



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد خيضر بسكرة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر علوم وتقنيات النشاطات البدنية
والرياضية

تخصص تدريب رياضي النخبوي

الموضوع:

أهمية مرونة الأطراف السفلية في تحسين الأداء الحركي في
مهارات كرة القدم

دراسة ميدانية- نادي أمل بلدية سيدي خالد (ولاية بسكرة)-

تحت إشراف الدكتور

حاجي عبد القادر

إعداد الطالب

حليمت إبراهيم

السنة الجامعية: 2019/2018

إهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

أهدي ثمرة عملي

إلى المرأة التي كانت تعزيني في الحزن ورجائي في اليأس وقوتي في الضعف ولا تزال ...

إلى من علمتني معنى الحياة ... إلى من القلب يهواها والعمر فداها. وأطلب من الله أن

يرعاها ... إلى أمي، أمي، أمي.

إلى من زرعني على ضفاف العلم ... وناضل من أجلي وتعب لارتاح، وهيا لي أسباب

النجاح ... إلى من يسرف في حياته من أجل أن يراني أرتقي صهوات المجد والكبرياء

... إلى والدي.

إلى إخوتي وأخواتي، إلى الكل وإلى كل الأصدقاء والأحباب.

وإلى كل من رافقني في درب الدراسة وذاق معي طعم النجاح

إلى من وسعهم قلبي ولم تسعهم كلمات قلبي .

تشكرات

نشكر الله سبحانه وتعالى على فضله وتوفيقه لنا، والقائل في محكم تنزيل

﴿لئن شكرتم لأزيدنكم﴾

ونتقدم مصداقا لقول النبي عليها الصلاة والسلام:

﴿من لم يشكر الناس لم يشكر الله﴾

نشكر كل من ساهم من قريب أو من بعيد في إنجاز هذا العمل.

وتشكراتنا الخاصة إلى الدكتور المشرف الذي سهل لنا طريق العمل ولم

يخل علينا بنصائحه القيمة، فوجهنا حين الخطأ وشجعنا حين الصواب،

فكان نعم المشرف

كما نتقدم بالشكر الجزيل إلى أساتذة قسم التدريب الرياضي-بسكرة-وكل
مدربي ومسؤولي نادي أمل بلدية سيدي خالد ونخص بالذكر المدربين لمين

وحزمة

كما نتقدم بالشكر إلى جميع أساتذتنا الذين أشرفوا على تدريسنا ولكل من
ساهم بالكثير أو القليل، من قريب أو حتى من بعيد في إخراج هذا العمل

المتواضع إلى النور.

وفي الأخير نحمد الله جلا وعلا الذي أعاننا في إنهاء هذا العمل.

حياتنا ألم، يغطيها أمل،

يحققها عمل، نهايتها أجل،

ولكل امرئ جزاء بما عمل.

الصفحة	الفهرس
	شكر وعرافان
	اهداء
	مقدمة
	الفصل التمهيدي
4	1- الإشكالية
5	2- الفرضيات
5	3- أهمية الدراسة
5	4- أهداف الدراسة
5	5- أسباب اختيار الموضوع
5	6- تحديد المفاهيم و المصطلحات
7	7- الدراسات السابقة والمرتبطة
	الجانب النظري
	الفصل الأول صفة المرونة
10	تمهيد
11	1- مفهوم المرونة
11	2- أهمية المرونة
12	3- أنواع المرونة
12	4- العوامل المؤثرة في صفة المرونة
13	4-1- علاقة السن بالمرونة
13	4-2- علاقة الجنس بتنمية المرونة الرياضية
13	4-3- علاقة تركيب الجسم بالمرونة
13	4-4- التندليك والمرونة
14	5- خصائص المرونة
14	5-1- فيزيولوجيا الخصائص الداخلية للمرونة
14	5-2- فيزيولوجيا الخصائص الخارجية للمرونة
14	6- تدريبات المرونة
15	7- فوائد التدريب على المرونة
15	8- مبادئ تنمية المرونة

