

جامعة العقيد أكلي محمد أولماح
البويرة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستير في ميدان علوم وتقنيات
النشاطات البدنية والرياضية
التخصص: التدريب الرياضي النخبوي

الموضوع:

تأثير برنامج تدريبي مقترح في تطوير صفة
المرونة عند لاعبي كرة القدم (أواسط)

دراسة حالة أجريت لفريق مولودية شعبية البويرة لكرة القدم فئة (16-18 سنة).

إشراف الدكتور:
لاوسين سليمان.

إعداد الطالبين:
هلال محمد رضا.
طلحي زكريا .

السنة الجامعية: 2016/2015

شكر وتقدير

قال تعالى: [وَقَالَ رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَى وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ]. [سورة النمل] الآية (19)

الحمد لله المتواجد بصفات الكمال والجمال ، والسلام على سيد الخلق محمد ﷺ و على آله وصحبه أجمعين أما بعد

الحمد و الشكر لله أن هدانا ووقفنا لإنجاز هذا العمل المتواضع والصلاة والسلام على من بُعث رحمة للعالمين

التوجه بخالص الشكر إلى من مد لنا يد العون لإنجاز هذا العمل المتواضع ونخص بالذكر الأستاذ

المحترم: الدكتور لاوسين سليمان

الذي تابع عملنا هذا، ولم يبخل عليا بنصائحه القيمة والمفيدة، والأساتذة قسم التدريب الرياضي، وكل من ساعدني من بعيد وقريب

وأشكر أيضا كل الأصدقاء والزملاء الذين ساهموا معي في إنجاز هذا العمل، وأتمنى في الأخير النجاح والتوفيق إن شاء الله إلى كل طلبة العلم.



الإهداء

قال الله تعالى: [...ربي أوزعني أن أشكر نعمتك التي أنعمت
علي و علي والدي و أن أعمل صالحا ترضاه و أدخلني
برحمتك في عبادك الصالحين]

النمل الآية 19

أهدي ثمرة هذا العمل المتواضع: إلى من رماني القدر بين
أحضانها لتمنحني حنانها وعطفها والتي مثلت لي السعادة
وأفنت عمرها في إسعادي أمي الغالية " حورية " أطال الله في
عمرها.

إلى من كان يحترق كالشمعة ليضيء لي الطريق.
إلى من رباني و منحني الثقة، إلى قاندي في
درب الحياة " أبي العزيز مسعود " حفظه الله وأطال
عمره.

إلى كل أفراد العائلة و الأقارب كل باسمه
إلى كل الأصدقاء من بعيد أو من قريب
إلى من أحبهم قلبي و لم يذكرهم اللسان
إلى طلبة و أساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات
البدنية والرياضية.

إلى كل من يفتح هذه المذكرة من بعدي .

الإهداء

قال الله تعالى: [...ربي أوزعني أن أشكر نعمتك التي أنعمت
علي و علي والدي و أن أعمل صالحا ترضاه و أدخلني
برحمتك في عبادك الصالحين]

النمل الآية 19

أهدي ثمرة هذا العمل المتواضع: إلى من رماني القدر بين
أحضانها لتمنحني حنانها وعطفها والتي مثلت لي السعادة
وأفنت عمرها في إسعادي أمي الغالية " نورة " أطال الله في
عمرها.

إلى من كان يحترق كالشمعة ليضيء لي الطريق.
إلى من رباني و منحني الثقة، إلى قاندي في
درب الحياة " أبي العزيز جلول " حفظه الله وأطال
عمره.

إلى كل أفراد العائلة و الأقارب كل باسمه
إلى كل الأصدقاء من بعيد أو من قريب
إلى من أحبهم قلبي و لم يذكرهم اللسان
إلى طلبة و أساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات
البدنية والرياضية.

إلى كل من يفتح هذه المذكرة من بعدي .

رقم الصفحة	الموضوع
أ	شكر وتقدير
ب	إهداء
ت	محتوى البحث
خ	قائمة الجداول
خ	قائمة الأشكال
-	ملخص البحث
د	مقدمة
02	مدخل عام : التعريف بالبحث
03	1. الإشكالية.
03	2. فرضيات البحث
03	3. أهداف البحث
03	4. أهمية و ماهية البحث
04	5. أسباب اختيار الموضوع
04	6. تعريف مصطلحات البحث
الجانب النظري : الخلفية النظرية للدراسة و الدراسات المرتبطة بالبحث	
الفصل الأول : الخلفية النظرية للدراسة	
- تمهيد	
- المحور الأول	
08	مفهوم التدريب الرياضي
08	استراتيجية التدريب الرياضي
08	عمليات التدريب الرياضي
10	مبادئ التدريب الرياضي
10	خصائص التدريب الرياضي
11	مصادر و أسس التدريب الرياضي
12	واجبات التدريب الرياضي
	الخلاصة
المحور الثاني	

محتوى البحث

تمهيد	
14	طبيعة دور المدرب الرياضي
14	صفات المدرب الرياضي
15	فلسفة المدرب الرياضي
16	أهداف المدرب الرياضي
16	دور المدرب في بناء تماسك الفريق الرياضي
الخلاصة	
المحور الثالث	
18	تمهيد
18	ماهية المرونة
18	أهمية المرونة
19	أنواع المرونة
20	تأثير التدريب على فيزيولوجية المرونة
21	تدريبات المرونة
21	أهمية برامج تدريب المرونة
22	طرق وأساليب تنمية المرونة
الخلاصة	
المحور الرابع	
تمهيد	
24	خصائص المرحلة العمرية
24	النمو الجسمي المورفولوجي
25	النمو النفسي الاجتماعي
25	النمو الحركي
26	النمو العقلي
26	النمو الفيزيولوجي
27	أهمية التربية البدنية والرياضية للمراهق
الخلاصة	
المحور الخامس : كرة القدم	

محتوى البحث

تمهيد	
28	تعريف كرة القدم
29	المبادئ الأساسية لكرة القدم
30	قوانين كرة القدم
31	تطور كرة القدم في الجزائر
31	الاتحادية الجزائرية لكرة القدم (FAF)
الخلاصة	
الفصل الثاني : الدراسات المرتبطة بالبحث	
تمهيد	
34	الدراسات السابقة والمثابفة
36	التعليق عن الدراسات السابقة
خلاصة	
الجانب التطبيقي : الدراسات الميدانية للبحث	
الفصل الثالث : منهجية البحث و إجراءاته الميدانية	
تمهيد	
41	1. الدراسة الاستطلاعية
41	2. الأسس العلمية للاختبار
45	3. الضبط الإجرائي للمتغيرات
45	4. الدراسة الأساسية
46	4.1 منهج البحث
46	4.2. عينة البحث
46	4.3. مجالات البحث
47	4.4. أدوات البحث
47	4.5. الاختبارات المستعملة
49	4.6. الدراسة الإحصائية
الخلاصة	
الفصل الرابع : عرض و تحليل و مناقشة النتائج	
تمهيد	

محتوى البحث

54	1 . عرض ومناقشة نتائج الاختبارات البدنية.
63	1 . مناقشة فرضيات البحث
خلاصة	
68	2 . الاستنتاج العام
69	الخاتمة
71	3 . اقتراحات و فروض مستقبلية
73	البيبلوغرافيا
	قائمة الملاحق

قائمة الجداول		
الصفحة	عنوان الجدول	الجدول
43	اختبار تدوير الذراع أفقياً إلى الخلف ﴿ سم ﴾	01
43	اختبار تدوير الحوض إلى الخلف من وضعية الوقوف والانحناء للأمام	02
44	اختبار ثني الجذع للأمام من وضع الجلوس الطويل ﴿ سم ﴾	03
44	اختبار إطالة الجذع إلى الخلف ﴿ سم ﴾	04
54	يوضح النتائج الإحصائية في الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار تدوير الذراع الأيمن	05
56	يوضح النتائج الإحصائية في الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار تدوير الذراع الأيسر	06
58	يوضح النتائج الإحصائية في الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار تدوير الحوض	07
60	يوضح النتائج الإحصائية في الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار ثني الجذع من الجلوس	08
62	يوضح النتائج الإحصائية في الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار إطالة الجذع إلى الخلف	09

قائمة الأشكال		
الصفحة	العنوان	الأشكال
55	يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية في الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار تدوير الذراع الأيمن إلى الخلف	01
57	يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية في الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار تدوير الذراع الأيسر إلى الخلف	02
59	يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية في الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار تدوير الحوض إلى الخلف	03
61	يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية في الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار ثني الجذع من وضع الجلوس الطويل	04

محتوى البحث

63	يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية في الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار إطالة الجذع إلى الخلف	05
----	---	----

ملخص البحث

تطرقنا في بحثنا هذا من خلال الدراسة النظرية والتطبيقية الواضحاً مما هم مكونات اللياقة والاستعداد البدني وهي صفة المرونة التي تعتبر أساسية جداً في بناء قاعدة سليمة للباقي المكونات خاصة واللياقة البدنية بصفة عامة.

وقد وضعنا بحثنا هذا للوصول إلى إجابات على الفرضيات التالية:

○ هل البرنامج التدريبي الرياضي المقترح المبنياً على أساس تمارين المرونة الديناميكية والثابتة وتكثيفها في كل مرحل للوحدة التدريبية (المرحلة التمهيديّة، الرئيسيّة، الختامية) له تأثير في تطوير صفة المرونة عند لاعبي كرة القدم؟

ومن خلال هذا الإشكالي يمكن صياغة التساؤلات الجزئية التالية:

- هل طريقة تكثيف البرامج التدريبية بتمارين المرونة هي الأفضل لتطوير صفة المرونة لدى لاعبي كرة القدم؟
- هل طريقة تمارين المرونة الديناميكية تعطينا نتائجاً إيجابية في تطوير صفة المرونة؟
- هل طريقة تمارين المرونة الثابتة تعطينا نتائجاً إيجابية في تطوير صفة المرونة؟

ولإثبات صحة هذه الفرضيات، وضعنا تحت المجهري عينتين بها 22 لاعباً، مقسمة إلى : الأولى مشاهدة

تمارين برنامج تدريبي عادي، وعينة تجريبية أخضع لبرنامج تدريبي رياضي مقترح، أما المجموعة الثالثة فكانت عينة استطلاعية، استعملت لغرض العلم للاختبار التمهيدية بعد ذلك، وبعد إجراء الاختبار اتودراسة النتائج توصلنا إلى ما يلي:

- ✓ البرنامج التدريبي الرياضي المقترح المبنياً على أساس تمارين المرونة الديناميكية والثابتة وتكثيفها في كل مرحل للوحدة التدريبية (المرحلة التمهيديّة، الرئيسيّة، الختامية) له تأثير في تطوير صفة المرونة عند لاعبي كرة القدم.
- ✓ طريقة تكثيف البرامج التدريبية بتمارين المرونة هي الأفضل لتطوير صفة المرونة لدى لاعبي كرة القدم.
- ✓ طريقة تمارين المرونة الديناميكية تعطينا نتائجاً إيجابية في تطوير صفة المرونة.
- ✓ طريقة تمارين المرونة الثابتة تعطينا نتائجاً إيجابية في تطوير صفة المرونة ولكن بدرجّة أقل.

مفتحة

يعتبر علم التدريب الرياضي من العلوم الحديثة في مجال المعرفة بصفة عامة وفي مجال رياضة المستويات العالية بصفة خاصة. وان أكثر التعاريف صلاحية وشمولية لهذا هو ان التدريب الرياضي عملية تربوية تخضع للأسس والمبادئ العلمية وتهدف أساساً إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية. (محمد عوض بسيوني وآخرون 1992 ، ص95)

ونستخلص من هذا التعريف ان التدريب الرياضي من العمليات التربوية التي تخضع في جوهرها لقوانين ومبادئ العلوم الطبيعية ويبقى الهدف النهائي من عملية التدريب الرياضي هو إعداد الفرد للوصول به إلى أعلى مستوى رياضي تسمح به قدراته واستعداداته في نوع النشاط الذي يتخصص فيه والذي يمارسه بمحض إرادته. ويعتمد التدريب الرياضي أساساً على إخضاع الفرد الرياضي لأنواع من الضغوط البدنية والنفسية المختلفة والتي تؤدي وفق تخطيط خاص يهدف في النهاية الى ان يتكيف الفرد الرياضي لها بصورة تجعله قادراً على انجازها بالطريقة المناسبة اثناء المسابقات والمنافسات الرياضية. وعلى ذلك فإن التدريب الرياضي يهتم أساساً بما يسمى برياضة المستويات العالمية أو رياضة البطولات. و في العصر الحالي ما فتئ الخبراء و المختصون يمدوننا بأحدث الطرق و المناهج التدريبية والتعليمية مستندين إلى جملة من العلوم الحديثة التي تفاعلت مع علوم البيولوجية منها و البيوكيماوية ذات العلاقة المباشرة بصفة المرونة التي هي عنصر أساسي من عناصر الإعداد البدني. هذه المناهج التدريبية الحديثة التي تعرف بأنها العمليات التعليمية والتنموية التربوية، التي تهدف إلى تنشئة اللاعبين و اللاعبين و الفرق الرياضية من خلال التخطيط و القيادة التطبيقية الميدانية، بهدف تحقيق أعلى مستوى ونتائج ممكنة في الرياضة التخصصية و الحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة.

إن للتدريب الرياضي أهداف متعددة من أهمها تحسين اللياقة البدنية عن طريق تحسين مكوناتها لما لها من علاقة و تأثير إما مباشر كالتأثير على النمو البدني و إما غير مباشر كالتأثير على الإنتاج البشري، و المرونة إحدى هذه المكونات الأساسية التي تحتاج إليها اغلب الأنشطة الرياضية إن لم نقل كلها، و تعد عامل مهم و مساعد في أداء التقنيات والحركات الرياضية بنجاح و إتقان عاليين مع بذل جهد اقل وتجنب الإصابات بأقل قدر ممكن، وتعرف المرونة على أنها القدرة على الحركة في مدى حركي واسع أي أنها مدى الحركة التي تسمح بها مفاصل الجسم. (طلحة حسام الدين وآخرون : 1997، ص245). وبهذا فإن المرونة تتأثر بحالة المفصل تشريحياً وحالة العضلات الحاملة لهذا المفصل، من حيث توترها أو انبساطها أو مدى مطايطتها، ويعرف للمرونة عدة مصطلحات مثل المطايطية، مدى الحركة، وترتبط المرونة بالمكونات البدنية الأخرى كالسرعة والقوة فضلاً عن ارتباطها بالأداء الحركي في المجال الرياضي وسيرورة الحياة اليومية وكذا التخصص الرياضي، كالتركيز على مفصل الفخذ لمسابقي الحواجز، ومرونة مفاصل الكتف والقدمين والركبتين للسباحين، ومرونة مفاصل الكتف والرسغ والساعد للاعبين رمي الرمح.

و من ملاحظتنا العينية و تتبع لمقابلات لفرق كرة القدم بالبويرة وجدناها تفتقر بنسبة ما إلى امتلاك اللاعبين لصفة المرونة و هذا ما كان سببا في اختيارنا لهذا الموضوع (تأثير برنامج تدريبي على تطوير صفة المرونة عند لاعبي كرة القدم) دراسة ميدانية لفريق كرة القدم مولودية شعبية البويرة فئة (16-18) سنة. وتشتمل دراستنا على جانبين يتقدمها:

الفصل التمهيدي: احتوى على الإشكالية، الفرضيات، أهداف البحث، أهمية و ماهية البحث، أسباب اختيار الموضوع، والتعريف بمصطلحات البحث، و تحليل و مناقشة الدراسات السابقة. الجانب النظري: تمثل في الدراسة النظرية و اشتملت على خمسة فصول هي:

تطرقنا في الفصل الأول إلى التدريب الرياضي العلمي الحديث.

أما الفصل الثاني: تطرقنا فيه إلى المدرب الرياضي الحديث.

وأما الفصل الثالث: فقد تطرقنا فيه إلى المرونة وطرق تنميتها.

وفي الفصل الرابع تناولنا خصائص المرحلة العمرية.

وختمنا الجانب النظري بفصل خامس يحتوي على كرة القدم.

أما الجانب التطبيقي فيشتمل على ثلاثة فصول:

الفصل الأول: احتوى على كل ما يتعلق بالإجراءات الميدانية من طريقة منهجية والمنهج المتبع والدراسة الاستطلاعية وعينة البحث ومصداقية أدوات البحث... الخ.

و في الفصل الثاني تطرقنا إلى عرض النتائج و تحليلها.

وختمنا هذه الجانب بفصل ثالث للاستنتاجات والتوصيات.

مدخل عام : التعرف بالبحث

1. الإشكالية:

هناك العديد من الأنشطة التي تمارس تحت مسمى "الممارسة الرياضية" والتي لا تستخدم الأسس العلمية للتدريب الرياضي، حيث تعتمد تلك الأنشطة على تنفيذ وحدات تدريبية مرتجلة و عفوية غير نابعة من مخطط تدريبي علمي، والتي غالبا ما يكون التقدم في مستويات اللاعبين الذين ينفذونها راجعا إلى عوامل النضج والتطور الجسمي و الوظيفي أكثر منه إلى تأثير الأنشطة المنفذة خلالها . فالتدريب الرياضي الرفيع المستوى يسمح للاعب بأن يرفع مستوى أداءه البدني إلى أقصى مدى باكتسابه لأعلى مستوى من اللياقة البدنية بكل عناصرها، ولقد ربط الخبراء دائما بين عنصر الأداء البدني واللياقة البدنية هذه الأخيرة التي تعرف بأنها الحالة السليمة للفرد

الرياضي من حيث كفاءة حالته الجسمانية والتي تمكنه من استخدامها بمهارة وكفاءة خلال الأداء البدني والحركي بأفضل درجة و اقل جهد"، لذا يتضح أن كلا من الإعداد البدني واللياقة البدنية بحيث تعتبر الثانية وسيلة لتحقيق الأولى. واللياقة البدنية عنصر متعدد الأبعاد تكون لصفة المرونة فيه دورا أساسيا، هذه الأخيرة التي تعرف " بالمدى الحركي المتاح في مفصل أو عدد من المفاصل"، الذي يسعى التدريب الرياضي العلمي لتحقيقه وتحسين مردوده من خلال برمجة حصصه بطريقة علمية مبنية على أساس الجدارة والاستحقاق، بحيث من خلال هذه البرمجة يكتسب اللاعب صفة المرونة التي تساعده في اكتساب المهارات المختلفة والأداء الخططي المتنوع وذلك بالاقتران في الطاقة وإقلال زمن الأداء، كما تظهر الحركات بصورة أكثر انسيابية ولها دور فعال في تأخير ظهور التعب والتقليل من احتمالات الإصابة ومن أشهرها التقلص العضلي، وتسهم في اكتساب الشفاء وتعمل على التقليل من الألم العضلي، و لذا يجب تخصيص وقت كاف ومدقق أثناء البرنامج التعليمي أو التدريبي خاصة عند الفئات الصغرى، لما لهذه النقطة من دور أساسي في بناء اللياقة.

ومن خلال الدراسات السابقة ودراستنا الاستطلاعية، وزيارتنا الميدانية لعدد من الفرق الرياضية لكرة القدم وملاحظتنا لواقع الحصص التدريبية (كرة القدم)، وجدنا أمام الأهمية البالغة لصفة المرونة أن المدربين يجدون صعوبة كبيرة في التعامل مع هذه الصفة و طرق تنميتها لضمان نجاحها و تحقيقها لأهدافها الصحية، العلاجية والبدنية.

وقصد إنارة هذا الموضوع قمنا بطرح الإشكالية مقدما إياها كما يلي:

- هل البرنامج التدريبي الرياضي المقترح له تأثير في تطوير صفة المرونة عند لاعبي كرة القدم ؟

ومن خلال هذه الإشكالية يمكن صياغة التساؤلات الجزئية التالية:

- هل طريقة تكثيف البرامج التدريبية بتمارين المرونة هي الأفضل لتطوير صفة المرونة لدى لاعبي كرة القدم؟

- هل طريقة تمارين المرونة الديناميكية تعطي نتائج ايجابية في تطوير صفة المرونة ؟
- هل طريقة تمارين المرونة الثابتة تعطي نتائج ايجابية في تطوير صفة المرونة ؟

2. فرضيات البحث:

•الفرضية العامة:

❖ البرنامج التدريبي الرياضي المقترح و تأثير في تطوير صفة المرونة عند لاعبي كرة القدم.

•الفرضيات الجزئية:

▪ طريقة تكثيف البرامج التدريبية بتمارين المرونة هي الأفضل لتطوير صفة المرونة لدى

لاعبي كرة القدم.

- طريقة تمارين المرونة الديناميكية تعطي نتائج ايجابية في تطوير صفة المرونة .
- طريقة تمارين المرونة الثابتة تعطي نتائج ايجابية في تطوير صفة المرونة ولكن بدرجة أقل.

3. أهداف البحث:

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

✓ توضيح مدى تأثير صفة المرونة من خلال البرنامج التدريبي الرياضي المقترح المبني

على أساس تمارين المرونة الديناميكية والثابتة عند لاعبي كرة القدم

✓ الاطلاع على مدى تأثير طريقة تكثيف البرامج التدريبية بتمارين المرونة على صفة

المرونة لدى لاعبي كرة القدم.

✓ إبراز أهمية المرونة في المرحلة العمرية .

✓ إبراز المدة التي يمكن أن تتطور فيها صفة المرونة .

التعرف على أكثر أنواع المرونة تطوراً.

4.أهمية البحث

بحثنا هذا عبارة عن دراسة دور برنامج تدريب رياضي علمي و حديث مقترح لتطوير صفة المرونة عند لاعبي كرة القدم بواسطة طريقة الاختبار.

فبالاختبار يمكن الحصول على دلائل عامة حول تأثير برنامج تدريب على تطوير صفة المرونة عند لاعبي كرة القدم، حيث تابعنا بدرجة معينة تحقيقات و دراسات مشابهة ومرتبطة بموضوع بحثنا و ذلك لزيادة المعلومة و إثراء المعرفة العلمية الخاصة بصفة المرونة، وقد أجبرتنا طبيعة البحث العلمي على انتهاج المسلك الذي نتضح

من خلاله معالم الطريقة العلمية والموضوعية في التفكير واختيار المشكلة وتحديدتها و وضع فرضياتها، إن بحثنا وضع من اجل أن يكون مقدمة وقاعدة لبحوث أخرى و ذلك بطرح تساؤلات أخرى.

5. أسباب اختيار الموضوع:

تعتبر صفة المرونة عنصر مهم من عناصر اللياقة البدنية لدورها الذي تلعبه في التقليل من ظهور الإصابات والحفاظ على مطاطية العضلات و على المدى الواسع لحركية المفاصل... الخ.

واختارنا هذه الدراسة للكشف على بعض أسرارها منها:

-توضيح مدى تأثير صفة المرونة من خلال البرنامج التدريبي الرياضي المقترح المبني على أساس تمارين المرونة الديناميكية والثابتة عند لاعبي كرة القدم .

-الاطلاع على مدى تأثير طريقة تكثيف البرامج التدريبية بتمارين المرونة على صفة المرونة لدى لاعبي كرة القدم.

-إبراز أهمية المرونة عند المرحلة العمرية المدروسة .

-إبراز المدة الكافية لتطوير صفة المرونة .

-التعرف على أكثر أنواع المرونة تطورا.

6 - تعريف المفاهيم والمصطلحات :

التدريب الرياضي :

لغة : التدريب Training- مصطلح مشتق من كلمة لاتينية * Traher * و تعني يسحب أو يجذب و قديما كانت تعني سحب الجواد من مربطه إلى حلبة السباق.

اصطلاحا : هي تلك العمليات التعليمية و التنموية التربوية التي تهدف إلى تنشئة و إعداد اللاعبين و اللاعبات و الفرق الرياضية من خلال التخطيط و القيادة التطبيقية الميدانية بهدف تحقيق أعلى مستوى و نتائج ممكنة في رياضة تخصصية و الحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة.

تعريف اجرائي : هو عملية تربوية مستندة على أسس وقواعد تربوية بهدف الوصول بالفرد الرياضي الى اعلى مستوى ممكن في نوع النشاط الرياضي الممارس وذلك من خلال تنمية قدراته ومهاراته الحركية وإمكانياته الخطئية وقدراته العقلية وكذلك بزيادة الدوافع النفسية وتطوير سماته الارادية.

-البرنامج التدريبي:

لغة: مجموعة من الموضوعات أو التعليمات التي ترتبط ارتباطاً وثيقاً بمجالٍ ما وترتّب وتنظّم مسبقاً وفقاً لهيكل معيّن تتبّع فيه القواعد التعليميّة .

اصطلاحا :البرنامج يعني تنظيم مقطع من تدريب متوسط المدى ، ويكون ببضع أسابيع ، يوضع من أجل هدف تعريف مرحلة تطوير بشدة لحالة بدنية إلى غاية الوصول للحالة المفضلة. (Jurgen Weineck 1997, P32).

