

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

معهد علوم وتقنيات النشاطات

البدنية والرياضية



جامعة العقيد آكلي محند

أولحاج البويرة

مذكرة تخرج

ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في

ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

التخصص: تدريب رياضي.

الموضوع

دور المرونة في تحسين الاداء التقني للمهارات في كرة القدم
صنف اشبال (15-17 سنة)

دراسة ميدانية على فريق حمزاوية عين بسام

تحت إشراف الدكتور:

* لاوسين سليمان

من إعداد الطلبة:

✓ زوان مبارك

السنة الجامعية: 2014-2015

شكر وتقدير

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

إلى الذي لما أعطى ما نجل، ولما وهب ما قطع، ولما سئل ما منع، إليك سبحانك تعالى شأنك.

نحمدك بمنك وإنعامك علينا وتوفيقك لنا بإتمام هذا البحث المتواضع الذي هو بين أيديكم.

وإقتداء بسنة نبينا محمد صلى الله عليه وسلم: "من لم يشكر الناس لم يشكر الله".

عرفانا إمتنانا، معان صادقة لا حروف زائفة، نتقدم بالشكر الجزيل إلى الدكتور المحترم "لاوسين سليمان" الذي كان شرفا لنا أن البحث تحت إشرافه، علمنا معنى العمل فكان المصحح والموجه حين الخطأ، والمساند المشجع حين الصواب ونزف إحترامنا الفائق وشكرنا إلى كل أساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية S.T.A.P.S كما أتوجه بالشكر إلى كل من قدم لنا يد العون ماديا أو معنويا من قريب أو من بعيد. وختاما نرجو من الله عزو وجل أن يجعل هذا البحث محققا للهدف الذي وضع لأجله لأنه المولى ونعم المصير ومنه العون والتوفيق.

مبارك

إهداء

إلى من قال فيهما الله تبارك وتعالى:

فلا تقل لهما أف ولا تنهرهما وقل لهما

قولا كريما. سورة الاسراء.... الآية 23

إلى النرج السافري، إلى الوفاء الخالص إلى العين التي إن ذرف

هناك فيغريتي ذرف وديانا هنا في بلدي إلى من وريدها مربوط

بوردي وسعادتها متعلقة بسعادتي إلى نرج العنان المتدفق ... التي أرضعتني قوة وشجاعة

وسهرت على تربيتي إلى من بقي حبري بمدحها حتى جف هو وبقية المعاني مثلثة إليك يا

خالبة يا "أمي مليكة". إلى من كان صدرا حنوناً وقلبا مطوقاً إلى من علمني الصبر ومنحني الثقة

إلى من كان رفيقا في محنتي، إلى محمد جراحي، إلى مبرمج حياتي، إلى الذي تعب من أجل

أن يفتح لي درب الحياة وغرس في حب العمل إليك يا خالي "أبي العززي" إلى من يحزنون لحزني

ويفرحون لفرحي، إلى إخوتي وأخواتي "محمد، فؤاد، نبيل، هشام وأختي حورية وزوجها عمار"، والأطفال

أميرة، مريم حارة، ندى عادل، عبد الأعلى، فاطمة الزهراء والكناكيت ياسمين (بيني) أسامة، عبد الغفار

إلى أعمز أصدقائي وشركائي "بوجمعة" و"عبد الباسط" من يفضلون سعادتي على سعادة

أجدادهم إلى "أجدادي وجداتي، أممامي وعمامي، أخوالي وخالاتي" وإلى كل من يحمل لقبتي

"زوان" و"تموريك" وإلى من كانوا خير سند وساعدي الأيمن إلى من زودتني خبرتهم وإيمانهم

بالله قوة "مليكة و العززي" إلى أحبتي وأصدقائي: "محمد، إبراهيم، عبدو، سيد علي، قنوش،

حسام، نبيل، الكرو، بلال، سمير، سنتري، بلال، كسكس*، اسلام، عاصم، طارق، علاء، هشام، ياسين،

عادل، جابر، سفيان، امين، خالد، حمزة، زينو، امير، علي، حادي، اسامة، لخضر، اسماعيل، بزة، وليد....

وإلى كل من هو في القلب ونساهم العقل.

وإلى كل من علمني حرفا من أساتذة المعمد

وإلى كل مناخلي الرابطة الوطنية للطلبة الجزائريين

وإلى كل أسرة الطاقم النفسي البيداغوجي بعين بساء.

مبارك.

الصفحة	الموضوع
أ	شكر وتقدير
ب	إهداء
ج	محتوى البحث
ح	قائمة الجداول
ك	قائمة الأشكال
ل	ملخص البحث
م	مقدمة
المدخل العام للبحث	
02	1- الإشكالية
03	2- الفرضيات
03	3- : أهمية البحث
03	4- أهداف البحث
03	5- أسباب اختيار الموضوع
04	6- تحديد المصطلحات والمفاهيم
الجانب النظري	
الفصل الأول	
المحور الأول: المرونة	
10	تمهيد
10	1- مفهوم المرونة
10	1-1- تعريف المرونة
10	2-1 أهمية المرونة
11	3-1 أنواع المرونة
11	1-3-1 - نوع المفصل المشارك في العمل الحركي
11	1-3-2 - نوع الحركة (وحيدة ,متكررة ,مركبة).
11	1-3-3 - متطلبات الحركة من الانقباض الحركي

11	1-4- المرونة الثابتة
11	1-4-1 المرونة الثابتة الايجابية
12	1-4-2 المرونة الثابتة السلبية
12	1-5- المرونة المتحركة
13	1-5-1 المرونة السلبية
13	1-5-2 المرونة الايجابية
13	1-6- العوامل المؤثرة في صفة المرونة
14	1-7- علاقة السن بالمرونة
14	1-8- علاقة الجنس بتنمية المرونة الرياضية
14	1-9- علاقة تركيب الجسم بالمرونة
15	1-11- خصائص المرونة
16	1-11-13- تأثير التدريب الرياضي على المرونة
	المحور الثاني: التعلم الحركي و المهاري
19	2- التعلم الحركي
19	2-1- مفهوم التعلم
19	2-1-1- مفهوم التعلم الحركي
19	2-2- المهارة
19	2-2-2- أنواع المهارات الحركية الرياضية
20	2-2-3- تقسيم المهارات الحركية
20	2-2-4- الصفات والخصائص العامة للحركة الرياضية
20	2-3- أسس الحركة الرياضية
21	2-4- مراحل التعلم الحركي والمهاري
22	2-5- أسباب عدم جودة أداء المهارة الأساسية
22	2-6- مرحلة التوافق الجيد للحركة
23	2-6-1- الخصائص المميزة للتوافق الجيد للمهارة

24	2-8- خطوات تعلم المهارات الحركية
25	2-8-1- تقديم المهارة الحركية
25	2-8-2- تقديم نموذج وشرح المهارة
25	2-9- الوسائل المعنية المستخدمة في مراحل التعلم الحركي
26	2-11- شروط تعلم المهارات الحركية
27	2-12- المهارات الأساسية في كرة القدم
المحور الثالث: المراقبة (15-17)	
29	3-1- مفهوم المراقبة
29	3-2- تعريف المراقبة
29	3-3- مراحل المراقبة
30	3-4- حاجات المراقب
30	3-4-1- الحاجة إلى الغذاء والصحة
31	3-4-2- الحاجة إلى التقدير والمكانة الاجتماعية
31	3-4-3- الحاجة إلى النمو العقلي والابتكار
31	3-5- أهمية المراقبة في التطور الحركي للرياضيين
32	3-6- أهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراقبين
32	3-7- تطور الصفات البدنية و القدرات الحركية أثناء فترة المراقبة:
34	3-8- نصائح عامة لكل مربي لكيفية التعامل مع المراقبين
المحور الرابع : كرة القدم	
36	4-1- تعريف كرة القدم
36	4-2- مبادئ كرة القدم
36	4-3- المهارات الأساسية في كرة القدم
37	4-3-1- التمرير
39	4-3-4- التصويب
41	خلاصة
الفصل الثاني: الدراسات المرتبطة بالبحث	
43	تمهيد
44	الدراسة الاولى: قلاني يزيد
45	الدراسة الثانية: بوقادوم شوقي

46	الدراسة الثالثة : نواري
47	الدراسة الرابعة: سليمان عبد الرزاق
47	- التعليق على الدراسات السابقة
47	-توظيف الدراسة
48	خلاصة
الجانب التطبيقي : الدراسة الميدانية للبحث	
الفصل الثالث : منهجية البحث و اجراءاته الميدانية	
51	تمهيد
52	3-1- الدراسة الاستطلاعية
52	3-1-1- التجربة الاستطلاعية
52	3-2- المنهج المستخدم
53	3-3- المجتمع وعينة البحث
53	3-4- ضبط متغيرات الدراسة
53	3-5- التحكم في المتغيرات الداخيلة:
53	3-6- مجالات الدراسة
53	3-8- الإختبارات المستخدمة
58	3-9- الوسائل الإحصائية
60	3-10- الشروط العلمية للاختبارات
61	3-11- البرنامج التدريبي المقترح
63	خلاصة
الفصل الرابع : عرض وتحليل ومناقشة النتائج	
65	تمهيد
66	عرض وتحليل ومناقشة النتائج
92	مناقشة و مقابلة النتائج بالفرضيات
95	خلاصة
97	الاستنتاج العام
99	الخاتمة
101	اقتراحات وفروض مستقبلية

محتوى البحث

103	البيبليوغرافيا
	الملاحق
14-1	الملحق رقم (01)
	الملحق رقم (02)

الصفحة	قائمة الجداول
24	الجدول (1) يبين مسار تعلم المهارات الرياضية
53	الجدول (2) يبين نتائج معامل ثبات و صدق الاختبارات
66	الجدول (3) يبين نتائج الاختبارات المستعملة للعينة الشاهدة
67	الجدول (4) يبين نتائج الاختبارات المستعملة للعينة التجريبية
68	الجدول (5) يبين نتائج اختبار ثني الجذع للأمام أسفل من الجلوس للعينة الشاهدة
69	الجدول (6) يبين نتائج اختبار ثني الجذع للأمام أسفل من الوقوف للعينة الشاهدة
70	الجدول (7) يبين نتائج اختبار المروعة للعينة الشاهدة
71	الجدول (8) يبين نتائج اختبار دقة التمرير للعينة الشاهدة
72	الجدول (9) يبين نتائج اختبار دقة التصويب للعينة الشاهدة
73	الجدول (10) يبين نتائج اختبار ثني الجذع للأمام أسفل من للعينة التجريبية
74	الجدول (11) يبين نتائج اختبار ثني الجذع للأمام أسفل من الوقوف للعينة التجريبية
75	الجدول (12) يبين نتائج اختبار دقة المروعة للعينة التجريبية
76	الجدول (13) يبين نتائج اختبار دقة التمرير للعينة التجريبية
77	الجدول (14) يبين نتائج اختبار دقة التصويب للعينة التجريبية
78	الجدول (15) يبين نتائج اختبار ثني الجذع للإمام أسفل من الجلوس للاختبار القبلي
79	الجدول (16) يبين نتائج اختبار ثني الجذع للإمام أسفل من الوقوف للاختبار القبلي
80	الجدول (17) يبين نتائج اختبار المروعة للاختبار القبلي
81	الجدول (18) يبين نتائج اختبار دقة التمرير للاختبار القبلي
82	الجدول (19) يبين نتائج اختبار دقة التصويب للاختبار القبلي
83	الجدول (20) يبين نتائج اختبار ثني الجذع للأمام أسفل من الجلوس للاختبار البعدي
84	الجدول (21) يبين نتائج اختبار ثني الجذع للأمام أسفل من الوقوف للاختبار البعدي
85	الجدول (22) يبين نتائج اختبار المروعة للاختبار البعدي
86	الجدول (23) يبين نتائج اختبار دقة التمرير للاختبار البعدي
87	الجدول (24) يبين نتائج اختبار دقة التصويب للاختبار البعدي
88	الجدول (25) يبين معامل الارتباط بين اختبار ثني الجذع أمام أسفل من الجلوس مع الاختبارات التقنية القبليّة
88	الجدول (26) يبين معامل الارتباط بين اختبار ثني الجذع أمام أسفل من الجلوس مع

	الاختبارات التقنية البعدية
89	الجدول (27) يبين معامل الارتباط بين اختبار ثني الجذع أمام أسفل من الجلوس مع الاختبارات التقنية القبليية
89	الجدول (28) يبين معامل الارتباط بين اختبار ثني الجذع أمام أسفل من الجلوس مع الاختبارات التقنية البعدية
90	الجدول (29) يبين معامل الارتباط بين اختبار ثني الجذع أمام أسفل من الوقوف مع الاختبارات التقنية القبليية
90	الجدول (30) يبين معامل الارتباط بين اختبار ثني الجذع أمام أسفل من الوقوف مع الاختبارات التقنية البعدية
91	الجدول (31) يبين معامل الارتباط بين اختبار ثني الجذع أمام أسفل من الوقوف مع الاختبارات التقنية القبليية
91	الجدول (32) يبين معامل الارتباط بين اختبار ثني الجذع أمام أسفل من الوقوف مع الاختبارات التقنية البعدية

الصفحة	قائمة الأشكال
39	الشكل (1) يوضح انواع ضرب الكرة
40	الشكل (2) يوضح بعض انواع الخداع و المراوغة
47	الشكل (3) يبين كيفية اداء اختبار ثني الجذع للامام من الجلوس
48	الشكل (4) يبين كيفية اداء اختبار ثني الجذع للامام من ثني الجذع للامام من الوقوف
49	الشكل (5) يبين كيفية اداء اختبار المراوغة
49	الشكل (6) يبين كيفية اداء اختباردقة التمير
50	الشكل (7) يبين كيفية اداء اختبار دقة التصويب
68	الشكل (8) يبين نتائج اختبار ثني الجذع للامام اسفل من الجلوس للعينة الشاهدة
69	الشكل (9) يبين نتائج اختبار ثني الجذع للامام من الوقوف للعينة الشاهدة
70	الشكل (10) يبين نتائج اختبار المراوغة للعينة الشاهدة
71	الشكل (11) يبين نتائج اختبار دقة التمير للعينة الشاهدة
72	الشكل (12) يبين نتائج اختبار دقة التصويب للعينة الشاهدة
73	الشكل (13) يبين نتائج اختبار ثني الجذع للامام أسفل من الجلوس للعينة التجريبية
74	الشكل (14) يبين نتائج اختبار ثني الجذع للامام اسفل من الوقوف للعينة التجريبية
75	الشكل (15) يبين نتائج اختبار دقة المراوغة للعينة التجريبية
76	الشكل (16) يبين نتائج اختبار دقة التمير للعينة التجريبية
77	الشكل (17) يبين نتائج اختبار دقة التصويب للعينة التجريبية
78	الشكل (18) يبين نتائج اختبار ثني الجذع للامام أسفل من الجلوس للاختبار القبلي
79	الشكل (19) يبين نتائج اختبار ثني الجذع للامام أسفل من الوقوف للاختبار القبلي
80	الشكل (20) يبين نتائج اختبار دقة المراوغة للاختبار القبلي
81	الشكل (21) يبين نتائج اختبار دقة التمير للاختبار القبلي
82	الشكل (22) يبين نتائج اختبار دقة التصويب للاختبار القبلي
83	الشكل (23) يبين نتائج اختبار ثني الجذع للامام أسفل من الجلوس للاختبار البعدي
84	الشكل (24) يبين نتائج اختبار ثني الجذع للامام أسفل من الوقوف للاختبار البعدي
85	الشكل (25) يبين نتائج اختبار دقة المراوغة للاختبار البعدي
86	الشكل (26) يبين نتائج اختبار دقة التمير للاختبار البعدي
87	الشكل (27) يبين نتائج اختبار دقة التصويب للاختبار البعدي



ملخص الدراسة

عنوان الدراسة: دور المرونة في تحسين الاداء التقني لمهارات كرة القدم صنف اشبال دراسة ميدانية لنادي حمزاوية عين بسام البويرة

مشكلة الدراسة: مامدى تاثير صفة المرونة على تحسين الاداء التقني لمهارات كرة القدم صنف اشبال بالنسبة للفرضيات الجزئية فكانت على النحو التالي:

1- ان استعمال برنامج لتنمية المرونة يؤثر ايجابيا على الاداء الحركي للمراوغة

2- ان استعمال برنامج لتنمية صفة المرونة يؤثر ايجابيا على الاداء الحركي لدقة التمرير

3- ان استعمال برنامج لتنمية صفة المرونة يؤثر ايجابيا على الاداء الحركي لدقة التمرير

المنهج المتبع: تم استعمال المنهج التجريبي وذلك لملائمته طبيعة دراستنا المراد القيام بها كما استعملنا في دراستنا بطارية اختبار تتكون من اختبارين خاصين بالمرونة وثلاث اختبارات تقنية تمثل الاداء المهاري **مجتمع الدراسة:** تمثل في اندية الرابطة الولائية لكرة القدم بالبويرة.

العينة: تم سحب العينة من نادي حمزاوية عين بسام المتمثلة في 18 لاعب مقسمة على مجموعتين 09 لاعبين يمثلون المجموعة الشاهدة و 09 لاعبين يمثلون المجموعة التجريبية.

الادوات الاحصائية: - المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - معامل الارتباط بيرسون - تاست ستودنت.

من اهم النتائج الميدانية المتحصل عليها:

- ان استعمال برنامج لتنمية المرونة يؤثر ايجابيا على الاداء الحركي للمراوغة.
- ان استعمال برنامج لتنمية المرونة يؤثر ايجابيا على الاداء الحركي لدقة التصويب.
- انه كلما زادت المرونة زاد الاتقان الحركي للاداء المهاري.

من بين اهم الاقتراحات:

- ادخال المدربين في تربية حتى يستفيدوا من طرق التدريب العصرية لمواكبة التطور العلمي الرياضي.
- ضرورة التركيز على ادماج تمارين وبرامج تطويرية قصد تحسين القدرة على تنمية المرونة لدى اللاعبين.

درس الإنسان الرياضة وحلها وابتكر قواعدها واقترح نظريات وطرق ممارستها، كما قام بعدة أبحاث وتجارب في مختلف اختصاصاتها ومستوياتها وذلك بالإلمام بجميع العلوم المتعلقة بها، ولذا فقد ساهمت كل الجهود العلمية والخبرات العملية نحو تطوير مستوى الأداء الرياضي.

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

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

تناولنا في المدخل العام للبحث، مشكلة الدراسة، فرضيات الدراسة، أهمية الدراسة، أهداف الدراسة أسباب اختيار الموضوع، تحديد المفاهيم والمصطلحات، الدراسات السابقة والمرتبطة.

أما الجانب النظري فيتكون من فصلين.

وقد جاء في الفصل الأول أربعة محاور أولاً دراسة صفة المرونة حيث تطرقنا إلى مفهومها وأهميتها وأنواعها وكذا العوامل المؤثرة فيها، كما قدمنا بعض النماذج لتمارين تطويرها.

في حين كان المحور الثاني يحتوي على التعلم المهاري والحركي، حيث حاولنا الإلمام بالعناصر الهامة التي تخصه بداية بتعريفه مع ذكر أنواع المهارات الحركية وتقسيماتها وخصائصها، كما تطرقنا إلى مراحل وطرق تعلمها والوسائل المساعدة المستعملة في ذلك.

وقد تم التطرق في المحور الثالث إلى المراهقة بذكر مفهومها ومراحلها وأشكالها، وأيضاً علاقتها بالممارسة الرياضية وتطور الصفات البدنية فيها.

أما المحور الرابع فقد تطرقنا فيه إلى كرة القدم، حيث تطرقنا إلى تعريفها ، وقد ركزنا على العنصر الأساسي في هذا الفصل وهو المهارات الأساسية القاعدية فيها وبالتحديد مهارات المراوغة والتمرير والتسديد ، كما قمنا بتحديد أهمية ومراحل تعلمها.

أما الجانب التطبيقي فقد قسمناه إلى فصلين :

وقد تضمن الفصل الثالث الطرق المنهجية للبحث والتي اشتملت على الدراسة الاستطلاعية ، مع تحديد مجتمع البحث الذي تمثل في اندية الرابطة الولائية بالبويرة لكرة القدم صنف اشبال كما تمثلت عينة البحث في 18 لاعب مقسمين على مجموعتين 9 لاعبين يمثلون المجموعة الشاهدة و 9 يمثلون المجموعة التجريبية ، وأدوات الدراسة المتمثلة في الاختبارات، مع شرح إجراءات التطبيق الميداني وكذا وضع حدود الدراسة المتمثلة في المجال المكاني والزمني لعملية إجراء الاختبارات.

كما قمنا في الفصل الرابع بعرض وتحليل نتائج الدراسة الميدانية مع مناقشتها وخلصنا في الأخير إلى الخاتمة وبعض الاقتراحات.

1- الإشكالية

إن للنشاط الرياضي العديد من الأهداف أهمها تحسين اللياقة البدنية عن طريق تحسين مكوناتها لما لها من علاقة وتأثير مباشر كالتأثير على النمو البدني، أو غير مباشر كالتأثير على الإنتاج البشري، والمرونة هي إحدى هذه المكونات الأساسية التي تحتاج إليها أغلبية الأنشطة الرياضية، وهي تعد عاملاً مهماً ومساعداً في أداء التقنيات والحركات الرياضية بنجاح وإتقان عاليين مع بذل جهد أقل واجتناب الإصابات، والمرونة عنصر بارز في الأداء الحركي، فهي إحدى البرامج الهامة في تنمية الروح المعنوية لما لها من طبيعة خاصة في نوعية تمارين المرونة المستخدمة، فهي تتيح الفرصة للتأمل والتفسير وتقييم النفس، وأثناء أداء التمارين يمكن للفرد أن يلاحظ حركاته، ويتابع التقدم الذي يحرزه، ولصفاً المرونة دور كبير في ارتخاء العضلات، والاعتناء بلياقة الجسم وتناسق قوامه.

وشهد تدريب صفاً المرونة تطور كبير في السنوات الأخيرة من حيث استعمالها، وطرق تنميتها، فأصبحت تمارس لأغراض علاجية ووقائية، ووسيلة للاسترخاء النفسي والاسترجاع، كما تعددت المصطلحات المتعلقة بالمرونة الحركية كالمطاطية والمدى الحركي.

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

وكرة القدم لا تختلف عن باقي الرياضات فهي تحتاج إلى تنمية جميع الصفات البدنية كالقوة، السرعة، المداومة وأيضا المرونة (13p, 1998 Carbean Goel)

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

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

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

التساؤل العام

مامدى تأثير صفاً المرونة على تحسين الأداء التقني لمهارات كرة القدم صنف أشبال ؟

التساؤلات الجزئية

1- هل استعمال برنامج لتنمية صفاً المرونة له اثر في تحسين الأداء التقني لمهارة المراوغة؟

2- هل استعمال برنامج لتنمية المرونة له اثر في تحسين الأداء التقني لمهارة التمرير؟

3- هل استعمال برنامج لتنمية المرونة له اثر في تحسين الأداء التقني لمهارة التسديد؟

2- الفرضيات:

الفرضية العامة: للمرونة تأثير في تحسين الأداء التقني لمهارات كرة القدم صنف أشبال
الفرضيات الجزئية:

- 1- إن استعمال برنامج لتنمية المرونة يؤثر ايجابيا على الأداء التقني للمراوغة
 - 2- إن استعمال برنامج لتنمية المرونة يؤثر ايجابيا على الأداء التقني لدقة التمرير
 - 3- إن استعمال برنامج لتنمية المرونة يؤثر ايجابيا على الأداء التقني لدقة التسديد
- 3- أهمية الدراسة:

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

4- أهداف الدراسة:

من خلال معالجتنا لحثيات وتصورنا لطبيعة المشكلة قمنا بتحديد الأهداف

التالية:

- إبراز تأثير صفة المرونة على الأداء المهاري في كرة القدم
- إبراز أهمية ودور البرنامج المقترح في تطوير صفة المرونة
- إبراز أهمية المرونة في المرحلة العمرية أشبال
- التحسيس بأهمية المرونة ودورها
- إثراء الجانب المعرفي من خلال التعرف على أنواع المرونة وطرق تنميتها

5- أسباب اختيار الموضوع:

- إن من جملة الأسباب التي جعلتنا نختار هذا الموضوع هي:
- الحاجة الماسة لمعالجة هذا الموضوع
 - إهمال أو عدم الإلمام بصفة المرونة
 - قلة الدراسات والبحوث العلمية السابقة في هذا المجال، خصوصا المتعلقة بالأشبال
 - عدم إدراك أهمية صفة المرونة على النشاط والفرد الرياضي

6- تحديد المفاهيم والمصطلحات:

6-1- المرونة: اختلف العلماء في إعطاء تعريف موحد للمرونة منهم من عرفها على أساس أنها مدى الحركة المتاح في مفصل أو عدة مفاصل (نمر وآخرون، 1997، صفحة19)
كما يمكن التعبير عن المرونة بعدة مصطلحات في لغات عديدة بالرغم من الاختلاف في المعنى الدقيق لها كالأتي

المرونة ← flexibility ← souplesse

الحركية ← mobility ← mobilité

المطاطية ← stretch ← élasticité (المؤتمر العالمي للدراسات وبحوث التربية الرياضية، 1980، صفحة221)

6-2- المهارة الحركية:المستوى الرفيع للأداء وهي بمثابة أداء حركي متميز بالسرعة والدقة لتحقيق النتيجة المستهدفة، وكذلك القدرة على تكرار الأداء تحت ظروف متغيرة متوقعة أو غير متوقعة.
(أبو العلاء ونصر الدين سيد، 1997، صفحة58)

6-3- تعريف كرة القدم:

6-3-1- تعريف لغوي:

كرة القدم (foot balle) هي كلمة لاتينية وتعني "ركل الكرة بالقدم"، فالأمريكيون يعتبرون (foot balle) ما يسمى عندهم(ريغبي) أو كرة القدم الأمريكية، أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها تسمى(soccer).
(جميل، 1986، صفحة5)

6-3-2- تعريف اصطلاحى:

هي لعبة تتم بين فريقين يتألف كل منهما على إحدى عشر لاعبا يستعملون كرة منفوخة فوق أرضية ملعب مستطيلة، في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى الهدف، يحاول كل فريق إدخال الكرة في مرمى الحارس للحصول على نقطة (هدف) وللتفوق على المنافس في إحراز النقاط. (بن حسن السلطان، 1998، صفحة09)

6-3-3- تعريف إجرائي:

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

6-4- مرحلة لاشبال

وتشير كلمة المراهقة وفعالها ADOLESCER ويعني التدرج، وأصلها في اللغة رهاق، رهاق (قارب البلوغ)، رهاق (اقترب من الشيء)، رهاق (اقترب من الاحتلام) وهنا يشير إلى الاقتراب من النضج أو الرشد، فالمراهقة تعتبر الفترة الممتدة بين النضج الجنسي وتولي أدوار البالغين لمسؤولياتهم. فالمرهاق مصطلح علمي يعني التدرج والاقتراب من النضج الجنسي والعقلي والنفسي والاجتماعي والعاطفي. (الاعظمي، 2007، صفحة 257)

1- مفهوم المرونة:

هي مصطلح يطلق على المفاصل حيث تعبر عن المدى الذي يتحرك فيه المفصل تبعاً لمداه التشريحي، وتعد المطاطية أحد العوامل المؤثرة في المرونة...، ويختلف مفهوم المرونة في مجالات النشاط البدني والرياضي عن المفهوم لدى العوام فهي بالنسبة للنشاط البدني تعني القدرة على أداء الفرد للحركات الرياضية لأقصى مدى تسمح به المفاصل العامة والمشاركة في الحركة، وكلمة (flex) تعني (ثني) وكلمة "flexibility" تعني "الانثائية" أو اللدانة أو المرونة وقد اتفق على استخدام مصطلح المرونة. (حسن محمود وماهر، 2008، صفحة 201)

كما تعني المرونة مقدرة مفاصل لجسم على العمل من مدى حركي واسع فالمرونة بالمعنى السابق ترتبط بعمل العضلات حيث يحدد مدى حركة المفصل مقدرة العضلات والأربطة على الامتطاط، وبذلك يمكن القول بأن المرونة أمر يهم المفاصل في حين أن المطاطية أمر يهم العضلات. (ابراهيم حمادة، 1996، صفحة 201)

1-1- تعريف المرونة: يعرفها كل harre و free المرونة على أنها مقدرة الفرد الرياضي على أداء الفرد بأكبر حرية في المفاصل بإرادتها و تحت تأثير قوى خارجية مثل مساعدة زميل (Carbean Goel, 1998, p13) وكذلك تعرف المرونة على أنها " القدرة على انجاز الحركات بأقصى امتداد ممكن بطريقة نشيطة أو سلبية (Philippe Leroux, 2006, p198)

ويعرفها لارسون (larson) بأنها عبارة على توافق فسيولوجي ميكانيكي للفرد. ويعرفها إبراهيم سلامة "بأنها المدى الذي يمكن للفرد الوصول إليه عند أداء الحركة " كما تعرف بأنها قدرة اللاعب على أداء الحركات المختلفة بمدى حركي واسع وبحركة في اتجاهات معينة طبقاً لمتطلبات الأداء الفنية في كرة القدم

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

1-2 أهمية المرونة: يمكن تلخيصها فيما يلي:

- . هي احد عوامل الوقاية من الإصابات كآلام الظهر، التمزق والشد.
- . لها تأثير على الصفات البدنية الأخرى كالقوة والسرعة.
- . تساهم في تسهيل الأداء الحركي .
- . تساعد في إزالة التعب بسبب التمزقات العضلية .
- . تساعد على تعلم المهارات الحركية التي تتطلب وضعيات معينة صعبة وأداء مهارات حركية لمدى حركي معين كالجمباز...
- . تعمل على زيادة العمل الحركي المؤثر في استخدام القوة لبعض الأنشطة الرياضية كاللتنس والرمي .
- . تساعد على الاقتصاد في الجهد والطاقة أثناء الأداء الحركي .
- . المرونة تقلل من خطر الإصابة بتشوهات قوامية .
- . تساعد على اكتساب الثقة بالنفس والشجاعة (عبد الحميد و صبحي حسنين 1997، صفحة 79)

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

. تحدد فعالية اللاعبين في كثير من الأنشطة بدرجة مرونة الجسم (ابو عبده، 1997، صفحات 29-30)

كما أن الافتقار للمرونة يؤدي إلى الكثير من الصعوبات أهمها:

. عدم قدرة الفرد الرياضي على اكتساب وإتقان الأداء الحركي

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

. إجبار مدى الحركة وتحديده في نطاق ضيق (عبد الحميد و صبحي حسنين، 1997، صفحة 23)

ويؤكد "مانينوس وباود" بأنه من المحتمل أن يكون هناك نهاية عظمى لمدى المرونة التي تسهم في الأداء

المتفوق وفي نفس الوقت تعمل كوقاية من الإصابات، إلا أن الزيادة في المرونة لبعض المفاصل يمكن أن تكون

عائقاً للأداء الحركي كما في بعض حركات الجمباز، بل إنها تكون سبباً للإصابة، كما أن التوتر العصبي غالباً

ما يتسبب عنه ضعف المرونة العامة (حسن محمود وماهر، 2008، صفحة 201)

1-3-3 أنواع المرونة : وتحدد أنواعها حسب

. نوع المفصل المشارك في العمل الحركي.