16	9- طرق تنمية المرونة
16	10- الوسائل المستخدمة في تنمية المرونة
16	11- موقع تمارين المرونة خلال جرعة التدريب
17	12- علاقة المرونة بالنشاط الحركي
18	13- تنمية المرونة لدى الأثبات
23	14- اختبارات المرونة
24	خلاصة
	الفصل الثاني التعلم الحركي والمهاري
25	تمهيد
26	1. التعلم الحركي
26	1-1- مفهوم التعلم
26	2- المهارة
26	2-1- المهارة الحركية
26	2-2- أنواع المهارات الحركية الرياضية
27	2-3- تقسيم المهارات الحركية
27	2-4- الصفات والخصائص العامة للحركة الرياضية
27	2-4-1- التركيب المكاني والزمني
27	2-4-2- التركيب الديناميكي (الإيقاع)
27	2-5- أسس الحركة الرياضية
28	3- مراحل التعلم الحركي والمهاري
28	3-1- مرحلة التوافق الأولي
28	3-1-1- الخصائص المميزة للتوافق الأولي لأداء المهارة الأساسية
29	3-1-2- أسباب عدم جودة أداء المهارة الأساسية
29	3-2- مرحلة التوافق الجيد للحركة
29	3-2-1- الخصائص المميزة للتوافق الجيد للمهارة
29	3-3- مرحلة إتقان وتثبيت المهارة الحركية
31	4- خطوات تعلم المهارة الحركية
31	4-1- تقديم المهارة الحركية
31	4-2- تقديم نموذج وشرح المهارة

31	3-4- تطبيق المهارة
31	4-3-1- الطريقة الكلية
31	4-3-2- الطريقة الجزئية
32	4-3-3- الطريقة الكلية الجزئية
32	4-3-4- طريقة المحاولة والخطأ
32	4-4- المفاضلة بين استخدام طرق تعلم المهارة الحركية
33	5- إصلاح الأخطاء
33	5-1- الملاحظة الناقدية للأداء
33	5-2- أنواع أخطاء الأداء
33	5-3- تصحيح الأخطاء
33	5-4- تقديم التغذية الراجعة
33	6- العوامل المؤثرة على تعلم المهارة
34	7- شروط تعلم المهارات الحركية
34	8- الوسائل المعنية المستخدمة في مراحل التعلم الحركي
36	9- أساليب التدريب على المهارات الأساسية في كرة القدم
36	10- خطوات التقدم بالمهارات الأساسية والتدريب عليها
37	11- الأخطاء الأكثر شيوعاً عند تعليم المهارة الحركية وأدائها
38	12- نماذج لبعض اختبارات المهارات الأساسية
38	12-1- اختبار المستطيلات المتداخلة
39	12-2- اختبار دقة التمرير
39	12-3- اختبار المراوغة
40	13- المهارات الأساسية في كرة القدم
41	خلاصة
	الجانب التطبيقي
	الفصل الخامس منهجية الدراسة الميدانية
44	تمهيد
45	1- الدراسة الاستطلاعية.
45	2- المنهج المستخدم.
45	3- خطوات سير البحث.

45	4- المجتمع وعينة البحث
46	5- ضبط متغيرات الدراسة
46	6- مجالات الدراسة
46	7- أدوات الدراسة
46	7-1- الاختبارات المستخدمة
51	7-2- الوسائل الإحصائية
	الفصل السادس عرض وتحليل نتائج الدراسة
53	عرض وتحليل النتائج الخاصة بالدراسة الميدانية
79	مناقشة النتائج
81	مقابلة الفرضيات بالنتائج
	الخاتمة
	اقتراحات وتوصيات
	قائمة المراجع

فهرس الجداول

الصفحة	الجدول	الرقم
30	يبين مسار تعلم المهارات الرياضية	01
32	يبين طرق تعلم المهارات الحركية في بعض أنواع الرياضات طبقا لدرجة تعقيدها	02
53	يبين نتائج الاختبارات المستعملة للعينه الشاهده	03
54	يبين نتائج الاختبارات المستعملة للعينه التجريبية	04
55	يبين نتائج اختبار ثني الجذع للأمام أسفل من الجلوس للعينه الشاهده	05
56	يبين نتائج اختبار ثني الجذع للأمام أسفل من الوقوف للعينه الشاهده	06
57	يبين نتائج اختبار المراوغه للعينه الشاهده	07
58	يبين نتائج اختبار دقة التمرير للعينه الشاهده	08
59	يبين نتائج اختبار دقة التصويب للعينه الشاهده	09
60	يبين نتائج اختبار ثني الجذع للأمام أسفل من للعينه التجريبية	10
61	يبين نتائج اختبار ثني الجذع للأمام أسفل من الوقوف للعينه التجريبية	11
62	يبين نتائج اختبار دقة المراوغه للعينه التجريبية	12
63	يبين نتائج اختبار دقة التمرير للعينه التجريبية	13
64	يبين نتائج اختبار دقة التصويب للعينه التجريبية	14
65	يبين نتائج اختبار ثني الجذع للإمام أسفل من الجلوس للاختبار القبلي	15
66	يبين نتائج اختبار ثني الجذع للإمام أسفل من الوقوف للاختبار القبلي	16
67	يبين نتائج اختبار المراوغه للاختبار القبلي	17
68	يبين نتائج اختبار دقة التمرير للاختبار القبلي	18
69	يبين نتائج اختبار دقة التصويب للاختبار القبلي	19
70	يبين نتائج اختبار ثني الجذع للأمام أسفل من الجلوس للاختبار البعدي	20
71	يبين نتائج اختبار ثني الجذع للأمام أسفل من الوقوف للاختبار البعدي	21
72	يبين نتائج اختبار المراوغه للاختبار البعدي	22
73	يبين نتائج اختبار دقة التمرير للاختبار البعدي	23
74	يبين نتائج اختبار دقة التصويب للاختبار البعدي	24