تتفاوت برامج التدريب الرياضي في نوعيتها وتصميماتها حسب نوعية المستفيدين ، ونوعية المجال الذي نقدم فيه

هذه البرامج، ويخدم البرنامج التدريبي الرياضي المتوسط العام لقدرات وإمكانيات واستعدادات وخصائص وميول اللاعبين، ولكن على طرفي هذا (المتوسط) يوجد لاعبين موهوبون، ذوي قدرات ومهارات ذات مستوى طيب ومرتفع، وأيضاً يوجد على الطرف النقيض لاعبين متخلفون أو معاقون من أصحاب العاهات أو ممن تقل قدراتهم البدنية والعقلية أو النفسية عن الحدود الطبيعية ولذا فإن مرحلة التخطيط لبرنامج التدريب الرياضي في المرحلة التعليمية تتطلب دراسات للعديد من العوامل التي تؤثر في البرنامج. (محمد الحماحي وآخرون 1997، ص 189، 191، 198).

تعريف إجرائي : ان التدريب عملية منظمة لها اهداف تعمل على تحسين ورفع مستوى لياقة اللاعب للفعالية الخاصة او النشاط المختار، وتهتم برامج التدريب باستخدام التمرينات والتدريبات اللازمة لتنمية المتطلبات الخاصة بالمسابقة .

-المرونة :

لغة : قدرة الجسم على تغيير شكله وحجمه بعد زوال سبب التغيير أو قابلية الجسم للانثناء أو الارتداد. **اصطلاحاً :** اتفقت معظم تعريفات المرونة على أنها القدرة على الحركة في مدى حركي واسع أي أنها مدى الحركة التي تسمح بها مفاصل الجسم، وهذا المدى يمكن قياسه وقياس مدى التقويم بكل من الوحدات الخطية (السنتيمتر ، البوصة و القدم) أو الوحدات الدورانية أو الزاوية (الدرجة النصف قطرية ، الدرجة بالتقدير الستيني)، ويبدو أن هناك عدم اتفاق بين علماء التدريب على خصوصية لمستويات المرونة بشكل عام، فلكل مفصل من مفاصل الجسم المدى الحركي المميز له ولا يمكن الحكم على مستوى المرونة العامة لمفاصل أي فرد من خلال قياس المدى الحركي لوحد أو أكثر من مفاصله فليس بالضرورة أن تتوفر صفة المرونة في جميع مفاصل الجسم وبنفس النسب ونفس المعيار. (طلحة حسام الدين وآخرون 1998، ص 2)

تعريف إجرائي : هي قدرة الانسان على اداء الحركات في المفاصل بمدى كبير دون حدوث أي ضرر بها كالتمزقات بالعضلات والاربطة المحيطة بالمفصل .

• المرحلة العمرية (16 - 18) المراهقة الوسطى :

لغة : هي من كلمة راهق، وتعني الاقتراب من شيء. أما في علم النفس فهي تشير إلى اقتراب الفرد من النضوج الجسماني والعقلي والاجتماعي والنفسي.

اصطلاحاً : المراهقة الوسطى تمتد من 15 إلى 17 سنة ويطلق عليها أيضاً المرحلة الثانوية، ويميز هذه المرحلة ببطء في سرعة النمو الجنسي نسبياً ، مقارنة مع المرحلة السابقة المراهقة المبكرة ، وتزداد التغيرات الجسمية والفيزيولوجية من الزيادة في الطول والوزن ، وفي هذه المرحلة نجد المراهق يهتم بمظهره الجسمي ، صحته وقوته الجسمية. (سعدية محمد علي هادر 1990، ص 25)

تعريف اجرائي : المراهقة مرحلة انتقال من الطفولة إلى الرشد ، وهي مجموعة من التغيرات في نمو الفرد الجسمي والعقلي والنفسي والاجتماعي.

الفصل الأول :

الخلفية النظرية للدراسة

- تمهيد:

إن طبيعة المشكل التي يطرحها بحثنا تستوجب علينا التأكد من صحة أو خطأ الفرضيات التي قدمناها في بداية الدراسة لذا استوجب علينا القيام بدراسة ميدانية بالإضافة إلى الدراسة النظرية لأن كل بحث نظري يشترط تأكيده ميدانيا إذا كان قابلا للدراسة. وللقيام بالبحث الميداني يتوجب على الباحث القيام ببعض الإجراءات التي تساهم في ضبط الموضوع وجعله منهجيا وذو قيمة علمية. فالبحث الميداني لا يعني القيام باختبارات فقط وإنما معالجة كل حيثياته من حيث الدراسة الأولية والأسس العلمية للاختبارات والضبط الإجرائي للمتغيرات، كما أن لمشكل البحث فروض علينا إتباع المنهج التجريبي الذي يساعد على اختبار المشكلة وتحديدها ووضع فرضياتها ومعرفة العوامل التي تؤثر في موضوع الدراسة.

1. الدراسة الاستطلاعية:

قبل الشروع في التجربة التي أردنا إجرائها، قمنا بخطوات تمهيدية والتي كان الهدف منها إعداد أرضية جيدة للعمل وهذه الخطوات يمكن حصرها فيما يلي:

- تحديد الاختبارات المناسبة لقياس المرونة على مستوى المفاصل المرتكز عليها في البحث.
- توفير الوسائل والعتاد الرياضي لإجراء هذه الاختبارات.
- إعداد الوثائق الإدارية من أجل السماح لنا بإجراء الدراسة داخل الفريق الرياضي لكرة القدم.

وشملت الدراسة :

التجربة الاستطلاعية:

تم القيام بالتجربة الاستطلاعية على عينة تشمل 22 لاعب من الفريق الرياضي لكرة القدم مولودية البويرة بولاية البويرة، تم استبعادهم فيما بعد من التجربة الأصلية، وكانت العينة المأخوذة تطابق الشروط العمرية للبحث. كما تم إجراء الاختبار وإعادة الاختبار في نفس الوقت، وهو نفس توقيت إجراء كل الاختبارات البدنية في هذا البحث، وكان الهدف من هذه التجربة الاستطلاعية هو دراسة كفاءة الاختبارات المقترحة أي صدق، ثبات وموضوعية هذه الاختبارات

2. الأسس العلمية للاختبار:

1.2. ثبات الاختبار:

يعرف مقدم عبد الحفيظ ثبات الاختبار على أنه مدى استقرار ظاهرة معينة في مناسبات مختلف (مقدم هيد الحفيظ، 1993، ص 15)، أي معنى أن يعطى للاختبار نفس النتائج إذا ما أعيد على نفس الأفراد وفي نفس الظروف، ولهذا قمنا بتطبيق الاختبارات على عينة مكونة من 22 لاعب من الفريق الرياضي لكرة القدم مولودية البويرة، وبعد أسبوع أعدنا التجربة في نفس الظروف وفي نفس التوقيت وعلى نفس العينة والتي تم إعادها بعد ذلك على مجتمع البحث. وبعد توفر النتائج قمنا باستخدام معامل الارتباط البسيط الذي يعرف بمعامل ارتباط بيرسون PEARSON وبعد البحث في جدول الدلالات لمعامل الارتباط البسيط عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 10 سجلنا مستوى الدلالات في الجداول، والذي يؤكد أن الاختبارات تتمتع بدرجات ثبات عالية.

✓ وكانت نتائج ثبات اختبار تدوير الذراع أفقياً إلى الخلف في جهة اليمين 0.81 وفي جهة اليسار 0.84 (النتائج مدونة في الجدول رقم 01).

✓ وكانت نتائج ثبات اختبار تدوير الحوض إلى الخلف من وضعية الوقوف والانحناء إلى الأمام: 0.96 (النتائج مدونة في الجدول رقم 02).

- ✓ كانت نتائج ثبات اختبار ثني الجذع من الجلوس هي: 0.89 (النتائج مدونة في الجدول رقم 03).
- ✓ أما نتائج ثبات اختبار إطالة الجذع إلى الخلف هي: 0.87 (النتائج مدونة في الجدول رقم 04).

وهذا ما يفسر وجود ثبات عالي للاختبارات.

2.2. صدق الاختبار:

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

$$\text{صدق الاختبار} =$$

وقد حققت النتائج التالية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 10 وجدت أن القيمة المحسوبة لكل اختبار هي كما يلي:

- صدق اختبار تدوير الذراع أفقياً إلى الخلف في جهة اليمين: 0.90 وفي جهة اليسار: 0.92 الجدول -01-.
- صدق اختبار تدوير الحوض إلى الخلف من وضعية الوقوف: 0.98 الجدول -02-.
- صدق اختبار ثني الجذع من الجلوس: 0.94 الجدول -03-.
- صدق اختبار إطالة الجذع إلى الخلف هي: 0.93 - الجدول رقم -04- .

وهذا يدل على أن القيمة المحسوبة تتمتع بدرجة عالية من الصدق الذاتي.

3.2. موضوعية الاختبار:

إن بطارية الاختبار المستخدمة في البحث سهلة وواضحة وغير قابلة للتأويل وبعيدة عن التقويم الذاتي إذ أن الاختبارات تعتمد على تقييم رقمي غير قابل للتأويل، وقد دونت النتائج في الجداول رقم 01، 02، 03، 04.

جدول رقم 01 :

اختبار تدوير الذراع أفقياً إلى الخلف ﴿ سم ﴾				
اليسار		اليمين		
Retest	Test	Retest	Test	
20.54	20.45	22.45	22.36	المتوسط الحسابي
2.16	2.42	3.23	2.24	الانحراف المعياري
0.84		0.81		الثبات
0.92		0.90		الصدق
				الأسس العلمية للاختبار

جدول رقم 02 :

اختبار تدوير الحوض إلى الخلف من وضعية الوقوف والانحناء للأمام		
Retest	Test	
9.09	8.72	المتوسط الحسابي
1.30	1.42	الانحراف المعياري
0.96		الثبات
0.98		الصدق
		الأسس العلمية للاختبار

جدول رقم 03 :

اختبار ثني الجذع للأمام من وضع الجلوس الطويل ﴿ سم ﴾		
Retest	Test	
1.90	1.36	المتوسط الحسابي
2.87	2.61	الانحراف المعياري
0.89		الأسس العلمية للثبات
0.94		الأسس العلمية للاختبار الصدق

جدول رقم 04 :

اختبار إطالة الجذع إلى الخلف ﴿ سم ﴾		
Retest	Test	
21.63	21.54	المتوسط الحسابي
2.57	2.42	الانحراف المعياري
0.78		الأسس العلمية للثبات
0.93		الأسس العلمية للاختبار الصدق

3. الضبط الإجرائي للمتغيرات:

إن الدراسة الميدانية تتطلب ضبطاً للمتغيرات قصد التحكم فيها قدر الإمكان من جهة وعزل بقية المتغيرات الداخلية من جهة أخرى، وقد تم ضبط متغيرات البحث على النحو التالي:

1.3 المتغير المستقل : وهو البرنامج التدريبي المقترح المرتكز على عدة اختبارات للمرونة حيث تم تطبيقها على العينات التالية:

العينة الشاهدة: التي تمارس كرة القدم ببرنامج تدريبي عادي.

العينة التجريبية: التي تمارس الحصص التدريبية، بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح.

المتغير التابع : وكان في هذا البحث صفة المرونة، حيث قام الباحث بقياس صفة المرونة على مستوى مفصل واحد «العمود الفقري» بواسطة اختبارات ذات صدق وثبات عاليين وتم قياس هذه الصفة في عدة مراحل لمعرفة مدى تأثير المتغير المستقل عليها.

4. الدراسة الأساسية:

1.4 . منهج البحث:

لم يكن هناك اتفاق لدى العلماء والعاملين في البحث العلمي وعلى رأسهم المهتمين بمنهاج البحث العلمي بشأن تصنيفات منهاج البحث العلمي، لعل ذلك يعود أساسا إلى فلسفاتهم الخاصة فمنهم من يرى أن هناك منهاج نموذجية تعتبر هي الأقل وتتفرع منها منهاج جزئية. (وجيه محجوب، جاسم قاسم المندلاوي، أمير إسماعيل دقي 1995 ص 39)

ومنهج البحث يختلف باختلاف المواضيع لهذا جاء بحثنا متبعا للمنهاج التالي:

المنهج التجريبي : إن المنهج التجريبي أقرب منهاج البحوث لحل المشكلة بالطريقة العلمية والتجريب سواء تم بالمعمل أو في قاعة الدراسة أو في أي مجال آخر، وهو محاولة التحكم في جميع العوامل أو المتغيرات الأساسية باستثناء متغير واحد، حيث يقوم الباحث بتطويعه أو تغييره بهدف قياس تأثيره في العملية (عمار بوحوش ، محمد دنينات 1995 ص 77). وهذا المنهج يتضح لنا جليا من خلال الاختبارات البدنية المقامة في هذا البحث ووصف جوانبه.

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

مجتمع البحث : الرابطة الولائية لولاية البويرة

2.4. عينة البحث:

تعتبر العينة أساس عمل الباحث، وقد تم اختيارها بطريقة العمدية (القصدية).

➤ العينة الشاهدة: التي تمارس كرة القدم ببرنامج تدريبي عادي.

➤ العينة التجريبية: التي تمارس الحصص التدريبية، بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح.

خصائص عينة البحث: تم اختيار الفريق الهاوي لكرة القدم مولودية شعبية البويرة فئة (16-18) سنة المكون من 22 لاعب وتم تقسيمهم الى فوجين مكونين من 11 لاعب في كل جانب، وجاءت العينات على الشكل التالي:

1- العينة التجريبية : وشملت 11 لاعب الاول من الفريق الرياضي لكرة القدم MCB أجريت عليهم الاختبارات البدنية بتطبيق البرنامج التدريبي الرياضي المقترح، وكانت تتوفر فيهم خاصية المرحلة العمرية: 16-18 سنة.

2- العينة الشاهدة: وشملت 11 لاعب الثانية، أجريت عليهم الاختبارات البدنية وكانت تتوفر فيهم خاصية المرحلة العمرية: 16-18 سنة.

3.4. مجالات البحث:

1. المجال الزمني : لقد بدأت الدراسة الجدية لهذا البحث بعد تحديد موضوع الدراسة وهذا في أواخر جانفي 2016 ومن هذا التاريخ بدأت الدراسة النظرية والتي تواصلت مع باقي مراحل البحث أما بالنسبة للاختبارات البدنية فكانت كما يلي : الاختبار وإعادة الاختبار تم الاختبار الأول في أوائل شهر فيفري 2016، وأعيد الاختبار بعد ثمانية أسابيع من ذلك.

2. المجال المكاني : جرت هذه الاختبارات بالملاعب الخاص بتدريبات فريق MCB (مولودية شعبية البويرة) ملعب "بوروية سعيد".

3. المجال البشري : تمت التجربة على فريق MCB وقدر عددهم ب22 لاعب تبلغ اعمارهم بين 16-18 سنة وزعوا على انماط العينات.

4.4. أدوات البحث:

إن الأدوات التي يستخدمها كل باحث في إنجاز عملية تعد إحدى الضروريات التي يقوم عليها البحث والتي يسعى بها الباحث إلى كشف الحقيقة وفك الإشكال المطروح، وقد وضعنا عدة وسائل ساعدتنا وحددناها فيما يلي:

○ المصادر والمراجع.

○ التجربة الاستطلاعية: العتاد اللازم لإجراء الاختبارات وتحقيق البرنامج المقترح حيث يتم استعمال وسائل مصممة بصفة شخصية بالإضافة إلى ما توفر في المؤسسات التربوية كأشرطة القياس والمصادر والبساطات الأرضية.

○ الملاحظة و التجربة: حيث بعد قيامنا بملاحظة هذه الظاهرة أو الوضعية وصياغتنا لفروض قمنا بتجريبها من أجل التأكد من صحتها.

5.4. الاختبارات المستخدمة:

الهدف من هذه الاختبارات هو قياس مستوى المرونة في المفصل التي ركز عليها بحثنا / مفاصل العمود الفقري / من خلال قياس مستوى المرونة في المرحلة الابتدائية وبعد التطرق للبرنامج التدريبي المقترح يمكننا معرفة درجة تطور هذه الصفة وبالتالي الإجابة على إشكالية البحث المطروحة، وفيما يلي الاختبارات البدنية المستعملة في هذا البحث:

1 - اختبار ثني الجذع من الجلوس: Wells and Dillon sit and Reach toe

الغرض : هو قياس مرونة العمود الفقري وعضلات الظهر والعضلات الخلفية للفخذ في حركات الثني للأمام من وضع الجلوس.

مستوى السن والجنس: 6 سنوات فأكثر.

تقويم الاختبار :سجل Matheys معامل ثبات للاختبار يقدر ب 0.9800 ، أما Johnson فتحصل على معامل ثبات مقدر ب 0.9200 . وللاختبار صدق منطقي أكده مجموعة من خبراء القياس في التربية البدنية والرياضية.

الأدوات اللازمة : يمكن أداء الاختبار على الأرض مباشرة أو باستخدام مسطرة جونس المدرجة ويمكن كذلك استخدام جهاز ويلز وديلون لقياس المرونة.

وصف الأداء : يقوم المختبر بالجلوس طولاً مع استقامة الظهر واليدين موضوعتين على الجانب ملامستين للأرض، ثم يحاول المختبر ثني الجذع للأمام والوصول إلى أبعد حد ممكن.

تعليمات الاختبار : يؤدي الاختبار بدون تصلب في عضلات الذراعين والجذع والرقبة من وضع فرد الركبتين ويكون ثني الجذع ببطء وبقوة، حيث يحاول المختبر تحقيق أقصى مدى ممكن ، ومن الأحسن إعطائه محاولتين أو ثلاثة قبل القياس.

حساب الدرجات: تسجل المسافة التي يصلها المختبر بأطراف أصابعه بالسنتيمتر.(محمد حسن علاوي، محمد نص الدين رضوان 1994 ص 346)

2 - اختبار تدوير الحوض إلى الخلف من وضعية الوقوف والانحناء إلى الأمام:

غرض الاختبار : قياس مدى مرونة الحوض والفخذين في حركة تدوير الحوض إلى الخلف من وضعية الوقوف والانحناء إلى الأمام.

مستوى السن والجنس : 6 سنوات فأكثر.

الأدوات اللازمة : علامة X مرسومة على الحائط والأرض ومقاتية.

الاجراءات :ترسم علامة X مقابلة لمنتصف الظهر للتلميذ على الحائط.

وصف الاختبار: في منتصف الظهر X وصف الاختبار: يقف اللاعب مقابلا الحائط بظهره جاعلا العلامة X في منتصف الظهر ويكون البعد بينه وبين الحائط المسافة التي لا تسمح له بلمس الحائط عند الانحناء للمس العلامة X المرسومة على الأرض. كما يجب على المختبر فتح رجليه بقدر عرض الكتفين وتكون العلامة X في منتصف المسافة التي بين رجليه والعلامة X المرسومة على الحائط تكون عند مستوى الكتفين في الوسط.

عند الإشارة يقوم المختبر بالانحناء بكلتا يديه للمس العلامة X على الأرض ثم يقوم ويدور على الجهة اليسرى للمس العلامة X المعلمة على الحائط بكلتا يديه، هذان اللسان يعتبران دورة وعند الإعادة المختبر يدور على الجهة اليسرى وهكذا يقوم بتغيير الدورة تارة يمينا وتارة شمالا.

*المختبر يجب أن يؤكد على السرعة.

*يكون القياس بحساب عدد الدورات المحققة خلال 20 ثانية.

*من الأفضل إعطاء المختبر محاولتين أو ثلاثة للإحماء والتدرب على الاختبار قبل القياس. (P.E. R. Thomas clach. J .Keller1989p191)

3. اختبار تدوير الذراع أفقيا إلى الخلف:

غرض الاختبار :قياس مدى مرونة الكتف في حركة تدوير الذراع أفقيا إلى الخلف .

الأدوات اللازمة : مقياس مدرج أو مسطرة ومقاتية .

الإجراءات : نرسم مقياس مدرج أو نثبت مسطرة خلف التلميذ على الحائط تكون في نفس مستوى دوران الذراع.

وصف الاختبار: يقف اللاعب على بعد كاف من الحائط يكفيه للمس مقبض اليد عندما يحافظ على ذراعه أفقيا.

على اللاعب المحافظة على رجليه في مكانها وتطويل الذراع الأيمن على الجبهة بحيث يكون في مستوى ارتفاع الكتف، ويدور بهذه الوضعية إلى الخلف مع الاتكاء على راحة اليد المقابلة للأرض والأصابع ممدودة وملتصقة ببعضها البعض، من هذه الوضعية يدور مثل عقارب الساعة على أبعد مسافة ممكنة على السلم أو المسطرة المثبتة وراءه.

*نقيس ونسجل النقطة الأبعد على الأقل ثانيتين / 02 ثا . /

من الأفضل إعطاء المختبر محاولتين أو ثلاثة للإحماء والتدرب على الاختبار قبل القياس. (P.E. R. Thomas clach. J .Keller1989p191)

4. اختبار إطالة الجذع إلى الخلف:

غرض الاختبار : قياس القدرة على إطالة الجذع للخلف ومرونة مفاصل العمود الفقري.

مستوى السن والجنس : من 6 سنوات فأكثر للبنين والبنات .

تقويم الاختبار :بلغ معامل ثبات الاختبار 0.84 في ثلاث أحسن محاولات تم تسجيلها في أيام مختلفة .

وتم التحقق من الصدق المنطقي للاختبار عن طريق الخبراء المحكمين وبلغ معامل موضوعية الاختبار 0.96 .

الأدوات اللازمة : مسطرة مدرجة .

وصف الأداء : يتخذ المختبر وضع الانبطاح على الأرض مع تثبيت الذراعين خلف الظهر ثم يقوم برفع الجذع إلى الأعلى وللخلف ولأقصى ما يمكن.

حساب الدرجات : تقاس المسافة من الحفرة فوق القص إلى الأرض.(محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان 1994 ، ص 348).

6.4. الإحصائية:

إن الهدف من استعمال الدراسة الإحصائية هو التوصل إلى مؤشرات كافية تساعدنا على التحليل والتفسير والمعادلات الإحصائية المستعملة في هذا البحث هي كالتالي:

1. المتوسط الحسابي:

$$\text{متوسط حسابي} = \frac{\text{مجموع الدرجات}}{\text{عدد الأفراد}}$$

حيث س: المتوسط الحسابي

مجموع س : مجموع الدرجات

ن : عدد الأفراد.

2. الانحراف المعياري :ويعتبر الانحراف المعياري من أهم معايير التشتت إذ يبين لنا مدى ابتعاد درجة المختبر عن المتوسط الحسابي وقانونه:

$$E = \frac{\sum (x_i - \bar{x})^2}{n(n-1)}$$

حيث: ع: الانحراف المعياري

(مج س) ²: مجموع مربع الدرجات.

(مج س) ²: مربع مجموع الدرجات.

ن : عدد أفراد العينة. (قيس ناجي عبد الجبار ، شامل كامل محمد : ص 92 93).

ملاحظة : قمنا بإجراء الحسابات ببرنامج spss (الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية).

الخلاصة:

لقد شمل محتوى هذا الفصل الإجراءات الميدانية ، فكان الاستطلاع تمهيد للعمل الميداني بالإضافة إلى الأجزاء الأخرى للبحث الميداني فيما يخص الاختبارات البدنية، عينات البحث، مجالاته وكذا الدراسة الإحصائية. حيث أن هذه الإجراءات تعتبر أسلوب منهجي في أي بحث، يسعى إلى أن يكون دراسة علمية تركز عليه الدراسات الأخرى، بالإضافة إلى أنها تساعد الباحث على تحليل النتائج التي توصل إليها، هذا من جهة ومن جهة أخرى، تجعلنا نثبت تدرج العمل الميداني في الأسلوب المنهجي الذي يتبعه أي بحث منهجي.

الفصل الثاني

الدراسات المرتبطة بالبحث

تمهيد:

إن البحث في أي مجال من المجالات سواء كان هذا البحث رياضيا أو اقتصاديا أو أي مجال آخر وجب على الباحث فيه أن يتطرق إلى أهم النظريات المفسرة لمتغيرات ومؤشرات الدراسة وذلك بالرجوع إلى آراء وبحوث مختلف العلماء والمفكرين من مختلف المدارس التربوية وتحليل نتائجها و ربطها بالدراسة المزمع إجرائها. وتعتبر الدراسات السابقة والمشابهة المرتبطة بالبحث ميدانا يجب التطرق إليه قبل إجراء أي دراسة لما لها من أهمية بالغة في تحضير الباحث وإطلاعه على المعارف المرتبطة بميدان ومجال بحثه، وكذا لإطلاع الباحث على آخر المستجدات والتطورات في ميدان الدراسة ولتجنب وقوع الباحث في الإعادة والتكرار وكذا تحديث النظريات والمعارف المرتبطة بمجال الدراسة.