. نوع الحركة (وحيدة، متكررة، مركبة).

. متطلبات الحركة من الانقباض الحركي .

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

- مرونة عامة: مرونة جميع المفاصل.

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

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

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

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

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

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

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

(Dekkar Nourddine et aut: ,1990,p13)

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

1-4-1 - المرونة الثابتة: الوصول إلى مدى حركي معين ثم الثبات عليه وذلك بالوصول إلى أقصى مدى

للمفاصل مما يجعل الضغط على العضلات المحيطة

1-4-1 - المرونة الثابتة الإيجابية: وهي التي تنفذ باستخدام عضلات اللاعب نفسه دون مساعدة من زميل أو

أي قوى خارجية، وهي هامة لأنها تنمي المرونة النشطة. والتي وجد أن ارتباطها بالإنجاز الرياضي أكبر من

المرونة السلبية، الإطالة العضلية يصاحبها انقباض عضلي معاكس، والإطالة الثابتة الإيجابية تتضمن الاستمرار

في الإبقاء على الامتداد للمحافظة في نفس الوقت على الانقباض الثابت للجهة المعاكسة التي يتم عمل الإطالة لها

من ابرز عيوب الاطالة النشطة انها تؤدي إلى رد فعل منعكس لا ارادي للاطالة ,كما انها لا تؤثر في حالة بعض الإصابات كالتواءات ، الالتهاب والكسر .

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

الإطالة الثابتة الايجابية للعضلة يجب ان يسبقها تهيئة للعضلة المستهدفة والمجموعات المقابلة لها للاسترخاء قبل بدا تنفيذ التمارين للمرونة حتي تضمن ايجابية العضلات في تنفيذ مدى الامتداد (نمر، 1997، صفحة30)

1-4-2- المرونة الثابتة السلبية: وهي اقصى مدى للحركة الناتجة عن تأثير بعض القوى الخارجية او بمساعدة المدرب

الزميل، معدات وأجهزة ومن مميزاتهما:

. طريقة مؤثروفعالة عندما تكون العضلة الاساسية المحركة ضعيفة لدرجة كبيرة .

. مؤثرة عندما تقشل محاولات السيطرة على انقباض العضلة المضادة.

. تسمح بالاطالة الى مدى ابعد مقارنة بالمرونة الايجابية للاعب .

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

العلاج التأهيلي .

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

من عيوب المرونة السلبية الآلام والاصابات التي تنجم عن تطبيق القوى الخارجية تطبيقا غير صحيح ,وتؤدي الى رد فعل انعكاسي لا ارادي للمرونة اذا تمت الاطالة السلبية بسرعة اكثر من اللازم ,وتزيد احتمالات الاصابة كلما زاد الفارق بين مدى الحركة الايجابية ومدى الحركة السلبية (نمر، 1997، صفحة32)

1-5- المرونة المتحركة: تعني المدى الحركي الذي يمكن ان يصل اليه المفصل اثناء الحركة ويمكن انجاز المرونة المتحركة بطريقتين:

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

العضلات الرئيسية ومطاطية العضلات المقابلة

. الاستمرار في حركة الالتفاف حول الفصل دون جهد زائد .

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

. لانتيج الوقت الكافي للانسجة للتكيف مع الاطالة .

. تؤدي الى حدوث الفعل المنعكس اللارادي للاطالة مما يعيق مرونة النسجة الضامة .

. لانتيج الوقت للتكيف (. Yurgen Weineck. 1992 p27)

1-5-1- المرونة السلبية: تؤدي عملية الاطالة تحت تاثيرعامل خارجي ليس للاعب دخل فيه ,قد يكون هذا العامل بالمدرّب ,زميل او اي جهاز خارجي ,ويرى كل من 1980 olcoitt,dousing ان لهذا التدريب مميزات اهمها:

. نظرا لاشتراك المدرب للاوضاع في أداء هذه التمارين فان ذلك يضمن التكرارات المطلوب أدائها وذلك من خلال المنافسة التي يمكن ان تميز هذا التدريب .

. يتيح إمكانية ملاحظة المدرب للاوضاع وتصحيح الاخطاء (طلحت ، 1997، صفحة26)

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

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

1-5-2- المرونة الايجابية: وتعتمد على عمل العضلات دون أي مساعدة خارجية وتصل العضلات في هذا النوع إلى

مدى حركي

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

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

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

للإصابة وخاصة التمزقات حسب 1983 iashivli(طلحت ، 1997، صفحة26)

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

بينهما تحسن المستوى في مرحلة الانجاز الرياضي وهذا عندما يصل اللاعب الى اعلى مستوى له.

1-6- العوامل المؤثرة في صفة المرونة :

. درجة مطاطية العضلات والاورتار، والاربطة المحيطة بالمفاصل .

. درجة ضخامة العضلات التي تعمل حول المفصل .

. طبيعة تركيب عظام المفصل، وقوة العضلات العاملة على المفاصل .

. كفاءة الجهاز العصبي العضلي في تثبيت النشاط، ودور العضلات المقابلة للعضلات الاساسية .

. تتأثر بعوامل داخلية وخارجية حيث تكون قليلة صباحا وتزداد خلال اليوم وتقل بوصول اللاعب لمرحلة

التعب .

. يتأثر مستوى المرونة بنوع الملابس التي يرتديها اللاعب

. تتأثر المرونة بالسن والجنس وتقل المرونة عند الإصابة حول المفصل.

. تتأثر المرونة بطبيعة النشاط اليومي فهي تضعف عند الثبات في وضع معين لمدة طويلة .

. تتأثر درجة المرونة تبعا لدرجة النشاط البدني للفرد حيث يساعد النشاط البدني والحركي على تحسين

درجة المرونة(1992, p27)Yeurgen Weineck

1-7- علاقة السن بالمرونة : اكدت الدراسات التي اجريت على اعداد كبيرة من الرياضيين ان افضل المعدلات لتطوير المرونة تتم في سن 11.7 سنة وانها تتناقص تدريجيا حتى سن 15، اما في السن 50 فان كفاءة المفصل تبدا في الانخفاض في سن 60 . 70 سنة، وذلك لا يعني ان برامج المرونة تفقد اهميتها في المراحل المختلفة فهي يمكن ان تنمي في اي مرحلة عمرية بالتدريبات المناسبة، اضافة الى هذا فان طول فترات الابتعاد عن تدريبات يؤثر سلبا على المعدلات المرونية. (طلحت، 1997، صفحة 277)

1-8- علاقة الجنس بتنمية المرونة الرياضية: قدرة تمدد العضلات، الاوتار والاربطة تعني قدرة المرونة وهي عالية عند البنات، ومنه الاناث اكثر مطاطية من الذكور، وايضا النساء البالغات بالنسبة للرجال البالغين، وهذا راجع للاختلاف الهرموني بين الجنسين (الاستروجين oestroogene) والتي تتواجد عند الإناث البالغات (gognon1947,p413) فإذا قمنا بالتشريح العمودي ليد المرأة نلاحظ ان الكتلة العضلية تساوي 75% من التي تتواجد عند الرجال، والقسم المكون من الانسجة الدهنية يكون ضعف الموجود عند الرجال (felunage1972 ,p259)

المرونة هي الشكل الوحيد الحركي ويمكن ان تصل إلى اقصاها ابتداءا من الطفولة حتى المراهقة ثم تتناقص فيما بعد . (Yurgen Weineck1992 p278)

إن تصحيح عظام الحوض عند الاناث خلق كي يسمح بحركة هذا العظام بدى واسع مع عملية الحمل والوضع، وبصفة خاصة فان اتساع الحوض يساعد على مدى الحركة لمفصلي الفخذين، عظام الحوض والفخذين لدى الاناث اخف وزنا واقل حجما

1-9- علاقة تركيب الجسم بالمرونة:

للمرونة درجة عالية من الخصوصية فهي مختلفة من مفصل لآخر في الجسم الواحد، وهذا الاختلاف سواء من ناحية التركيب والعضلات العاملة عليه او الاربطة المحيطة به وكذا نوع الحركة التي يؤديها المفصل افادت بعض الدراسات ان الافراد الذين يتميزون بالطول الجذع نسبيا بطول الاطراف السفلية من الممكن ان يتوقف في تمرين ثني الجذع للامام اسفل من الجلوس طولا كما ان لكل من الوزن والنمط الجسمي وكذا مساحة سطح الجسم كمتغيرات انثروبومترية علاقات غير دالة احصائيا بالمرونة. (طلحت، 1997، صفحة 279)

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

* شكل الغضاريف التي بداخل المفصل

* سطح ومحفظة المفصل (نوع المفصل وتركيبه)

* وضع وطول الاربطة الداخلية في تركيب المفصل.

* العضلات التي تقوم بالحركة الاساسية في المفصل ودرجة التوافق العصبي بينها .

* كما ان المرونة تتأثر بنو الجنس والعمر الزمني والتدريبي وقد اثبتت التجارب والدراسات ان هناك

عوامل عامة تؤثر على مرونة الجسم منها:

- هناك توافق بين القوة والمرونة، فالقوة تعتمد على تركيب العضلة والمرونة تعتمد على استجابة العضلة

للتمدد.

- الحالة النفسية والانفعالية تؤثر على أداء المرونة بشكل كبير .

- الاحماء الجيد يؤثر على المرونة والمطاطية ايجابيا وكذلك التدليك. (حسن محمود وماهر، 2008، صفحات206-207)

1-10-1- التدليك والمرونة: التدليك مهم جدا في تخفيف صلابة النسيج ويساعد على زيادة مدى الحركة وهو جزء من النظام لكسب المرونة ويهدف التدليك لتخفيض التصلب العضلي بالاضافة الى المساعدة على زيادة ومرونة الانسجة الرابطة وكل هذه التأثيرات يمكن ان تنجز بشكل افضل بالاستعمال المنتظم للتدليك .

1-11-1- خصائص المرونة: ترتبط المرونة بالعوامل التشريحية للمفاصل والعضلات المحيطة بها، كما ترتبط بالجهاز العصبي والاعضاء الحس حركية ويتأثر مستوى المرونة بالعوامل المؤثرة على اجهزة الجسم

1-11-1-1- فيزيولوجيا الخصائص الداخلية للمرونة:

1-11-1-2- الخصائص الطرفية: تشمل الطبيعة وتركيب المفصل، حيث تختلف المفاصل تبعا لاختلاف العامل الحركي الذي تؤديه، فمنها عدم الحركة كمفصل الجمجمة، ومحدود الحركة كعظام العمود الفقري او في اتجاه واحد كمفصل الركبة وفي كافة الاتجاهات كمفصل الكتف والرقبة وتحدد مدى الحركة طول المفصل بالطبيعة التشريحية وكذا طبيعة تشكل عظامه وعضاريفه وكذا الانسجة الضامة والاربطة واوتار العضلات حول المفصل، فمطاطية العضلات لها تأثير على المرونة فإصابتها تؤثر سلبا على مستوى المرونة.

1-11-1-3- الخصائص العصبية: يتطلب أداء اي حركة لمدى معين الى مقدرة من التحكم يقوم بها الجهاز العصبي حيث تقوم الأعضاء الحس والأوتار والمفاصل نتيجة الضغط الواقع عليها بنقل اشارات عصبية الى الجهاز العصبي المركزي فترسل إشارات عصبية حركية للعضلات الاساسية كي تقوم بالحركة مقابل تثبيط عمل العضلات المقابلة.

1-11-1-4- فيزيولوجيا الخصائص الخارجية للمرونة:

ويقصد بها جميع الظروف التي يتم خلالها الأداء الحركي مثل درجة الحرارة التي تحسن المرونة بمقدار من 10بالئة . 20 بالمئة عكس البرودة التي تنقص من المرونة بمقدار 10 بالمئة بالاضافة الى عوامل اخرى. (أبو العلاء و نصر الدين سيد، دون ناشر، صفحة55)

1-11-1-5- المكونات الانقباضية في العضلات والعوامل المؤثرة في المرونة: تختلف العضلات الهيكلية في شكلها وحجمها الا انها تشترك في صفة واحدة وهي الانقباض وتتكون العضلة من الحزم، وكل حزمة تتكون من حوالي 100 . 150 ليف التي يكون طولها من 10الى 40سم حيث كل ليفة هي خلية عضلية يطلق عليها الخلية العملاقة. (طلحت، 1997، صفحة255)

1-11-1-6- الاسترخاء في العضلات وتأثيره على تدريب المرونة: الاسترخاء من أهم العوامل في تنمية المرونة، وهو عكس التوتر، والتوتر ينشا من انقباض العضلات والانقباض يعوق تنمية المرونة وينتج عنه إمداد غير كاف بالأكسجين، والاسترخاء هام لأنه يقلل من التوتر وأثاره السلبية، وتتيح للرياضي ان يؤدي وظائفه بكافة وفعالية اكبر، ويجب عدم كتم النفس كما يجب عليه التركيز في التمرين الذي يقوم به لتوفير اقصى درجات الاسترخاء. (لقمان نمر، 1997، صفحة35)

1-11-7- المرونة وعمل المفاصل وقدرة الإطالة: حركية المفاصل حسب (farfel197-p38) تتعلق بالبنية والآداء الميكانيكي للعظام والمساحات المفصالية فهي تتغير من شخص الى آخر، ويمكن تحسين المرونة بفعل التدريب الشديد ونفس الشيء مع القدرة على الإطالة بمقدار اقل berqnet1979(تحسين المرونة على مستوى المفاصل المدربة يكون خلال مدة التدريب الشديد في العمل تقود الى التغيير الذي يحمل خاصية على المفاصل المدربة).
1-11-8- المرونة والكتلة العضلية: الكتلة العضلية الكبيرة يمكن لها ان تحدد المرونة بشكل ميكانيكي غير ان صفة تحديد مرونة المفاصل تنقص من القدرة على الحركة harre(القدرة على الإطالة للعضلات لا تنقص بزيادة الكتلة العضلية).

1-11-9- المرونة والتقلص العضلي: القدرة على الإطالة تتعلق من جهة بمقاومتها للبنية العضلية، ومن جهة اخرى بالتقلص ويعني القدرة على الاسترخاء، فالمغازل العضلية تلعب دورا اساسيا في التقلص العضلي.

1-11-10- المرونة والقدرة على الإطالة العضلية: مقاومة العضلات للإطالة لا تأتي من عناصر الانقباض للالياف العضلية انما من تاثيرالتعب ونقص (atp)، تنمية مرونة العضلات عن طريق تحسين وتنمية الصفات الميكانيكية للعضلة بفضل تغيرات وتبديلات بيوكيميائية او بنوية بعد تدريب متواصل للإطالة .
 (Yurgen Weinek 1997 .p 366 367)

1-11-11- المرونة ومطاطية الأوتار والاربطة: الاوتار والاربطة والكبسولات تحسن بشكل ضعيف قدرتها على الإطالة وذلك لدورها الاساسي، وهو مسك عظام المفاصل بصلاصة في مواضعها، بنية الانسجة التي تشكلها الاوتار والاربطة غير المطاطية.

1-11-12- المرونة وتأثير الجنس والعمر: حسب (catta 1978p149) بتقدم العمر تفقد الوتار والاربطة والاعغفة العضلية الماء وجزء من الالياف المطاطية والعضلات هي اكثر تعرضا للشيخوخة فهي تنقص من القدرة المرونية عند المرأة المرونة متطورة عنها عند الرجل وهذا راجع لاختلاف الهرمونات بين الجنسين (الاستروجين) فيكون عند النساء اكثر فهو يقوم بحبس اكبر للماء مقارنة بالذكور (gagnon1972) وتتميز الاناث بنسبة عالية للانسجة الدهنية ونسبة العضلات تشكل حوالي 75 بالمائة منها عند الرجال.

1-11-13- تأثير التدريب الرياضي على المرونة: تدريب المرونة هدفه الاساسي تطوير العضلات والوتار والانسجة المحيطة بالمفاصل وتحسين حركة المفاصل ويجب مراعاة ان تحقق المرونة المثلى لدرجة تزيد عن مقدار المدى الحركي خلال مرحلة المنافسة والذي يسمى احتياطي مرونة.

المرونة يجب أن تكون في حدود معينة وليس الى ما لا نهاية كي لا تؤدي الى حالة زيادة عن الحركة المطلوبة (غير مرغوب فيها) ونلاحظ ذلك عند الاطفال الذين يقومون بتدريبات تتطلب تحرك مفاصلهم اكثر من المدى الفيزيولوجي، ونرى ذلك في السباحة والجمباز الذي يؤدي الى تغيرات سلبية كمنع سريان الدم المحمل بالاكسوجين حول المفصل وتفكك الاربطة والمحافظة التي تحيط به. (أبو العلاء و نصر الدين سيد، 2000، صفحة57)

1-12- تدريبات المرونة: قبل البدء في تدريبات المرونة وتصميم برامجها يجب تحديد الاغراض والاهداف من تنمية المرونة وهي:

1-12-1-1 - هدف الأداء الرياضي الجيد: يجب ان يستهدف التدريب الرياضي انواع المفاصل التي ترتبط بطبيعة التخصص الرياضي وتشكل الاداء الحركي المطلوب

1-12-1-2 - هدف اللياقة والصحة العامة: يجب توجيه التدريبات نحو تحسين مرونة المناطق الاكثر تعرضا للإصابات خاصة العنق واسفل الظهر من اجل تحقيق الهدف .

1-12-1-3 - الأهداف طويلة المدى:- تحسين المرونة بإداء متطلبات الرياضة الممارسة . الاحتفاظ بمستوى المرونة المتوصل اليه من خلال التدريب

1-12-1-4 - تنمية المرونة لاعادة التكيف: عملية تعويض الانخفاض الحاصل لمستوى المرونة لمفصل معين بسبب الإصابة

1-13-1-13 - فوائد التدريب على المرونة:

1-13-1-1 - وحدة الجسم والعقل: يمكن لبرامج المرونة تحقيق التكامل بين الجسم والروح والتي تلاحظ خاصة في الرياضات (الكونفو) وللمرونة ارتباط بالعديد من العوامل النفسية والروحية التي تنمو مع الجسم .

1-13-1-2 - تخفيف التوتر والضغط النفسي: تواجد التوتر والضغط النفسي يعتبر ظاهرة صحية وللتوتر درجات وأشكال مختلفة منها العقلي، العاطفي والبدني وزيادة حدة التوتر لها تأثيراتها السلبية التي تؤدي إلى ظهور الأمراض العضوية يمكن لبرامج المرونة التخفيف من حدة التوتر والضغط النفسي .

1-13-1-3 - تخفيف آلام العضلات: ان استخدام تمارين المرونة بأداء منخفض يساعد على تخفيف آلام العضلات وإزالتها، وهناك نوعان من الآلام :

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

* الآلام الموضعية التي تظهر بعد(24 - 48 سا) منذ أداء العمل العضلي بالرغم من تاكد هذا الأسلوب فان

الدراسات لم تتوصل الى تحقيق تاثير تمارين المرونة على تخفيف حدة الآلام

1-13-1-4 - تحسين وتثبيت الأداء المهاري: للمرونة اثرها في الأداء المهاري وهي تساعد على تحقيق مستوى مقبول من التعلم الحركي ,وتحقيق الأداء كما للمرونة دور في الاحماء الذي يسبق اي أداء مهاري وترفع درجة حرارة العضلات

1-13-1-5 - منع او تجنب الاصابات: تؤدي المطاطية العضلية والمرونة المفصالية الى تجنب العديد من الإصابات خاصة المرتبطة بالشد العضلي ، حيث ان تاثر المفصل المرن باي عمل مفاجئ يساعد على امتصاص الصدمات لأربطة المفاصل والعضلات العاملة عليها خلال المدى الاحتياطي لمرونة المفصل، وهناك معايير للحكم على مرونة المفصل في الظروف العادية لغير الرياضيين ولهذه المعايير درجة كبيرة من الأهمية في مجال العلاج

الطبي . (طلحت، 1997، صفحات251-252)

2- التعلم الحركي

2-1-1- مفهوم التعلم: لقد تعددت تعاريف التعلم منها تعريف ستلنجز stillings الذي يرى التعلم الحركي انه التغيير في السلوك كما يعرفه singer سينجر انه ماهو إلا النتاج أو الإنعكاس الحاصل بسبب التغيير المستمر نسبيا في الأداء أو السلوك بسبب الخبرة السابقة أو التطبيق العملي كما يعرف التعلم على انه "التحسن الثابت في الناتج عن التدريب أو الممارسة العملية" ويعرف أيضا على انه "تغيير في طريقة أداء المهارة أو اكتساب قدرة على أداء شيء جديد"

2-1-1- مفهوم التعلم الحركي: يعرف بأنه "تطور في المهارة الحركية الناتجة عن الشروط التجريبية والتطبيقية وليس بسبب العمليات النضجية أو الوظائف الفسيولوجية" كما يعرف "اكتساب وتحسين وتثبيت استعمال المهارة الحركية" (أسعد محمود، 2009، صفحة 20) كما يمكن تعريفه "مجموعه من العمليات التي تحدث من خلال التمرينات أو الخبرات والتي تؤدي إلى تغيير ثابت في قدرات ومهارات الأداء" (طلحت وعبد الشكور، 2009، صفحة 19)

2-2 - المهارة skill :

تعرف بأنها "ترتيب وتنظيم المجاميع العضلية بما ينسجم ، وهدف الحركة الاقتصاد في الجهد والسهولة وفق القانون"

والمهارة أيضا "توضيح نوعي أو مؤشر نوعي للأداء"

ويعرف راندال randell المهارة بأنها "السلوك الذي يعمل علي تقليل التضارب بين الانتباه و الأداء" (نكي، 1998، صفحة 15)

2-2-1- المهارة الحركية: هي مجموعة من الحركات التي تؤدي وفق سلوك معين بتناسق دقيق في ظروف متباينة

في نظر ستالينغز stallings هي "الفعالية العضلية الموجهة بالاتجاه غرض محدد" و تعرف أيضا بأنها "نشاط حركي محدود و يشمل على حركة واحدة أو مجموعة من الحركات المحدودة والمنجزة بدرجة عالية من الثقة"

2-2-2- أنواع المهارات الحركية الرياضية: يعتمد ذكر هذه الأنواع على حسب حجم المهارات و صعوبتها و المواقف التي تؤدي فيها و هي كالاتي :

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

. مهارات حركية كبيرة، مثل التصويب السلمي بكرة السلة

. مهارات حركية بسيطة، مثل التصويب بالبندقية

. مهارات حركية معقدة، مثل الدحرجة بالكرة و المراوغة

. مهارات مستمرة، مثل السباحة و الركض

مهارات تتم حسب الموقف في الألعاب الجماعية (كرة القدم) والألعاب الفردية (العاب المضرب) (موفق أسعد محمود: 2009، ص20-21)

2-2-3- تقسيم المهارات الحركية: يرتبط تقسيم المهارات الحركية بعدة عوامل نذكرها فيها يلي

* علي أساس عدد العضلات المشاركة

* من حيث ارتباطها بالنواحي البدنية

* من حيث التكوين الداخلي

* من حيث الظروف المحيطة

2-2-4- الصفات والخصائص العامة للحركة الرياضية:

للحركات الرياضية وباختلاف أنواعها مركبات هما:

2-2-5- التركيب المكاني والزمني: وينقسم إلى:

* **الحركة الوحيدة** : وهي حركة ذات هدف واحد وتؤدي مرة واحدة والتكرر لها بداية ونهاية ،مثل ركل الكرة

* **الحركة المتكررة** : وهي حركة ذات هدف واحد لكن تتكرر بشكل انسابي، مثل المشي حيث الهدف هو الانتقال من مكان لآخر.

* **الحركة المركبة**: وهي مركبة من أكثر من حركة مرتبطة ببعضها بسهولة ولها هدفان كاستلام الكرة وتميررها، وتنقسم إلى حركة مركبة متتالية مثل الجودة، وحركة مركبة من حركتين في أن واحد كالتصويب من السقوط في كرة اليد

2-2-6- **التركيب الديناميكي (الإيقاع)**: ويعنى مسار القوة خلال الأداء الحركي، حيث أن الحركة لاتتم في جميع المفاصل مرة واحدة وفي أن واحد، حيث أنها تبدأ في مفصل أو أكثر ثم تتوالى في باقي المفاصل ،فالتمرير في كرة الطائرة تبدأ الحركة من مفاصل الاطراف السفلية ثم الحوض والجذع فالكتفين حتى تصل إلى الذراعين.