75	يبين معامل الارتباط بين اختبار ثني الجذع أمام أسفل من الجلوس مع الاختبارات التقنية القبليّة	25
75	يبين معامل الارتباط بين اختبار ثني الجذع أمام أسفل من الجلوس مع الاختبارات التقنية البعديّة	26
76	يبين معامل الارتباط بين اختبار ثني الجذع أمام أسفل من الجلوس مع الاختبارات التقنية القبليّة	27
76	يبين معامل الارتباط بين اختبار ثني الجذع أمام أسفل من الجلوس مع الاختبارات التقنية البعديّة	28
77	يبين معامل الارتباط بين اختبار ثني الجذع أمام أسفل من الوقوف مع الاختبارات التقنية القبليّة	29
77	يبين معامل الارتباط بين اختبار ثني الجذع أمام أسفل من الوقوف مع الاختبارات التقنية البعديّة	30
78	يبين معامل الارتباط بين اختبار ثني الجذع أمام أسفل من الوقوف مع الاختبارات التقنية القبليّة	31
78	يبين معامل الارتباط بين اختبار ثني الجذع أمام أسفل من الوقوف مع الاختبارات التقنية البعديّة	32

قائمة الأشكال

الرقم	فهرس الأشكال	الصفحة
1	يوضح بعض النماذج لتمارين تطوير صفة المرونة	21
2	ا يوضح بعض النماذج لتمارين تطوير صفة المرونة	22
3	يوضح اختبار المستطيلات المتداخلة	39
4	يوضح المهارات الاساسية في كرة القدم	40
5	يبين كيفية اداء اختبار ثني الجذع للإمام من الجلوس	47
6	يبين كيفية اداء اختبار ثني الجذع للإمام من ثني الجذع للإمام من الوقوف	48
7	يبين كيفية اداء اختبار المروغة	49
8	يبين كيفية اداء اختبار دقة التمرير	49
9	يبين كيفية اداء اختبار دقة التصويب	50
10	يبين نتائج اختبار ثني الجذع للإمام اسفل من الجلوس للعينة الشاهدة	55
11	يبين نتائج اختبار ثني الجذع للإمام من الوقوف للعينة الشاهدة	56
12	يبين نتائج اختبار المروغة للعينة الشاهدة	57
13	يبين نتائج اختبار دقة التمرير للعينة الشاهدة	58
14	يبين نتائج اختبار دقة التصويب للعينة الشاهدة	59
15	يبين نتائج اختبار ثني الجذع للإمام أسفل من الجلوس للعينة التجريبية	60
16	يبين نتائج اختبار ثني الجذع للإمام أسفل من الوقوف للعينة التجريبية	61
17	يبين نتائج اختبار دقة المروغة للعينة التجريبية	62
18	يبين نتائج اختبار دقة التمرير للعينة التجريبية	63
19	يبين نتائج اختبار دقة التصويب للعينة التجريبية	64
20	يبين نتائج اختبار ثني الجذع للأمام أسفل من الجلوس للاختبار القبلي	65
21	يبين نتائج اختبار ثني الجذع للأمام أسفل من الوقوف للاختبار القبلي	66
22	يبين نتائج اختبار دقة المروغة للاختبار القبلي	67
23	يبين نتائج اختبار دقة التمرير للاختبار القبلي	68
24	يبين نتائج اختبار دقة التصويب للاختبار القبلي	69
25	يبين نتائج اختبار ثني الجذع للأمام أسفل من الجلوس للاختبار البعدي	70
26	يبين نتائج اختبار ثني الجذع للأمام أسفل من الوقوف للاختبار البعدي	71
27	يبين نتائج اختبار دقة المروغة للاختبار البعدي	72
28	يبين نتائج اختبار دقة التمرير للاختبار البعدي	73
29	يبين نتائج اختبار دقة التصويب للاختبار البعدي	74

مقدمة

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

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

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

تناولنا في الفصل التمهيدي مشكلة الدراسة، فرضيات الدراسة، أهمية الدراسة، أهداف الدراسة أسباب اختيار الموضوع، تحديد المفاهيم والمصطلحات، الدراسات السابقة والمرتبطة.

أما الجانب النظري فيتكون من أربعة فصول كل فصل يبدأ بتمهيد وينتهي بخلاصة.