ولذلك فقد تناولنا في هذا الفصل مجموعة من الدراسات والتي كانت في مجملها دراسات سابقة غير مشابهة للدراسة الحالية، وهي عبارة عن أطروحات دكتوراه وبحوث محكمة ومنشورة في المجالات الخاصة بالمجال الرياضي حيث سنتناولها بالعرض من حيث أهم المحاور المتناولة في هذه الدراسات مثل الفرضيات والأهداف والمنهج والأدوات، ثم التعليق عليها ومقارنتها مع الدراسة الحالية من حيث أوجه التشابه والاختلاف وبالتالي توضيح ما جاءت به هذه الدراسة من جديد وهنا نركز على الجانب العلمي الأكاديمي.

إن الدراسات السابقة تفيدنا في التحصل والإطلاع على مختلف المعارف النظرية المرتبطة بالدراسة وكذا الإطلاع على المنهجية المستخدمة ومقارنتها مع الدراسة الحالية، وأهم المراحل والتقنيات المستخدمة في الدراسات التطبيقية للبحث.

1- الدراسات السابقة والمثابفة:

1- الدراسة الاولى: بوطبزة نواري:

و هي رسالة ماجستير أجريت عام 2000 -2001 بقسم التربية البدنية والرياضية بجامعة قسنطينة وكانت تحت عنوان " أثر وحدات تعليمية مقترحة على أساس تمارين الإطالة في تنمية صفة المرونة عند تلاميذ الطور الثالث من التعليم الأساسي 13 سنة"، وتدور مشكلة هذا البحث حول برمجة تمارين المرونة في حصص التربية البدنية والرياضية في الطور الثالث ومدى كفاية هذه الأخيرة في تطوير صفة المرونة ، وهل أن هذه الصفة تتطور باقتراح وحدات تعليمية تركز على تمارين الإطالة ، وكان الهدف من هذا البحث هو إبراز دور ممارسة التربية البدنية والرياضية في تنمية صفة المرونة عند الطور المقترح ، وأيضاً إبراز أهمية ودور هذا المكون في النشاطات البدنية ومعرفة دور الوحدات التعليمية المقترحة على أساس تمارين الإطالة في تطوير صفة المرونة على مستوى عدة مفاصل .

وقد تمت التجربة على مجموعة من أقسام دراسية بأربع إكماليات بولاية سكيكدة ، وقد قسموا على سبعة أفواج اثنتان منها تجريبية وخمسة شاهدة. حيث طبقت الوحدات التعليمية على 4 عينات اثنتان شاهدة واثنتان تجريبية وقد خلص الباحث إلى النتائج التالية:

1. أن الممارسة العادية لخصص التربية البدنية والرياضية لا يؤدي إلى تطوير صفة المرونة على مستوى المفاصل المدروسة في هذا البحث وهذا لدى الجنسين.
2. إن اقتراح وحدات تعليمية دون إدراج تمارين الإطالة فيها لا يسمح بتطوير صفة المرونة على مستوى المفاصل المدروسة، وهذا عند الجنسين.
3. إن تسطير وحدات تعليمية مرتكزة على تمارين الإطالة يسمح بتطوير صفة المرونة.
4. أن تكثيف حجم الوحدات التعليمية دون إدراج لتمرين الإطالة لا يساهم في تطوير صفة المرونة على مستوى المفاصل المدروسة ، وهذا لدى الجنسين.
5. إن التكتيف من حجم الوحدات التعليمية مرتكزة على تمارين الإطالة يسمح بتطوير صفة المرونة على مستوى عدد من المفاصل تكون أكثر من مفاصل التي تحسنت مرونتها عند تلقياها عدد أقل من الوحدات التعليمية.

الدراسة ثانية: اعبيد أبو المكارم(1997 دراسة ماجستير مصر)

موضوع الدراسة "تأثير استخدام أسلوبين من تدريبات البليومترية على الأبعاد المختلفة للمرونة و الرشاقة لمتسابقى الوثب"

*الهدف من الدراسة:

التعرف على أثر استخدام تدريبات الوثب بين الحواجز على الأبعاد المختلفة للمرونة والرشاقة بالسرعة لمتسابقى الوثب.

التعرف على أثر استخدام تدريبات الوثب العميق بين الصناديق وفوقها على الأبعاد المختلفة للمرونة

و الرشاقة لمتسابقى الوثب.

*عينة الدراسة: اشتملت عينة البحث على (12) متسابقاً من متسابقى الوثب بنادي الزمالك المشاركين في بطولة الجمهورية وتم تقسيمهم إلى مجموعتين متكافئتين في العمر والطول والوزن، وتم استخدام التصميم التجريبي بطريقة القياسات القبلية والقياسات البعدية باستخدام تدريبات الوثب العميق بين وفوق الصناديق وبلغت مدة البرنامج (8) أسابيع خلال فترة الأعداد الخاص من البرنامج التدريبي العام وتم التدريب بواقع (6) وحدات أسبوعياً بصيغة عامة وبواقع (3) وحدات أسبوعياً) من تدريبات البليومترزك وقامت المجموعة التي استخدمت تدريبات الحواجز بالتدريب عن ثلاثة نماذج يشمل كل نموذج على خمس حواجز. المنهج المستخدم: استخدم الباحث المنهج التجريبي.

نتائج الدراسة: وأسفرت نتائج البحث عن ما يأتي:

1. وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الأبعاد المختلفة للمرونة و الرشاقة ومكوناتها، بين القياس القبلي والبعدى للمجموعة التي استخدمت تدريبات الوثب العميق فرق بين الصناديق لصالح القياس البعدى.
2. وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الأبعاد المختلفة للقوة المميزة بالسرعة ومكوناتها بين القياس القبلي والبعدى للمجموعة التي استخدمت تدريبات الوثب بين الحواجز لصالح القياس البعدى.

الدراسة الثالثة : برباش حسان "جامعة محمد بوضياف المسيلة مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر تدريب رياضي 2013"

عنوان البحث: دور الطرق التدريبية في تدعيم الصفات البدنية المرونة والرشاقة لتعليم المهارات الحركية الأرضية في الجمباز
أهداف البحث:

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

2- التعليق عن الدراسات السابقة:

من خلال استعراضنا للدراسات السابقة يتضح لنا أهمية المساندة والتحضير النفسي وأثرها الواضح في الرفع من مردود وأداء اللاعبين ، فقد أظهرت نتائج الدراسة السابقة العلاقة الهامة بين التحضير النفسي للمدرب وتأثيرها على الأداء العام للفريق و على اللاعبين وكذا مختلف عناصر دافعية الإنجاز الرياضي المؤثرة أيضا في المردود العام للرياضي، وكانت هذه النتائج تتكامل مع دراستنا إلا أن دراستنا تميزت عن باقي الدراسات في تركيزنا على المساندة النفسية والاجتماعية للمدرب بصفة أساسية وعلاقتها بمردود لاعبي كرة القدم وفي ضوء ذلك تم استنتاج ما يلي.

- الدراسات تنوعت في المجال الرياضي وبالتحديد في المجال المعرفي النفسي الرياضي.
- تنوعت الأساليب المنهجية في الدراسة بين المنهج الوصفي التحليلي والمنهج الوصفي الارتباطي.
- تنوعت الأدوات المنهجية بين المقاييس النفسية والاستبيان كأداة وكذا الملاحظة والمقابلة.
- تعتبر الدراسة الحالية تكملة للدراسات السابقة التي عالجت الموضوع من زاوية أخرى.

خلاصة:

ترتبط جل الدراسات والبحوث العلمية و الأكاديمية بعدد من الدراسات السابقة و المشابهة ذات الصلة المباشرة بالمواضيع المراد دراستها، و لأهمية هذه الدراسات، فإن صاحب البحث قد حاول استعراض جملة من الدراسات في ميدان التدريب الرياضي و علم النفس الرياضي، بغرض تحديد و ضبط بعض المتغيرات الرئيسية في ميدان بحثه. والتي اتفقت بالإجماع على أهم النقاط المشتركة. حاولنا من خلالها تسليط الضوء على النقاط التي تخدم دراسة بحثنا وتدعمه للوصول إلى نتائج ذات قيمة علمية و عملية مبرزين في ذلك بعض نقاط التشابه والاختلاف بين الدراسات، كما حرصنا على أن تكون تكملة علمية من زاوية أخرى محاولين في ذلك إعطاء صبغة جديدة لهذه العملية الحساسة.

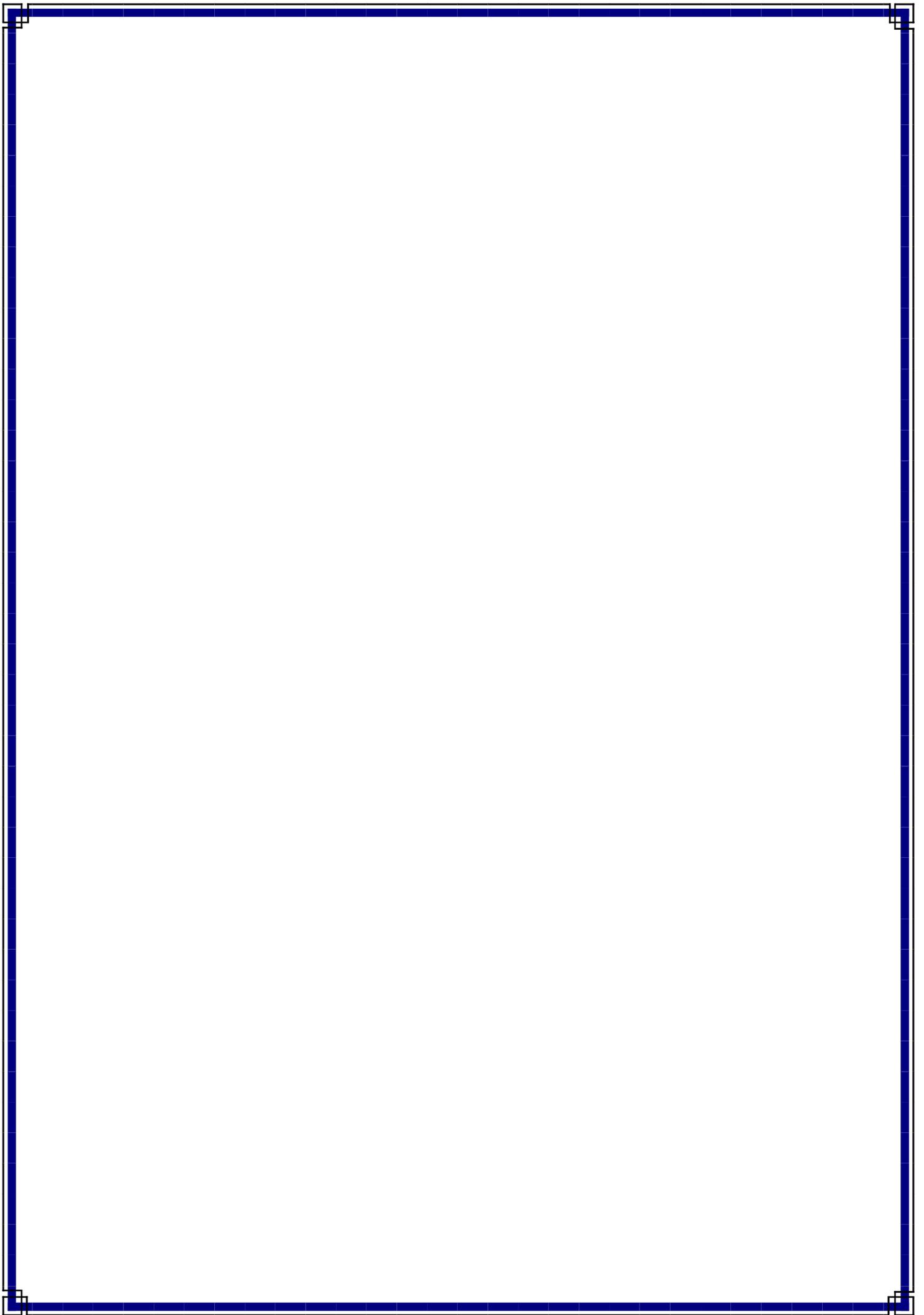
الجانب التطبيقي

الدراسة الميدانية للبحث

الفصل الثالث

منهجية البحث وإجراءاته

الميدانية



- تمهيد:

إن طبيعة المشكل التي يطرحها بحثنا تستوجب علينا التأكد من صحة أو خطأ الفرضيات التي قدمناها في بداية الدراسة لذا استوجب علينا القيام بدراسة ميدانية بالإضافة إلى الدراسة النظرية لأن كل بحث نظري يشترط تأكيده ميدانيا إذا كان قابلا للدراسة. وللقيام بالبحث الميداني يتوجب على الباحث القيام ببعض الإجراءات التي تساهم في ضبط الموضوع وجعله منهجيا وذو قيمة علمية. فالبحث الميداني لا يعني القيام باختبارات فقط وإنما معالجة كل حيثياته من حيث الدراسة الأولية والأسس العلمية للاختبارات والضبط الإجرائي للمتغيرات، كما أن لمشكل البحث فروض علينا إتباع المنهج التجريبي الذي يساعد على اختبار المشكلة وتحديدها ووضع فرضياتها ومعرفة العوامل التي تؤثر في موضوع الدراسة.

1. الدراسة الاستطلاعية:

قبل الشروع في التجربة التي أردنا إجرائها، قمنا بخطوات تمهيدية والتي كان الهدف منها إعداد أرضية جيدة للعمل وهذه الخطوات يمكن حصرها فيما يلي:

- تحديد الاختبارات المناسبة لقياس المرونة على مستوى المفاصل المرتكز عليها في البحث.
- توفير الوسائل والعتاد الرياضي لإجراء هذه الاختبارات.
- إعداد الوثائق الإدارية من أجل السماح لنا بإجراء الدراسة داخل الفريق الرياضي لكرة القدم.

وشملت الدراسة :

التجربة الاستطلاعية:

تم القيام بالتجربة الاستطلاعية على عينة تشمل 22 لاعب من الفريق الرياضي لكرة القدم مولودية البويرة بولاية البويرة، تم استبعادهم فيما بعد من التجربة الأصلية، وكانت العينة المأخوذة تطابق الشروط العمرية للبحث. كما تم إجراء الاختبار وإعادة الاختبار في نفس الوقت، وهو نفس توقيت إجراء كل الاختبارات البدنية في هذا البحث، وكان الهدف من هذه التجربة الاستطلاعية هو دراسة كفاءة الاختبارات المقترحة أي صدق، ثبات وموضوعية هذه الاختبارات

2. الأسس العلمية للاختبار:

1.2. ثبات الاختبار:

يعرف مقدم عبد الحفيظ ثبات الاختبار على أنه مدى استقرار ظاهرة معينة في مناسبات مختلف (مقدم هيد الحفيظ، 1993، ص 15)، أي معنى أن يعطى للاختبار نفس النتائج إذا ما أعيد على نفس الأفراد وفي نفس الظروف، ولهذا قمنا بتطبيق الاختبارات على عينة مكونة من 22 لاعب من الفريق الرياضي لكرة القدم مولودية البويرة، وبعد أسبوع أعدنا التجربة في نفس الظروف وفي نفس التوقيت وعلى نفس العينة والتي تم إعادها بعد ذلك على مجتمع البحث. وبعد توفر النتائج قمنا باستخدام معامل الارتباط البسيط الذي يعرف بمعامل ارتباط بيرسون PEARSON وبعد البحث في جدول الدلالات لمعامل الارتباط البسيط عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 10 سجلنا مستوى الدلالات في الجداول، والذي يؤكد أن الاختبارات تتمتع بدرجات ثبات عالية.

✓ وكانت نتائج ثبات اختبار تدوير الذراع أفقياً إلى الخلف في جهة اليمين 0.81 وفي جهة اليسار 0.84 (النتائج مدونة في الجدول رقم 01).

✓ وكانت نتائج ثبات اختبار تدوير الحوض إلى الخلف من وضعية الوقوف والانحناء إلى الأمام: 0.96 (النتائج مدونة في الجدول رقم 02).

- ✓ كانت نتائج ثبات اختبار ثني الجذع من الجلوس هي: 0.89 (النتائج مدونة في الجدول رقم 03).
- ✓ أما نتائج ثبات اختبار إطالة الجذع إلى الخلف هي: 0.87 (النتائج مدونة في الجدول رقم 04).

وهذا ما يفسر وجود ثبات عالي للاختبارات.

2.2. صدق الاختبار:

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

$$\text{صدق الاختبار} =$$

وقد حققت النتائج التالية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 10 وجدت أن القيمة المحسوبة لكل اختبار هي كما يلي:

- صدق اختبار تدوير الذراع أفقياً إلى الخلف في جهة اليمين: 0.90 وفي جهة اليسار: 0.92 الجدول -01-.
- صدق اختبار تدوير الحوض إلى الخلف من وضعية الوقوف: 0.98 الجدول -02-.
- صدق اختبار ثني الجذع من الجلوس: 0.94 الجدول -03-.
- صدق اختبار إطالة الجذع إلى الخلف هي: 0.93 - الجدول رقم -04- .

وهذا يدل على أن القيمة المحسوبة تتمتع بدرجة عالية من الصدق الذاتي.

3.2. موضوعية الاختبار:

إن بطارية الاختبار المستخدمة في البحث سهلة وواضحة وغير قابلة للتأويل وبعيدة عن التقويم الذاتي إذ أن الاختبارات تعتمد على تقييم رقمي غير قابل للتأويل، وقد دونت النتائج في الجداول رقم 01، 02، 03، 04.

جدول رقم 01 :

اختبار تدوير الذراع أفقياً إلى الخلف ﴿ سم ﴾				
اليسار		اليمين		
Retest	Test	Retest	Test	
20.54	20.45	22.45	22.36	المتوسط الحسابي
2.16	2.42	3.23	2.24	الانحراف المعياري
0.84		0.81		الثبات
0.92		0.90		الصدق
				الأسس العلمية للاختبار

جدول رقم 02 :

اختبار تدوير الحوض إلى الخلف من وضعية الوقوف والانحناء للأمام		
Retest	Test	
9.09	8.72	المتوسط الحسابي
1.30	1.42	الانحراف المعياري
0.96		الثبات
0.98		الصدق
		الأسس العلمية للاختبار

جدول رقم 03 :

اختبار ثني الجذع للأمام من وضع الجلوس الطويل ﴿ سم ﴾		
Retest	Test	
1.90	1.36	المتوسط الحسابي
2.87	2.61	الانحراف المعياري
0.89		الأسس العلمية للثبات
0.94		الأسس العلمية للاختبار الصدق

جدول رقم 04 :

اختبار إطالة الجذع إلى الخلف ﴿ سم ﴾		
Retest	Test	
21.63	21.54	المتوسط الحسابي
2.57	2.42	الانحراف المعياري
0.78		الأسس العلمية للثبات
0.93		الأسس العلمية للاختبار الصدق

3. الضبط الإجرائي للمتغيرات:

إن الدراسة الميدانية تتطلب ضبطاً للمتغيرات قصد التحكم فيها قدر الإمكان من جهة وعزل بقية المتغيرات الداخلية من جهة أخرى، وقد تم ضبط متغيرات البحث على النحو التالي:

1.3 المتغير المستقل : وهو البرنامج التدريبي المقترح المرتكز على عدة اختبارات للمرونة حيث تم تطبيقها على العينات التالية:

العينة الشاهدة: التي تمارس كرة القدم ببرنامج تدريبي عادي.

العينة التجريبية: التي تمارس الحصص التدريبية، بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح.

المتغير التابع : وكان في هذا البحث صفة المرونة، حيث قام الباحث بقياس صفة المرونة على مستوى مفصل واحد «العمود الفقري» بواسطة اختبارات ذات صدق وثبات عاليين وتم قياس هذه الصفة في عدة مراحل لمعرفة مدى تأثير المتغير المستقل عليها.

4. الدراسة الأساسية:

1.4 . منهج البحث:

لم يكن هناك اتفاق لدى العلماء والعاملين في البحث العلمي وعلى رأسهم المهتمين بمنهاج البحث العلمي بشأن تصنيفات منهاج البحث العلمي، لعل ذلك يعود أساسا إلى فلسفاتهم الخاصة فمنهم من يرى أن هناك منهاج نموذجية تعتبر هي الأقل وتتفرع منها منهاج جزئية. (وجيه محجوب، جاسم قاسم المندلاوي، أمير إسماعيل دقي 1995 ص 39)

ومنهج البحث يختلف باختلاف المواضيع لهذا جاء بحثنا متبعا للمنهاج التالي:

المنهج التجريبي : إن المنهج التجريبي أقرب منهاج البحوث لحل المشكلة بالطريقة العلمية والتجريب سواء تم بالمعمل أو في قاعة الدراسة أو في أي مجال آخر، وهو محاولة التحكم في جميع العوامل أو المتغيرات الأساسية باستثناء متغير واحد، حيث يقوم الباحث بتطويعه أو تغييره بهدف قياس تأثيره في العملية (عمار بوحوش ، محمد دنيات 1995 ص 77). وهذا المنهج يتضح لنا جليا من خلال الاختبارات البدنية المقامة في هذا البحث ووصف جوانبه.

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

مجتمع البحث : الرابطة الولائية لولاية البويرة

2.4. عينة البحث:

تعتبر العينة أساس عمل الباحث، وقد تم اختيارها بطريقة العمدية (القصدية).

➤ العينة الشاهدة: التي تمارس كرة القدم ببرنامج تدريبي عادي.

➤ العينة التجريبية: التي تمارس الحصص التدريبية، بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح.

خصائص عينة البحث: تم اختيار الفريق الهاوي لكرة القدم مولودية شعبية البويرة فئة (16-18) سنة المكون من 22 لاعب وتم تقسيمهم الى فوجين مكونين من 11 لاعب في كل جانب، وجاءت العينات على الشكل التالي:

1- العينة التجريبية : وشملت 11 لاعب الاول من الفريق الرياضي لكرة القدم MCB أجريت عليهم الاختبارات البدنية بتطبيق البرنامج التدريبي الرياضي المقترح، وكانت تتوفر فيهم خاصية المرحلة العمرية: 16-18 سنة.

2- العينة الشاهدة: وشملت 11 لاعب الثانية، أجريت عليهم الاختبارات البدنية وكانت تتوفر فيهم خاصية المرحلة العمرية: 16-18 سنة.

3.4. مجالات البحث:

1. المجال الزمني : لقد بدأت الدراسة الجدية لهذا البحث بعد تحديد موضوع الدراسة وهذا في أواخر جانفي 2016 ومن هذا التاريخ بدأت الدراسة النظرية والتي تواصلت مع باقي مراحل البحث أما بالنسبة للاختبارات البدنية فكانت كما يلي : الاختبار وإعادة الاختبار تم الاختبار الأول في أوائل شهر فيفري 2016، وأعيد الاختبار بعد ثمانية أسابيع من ذلك.

2. المجال المكاني : جرت هذه الاختبارات بالملاعب الخاص بتدريبات فريق MCB (مولودية شعبية البويرة) ملعب "بوروية سعيد".

3. المجال البشري : تمت التجربة على فريق MCB وقدر عددهم ب22 لاعب تبلغ اعمارهم بين 16-18 سنة وزعوا على انماط العينات.

4.4. أدوات البحث:

إن الأدوات التي يستخدمها كل باحث في إنجاز عملية تعد إحدى الضروريات التي يقوم عليها البحث والتي يسعى بها الباحث إلى كشف الحقيقة وفك الإشكال المطروح، وقد وضعنا عدة وسائل ساعدتنا وحددناها فيما يلي:

○ المصادر والمراجع.

○ التجربة الاستطلاعية: العتاد اللازم لإجراء الاختبارات وتحقيق البرنامج المقترح حيث يتم استعمال وسائل مصممة بصفة شخصية بالإضافة إلى ما توفر في المؤسسات التربوية كأشرطة القياس والمصادر والبساطات الأرضية.

○ الملاحظة و التجربة: حيث بعد قيامنا بملاحظة هذه الظاهرة أو الوضعية وصياغتنا لفروض قمنا بتجريبها من أجل التأكد من صحتها.

5.4. الاختبارات المستخدمة:

الهدف من هذه الاختبارات هو قياس مستوى المرونة في المفصل التي ركز عليها بحثنا / مفاصل العمود الفقري / من خلال قياس مستوى المرونة في المرحلة الابتدائية وبعد التطرق للبرنامج التدريبي المقترح يمكننا معرفة درجة تطور هذه الصفة وبالتالي الإجابة على إشكالية البحث المطروحة، وفيما يلي الاختبارات البدنية المستعملة في هذا البحث:

1 - اختبار ثني الجذع من الجلوس: Wells and Dillon sit and Reach toe

الغرض : هو قياس مرونة العمود الفقري وعضلات الظهر والعضلات الخلفية للفخذ في حركات الثني للأمام من وضع الجلوس.

مستوى السن والجنس: 6 سنوات فأكثر.

تقويم الاختبار :سجل Matheys معامل ثبات للاختبار يقدر ب 0.9800 ، أما Johnson فتحصل على معامل ثبات مقدر ب 0.9200 . وللاختبار صدق منطقي أكده مجموعة من خبراء القياس في التربية البدنية والرياضية.