(زكي، 1998، صفحة19)

2-3- أسس الحركة الرياضية :

. أن تكون الحركة الرياضية ذات هدف

. أن تكون الحركة الرياضية اقتصادية

. ألتوافق و الإيقاع السليم بين مكونات الحركة

. السهولة الانسيابية والدقة في الأداء

. التحكم والقوة المثالية والدقة في الأداء

. السرعة المناسبة في انجاز الواجب المحدد

. التكليف مع الظروف و المواقف في المنافسة

2-4- مراحل التعلم الحركي والمهاري: إن هذه المراحل تظهر ترتيباً وتطور لا يمكن مخالفته أو السير عكسه و هذا لا يعني إن كل مرحلة مستقلة عن الأخرى أو منفصلة عنها. (بوسكرة، 2005، صفحات 17-18)

و قد اختلف العلماء اختلافاً غير جوهري في عدد المراحل من ناحية و تسميتها من ناحية أخرى ، فقد قسم جننل gentel المهارات إلى:

مرحلة استكشاف المهارة

. مرحلة تثبيت المهارة

أما فينس fits قسمها إلى :

. مرحلة معرفية

. مرحلة إرتباطية

. مرحلة ذاتية

أما مراحل التعلم المهاري حسب حامد عبد الخالق هي:

. مرحلة التعرف واستكشاف المهارة

. مرحلة الأداء الاولي للمهارة

. مرحلة إدراك الاكتساب ومتطلب الأداء الحركي

. مرحلة الأداء الجيد للمهارة

. مرحلة الأداء الفائق للمهارة

كما قسم العالم ماينل MEINEL مراحل التعلم المهاري إلى:

. مرحلة التوافق الأولي للحركة

. مرحلة التوافق الجيد للحركة

. مرحلة إتقان وتثبيت الحركة. (بسطويس، 1996، صفحة 73)

- حيث يعتبر هذا الأخير هو التقسيم المعمول والذي نستعرضه فيما يلي :

2-4-1- مرحلة التوافق الأولي:

في بداية تدريب اللاعب على المهارة نجد أن حركاته تتميز بالإفراط في بذل الجهد وذلك لظهور القطع المفاجئ في انسياب سريان الأداء المهاري في مسارها الزمني والمكاني ولذا تتضح أهمية هذه المرحلة في تشكيل الأساس الأولي لتدريب المهارة وإتقانها، كما تساعد الفرد على اكتساب مختلف المعاني والتصورات كالتصور السمعي والبصري والزمني والحركي للمهارة، وفي هذا الخصوص يجب استثارة دوافع اللاعب لاكتساب المهارة ومحاولة التدريب عليها لإتقانها، وهنا يفضل استخدام مختلف الوسائل السمعية والبصرية، ويتدرج اكتساب المهارة في هذه المرحلة على مايلي :

_ تسمية المهارة ثم الشرح اللفظي لها مع مراعاة قدرات اللاعبين للاستيعاب

- عرض نموذج المهارة وذلك باستخدام الوسائل السمعية والبصرية

_ أداء نموذج للمهارة مع الاهتمام بالدقة التامة

- أداء اللاعب للمهارة وذلك لتكوين التصور الحركي ويكون أيضا لتوجيه العمل العصبي نحو متطلبات المهارة، وتعتبر هذه الممارسة خطوة مبدئية في سبيل اكتساب الأداء المهاري .

على المدرب الاهتمام بالتدريب على المسار الحركي ويقصد به التحكم في الأداء، وعلى اللاعب إتباع المحاولة الأولى بمحاولات أخرى لازمة لبناء القدرة والسيطرة على الحركات والتقدم بتوافق خاص بكل مهارة، فاللاعب بصفة عامة يكتسب عن طريق العرض والنموذج الصورة الخارجية للمهارة وعند ممارسة المهارة يكتسب الصورة الداخلية لها. (شحاتة، 2003، صفحة45)

2-4-2- الخصائص المميزة للتوافق الأولي لأداء المهارة الأساسية:

- عدم الاقتصاد في الجهد المبذول

- سرعة حدوث التعب أثناء وبعد أداء المهارة

- افتقاد المهارة للدقة المطلوبة

- انعدام انسياب الحركة، عدم ثبات وتيرة ودقة الأداء للمهارة الأساسية

- تشنج عضلات اللاعب خلال تأدية المهارة

- كبر حجم الحركات عن القدر المطلوب أثناء أداء المهارة

- سرعة وفجائية الحركات أثناء تأدية المهارة بما لا يتماشى مع الهدف المطلوب من أداء المهارة الأساسية

- ضعف النتيجة والمرحلة النهائية لانجاز المهارة الحركية. (ابوعبد، 2002، صفحة130)

2-5- أسباب عدم جودة أداء المهارة الأساسية:

- وجود ثغرات في عمليات تلقي واستيعاب ومعالجة المعلومات

- التصور الحركي غير المفصل

. إثارة عدد كبير من العضلات التي لا دخل لها بالعمل المهاري المطلوب

. الإحساس الحركي غير متطور بشكل كاف.

2-6- مرحلة التوافق الجيد للحركة: تعتبر هذه المرحلة لتطوير الشكل الخام الأولي للمارة ويتحقق ذلك بالتمارين

وتكرار المعزز وبمراقبة وتصحيح الأخطاء حتى تصبح المهارة أكثر دقة ،وفي هذه المرحلة تتكون القابلية لأداء أساسيات المهارة ولأهمية هذه المرحلة يراعى الاتى:

- استخدام مختلف الوسائل المعنية مع تناسبها لمستوى اللاعب

- استخدام الوسائل العملية والتي بواسطتها يمكن ممارسة وأداء المهارة

- يتوقف إتقان المهارة في هذه المرحلة على عملية إصلاح الأخطاء
- تركيز واستمراره ،حيث أن انقطاع التدريب لفترات زمنية طويلة بين الوحدات التدريبية يقلل من تأثيره ،ومن زاوية أخرى فالإفراط في التكرار في الوحدة التدريبية غير مجدي أيضا لان الجهاز العصبي يتعب بسرعة عند التعلم للتوافق الجيد (متولي عبد الله ويدوي ، 2006، صفحة47)

2-6-1- الخصائص المميزة للتوافق الجيد للمهارة :

- استعمال القوة المناسبة بالقدر الكافي في الوقت الصحيح
- تحسن عمليات تلقي واستيعاب ومعالجة المعلومات الحس حركية
- ازدياد دقة الإحساس الحركي بشكل ملحوظ
- وضوح القصور الحركي في كل جوانبه وخاصة الجانب الديناميكي
- انحصار العمليات العصبية في المراكز العصبية
- 2-7- مرحلة إتقان وتثبيت المهارة الحركية :هدفها الأساسي هو أداء المهارة بصورة آلية، وخلال هذه المرحلة يمكن تثبيت أداء الحركة وتصبح المهارة اكبر دقة واستقرار، وهذا يؤدي إلى إتقان الأداء الحركي للمهارة بصورة ناجحة حتى ولو تم أدائها في ظروف تتميز بالصعوبة كوجود منافس أو أكثر أثناء الأداء المهاري أو خلال المنافسات

2-7-1- الخصائص المميزة لإتقان وتثبيت المهارة :

- الاقتصاد في الجهد المبذول وجودة وانسيابية الحركة
- ثبات مستوى الانجاز وثبات دقة تنفيذ المهارة
- جودة الأداء ومطابقته لمواصفات الانجاز
- تثبيت الأداء والتنوعية تنفيذ المهارة الحركية في ظل ظروف صعبة
- مرونة الحركة وتوافق بين عناصرها
- تطابق الحركة المنفذة للمهارة مع الصورة المثالية للمهارة الرياضية. (ابوعبد، 2002، صفحات131-132)
- * في هذه المرحلة يشعر الرياضي بالتكامل الحركي ليصل إلى أعلى درجات الأداء للمهارة الحركية تحت ظروف صعبة فبعد أن تصور التلميذ الحركة وأحس بها وتدرّب عليها وكان باستطاعته ا دائها دون أخطاء ولذلك وجب إدماج ظروف جديدة للتحسين من استجابته لهذه الحركة. (هانيل، 1980، صفة27)

طرق التدريب	العلاقات	الفيسيولوجية	الناحية النفسية	الناحية الشكلية
<ul style="list-style-type: none"> - أداء النموذج و الشرح - محاولة الأداء - التصحيح الأولي للحركة - مرحلة فهم الحركة 	<ul style="list-style-type: none"> -معلومات غير كافية و غير دقيقة -نظام غير ثابت تحكم غير متطور للنظام الاستثاري الأول 	<ul style="list-style-type: none"> - تعميم و انتشار العمليات العصبية - استثارة غير كافية للعضلات -توتر عضلي 	<ul style="list-style-type: none"> - إحساس و إدراك غير واضح للمهارة الحركية 	التوافق الأولي
<ul style="list-style-type: none"> - النموذج و الإيضاح تحت الظروف العادية و الطبيعية - تصحيح الأخطاء الأولية و الدقيقة 	<ul style="list-style-type: none"> - تحسين تدفق المعلومات - نظام ثابت - تحكم متطور للنظام 	<ul style="list-style-type: none"> - تركيز العمليات العصبية - استثارة موجهة للهدف - استرخاء عضلي 	<ul style="list-style-type: none"> - ضبط و ترقية و تحسين الإحساس و الإدراك - تطور التصور الحركي - الانتباه المركز على الأداء - التعليم باستغلال التفكير 	التوافق الجيد
<ul style="list-style-type: none"> - الأداء تحت الظروف الصعبة و المتغيرة - تصحيح الأخطاء الدقيقة 	<ul style="list-style-type: none"> - نظام ثابت تماما - النظام الاستثاري يعمل بوضوح 	<ul style="list-style-type: none"> - تميز واضح للعمليات العصبية - اكتساب النمط الآلي و التثبيت 	<ul style="list-style-type: none"> - زيادة ترقية الإحساس و الإدراك - اكتساب تصور حركي دقيق 	التثبيت و الإتقان

جدول (1) : يبين مسار تعلم المهارات الرياضية: (شحاتة، 2003، صفحة50)

2-8 - خطوات تعلم المهارات الحركية:

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

اتقديم نموذج وشرح المهارة

اتطبيق المهارة عمليا

التغذية الراجعة

2-8-1 - تقديم المهارة الحركية :

- يسهم تقديم المهارة الحركية في زيادة كفاءة التعلم المهارة
- على تقديم المهارة في أحسن صورة
- على تقديم المهارة بإحساس واضح
- على المدرب استخدام مهارات اللغة والمحادثة
- مراعاة السن واللغة واللهجة في حالة تقديم المهارة

2-8-2 - تقديم نموذج وشرح المهارة :

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

2-9 - الوسائل المعنية المستخدمة في مراحل التعلم الحركي:

في مراحل تعلم المهارات الحركية يمكن استخدام العديد من الوسائل التي تساهم بدرجة كبيرة في مساعدة اللاعب على تعلم واكتساب المهارة الحركية وإتقانها وتثبيتها ، وبين أهم الوسائل المعنية في عملية تعليم المهارات الحركية مايلي:

- الوسائل السمعية
- الوسائل البصرية (المرئية)
- الوسائل السمعية البصرية
- الوسائل العملية

2-10- عوامل مؤثرة على تعلم المهارة :

وزن الجسم، طول الجسم، توقيت الأداء، دقة الحركة، التوتر العضلي

2-10-1 عوامل تعزيز عملية تعلم المهارة: تحديد المشكلة - قابلية المتعلم - المعلومات الواسعة - تطوير البرنامج

2-10-2 عوامل تضعف تعلم المهارة: تباين في إمكانيات وقابلية المتعلمين - ضعف القابلية البدنية للمتعلمين - نقص وقصور في طرق التدريس - عدم وجود الرغبة للمتعلم في التعلم

2-11- شروط تعلم المهارات الحركية: وتحدد بثلاثة شروط (الدافع، التدريب، النضج)

2-11-1 الدافع: ويعني في المجال الرياضي استجابة توترية داخلية ناتجة مثير خارجي يحرك السلوك

الحركي عند المتعلم باتجاه إشباع رغباته وتحقيق أهدافه ثم العودة إلى حالته الطبيعية

2-11-2 التدريب: إن تعلم المهارة لا يتحقق بوجود الدافع فقط أو من خلال مشاهدة نموذج أو عن طريق شرح

وعرض المهارة إلا إذا تم التدريب عليها باستمرار، فالتدريب و الممارسة ضرورية للتعلم ويزداد تفاعل الفرد مع

المهارة ويمكنه السيطرة عليها ويستطيع تنظيم وتنسيق الحركات من خلال عمليات التدريب، لذا فهو عامل مهم

و ضروري للتعلم بإتباع الخطوات التعليمية الصحيحة والبسيطة مع مراعاة العوامل المؤثرة على اكتساب المهارة

وهي : (موفق، 2009، صفحات48-49)

- تحديد أهداف تعلم المهارة

-التغذية المرتدة

-طريقة التدريب

2-11-3 النضج: تعريف النضج على انه التغيرات الحاصلة في الكائن الحي التي ترجع إلى تكوينه

الفيزيولوجي و العضوي خاصة الجهاز العصبي .

إن النضج هو وصول الفرد إلى مستوى عمر يؤهله إلى أداء الواجبات الحركية المناسبة للمرحلة التي وصلها، وهذا

النضج يتوزع بين النضج البدني والعقلي والانفعالي، ولكي تتحقق عملية التعلم واكتساب المهارة الحركية لابد من

وجود النضج لأنه يسبق عملية التعلم .

يعد النضج أساس التعلم والعامل الفعال والمؤثر في إتمام وإنجاز التعلم لان الفرد الذي يبلغ مستوى النضج يتعلم

بأقل وقت وجهد من الفرد غير المكتمل نضجه

2- 12- المهارات الأساسية في كرة القدم:

تعتبر القاعدة الأساسية لتحقيق المستويات العالية والإنجاز الجيد في كرة القدم، إذ تحتل جانبا مهما في وحدة التدريب اليومية والبرامج التدريبية، إذ يتم التدريب عليها لفترات طويلة ولا تخلو الوحدة التدريبية من أساليب التدريب على هذه المهارات إلى أن يتم إتقانها لكون درجة إتقان المهارات الأساسية يعد من الجوانب الأساسية التي يتوقف عليها تنفيذ الخطط في ظروف اللعبة المختلفة، والفريق الذي يستطيع لاعبيه أداء المهارات بخفة ورشاقة وتوقيت سليم يكون باستطاعتهم تنفيذ الواجبات الخططية خلال سير المباراة، وتنقسم المهارات الأساسية في كرة القدم إلى:

. ضرب الكرة بالقدم

. ضرب الكرة بالرأس

دحرجة الكرة

. المراوغة والخداع

السيطرة على الكرة

. المهاجمة وقطع الكرة

الإخماد

. رمية التماس

مهارات حارس المرمى (موفق، 2009، صفحة77)

1-3 مفهوم المراهقة:

إن المراهقة مصطلح، وصفي لفترة أو مرحلة من العمر، والتي يكون فيها الفرد غير ناضج انفعاليا وتكون خبرته في الحياة محدودة، ويكون قد اقترب من النضج العقلي، والجسدي، والبدني وهي الفترة التي تقع بين مرحلة الطفولة، وبداية الرشد.

وبذلك المراهق لاطفلا ولا راشدا إنما يقع في تداخل هاتين المرحلتين، حيث يصفها (عبد الله الجسماني) بأنها المجال الذي يجدر بالباحثين أن ينشدوا فيه ما يصبون إليه من وسائل وغايات. (الجسماني، 1994، صفحة 195).

2-3- تعريف المراهقة:

1-2-3 لغة:

جاء على لسان العرب لابن منظور، راهق الغلام أي بلغ الرجال فهو مراهق، وراهق الغلام إذ قارب الاحتلام، والمراهق الغلام الذي قارب اللحم، ويقال جارية راهقت وغلام راهق وذلك ابن العشر إلى إحدى عشر. (أبو الفص، 1997، صفحة 430)

إن المراهقة تفيد معنى الاقتراب أو الدنو من اللحم، وبذلك يؤكد علماء الفقه هذا المعنى في قولهم رهق بمعنى غشي أو لحق أو دنى من اللحم، فالمرهق بهذا المعنى هو الفرد الذي يدنو من اللحم، واكتمال النضج. (البيهي السيد، 1956، صفحة 254)

2-2-3 اصطلاحا:

هي لفظة وصفية تطلق على الفرد غير الناضج انفعاليا وجسمانيا وعقليا من مرحلة البلوغ ثم الرشد فالرجولة. إن كلمة المراهقة **ADOLESCENCE** مشتقة من فعل لاتيني **ADOLESCERE** معناها التدرج نحو النضج البدني الجنسي، والانفعالي، والعقلي، وهنا يتضح الفرق بين كلمة مراهقة، وكلمة بلوغ وهذه الأخيرة تقتصر على ناحية واحدة من نواحي النمو، وهي الناحية الجنسية فنستطيع أن نعرف البلوغ بأنه نضج الغدد التناسلية، واكتساب معالم جنسية جديدة تنتقل بالطفل من مرحلة الطفولة إلى بدء النضج. (البيهي السيد، 1956، صفحة 254)

3-3 مراحل المراهقة:

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

1-3-3 المراهقة المبكرة:

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

فنجذ من يتقبلها بالحيرة والقلق ولآخرون يلقمونها، وهناك من يتقبلها بفخر واعتزاز وإعجاب فنجد المراهق في هذه المرحلة يسعى إلى التحرر من سلطة أبويه عليه بتحكم في أموره ووضع القرارات بنفسه والتحرر أيضا من السلطة

المدرسية (المعلمين والمدرسين والأعضاء الإداريين)، فهو يرغب دائما من التخلص من القيود والسلطات التي تحيط به ويستيقظ لديه إحساسه بذاته وكيانه.

3-3-2 المراهقة الوسطى (15 إلى 18 سنة):

تعتبر المراهقة الوسطى من أهم مراحل المراهقة، حيث ينتقل فيها المراهق من المرحلة الأساسية إلى المرحلة الثانوية، بحيث يكتسب فيها الشعور بالنضج والاستقلال والميل إلى تكوين عاطفة مع حنين آخر وفي هذه المرحلة يتم النضج المتمثل في النمو الجنسي، العقلي، الاجتماعي، الانفعالي والفيزيولوجي والنفسي، لهذا فهي تسمى قلب المراهقة وفيها تتضح كل المظاهر المميزة لها بصفة عامة.

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

3-3-3 المراهقة المتأخرة (18 إلى 21 سنة):

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

4-3 حاجات المراهق:

الحاجة أمر فطري في الفرد أودعها الله عز وجل فيه ليحقق مطالبه ورغباته، ومن أجل أن يحقق توازنه النفسي والاجتماعي، ويحقق لنفسه مكانة وسط جماعته، وفي الوقت نفسه تعتبر الحاجة قوة دافعة تدفع الفرد للعمل والجد والنشاط وبذل الجهد وعدم إشباعها يوقع الفرد في عديد من المشاكل، وعليه فالحاجة تولد مع الفرد وتستمر معه إلى وفاته، وتتنوع وتختلف من فرد لآخر ومن مرحلة زمنية لأخرى، وعلى الرغم من تنوع الحاجات إلا أنها تتداخل فيما بينها فلا يمكن الفصل بين الحسية، النفسية، الاجتماعية والعقلية، ولما كانت الحاجة تختلف باختلاف المراحل العمرية فإن لمرحلة المراهقة حاجات يمكن أن نوضح بعضها فيما يلي:

3-4-1 الحاجة إلى الغذاء والصحة:

الحاجة إلى الغذاء ذات تأثير مباشر على جميع الحاجات النفسية والاجتماعية والعقلية، ولا سيما في فترة المراهقة، حيث ترتبط حياة المراهق وصحته بالغذاء الذي يتناوله، ولذا يجب على الأسرة أن تحاول إشباع حاجته إلى الطعام والشراب وإتباع القواعد الصحية السليمة لأنها السبيل الوحيد لضمان الصحة الجيدة، وعلم الصحة يحدد كميات المواد الغذائية التي يحتاج إليها الإنسان من ذلك، مثلا أن الغذاء الكامل للشخص البالغ يجب أن يشمل على (450غ) مواد كربوهيدراتية، (70غ) مواد دهنية حيوانية ونباتية، و(100غ) مواد بروتينية.

ولما كانت مرحلة المراهقة مرحلة النمائية السريعة، فإن هذا النمو يحتاج إلى كميات كبيرة ومتنوعة من الطعام لضمان الصحة الجيدة . (موسوعة التغذية وعناصرها، 1982، صفحة38)

3-4-2 الحاجة إلى التقدير والمكانة الاجتماعية:

إن شعور المراهق وإحساسه وبالتقدير من طرف جماعته، وأسرته، ومجتمعه يبوئه مكانة اجتماعية مناسبة للنمو ذات تأثير كبير على شخصيته وعلى سلوكه .

فالمراهق يرد أن يكون شخصا هاما في جماعته، وأن يعترف به كشخص ذا قيمة، إنه يتوق إلى أن تكون له مكانة بين الراشدين، وأن يتخلى على موضوعه كطفل، فليس غريبا أن نرى أن المراهق يقوم بها الراشدين متبعا طرائقهم وأساليبهم، إن مرحلة المراهقة مرحلة زاخرة بالطاقات التي تحتاج إلى توجيه جيد، لذا فالأسرة الحكيمة والمجتمع السليم هو الذي يعرف كيف يوجه هذه الطاقات لصالحه ويستثمرها أحسن استثمار .

3-4-3 الحاجة إلى النمو العقلي والابتكار:

وتتضمن الحاجة إلى الابتكار وتوسيع القاعدة الفكر السلوك، وكذا تحصيل الحقائق وتحليلها وتفسيرها. وبهذا يصبح المراهق بحاجة كبيرة إلى الخبرات الجديدة والمتنوعة، فيصبح بحاجة إلى إشباع الذات عن طريق العمل والنجاح والتقدم الدراسي، ويتم هذا عن طريق إشباع حاجاته إلى التعبير عن النفس والحاجة إلى المعلومات والتركييز ونمو القدرات. (زهران، 1998 صفحة435)

3-4-4 الحاجة إلى تحقيق الذات وتأكيدها:

إن المراهق كائن حي اجتماعي وثقافي، وهو بذلك ذات تفرض وجودها في الحياة حيثما وجدت خاصة في حياة الراشدين، فلكي يحقق المراهق ذاته فهو بحاجة إلى النمو السليم، يساعد في تحقيق ذاته وتوجيهها توجيهها صحيحا،ومن اجل بناء شخصية متكاملة وسليمة للمراهقين يجب علينا إشباع حاجياتهم المختلفة، والمتنوعة فقدان هذا الإشباع معناه اكتساب المراهقين لشخصية ضعيفة عاجزة عن تحقيق التوافق مع المحيط الذي يعيش فيه.

3-4-5 الحاجة إلى التفكير والاستفسار عن الحقائق:

من مميزات مرحلة المراهقة النمو العقلي كما ذكرنا، حيث تفتح القدرات العقلية من ذكاء والانتباه والتخيل وتفكير وغيرها، وبهذا تزداد حاجة المراهق إلى التفكير والاستفسار عن الحقائق.

فيميل المراهق إلى التأمل والنظر في الكائنات من حوله وجميع الظواهر الاجتماعية المحيطة به، التي تستدعي اهتمامه فتكثر تساؤلاته واستفساراته عن بعض القضايا التي يستعصى عليه فهمها، حينما يطيل التفكير فيها، وفي نفس الوقت يريد إجابات عن أسئلته، لذا من واجب الأسرة أن تلبى هذه الحاجة، وذلك من اجل أن تنمي تفكيره بطريقة سليمة، وتجيب عن أسئلته دونما تردد . (تركي، 1990، صفحة137)

3-5 أهمية المراهقة في التطور الحركي للرياضيين:

- تتضح أهمية المراهقة كمرحلة كمال النضج والنمو الحركي حيث يبدأ مجالها بالدراسة في الجامعة، الندي الرياض، فالمنتخبات القومية وتكتسي المراهقة أهمية كونها:

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

- مرحلة انفراج سريعة للوصول بالمستوى إلى البطولة "رياضة المستويات العالية".
- مرحلة أداء متميز خالي من الحركات الشاذة والتي تتميز بالدقة والإيقاع الجيد.
- لا تعتبر مرحلة تعلم بقدر اعتبارها مرحلة تطور وتثبيت في المستوى للقدرات والمهارات الحركية.
- مرحلة لإثبات الذات عن طريق إظهار ما لدى المراهق من قدرات فنية ومهارات حركية.
- مرحلة تعتمد تمرينات المنافسة كصفة مميزة لها، والتي تساعد على إظهار مواهب وقدرات المراهقين بالإضافة إلى انتقاء الموهوبين. (بسطوي، 1997، صفحات 187-188)

3-6 أهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراهقين:

إن الرياضة عملية تسلية، وترويح لكلا الجنسين: هذا حيث أنها تحضر المراهق فكريا، وبدنيا كما تزوده من المهارات، والخبرات الحركية من أجل التعبير عن الأحاسيس، والمشاعر النفسية المكتظة التي تؤدي إلى اضطرابات نفسية، و عصبية عند انفجاره فيتحصل المراهق من خلالها على جملة من القيم المقيدة التي لا يستطيع تحصيلها في الحياة الأسرية، كما تعمل الحصص التدريبية على صقل مواهب الرياضي، وقدراته من أجل شغل وقت الفراغ الذي تحس فيه الرياضي بالقلق، والملل، وبعد الرياضة يتعب المراهق عضليا، وفكريا فيستسلم حتما للراحة، والنمو بدلا من أن يستسلم للكسل، والخمول.

ويضيع وقته فيما لا يرضي الله، ولا النفس، ولا المجتمع، وعند مشاركة المراهق في التجمعات الرياضية، و النوادي الثقافية من أجل ممارسة مختلف أنواع النشاطات الرياضية، فإن هذا يتوقف على ما يحس به عن طريق التغيرات الجسمية، والنفسية، والعقلية التي يمر بها .

*إعطاء المراهق نوعا من الحرية، وتحمله بعض المسؤولية التي تتناسب مع قدراته، واستعداداته كحرية اختيار أماكن اللعب مثلا.

*التقليل من الأوامر والنواهي.

*مساعدة المراهق على اكتساب المهارات، والخبرات المختلفة في الميادين الثقافية، والرياضية لتوفير الوسائل والإمكانات والجو الذي يلائم ميول المراهق فهو دائما في حاجة ماسة إلى النصح والإرشاد والثقة والتشجيع فعلى المدرب أداء دوره في إرشاده وتوجيهه وبث الثقة في حياة المراهقين طوال مشوارهم الرياضي.

(رزيق، 1986، صفحة 15)

3-7 - تطور الصفات البدنية و القدرات الحركية أثناء فترة المراهقة:

3-7-1- القدرات الحركية:

بالنسبة للنمو الحركي يظهر لاتزان التدريجي في مجال الأداء الحركي، و يستطيع الفرد أن يصل في مرحلة أداء العديد من المهارات الحركية الرياضية إلى الإتقان، كما يلاحظ ارتفاع مستوى التوافق العضلي العصبي بدرجة كبيرة و يشير العديد من الباحثين إلى أن هذه المرحلة يمكن اعتبارها دورة جديدة للنمو الحركي، و منها يستطيع الفتى، والفتاة اكتساب، و تعلم مختلف المهارات الحركية بسرعة، هذا بالإضافة إلى زيادة عامل مرونة العضلات للفتيات يعد من النواحي الهامة التي تساعد على ممارسة بعض الأنشطة الرياضية المعينة التي تحتاج لهاته الصفة أما بالنسبة للفتيان فإن عامل زيادة القوة العضلية في هذه المرحلة يعد من النواحي الهامة التي تساعد

على إمكانية ممارسة أنواع متعدد من الأنشطة الرياضية التي تتطلب المزيد من القوة العضلية و في هذه المرحلة يستطيع الفرد أن يصل إلى أعلى المستويات الرياضية العالية في بعض الأنشطة الرياضية مثل السباحة، الجمنازيم، التمرينات الفنية. (عنايات، 1998، صفحة 74).