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

في حين كان الفصل الثاني يحتوي على الاداء الحركي، حيث حاولنا الإلمام بالعناصر الهامة التي تخصه بداية بتعريفه مع ذكر أنواع المهارات الحركية وتقسيماتها وخصائصها، كما تطرقنا إلى مراحلها وطرق تعلمها والوسائل المساعدة المستعملة في ذلك، كما قمنا بإبراز الأخطاء عند تعلم المهارات الحركية وكيفية إصلاحها. أما الجانب التطبيقي فقد قسمناه إلى فصلين :

وقد تضمن الفصل الأول الطرق المنهجية للبحث والتي اشتملت على الدراسة الاستطلاعية ، المجال المكاني والزمني لهذه الدراسة وكذا ضبط متغيرات الدراسة مع تحديد عينة البحث وكيفية اختيارها مع ضبط المتغيرات لأفراد هذه العينة ، كما تم تحديد المنهج المستخدم وأدوات الدراسة المتمثلة في الاختبارات والوسائل الإحصائية ، مع شرح إجراءات التطبيق الميداني وكذا وضع حدود دراسة المتمثلة في المجال المكاني والزمني لعملية إجراء الاختبارات .

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

الفصل التمهيدي.....

1- الإشكالية

إن الهدف الأسمى للرياضة في المجتمعات المعاصرة هو التعبير عن كل ما هو حضاري وعن ثقافة شعوبها وسمعتها الخارجية، حيث أنها لم تبق حبسة مجال الترفيه فقط بل تحولت إلى علم من العلوم أنشأت لها معاهد خاصة بتكوين المدربين والإطارات الرياضية، ومن أجل البحث عن أفضل السبل لتطوير الأداء المهاري لدى اللاعبين. إن للنشاط الرياضي العديد من الأهداف أهمها تحسين اللياقة البدنية عن طريق تحسين مكوناتها لما لها من علاقة وتأثير مباشر كالتأثير على النمو البدني، أو غير مباشر كالتأثير على الإنتاج البشري، والمرونة هي إحدى هذه المكونات الأساسية التي تحتاج إليها أغلبية الأنشطة الرياضية، وهي تعد عاملاً مهماً ومساعداً في أداء التقنيات والحركات الرياضية بنجاح وإتقان عاليين مع بذل جهد أقل واجتناب الإصابات، والمرونة عنصر بارز في الأداء الحركي، فهي إحدى البرامج الهامة في تنمية الروح المعنوية لما لها من طبيعة خاصة في نوعية تمارين المرونة المستخدمة، فهي تتيح الفرصة للتأمل والتفكير وتقويم النفس، وأثناء أداء التمارين يمكن للفرد أن يلاحظ حركاته، ويتابع التقدم الذي يحرزه، ولصفة المرونة دور كبير في ارتخاء العضلات، والاعتناء بلياقة الجسم وتناسق قوامه. وشهد تدريب صفة المرونة تطور كبير في السنوات الأخيرة من حيث استعمالها، وطرق تنميتها، فأصبحت تمارس لأغراض علاجية ووقائية، ووسيلة للاسترخاء النفسي والاسترجاع، كما تعددت المصطلحات المتعلقة بالمرونة الحركية كالمطاطية والمدى الحركي.

كما يشير أغلب العلماء انه بإمكان الفرد اكتساب نسبة عالية من مرونة المفاصل والعضلات من خلال التدريب بشرط أن يكون خلال فترة الطفولة المتوسطة (6-9 سنوات) حتى سن المراهقة، حيث توصل "كلارك" من خلال استقراء العديد من الدراسات عن نمو المرونة الحركية إلى أن أغلب مفاصل الجسم تحقق في مداها الحركي خلال المرحلة العمرية (6-9 سنوات) ويتوقف هذا النمو عند 10 سنوات للذكور ويصل إلى 12 سنة عند الإناث. وكرة القدم لا تختلف عن باقي الرياضات فهي تحتاج إلى تنمية جميع الصفات البدنية كالقوة، السرعة، المتانة، وأيضاً المرونة، فكرة القدم من الرياضات الجماعية التي تتطلب لياقة بدنية عالية، ومستوى مهاري رفيع فردياً، وجماعياً وهذا دون إخفاء الجانب الخططي والعقلي لدى اللاعبين.

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

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

التساؤل العام

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

التساؤلات الجزئية

1- هل استعمال برنامج لتنمية صفة المرونة له أثر في تحسين الأداء الحركي لمهارة المراوغة؟

2- هل استعمال برنامج لتنمية المرونة له أثر في تحسين الأداء الحركي لمهارة التمرير؟

الفصل التمهيدي.....