الأدوات اللازمة : يمكن أداء الاختبار على الأرض مباشرة أو باستخدام مسطرة جونس المدرجة ويمكن كذلك استخدام جهاز ويلز وديلون لقياس المرونة.

وصف الأداء : يقوم المختبر بالجلوس طولاً مع استقامة الظهر واليدين موضوعتين على الجانب ملامستين للأرض، ثم يحاول المختبر ثني الجذع للأمام والوصول إلى أبعد حد ممكن.

تعليمات الاختبار : يؤدي الاختبار بدون تصلب في عضلات الذراعين والجذع والرقبة من وضع فرد الركبتين ويكون ثني الجذع ببطء وبقوة، حيث يحاول المختبر تحقيق أقصى مدى ممكن ، ومن الأحسن إعطائه محاولتين أو ثلاثة قبل القياس.

حساب الدرجات: تسجل المسافة التي يصلها المختبر بأطراف أصابعه بالسنتيمتر.(محمد حسن علاوي، محمد نص الدين رضوان 1994 ص 346)

2 - اختبار تدوير الحوض إلى الخلف من وضعية الوقوف والانحناء إلى الأمام:

غرض الاختبار : قياس مدى مرونة الحوض والفخذين في حركة تدوير الحوض إلى الخلف من وضعية الوقوف والانحناء إلى الأمام.

مستوى السن والجنس : 6 سنوات فأكثر.

الأدوات اللازمة : علامة X مرسومة على الحائط والأرض ومقاتية.

الاجراءات :ترسم علامة X مقابلة لمنتصف الظهر للتلميذ على الحائط.

وصف الاختبار: في منتصف الظهر X وصف الاختبار: يقف اللاعب مقابلا الحائط بظهره جاعلا العلامة X في منتصف الظهر ويكون البعد بينه وبين الحائط المسافة التي لا تسمح له بلمس الحائط عند الانحناء للمس العلامة X المرسومة على الأرض. كما يجب على المختبر فتح رجليه بقدر عرض الكتفين وتكون العلامة X في منتصف المسافة التي بين رجليه والعلامة X المرسومة على الحائط تكون عند مستوى الكتفين في الوسط.

عند الإشارة يقوم المختبر بالانحناء بكلتا يديه للمس العلامة X على الأرض ثم يقوم ويدور على الجهة اليسرى للمس العلامة X المعلمة على الحائط بكلتا يديه، هذان اللسان يعتبران دورة وعند الإعادة المختبر يدور على الجهة اليسرى وهكذا يقوم بتغيير الدورة تارة يمينا وتارة شمالا.

*المختبر يجب أن يؤكد على السرعة.

*يكون القياس بحساب عدد الدورات المحققة خلال 20 ثانية.

*من الأفضل إعطاء المختبر محاولتين أو ثلاثة للإحماء والتدرب على الاختبار قبل القياس. (P.E. R. Thomas clach. J. Keller1989p191)

3. اختبار تدوير الذراع أفقيا إلى الخلف:

غرض الاختبار :قياس مدى مرونة الكتف في حركة تدوير الذراع أفقيا إلى الخلف .

الأدوات اللازمة : مقياس مدرج أو مسطرة ومقاتية .

الإجراءات : نرسم مقياس مدرج أو نثبت مسطرة خلف التلميذ على الحائط تكون في نفس مستوى دوران الذراع.

وصف الاختبار: يقف اللاعب على بعد كاف من الحائط يكفي للمس مقبض اليد عندما يحافظ على ذراعه أفقيا.

على اللاعب المحافظة على رجليه في مكانها وتطويل الذراع الأيمن على الجبهة بحيث يكون في مستوى ارتفاع الكتف، ويدور بهذه الوضعية إلى الخلف مع الاتكاء على راحة اليد المقابلة للأرض والأصابع ممدودة وملتصقة ببعضها البعض، من هذه الوضعية يدور مثل عقارب الساعة على أبعد مسافة ممكنة على السلم أو المسطرة المثبتة وراءه.

*نقيس ونسجل النقطة الأبعد على الأقل ثانيتين / 02 ثا . /

من الأفضل إعطاء المختبر محاولتين أو ثلاثة للإحماء والتدرب على الاختبار قبل القياس. (P.E. R. Thomas clach. J. Keller1989p191)

4. اختبار إطالة الجذع إلى الخلف:

غرض الاختبار : قياس القدرة على إطالة الجذع للخلف ومرونة مفاصل العمود الفقري.

مستوى السن والجنس : من 6 سنوات فأكثر للبنين والبنات .

تقويم الاختبار :بلغ معامل ثبات الاختبار 0.84 في ثلاث أحسن محاولات تم تسجيلها في أيام مختلفة .

وتم التحقق من الصدق المنطقي للاختبار عن طريق الخبراء المحكمين وبلغ معامل موضوعية الاختبار 0.96 .

الأدوات اللازمة : مسطرة مدرجة .

وصف الأداء : يتخذ المختبر وضع الانبطاح على الأرض مع تثبيت الذراعين خلف الظهر ثم يقوم برفع الجذع إلى الأعلى وللخلف ولأقصى ما يمكن.

حساب الدرجات : تقاس المسافة من الحفرة فوق القص إلى الأرض.(محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان 1994 ، ص 348).

6.4. الإحصائية:

إن الهدف من استعمال الدراسة الإحصائية هو التوصل إلى مؤشرات كافية تساعدنا على التحليل والتفسير والمعادلات الإحصائية المستعملة في هذا البحث هي كالتالي:

1. المتوسط الحسابي:

$$\text{متوسط حسابي} = \frac{\text{مجموع الدرجات}}{\text{عدد الأفراد}}$$

حيث س: المتوسط الحسابي

مجموع س : مجموع الدرجات

ن : عدد الأفراد.

2. الانحراف المعياري :ويعتبر الانحراف المعياري من أهم معايير التشتت إذ يبين لنا مدى ابتعاد درجة المختبر عن المتوسط الحسابي وقانونه:

$$E = \frac{\sum (X_i - \bar{X})^2}{n(n-1)}$$

حيث: ع: الانحراف المعياري

(مج س) ²: مجموع مربع الدرجات.

(مج س) ²: مربع مجموع الدرجات.

ن : عدد أفراد العينة. (قيس ناجي عبد الجبار ، شامل كامل محمد : ص 92 93).

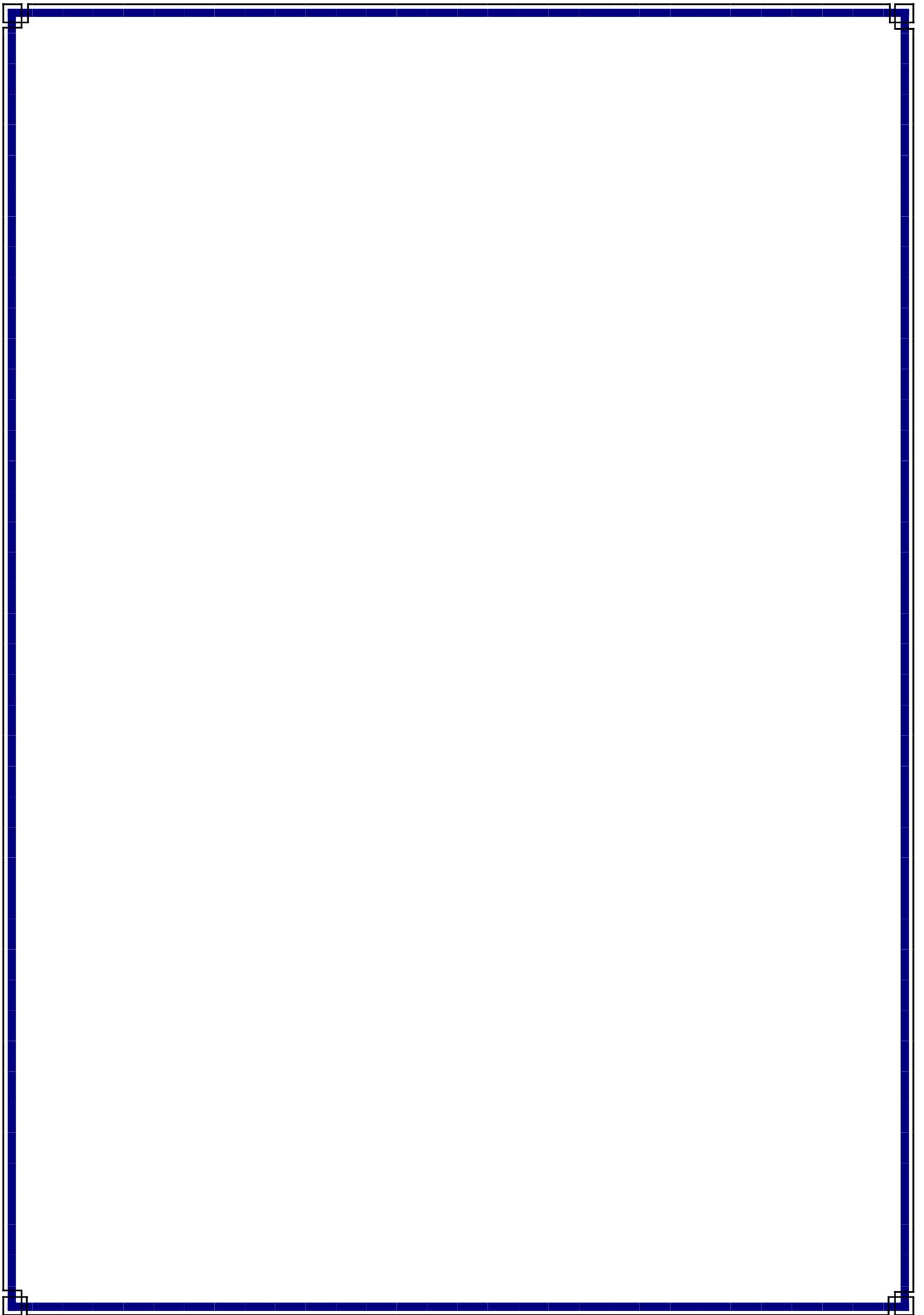
ملاحظة : قمنا بإجراء الحسابات ببرنامج spss (الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية).

الخلاصة:

لقد شمل محتوى هذا الفصل الإجراءات الميدانية ، فكان الاستطلاع تمهيد للعمل الميداني بالإضافة إلى الأجزاء الأخرى للبحث الميداني فيما يخص الاختبارات البدنية، عينات البحث، مجالاته وكذا الدراسة الإحصائية. حيث أن هذه الإجراءات تعتبر أسلوب منهجي في أي بحث، يسعى إلى أن يكون دراسة علمية تركز عليه الدراسات الأخرى، بالإضافة إلى أنها تساعد الباحث على تحليل النتائج التي توصل إليها، هذا من جهة ومن جهة أخرى، تجعلنا نثبت تدرج العمل الميداني في الأسلوب المنهجي الذي يتبعه أي بحث منهجي.

الفصل الرابع

عرض وتحليل ومناقشة النتائج



تمهيد:

إن المنهجية التي تسير على نحوها البحوث العلمية تستدعي ضرورة عرض وتحليل النتائج التي توصلت إليها الدراسة وهذا من أجل توضيح الاختلافات والتشابهات التي يصل إليها أي بحث وهذا من أجل إزالة الغموض عن النتائج المسجلة خلال الدراسة لكي لا يبقى مجرد أرقام، ويحتوي هذا الفصل على دراسة وتحليل هذه النتائج المدونة في جداول خاصة وتمثيلها البياني وهذا لتوضيح وإبراز التغير الواقع نتيجة لهذه الدراسة، وفيما يلي عرض لهذه النتائج مع تحليلها.

1. عرض ومناقشة نتائج الاختبارات البدنية:

1.1. عرض وتحليل نتائج اختبار تدوير الذراع الأيمن:

وفيما يلي أهم نتائج الاختبار بالنسبة للمجموعات المدروسة:

الجدول رقم 05:

نتائج اختبار العينة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T المحسوبة	قيمة T	دلالة
		اختبار 1	اختبار 1	اختبار 2	اختبار 2	المجدولة		إحصائية
المجموعة الشاهدة : تمارس البرنامج التدريبي العادي	11	24.36	3.04	33.81	4.06	6.17	2.22	دالة احصائية
المجموعة التجريبية: تمارس البرنامج التدريبي المقترح.	11	23.72	3.16	47.63	14.84	5.22	2.22	دالة احصائية

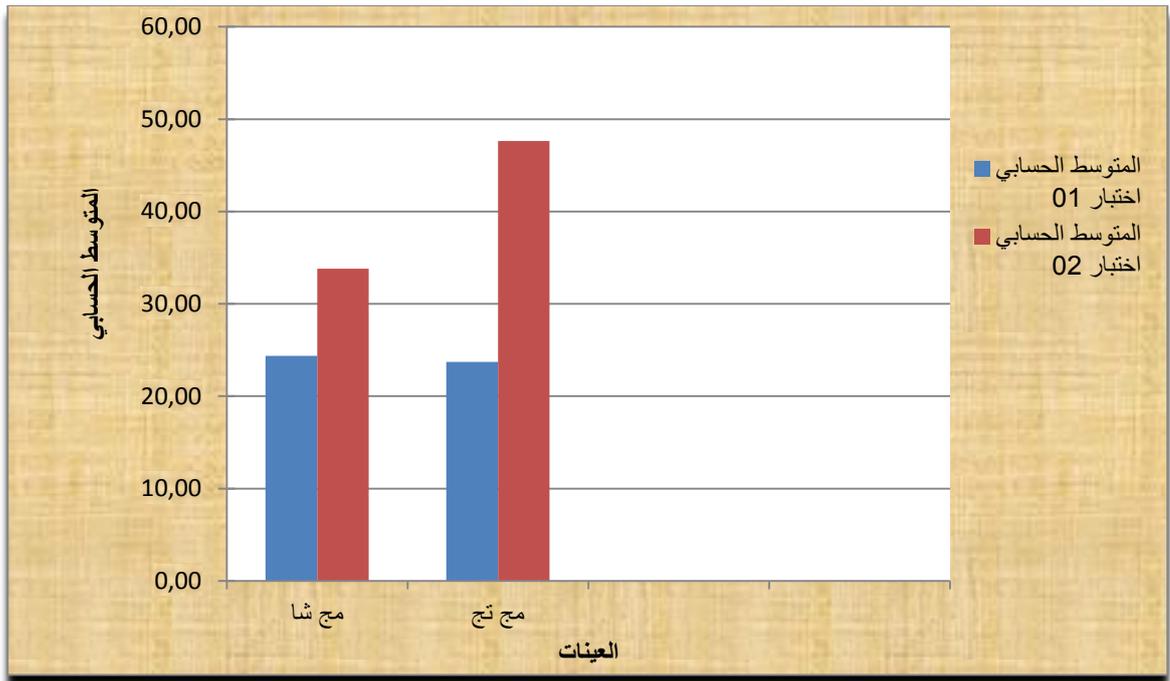
الجدول رقم 05 يوضح النتائج الإحصائية في الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار تدوير الذراع الأيمن بالنسبة لكل عينات البحث. ومن خلاله يتضح ما يلي: بالنسبة للمجموعة الشاهدة: سجلنا في الاختبار القبلي متوسطا حسابيا قدره 24.36 وسجلنا انحرافا معياريا قدره 3.04. وفيما سجلنا في الاختبار البعدي في نفس المجموعة متوسطا حسابيا قدره 33.81 وهو أكبر من المعدل الأول في حين كان الانحراف المعياري يفوق القيمة الأولى وقدر ب 4.06.

وبحساب قيمة T للاختبارين القبلي والبعدي وجدناها تساوي 6.17 عند درجة الحرية 10 ومستوى الدلالة 0.05 وكانت أكبر من T الجدولية المقدر ب 2.22 وبالتالي فإن الفروق كانت ذات دلالة إحصائية.

بالنسبة للمجموعة التجريبية : بلغ متوسطها الحسابي للاختبار القبلي 23.72 الأخرى، وبلغ الانحراف المعياري في نفس المجموعة وفي نفس الاختبار 3.16. فيما سجلنا في الاختبار البعدي في نفس المجموعة متوسطا حسابيا قدر ب 47.63 وهو يفوق المعدل الأول، وسجلنا انحرافا معياريا قدره 14.84 أي بزيادة عن المعدل الأول دليل اتساع الفارق بين النتائج المحصل عليها و متوسطها الحسابي.

وبحساب قيمة T في هذه المجموعة وجدناها تساوي 5.22 عند درجة حرية 10 ومستوى الدلالة 0.05 وهي قيمة أكبر من T الجدولية المقدرة ب 2.22 إذن فالفرق كانت ذات دلالة إحصائية.

من خلال النتائج المتحصل عليها لاحظنا أن البرنامج التدريبي المقترح سمح لنا بتطوير صفة المرونة وخاصة الديناميكية منها وهذا ما يتفق مع نظريات التدريب الرياضي العلمي التي من بينها التطوير والتحسين وتحقيق أفضل المستويات كما أشار إلى ذلك قاسم حسن حسين (18: 1998) ومحمد حسن علاوي (19: 2002)، كما أن النتائج المتحصل عليها تتفق مع الدراسات السابقة التي تناولها بحثنا، بحيث أشار الباحثين إلى أن تطبيق التدريب الرياضي بمبادئه يؤدي إلى رفع المستوى بجميع أنواعه.



شكل بياني رقم رقم (01) يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية في الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار تدوير الذراع الأيمن إلى الخلف.

من خلال الشكل البياني رقم 01:

والذي يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية لاختبار تدوير الذراع الأيمن في المرحلتين القبلية والبعدية ، نلاحظ أن المتوسط الحسابي في الاختبارات البعدية يزيد عن المتوسط الحسابي للاختبارات القبلية، وأنه يكون بشكل أكبر وأوضح عند العينة التجريبية، كونها تمارس الحصة التدريبية العادية بالإضافة إلى تطبيقها لتمرين المرونة (قائمة رقم 01 و 02) وهذا دليل على أن تكثيف البرنامج يعمل على تطوير صفة المرونة في مفصل العمود الفقري في حركات تدوير الذراع الأيمن. كما نلاحظ مدى نجاح المرونة المتحركة خاصة بالنظر إلى نتائج المجموعة التجريبية.

2.1. عرض تحليل نتائج اختبار تدوير الذراع الأيسر:

وفيما يلي أهم نتائج الاختبار بالنسبة للمجموعات المدروسة:

الجدول رقم 06:

نتائج اختبار العينة	العدد	المتوسط الحسابي اختبار 1	الانحراف المعياري اختبار 1	المتوسط الحسابي اختبار 2	الانحراف المعياري اختبار 2	قيمة T المحسوبة	قيمة T	دلالة إحصائية
المجموعة الشاهدة : تمارس البرنامج التدريبي العادي.	11	21.18	2.48	32.81	4.83	7.10	2.22	دالة إحصائية
المجموعة التجريبية: تمارس البرنامج التدريبي المقترح.	11	22.18	2.71	44.72	12.40	7.76	2.22	دالة إحصائية

الجدول رقم 06 : يوضح النتائج الإحصائية في الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار تدوير الذراع الأيسر بالنسبة لكل عينات البحث، من خلال الجدول رقم 06 والذي يبين نتائج عينات البحث في الاختبارين القبلي والبعدي لتدوير الذراع الأيسر يتضح لنا ما يلي:

بالنسبة للمجموعة الشاهدة : سجلنا في الاختبار القبلي متوسطا حسابيا قدره 21.18، وسجلنا انحرافا معياريا قدره 2.48 وفيما سجلنا في الاختبار البعدي في نفس المجموعة متوسطا حسابيا قدره 32.81 وهو أكبر من المعدل الأول دليل على تحسن النتائج، كما سجلنا انحرافا معياريا قدره 4.83 وهو انحراف كبير وأعلى من الأول دليل على تباعد النتائج عن المتوسط الحسابي.

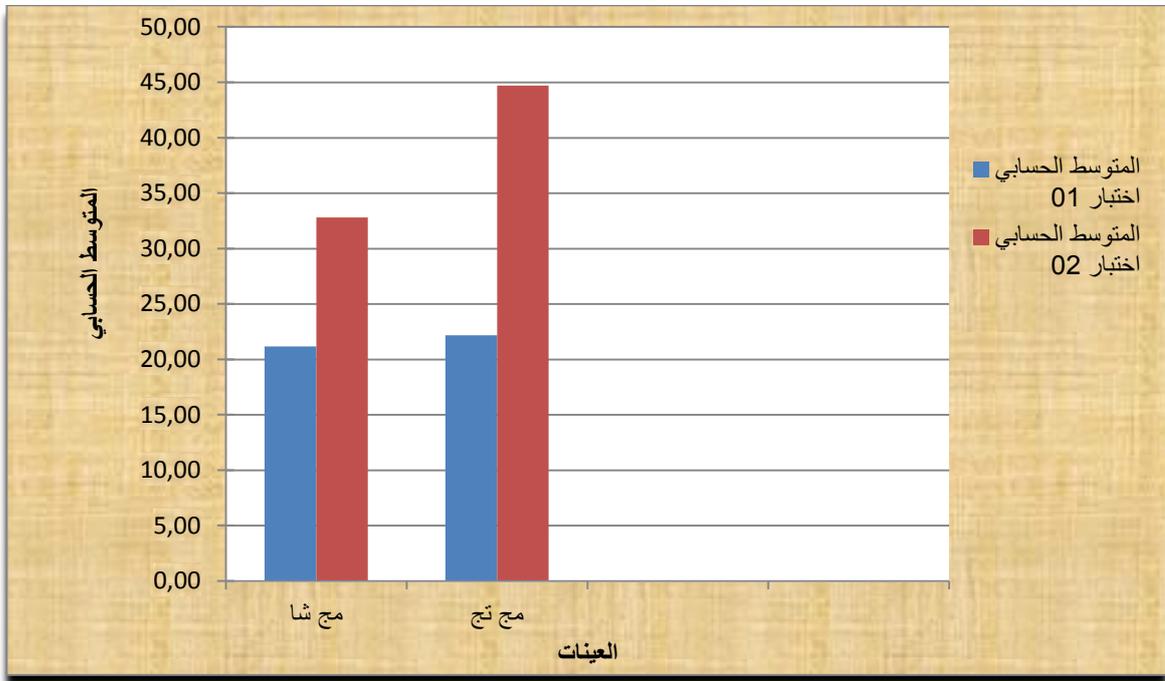
وبحساب قيمة T للاختبارين القبلي والبعدي وجدناها تساوي 7.10 عند درجة الحرية 10 ومستوى الدلالة 0.05 وكانت أكبر من T الجدولية المقدره ب 2.22 وهذا إن دل إنما يدل على أن الفروق تمثل دلالة إحصائية.

بالنسبة للمجموعة التجريبية : بلغ متوسطها الحسابي للاختبار القبلي 22.18 وانحراف معياري قدر ب 2.71. فيما سجلنا في الاختبار البعدي في نفس المجموعة متوسطا حسابيا قدر ب 44.72 وهو أعلى من المعدل الأول،

دليل على تحسن النتائج، وسجلنا انحرافا معياريا قدره 12.40 هو أعلى من المعدل الأول وهذا يعني أن النتائج المحصل عليها كانت أكثر تباعدا عن متوسطها الحسابي.

وبحساب قيمة T في هذه المجموعة للاختبارين القبلي والبعدي وجدناها تساوي 7.76 عند درجة حرية 10 ومستوى الدلالة 0.05 وهي قيمة أكبر من T الجدولية المقدره ب 0.22 وهذا يعني أن الفروق بين الاختبارين ذات دلالة إحصائية.

من خلال النتائج المتحصل عليها لاحظنا أن البرنامج التدريبي المقترح سمح لنا بتطوير صفة المرونة وخاصة الديناميكية منها وهذا ما يتفق مع نظريات التدريب الرياضي العلمي التي من بينها التطوير والتحسين وتحقيق أفضل المستويات كما أشار إلى ذلك قاسم حسن حسين (18: 1998) ومحمد حسن علاوي (19: 2002)، كما أن النتائج المتحصل عليها تتفق مع الدراسات السابقة التي تناولها بحثنا، بحيث أشار الباحثين إلى أن تطبيق التدريب الرياضي بمبادئه يؤدي إلى رفع المستوى بجميع أنواعه.



شكل بياني رقم (02) يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية في الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار تدوير الذراع الأيسر إلى الخلف.

من خلال الشكل البياني رقم 02:

والذي يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية لاختبار تدوير الذراع الأيسر في المرحلتين القبلية والبعدية ، نلاحظ أن المتوسط الحسابي في الاختبارات البعدية يزيد عن المتوسط الحسابي للاختبارات القبلية، وأنه يكون بشكل أكبر وأوضح عند العينة التجريبية، كونها تمارس الحصة التدريبية العادية بالإضافة إلى تطبيقها لتمارين المرونة (قائمة رقم 01 و 02) وهذا دليل على أن تكثيف البرنامج يعمل على تطوير صفة المرونة في مفصل

العمود الفقري في حركات تدوير الذراع الأيمن. كما نلاحظ مدى نجاح المرونة المتحركة خاصة بالنظر إلى نتائج المجموعة التجريبية.