و بذلك نرى تحسن في المستوي في بداية مرحلة المراهقة، و ثباتا، و استقرارا تآزرا حركيا في نهايتها بين الخصائص التقويمية المختلفة للحركة، وعلية فالحركات بشكل عام تتميز بالإنسانية، و الدقة، و الإيقاع الجميل المتقن، و الموزون، حيث تخلو المهارات من الحركات الزائدة، و الزوايا الحادة.

و يعزي "شانيل 1978، و فنتر 1979" تقدم هذا المستوى إلى القدرة الفائقة في التحصيل، والاكتساب المميز للمهارات العقلية، والتي تميز هذه المرحلة، ويضيف "حامد زهران 1982" أن قدرة المراهق في تلك المرحلة تزداد في أخذ القرار، والتفكير السليم، والاختياري، والثقة بالنفس، والاستقلالية في التفكير، والحرية في الاكتشاف، حيث يؤثر ذلك كله ليس فقط على شخصية اللاعب الحركية فحسب بل على شخصيته المتكاملة. (2)

بالإضافة إلى هذا فإن قدرات التنسيق العضلي يزيد بصورة ملحوظة في هذه المرحلة، كما أن تطوير في القيادة الحركية يكون في حالة ثبات بشكل عام، و نلاحظ كذلك تحسن في قدرات المراقبة الحركية و قدرات لتأقلم و إعادة التأقلم، و الجمع بينهما، وبشكل عام فإن هذه المرحلة يكون فيها المعلم الحركي جيد، ويكون بشكل أكثر فعالية لدى الذكور منه لدى الإناث. (بسطوي، 1997، صفحات 184-185).

3-7-2 تطور الصفات البدنية:

3-7-2-1 القوة:

خلال مرحلة المراهقة توجد أحسن الفرص، وانبسب الأوقات للتدريب على القوة لأنه، وبشكل عام فإن النمو يكون موجه في هذه المرحلة أساسا من الناحية العرضية، وعلية نلاحظ زيادة في حجم العضلات مع العلم بوجود اختلافات بين مختلف المجموعات العضلية، وفي الحين بين مستوي التطور، فالبنات يصلون إلى القوة العضلية القصوى، وعموماً في سن 15 إلى 17 سنة بينما الذكور ففي سن 18 إلى 22 سنة خلال هذه المرحلة الحملات، وطرق التدريب المستعملة يمكن أن تكون على قاعدة الكبار مع الأخذ بعين الاعتبار الرفع التدريجي للحمولة، و هو مبدأ هام لتدريب القوة، وخاصة هذه المرحلة الحساسة.

3-7-2-2 السرعة:

بالنسبة لهاته الصفة فيستمر تطورها، و يبلغ أوجها في مرحلة المراهقة، حيث يستمر هذا التطور بنفس النسبة حتى سن 14 إلى 15 سنة حيث يرى " فنتر 1979" أن الفروق ليست جوهرية بين الأولاد والبنات لهذا العنصر، وأن كان لصالح الأولاد قليلاً حيث يرجع السبب في ذلك ليس في زيادة الخطوة بل تساوي طولها للجنسين.

يذكر "يفانوف1965" أن تطور كبير لهذه الصفة البدنية، ويعزو ذلك إلى تحسن كبير في الجهاز الدوري التنفسي، وتطورا واضحا بهذا الأخير حيث نرى فروقا جوهرية بين مستوى التحمل بين الجنسين ابتداء من سن 12 إلى 14 سنة، ويزداد بشكل واضح حتى نهاية المرحلة.

3-2-7-3 المرونة:

تتميز هذه المرحلة بتحسن نسبي في المستوى حيث يظهر ذلك واضحا من خلال أداء تلاميذ تلك المرحلة لحركات الجمباز، والحركات الدقيقة الأخرى، والتي تتطلب قدرا كبيرا من الرشاقة حيث نرى تحسنا ملحوظا في كل من ديناميكية، وثبات، ومرونة الحركات مع مستوى متميز من التكيف، ويلاحظ كذلك العمود الفقري يكون تقريبا قد اكتمل، والنمو، والزيادة في الطول هي الأخرى قد اكتملت في حوالي 18 إلى 22 سنة. (Jurgen Weinek, P341-353)

3-8- نصائح عامة لكل مربى لكيفية التعامل مع المراهقين:

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

- * يجب دراسة ميول، ورغبات المراهقين قبل وضع أي برنامج.
- * الإكثار من الأنشطة التي تنمي شخصية المراهق، وتربي استقلاله، وتكسبه ذاته.
- * يجب تنمية وعي الأفراد لخلق قاعدة عريضة متعددة الجوانب للانطلاق نحو رياضة المستوى العالي.
- * يجب إعطاء المراهق جانب من الحرية، وتحميله بعض المسؤوليات مع إشعاره بأنه موضع ثقة .
- * يجب منح المراهق فرصة الإفصاح عن آرائه، وعدم فرض النصائح عليه .
- * إعطاء الحرية تصحيح أخطائه بنفسه بقدر الإمكان لأن لجوء المربي إلى استعمال أساليب مناسبة خلال الممارسة الرياضة يساهم بشكل كبير في قدرة السيطرة على المراهق، وجعله يتبع المسار الصحيح للنمو المتكامل، وتجنبه الأزمات النفسية، والاجتماعية، والتي قد تعرقل هذا النمو. (بسطويسي، 1997، صفحة184)

4-1- تعريف كرة القدم

4-1-2- التعريف اللغوي: كرة القدم foot ball هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم، فالأمريكيون يعتبرون (الفوت البول) ما يسمى عندهم بالرغبي أو كرة القدم الأمريكية، أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها فيسمونها soccer (جميل، 1986، صفحة 50)

4-1-3- التعريف الاصطلاحي: كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الناس كما أشار إليها رومي جميل " كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أفراد المجتمع " كرة القدم قبل كل شيء هي لعبة جماعية تلعب بين فريقين يتكون كل واحد منهما من 11 لاعبا من بينهم حارس مرمى ويشرف على تحكيم مبارياتها 4 حكام موزعين على النحو التالي واحد في وسط الميدان وحكمين مساعدين على الخطوط الجانبية وحكم رابع احتياطي (الدليمي ولحمر، 1997، صفحة 1)

4-2- مبادئ كرة القدم:

إن الجاذبية التي تتمتع بها كرة القدم خاصة في الإطار الحر (المباريات غير الرسمية، مابين الأحياء) ترجع أساسا إلى سهولتها الفائقة فليس ثمة تعقيدات في هذه اللعبة، ومع ذلك فهناك سبعة عشر قاعدة لسير هذه اللعبة، وهذه القواعد سارت بعدة تعديلات، ولكن لازالت باقية إلى الآن حيث سيق أول قوانين كرة القدم إلى ثلاث مبادئ رئيسية جعلت من اللعبة مجالا واسعا للممارسة من قبل الجميع ، وهذه المبادئ هي:

4-2-1- المساواة:

إن هذه اللعبة تمنح لممارس كرة القدم فرص متساوية لكي يقوم بعرض مهارته الفردية دون أن يتعرض للضرب أو الدفع أو المسك وهي مخالفات يعاقب عليها القانون.

4-2-2- السلامة:

وهي تعتبر روحا للعبة وبخلاف الخطورة التي كانت عليها في العهود العابرة فقد وضع القانون حدودا للحفاظ على سلامة وصحة اللاعبين أثناء اللعب مثل تحديد مساحة الملعب وأرضيتها وتجهيزهم من ملابس وأحذية للتقليل من الإصابات وترك المجال واسعا لإظهار مهارتهم بكفاءة عالية. (عبد الجواد، 1997، صفحات 25-27)

4-2-3- التسلية:

وهي إفراح المجال للحد الأقصى من التسلية والمتعة التي يجدها اللاعب لممارسة كرة القدم، فقد منع المشرعون لقانون كرة القدم بعض الحالات والتي تصدر عن اللاعبين تجاه بعضهم البعض. (الصفار، 1982، صفحة 29)

4-3- المهارات الأساسية في كرة القدم: وتعد القاعدة الأساسية لتحقيق المستويات العالية والانجاز الجيد فيها، إذ تحتل جانبا مهما في وحدة التدريب اليومية أين يتم التدريب عليها لفترات طويلة إلى أن يتم إتقانها الذي يعتبر ضروري ومؤثر على تنفيذ الخطط في ظروف اللعب المختلفة، وتنقسم المهارات الأساسية في كرة القدم إلى:

- *ضرب الكرة بالقدم (المناول، التهديف) *الدحرجة للكرة* السيطرة على الكرة * الإخماد*ضرب الكرة بالرأس
- *المراوغة والخداع *المهاجمة وقطع الكرة *رمية التماس *مهارات حارس المرمى

4-3-1- التمرير: يعتبر التمرير إحدى الوسائل الفعالة لنجاح الخطط الهجومية الجماعية إذا تم أدائه بدقة وسرعة في اتجاه مرمى المنافس، ويعتمد التكنيك الحديث على سرعة ودقة التمريرات حيث انه من المعروف أن التمرير أسرع من الجري بالكرة وأسرع من المحاورة، ويتوقف نوع واتجاه وارتفاع ومسافة ودقة وقوة التمرير على عدة عوامل منها:

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

4-3-2- نصائح يجب مراعاتها عند التمرير:

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

4-3-3- أنواع التمرير: لكي نعطي صورة واضحة عن أنواع التمرير لكرة القدم يمكن تقسيمها إلى مايلي:

- التمرير حسب الاتجاه * التمرير حسب الارتفاع * التمرير حسب المسافة (موفق، 1996. صفحات 84-88)
- ويتوقف استخدام أنواع التمرير على عدة عوامل نذكر منها:
- ساحة الملعب

- وضع مدافعي الفريق الخصم وطريقة التشكيل الدفاعي
- إمكانيات وقدرات لاعبي الفريق (المهارات الفردية)
- مدى إتقان أعضاء الفريق للتمريرات المختلفة
- موقع الزميل المستقبل للكرة

4-3-4- التصويب: هو الوسيلة الفعالة التي يستخدمها اللاعب المهاجم لتغلب على التكتلات الدفاعية في

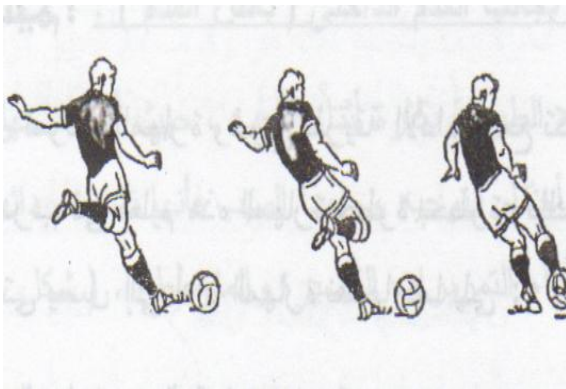
منطقة الجزاء، فهو يستخدم لإحراز الأهداف وتخصص له فترات طويلة للتدريب عليه من قبل المدربين

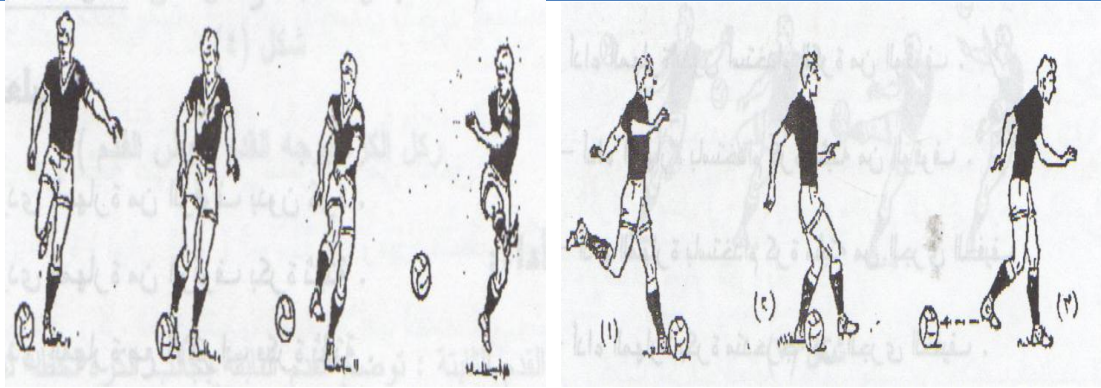
4-3-5- العوامل الأساسية التي تتوقف عليها دقة التصويب :

4-3-6- العامل النفسي: ويدخل تحته مجموعة من الصفات هي :

- العزيمة والإرادة وقوة التصميم لدى اللاعب
- قدرات اللاعب على التركيز عند التصويب

- هدوء اللاعب وبرودة أعصابه عند التصويب
- الثقة بالنفس
- مدى اتساع زاوية رؤية الملعب وخاصة المرمى وما حوله
- 4-3-7 - العامل البدني:** واهم ما يؤثر فيه
- قوة التصويب للاعب مما يؤثر نفسيا على المدافعين وخاصة حارس المرمى ، كما أن قوة اللعب تجعله يتفوق بدنيا في الصراعات الفردية قبل تصويب الكرة
- رشاقة ومرونة اللاعب مما يساعد على اخذ الوضع الصحيح عند التصويب
- 4-3-8 - العامل الفني:** ويتمثل في إجادة اللاعب لمهارة التصويب بأي جزء من أجزاء لقدم ومن أي مكان سواء من الحركة أو الثبات
- 4-4 - الأسس التي يعتمد عليها التصويب السليم :**
- 4-4-1 - كيف يصوب اللاعب:** يجب على اللاعب مراعاة النقاط التالية
- هل يصوب مباشرة أم بعد إيقاف الكرة - بأي قدم يصوب اللاعب
- أي جزء من القدم يركل الكرة - قوة وسرعة الركلة
- 4-4-2 - متى يصوب اللاعب:**
- قبل أن يشتت المدافع الكرة من أمام المهاجم - عندما يكون الطريق إلى المرمى خاليا
- عندما يتحرك حارس المرمى إلى الأمام أو الجانب - عندما لا يتوقع حارس لمرمى أو المدافع التصويب. (حنفي، 1997. صفحات171-172)
- 4-4-3 - أين يصوب اللاعب:** ويعني ذلك
- التصويب في الزاوية المفتوحة - التصويب من مسافة معقولة - تصوب الكرة غالبا أرضية وأيضا الزاوية البعيدة





شكل (7) يبين أنواع ضرب الكرة (حنفي، 1997 صفحة173)

4-5- المراوغة :

4-5-1- ماهية المراوغة: هي اجتياز اللاعب نقطة الاشتراك مع اللاعب الخصم والانتقال إلى نقطة أخرى مع

الاحتفاظ بالكرة باستخدام أداء فني ينخدع له اللاعب الخصم (زاهر، 2008، صفحة198)

4-5-2- الهدف من المراوغة:

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

-التخلص من المدافع واجتيازه

-بقاء الكرة بحوزة الفريق

4-5-3- أسس المراوغة: من أهم الأسس التي تعتمد عليها المراوغة نذكر:

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

بالنفس ، الخطة المباغته للخصم

4-5-4- قواعد المراوغة: تعد المراوغة إحدى التقنيات المؤثرة والمثيرة في كرة القدم، كما يمكن صياغة على

شكل أسئلة كالتالي:

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

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

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



شكل (8) يوضح بعض أنواع المراوغة (ا لوقاد، 2000 صفحات 176-177)

تمهيد :

الدراسات في هذا الموضوع قليلة إن لم تكن نادرة خاصة في رياضة كرة القدم لكن ذلك لم يمنع من ذكر بعض الدراسات المشابهة خاصة التي تمس المرونة بصفة عامة.

ولنا الآن أن نستعرض بعض الدراسات المشابهة لهذا الموضوع:

1-2- دراسة قلاني يزيد: في سنة (2012/2011) تحت عنوان تأثير برنامج تدريبي مقترح على تطوير صفة المرونة حسب مراحل نمو اللاعبين لكرة الطائرة أصاغر - أشبال - أواسط - أكابر.

المستوى: دراسة لنيل شهادة الدكتوراه في التدريب الرياضي.

وكان الاشكال كالاتي: هل يؤثر البرنامج التدريبي المقترح المبني على تكثيف تمارين الاطالة على تنمية صفة المرونة عند لاعبي كرة الطائرة.

وجاءت الفرضيات على الشكل التالي:

- يؤثر البرنامج التدريبي الرياضي المقترح المبني على تكثيف تمارين الاطالة على تنمية صفة المرونة عند لاعبي كرة الطائرة أصاغر أحسن مقارنة بالأكابر.
- يؤثر البرنامج التدريبي الرياضي المقترح المبني على تكثيف تمارين الاطالة على تنمية صفة المرونة عند لاعبي كرة الطائرة بنوع التمرين الديناميكي أحسن من الثابت.
- وكان المنهج المستخدم هو المنهج التجريبي .

وتمثلت عينت الدراسة في 20 لاعبا مقسمين على مجموعتين واحدة شاهدة والاخرى تجريبية.

أهم الاقتراحات:

- استخدام النتائج التي تم التوصل اليها لاجراء دراسات وبحوث اخرى.
- الاهتمام بصفة المرونة ومراعاتها كونها القاعدة الاساسية لمعظم الرياضات.
- الاهتمام اكثر بقواعد التدريب ومحتوياته.

أهم النتائج:

- ممارسة البرنامج التدريبي المقترح المبني على أساس تكثيف تمارين الاطالة أدى الى تطوير صفة المرونة.
- تمارين المرونة تعتبر كقاعدة أساسية لتطوير التعلم الحركي في معظم الرياضات.

2-2- دراسة بوقادوم شوقي: أجريت هذه الدراسة في سنة (2001/2000) تحت عنوان: أثر الوحدات التعليمية المقترحة على أسس تمارين الاطالة في تنمية صفة المرونة عند تلاميذ طور المتوسط.

الاشكالية:

- هل برمجة تمارين المرونة في حصص التربية البدنية والرياضية في الطور الثالث من التعلم الأساسي ؟
 - هل حصص التربية البدنية والرياضية كافية لتطوير صفة المرونة لهذه المرحلة؟
 - هل اقتراح وحدات تعليمية تركز على تمارين الإطالة سيسمح بتطوير صفة المرونة عند هذه الفئة ؟
- وتمت التجربة على مجموعة من اقسام الدراسة بأربع إكماليات بولاية ميلة قسموا على 06 افواج 03 شاهدة و03 تجريبية

• أهم النتائج المتحصل عليها:

- إن الممارسة العادية لخصص التربية البدنية والرياضية لا تؤدي الى تطوير صفة المرونة على مستوى المفاصل المدروسة لدى الجنسين.
- اقتراح وحدات تعليمية دون ادراج تمارين الاطالة لا تسمح بتطوير صفة المرونة على مستوى المفاصل.
- تسطير وحدات تعليمية مركزة على تمارين الاطالة تسمح بتطوير المرونة.

• الاقتراحات:

- اقتراح وحدات تعليمية لتنمية صفة المرونة بإسهام برامج المطاولة.
- التعلم الحركي الجيد مبني على مدى تطوير صفة المرونة.

2-3- دراسة نواوي: أجريت في سنة (2000/2001) مذكرة لنيل شهادة الماجستير تحت عنوان: دراسة أهمية صفة المرونة في حصص التربية البدنية والرياضية ودورها في التعلم الحركي للطور الثانوي.

حيث قسمت الاشكالية الى تساولين جزئيين هما كما يلي:

- ما مدى أهمية صفة المرونة في حصص التربية البدنية و الرياضية.
- هل تؤثر صفة المرونة على التعلم الحركي في تدريب التربية البدنية والرياضية، وقد أعطيت كحل مؤقت لهذه الاشكالية عدة فرضيات:
- إن لصفة المرونة أهمية بالغة في حصص التربية البدنية والرياضية من حيث برمجتها وطرق تدريبها.
- إن صفة المرونة تؤثر إيجابيا على التعلم الحركي لتلاميذ الفئة المدروسة.
- **عينة البحث :**

والتي تمثلت في 30 تلميذ.

أهم النتائج المتحصل عليها:

- إن لصفة المرونة أهمية بالغة في حصص التربية البدنية والرياضية.
- صفة المرونة تؤثر إيجابيا على التعلم الحركي.
- صفة المرونة تؤثر بعامل الجنس والعمر خلال حصص التربية البدنية والرياضية.
- إن حصص التربية البدنية والرياضية غير كافية لتطوير صفة المرونة.
- **أهم الاقتراحات:**
- إعطاء صفة المرونة أهمية بالغة في عملية تنمية صفة المرونة والعمل على وضع برامج علمية مقترحة لتنمية وتطوير صفة المرونة وإستخدام النتائج والدراسات التي تم التوصل إليها من أجل القيام ببحوث أخرى.

2-4- دراسة سليني عبد الرزاق:

أجرت هذه الدراسة عام (2000-2001) بالمعهد الوطني لإطارات الشباب والرياضة بقسنطينة تحت عنوان: "كيفية تأثير صفة المرونة على الأداء الحركي في كرة السلة لصنف البراعم (10-12 سنة)" مشكلة البحث تدور حول تأثير صفة المرونة على الأداء الحركي في كرة السلة لصنف البراعم بواسطة برنامج مقترح، وكان الهدف من البحث هو تطوير صفة المرونة وتطوير الأداء الحركي والكيفية، والطريقة التي يمكن إتباعها.

تمت التجربة على عينة مكونة من 60 فرد موزعة على 04 أفواج 02 شاهدة و02 تجريبية، طبق عليها البرنامج المقترح وتوصل الباحث إلى:

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

- التعليق على الدراسات السابقة:

من خلال الدراسات التي عرضناها والتي تمحورت مواضيعها حول صفة المرونة، نلاحظ أن كل الدراسات استعملت المنهج التجريبي وهذا لتلاؤمه مع موضوع الدراسة، كما أن العينة المختارة كانت تقريبا في كل الدراسات التي عرضناها من اللاعبين أو تلاميذ التربية البدنية والرياضية، كما أظهرت بعض هذه الدراسات نفس النتائج تقريبا كدراسة "قلاني يزيد" و"تواري بوطيرة" فقد توصلنا إلى أن البرنامج التدريبي الرياضي المقترح المبني على تكثيف تمارين الإطالة يساهم في تطوير صفة المرونة .

كذلك أوضحت نتائج الدراسات التي أجريت من قبل "بوقادوم شوقي" و "قلاني يزيد" بان البرامج التدريبية المقترحة لتنمية صفة المرونة وتطويرها تكون احسن عند الاصاغر من الاكابر.

توظيف الدراسة:

لقد أفادتنا هذه الدراسة أولا من الجانب النظري حيث تعرفنا على صفة المرونة، كما أنها أفادتنا من الجانب المنهجي في صياغة فرضيات بحثنا وتحديدنا تحديدا قابلا للدراسة.

خلاصة:

إن الدراسات السابقة هي نقطة بداية بالنسبة للباحث لأنها تمكنه من مقارنة دراسته مع بعض الدراسات التي تكون مشابهة لها أو لها نفس المتغير كما أنها تزود الباحث بأفكار وتحريات الباحث في تحديد أبعاد المشكلة التي يريد معالجتها كما تساعده في رسم الطريق الذي يمكن ان ينتهجه الباحث من اجل تحقيق مبتغاه والوصول الى نتائج تخدم مشكلته وموضوع دراسته

تمهيد

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

3-1- الدراسة الاستطلاعية:

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

كما أن الهدف من الدراسة الاستطلاعية هو الوقوف على واقع استخدام تمارين تطوير المرونة خلال الحصص التدريبية ،وقبل البدا في العمل التطبيقي قمنا بأخذ وثيقة إجراء التريص من قسم علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية ثم القيام بزيارة استطلاعية لعدة نوادي رياضية حيث تم من خلالها إلقاء نظرة و اختيار النادي الملائم ومدى توفر الوسائل و الإمكانيات التي تتماشى مع موضوع بحثنا الذي يتمثل في مدى تأثير المرونة في الأداء المهاري لمهارات كرة القدم - صنف أشبال - ومما سبق وقع الاختيار على نادي حمزاوية عين بسام- فئة أشبال- وكان سبب هذا الاختيار هو قرب المسافة، وتفهم مسيري النادي لعملنا وتسهيل مهمتنا.

3-1-1- التجربة الاستطلاعية: تم اختبار(06) لاعبين بطريقة عشوائية من فريق بئرغالو وذلك لسهولة الاتصال والتسهيلات المقدمة من الفريق، وتم فيما بعد عزلهم من عينة البحث الاصلية. وقد تم من خلال هذه التجربة استخلاص معاملات الصدق والثبات للاختبارات.

3-2- المنهج المستخدم:

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

3-3- المجتمع وعينة البحث:

حيث تمثل مجتمع الدراسة في اندية الرابطة الولائية لكرة القدم بالبويرة صنف اشبال و كما تم اختيار العينة فهي العامل الذي يتوقف عليه تعميم نتائج البحث العلمي وتعتبر ركيزة ما يقوم به الباحث ،وقد تم اختيار العينة بطريقة قصدية، و تم سحب العينة من فريق حمزاوية عين بسام التي تضمنت 18 لاعبا في المرحلة العمرية المدروسة.

3-3-1- العينة الشاهدة :

وتمثلت في 09 لاعبين الباقين حيث ساجري عليهم الاختبارات المهارية واختبارات المرونة دون تطبيق عليهم برنامج المرونة.

3-3-2- العينة التجريبية :

تمثلت في 09 لاعبين من فريق حمزاوية عين بسام لكرة القدم اختيروا بطريقة مقصودة تتوفر فيهم خاصية الفئة العمرية 15-17 سنة، سوف اجري عليهم الاختبارات المهارية واختبارات المرونة كما يتم تطبيق عليهم برنامج المرونة.

3-4- ضبط متغيرات الدراسة:

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

3-4-1- المتغير المستقل: وتمثل في صفة المرونة

3-4-2- المتغير التابع: وتمثل في الاداء المهاري لكرة القدم

3-5- التحكم في المتغيرات الداخيلة:

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

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

* الجنس: كلتا العينتين ذكور

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

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

3-6- مجالات الدراسة:

3-6-1- المجال المكاني: ويتجلى في فريق حمزاوية عين بسام لكرة القدم يوجد فيه 18 لاعبا يمارسون لعبة كرة القدم

3-6-2- المجال الزماني:

لقد أجرينا بحثنا في الفترة الممتدة بين 2014/12/12 الى 2015/04/26

وكما اجريت الدراسة التجريبية في الفترة الزمنية الواقعة 2015-03-09 الى غاية 2015-04-09

3-7- أدوات الدراسة:

إن الخطوات إلي اتبعناها في دراستنا هي وسائل تساعد على الإلمام بجوانب البحث، وتمثلت في جمع المعلومات من مختلف المصادر والمراجع.

كما اعتمدنا على بطارية اختبارات المرونة والأداء المهاري وقد أجريت على كلتا العينتين (تجريبية -شاهدة) على شكل اختبارات قبلية وبعديّة، كما تم استعمال برنامج تدريبي يشتمل على مجموعة من التمارين قصد تطوير صفة

المرونة للمجموعة التجريبية التي هي قيد البحث

3-8- الإختبارات المستخدمة:

3-8-1- اختبار ثني الجذع للأمام أسفل من الجلوس:

ويعرف كذلك باختبار ثني الجذع من الجلوس الطويل والذراعان أماما.

.العامل: المرونة.

وصف الإختبار:

الإحناء للأمام قدر الإمكان من وضع الجلوس الطويل.