3- هل استعمال برنامج لتنمية المرونة له أثر في تحسين الأداء الحركي لمهارة التسديد؟

2- الفرضيات:

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

1- إن استعمال برنامج لتنمية المرونة يؤثر إيجابيا على الأداء الحركي للمراوغة

2- إن استعمال برنامج لتنمية المرونة يؤثر إيجابيا على الأداء الحركي لدقة التمرير

3 إن استعمال برنامج لتنمية المرونة يؤثر إيجابيا على الأداء الحركي لدقة التسديد

3- أهمية الدراسة: دراستنا هذه تعد إثراء للمجال العلمي حيث تقدم للباحث مجموعة من المفاهيم كالمرونة والأداء المهاري، وتسمح للباحث أو القارئ فهمها، وتبرز مدى تأثير صفة المرونة على الأداء المهاري لمهارات كرة القدم لدى الأشبال حيث تعتبر هذه الأخيرة أي مرحلة المراهقة كمرحلة انتقالية من طور إلى آخر، ويستطيع من خلال هذا إلى تحديد مؤشرات كافية لإثبات التأثير والأهمية البالغة لصفة المرونة.

4- أهداف الدراسة: من خلال معالجتنا لحثيات وتصورنا لطبيعة المشكلة قمنا بتحديد الأهداف التالية:

• إبراز تأثير صفة المرونة على الأداء المهاري في كرة القدم

• إبراز أهمية ودور البرنامج المقترح في تطوير صفة المرونة

• إبراز أهمية المرونة في المرحلة العمرية أشبال

• التحسيس بأهمية المرونة ودورها

• إثراء الجانب المعرفي من خلال التعرف على أنواع المرونة وطرق تنميتها

5-أسباب اختيار الموضوع: إن من جملة الأسباب التي جعلتنا نختار هذا الموضوع هي:

• الحاجة الماسة لمعالجة هذا الموضوع

• إهمال أو عدم الإلمام بصفة المرونة

• قلة الدراسات والبحوث العلمية السابقة في هذا المجال، خصوصا المتعلقة بالأشبال

• عدم إدراك أهمية صفة المرونة على النشاط والفرد الرياضي

6-تحديد المفاهيم والمصطلحات

6-1-المرونة: اختلف العلماء في إعطاء تعريف موحد للمرونة منهم من عرفها على أساس أنها مدى الحركة

المتاح في مفصل أو عدة مفاصل¹

كما يمكن التعبير عن المرونة بعدة مصطلحات في لغات عديدة بالرغم من الاختلاف في المعنى الدقيق لها كالاتي:

المرونة ← flexibility ← souplesse

الحركية ← mobility ← mobilité

¹ عبد العزيز نمر وآخرون: الإطالة الحركية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1997، ص 19

الفصل التمهيدي.....

المطاطية ← stretch ←¹élasticité

6-2-المهارة الحركية: المستوى الرفيع للأداء وهي بمثابة أداء حركي متميز بالسرعة والدقة لتحقيق النتيجة المستهدفة، وكذلك القدرة على تكرار الأداء تحت ظروف متغيرة متوقعة أو غير متوقعة²

6-2-1-التعريف الاجرائي: ثبات الحركة وآلياتها واستعمالها في وضعيات مختلفة وبشكل ناجح

6-3-تعريف كرة القدم:

6-3-1-تعريف لغوي:

كرة القدم (foot balle) هي كلمة لاتينية وتعني "ركل الكرة بالقدم"، فالأمريكيون يعتبرون (foot balle) ما يسمى عندهم (ريغي) أو كرة القدم الأمريكية، أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها تسمى (soccer)³.

6-3-2-تعريف اصطلاحي:

هي لعبة تتم بين فريقين يتألف كل منهما على إحدى عشر لاعبا يستعملون كرة منفوخة فوق أرضية ملعب مستطيلة، في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى الهدف، يحاول كل فريق إدخال الكرة في مرمى الحارس للحصول على نقطة (هدف) وللتفوق على المنافس في إحراز النقاط⁴.

6-3-3-تعريف إجرائي:

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

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

6-4-المراهقة: وتشير كلمة المراهقة وفعالها ADOLESCER ويعني التدرج، وأصلها في اللغة رهب،

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

وهنا يشير إلى الاقتراب من النضج أو الرشد، فالمراهقة تعتبر الفترة الممتدة بين النضج الجنسي وتولي أدوار البالغين لمسؤولياتهم.

فالمراهق مصطلح علمي يعني التدرج والاقتراب من النضج الجنسي والعقلي والنفسي والاجتماعي والعاطفي⁵

¹ المؤتمر العالمي للدراسات وبحوث التربية الرياضية، دار المعارف، مايو 1980، ص221

² أبو العلاء عبد الفتاح وأحمد نصر الدين سيد: فيزيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997، ص

³ روجي جميل: كرة القدم، دار النفائس، ط1، بيروت، لبنان، 1986، ص(5).