3.1. عرض وتحليل نتائج اختبار تدوير الحوض:

وفيما يلي أهم نتائج الاختبار بالنسبة للمجموعات المدروسة في البحث:

الجدول رقم 07:

نتائج اختبار العينة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T المحسوبة	قيمة T	دلالة
المجموعة الشاهدة : تمارس البرنامج التدريبي العادي.	11	8.45	1.12	11.45	1.96	4.38	2.22	دالة احصائية
المجموعة التجريبية: تمارس البرنامج التدريبي المقترح.	11	8.63	1.12	14.27	2.42	10.33	2.22	دالة احصائية

الجدول رقم 07 : يوضح النتائج الإحصائية في الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار تدوير الحوض بالنسبة لكل عينات البحث، من خلاله يتضح لنا ما يلي:

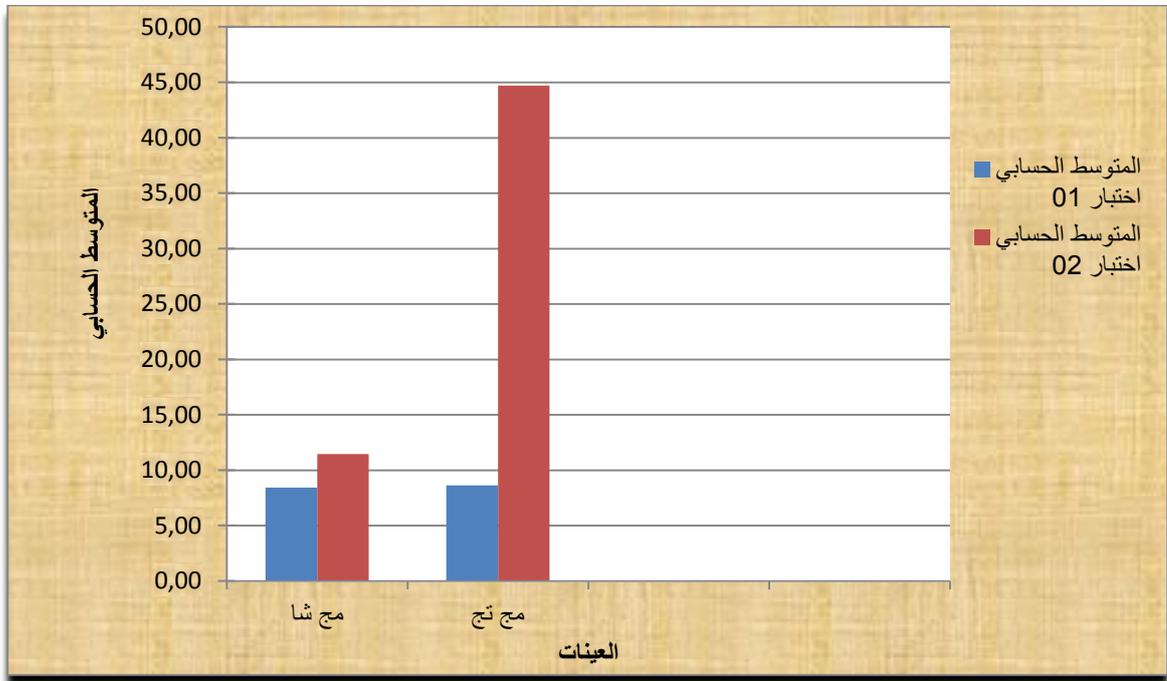
بالنسبة للمجموعة الشاهدة: سجلنا في الاختبار القبلي متوسطا حسابيا قدره 8.45 وسجلنا انحرافا معياريا قدره 1.12 وفيما سجلنا في الاختبار البعدي في نفس المجموعة متوسطا حسابيا قدره 11.45 وهو أكبر من المعدل الأول دليل على تحسن النتائج، في حين كان الانحراف المعياري يفوق القيمة الأولى وقدر ب 1.96 وهذا دليل على تباعد النتائج عن المتوسط الحسابي. وبحساب قيمة T للاختبارين القبلي والبعدي وجدناها تساوي 4.38 عند درجة الحرية 10 ومستوى الدلالة 0.05 وكانت أكبر من T الجدولية المقدر ب 2.22 وبالتالي فإن الفروق تمثل دلالة إحصائية.

بالنسبة للمجموعة التجريبية: بلغ متوسطها الحسابي للاختبار القبلي 8.63، وبلغ الانحراف المعياري في هذه المجموعة في هذا الاختبار 1.12. فيما سجلنا في الاختبار البعدي في نفس المجموعة متوسطا حسابيا قدر ب

14.27 وهو أعلى من المعدل الأول وسجلنا انحرافا معياريا قدره 2.42 هو أعلى من المعدل الأول كذلك دليل اتساع الفارق بين النتائج المحصل و متوسطها الحسابي.

وبحساب قيمة T في هذه المجموعة للاختبارين القبلي والبعدي وجدناها تساوي 10.33 عند درجة حرية 10 ومستوى الدلالة 0.05 وهي قيمة أكبر من T الجدولية المقدره ب 2.22 وهذا يعني أن الفروق بين الاختبارين ذات دلالة إحصائية.

من خلال النتائج المتحصل عليها لاحظنا أن البرنامج التدريبي المقترح سمح لنا بتطوير صفة المرونة وخاصة الديناميكية منها وهذا ما يتفق مع نظريات التدريب الرياضي العلمي التي من بينها التطوير والتحسين وتحقيق أفضل المستويات كما أشار إلى ذلك قاسم حسن حسين (18: 1998) ومحمد حسن علاوي (19: 2002)، كما أن النتائج المتحصل عليها تتفق مع الدراسات السابقة التي تناولها بحثنا بحيث أشار الباحثين إلى أن تطبيق التدريب الرياضي بمبادئه يؤدي إلى رفع المستوى بجميع أنواعه.



شكل بياني رقم (03) يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية في الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار تدوير الحوض إلى الخلف.

من خلال الشكل البياني رقم 03:

والذي يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية لاختبار تدوير الحوض الى الخلف في المرحلتين القبلية والبعديّة، نلاحظ أن المتوسط الحسابي في الاختبارات البعديّة يزيد عن المتوسط الحسابي للاختبارات القبلية، وانه يكون بشكل أكبر وأوضح عند العينة التجريبية، كونها تمارس الحصة التدريبية العادية بالإضافة إلى تطبيقها لتمارين المرونة (قائمة رقم 01 و 02) وهذا دليل على أن تكثيف البرنامج يعمل على تطوير صفة المرونة في مفصل

العمود الفقري في حركات تدوير الحوض الى الخلف. كما نلاحظ مدى نجاح المرونة المتحركة خاصة بالنظر إلى نتائج المجموعة التجريبية. و كذا تطور الصفة المرونة في مدة ثمانية أسابيع بشكل جيد.

4.1. عرض وتحليل نتائج اختبار ثني الجذع من الجلوس:

وفيما يلي أهم نتائج الاختبار بالنسبة للمجموعات المدروسة في البحث:

الجدول رقم 08:

نتائج اختبار العينة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T المحسوبة	قيمة T	دلالة
المجموعة الشاهدة : تمارس البرنامج التدريبي العادي.	11	1.63	3.00	2.81	3.15	0.94	2.22	غير دالة احصائيا
المجموعة التجريبية : تمارس البرنامج التدريبي المقترح.	11	1.27	2.61	11.00	3.31	7.64	2.22	دالة احصائيا

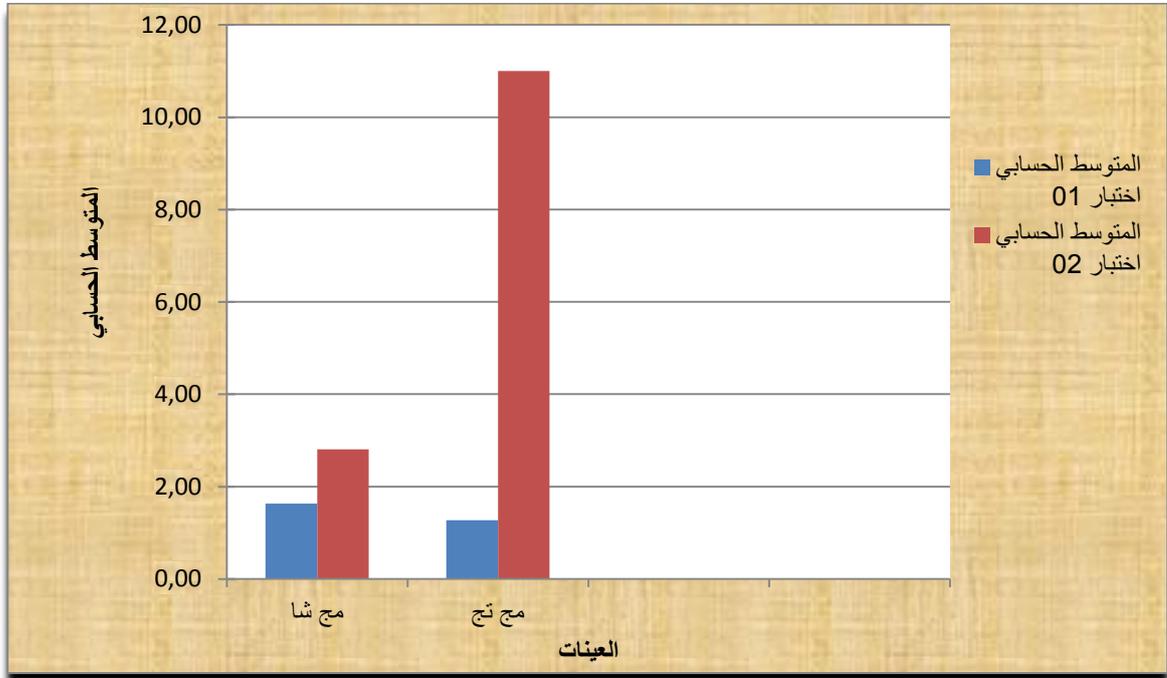
الجدول رقم 08 : يوضح النتائج الإحصائية في الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار ثني الجذع من الجلوس بالنسبة لكل عينات البحث .من خلاله يتضح لنا ما يلي:

بالنسبة للمجموعة الشاهدة الثانية: سجلنا في الاختبار القبلي متوسطا حسابيا قدره 1.63 وسجلنا انحرافا معياريا قدره 3.00، وفيما سجلنا في الاختبار البعدي في نفس المجموعة متوسطا حسابيا قدره 2.81 في حين كان الانحراف المعياري يفوق القيمة الأولى وقدر ب 3.15 وهذا دليل على تباعد النتائج المحصل عليها عن المتوسط الحسابي.

وبحساب قيمة T للاختبارين القبلي والبعدي وجدناها تساوي 0.94 عند درجة الحرية 10 ومستوى الدلالة 0.05 وهي أقل من T الجدولية المقدره ب 2.22 وبالتالي فإن الفروق لا تمثل دلالة إحصائية أي أنها عشوائية.

بالنسبة للمجموعة التجريبية: بلغ متوسطها الحسابي للاختبار القبلي 1.27 وانحراف معياري قدر ب 2.61 فيما سجلنا في الاختبار البعدي في نفس المجموعة متوسطا حسابيا قدر ب 11.00 وهو أعلى من المعدل الأول دليل

على تحسن النتائج، وسجلنا انحرافا معياريا قدره 3.31 هو أكبر بقليل المعدل الأول وهذا يعني أن النتائج المحصل عليها متباعدة ولو بصفة قليلة عن متوسطها الحسابي. وبحساب قيمة T في هذه المجموعة للاختبارين القبلي والبعدي وجدناها تساوي 7.64 عند درجة حرية 10 ومستوى الدلالة 0.05 وهي قيمة أكبر من T الجدولية المقدره ب 2.22 وهذا يعني أن الفروق بين الاختبارين ذات دلالة إحصائية.



شكل بياني رقم (04) يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية في الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار ثني الجذع من وضع الجلوس الطويل.

من خلال الشكل البياني رقم 04:

والذي يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية لاختبار ثني الجذع من وضع الجلوس الطويل في المرحلتين القبلي والبعدي، نلاحظ أن المتوسط الحسابي في الاختبارات البعدية يزيد عن المتوسط الحسابي للاختبارات القبلي، وأنه يكون بشكل أكبر وأوضح عند العينة التجريبية، كونها تمارس الحصة التدريبية العادية بالإضافة إلى تطبيقها لتمارين المرونة (قائمة رقم 01 و 02) وهذا دليل على أن تكثيف البرنامج يعمل على تطوير صفة المرونة في مفصل العمود الفقري في حركات ثني الجذع من الجلوس.

كما نلاحظ من خلال الشكل البياني السابق انخفاض تحسن المرونة مما يؤكد عدم إيجابية تطبيق المرونة الثابتة وهذا خاصة بالنظر إلى نتائج المجموعة

5.1. عرض وتحليل نتائج اختبار إطالة الجذع إلى الخلف:

وفيما يلي أهم نتائج الاختبار بالنسبة للمجموعات المدروسة في البحث:
الجدول رقم 09:

نتائج اختبار العينة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T المحسوبة	قيمة T	دلالة
المجموعة الشاهدة : تمارس البرنامج التدريبي العادي.	11	18.27	1.34	19.00	1.73	1.09	2.22	غير دالة احصائيا
المجموعة التجريبية : تمارس البرنامج التدريبي المقترح.	11	21.00	2.23	25.09	4.78	2.56	2.22	دالة احصائيا

الجدول رقم 09 : يوضح النتائج الإحصائية في الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار إطالة الجذع إلى الخلف بالنسبة لكل عينات البحث.

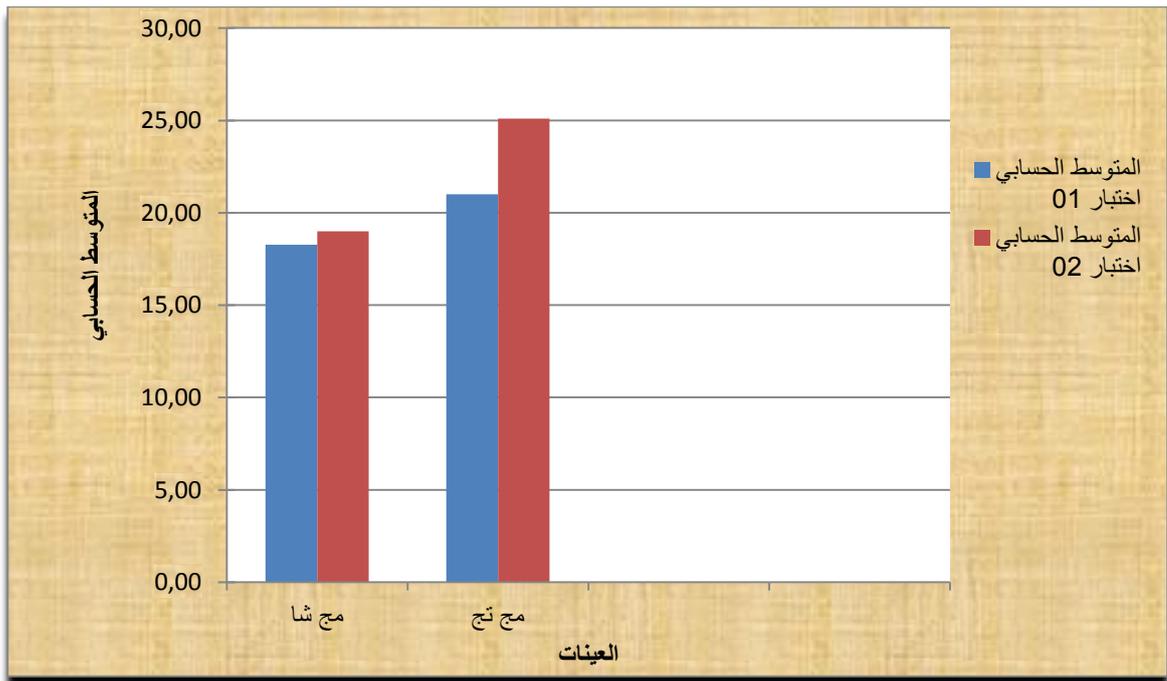
من خلاله يتضح لنا ما يلي:

بالنسبة للمجموعة الشاهدة الثانية: سجلنا في الاختبار القبلي لإطالة الجذع إلى الخلف متوسطا حسابيا قدره 18.27 وسجلنا انحرافا معياريا قدره 1.34، وفيما سجلنا في الاختبار البعدي في نفس المجموعة متوسطا حسابيا قدره 19.00 وهو أعلى من المعدل الأول بقليل، وسجلنا انحرافا معياريا قدره ب 1.73 وهو أعلى من الأول بقليل دليل على تباعد النتائج المحصل عليها عن المتوسط الحسابي ولو بصفة قليلة. وبحساب قيمة T للاختبارين القبلي والبعدي وجدناها تساوي 1.09 عند درجة الحرية 10 ومستوى الدلالة 0.05 وهي أقل من T الجدولية المقدره ب 2.22 وبالتالي فإن الفروق لا تمثل دلالة إحصائية أي أنها عشوائية.

بالنسبة للمجموعة التجريبية: بلغ متوسطها الحسابي للاختبار القبلي 21.00 وانحراف معياري قدر ب 2.23 فيما سجلنا في الاختبار البعدي في نفس المجموعة متوسطا حسابيا قدر ب 25.09 وهو أعلى من المعدل الأول بقليل كما سجلنا انحرافا معياريا قدره 4.78 هو أعلى من المعدل الأول وهذا يعني أن النتائج المحصل عليها متباعدة إلى متوسطها الحسابي.

وبحساب قيمة T في هذه المجموعة للاختبارين القبلي والبعدي وجدناها تساوي 2.56 عند درجة حرية 10 ومستوى الدلالة 0.05 وهي قيمة أعلى من T الجدولية المقدرة ب 2.22 وهذا يعني أن الفرق بين الاختبارين تمثل دلالة إحصائية.

من خلال النتائج المتحصل عليها لاحظنا أن البرنامج التدريبي المقترح سمح لنا بتطوير صفة المرونة وخاصة الديناميكية منها وهذا ما يتفق مع نظريات التدريب الرياضي العلمي التي من بينها التطوير والتحسين وتحقيق أفضل المستويات كما أشار إلى ذلك قاسم حسن حسين (18: 1998) ومحمد حسن علاوي (19: 2002)، كما لاحظنا أيضا أن المرونة الثابتة لا تعطي ثمارها إذا لم يتم تكثيف البرنامج، كما أن النتائج المتحصل عليها تتفق مع الدراسات السابقة التي تناولها بحثنا.



شكل بياني رقم (05) يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية في الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار إطالة الجذع إلى الخلف.

من خلال الشكل البياني رقم 05:

والذي يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية لاختبار إطالة الجذع إلى الخلف في المرحلتين القبلية والبعديّة، نلاحظ أن المتوسط الحسابي في الاختبارات البعدية يزيد عن المتوسط الحسابي للاختبارات القبلية، وأنه يكون

بشكل أكبر وأوضح عند العينة التجريبية، كونها تمارس الحصة التدريبية العادية بالإضافة إلى تطبيقها لتمرين المرونة (قائمة رقم 01 و 02) وهذا دليل على أن تكثيف البرنامج يعمل على تطوير صفة المرونة في مفصل العمود الفقري في حركات حركات إطالة الجذع إلى الخلف. كما نلاحظ من خلال الشكل البياني السابق كما لاحظنا أيضا من خلال الشكل البياني أن المرونة الثابتة لا تعطي ثمارها إذا لم يتم تكثيف البرنامج.

. مناقشة فرضيات البحث:

مناقشة الفرضية الرئيسية:

لقد تحققت هذه الفرضية و ذلك من خلال المجموعة التجريبية في اختبار تدوير الذراع الأيمن حيث T المحسوبة 5.22 أكبر من T الجدولية 2.22 ومنه نلاحظ أن البرنامج التدريبي المقترح أثر على صفة المرونة.

✓ في اختبار تدوير الذراع الأيسر كانت T المحسوبة 7.76 أكبر من الجدولية 2.22 وبذلك نجد فروق معنوية.

✓ في اختبار تدوير الحوض T المحسوبة 10.33 أكبر من الجدولية 2.22 وهنا أيضا توجد فروق معنوية.

✓ في اختبار ثني الجذع من الجلوس T المحسوبة 7.64 أكبر من الجدولية 2.22، و بذلك نقول أن الفروق ذات دلالة إحصائية.

✓ في اختبار إطالة الجذع إلى الخلف فقد وجدنا أن T المحسوبة 2.56 أعلى من الجدولية 2.22 وهنا توجد دلالة إحصائية.

من مجمل هذه الأرقام والإحصاءات نلاحظ أن البرنامج التدريبي الرياضي المقترح المبني على أساس تمارين المرونة الديناميكية والثابتة و تكثيفها في كل مرحل الوحدة التدريبية (المرحلة التمهيديّة، الرئيسية، الختامية) أدى إلى تطور صفة المرونة بشكل واضح.

مناقشة الفرضيات الجزئية:

مناقشة الفرضية الأولى:

ومن أجل إثباتها وجدنا أن طريقة تكثيف البرامج التدريبية بتمارين المرونة هي الأفضل لتطوير صفة المرونة لدى لاعبي كرة القدم و ذلك من خلال المجموعة التجريبية في اختبار تدوير الذراع الأيمن حيث T المحسوبة 5.22 أكبر من الجدولية 2.22 ومنه نلاحظ أن البرنامج التدريبي المقترح أثر على صفة المرونة.

✓ في اختبار تدوير الذراع الأيسر كانت T المحسوبة 7.76 أكبر من الجدولية 2.22 وبذلك نجد فروق معنوية.

✓ في اختبار تدوير الحوض T المحسوبة 10.33 أكبر من الجدولية 2.22 وهنا أيضا توجد فروق معنوية.

✓ في اختبار ثني الجذع من الجلوس T المحسوبة 1.64 والجدولية 2.22، و بذلك نقول أن الفروق ذات دلالة إحصائية.

✓ في اختبار إطالة الجذع إلى الخلف فقد وجدنا أن T المحسوبة 2.56 أعلى من الجدولية 2.22 وهنا توجد دلالة إحصائية.

من مجمل هذه الأرقام والإحصاءات نلاحظ أن طريقة تكثيف البرامج التدريبية بتمارين المرونة هي الأفضل لتطوير صفة المرونة لدى لاعبي كرة القدم بشكل جيد وأفضل.

مناقشة الفرضية الثانية:

هذه الفرضية تحققت حيث لاحظنا أن طريقة تمارين المرونة الديناميكية تعطي نتائج ايجابية في تطوير صفة المرونة وذلك من خلال اختبار تدوير الذراع والحوض. نلاحظ عند اختبار تدوير الذراع الأيمن أن المجموعة التجريبية و الشاهدة ذات دلالة ونفس الشيء مع الذراع الأيسر.

✓ في اختبار تدوير الحوض نلاحظ أن المجموعة الشاهدة والمجموعة التجريبية ذات دلالة إحصائية.

إذن نستنتج وبشكل فعلي أن طريقة تمارين المرونة الديناميكية تعطي نتائج ايجابية في تطوير صفة المرونة عند لاعبي كرة القدم.