الأدوات:

منضدة اختبار أوصندوق بالأبعاد التالية (الطول 35سم، العرض 45سم، الإرتفاع 32سم) ومقاسات الشريحة العلوية طولها 55سم، عرضها 45سم وتمتد خارج الحافة المواجهة للقدمين ب15سم مدرجة من 0 إلى 50سم في منتصفها، وتوجد مسطرة طولها 30سم متحركة على السطح العلوي للصندوق عند لمسها من قبل المفحوص

تعليمات للمفحوص:

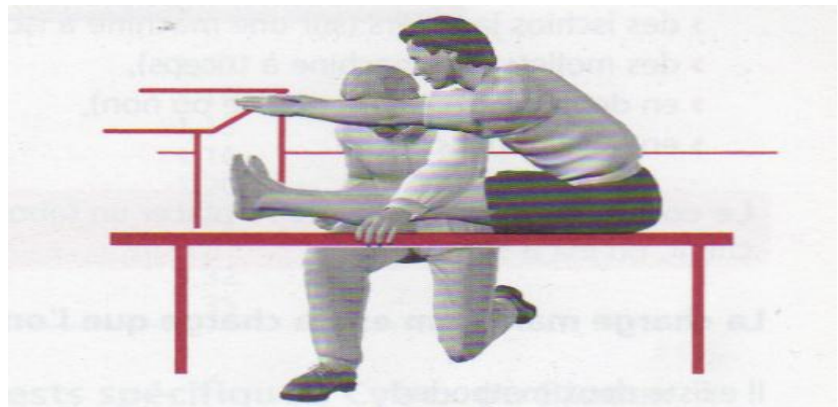
الجلوس ووضع القدمين في مواجهة الصندوق وسلاميات الأصابع فوق حافة الشريحة العلوية، ثني الجذع ببطء مع الحفاظ على الركبتين مفرودتين وادفع المسطرة بالتدرج للأمام دون مرجحة الذراعين المفرودتين، يؤدي الإختبار مرتين وتحسب النتيجة الأفضل

توجيهات للقائم بالإختبار:

الوقوف بجانب المفحوص وجعل ركبتيه مفرودتين كما يجب وصول السلاميات إلى الحافة العلوية والبقاء أو الثبات عند النتيجة المحققة لمدة ثانيتين، تؤدي المحاولة الثانية بعد فترة قصيرة من المحاولة الأولى

في حالة عدم وصول كلتا اليدين لنفس المسافة نأخذ المتوسط لهما

التسجيل: النتيجة الأفضل المنجزة هي التي تسجل بوحدة سم



الشكل (9) يبين كيفية أداء اختبار ثني الجذع للأمام من الجلوس (Bernard TURPIN1998, p59)

3-8-2- ثني الجذع للأمام من الوقوف :

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

الأدوات :

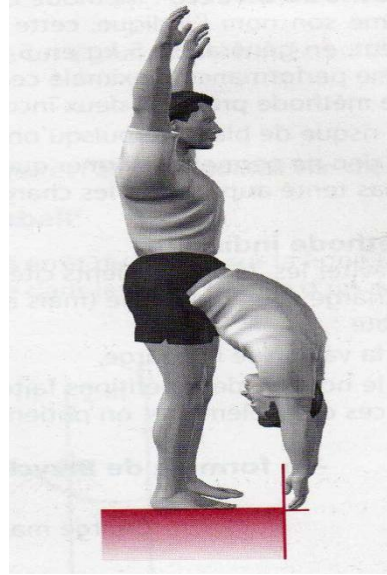
مقعد بدون ظهر ارتفاعه 50 سم، مسطرة غير مرنة مقسمة من الصفر إلى مائة سم مثبتة عموديا على المقعد بحيث يكون رقم 50 سم موازيا لسطح المقعد و رقم 100 موازيا للحافة السفلى للمقعد، مؤشر خشبي يتحرك على سطح المسطرة.

. مواصفات الاختبار:

يقف المختبر فوق المقعد والقدمان مضمومتان مع تثبيت أصابع القدمين على حافة المقعد، يقوم المختبر بثني جذعه للأمام ولأسفل بحيث يدفع المؤشر بأطراف أصابعه إلى ابعده مسافة ممكنة، على أن يثبت عند آخر مسافة يصل لها لمدة ثانيتين

. توجيهات :

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



الشكل (10) يبين كيفية أداء اختبار ثني الجذع من الوقوف (Bernard TURPIN, 1998, p59)

3-8-3 - اختبار المراوغة :

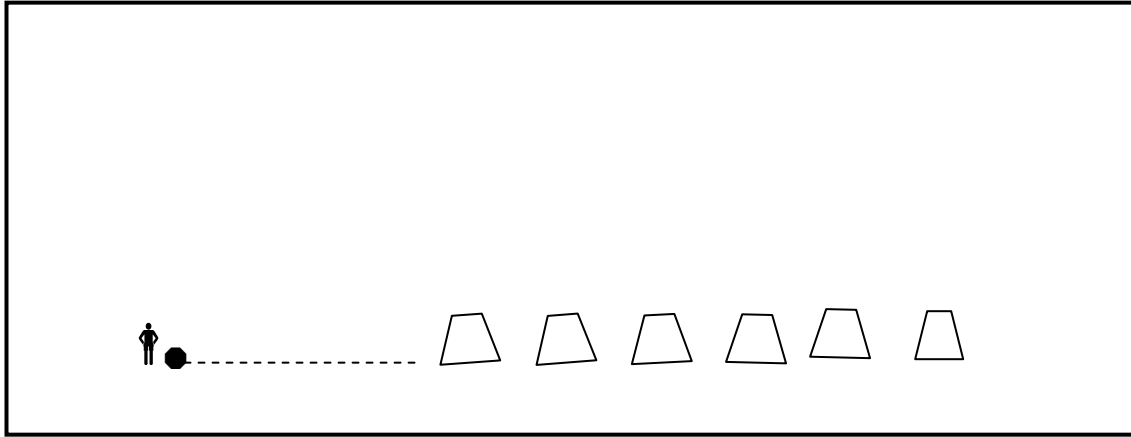
. هدف الإختبار : يهدف هذا الإختبار إلى قياس القدرة على المراوغة عند لاعبي كرة القدم الناشئين .

. الأدوات المستعملة:كرات، أقماع، ميفاتي .

. طريقة أداء الاختبار :

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

- إذا أسقط اللاعب أحد الأقماع تضاف له 2ثا



الشكل (11) يبين كيفية أداء اختبار المراوغة (حسن السيد، 1999 ، صفحة 168)

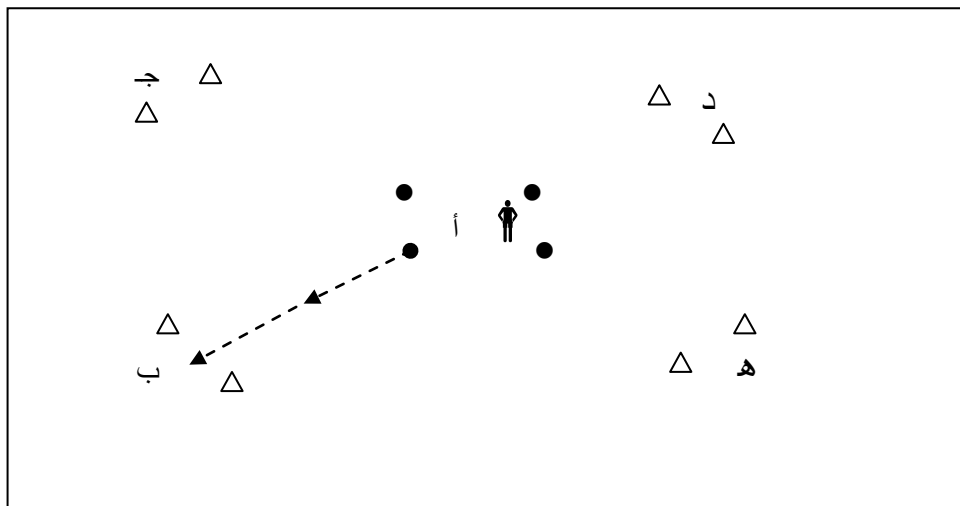
3-8-4- اختبار دقة التمرير:

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

الأدوات المستعملة: كرات ، أقماع.

طريقة أداء الإختبار :

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



الشكل (12) يبين كيفية أداء اختبار دقة التمرير (حنفي، 2000 ، صفحة322).

3-8-5- اختبار دقة التصويب (اختبار الحبال):

استاذ بالجامعة الكاثوليكية بلوفن Warner Wilson اقترح وارنر ولسن

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

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

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

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

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

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

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

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

- **كيفية إجراء الاختبار:** يقوم اللاعب بتسديد 5 كرات ثابتة، نحو المرمى بدقة متناهية خارج منطقة 18م كما

هو مبين في الشكل رقم (05) .

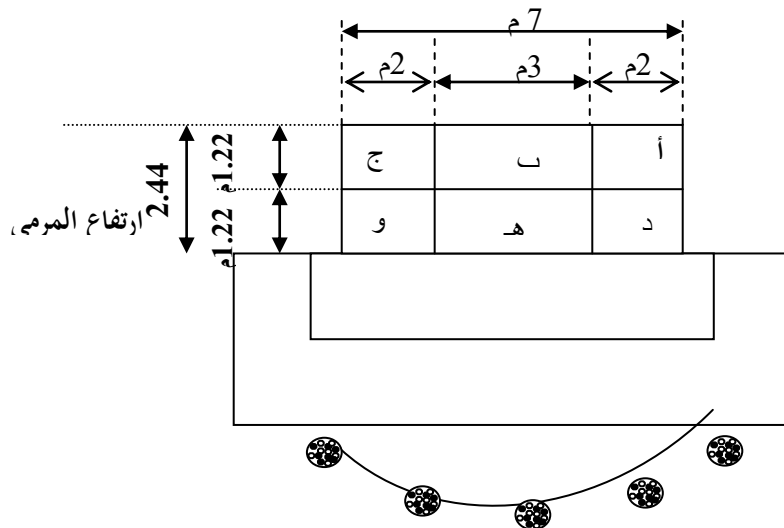
- **هدف الاختبار**

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

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

نشير أن النقطة الكاملة تساوي 4 نقاط وحتى يصل اللاعب إلى أكبر علامة وأكبر عدد من النقاط فهو مطالب

بالتسديد داخل الإطارات (أ، ج، د، و) وهذا حتى يضمن 20 نقطة وهي العلامة الكاملة



الشكل (13) يبين كيفية أداء اختبار دقة التصويب. (زيان، 1997، صفحة 66)

3-9- الواسائل الإحصائية

3-9-1- المتوسط الحسابي: وهو الطريقة الأكثر استعمالاً ، حيث يعتبر الحاصل لقسمة مجموعة

المفردات أو القيم في المجموعة التي أجري عليها القياس ، س₁ ، س₂ ، س₃ ، س₄ ، س_ن على عدد القيم (ن) وصيغة المتوسط الحسابي تكتب على الشكل التالي:

$$\bar{س} = \frac{\sum س}{ن}$$

حيث:

س: المتوسط الحسابي.

$\sum س$: هي مجموع القيم.

ن: عدد القيم

3-9-2- الانحراف المعياري: وهو أهم مقاييس التشتت لأنه أدقها، حيث يدخل استعماله في كثير من قضايا

التحليل الإحصائي ويرمز له بالرمز (ع) ، فإذا كان الانحراف المعياري قليل فإن ذلك يدل على أن القيم متقاربة والعكس صحيح، ويكتب على الصيغة التالية:

$$ع = \sqrt{\frac{\sum (س - \bar{س})^2}{ن - 1}}$$

حيث :

ع: الانحراف المعياري.

س: المتوسط الحسابي.

س: قيمة عددية (نتيجة الإختبار)

ن: عدد العينة

3-9-3- اختبار توزيع ستودنت:

يستخدم قياس ستودنت للدلالة الإحصائية وكذلك لقياس مدى دلالة الفرق بين متوسطي المجموعتين و في حالة العينات الأقل من 30 لاعب تستخدم الصيغة التالية:

$$ت = \frac{س_1 - س_2}{\sqrt{\frac{ع_1^2 + ع_2^2}{ن - 1}}}$$

ت: اختبار ستيودنت

س₁: المتوسط الحسابي للمجموعة الأولى (القبلي).

س₂: المتوسط الحسابي للمجموعة الثانية (البعدي)

ع₁²: مربع الانحراف المعياري للمجموعة الأولى.

ع₂²: مربع الانحراف المعياري للمجموعة الثانية.

ن: عدد العينة

3-9-4- معامل ارتباط بيرسون:

$$\text{مج (س-س)} \bar{ } (\text{ع-ع}) \bar{ }$$

$$= \frac{\text{مج (س-س)} \bar{ } (\text{ع-ع}) \bar{ }}{\sqrt{\text{مج (س-س)} \bar{ }^2 (\text{ع-ع}) \bar{ }^2}}$$

$$\sqrt{\text{مج (س-س)} \bar{ }^2 (\text{ع-ع}) \bar{ }^2}$$

حيث:

ر: معامل الارتباط بيرسون.

س: قيم المتغيرات الأولى

س⁻: المتوسط الحسابي الأول

ع: قيم المتغيرات الثانية

ع⁻: المتوسط الحسابي الثاني (نزار، 1995، صفحة 55)

كما تم معالجة البيانات عن طريق حزمة البرامج الاحصائية (SPSS)

3-10- الشروط العلمية للاختبارات

يجب على الباحث قبل استخدامه لاي اختبارات ان يداعي فيها العديد من الشروط والاسس العلمية والتي تتمثل في الصدق والثبات والموضوعية.

3-10-1- ثبات الاختبار:

ان كلمة الثبات تعني في مدلولها الاستقرار وتعني انا لو قمنا بتكرار الاختبار على الفرد او مجموعة اظهرت شيئاً من الاستقرار وذلك بان يعطي الاختبار نفس النتائج.

3-10-2- صدق الاختبار: يقصد بصدق الاختبار ان يقيس فعلا ما وضع لقياس ولا يقيس بديلا عنه. وبحسب كالاتي :

3-10-3- معامل الصدق : = جذر الثبات

3-10-4- ثبات وصدق الاختبار:

يقول فان دالين عن ثبات الاختبار "ان الاختبار يعتبر ثابتا اذا كان يعطي نفس النتائج باستمرار اذا ما تكرر على نفس المفحوصين تحت الشروط. (فرحات، 2001، صفحات 111-112)

التصويب	التمرير	المراوغة	اختبار ثني الجذع امام اسفل من الوقوف	اختبار ثني الجذع امام اسفل من الجلوس	حجم العينة
			6		
0.894	0.86	0.97	0.955	0.91	معامل الثبات
0.945	0.93	0.98	0.972	0.957	معامل الصدق

الجدول يوضح نتائج معامل ثبات وصدق الاختبارات.

3-11-11- البرنامج التدريبي المقترح:

عبارة عن مجموعة من الوحدات التدريبية مبنية على أساس تمارين المرونة من خلال كل مراحل الوحدة التدريبية (التمهيدية، الرئيسية، الختامية). أنظر الملحق

3-11-11-1- صدق المحتوى للبرنامج التدريبي المقترح:

تم عرض البرنامج التدريبي المقترح بصورته الأولية على دكاترة وخبراء من ذوي الاختصاص في مجالات التدريب الرياضي، نظريات ومناهج التربية البدنية والرياضية، وخبراء في مجال كرة القدم وفق مخطط كتابة البطاقات الفنية للحصص التدريبية وشاركوا في تحكيمه وتقييمه.

3-11-11-2- الإطار العام للبرنامج التدريبي المقترح:

يعتبر بناء البرامج التدريبية من أهم الأعمال التي يهتم بها العاملون في مجال التدريب الرياضي، لان التخطيط الجيد للبرامج والمبني وفق قواعد وأسس علمية هو الضامن الوحيد لأحداث النمو والتطور المطلوب، حيث تؤدي إلى تطوير حالة الرياضي من أجل القيام بمهام وواجبات النشاط الرياضي الممارس. أما فيما يخص البرامج التدريبية في كرة القدم فلقد أكدت العديد من الدراسات أن البرنامج التدريبي في كرة القدم لا بد أن يكون مبني وفق أسس علمية وله أهداف واضحة وفي مستوى قدرات وامكانيات اللاعبين ومتطلبات المرحلة التدريبية.

3-11-11-3- الأسس العلمية في وضع البرنامج المقترح:

لقد اعتمد الباحث على المراجع والدراسات والأبحاث السابقة والمشابهة في تخطيط وإعداد البرنامج التدريبي، حيث تم بناؤه وفق أسس يمكن تلخيصها فيما يلي:

- البرنامج التدريبي يتماشى مع خصوصيات الفئة العمرية قيد الدراسة.
- مراعاة عدم إجهاد أو إرهاق اللاعبين.
- إثارة دوافع اللاعبين نحو مزيد من التفاعل في الأداء خلال تطبيق البرنامج (إدخال عنصر التشويق والمنافسة).
- مراعاة عنصر المرونة البرنامج والتكيف مع الظروف، ووضع مزيد من البدائل التي تضمن تحقيق الأهداف في التطبيق العملي والتطوير.
- مراعاة الاستمرارية في تنفيذ البرنامج دون انقطاع.
- عدم التسرع في الانتقال من مرحلة للأخرى، وإحترام أهداف ومحتويات الفترات الزمنية المخصصة للتدريب لكل فترة ومرحلة.

-مراعاة الأسس العلمية الخاصة بطريقة التدريب التكراري. (طلحت، 1997، صفحة26)

3-11-11-4- بناء البرنامج التدريبي المقترح:

قام الباحث خلال مرحلة بناء البرنامج التدريبي المقترح بالاعتماد على:
تحديد الهدف: يهدف البرنامج التدريبي إلى تطوير وتنمية صفة المرونة عند لاعبي كرة القدم.

تحديد المحتوى:

من خلال الإطلاع على أهم المؤلفات وأحدث الدراسات التي تهتم المرونة كصفة بدنية مهمة، تم اختيار التمارين الفعالة والوضعيات التدريبية التي تتماشى والأهداف المسطرة وفي حدود قدرات الفئة العمرية (الاشبال) والإمكانات والوسائل المتاحة.

3-11-5- مدة البرنامج التدريبي المقترح:

تم تحديد مدة البرنامج التدريبي ب(04 أسابيع)، بواقع (2) حصص تدريبية أسبوعيا يوم الاحد، الأربعاء، وبذلك بلغ إجمالي عدد الحصص التدريبية في البرنامج المقترح(08) حصة تدريبية، وبناء على ذلك استغرق البرنامج التدريبي شهر كاملا في الفترة من 2015-03-01 حتى 2015-04-01. ولقد تم تطبيق وحدات البرنامج التدريبي بالملعب البلدي بعين بسام.

4- عرض وتحليل النتائج الخاصة بالدراسة الميدانية:

4-1- نتائج اختبارات العينة الشاهدة:

اختبار دقة التصويب		اختبار دقة التمرير		اختبار المراوغة		اختبار ثني الجذع أمام أسفل من الوقوف (سم)		اختبار ثني الجذع أمام أسفل من الجلوس (سم)		اللقب والاسم
بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	
12	10	3	3	14.13	14.20	17.5	16	15	14	عميري منير
12	16	3	2	13.99	14.15	12	10	9	9	حماد عصام
14	12	2	2	14.22	14.27	28	31	26	26	حملوي يوسف
12	12	1	2	17	17.06	19	19	19	15	يعقوب عماد
14	10	2	1	17.10	17.33	17	16	11.5	13	رجال علاء الدين
14	10	2	3	12.15	12.88	22	20	19	18	سعيداني صلاح الدين
16	8	2	3	15.01	15.10	18	19	19.5	18	خالفي اسماعيل
8	10	3	2	13.88	14.23	18	16	16	15.5	مولاي ايمن
10	10	3	2	15.55	16.56	12.5	12.5	14	12.5	رمام منير
12.44	10.88	2.33	2.22	14.78	15.08	18.22	17.72	16.55	15.66	المتوسط الحسابي
2.40	2.26	0.70	0.66	1.58	1.54	4.79	5.92	5.02	4.77	الانحراف المعياري

الجدول (3) يبين نتائج الإختبارات المستعملة للعينة الشاهدة

4-2- نتائج اختبارات العينة التجريبية:

اختبار دقة التصويب		اختبار دقة التمرير		اختبار المراوغة		اختبار ثني الجذع أمام أسفل من الوقوف (سم)		اختبار ثني الجذع أمام أسفل من الجلوس (سم)		اللقب والاسم
بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	
10	6	3	2	13.20	14.30	27	24	22	18	دراج ايمن
14	10	3	2	12.66	14.27	22	19	19	15	بشير فتحي
10	6	3	2	13.25	14.44	19	16	16	13	قويزي أسامة
12	10	4	3	14.13	15.77	20	16	18	14	بن سالم ايمن
16	10	4	2	12.33	13.06	18.5	15	16.5	13.5	الثلاي بدرو
12	8	2	3	13.00	13.43	19	13	17	12.5	بوصيقع ايوب
10	10	2	0	14.17	16.21	17	12	16	12	تريدي رابح
14	12	3	2	13.01	13.05	21	17	17	13.5	سيدهم وليد
16	14	3	3	12.27	14.91	21	15	17.5	13	مسعودي وحيد
14.66	9.55	3	2.11	13.11	14.38	20.5	16.33	17.66	13.83	المتوسط الحسابي
2.44	2.60	0.70	0.92	0.68	1.12	3.46	3.53	2.3	1.78	الإنحراف المعياري

الجدول (4) يبين نتائج الإختبارات المستعملة للعينة التجريبية

3-4- العينة الشاهدة:

1-3-4- اختبارات المرونة:

2-3-4- اختبار ثني الجذع للأمام أسفل من الجلوس لاختبارات المرونة للعينة الشاهدة:

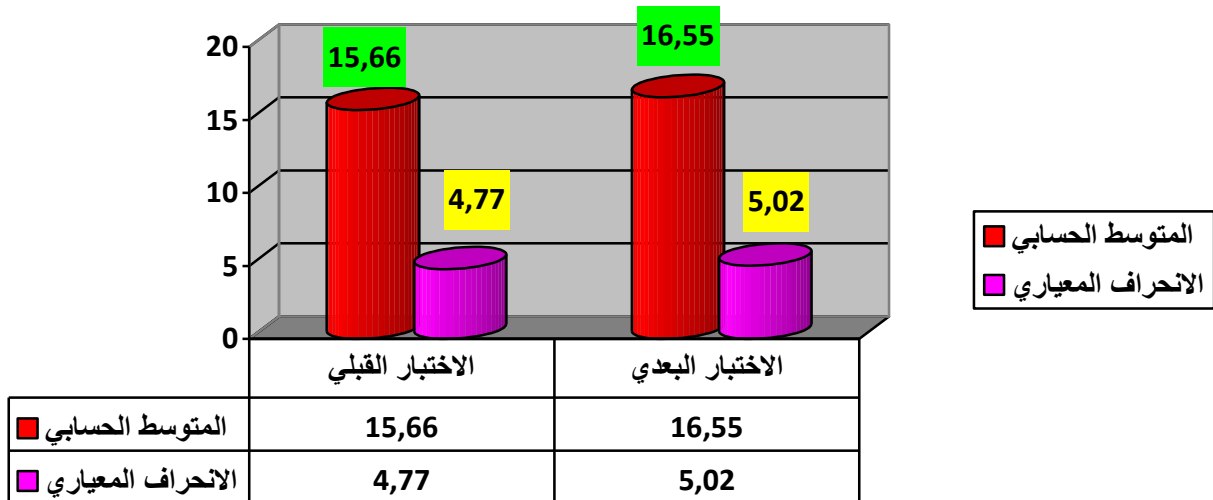
المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	الدلالة الإحصائية في المستوى (0.05)
15.66	4.77	0.36	2.30	غير دال إحصائياً
16.55	5.02			

الجدول (5) يبين نتائج اختبار ثني الجذع للأمام أسفل من الجلوس للعينة الشاهدة

التحليل المناقشة:

من خلال الجدول (5) الذي يوضح لنا نتائج العينة الشاهدة في اختبار ثني الجذع للأمام أسفل من الجلوس أين تحصلنا في الإختبار القبلي على متوسط حسابي قدره (15.66 ± 4.77) وتحصلنا في الإختبار البعدي على متوسط حسابي قدره (16.55 ± 5.02) ، وبلغت ت المحسوبة (0.36) وبمقارنتها مع ت الجدولية (2.30) و عليه نجد أنها غير دالة إحصائياً وبالتالي عدم وجود فروق معنوية.

اختبار ثني الجذع للأمام أسفل من الجلوس لاختبارات المرونة للعينة الشاهدة



الشكل (08) يبين نتائج اختبار ثني الجذع للأمام أسفل من الجلوس للعينة الشاهدة.

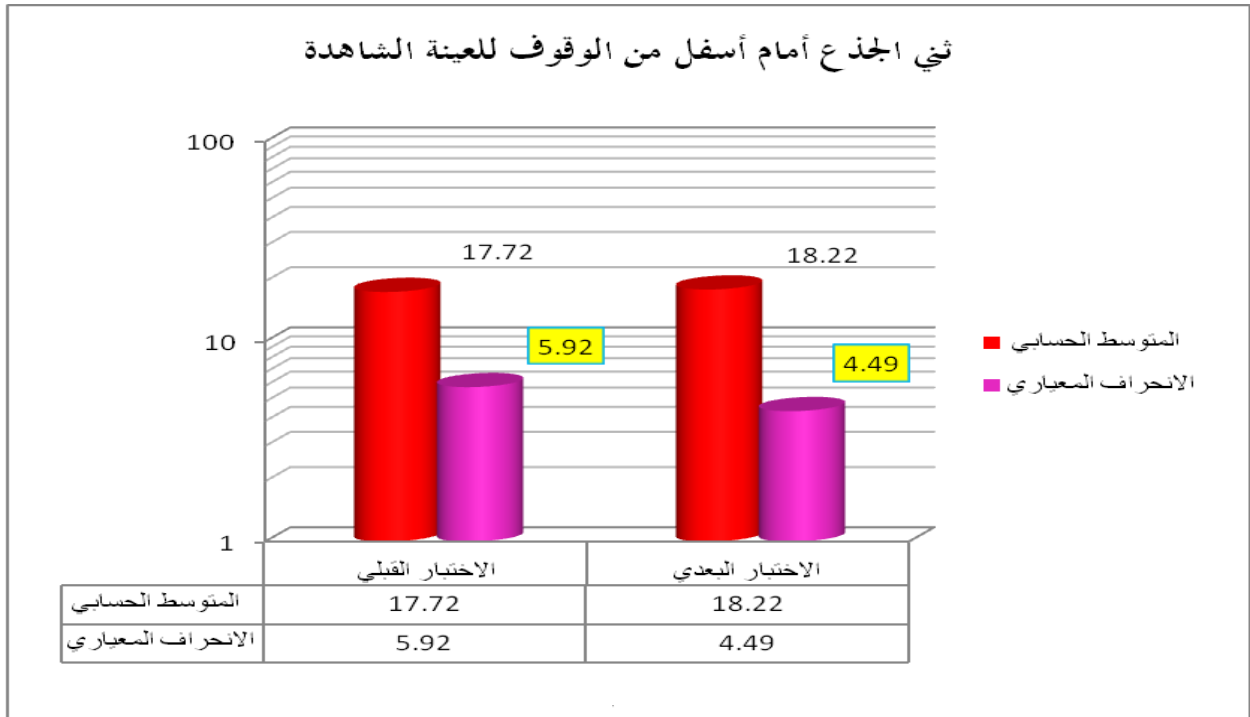
4-3-3- اختبار ثني الجذع للأمام أسفل من الوقوف:

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

الجدول (6) يبين نتائج اختبار ثني الجذع للأمام أسفل من الوقوف للعينة الشاهدة

التحليل والمناقشة:

من خلال الجدول (6) الذي يوضح لنا نتائج العينة الشاهدة في اختبار ثني الجذع للأمام أسفل من الوقوف أين تحصلنا في الإختبار القبلي على متوسط حسابي قدره (17.72 ± 5.92) وتحصلنا في الإختبار البعدي على متوسط حسابي قدره (18.22 ± 4.79) ، وبلغت ت المحسوبة (0.18) وبمقارنتها مع ت الجدولية (2.30) وعليه نجد أنها غير دالة إحصائياً وبالتالي عدم وجود فروق معنوية.