⁴ مأمور بن حسن السلطان: كرة القدم بين المصالح والمفاسد الشرعية، دار بن حزم، بدون طبعة، بيروت، لبنان، 1998، ص(09).

⁵ سعيد رشيد الاعظمي: أساسيات علم نفس الطفولة والمراهقة، دون طبعة، دار جهينة للنشر، 2007، ص257

الفصل التمهيدي.....

7-الدراسات السابقة والمرتبطة: وتعتبر ضرورية للباحث حيث يجب تناولها وتحليلها بدقة لإثراء بحثه والتعمق فيه قدر المستطاع، والغرض منها الإثبات أو النفي وأيضا الحاجة الماسة للدلالة العلمية التي على الباحث الانطلاق منها، ونذكر من بينها:

7-1-دراسة بن شهبة مراد ومهريه عبد الرزاق:

أجريت هذه الدراسة عام 1999، بمعهد التربية البدنية والرياضية بجامعة قسنطينة تحت عنوان "تطوير صفة المرونة خلال درس التربية البدنية والرياضية عند تلاميذ الطور الثاني ومشكلة البحث تدور حول مدى تطور صفة المرونة في حصة التربية البدنية للطور الثاني الثاني أثناء فصل دراسي بواسطة برنامج مقترح وكان الهدف من البحث هو تطوير صفة المرونة والكيفية التي يمكن اعتمادها تمت التجربة على 100 فرد موزعين على 4 أفواج 2شاهدة و2 تجريبية زود بتمارين المرونة وتوصل الباحثان إلى:

- صفة المرونة تحتل مكانة أساسية ضمن مكونات اللياقة البدنية ونموها يعتبر مهم وخاصة للطورين الأول والثاني
- للمرونة علاقة وطيدة مع الصفات البدنية الأخرى كالقوة والسرعة تنمية المرونة بصفة جيدة يأتي عن طريق برنامج خاص وفعال تؤخذ بعين الاعتبار الخصائص البدنية لهذا الطور¹

7-2-دراسة سليلي عبد الرزاق:

جرت هذه الدراسة عام 2000-2001 بالمعهد الوطني لإطارات الشباب والرياضة بقسنطينة تحت عنوان: "كيفية تأثير صفة المرونة على الأداء الحركي في كرة السلة لسنف البراعم (10-12 سنة)"مشكلة البحث تدور حول تأثير صفة المرونة على الأداء الحركي في كرة السلة لسنف البراعم بواسطة برنامج مقترح، وكان الهدف من البحث هو تطوير صفة المرونة وتطوير الأداء الحركي والكيفية، والطريقة التي يمكن إتباعها تمت التجربة على عينة متكونة من 60 فرد موزعة على 4 أفواج 2شاهدة و2 تجريبية، طبق عليها البرنامج المقترح وتوصل الباحث إلى:

- تطور صفة المرونة كان معتبر واثبت فعالية تمارين الإطالة التي طبقت والبرنامج المقترح
- تنمية صفة المرونة على تطور تقنيات كرة السلة²

¹ بن شهبة مراد ومهريه عبد الرزاق: تطوير صفة المرونة خلال درس التربية البدنية عند تلاميذ الطور الثاني، مذكرة ليسانس، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة قسنطينة، 2000

² سليلي عبد الرزاق: كيفية تأثير صفة المرونة على الأداء الحركي في كرة السلة لسنف براعم (10-12)، مذكرة ليسانس، المعهد الوطني لإطارات الشباب والرياضة، جامعة قسنطينة، 2001

الحايب النظري

الفصل الأول

المرونة في تحسين الأداء
الحركي

الفصل الأول.....المرونة في تحسين الأداء الحركي

تمهيد:

الإعداد البدني للرياضي يشتمل على تنمية جميع الصفات البدنية له ومن بينها صفة المرونة التي لا بد منها، كما أن الفائدة المرجوة من أي برنامج لتدريب المرونة لا يمكن أن يأتي إلا من خلال إلمام المسؤول عن التدريب بالمبادئ البيولوجية والبيوميكانيكية ذات العلاقة المباشرة بها، وأول ما يجب أخذه بعين الاعتبار هو إمكانية إصابة أنسجة الجسم تبعاً لشدة وأسلوب أداء التدريبات داخل هذا البرنامج، فالمرونة ليست مطلقة لأي مفصل ولها حدود. وغالباً ما تؤدي تمارين المرونة كجزء من الإحماء العام قبل التدريب، ويوصى بها خصوصاً في حالة تصلب أو تعب العضلات من جراء التمرين السابق أو في أو في حالة انخفاض درجة الحرارة.