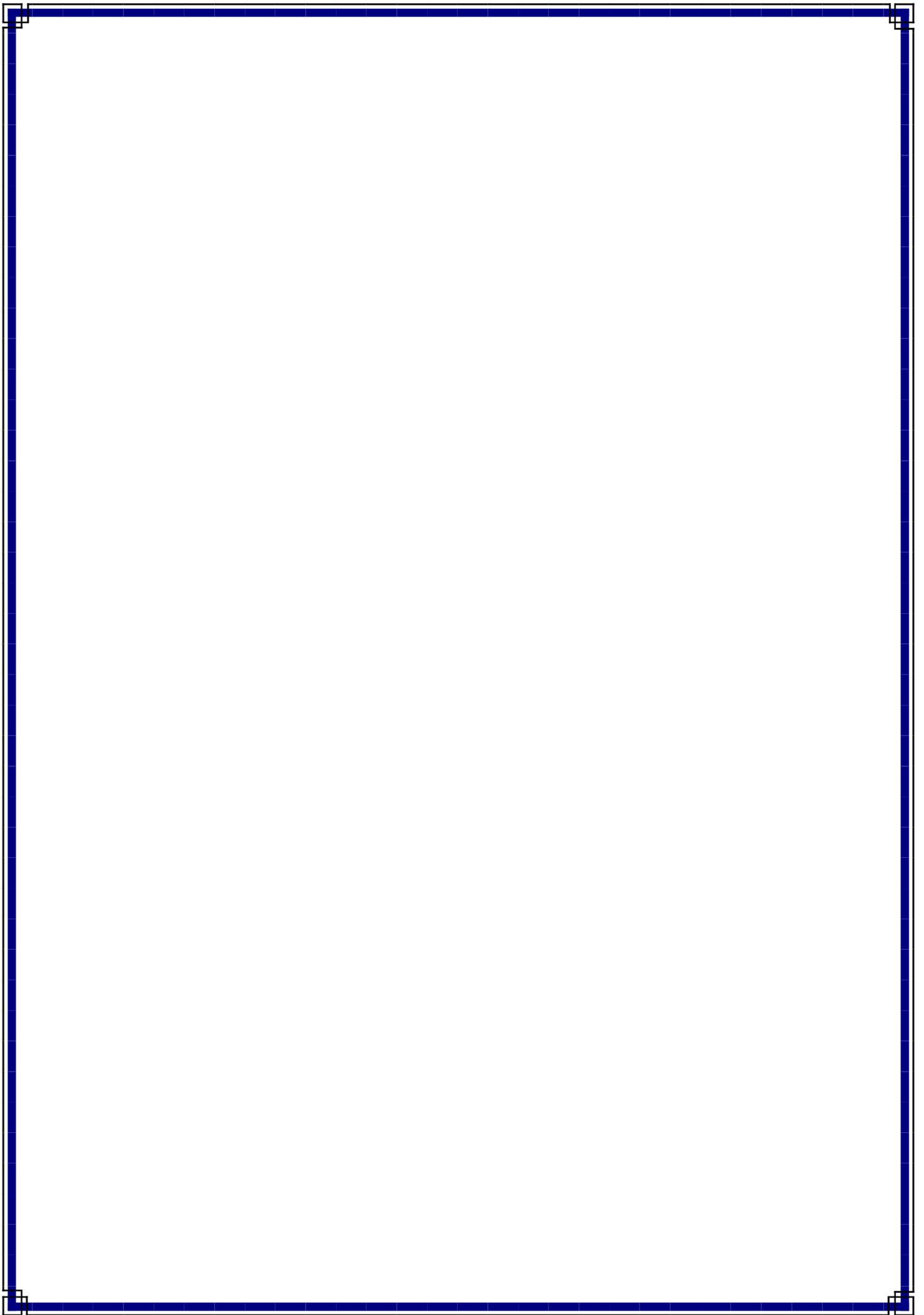
مناقشة الفرضية الثالثة:

هذه الفرضية تحققت حيث لاحظنا أن طريقة تمارين المرونة الثابتة تعطي نتائج ايجابية في تطوير صفة المرونة ولكن بدرجة أقل وذلك من خلال اختبار ثني الجذع من الجلوس وإطالة الجذع إلى الخلف. نلاحظ في اختبار ثني الجذع من الجلوس و اختبار إطالة الجذع إلى الخلف كانت الدلالة الإحصائية في التجريبية، وبمقارنة اختبار تدوير الذراع والحوض وهما الديناميكيين نجد أن عدد الدلالات الإحصائية فيها أكبر من اختبار ثني الجذع من الجلوس وإطالة الجذع إلى الخلف من حيث عدد الدلالات الإحصائية. إذن نستنتج وبشكل فعلي أن طريقة تمارين المرونة الثابتة تعطي نتائج ايجابية في تطوير صفة المرونة ولكن بدرجة أقل عند لاعبي كرة القدم، وأن هذه المقارنة الأخيرة أثبتت لمرّة أخرى أن مدة ثمانية أسابيع كافية لتطوير صفة المرونة.

الخلاصة:

من خلال تحليلنا لنتائج الاختبارات البدنية وكل المعاملات الإحصائية استطعنا ملاحظة أوجه تطور المرونة المتحركة، حيث كانت أكثر تطوراً من المرونة الثابتة وذلك بالنظر إلى نتائج كل من اختبار تدوير الذراع الأيمن والأيسر واختبار تدوير الحوض اللذان يمثلان المرونة الديناميكية من جهة، ومن جهة أخرى اختبار ثني الجذع واختبار إطالة الجذع إلى الخلف اللذان يمثلان المرونة الثابتة، وهذا بالنظر خاصة إلى المجموعة التجريبية، وتعرفنا على نمو صفة المرونة في المجموعة التجريبية كونها تمارس البرنامج التدريبي الرياضي الحديث مرتين في الأسبوع مع اقتراح تمارين إطالة (قائمة رقم 01 و 02)، حيث وجدنا أن التكتيف في البرنامج حقق زيادة في المرونة على مستوى مفصل العمود الفقري. كما لاحظنا من خلال هذه الدراسة وجود اختلاف في نسبة تطور المرونة حيث أن المرونة الديناميكية تطورت أكثر من تلك الثابتة، و أن مدة ثمانية أسابيع كانت كافية لتطوير هذه الصفة البدنية.

الإستنتاج العام



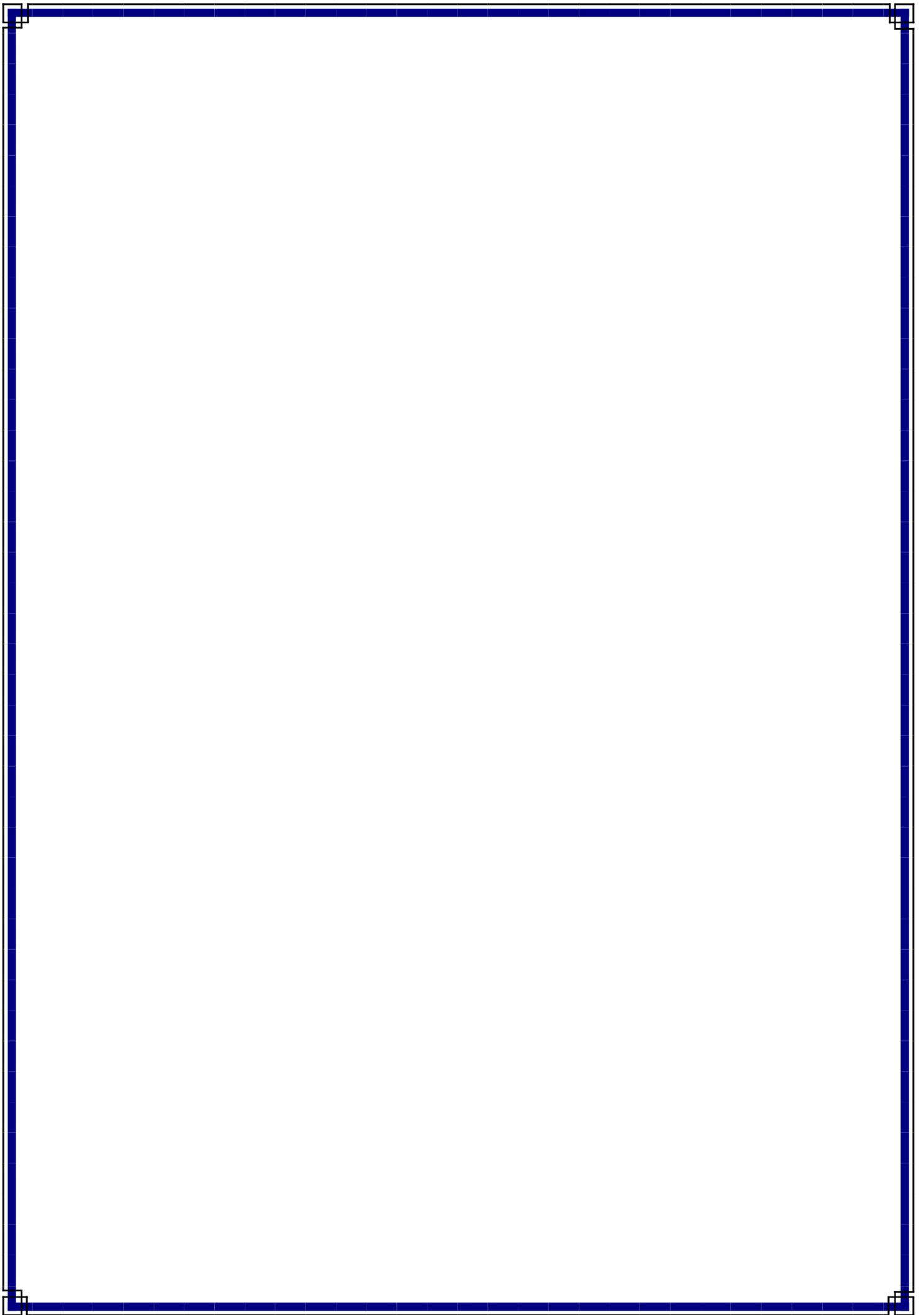
1- الإستنتاج العام:

بعد الدراسات المنجزة على فريق كرة القدم مولودية شعبية البويرة (16-18) سنة والذي هو عينة بحثنا ومن خلال النتائج التي تحصلنا عليها، خلصنا إلى الاستنتاجات التالية :

➤ من خلال نتائج المجموعة الشاهدة التي تمارس البرنامج التدريبي، ظهر لنا أن هذه المجموعة أعطت نتائج ملموسة وهذا لوجود فروق معنوية ذات دلالة رقمية تؤشر إلى أن ممارسة البرنامج التدريبي العادي أدى الى ظهور تطور في صفة المرونة بشكل نسبي وذلك في اختبار تدوير الذراع الأيمن والأيسر، وفي اختبار تدوير الحوض، وفي اختبار ثني الجذع من الجلوس، وهنا نقول أن المرونة الديناميكية أجدى وأنجع مقارنة بالثابتة، أما في اختبار ثني الجذع للخلف لم يحقق فروق معنوية، وهذا يدل على عدم تطور المرونة الثابتة على مستوى مفاصل العمود الفقري في حركة الثني للخلف.

➤ المجموعة الثانية التي أقمنا عليها الدراسة الإحصائية كانت المجموعة التجريبية التي تمارس البرنامج التدريبي المقترح، بمعنى أنها أخضعت لبرنامج مكثف لصفة المرونة، فجاءت النتائج عموما واضحة جدا وذات فروق معنوية واضحة أيضا، في اختبار تدوير الذراع الأيمن والأيسر كانت الفروق كبيرة، وفي اختبار تدوير الحوض جاءت النتائج أيضا واضحة وذات دلالة، نفس الشيء حدث مع اختبار ثني الجذع من الجلوس، و نفس الشيء مع اختبار إطالة الجذع للخلف فقد جاءت النتائج ذات فروق ودلالة إحصائية، وبالنظر إلى الأرقام نستنتج أن البرنامج التدريبي الرياضي العلمي الحديث المقترح يؤدي إلى تطور في صفة المرونة بشكل عام وخاصة منها الديناميكية، و قد تم ذلك في مدة ثمانية أسابيع.

الذخيرة



ان التدريب الرياضي عملية تربية ذات صبغة فردية حيث انها تراعي الفروق الفردية من حيث العمر والجنس ودرجة المستوى فتدريب الناشئين يختلف عن تدريب الكبار كما يختلف تدريب البنين عن تدريب البنات ويختلف تدريب الفريق الواحد باختلاف المراكز المختلفة وما تطلبه هذه المراكز من مهارات وقدرات. كما يختلف تدريب الألعاب والأنشطة الرياضية المختلفة باختلاف الصفات المميزة لكل نشاط فهناك من الرياضات ما يعتمد اساسا على التحمل بينما تعتمد رياضات أخرى على القوة وهكذا. والتدريب الرياضي عملية تتميز بالاستمرار وليس بالموسمية وهذا يعني الاستمرار في التدريب طوال العام أو الاستمرار في التدريب لعدة سنوات. واننا نخطئ كثيراً عندما نترك التدريب بعد انتهاء المنافسات الرياضية ثم نبدأ بعد ذلك قبيل المنافسات. وتعتبر هذه العملية إحدى النقاط الأساسية التي تعوق مستوى التقدم الرياضي لدى الرياضيين بصورة عامة حيث ان فترات الراحة الطويلة تؤدي لهبوط المستوى.

تعتبر صفة المرونة من أهم الصفات البدنية التي يجب توافرها والعمل على تنميتها لأنها القاعدة الأساسية لباقي الصفات، ومن أجل هذا جاء بحثنا ليرى مدى تطور هذه الصفة عند لاعبي لاعبي كرة القدم لفريق مولودية شعبية البويرة من خلال برنامج تدريب رياضي مقترح وكيفية تنميتها، وقد اعتمدنا في هذا البحث على عينتين تشمل 11 لاعب من جهة و 11 لاعب اخر من نفس الفريق، وانت مقسمة على ما يلي : الأولى تمارس البرنامج التدريبي العادي، والثانية تمارسها البرنامج التدريبي المقترح، وهناك عينة ثالثة استطلاعية استبعدت بعد ذلك، وجرت الاختبارات بالملاعب البلدي "بوروبة سعيد" بالبويرة.

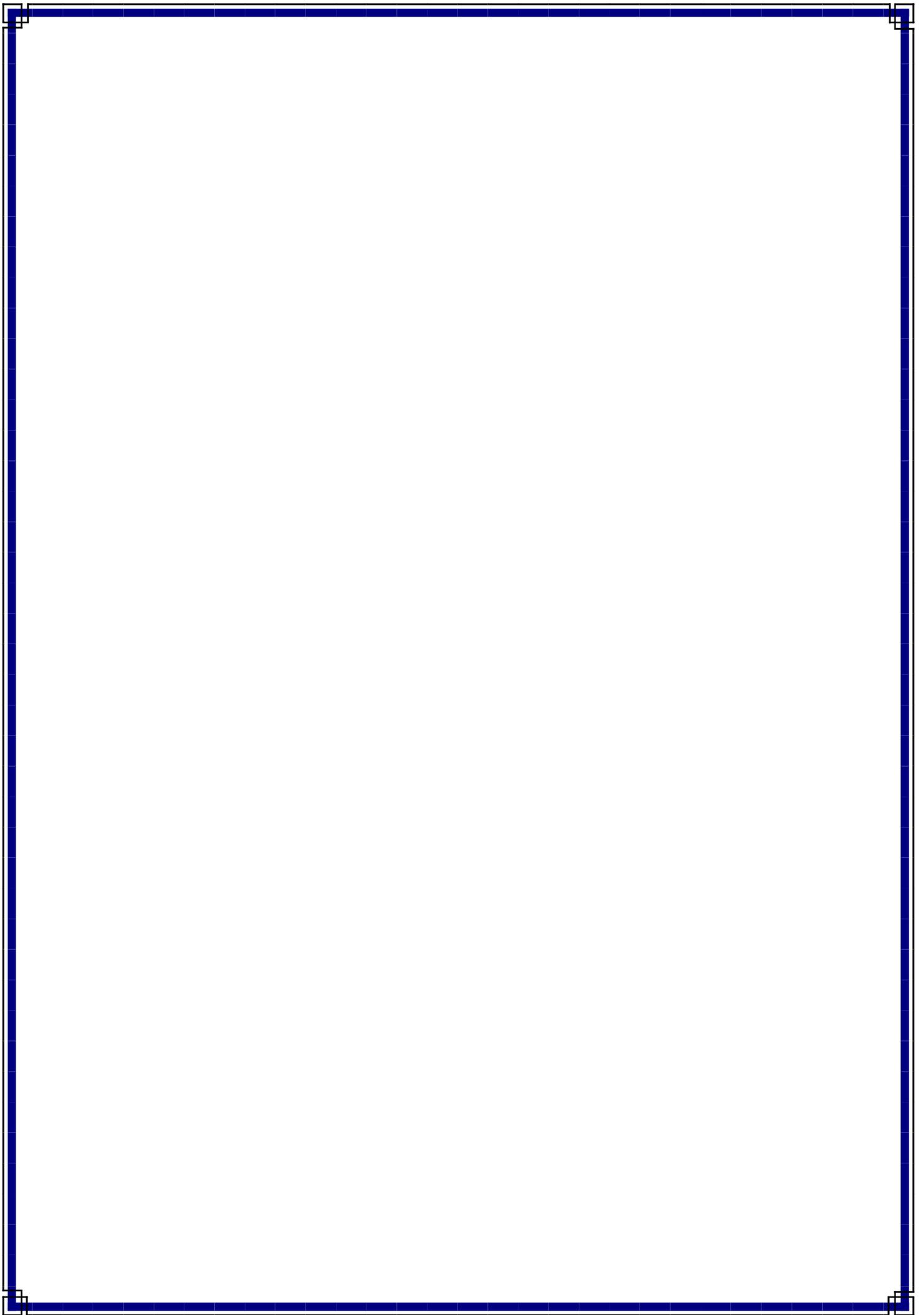
واستنادا إلى النتائج المتوصل إليها عن طريق الاختبارات وبطريقة إحصائية، وكذا عن طريق الدراسة النظرية والمشابهة توصلنا إلى النتائج التالية:

- ✓ البرنامج التدريبي الرياضي المقترح المبني على أساس تمارين المرونة الديناميكية والثابتة تكثيفها في كل مراحل الوحدة التدريبية (المرحلة التمهيديّة، الرئيسيّة، الختامية)، له تأثير في تطوير صفة المرونة عند لاعبي كرة القدم.
- ✓ طريقة تكثيف البرامج التدريبية بتمارين المرونة هي الأفضل لتطوير صفة المرونة لدى لاعبي كرة القدم المدرسي.
- ✓ طريقة تمارين المرونة الديناميكية تعطي نتائج ايجابية في تطوير صفة المرونة.
- ✓ طريقة تمارين المرونة الثابتة تعطي نتائج ايجابية في تطوير صفة المرونة ولكن بدرجة أقل.

ومن هنا يصح لنا القول أن الاعتناء بالتدريب الرياضي بمختلف مكوناته وبناء برامجه على أساس سليم علمي سيسمح لنا بالوصول حتماً إلى إدراك التطور والنمو لمختلف هذه المكونات ومنها للمجتمع ومنه للأمة كاملة على كافة الأصعدة النفسية منها والبدنية والاقتصادية وغيرها مما تحتاجه الأمة.

إقتراحات وفروض

مستقبلية

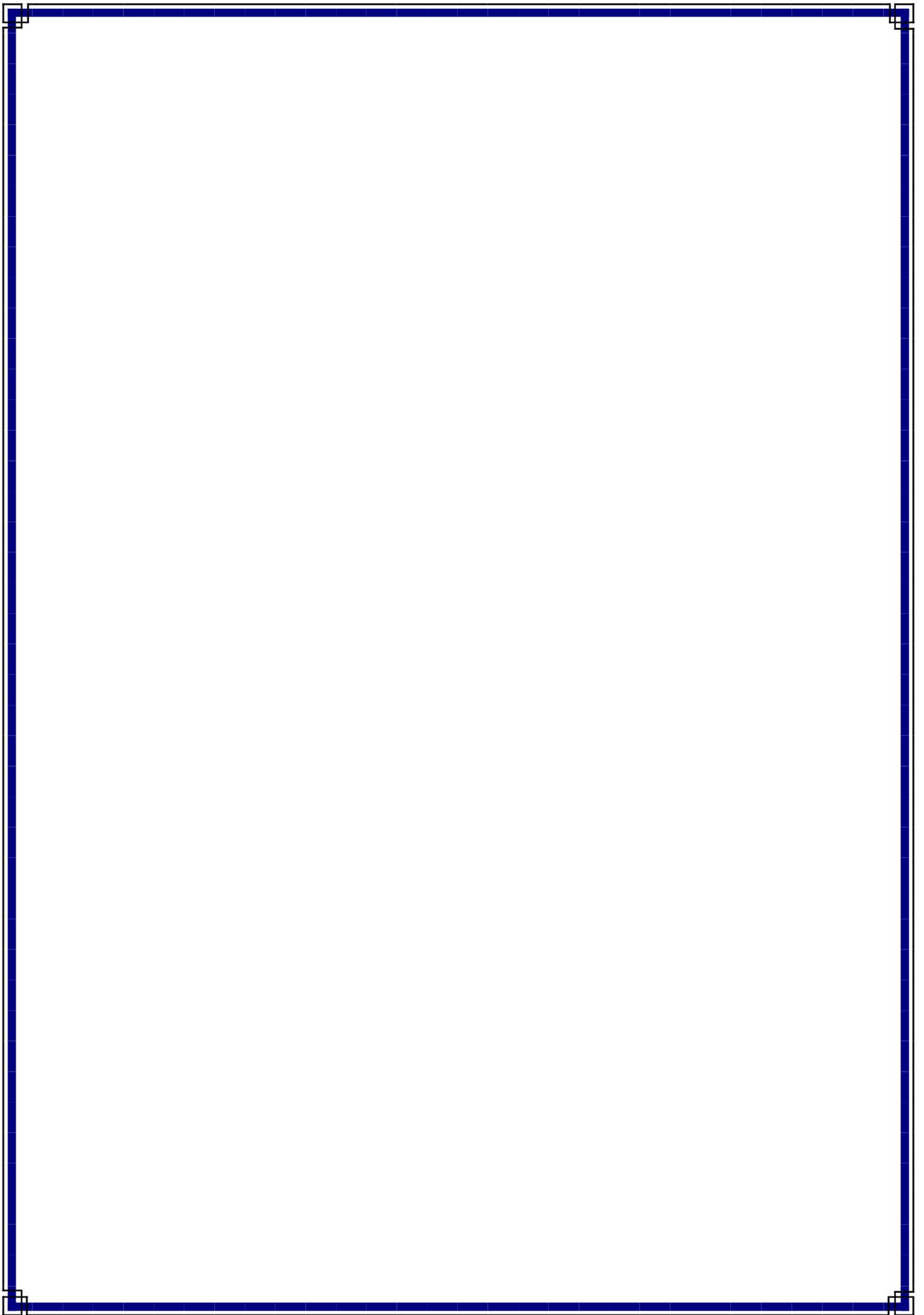


- إقتراحات وفروض مستقبلية:

من خلال النتائج المتوصل إليها والمستخلصة من اختبارات ودراسات نظرية نوصي بمايلي:

1. استعمال جميع الطرق الممكنة لتطوير صفة المرونة، واستعمال المرونة المتحركة بشكل أوسع من المرونة الثابتة.
2. استخدام النتائج التي تم التوصل إليها لإجراء دراسات و بحوث أخرى.
3. الاهتمام بصفة المرونة ومراعاتها كونها القاعدة الأساسية لمعظم الرياضات إن لم نقل كلها..
4. تدعيم الحصص التدريبية بتمارين متنوعة للمرونة.
5. تسطير برامج تدريبية مبنية على أسس علمية وموجهة بطرق منهجية لبلوغ الأهداف المنشودة.
6. توعية اللاعبين بمدى أهمية صفة المرونة في بناء كرة القدم ما لفت انتباه المدربين إليها بشكل جدي وعملي أكثر.
7. الاعتناء بهذه الصفة المهمة في هذه المرحلة العمرية المهمة للوصول إلى مستوى يمكن بناء برامج أخرى عليه.
8. القيام ببحوث أخرى على صفات بدنية أخرى وهذا للترابط الكبير الموجود بينها.

السلامة غداً



- المراجع المعتمدة في الدراسة:

قائمة المراجع بالعربية:

1. د /أبو العلا عبد الفتاح ود /أحمد نصر الدين السيد : فيزيولوجيا اللياقة البدنية. الطبعة الأولى دار الفكر العربي، القاهرة 1993
2. د /بسطويسي أحمد : أسس ونظريات الحركة، دار الفكر العربي، الطبعة الأولى، القاهرة 2000.
3. د /تشارلز بيوكر، ترجمة د.حسن معوض، كمال صالح عبده : أسس التربية البدنية والرياضية. المكتبة الأنجلومصرية ، القاهرة 1994.
4. د /حامد عبد السلام زهران: علم النفس، النمو، الطفولة والمراهقة، دار الثقافة، بيروت 1984.
5. د /حامد عبد السلام زهران : علم النفس، النمو للطفولة والمراهقة، عالم الكتاب، الطبعة الخامسة القاهرة 1995.
6. السيد حسن شلتوت : التنظيم والإدارة في التربية الرياضية، دار الفكر.
7. د /رودي شيتلمر، ترجمة د /عابد علي نصيف، د /محمود السامري : طرق الإحصاء في التربية الرياضية، طبعة 5، دار الحرية للصناعة ببغداد 1974.
8. د /سعيدة محمد علي هادر: بسلوكية المراهقة، دار البحوث العلمية، الكويت 1980.
9. د /طلحة حسام الدين، وفاء صلاح الدين، مصطفى كامل، سعيد عبد الرشيد: الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي، الطبعة 1، مركز الكتاب للنشر، الجزء 1، القاهرة 1997.
10. د /عبد العزيز نمر، ناريمان الخطيب، عمرو السكري :الإطالة العضلية. مركز الكتاب للنشر، الطبعة الأولى، القاهرة 1998.
11. د /عمار بوحوش، محمد دنينات: مناهج البحث العلمي وطرائق البحوث - ديوان المطبوعات الجامعية - الجزائر 1995.
12. د /عدنان درويش جلون وآخرون: التربية الرياضية المدرسية. الطبعة 3، دار الفكر العربي القاهرة 1994.
13. د /فايز مهنا : التربية الرياضية الحديثة. دار طلاس، الطبعة الأولى، دمشق 1985.
14. د /فؤاد إبراهيم عبد اللطيف: المناهج، أسسها ومتطلباتها وتقويم أثارها. مكتبة مصر ، القاهرة 1968.
15. د /فؤاد البهي السيد: الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة. الطبعة الأولى دار الفكر العربي ، القاهرة 1975.