الشكل (09) يبين نتائج اختبار ثني الجذع للأمام أسفل من الوقوف للعينة الشاهدة.

4-4- الإختبارات التقنية:

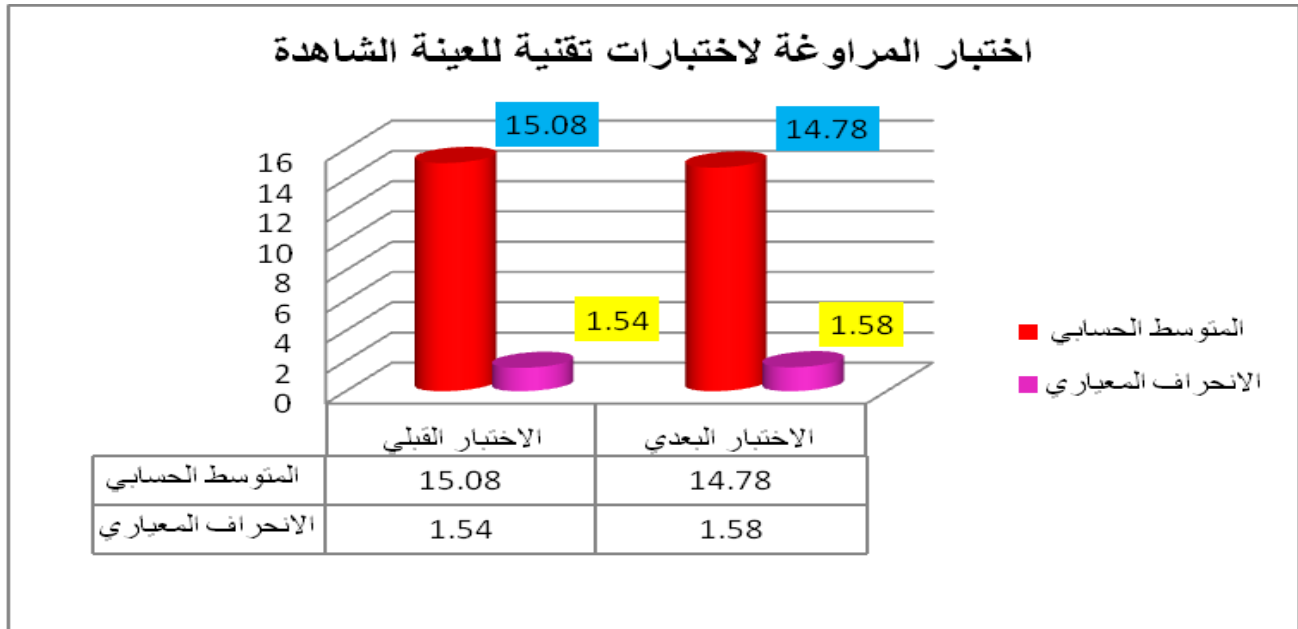
4-4-1- اختبار المروعة:

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

الجدول (7) يبين نتائج إختبار المروعة للعينة الشاهدة

التحليل والمناقشة:

من خلال الجدول (7) الذي يوضح لنا نتائج العينة الشاهدة في إختبار المروعة أين تحصلنا في الإختبار القبلي على متوسط حسابي قدره (15.08 ± 1.54) وتحصلنا في الإختبار البعدي على متوسط حسابي قدره (14.78 ± 1.58) ، وبلغت ت المحسوبة (0.38) وبمقارنتها مع ت الجدولية (2.30) وعليه نجد أنها غير دالة إحصائياً وبالتالي عدم وجود فروق معنوية.



الشكل (10) يبين نتائج إختبار المروعة للعينة الشاهدة.

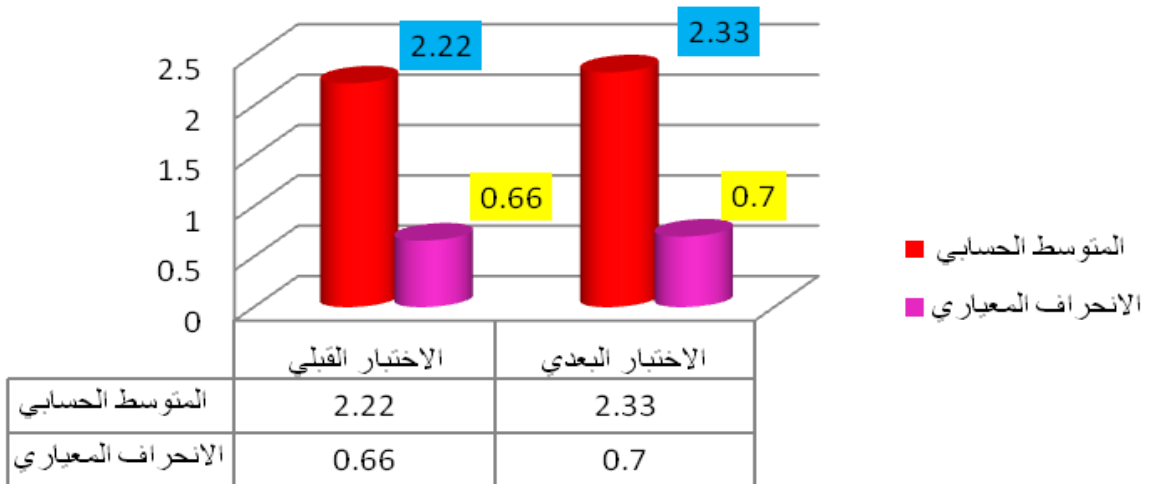
المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	الدلالة الإحصائية في المستوى (0.05)
2.22	0.66	0.32	2.30	غير دال إحصائياً
2.33	0.70			

الجدول (8) يبين نتائج اختبار دقة التمرير للعينة الشاهدة

التحليل والمناقشة:

من خلال الجدول (8) الذي يوضح لنا نتائج العينة الشاهدة في اختبار دقة التمرير أين تحصلنا في الإختبار القبلي على متوسط حسابي قدره (2.22 ± 0.66) وتحصلنا في الإختبار البعدي على متوسط حسابي قدره (2.33 ± 0.70) ، وبلغت ت المحسوبة (0.32) وبمقارنتها مع ت الجدولية (2.30) وعليه نجد أنها غير دالة إحصائياً وبالتالي عدم وجود فروق معنوية.

اختبار التمرير لاختبارات تقنية للعينة الشاهدة



الشكل (11) يبين نتائج اختبار دقة التمرير للعينة الشاهدة.

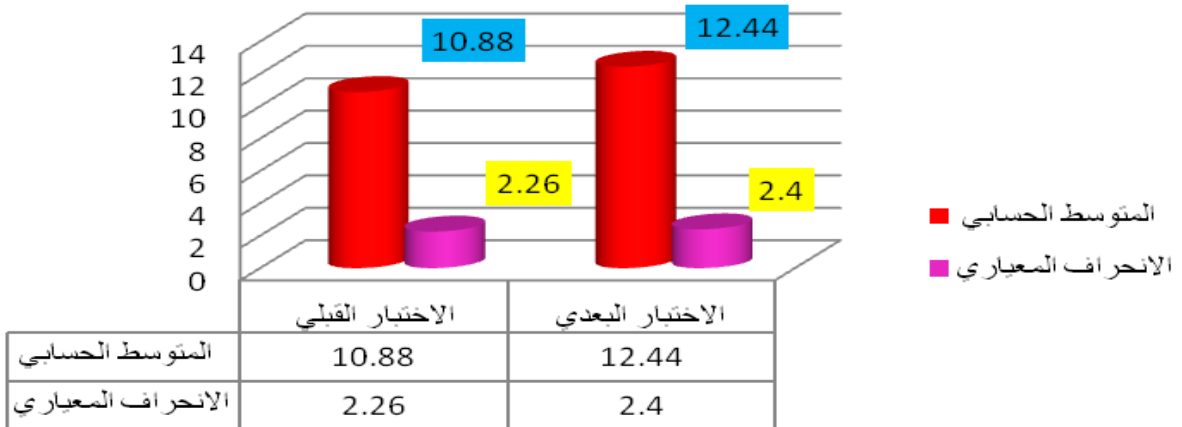
المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	الدلالة الإحصائية في المستوى (0.05)
10.88	2.26	1.33	2.30	غير دال إحصائياً
12.44	2.40			

الجدول (10) يبين نتائج اختبار دقة التصويب للعينة الشاهدة

التحليل والمناقشة:

من خلال الجدول (10) الذي يوضح لنا نتائج العينة الشاهدة في اختبار دقة التصويب أين تحصلنا في الإختبار القبلي على متوسط حسابي قدره (10.88 ± 2.26) وتحصلنا في الإختبار البعدي على متوسط حسابي قدره (12.44 ± 2.40) ، وبلغت ت المحسوبة (1.33) وبمقارنتها مع ت الجدولية (2.30) وعليه نجد أنها غير دالة إحصائياً وبالتالي عدم وجود فروق معنوية.

اختبار التصويب لاختبارات تقنية للعينة الشاهدة



الشكل (12) يبين نتائج اختبار دقة التصويب للعينة الشاهدة.

4-5- العينة التجريبية

4-5-1- اختبارات المرونة:

4-5-2- اختبار ثني الجذع للأمام أسفل من الجلوس:

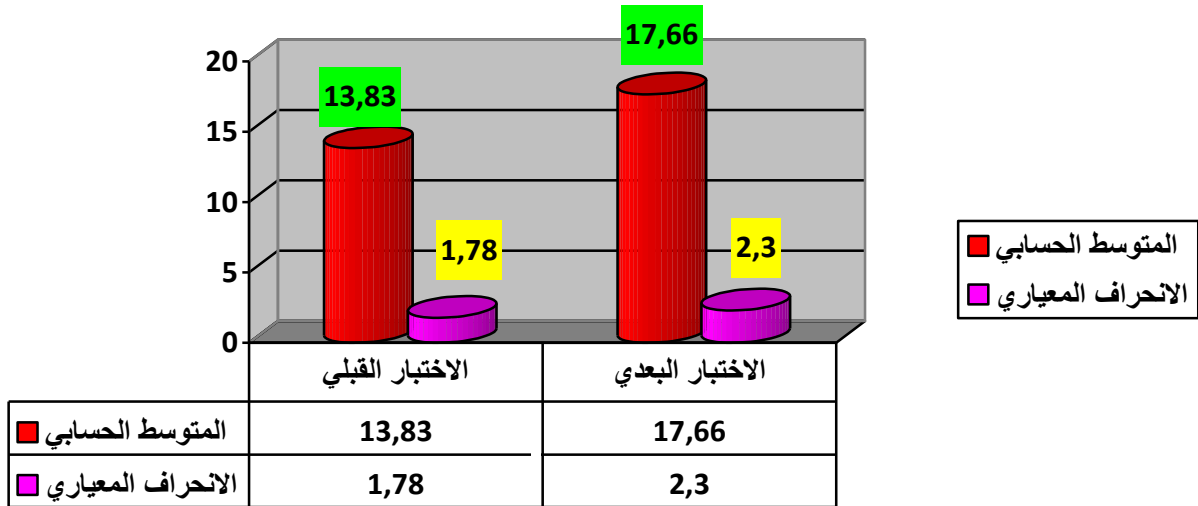
المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	الدلالة الإحصائية في المستوى (0.05)
13.83	1.78	2.75	2.30	دال إحصائيا
17.66	2.3			

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

التحليل والمناقشة:

من خلال الجدول (10) الذي يوضح لنا نتائج العينة التجريبية في اختبار ثني الجذع للأمام أسفل من الجلوس أين تحصلنا في الإختبار القبلي على متوسط حسابي قدره (13.83 ± 1.78) وتحصلنا في الإختبار البعدي على متوسط حسابي قدره (17.66 ± 2.3) ، وبلغت ت المحسوبة (2.75) وبمقارنتها مع ت الجدولية (2.30) وعليه نجد أنها دالة إحصائيا وبالتالي وجود فروق معنوية.

اختبار ثني الجذع للأمام أسفل من الجلوس لاختبارات المرونة للعينة التجريبية



الشكل (13) يبين نتائج إختبار ثني الجذع للأمام أسفل من الجلوس للعينة التجريبية.

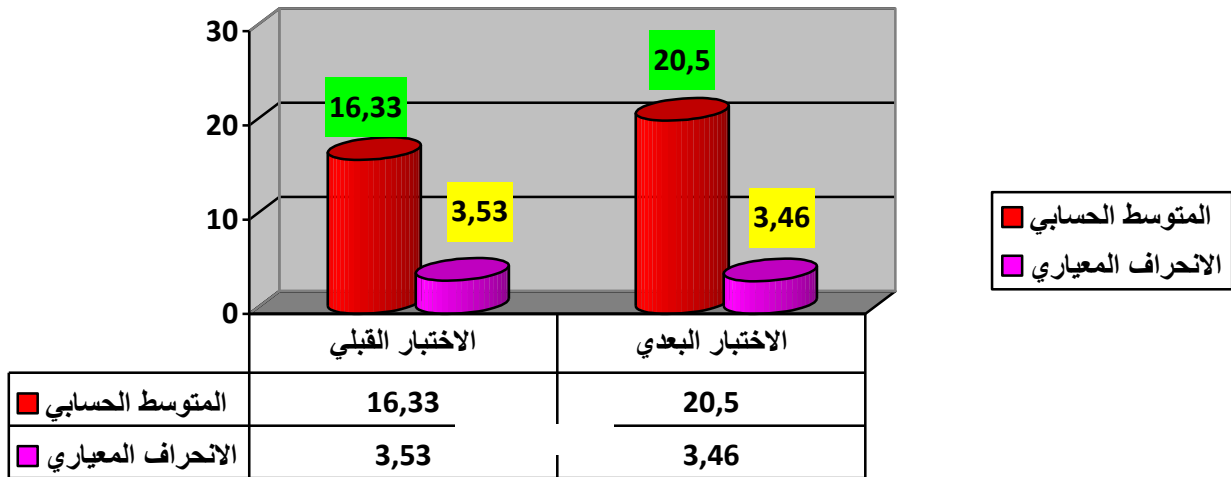
4-5-3- اختبار ثني الجذع للأمام أسفل من الوقوف:

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	الدالة الإحصائية في المستوى (0.05)
16.33	3.53	2.82	2.30	دال إحصائيا
20.50	3.46			

الجدول (11) يبين نتائج إختبار ثني الجذع للأمام أسفل من الوقوف للعينة التجريبية

من خلال الجدول (11) الذي يوضح لنا نتائج العينة التجريبية في اختبار ثني الجذع للأمام أسفل من الوقوف أين تحصلنا في الإختبار القبلي على متوسط حسابي قدره (16.33 ± 3.53) وتحصلنا في الإختبار البعدي على متوسط حسابي قدره (20.50 ± 3.46) ، وبلغت ت المحسوبة (2.82) وبمقارنتها مع ت الجدولية (2.30) نجد أنها دالة إحصائيا وبالتالي وجود فروق معنوية.

اختبار ثني الجذع للأمام أسفل من الوقوف للعينة التجريبية



الشكل (14) يبين نتائج إختبار ثني الجذع للأمام أسفل من الوقوف للعينة التجريبية.

4-6- الإختبارات التقنية:

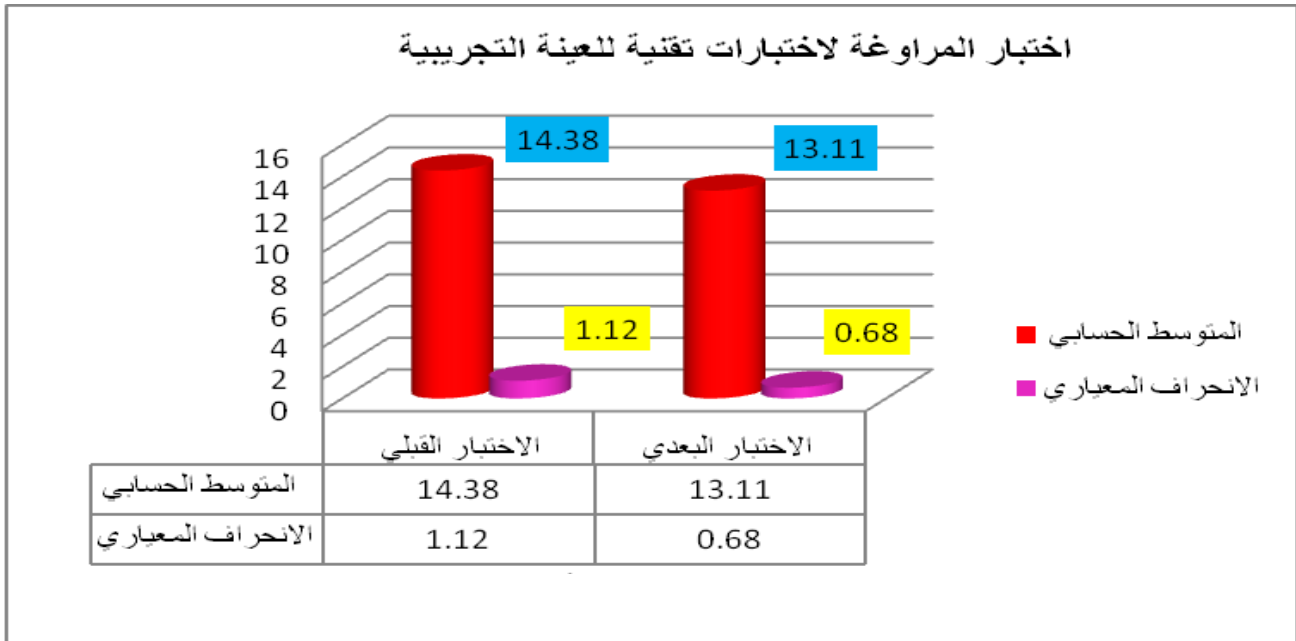
4-6-1- اختبار المروعة:

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

الجدول (12) يبين نتائج إختبار دقة المروعة للعينة التجريبية

التحليل والمناقشة:

من خلال الجدول (12) الذي يوضح لنا نتائج العينة التجريبية في اختبار المروعة أين تحصلنا في الإختبار القبلي على متوسط حسابي قدره (14.38 ± 1.12) وتحصلنا في الإختبار البعدي على متوسط حسابي قدره (13.11 ± 0.68) ، وبلغت ت المحسوبة (2.63) وبمقارنتها مع ت الجدولية (2.30) نجد أنها دالة إحصائيا وبالتالي وجود فروق معنوية.



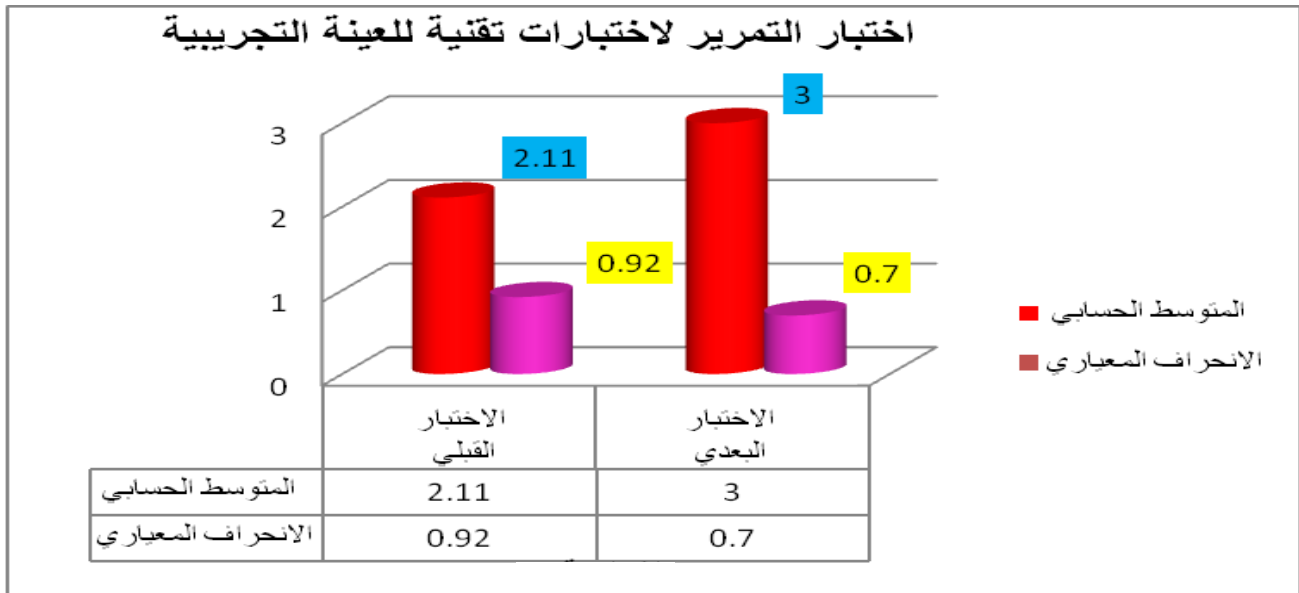
الشكل (15) يبين نتائج إختبار دقة المروعة للعينة التجريبية.

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

الجدول (13) يبين نتائج اختبار دقة التمرير للعينة التجريبية

التحليل والمناقشة:

من خلال الجدول (13) الذي يوضح لنا نتائج العينة التجريبية في اختبار دقة التمرير أين تحصلنا في الإختبار القبلي على متوسط حسابي قدره (2.11 ± 0.92) وتحصلنا في الإختبار البعدي على متوسط حسابي قدره (3 ± 0.70) ، وبلغت ت المحسوبة (2.17) وبمقارنتها مع ت الجدولية (2.30) نجد أنها غير دالة إحصائياً وبالتالي عدم وجود فروق معنوية.



الشكل (16) يبين نتائج اختبار دقة التمرير للعينة التجريبية.

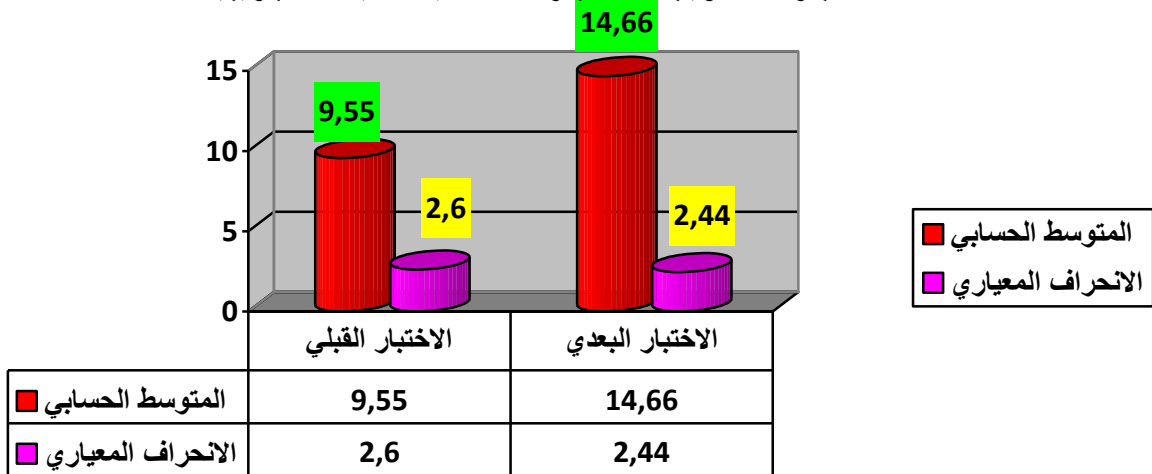
المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	الدالة الإحصائية في المستوى (0.05)
9.55	2.60	2.46	2.30	دال إحصائيا
14.66	2.44			

الجدول (14) يبين نتائج إختبار دقة التصويب للعينة التجريبية

التحليل والمناقشة:

من خلال الجدول (14) الذي يوضح لنا نتائج العينة التجريبية في اختبار دقة التصويب أين تحصلنا في الإختبار القبلي على متوسط حسابي قدره (9.55 ± 2.60) وتحصلنا في الإختبار البعدي على متوسط حسابي قدره (14.66 ± 2.44) ، وبلغت ت المحسوبة (2.46) وبمقارنتها مع ت الجدولية (2.30) نجد أنها دالة إحصائيا وبالتالي وجود فروق معنوية.

اختبار التصويب للاختبارات التقنية للعينة التجريبية



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

4-7- الإختبارات القبليّة:

4-7-1- اختبارات المرونة:

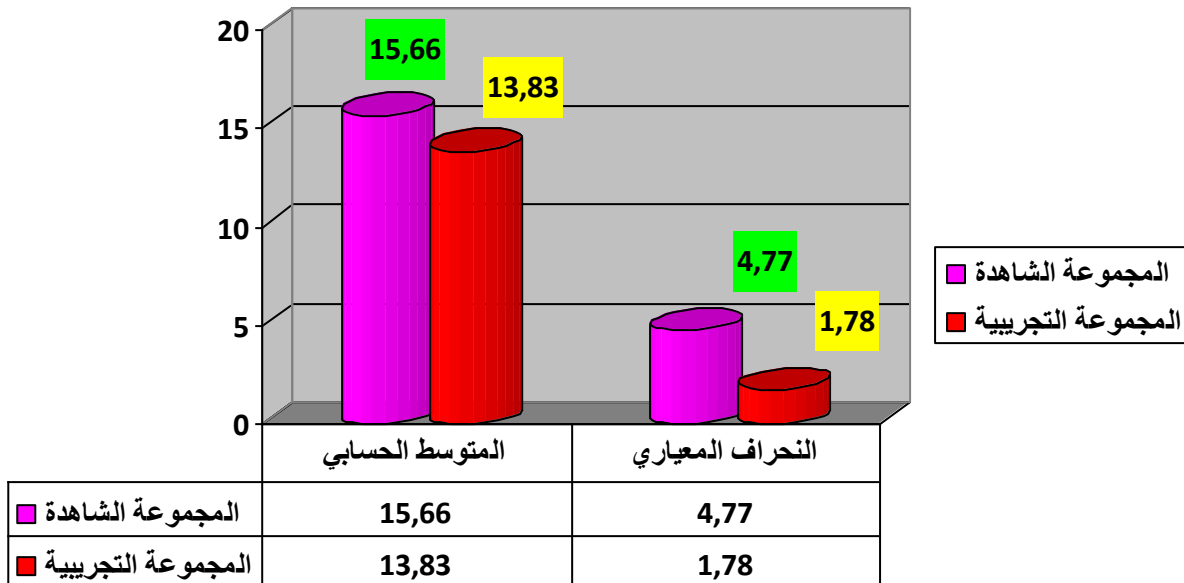
4-7-2- اختبار ثني الجذع للأمام أسفل من الجلوس:

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	الدلالة الإحصائية في المستوى (0.05)
15.66	4.77	1.01	2.12	غير دال إحصائياً
13.83	1.78			

الجدول (15) يبين نتائج إختبار ثني الجذع للأمام أسفل من الجلوس للإختبار القبلي.

التحليل والمناقشة:

من خلال الجدول (15) الذي يوضح لنا نتائج الإختبارات القبليّة في اختبار ثني الجذع للأمام أسفل من الجلوس أين تحصلت العينة الشاهدة على متوسط حسابي قدره (15.66 ± 4.77) وتحصلت العينة التجريبية على متوسط حسابي قدره (13.83 ± 1.78) ، وبلغت ت المحسوبة (1.01) وبمقارنتها مع ت الجدولية (2.12) نجد أنها غير دالة إحصائياً وبالتالي عدم وجود فروق معنوية .