الفصل الأول.....المرونة في تحسين الأداء الحركي

1- مفهوم المرونة:

هي مصطلح يطلق على المفاصل حيث تعبر عن المدى الذي يتحرك فيه المفصل تبعاً لمداه التشريحي، وتعد المطاطية احد العوامل المؤثرة في المرونة...، ويختلف مفهوم المرونة في مجالات النشاط البدني والرياضي عن المفهوم لدى العوام فهي بالنسبة للنشاط البدني تعني القدرة على أداء الفرد للحركات الرياضية لأقصى مدى تسمح به المفاصل العامة والمشاركة في الحركة، وكلمة (flex) تعني (ثني) وكلمة "flexibility" تعني "الانثائية" أو اللدانة أو المرونة وقد اتفق على استخدام مصطلح المرونة في مراجع التربية الرياضية¹.

1-1- تعريف المرونة:

يعرفها كل free harre و المرونة على أنها مقدرة الفرد الرياضي على أداء الفرد بأكبر حرية في المفاصل بإرادتها وتحت تأثير قوى خارجية مثل مساعدة زميل².

وكذلك تعرف المرونة على أنها " القدرة على انجاز الحركات بأقصى امتداد ممكن بطريقة نشيطة أو سلبية"³.

كما تعرف بأنها المدى الحركي المتاح لمفصل أو مجموعة مفاصل⁴

2- أهمية المرونة: يمكن تلخيصها فيما يلي:

- هي أحد عوامل الوقاية من الإصابات كآلام الظهر، التمزق والشد.
- لها تأثير على الصفات البدنية الأخرى كالقوة والسرعة.
- تساهم في تسهيل الأداء الحركي.
- تساعد في إزالة التعب بسبب التمزقات العضلية.
- تساعد على تعلم المهارات الحركية التي تتطلب وضعيات معينة صعبة وأداء مهارات حركية مدى حركي معين كالجماز...
- تعمل على زيادة العمل الحركي المؤثر في استخدام القوة لبعض الأنشطة الرياضية كالتنس والرمي.
- تساعد على الاقتصاد في الجهد والطاقة أثناء الأداء الحركي.
- تحدد فعالية اللاعبين في كثير من الأنشطة بدرجة مرونة الجسم الشاملة أو مرونة مفصل معين⁵.
- كما أن الافتقار للمرونة يؤدي إلى الكثير من الصعوبات أهمها: .
- إجبار مدى الحركة وتحديدده في نطاق ضيق⁶.

¹أميرة حسن محمود وماهر حسن محمود: الاتجاهات الحديثة في علم التدريب الرياضي، دار الوفاء، الإسكندرية، 2008، ص201

²CarbeanGoel :**foot Ball de l'écoleauxassation** , edition revue, paris ,1998 ,p13

³Philippe Leroux : **foot ballplantation et entrainement**, edition amphora, Paris, 2006,

p198

⁴أميرة حسن محمود وماهر حسن محمود، نفس المرجع، ص201

⁵حسن السيد ابو عبده، مرجع سابق، ص115

⁶كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين، مرجع سابق، ص80

الفصل الأول.....المرونة في تحسين الأداء الحركي

ويؤكد "مانيسوباود" بانه من المحتمل ان يكون هناك نهاية عظمى لمدى المرونة التي تسهمفي الأداء المتفوق وفي نفس الوقت تعمل كوقاية من الاصابات،الا ان الزيادة في المرونة لبعض المفاصل يمكن ان تكون عائقا للأداء الحركي كما في بعض حركات الجمباز، بل انها تكون سببا للإصابة، كما ان التوتر العصبي غالبا ما يتسبب عنه ضعف المرونة العامة¹.

3-أنواع المرونة: وتتحدد انواعها حسب:

3-1 نوع المفصل المشارك في العمل الحركي.

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

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

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

3-3. متطلبات الحركة من الانقباض الحركي.

- مرونة ثابتة: هي مدى الحركة التي يستطيع العضو المتحرك الوصول اليها ثم الثبات فيها.
- مرونة حركية: وهي اقصى مدى حركي يمكن ان يصل اليه المفصل عن طريق حركة سريعة².

4. العوامل المؤثرة في صفة المرونة:

- درجة مطاطية العضلات والاورتار، والاربطة المحيطة بالمفاصل.
- درجة ضخامة العضلات التي تعمل حول المفصل.
- طبيعة تركيب عظام المفصل، وقوة العضلات العاملة على المفاصل.
- كفاءة الجهاز العصبي العضلي في تثبيت النشاط، ودور العضلات المقابلة للعضلات الاساسية.
- تتأثر بعوامل داخلية وخارجية حيثتكون قليلة صباحا وتزداد خلال اليوم وتقل بوصول اللاعب لمرحلة التعب.
- يتأثر مستوى المرونة بنوع الملابس التي يرتديها اللاعب
- تتأثر درجة المرونة تبعا لدرجة النشاط البدني للفرد حيث يساعد النشاط البدني والحركي على تحسيندرجة المرونة³.