16. د /قيس ناجي عبد الجبار، شامل كامل محمد: مبادئ الإحصاء في التربية البدنية، جامعة بغداد 1999.
17. د /كمال عبد الحميد، د/ محمد صبحي حسنين : اللياقة البدنية ومكوناتها. دار الفكر العربي الطبعة الثالثة، القاهرة 1997.
18. د /محمد الحماحي، د /أمين الخولي: أسس بناء برامج التربية الرياضية، دار الفكر العربي 1995.
19. د /محمد حسن علاوي، محمد نص الدين رضوان : اختبارات الأداء الحركي، الطبعة 3، دار الفكر العربي القاهرة 1994.
20. د /محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي، دار المعارف، الطبعة السادسة، القاهرة 1985.
21. د/محمد سعيد عزمي: أساليب تطوير وتنفيذ درس التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم الأساسي، 1996.
22. د/محمد عوض بسيوني: نظريات التربية البدنية والرياضية، الطبعة ، 2، 2003.
23. د /محمود عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي: نظريات وطرق التربية البدنية الطبعة الثانية، ديوان المطبوعات الجامعية 1992.
24. د /مفتي ابراهيم حمادة: التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي، القاهرة 1997.
25. د /مقدم عبد الحفيظ : الإحصاء والقياس النفسي التربوي، ديوان المطبوعات الجامعية - الجزائر -1996.
26. د /موسى فهمي إبراهيم: اللياقة البدنية والتدريب الرياضي، دار الفكر العربي 1980.
27. د/منذر هاشم الخطيب: تاريخ التربية الرياضية، بغداد، 1988.
28. د /وجيه محجوب، جاسم قاسم المنديلاوي، أمير إسماعيل دقي: طرق البحث العلمي ومناهجه في التربية الرياضية - جامعة بغداد 1995.

قائمة: المراجع باللغة الفرنسية

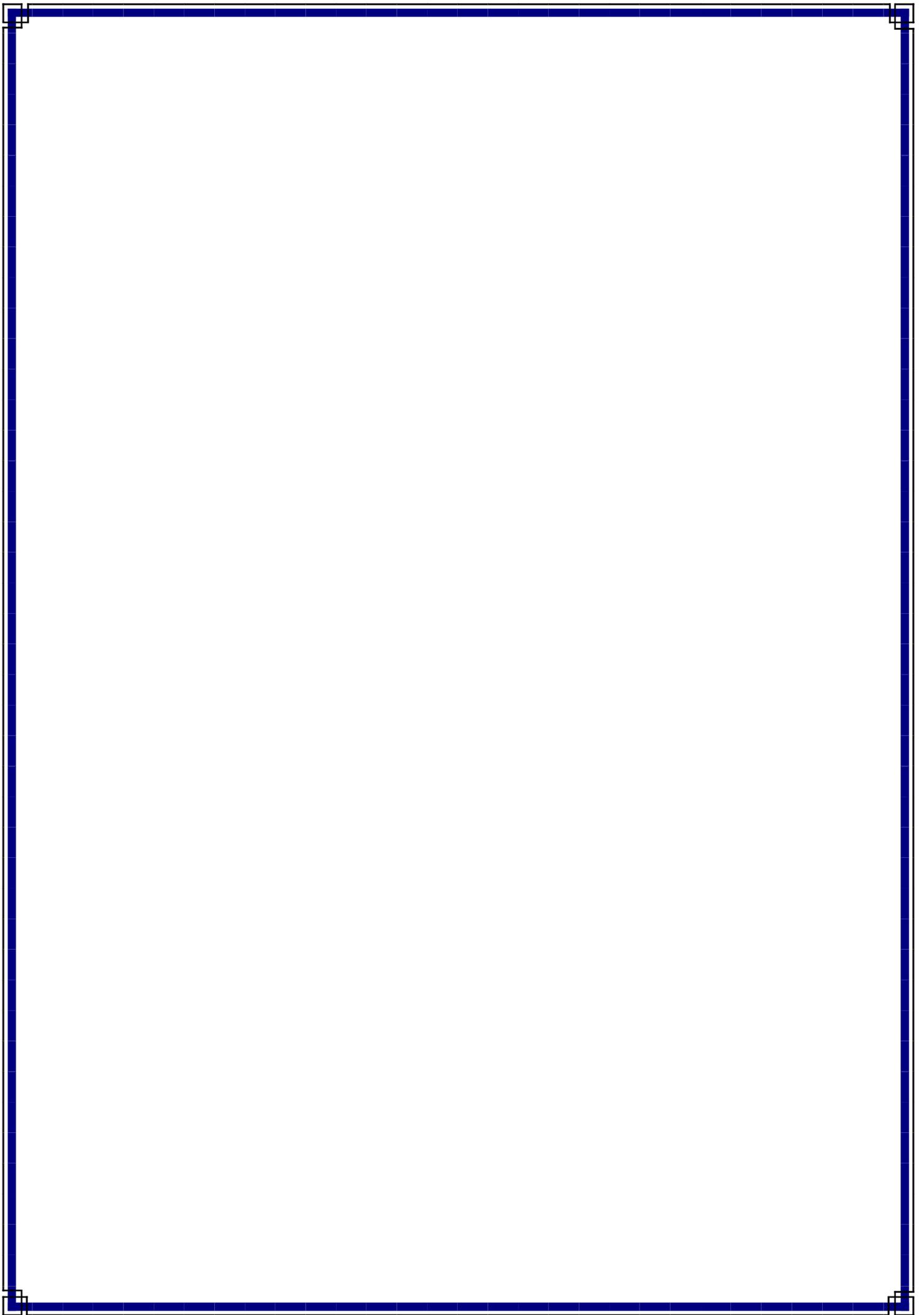
29. Jurgen Weineck: Biologie du sport, édition Vigot. France 1992.
30. Jurgen Weineck: Manuel d'entraînement 4ème édition E.Vigot, révisée et augmentée. France 1997.
31. R. Thomas P.E. clach. J .Keller : Les aptitudes motrices M structure et évaluation édition Vigot 1989

قائمة المذكرات

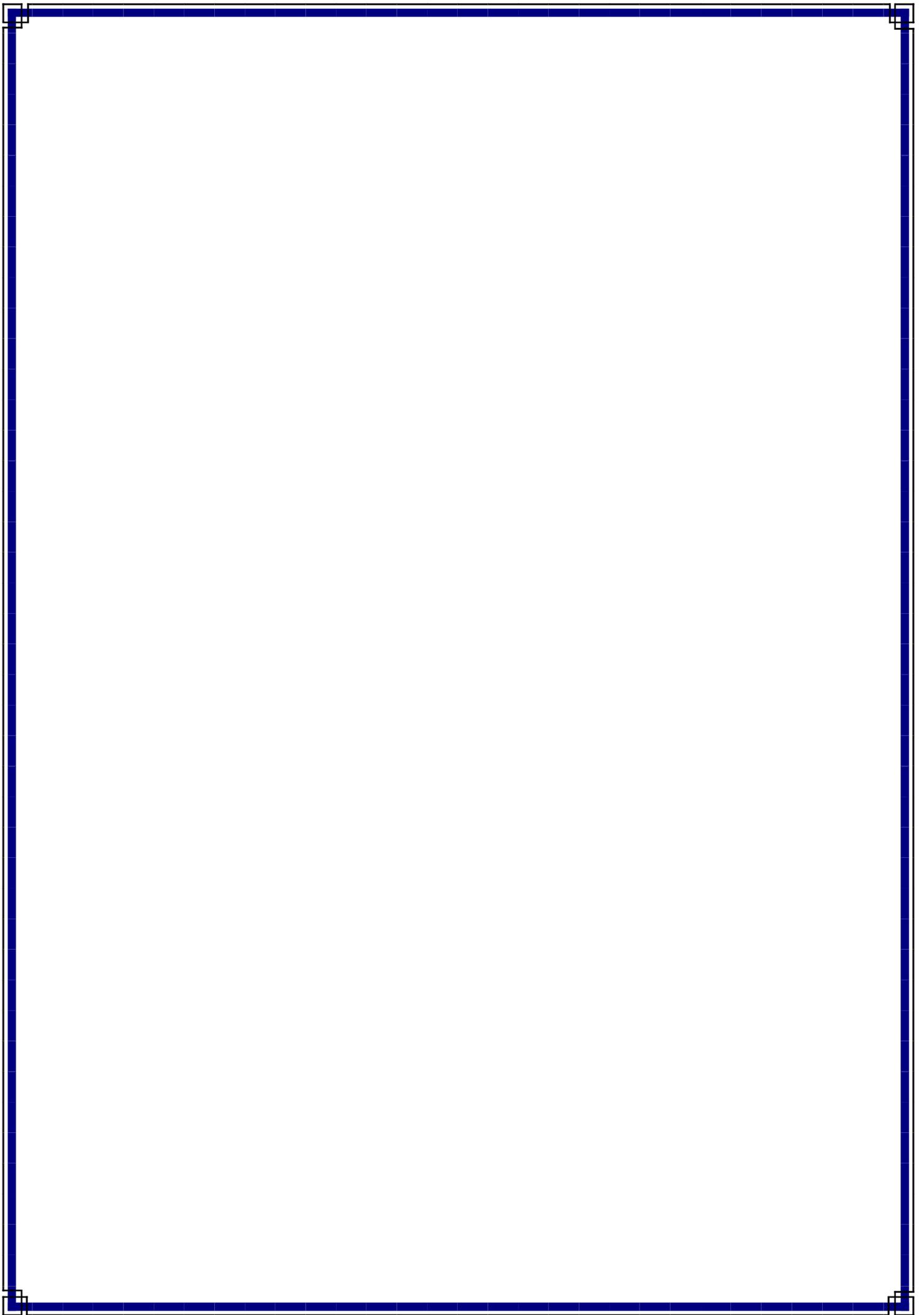
32. بوطبزة نوارى : أثر وحدات تعليمية مقترحة على أساس تمارين الإطالة في تنمية صفة المرونة عند تلاميذ الطور الثالث للتعليم الأساسي - 13 سنة - رسالة الماجستير، معهد التربية البدنية والرياضية، قسنطينة 2001.

33. المشرف التربوي عبد الحميد بن احمد المسعود: تأثير أسلوب التعلم التبادلي في درس التربية البدنية على بض جوانب التطور لدى طلاب الصف الثالث بمدينة الرياض، رسالة ماجستير، جامعة الملك سعود، كلية التربية، قسم التربية البدنية وعلوم الحركة، المملكة العربية السعودية.

الملاحق



الملحق رقم 1



عينة استطلاعية لدراسة الأسس العلمية للاختبارات

نتائج الاختبار الأول (test):

اختبار إطالة الجزء اعلى الخلف اليمنى اليسار (الوحدة قسم)	اختبار ثني الجزء اعلا امام منوضع الجلوس اطويل (الوحدة قسم)	اختبار تدوير الحوض الى الخلف من وضعية الوقوف والانحناء الى الامام (cycle الوحدة)	اختبار تدوير الذراع أفقياً إلى الخلف (الوحدة قسم)		اسم لاقبال لاعب
			اليسار	اليمن	
24	5	10	20	22	
23	3	8	20	24	
22	1	11	25	21	
20	0	7	22	26	
21	-2	9	18	20	
22	3	7	19	22	
24	4	8	17	23	
20	4	10	21	20	
19	-3	9	23	19	
18	0	7	18	24	
25	0	10	22	25	
20	-3	10	23	26	
22	5	9	17	20	
23	4	9	25	21	
18	2	10	22	24	
17	1	8	17	22	
24	-1	7	20	23	
20	-4	9	24	20	
22	3	10	19	25	
21	1	10	17	20	
17	3	7	20	21	

عينة استطلاعية لدراسة الأسس العلمية للاختبارات

نتائج إعادة الاختبار (retest):

اختبار إطالة الجزء اعلى الخلف اليمنى اليسار (الوحدة قسم)	اختبار ثني الجزء اعلا امام منوضع الجلوس اطويل (الوحدة قسم)	اختبار تدوير الحوض الى الخلف من وضعية الوقوف والانحناء الى الامام (cycle الوحدة)	اختبار تدوير الذراع أفقياً إلى الخلف (الوحدة قسم)		اسم لقلب اللاعب
			اليسار	اليمن	
24	5	10	20	22	
23	3	8	20	24	
22	1	11	25	21	
20	0	7	22	26	
21	-2	9	18	20	
22	3	7	19	22	
24	4	8	17	23	
20	4	10	21	20	
19	-3	9	23	19	
18	0	7	18	24	
25	0	10	22	25	
20	-3	10	23	26	
22	5	9	17	20	
23	4	9	25	21	
18	2	10	22	24	
17	1	8	17	22	
24	-1	7	20	23	
20	-4	9	24	20	
22	3	10	19	25	
21	1	10	17	20	
17	3	7	20	21	

عينة تجريبية تمارس الير نامجال تدر يبيالمقترح

نتائج الاختبار القبلي:

اختبار إطالة الجدع إلى الخلف اليمين اليسار (الوحدة قسم)	اختبار ثني الجدع للأمام من وضع الجلوس الطويل (الوحدة قسم)	اختبار تدوير الحوض إلى الخلف من وضعية الوقوف والانحناء إلى الأمام (cycle الوحدة)	اختبار تدوير الذراع أفقياً إلى الخلف (الوحدة قسم)		اسم لقباللاعب
			اليسار	اليمين	
24	4	10	20	28	
24	5	10	22	29	
23	3	9	26	21	
20	1	8	24	20	
21	2	8	21	25	
18	-2	7	18	22	
20	2	9	22	24	
19	-3	7	17	20	
18	-2	8	20	21	
21	1	9	22	25	
23	3	10	24	26	

عينة تجريبية تمارس الير نامجال تدر ييبالمقترح

نتائج الاختبار البعدي:

اختبار إطالة الجزء اعلى الخلف اليمن اليسار (الوحد قسم)	اختبار ثني الجزء اعلام منوضع الجلوس اطويل (الوحد قسم)	اختبار تدوير الحوض الى الخلف من وضعية الوقوف والانحناء الى الامام (cycle الوحدة)	اختبار تدوير الذراع أفقياً إلى الخلف (الوحد قسم)		اسم لقبال لاعب
			اليسار	اليمن	
25	16	15	65	75	
22	9	16	50	50	
21	7	15	50	55	
19	14	16	35	45	
25	12	14	50	30	
26	9	13	30	35	
27	7	14	35	25	
36	7	14	40	50	
21	14	15	35	40	
30	12	14	50	65	
24	14	11	62	54	

عينة شهادة تمارس الير نامجال تدر يبيال عادي

نتائج الاختبار القبلي:

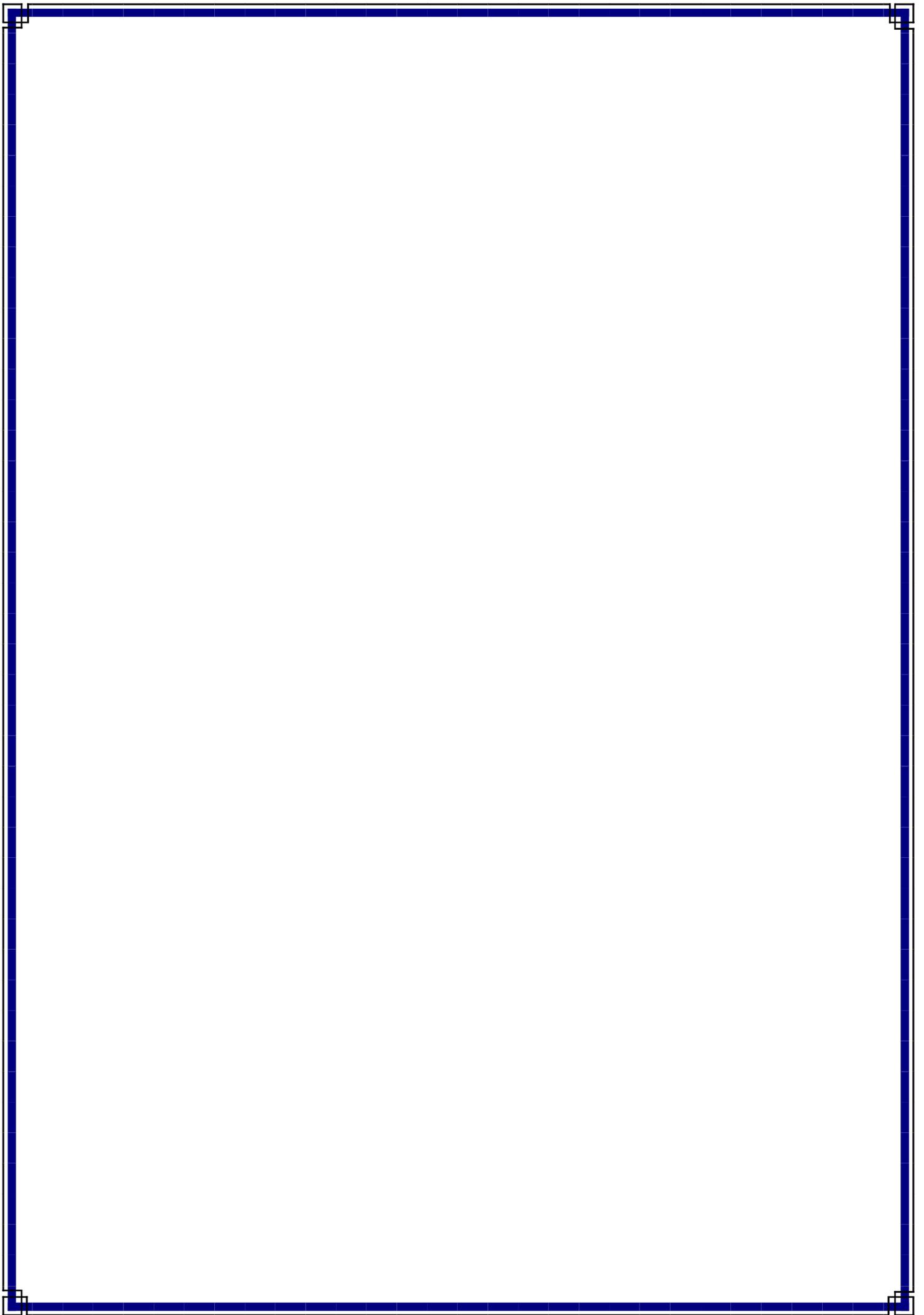
اختبار إطالة الجزعالي الخلف اليمين اليسار (الوحد قسم)	اختبار ثني الجزع لأمام منوضع الجلوس الطويل (الوحد قسم)	اختبار تدوير الحوض إلى الخلف من وضعية الوقوف والانحناء إلى الأمام (cycle الوحدة)	اختبار تدوير الذراع أفقياً إلى الخلف (الوحد قسم)		اسم لولقب اللاعب
			اليسار	اليمين	
20	4	10	22	29	
18	0	7	19	24	
20	4	9	26	23	
19	2	9	22	27	
20	3	10	24	28	
18	3	9	21	25	
16	-4	7	19	22	
18	6	9	20	25	
17	3	7	18	24	
17	-2	8	19	23	
18	-1	8	23	18	

عينة شهادة تمارس الير نامجال تدر يبيال عادي

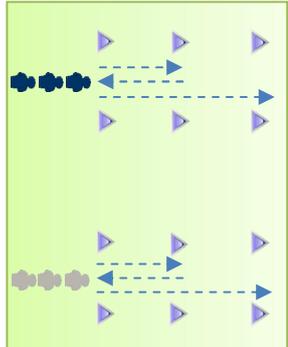
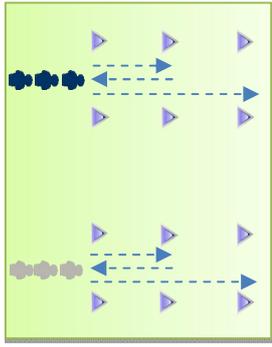
نتائج الاختبار البعدي:

اختبار إطالة الجزعالي الخلف اليمني اليسار (الوحد قسم)	اختبار ثني الجزع لأمام منوضع الجلوس الطويل (الوحد قسم)	اختبار تدوير الحوض إلى الخلف من وضعية الوقوف والانحناء إلى الأمام (cycle الوحدة)	اختبار تدوير الذراع أفقياً إلى الخلف (الوحد قسم)		اسم لقبال لاعب
			اليسار	اليمين	
20	3	10	41	35	
19	4	9	31	32	
18	5	11	25	29	
19	2	12	34	30	
20	8	13	32	35	
21	5	13	33	37	
22	4	8	27	28	
16	-1	14	30	36	
17	-2	13	34	39	
18	1	10	26	31	
19	2	13	38	40	

الملحق رقم 2



هدف الحصة: (séance mixte): تنمية قوة التحمل للأطراف السفلية قوة الرجلين+تنمية السرعة الانتقالية. زمن الوحدة : 65د
الأدوات: صفارة- ميقاتي- كرات- أقماع.

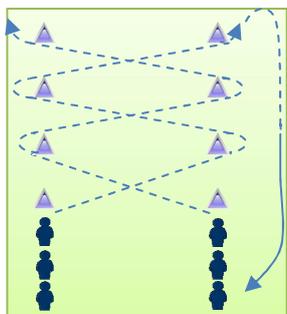
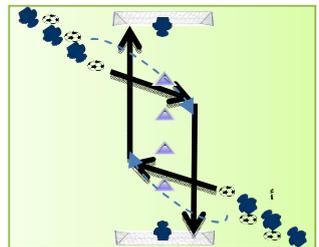
المراحل	التمارين	التشكيلات	المدة	التكرارات
المرحلة التحضيرية	- شرح هدف الحصة - تسخين عام لعضلات الجسم من الأعلى إلى الأسفل .		15د	
المرحلة الرئيسية	<p>التمرين 1 : القفز في المكان ابداءا من وضعية الجلوس على كرسي دون وجود كرسي و العودة إلى نفس الوضعية</p> <p>التمرين 2 : كما هو موضح في الشكل ثلاث اقمام المسافة بين القمعين 6 منقسم الفريق الى مجموعتين، كل مجموعة تتكون من 5 لاعبين على الاكثر ينطلق اللاعب الاول بسرعة ليصل الى القمع الثاني ثم يعود ثم ينطلق باتجاه القمع الثالث ليعود و يلمس يد زميله الذي يليه</p> <p>التمرين 3 : نفس التمرين السابق مع اضافة كرتين عند القمع الثاني و كرة عند القمع الثالث و المسافة بين قمع و قمع 5موينطلق اللاعب الاول بسرعة و يأتي بالكرة و يتركها عند القمع الاول ثم ينطلق نحو القمع الثالث و يأتي بالكرة ليضعها عند القمع الاول ثم يلمس يد زميله الذي بعده لينطلق بالكرة الاولى و يرجعها للقمع الثاني ثم يعود ليرجع الكرة الثانية للقمع الثالث و يعود ليمس يد زميله الذي بعده</p>	  	10د 15د 15د	<p>2*4 راحة 1 د</p> <p>4 تكرارات لكل لاعب xسلسلتين (راحة كافية بين السلسلتين).</p> <p>4 تكرارات لكل لاعب xسلسلتين (راحة كافية بين السلسلتين).</p>
المرحلة الختامية	تمرينات تمدد العضلات و الاسترخاء الكامل لكافة أعضاء الجسم.	<p>X xxxxxxxx</p> <p>X xxxxx</p>	10د	

الجلسة التدريبية : رقم (02) تاريخ: 22\02\2015

المكان: الملعب الفريق

هدف الجلسة (séance mixte): تنمية سرعة الانتقال + دحرجة الكرة بسرعة. زمن الوحدة : 70د

الأدوات: صفاة- ميقاتي- أقماع-كرات.