الشكل (18) يبين نتائج إختبار ثني الجذع للأمام أسفل من الجلوس للإختبار القبلي.

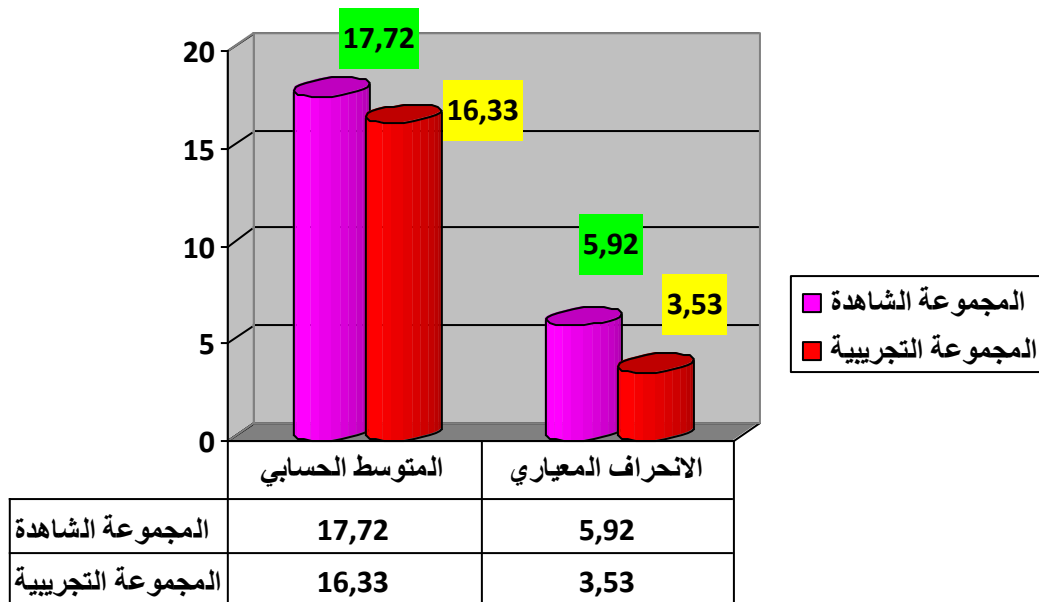
4-7-3- اختبار ثنائي الجذع للأمام أسفل من الوقوف:

الدالة الإحصائية في المستوى (0.05)	"ت" الجدولية	"ت" المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
غير دال إحصائيا	2.12	0.38	5.92	17.27	المجموعة الشاهدة
			3.53	16.83	المجموعة التجريبية

الجدول (16) يبين نتائج إختبار ثنائي الجذع للأمام أسفل من الوقوف للإختبار القبلي.

التحليل والمناقشة:

من خلال الجدول (16) الذي يوضح لنا نتائج الإختبارات القبلية في اختبار ثنائي الجذع للأمام أسفل من الوقوف أبن تحصلت العينة الشاهدة على متوسط حسابي قدره (17.27 ± 5.92) وتحصلت العينة التجريبية على متوسط حسابي قدره (16.83 ± 3.53) ، وبلغت ت المحسوبة (0.38) وبمقارنتها مع ت الجدولية (2.12) نجد أنها غير دالة إحصائيا وبالتالي عدم وجود فروق معنوية.



الشكل (19) يبين نتائج إختبار ثنائي الجذع للأمام أسفل من الوقوف للإختبار القبلي.

4-8- الإختبارات التقنية:

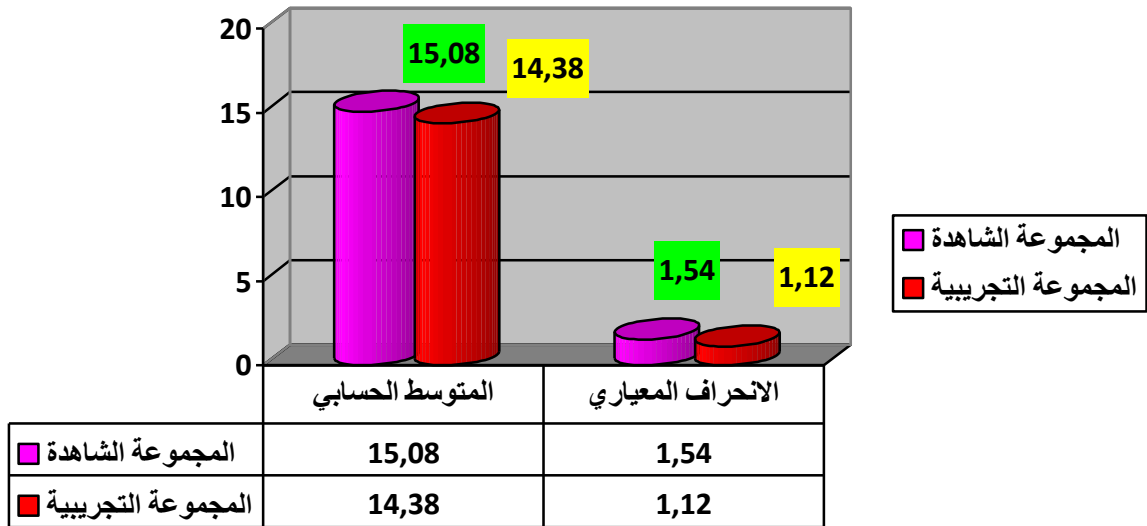
4-8-1- اختبار المراوغة:

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	الدالة الإحصائية في المستوى (0.05)
15.08	1.54	1.04	2.12	غير دال إحصائيا
14.38	1.12			

الجدول (17) يبين نتائج إختبار المراوغة للإختبار القبلي

التحليل والمناقشة:

من خلال الجدول (17) الذي يوضح لنا نتائج الإختبارات القبلية في اختبار المراوغة أين تحصلت العينة الشاهدة على متوسط حسابي قدره (15.08 ± 1.54) وتحصلت العينة التجريبية على متوسط حسابي قدره (14.38 ± 1.12) ، وبلغت ت المحسوبة (1.04) وبمقارنتها مع ت الجدولية (2.12) نجد أنها غير دالة إحصائيا وبالتالي عدم وجود فروق معنوية



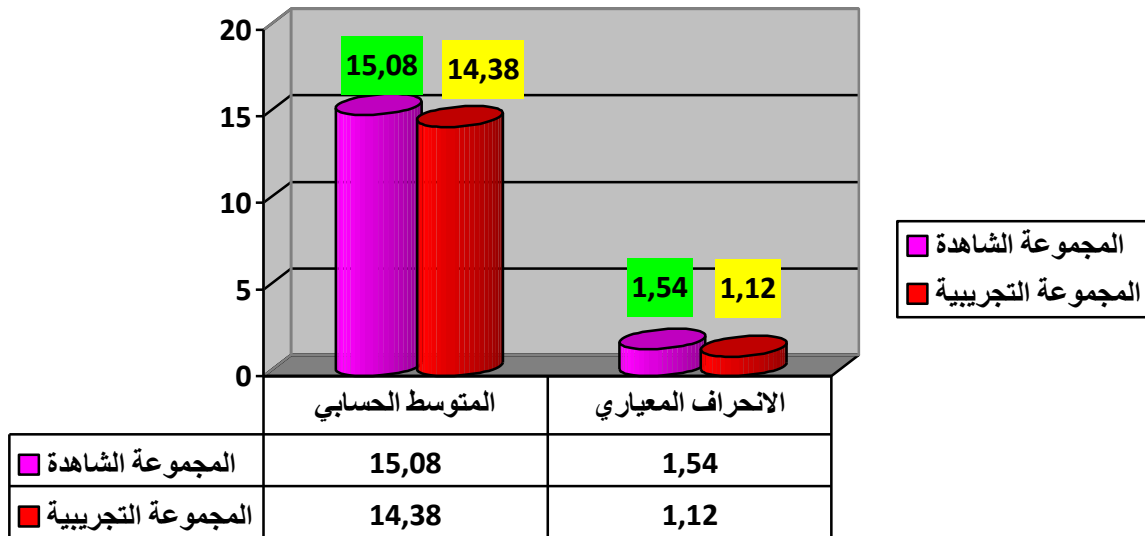
الشكل (20) يبين نتائج إختبار المراوغة للإختبار القبلي.

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	الدلالة الإحصائية في المستوى (0.05)
2.22	0.66	0.27	2.12	غير دال إحصائيا
2.11	0.92			

الجدول (18) يبين نتائج اختبار دقة التمرير للاختبار القبلي

التحليل والمناقشة:

من خلال الجدول (18) الذي يوضح لنا نتائج الإختبارات القبليّة في اختبار دقة التمرير أين تحصلت العينة الشاهدة متوسط حسابي قدره (2.22 ± 0.66) وتحصلت العينة التجريبية على متوسط حسابي قدره (2.11 ± 0.92) ، وبلغت ت المحسوبة (0.27) وبمقارنتها مع ت الجدولية (2.12) نجد أنها غير دالة إحصائيا وبالتالي عدم وجود فروق معنوية.



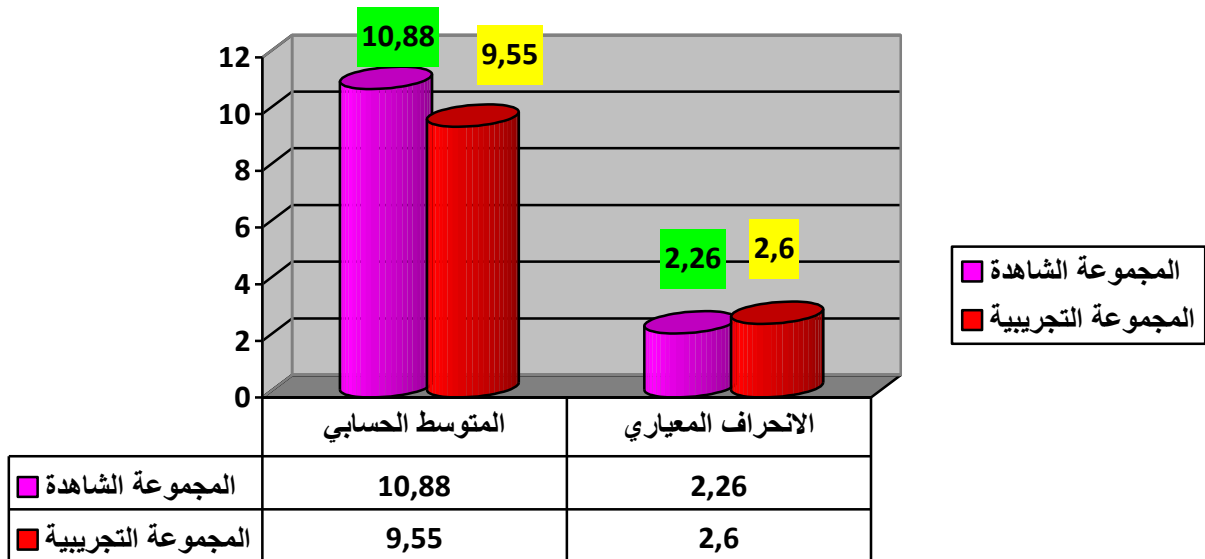
الشكل (21) يبين نتائج اختبار دقة التمرير للاختبار القبلي.

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	الدلالة الإحصائية في المستوى (0.05)
10.88	2.26	1.09	2.12	غير دال إحصائياً
9.55	2.60			

الجدول (19) يبين نتائج اختبار دقة التصويب للاختبار القبلي

التحليل والمناقشة:

من خلال الجدول (19) الذي يوضح لنا نتائج الإختبارات القبلية في اختبار دقة التصويب أين تحصلت العينة الشاهدة على متوسط حسابي قدره (10.88 ± 2.26) وتحصلت العينة التجريبية على متوسط حسابي قدره (9.55 ± 2.60) ، وبلغت ت المحسوبة (1.09) وبمقارنتها مع ت الجدولية (2.12) نجد أنها غير دالة إحصائياً وبالتالي عدم وجود فروق معنوية.



الشكل (22) يبين نتائج اختبار دقة التصويب للاختبار القبلي.

4-9- الإختبارات البعدية:

4-9-1- اختبارات المرونة

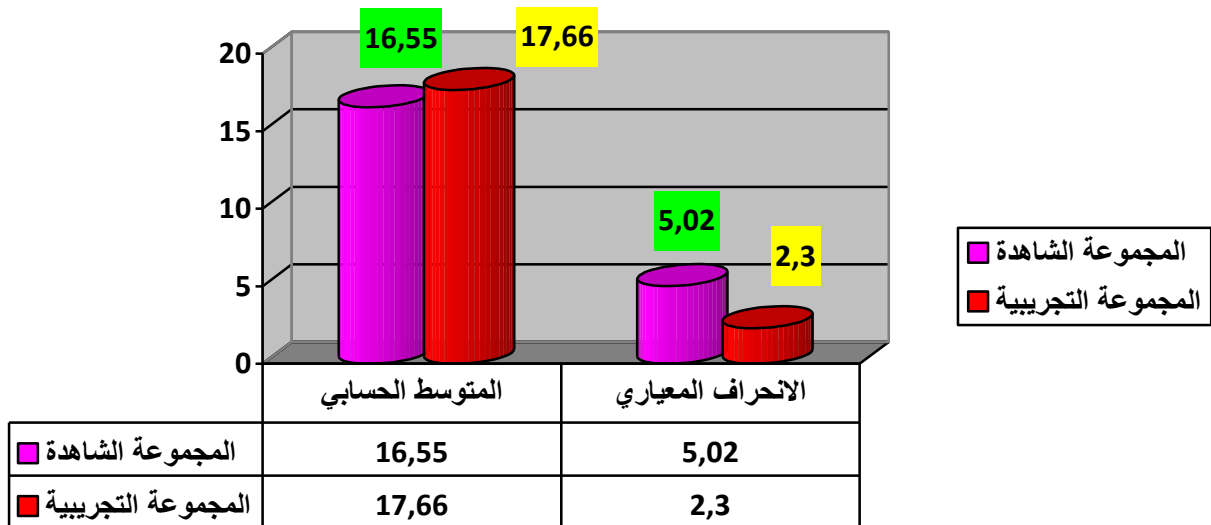
4-9-2- اختبار ثني الجذع للأمام أسفل من الجلوس:

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	الدلالة الإحصائية في المستوى (0.05)
16.55	5.02	2.35	2.12	دال إحصائيا
17.22	2.30			

الجدول (20) يبين نتائج إختبار ثني الجذع للأمام أسفل من الجلوس للإختبار البعدي

التحليل والمناقشة:

من خلال الجدول (20) الذي يوضح لنا نتائج الإختبارات البعدية في اختبار ثني الجذع للأمام أسفل من الجلوس أين تحصلت العينة الشاهدة على متوسط حسابي قدره (16.55 ± 5.02) وتحصلت العينة التجريبية على متوسط حسابي قدره (17.22 ± 2.30) ، وبلغت ت المحسوبة (2.35) وبمقارنتها مع ت الجدولية (2.12) نجد أنها دالة إحصائيا وبالتالي وجود فروق معنوية.



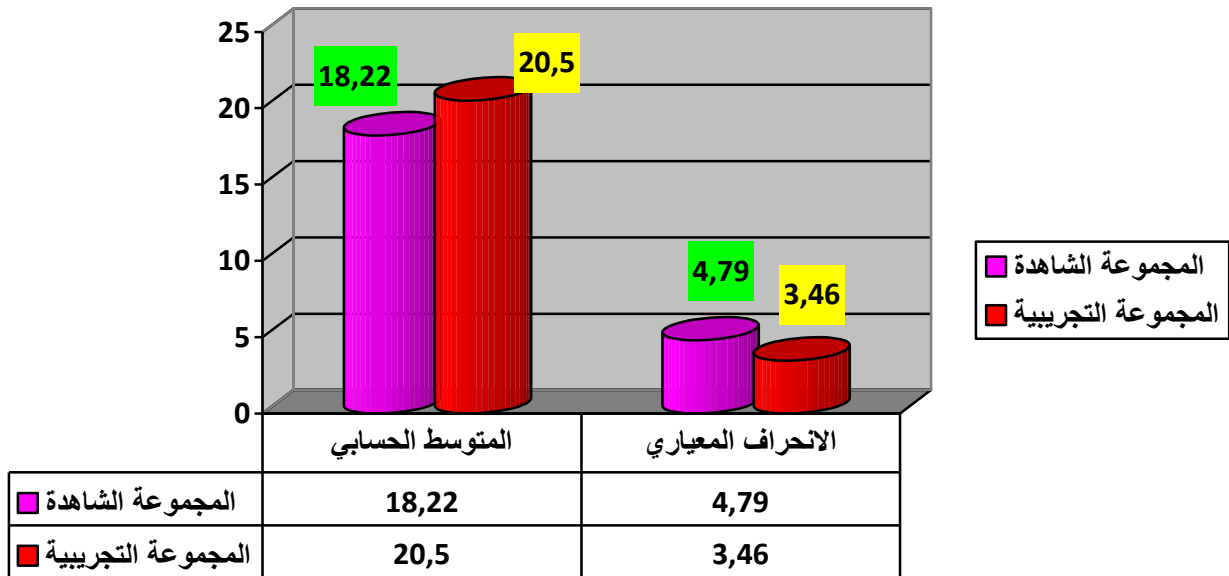
الشكل (23) يبين نتائج إختبار ثني الجذع للأمام أسفل من الجلوس للإختبار البعدي

4-9-3- اختبار ثنائي الجذع للأمام أسفل من الوقوف:

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	الدلالة الإحصائية في المستوى (0.05)
18.22	4.79	2.61	2.12	دال إحصائيا
20.50	3.46			

الجدول (21) يبين نتائج اختبار ثنائي الجذع للأمام أسفل من الوقوف للاختبار البعدي التحليل والمناقشة:

من خلال الجدول (21) الذي يوضح لنا نتائج الإختبارات البعدية في اختبار ثنائي الجذع للأمام أسفل من الوقوف أين تحصلت العينة الشاهدة على متوسط حسابي قدره (18.22 ± 4.79) وتحصلت العينة التجريبية على متوسط حسابي قدره (20.50 ± 3.46) ، وبلغت ت المحسوبة (2.61) وبمقارنتها مع ت الجدولية (2.12) نجد أنها دالة إحصائيا وبالتالي وجود فروق معنوية.



الشكل (24) يبين نتائج اختبار ثنائي الجذع للأمام أسفل من الوقوف للاختبار البعدي.

4-10- الإختبارات التقنينة:

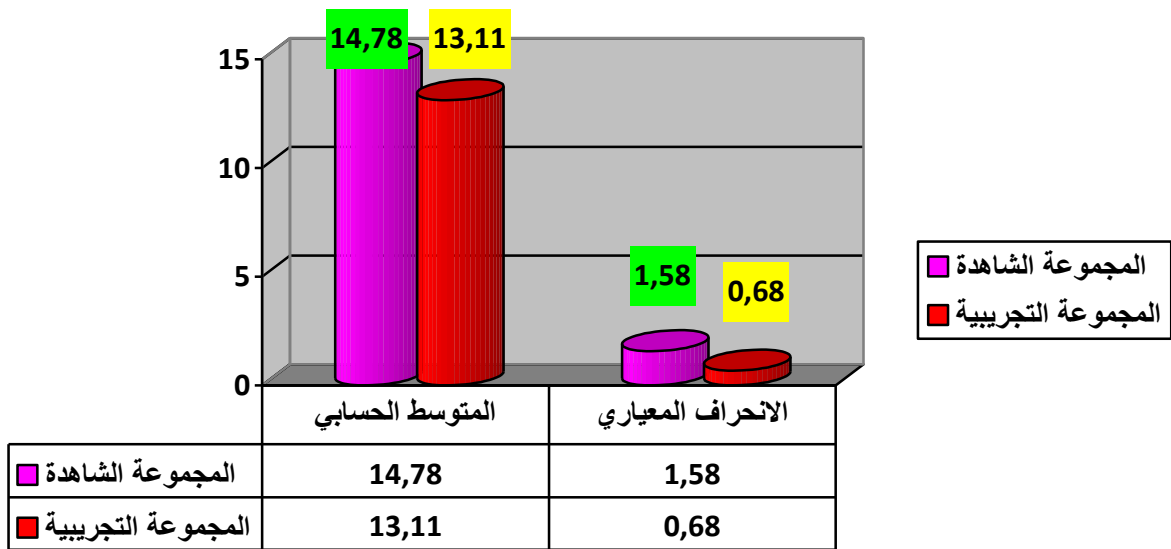
4-10-1- اختبار المروغة:

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

الجدول (22) يبين نتائج إختبار المروغة للإختبار البعدي

التحليل والمناقشة:

من خلال الجدول (22) الذي يوضح لنا نتائج الإختبارات البعدية في اختبار المروغة أين تحصلت العينة الشاهدة على متوسط حسابي قدره (14.78 ± 1.58) وتحصلت العينة التجريبية على متوسط حسابي قدره (13.11 ± 0.68) ، وبلغت ت المحسوبة (2.74) وبمقارنتها مع ت الجدولية (2.12) نجد أنها دالة إحصائيا وبالتالي وجود فروق معنوية.



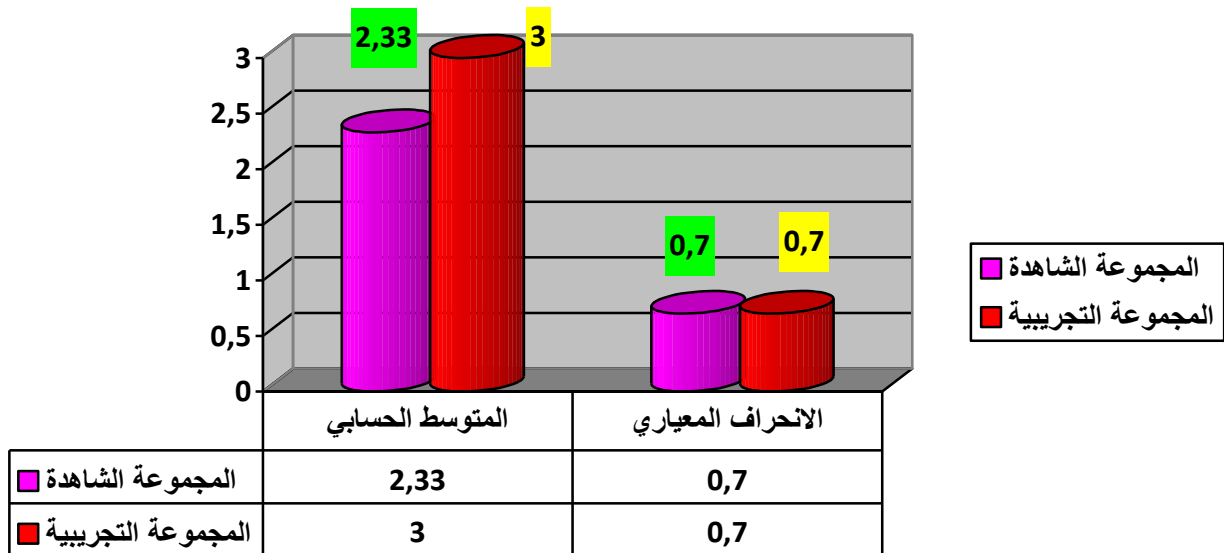
الشكل (25) يبين نتائج إختبار المروغة للإختبار البعدي

الدالة الإحصائية في المستوى (0.05)	"ت" الجدولية	"ت" المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
غير دال إحصائيا	2.12	1.91	0.70	2.33	المجموعة الشاهدة
			0.70	3	المجموعة التجريبية

الجدول (23) يبين نتائج اختبار دقة التمرير للاختبار البعدي

التحليل والمناقشة:

من خلال الجدول (23) الذي يوضح لنا نتائج الإختبارات البعدية في اختبار دقة التمرير أين تحصلت العينة الشاهدة على متوسط حسابي قدره (2.33 ± 0.70) وتحصلت العينة التجريبية على متوسط حسابي قدره (3 ± 0.70) ، وبلغت ت المحسوبة (1.91) وبمقارنتها مع ت الجدولية (2.12) نجد أنها غير دالة إحصائيا وبالتالي عدم وجود فروق معنوية.



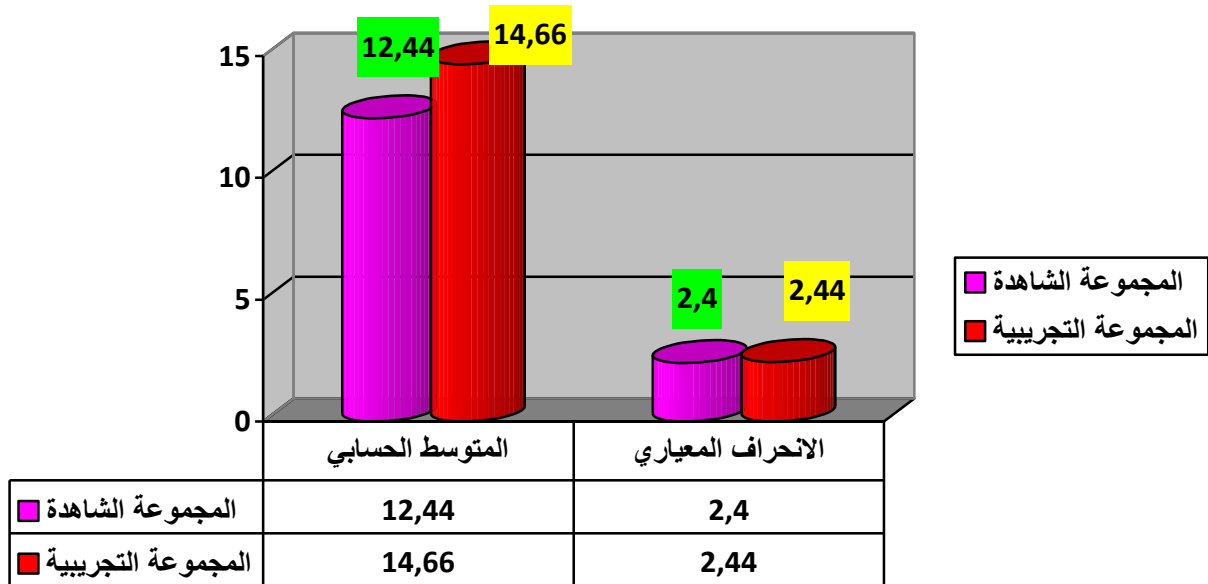
الشكل (26) يبين نتائج اختبار دقة التمرير للاختبار البعدي.

الدلالة الإحصائية في المستوى (0.05)	"ت" الجدولية	"ت" المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دال إحصائيا	2.12	2.18	2.40	12.44	المجموعة الشاهدة
			2.44	14.66	المجموعة التجريبية

الجدول (24) يبين نتائج إختبار دقة التصويب للإختبار البعدي

التحليل والمناقشة:

من خلال الجدول (24) الذي يوضح لنا نتائج الإختبارات البعدية في اختبار دقة التصويب أين تحصلت العينة الشاهدة على متوسط حسابي قدره (12.44 ± 2.40) وتحصلت العينة التجريبية على متوسط حسابي قدره (14.66 ± 2.44) ، وبلغت ت المحسوبة (2.18) وبمقارنتها مع ت الجدولية (2.12) نجد أنها دالة إحصائيا وبالتالي وجود فروق معنوية



الشكل (27) يبين نتائج إختبار دقة التصويب للإختبار البعدي.

4-11- درجة الارتباط بين اختبارات المرونة والإختبارات التقنية:

4-11-1- اختبار ثني الجذع أمام أسفل من الجلوس مع الإختبارات التقنية:

4-11-2- العينة الشاهدة:

4-11-3- الإختبار القبلي:

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

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

4-11-3-1- الإختبار البعدي:

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

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

التحليل والمناقشة:

من خلال الجدولين (25)، (26) اللذان يوضحان معامل الارتباط بين اختبار ثني الجذع أمام أسفل من الجلوس مع الإختبارات التقنية للعينة الشاهدة وذلك في الإختبارين القبلي والبعدي حيث لاحظنا تحسن في اختبار المراوغة واختبار دقة التصويب لصالح الإختبار البعدي، أما بالنسبة لاختبار دقة التمرير فلاحظنا انخفاض في الإختبار البعدي.

4-12- العينة التجريبية:

4-12-1- الإختبار القبلي:

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

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

4-12-2- الإختبار البعدي:

اختبار دقة التصويب	اختبار دقة التمرير	اختبار المراوغة	
14.66	3	13.11	المتوسط الحسابي
2.44	0.7	0.68	الإنحراف المعياري
0.002	-0.04	-0.32	معامل الارتباط

الجدول (28) يبين معامل الارتباط بين اختبار ثني الجذع أمام أسفل من الجلوس مع الإختبارات التقنية البعدية.

التحليل والمناقشة:

من خلال الجدولين (27)، (28) اللذان يوضحان معامل الارتباط بين اختبار ثني الجذع أمام أسفل من الجلوس مع الإختبارات التقنية للعينة التجريبية وذلك في الإختبارين القبلي والبعدي، حيث لاحظنا انخفاض في اختبار المراوغة واختبار دقة التمرير ، وقد كان هناك تحسن بالنسبة لاختبار دقة التصويب لصالح الإختبار البعدي.

4-13- اختبار ثنائي الجذع أمام أسفل من الوقوف مع الإختبارات التقنية:

4-13-1- العينة الشاهدة:

4-13-2- الإختبار القبلي:

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

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

4-13-2-1- الإختبار البعدي:

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

الجدول (30) يبين معامل الارتباط بين اختبار ثنائي الجذع أمام أسفل من الوقوف مع الإختبارات التقنية البعدية. التحليل والمناقشة:

من خلال الجدولين (29)، (30) اللذان يوضحان معامل الارتباط بين اختبار ثنائي الجذع أمام أسفل من الوقوف مع الإختبارات التقنية للعينة الشاهدة وذلك في الإختبارين القبلي والبعدي حيث لاحظنا انخفاض في اختبار المراوغة واختبار دقة التمرير، وقد كان هناك تحسن بالنسبة لاختبار دقة التصويب لصالح الإختبار البعدي.

4-14- العينة التجريبية:

4-14-1- الإختبار القبلي:

اختبار المروغة	اختبار دقة التمرير	اختبار دقة التصويب
14.38	2.11	9.55
1.12	0.92	2.6
-0.19	0.14	-0.36

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

4-14-2- الإختبار البعدي:

اختبار المروغة	اختبار دقة التمرير	اختبار دقة التصويب
13.11	3	14.66
0.68	0.7	2.44
-0.11	0.025	-0.2

الجدول (32) يبين معامل الارتباط بين اختبار ثني الجذع أمام أسفل من الوقوف مع الإختبارات التقنية البعديّة.

التحليل والمناقشة:

من خلال الجدولين (31)، (32) اللذان يوضحان معامل الارتباط بين اختبار ثني الجذع أمام أسفل من الوقوف مع الإختبارات التقنية للعينة التجريبية وذلك في الإختبارين القبلي والبعدي حيث لاحظنا تحسن في اختبار المروغة واختبار دقة التصويب لصالح الإختبار البعدي، كما لاحظنا انخفاض في نتائج اختبار دقة التمرير.

4-2- مناقشة النتائج:

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

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

1-1- اختبارات المرونة: من خلال النتائج المعروضة في الجداول رقم (20) الخاصة باختبار ثني الجذع للأمام أسفل من الجلوس للعيينة الشاهدة نلاحظ عدم وجود فروق معنوية دالة إحصائياً، على عكس العينة التجريبية التي كانت نتائجها ذات فروق معنوية دالة إحصائياً لصالح الاختبارات البعيدة، هذه الفروق التي تبرز لنا أثر الوحدات التدريبية الأمر الذي يجعل للتدريب دور في تحسين نتائج الاختبار.

ومن خلال النتائج المعروضة في الجداول رقم (21) الخاصة باختبار ثني الجذع للأمام أسفل من الوقوف للعينتين الشاهدة نلاحظ عدم وجود فروق معنوية دالة إحصائياً، على عكس العينة التجريبية التي كانت نتائجها ذات فروق معنوية دالة إحصائياً لصالح الاختبارات البعيدة، وهذه الفروق التي تبرز لنا وجود تأثير للوحدات التدريبية في تحسين نتائج الاختبار.

1-2- الاختبارات التقنية: من خلال النتائج المعروضة في الجداول رقم (22 و 24) الخاصة باختبارات المراوغة ودقة التمرير وكذلك اختبار دقة التصويب للعيينة الشاهدة نلاحظ عدم وجود فروق معنوية دالة إحصائياً، على عكس العينة التجريبية التي كانت نتائجها في اختبائي المراوغة ودقة التصويب ذات فروق معنوية دالة إحصائياً لصالح الاختبارات البعيدة، هذه الفروق التي قد تبرز لنا أثر الوحدات التدريبية المطبقة عليها في تحسين نتائج الاختبارين، في حين كانت النتائج ذات فروق غير معنوية فيما يخص اختبار دقة التمرير.

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

1-2- اختبارات المرونة: من خلال مقارنة نتائج الاختبارات القبلية والبعيدة ما بين المجموعة الشاهدة والتجريبية، تبين لنا وجود فروق ذات دلالة إحصائية ما بين نتائج المجموعتين وفي كلا الاختبارين (اختبار ثني الجذع للأمام أسفل من الجلوس واختبار ثني الجذع للأمام أسفل من الوقوف) لصالح المجموعة التجريبية في الاختبارات البعيدة.

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

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

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

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

4-3- مقابلة الفرضيات بالنتائج:

من خلال النتائج المحصل عليها في اختبار المراوغة للمجموعة الشاهدة والتي لم تحدث أي فروق معنوية دالة على عكس المجموعة التجريبية التي أبدت عناصرها ظهور فروق معنوية دالة وبالتالي نلاحظ مدى أثر الوحدات التدريبية المدمجة في تطوير صفة المرونة على تحسين تقنية المراوغة، هذا ما يثبت صحة الفرضية التي تنص على أن تطوير صفة المرونة لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال يؤثر في تحسين أداء تقنية المراوغة. وهذا ما اكده الدكتور عبد الحميد و حسن صبحي: في الجانب النظري بان تطوير المرونة يساعد على تعلم المهارات الحركية التي تتطلب وضعيات معينة صعبة وأداء مهارات حركية لمدى حركي معين

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

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

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

- الاستنتاج العام

من خلال الدراسة التي قمنا بها حاولنا تسليط الضوء على دور المرونة في تحسين الاداء التقني للمهارات لدى لاعبي كرة القدم صنف اشبال.

وكان الهدف منها هو محاولة معرفة مدى تأثير الوحدات التدريبية لصفة المرونة على تطوير الاداء التقني لمهارات التصويب، المراوغة، التمرير ومعرفة اهمية الدور الذي يلعبه السن لدى فئة الاشبال، لبناء قاعدة اداء المستوى العالي

ومن خلال تحليل النتائج التي تحصلنا عليها بطرق احصائية وعلمية توصلنا الى تحقيق الفرضية العامة والتي كان مفادها ان الوحدات التدريبية المقترحة لتنمية صفة المرونة لها دور فعال وايجابي في تطوير الاداء التقني للمهارات في كرة القدم وهذا ما تثبته نتائج المجموعة التجريبية في الاختبارات البعدية .

فمن خلال مقارنة نتائج الاختبار البعدي الاختبار ثني الجذع امام اسفل من الجلوس مع الاختبارات التقنية باستعمال معامل الارتباط تبين لنا وجود فروق معنوية دالة تثبت أثر التطور الحاصل على نتائج اختبار دقة التصويب والمراوغة هذا ما يدل على ان مرونة الاطراف السفلية تلعب دورا في تحديد مستوى الاداء التقني لممارتي المراوغة ودقة التصويب اي كلما كانت مرنة كانت دقة الانجاز عالية.

كما ساهمت الوحدات التدريبية المقترحة لتنمية صفة المرونة بشكل كبير في تنشيط وتفعيل الحصص التدريبية ومن هذا نستخلص ان لصفة المرونة اثر فعال في تنمية و تطوير الاداء المهاري في كرة القدم خاصة عند الاشبال انه كلما كانت الاطراف العلوية و السفلية مرنة زادت نسبة الاتقان الحركي للمهارات .

الخاتمة.

تعتبر كرة القدم الرياضة الأكثر شعبية وممارسة في العالم ويرجع ذلك إلى المهارات الفنية التي ساهمت بشكل كبير في ذلك، حيث أضفت عليها جمال وانسيابية مما ساهم في اتساع وزيادة عدد الممارسين لها والمختصين فيها بهدف تطويرها وتحسينها أكثر، ومن بين كل المهارات نذكر كل من المراوغة ودقة التمرير ودقة التصويب والتي تعتبر من أهمها، وللقيام بذلك وجب إعداد متكامل للرياضي بما فيه التحضير البدني لجميع الصفات البدنية والتي من بينها صفة المرونة.

وقصد معرفة مدى تأثير صفة المرونة على أداء مهارات كرة القدم جاءت هذه الدراسة التي كانت تهدف إلى وضع وحدات تدريبية مدمجة لتنمية صفة المرونة لمعرفة أثرها على تحسين الأداء التقني لهذه المهارات، وكذا في محاولة لفهم الإشكال الذي يدور حول فعالية أدائها الراجع أساسا إلى القدرة على المرونة.

فهذه الوحدات المقترحة والمطبقة على المجموعة التجريبية ساهمت إلى حد ما في رفع القدرة على المرونة لديهم والتي صحبتها تحسنا لا بأس به في مهارة المراوغة ودقة التصويب، وعدم حصوله في مهارة دقة التمرير، وهذا انطلاقا من النتائج المتحصل عليها.

حيث أثبتت هذه النتائج إلى حد ما ضرورة تحسين القدرة على المرونة قصد الوصول إلى تحسين الأداء المهاري للتقنيات السابقة الذكر لدى اللاعب، وعلى الرغم من النتائج المحصل عليها إلى أنها تبقى غير كافية، الشيء الذي يفتح المجال نحو دراسات مكملة والتي يمكن أن تأخذ من بحثنا هذا منطلقا لبحث أشمل وأوسع يؤخذ فيه بعين الاعتبار كل العوامل التي يمكن أن تتدخل في تحسين أداء المهارات لدى اللاعب في كرة القدم

اقتراحات و فروض مستقبلية.

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

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

- توفير الوسائل البيداغوجية اللازمة قصد سيرورة التدريب وتسهيل عملية التعليم على المدرب .
- ضرورة تسطير برامج استدرائية من طرف الباحثين والأخصائيين في هذا المجال قصد تدارك النقص الفادح في القدرات البدنية خاصة المرونة لدى اللاعبين في هذه الفئة العمرية .
- اقتراح منافسات ودورات رياضية محلية قصد تدعيم الحركة الرياضية لقلّة المنافسات الرسمية ، وبالتالي تدعيم احتكاك اللاعبين بنظائرهم في نوادي رياضية أخرى ،وعليه التعود على جو المنافسة الذي يخلق لديهم روح التنافس ويطور من قدراتهم التقنية والبدنية المختلفة .
- ضرورة التركيز على إدماج تمارين وبرامج تطويرية قصد تحسين القدرة على المرونة لدى اللاعبين والتي تبدو ضعيفة جدا بل ومتدهورة لانعدام العمل حول هذه الصفة في مختلف البرامج التدريبية التي يتلقاها اللاعب.
- إعطاء أهمية بالغة لمهارات مثل التمرير و التصويب و المراوغة في كرة القدم في مرحلة الطفولة خاصة باعتبارها المرحلة الأساسية لترسيخ المكتسبات والخبرات.
- إدراك أهمية الممارسة الرياضية والنشاطات البدنية في حياة المراهق ودورها في تطوير نمو شخصيته من كل الجوانب.البدنية و المهارية
- تحسين القدرة على المرونة قصد الوصول إلى تحسين الأداء المهاري
- إدخال بعض الوسائل السمعية البصرية "فيديو"حتى تكون للاعبين فكرة عن كيفية التدريب على تقنية التسديد نحو المرمى قبل بداية الحصة

قائمة المراجع

القرآن الكريم.

1-سورة الاسراء.الاية 23

-المراجع اللغة العربية.

1- أبو العلاء عبد الفتاح واحمد نصر الدين سيد. فيزيولوجيا اللياقة البدنية. القاهرة: دار الفكر العربي.

2- احمد حسن علاوي ومحمد نصرالدين رضوان.1993. اختبارات الأداء الحركي. دار الفكر العربي.ط3.

3- احمد بو سكرة. 2005.مناهج التربية البدنية والرياضية للتعلم الثانوي والتقني. الجزائر: دار الخلدونية للنشر والتوزيع.

4- اميرة حسن محمود وماهر حسن محمود. 2008.الاتجاهات الحديثة في علم التدريب الرياضي. الاسكندرية.دار الوفاء. لدينا الطباعة والنشر.

5- أمين فواز الخولي وجمال الدين الشافعي. 2000.مناهج التربية البدنية المعاصرة. دار الفكر العربي.

6- بسطويس احمد.1996.أسس ونظريات الحركة. القاهرة: دار الفكر العربي.

7- بسطويس أحمد.1997.أسس ونظريات الحركة، دار الفكر العربي.

8- حسن السيد ابو عبده. الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم. مكتبة ومطبعة الاشعاع الفنية .ط7

9- حسن السيد أبو عبده. 2002.الإعداد المهاري للاعبين كرة القدم. الإسكندرية: مكتبة الإشعاع الفنية.

10- حسن عبد الجواد. 1997.كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية لكرة القدم. بيروت: دار العلم للملايين. ط4.

11- حنفي محمود مختار. الأسس العلمية في تدريب كرة القدم. دار الفكر العربي.

12- رايح تركي.1990.أصول التربية والتعليم. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية. ط2

13- رومي جميل. 1997.فن كرة القدم، ، بيروت: دار النفائس. ط2

14- زاهر السيد. 2008. المهارات الفنية في كرة القدم. الإسكندرية: دار الوفاء لندنيا الطباعة والنشر.

15- زكي محمد محمد حسن. 1998. الكرة الطائرة بناء المهارات الفنية والخطوية. الإسكندرية: دار المعارف.

16- سامي الصفار. 1982 كرة القدم، ، العراق: دار الكتاب للطباعة والنشر. جامعة الموصل. ج1.

17- سعيد رشيد الاعظمي. 2007. أساسيات علم النفس الطفولة والمراهقة.دار جهينة للنشر .دون طبعة.

18- طلحت حسام الدين. 1997. الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي. القاهرة: ج1.

19- طلحت حسين حسام الدين وفوزي محمد عبد الشكور. 2009. التعلم والتحكم الحركي (مبادئ، نظريات، تطبيقات). القاهرة: مركز الكتاب للنشر.

20- عبد العالي الجسماني. 1994 سيكولوجية الطفولة والمراهقة وحقائقها الأساسية .لبنان: دار البيضاء.

21- عبد العزيز نمر وآخرون. 1997. الإطالة الحركية . القاهرة : مركز الكتاب للنشر .

22- عبد العزيز نمر. 1997. الإطالة العضلية. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.

- 23- عصام الدين متولي عبد الله وبدوي عبد العال بدوي. 2006. طرق تدريس التربية البدنية بين النظرية والتطبيق. الإسكندرية: دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر.
- 24- علي البيك. 2008. أسس إعداد لاعبي كرة القدم. الاسكندرية: منشأة المعارف.
- 25- عنايات محمد أحمد فرج. 1998. منا هج وطرق تدريس التربية البدنية. دار الفكر العربي.
- 26- فيصل رشيد عياش الدليمي ولحمر عبد الحق. 1997. كرة القدم. المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية والرياضية.
- 27- كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين: 1997. اللياقة البدنية ومكوناتها. القاهرة: دار الفكر العربي. ط3
- 28- كورت هانيل. 1980. التعلم الحركي. ترجمة عبد العالي نصيب. دون ناشر.
- 29- محمد ابراهيم شحاتة. 2003. أسس تعلم الجمباز. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 30- محمد ابراهيم شحاتة. 2008. دليل اللياقة البدنية مبادئ اللياقة البدنية. المكتبة المصرية. ج1.
- 31- محمد عبده صالح الوحش ومفتي ابراهيم محمد. 1994. أساسيات كرة القدم. مصر: دار المعرفة.
- 32- محمد كشك وأمر الله البساطي. 2000. أسس الإعداد المهاري والخططي في كرة القدم. دون ناشر.
- 33- مصطفى السايح محمد وصلاح انس محمد. 2009. الاختبار الأوربي للياقة البدنية يور وفيت. الإسكندرية: دار الوفاء لدينا الطباعة والنشر.
- 34- منى فياض. 2004. الطفل والتربية المدرسية في الفضاء الأسري والثقافي. المركز الثقافي العربي. لبنان.
- 35- مهند حسين البشتاوي واحمد ابراهيم الخواجا. 2005. مبادئ التدريب الرياضي. عمان: دار وائل. الاردن.
- 36- موفق اسعد محمود. 2009. التعلم والمهارات الأساسية في كرة القدم. عمان: دار دجلة. ط2.
- 37- موفق مجيد المولى. 1999. الإعداد الوظيفي في كرة القدم. عمان: دار الفكر.
- 38- ناهد أسعد محمود ونيلي رمزي فهميم: 2004. طرق التدريس في التربية الرياضية. لقاهرة: مركز الكتاب للنشر. ط2.

المنشورات والجرائد.

- 1- المؤتمر العالمي للدراسات وبحوث التربية الرياضية . 1980 . مايو: دار المعارف . ص221 .

الموسوعات.

- 1 - الشركة الشرفية. 1982. موسوعة التغذية وعناصرها. لبنان: الشركة الشرفية للمطبوعات.

- 1-Alain Michel.1998.Foot ball.les systems de jeu paris:edition chiram. 2eme Edition
- 2- Bernard Turpin. 2002 .preparation et entrainement du foot ball, paris: T2. edition amphora.
- 3- Corbean Goel.1998. Foot ball de l école auxassation. Paris: edition revue.
- 4- Dekkar Nour ddine et aut. 1990. technique d evolution physique des athletes. Alger : impremerie du poin sportif.
- 5- Jéróni Saura Andra et Sole Cases. 1999.entrainement physique de sportif.editon amphora.
- 6- Hamid Grien.1990. Almanche du sport Algeriene. Alger: edition anaprouba.
- 7- Yurgen Weineck. 1992.Biologie du Sport. France: edition vigot.
- 8- Yurgen Weineck:. 1997. Manuel de lentrainement 4eme. edition vigot

إجراءات التطبيق الميداني

رقم التمرين	ظروف الإنجاز	التوصيات
<p>الوحدة التدريبية رقم (01) الوسائل: صافرة، ميقاتي الهدف: تنمية مرونة الأطراف السفلية</p>		
		المكان: ساحة الملعب المدة: 20د
(1)	الوقوف على رجل واحدة، ثني الرجل الأخرى للخلف ومسكها من العقب من طرف يد نفس الجهة، دفع الرجل المثنية نحو الأسفل واليد تقاوم، الاسترخاء، باليد المعاكسة أخذ الرجل وجذب العقب قرب المقعدة.	الانقباض (6-10ثا) الاسترخاء (2-3ثا) التمديد (15-20ثا) تكرار التمرين 2-3 مرات
(2)	- الوقوف على رجل واحدة، ثني الرجل الأخرى ووضعها على مقعد، الضغط بالقدم نحو الأسفل على المقعد، الاسترخاء، اليد تجذب العقب نحو المقعدة	الانقباض (6-10ثا) الاسترخاء (2-3ثا) التمديد (15-20ثا) تكرار التمرين 2-3 مرات
(3)	- من الوقوف: الرجلين مفتوحتين وممتدتين اليدين متلاصقتان، الذراعان على امتداد الجسم، لف الجذع للأمام أسفل حتى تلمس اليدين الأرض، ثم الصعود مرة أخرى نفس التمرين لكن القدمين مضمومتين وممتدتين.	تكرار التمرين 10 مرات
(4)	- من الوقوف: القدمان متقاطعان، لمس الأرض باليدين.	تكرار التمرين 10 مرات
(5)	- الجلوس على الركبتين، اليدين على الأرض قرب رسغ القدم خروج الفخذين للأمام دون خروج البطن.	تكرار التمرين 10 مرات
(6)	- الجلوس على الركبتين، العودة الى وضعية القرفصاء بفضل ثني رسغ القدم.	تكرار التمرين 10 مرات

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

رقم التمرين	ظروف الإنجاز	التوصيات
(1)	- الوقوف على رجل واحدة ، ثني الأخرى للخلف ومسكها من العقب من قبل يد نفس الجهة، دفع الرجل المنثنية نحو الأسفل واليد تقاوم ، الاسترخاء ، أخذ الرجل وجذبها من العقب قرب المقعدة باليد المعاكسة .	الانقباض(6-ثا10) الاسترخاء(2-ثا3) التمديد (15- 20ثا) تكرار التمرين 2-3 مرات
(2)	الوقوف على رجل واحدة ، ثني الرجل الأخرى ووضعها على مقعد ، الضغط بالقدم نحو الأسفل على المقعد ، الاسترخاء ، جذب العقب نحو المقعدة باليد	التكرار 10 مرات
(3)	- الرجلين مفتوحتين ، وضع اليدين على الأرض نحو الأمام قليلا ثم الذراعان متقاطعان والمرفقين بين الرجلين ، ثم وضع الذراعين نحو الخلف على الأرض	التكرار 10 مرات
	-من الجلوس الرجلين مفتوحين ، ثني الجذع نحو كل ركبة	التكرار 10 مرات

	بالتناوب مع لمس القدم باليد	(4)
التكرار 10 مرات	- بوضعية مفتوحة ، الرجلين ممتدتين رسم رقم 8 بالكرة بين الرجلين .	(5)
التكرار 10 مرات	- وضع عصا للخلف ، دفع العقب نحو العصا (talon/fesses).	(6)
التكرار 10 مرات	- من الوقوف بوضعية مفتوحة ، اليدين على الحوض ، دفع الحوض جانبياً نحو اليمين واليسار .	(7)

الوحدة التدريبية رقم: (3)

المكان: ساحة الملعب

الوسائل: صافرة، ميقاتية،

المدة: 20د

الهدف: تنمية مرونة مفاصل الحوض والعمود الفقري

رقم التمرين	ظروف الإنجاز	التوصيات
(1)	-الوقوف على ركبة والأخرى ممتدة للأمام ،الضغط بالرجل الممتدة على الأرض "غرز العقب"الاسترخاء،ثم السماح بوقوع الجزء العلوي من الجسم نحو الأمام مع المحافظة على الظهر مستقيم قدر الإمكان	الانتقباض "6-10" الاسترخاء"2-3" التمديد"15-20" التكرار 2-3
(2)	- الوقوف بوضعية مفتوحة ، الحوض ثابت واليدين عليه دوران الجذع يمينا ويسارا .	التكرار 10 مرات
(3)	- فتح كبير للرجلين تدريجيا مع التنفس العميق	التكرار 10 مرات
(4)	- الوقوف والرجلين مضمومتين ،مسك الكرة باليدين عاليا خلف الأذنين ، ثمة لمس الأرض مع المحافظة على وضعية اليدين	التكرار 10 مرات
(5)	- بوضعية مفتوحة الرجلين ممتدتان، رسم الرقم 8 بالكرة بين الرجلين	التكرار 10 مرات

التكرار 10 مرات	6-كرة بين اثنين، الظهر للظهر البعد بينهما 1م الحوض ثابت ،إعطاء الكرة للزميل من إحدى الجهتين حيث الجزء العلوي هو الذي يتحرك وتكرار نفس العمل من الجهة الأخرى	(6)
التكرار 10 مرات	من الوقوف: بوضعية مفتوحة، اليدين على الحوض، دفع الحوض جانبيا نحو اليمين واليسار	(7)

الوحدة التدريبية رقم (4)

المكان: ساحة الملعب

الوسائل: صافرة، ميفاتية، مجموعة من الكرات، عصا

المدة: 20د

الهدف: تنمية مرونة الجسم بشكل عام

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

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

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

	للأمام قدر الإمكان ،ملامسة الصدر للأرض	
التكرار 10 مرات	- الرجلين مفتوحتين واليدين عاليا خلف الأذنين ،محاولة لمس الأرض مع المحافظة على اليدين خلف الأذنين باستعمال الكرة	(6)

الوحدة التدريبية رقم: (6)

المكان: ساحة الملعب

الوسائل: صافرة، ميفاتية، كرسي، عصا

المدة: 20د

الهدف: تنمية مرونة الأطراف السفلية ومفاصل الحوض

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

	الأرض	
التكرار 10 مرات	-مسك العصا على مستوى السرة، رفع الركبتين نحو العصا	(6)

الوحدة التدريبية رقم: (7)

المكان: ساحة الملعب

الوسائل: صافرة، ميفاتية، كرات، عصا

المدة: 20د

الهدف: تنمية مرونة الجذع والأطراف السفلية

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

التكرار 10 مرات	-مسك العصا على مستوى السرة، رفع الركبتين حتى تصل لمستوى العصا	(6)

الوحدة التدريبية رقم: (8)

المكان: ساحة الملعب

الوسائل: صافرة، ميفاتية، مقاعد، كرات

المدة: 20د

الهدف: تنمية مرونة الأطراف السفلية

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

تكرار التمرين 10 مرات	-جلوس الزميلين على الأرض وجها لوجه، الرجلين مفتوحتين وممتدتين البعد بين القدمين من (30-40) الانحناء للأمام لإعطاء الكرة للزميل ثم العودة للخلف والقيام بالعكس	(6)
--------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----

Résumé de recherche:

Flexibilité dans l'amélioration des compétences de performance sur le terrain de football ours de classe d'étude technique du Club Hamzaouia ain Bassam Bouira

Le problème de l'étude: l'effet de Mamdy recette flexibilité pour améliorer la performance technique des compétences de football ours de classe

Pour les hypothèses partielles sont les suivantes:

1. L'utilisation d'un programme pour l'élaboration de la souplesse d'un impact positif sur la performance du moteur esquiver
2. L'utilisation d'un programme pour développer un effet positif de flexibilité de la recette sur l'exactitude de la performance du moteur défilement
3. L'utilisation d'un programme pour développer un effet positif de flexibilité de la recette sur l'exactitude de la performance du moteur défilement

Méthodologie: L'utilisation de la méthode expérimentale comme il convient la nature de notre étude qui sera effectuée comme nous avons utilisé dans notre test de la batterie de l'étude se compose de deux essais et trois essais technologiques souples spéciaux représentent les compétences de performance

La population de l'étude: représentant l'état dans les clubs de football de la Ligue Bouira.

Échantillon: l'échantillon a été retiré de Hamzaouah club nommé Bassam de 18 joueurs divisés en deux groupes de 09 joueurs représentant 09 du témoin et Igbin Groupe représentant le groupe expérimental.

Les outils statistiques: - la moyenne arithmétique - déviation standard - Pearson coefficient de corrélation - test étudiant.

Champ de résultats les plus importants obtenus:

- L'utilisation d'un programme pour le développement de la flexibilité affecte positivement la performance du moteur de la Dodge.
- L'utilisation d'un programme pour le développement de la flexibilité affecte positivement la performance du moteur de la précision de correction.
- Que le plus de fabrication de flexibilité pour l'augmentation des compétences de performance du moteur.