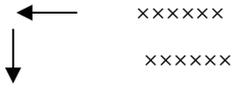
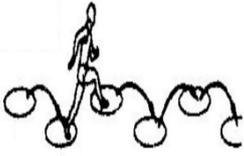
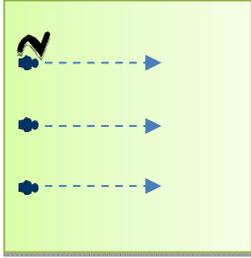
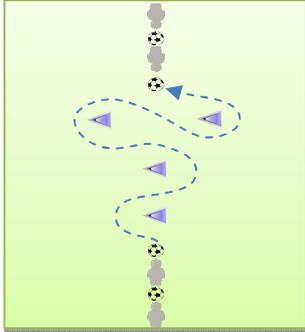
المراحل	التمارين	التشكيلات	المدة	التكرارات
المرحلة التحضيرية	- شرح هدف الجلسة - تسخين عام لعضلات الجسم من الأعلى إلى الأسفل.		15د	
المرحلة الرئيسية	<p>التمرين 1 : يقوم اللاعب بالجري و تحطى الأقماع لمسافة 10م حيث أن المسافة بين كل قمع و آخر تكون 1م ثم الانطلاق بسرعة لمسافة 15 م</p> <p>التمرين 2: نشكل مجموعتين من اللاعبين: - عند الصفاة ينطلق الأولان من كل مجموعة بسرعة بين الأقماع ثم العودة ماشيا.</p> <p>التمرين 3 : نضع مرمين متقابلين مع حارسين، ونشكل مجموعتين من اللاعبين الملح (أ) يمرر اللاعب الكرة بين قمعين ويجري بسرعة قصى خلف القمع ويسدد كرة نحو المرمى ،العملية نفسها مع المجموعة (ب) ثم يذهب إلى المجموعة.(أ) والعكس. متغيرات التمرين: -التسديد باليمنى. - التسديد باليسرى.</p> <p>التكرارات 5 تكرارات x سلسلتين (راحة كافية بين التكرارات والسلسلتين</p>	  	15 د 15 د	4 * 50م راحة 150 ثا 4 تكرارات لكل لاعب x سلسلتين (راحة كافية بين السلسلتين). 4 تكرارات لكل لاعب x سلسلتين (راحة كافية بين السلسلتين).
المرحلة الختامية	تمرنات تمديد العضلات و الاسترخاء الكامل لكافة أعضاء الجسم.	X xxxxxxxx X xxxx	10د	

الجلسة التدريبية : رقم (03) تاريخ: 01\03\2015

المكان: الملعب الفريق

هدف الجلسة (séance mixte): التحكم في الكرة+سرعة التنقل من الوحدة : 80د

الأدوات: صفارة- ميقاتي- حواجز- كرات.

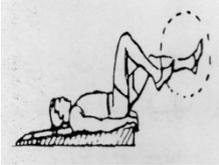
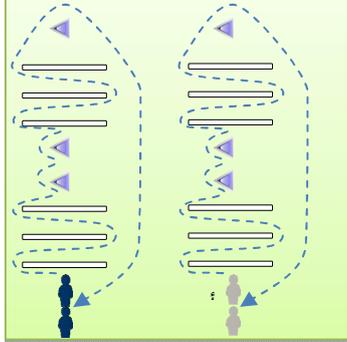
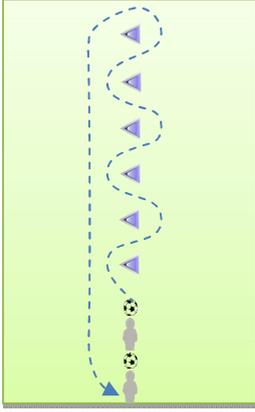
المراحل	التمارين	التشكيلات	المدة	التكرارات
المرحلة التحضيرية	- لعبة الصياد - حركات التمدد العضلي والمفاصل - حركات تسخينه مختلفة		08د 12د	
المرحلة الرئيسية	<p>التمرين 1 : يتم وضع حلقات المسافة بينهما حوالي 1م, ثم يقوم كل لاعب بالجري و وضع كل رجل في حلقة. التمرين 2 : يقوم اللاعب بالجري بأقصى سرعة ممكنة باتجاه القمع المقابل له ثم العودة إلى نقطة البداية ثم يلمس يد زمليه الذي يليه وتقدر المسافة بين القمعين ب15 متر.</p> <p>التمرين 3 : نشكل مجموعات من 4 لاعبين، ونعطي لكل مجموعة كرة، نضع 2 في جهة و2 في الجهة المقابلة، والشيء نفسه بالنسبة للاعب الذي يستلم الكرة (ذهابا وإيابا)</p> <p>المتغيرات: - دحرجة الكرة برجل واحدة. - دحرجة الكرة بالتناوب بين رجلين. - نضع منافسة بين المجموعات الأسرع.</p>	  	15د 15د	<p>3*50م راحة 2د</p> <p>4 تكرارات لكل لاعب x سلسلتين (راحة كافية بين السلسلتين).</p> <p>4 تكرارات لكل لاعب x 3 سلاسل</p>
المرحلة الختامية	تمرنات تمدد العضلات و الاسترخاء الكامل لكافة أعضاء الجسم.	<p>X xxxxxxxx X xxxxx</p>	15د	

الحصّة التدريبية : رقم (04) تاريخ: 08\03\2015

المكان: الملعب الفريق

هدف الحصّة (séance mixte):التحكم في الارتكاز+سرعة التنقل. زمن الوحدة : 70 د

الأدوات: صفارة- ميقاتي- كرات

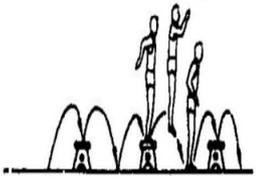
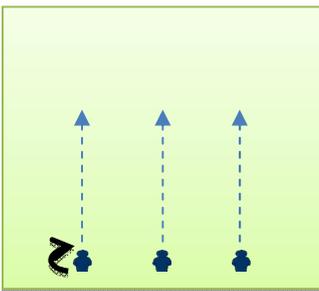
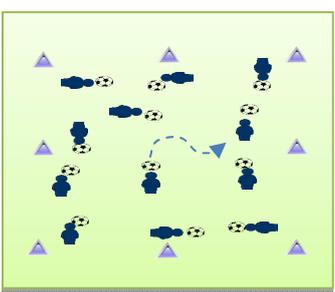
التكرارات	المدة	التشكيلات	التمارين	المراحل
	17 د		<p>- الجري حول الملعب. - ترمينات إحماء المفاصل. - تمرير واستقبال الكرة بالجري والثبات.</p>	<p>المرحلة التحضيرية</p>
4 تكرارات x سلسلتين	13 د		<p>التمرين 1 : يقوم اللاعب بالوقوف على الظهر على مكان مسطح ويرفع رجليه عاليا ثم يقوم بثني ومد الرجلين بالتبادل بشكل حركة دائرية مستمرة.</p> <p>التمرين 2 : نشكل فوجين من اللاعبين، التنافس بينهما حول من يصل الأول؛ بحيث كل فوج له كرة واحدة، ونطلب منهم ما يلي:</p>	<p>المرحلة الرئيسية</p>
	15 د		<p>يحمل اللاعب الكرة بين يديه ويجري بين الأعمدة إلى الأمام، ثم يقفز فوق الأقماع، ثم يجري بين الأعمدة إلى الخلف ويعدها يعود إلى زملائه ويسلم الكرة إلى زميله الذي يليه.</p>	
تكرارات لكل متغير (وضعية) x سلاسل	15 د		<p>التمرين 3 : لكل لاعب كرة بحيث نشكل خمس مجموعات بمعدل أربعة لاعبين في كل مجموعة ويطلب منهم درجة الكرة بين أقماع موضوعة على بُعد 1.5 م بين كل قمع وذلك بالكيفية التالية:</p> <p>1- درجة حرة . 2- درجة بالرجل اليمنى فقط. 3- درجة بالرجل اليسرى فقط.</p> <p>4- درجة بباطن القدم. 5- درجة بظهر القدم. 6- درجة بطريقة سريعة .</p>	
	10 د	<p>X xxxxxxxx X xxxx</p>	<p>تمينات تمدد العضلات و الاسترخاء الكامل لكافة أعضاء الجسم.</p>	<p>المرحلة الختامية</p>

الحصة التدريبية : رقم (05) تاريخ : 15\03\2015

المكان: الملعب الفريق

هدف الحصة (séance mixte): دحرجة الكرة مع تغيير الإيقاع+سرعة الأداء زمن الوحدة : 75د

الأدوات: صفارة- ميقاتي- كرات- أقماع.

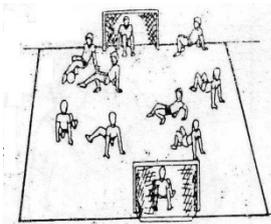
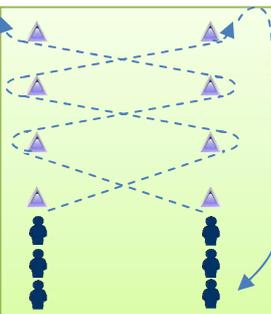
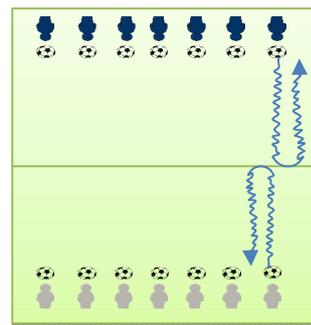
المراحل	التمارين	التشكيلات	المدة	التكرارات
المرحلة التحضيرية	-جري خفيف حول الملعب - حركات التمدد العضلي والمفاصل - حركات تسخينه مختلفة	← ×××××× ↓ ××××××	08د 12د	
المرحلة الرئيسية	التمرين 1 : يقوم اللاعب بالوثب للأمام لصعود مقاعد جلوس ارتفاعها 30م حيث تكون الرجلين مضمومتان و الجسم يحافظ على استقامته لمسافة 1م30 التمرين 2 : من الاستلقاء على الظهر ورفع الرجلين عاليا ثم النهوض بسرعة والجري بأقصى سرعة لمسافة 10 أمتار. - من وضعية الانبطاح النهوض بعد سماع الصافر، والجري بأقصى سرعة لمسافة 10 أمتار. التمرين 3 : كرة لكل لاعب، ونطلب القيام بما يلي: القمع الأصفر: جري خفيف بالكرة القمع الأحمر: دحرجة بسرعة القمع الأخضر: توقف اللاعب يدحرج الكرة في خط مستقيم تبعاً للون القمع	  	15د 15د 15د	1د*9 راحة 30 ثا 3 تكرارات لكل وضعية × سلسلتين مع أخذ راحة كافية بين التكرارات والسلسلتين. 5 تكرارات × سلسلتين
المرحلة الختامية	تمرينات تمديد العضلات و الاسترخاء الكامل لكافة أعضاء الجسم.	X ×××××××× X ××××	10د	

الحصة التدريبية : رقم (06) تاريخ: 2015\04\05

المكان: الملعب الفريق

هدف الحصة (séance mixte): تنمية سرعة الأداء+دحرجة الكرة. زمن الوحدة : 70د

الأدوات: صفارة- ميقاتي- كرات

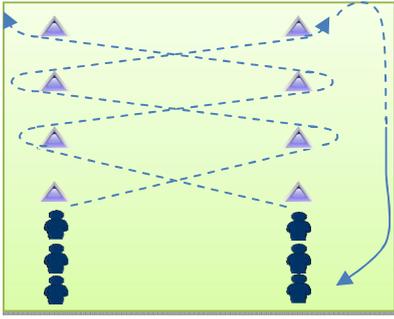
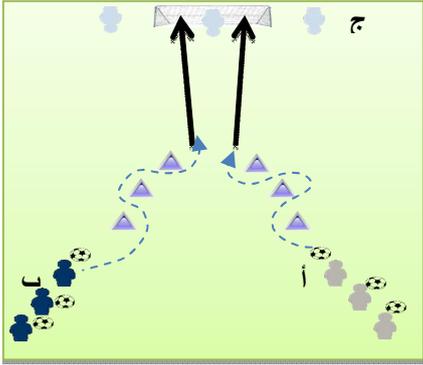
المراحل	التمارين	التشكيلات	المدة	التكرارات	
المرحلة التحضيرية	- شرح هدف الحصة - تسخين عام وخاص - تمديد العضلات	← ×××××× ↓ ××××××	15د		
المرحلة الرئيسية	<p>التمرين 1 : نقوم بتقسيم اللاعبين إلى فريقين للعب التمريرات العشرة من وضعية البطة</p> <p>التمرين 2 : نشكل مجموعتين من اللاعبين:</p> <p>- عند الصافرة ينطلق الأولان من كل مجموعة بسرعة بين الأقماع ثم العودة ماشيا.</p> <p>التمرين 3 : نشكل مجموعتين من اللاعبين المتقابلين على مسافة 20 م، ونطلب من اللاعبين دحرجة الكرة بالطريقة التالية:- دحرجة الكرة بداخل (بباطن القدم). - دحرجة الكرة بخارج (بظهر القدم).</p> <p>- دحرجة الكرة بأسفل القدم جانبا (برجل واحدة) بمعنى ثم يسرى.</p> <p>- دحرجة الكرة بأسفل القدم برجلين (تناوب بمعنى ثم يسرى)</p> <p>- دحرجة الكرة بين القدمين في الوقت نفسه- دحرجة الكرة بباطن القدم ثم يظهر القدم في الوقت نفسه.</p>	  	15 د 15 د 15 د	<p>6*2 د راحة 3 د</p> <p>6 تكرارات × سلسلتين، مع أخذ راحة كافية بين التكرارات والسلسلتين.</p> <p>4 تكرارات لكل حركة × سلسلتين.</p> <p>-العمل يكون ذهابا وإيابا مع أخذ الراحة بين كل حركة وأخرى.</p>	
	المرحلة الختامية	تمرينات تمديد العضلات و الاسترخاء الكامل لكافة أعضاء الجسم.	X xxxxxxxx X xxxxx	10د	

الحصة التدريبية : رقم (07) التاريخ: 12\04\2015

المكان: الملعب الفريق

هدف الحصة (séance mixte): تنمية سرعة الانتقال+التحكم الجيد بالكرة. زمن الوحدة : 75د

الأدوات: صفارة- ميقاتي- كرات- أقماع.

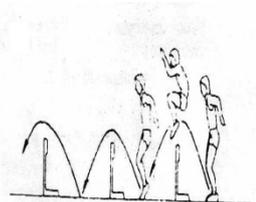
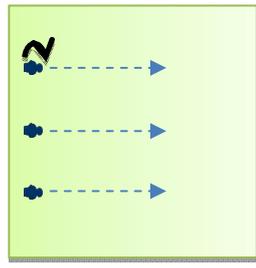
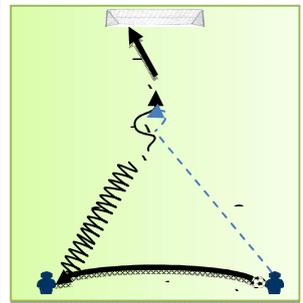
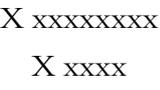
المراحل	التمارين	التشكيلات	المدة	التكرارات
المرحلة التحضيرية	-تسخينات بالكرة: تمرير استقبال، تنطيط، تحكم في الكرة - حركات التمدد العضلي - سرعات بالكرة.	← ×××××× ×××××× ↓	10د 10د	
المرحلة الرئيسية	التمرين 1: يقوم اللاعب بالجري و تحطى الأقماع لمسافة 10م حيث أن المسافة بين كل قمع و آخر تكون 1م ثم الانطلاق بسرعة لمسافة 15. التمرين 2: تشكل مجموعتين من اللاعبين: - عند الصافرة ينطلق الأولان من كل مجموعة بسرعة بين الأقماع ثم العودة ماشيا. التمرين 3: مجموعتان من اللاعبين يدرجون الكرة بسرعة بين الأقماع ثم التسديد نحو المرمى. المتغيرات: (دحرجة حرة + تسديد باليمنى)، (دحرجة حرة + تسديد باليسرى)، (دحرجة بالرجل اليمنى + تسديد باليمنى)، (دحرجة بالرجل اليسرى + تسديد باليسرى)، (دحرجة بالتناوب + تسديد باليمنى)، (دحرجة بالتناوب + تسديد باليسرى).	  	15د 15د 15د	30*15 راحة 1د 4 تكرارات x سلسلتين (راحة كافية بين التكرارات والسلسلتين) 4 تكرارات x سلسلتين (راحة كافية بين التكرارات والسلسلتين)
المرحلة الختامية	تمرينات تمديد العضلات و الاسترخاء الكامل لكافة أعضاء الجسم.	X xxxxxxxx X xxxxx	10د	

الوحدة التدريبية : رقم (08) التاريخ : 19 \ 04 \ 2015

المكان: الملعب الفريق

الهدف: تنمية سرعة التنقل بالكرة والمراوغة. زمن الوحدة : 75د

الأدوات: صفارة- ميقاتي- كرات- أقماع.

المراحل	التمارين	التشكيلات	المدة	التكرارات
المرحلة التحضيرية	تسخينات بالكرة: تمرير استقبال، تنطيط، تحكم في الكرة - حركات التمدد العضلي - سرعات بالكرة		10د 10د	
المرحلة الرئيسية	<p>التمرين 1 : يوضع عدد من الحواجز بارتفاع (65سم) و بمسافات بينية بين كل حاجز و آخر (50سم). ثم يقوم اللاعب من على خط البداية بالوثب للأمام, حتى يمر فوق كل حاجز من الحواجز الموجودة و يصل إلى خط النهاية.</p> <p>التمرين 2 : يقوم اللاعب بالجري بأقصى سرعة ممكنة باتجاه القمع المقابل له ثم العودة إلى نقطة البداية ثم يلمس يد زمليه الذي يليه وتقدر المسافة بين القمعين ب15 متر.</p> <p>التمرين 3 : نشكل مجموعتين (أ) و(ب) نطلب من المجموعة (أ) تمرير الكرة عرضيا إلى المجموعة (ب) ثم ينطلق ليصبح مدافعا (ب) يستقبل الكرة ليخرجها بسرعة نحو المرمى يراوغ (أ) ثم يسدد نحو المرمى. المتغيرات : تغير الأدوار بعد 6 تكرارات .</p>	  	15د 15د	1*5 د راحة 2 د 6 تكرارات في سلسلتين .
المرحلة الختامية	تمرينات تمديد العضلات و الاسترخاء الكامل لكافة أعضاء الجسم.		10د	

الحصة التدريبية : رقم (09) التاريخ : 2015\04\26

المكان: الملعب الفريق

هدف الحصة: تنمية سرعة التنقل بالكرة+سرعة التنقل. زمن الوحدة : 75د

الأدوات: صفارة- ميقاتي- كرات- أقماع.

التكرارات	المدة	التشكيلات	التمارين	المراحل
	10د 10د		<p>تسخينات بالكرة: تمرير استقبال، تنطيط ، تحكم في الكرة</p> <p>- حركات التمدد العضلي</p> <p>- سرعات بالكرة</p>	<p>المرحلة التحضيرية</p>
1د*5 راحة 2د	15د 15د 15د	 	<p>التمرين 1: نقوم بتقسيم اللاعبين إلى فريقين للعب التمريرات العشرة من وضعية البطة</p> <p>التمرين 2: من الاستلقاء على الظهر ورفع الرجلين عاليا ثم النهوض بسرعة والجري بأقصى سرعة لمسافة 10 أمتار.</p> <p>- من وضعية الانبطاح النهوض بعد سماع الصفار، والجري بأقصى سرعة لمسافة 10 أمتار</p> <p>التمرين 3: لكل لاعب كرة بحيث تشكل خمس مجموعات بمعدل أربعة لاعبين في كل مجموعة ويطلب منهم دحرجة الكرة بين أقماع موضوعة على بُعد 1.5 م بين كل قمع وذلك بالكيفية التالية:</p> <p>1- دحرجة حرة . 2- دحرجة بالرجل اليمنى فقط. 3- دحرجة بالرجل اليسرى فقط.</p> <p>4- دحرجة بباطن القدم. 5- دحرجة بظهر القدم. 6- دحرجة بطريقة سريعة</p>	<p>المرحلة الرئيسية</p>
6 تكرارات في سلسلتين .	10د	<p>X xxxxxxxx X xxxxx</p>	<p>تمرينات تمديد العضلات و الاسترخاء الكامل لكافة أعضاء الجسم.</p>	<p>المرحلة الختامية</p>

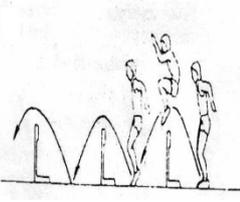
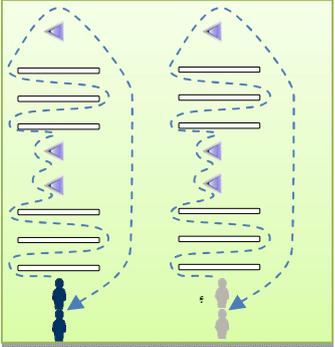
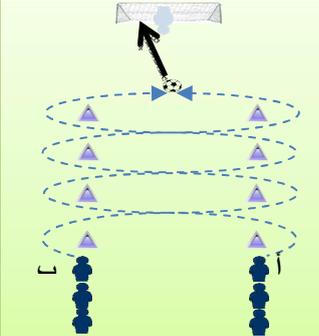
الجلسة التدريبية : رقم (10) تاريخ : \ 2014

المكان: الملعب الفريق

هدف الجلسة (séance mixte): تنمية التحكم في الارتكاز + سرعة التنقل بالكرة . زمن الوحدة : 75 د

الأدوات: صفارة- ميقاتي- كرات- أقماع.

التكرارات	المدة	التشكيلات	التمارين	المراحل
	10د	← ××××× ↓ ×××××	تسخينات بالكرة: تمرير استقبال، تنطيط ، تحكم في الكرة- حركات	المرحلة
	10د		التمدد العضلي - سرعات بالكرة	التحضيرية

<p>1د*5 راحة 2د</p> <p>6 تكرارات في سلسلتين .</p>	<p>15 د</p> <p>15د</p> <p>15د</p>	  	<p>التمرين 1 : يوضع عدد من الحواجز بارتفاع (65سم) و بمسافات بينية بين كل حاجز و آخر (50سم). ثم يقوم اللاعب من على خط البداية بالوثب للأمام، حتى يمر فوق كل حاجز من الحواجز الموجودة و يصل إلى خط النهاية.</p> <p>التمرين 2: نشكل فوجين من اللاعبين، التنافس بينهما حول من يصل الأول، بحيث كل فوج له كرة واحدة، ونطلب منهم ما يلي: يحمل اللاعب الكرة بين يديه ويجري بين الأعمدة إلى الأمام، ثم يقفز فوق الأقماع، ثم يجري بين الأعمدة إلى الخلف وبعدها يعود إلى زملائه ويسلم الكرة إلى زميله الذي يليه.</p> <p>التمرين 3 : نشكل فوجين من اللاعبين بمسافة 5 م بينهما، عند الإشارة بالصافرة، الأول من المجموعتين ينطلق بين الأقماع و الذي يصل أولاً يسدد الكرة نحو المرمى. و نحسب نقطة للذي يسدد الكرة و نقطة أخرى للذي يسجل هدف، ثم اللاعبين الموالين.</p>	<p>المرحلة الرئيسية</p>
	<p>10د</p>	<p>X xxxxxxxx X xxxxx</p>	<p>تمرينات تمديد العضلات و الاسترخاء الكامل لكافة أعضاء الجسم.</p>	<p>المرحلة الختامية</p>

Résumé de la recherche:

Nous en avons discuté dans nos recherches à travers l'étude théorique et pratique dans l'un de l'aptitude physique la plus importante et de préparer les éléments d'une qualité que la flexibilité, ce qui est essentiel dans la construction d'une base solide pour le reste des ingrédients en particulier et la forme physique en général. Nous avons développé notre recherche pour obtenir des réponses aux hypothèses suivantes :

- Est-ce que le programme d'entraînement sportif proposé qui est basé sur la flexibilité dynamique et fixe et d'intensifier les exercices dans chaque module relais (phase d'introduction, principal, finale) a un impact sur le développement de la flexibilité de prescription lorsque les joueurs de football ?

Grâce à ce problème peut être formulé les questions suivantes partielles :

- Est-ce que la façon d'intensifier les programmes de formation des exercices de flexibilité sont la meilleure recette pour le développement de la flexibilité avec les joueurs de football ?
- Est-ce que la méthode des exercices de flexibilité dynamiques donnent des résultats positifs dans le développement de la recette flexible?
- Est-ce que la façon fixe la flexibilité des exercices donnent des résultats positifs dans le développement de la recette flexible?

Pour prouver la validité de cette hypothèse, nous avons mis sous les échantillons de microscope par 22 joueurs, divisé en: le premier témoin à exercer programme de formation normal, et un échantillon expérimental soumis à un programme de proposition de formation sportive, tandis que le troisième groupe était l'échantillon exploratoire, utilisé à des fins de tests scientifiques, puis écarté après, et après le test les résultats de l'étude, nous avons atteint le suivant:

- ✓ programme de formation sportive bâtiment proposé sur la base de la flexibilité dynamique et des exercices statiques et intensifié dans chaque module relais (phase d'introduction, principal, finale) a un impact sur le développement de la flexibilité de prescription lorsque des joueurs de football.
- ✓ moyen de programmes de formation pour intensifier les exercices de flexibilité sont la meilleure recette pour le développement de la flexibilité chez les joueurs de football.
- ✓ façon dynamique des exercices de flexibilité donnent des résultats positifs dans le développement de la flexibilité de la recette.
- ✓ façon fixe la flexibilité des exercices donnent des résultats positifs dans le développement de la recette flexible, mais à un degré moindre.