¹ أميرك حسن محمود وماهر حسن محمود، مرجع سابق، ص202

2DekkarNourddine et aut: **technique d evolution physique des Athlete**, imprimerie du poin sportif, Alger, 1990, p13

³YeurgenWeineck, Bibllographyopcit, p27

الفصل الأول.....المرونة في تحسين الأداء الحركي

4-1- علاقة السن بالمرونة:

أكدت الدراسات التي اجريت على اعداد كبيرة من الرياضيين ان أفضل المعدلات لتطوير المرونة تتم في سن 11.7 سنة وإنها تتناقص تدريجيا حتى سن 15، أما في السن 50 فان كفاءة المفصل تبدأ في الانخفاض في سن 60 . 70 سنة، وذلك لا يعني أن برامج المرونة تفقد اهميتها في المراحل المختلفة فهي يمكن ان تنمى في اي مرحلة عمرية بالتدريبات المناسبة، اضافة إلى هذا فان طول فترات الابتعاد عن تدريبات يؤثر سلبا على المعدلات المرونية¹.

4-2- علاقة الجنس بتنمية المرونة الرياضية:

قدرة تمدد العضلات، الأوتار والأربطة تعني قدرة المرونة وهي عالية عند البنات، ومنه الإناث أكثر مطاطية من الذكور، وأيضا النساء البالغات بالنسبة للرجال البالغين وهذا راجع للاختلاف الهرموني بين الجنسين (الاستروجين ostroogene) والتي تتواجد عند الإناث البالغات (gognon1947، p413) فإذا قمنا بالتشريح العمودي ليد المرأة يلاحظ أن الكتلة العضلية تساوي 75% من التي تتواجد عند الرجال، والقسم المكون من الانسجة الدهنية يكون ضعف الموجود عند الرجال (felunage1972، p259) المرونة هي الشكل الوحيد الحركي ويمكن أن تصل إلى أقصاها ابتداء من الطفولة حتى المراهقة ثم تتناقص فيما بعد²

4-3- علاقة تركيب الجسم بالمرونة:

للمرونة درجة عالية من الخصوصية فهي مختلفة من مفصل لآخر في الجسم الواحد، وهذا الاختلاف سواء من ناحية التركيب والعضلات العاملة عليه او الاربطة المحيطة به وكذا نوع الحركة التي يؤديها المفصل افادت بعض الدراسات ان الافراد الذين يتميزون بالطول الجذع نسبيا بطول الاطراف السفلية من الممكن ان يتوقف في تمرين ثني الجذع للأمام أسفل من الجلوس طولا كما ان لكل منالوزن والنمط الجسمي وكذا مساحة سطح الجسم كمتغيرات انثروبيو مترية علاقات غير دالة احصائيا بالمرونة³ كما أن هناك عوامل اخرى تؤثر في المرونة من الناحية التشريحية وهي:

- شكل الغضاريف التي بداخل المفصل
- سطح ومحفظة المفصل (نوع المفصل وتركيبه)
- وضع وطول الاربطة الداخلية في تركيب المفصل.
- العضلات التي تقوم بالحركة الاساسية في المفصل ودرجة التوافق العصبي بينها.
- كما ان المرونة تتأثر بنو الجنس والعمر الزمني والتدريبي وقد اثبتت التجارب والدراسات أن هناك عوامل عامة تؤثر على مرونة الجسم منها:

¹ طلحت حسام الدين، المرجع السابق، ص 277

²Yurgen Weineck, Bibliography opcit,p278

³ طلحت حسام الدين، المرجع السابق، ص 279

الفصل الأول.....المرونة في تحسين الأداء الحركي

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

- الحالة النفسية والانفعالية تؤثر على أداء المرونة بشكل كبير.

- الاحماء الجيد يؤثر على المرونة والمطاطية ايجابيا وكذلك التدليك¹.

5- خصائص المرونة: ترتبط المرونة بالعوامل التشريحية للمفاصل والعضلات المحيطة بها، كما ترتبط بالجهاز العصبي والاعضاء الحسحركية ويتأثر مستوى المرونة بالعوامل المؤثرة على اجهزة الجسم

5-1-1- فيزيولوجيا الخصائص الداخلية للمرونة:

5-1-1- الخصائص الطرفية: تشمل الطبيعة وتركيب المفصل، حيث تختلف المفاصل تبعا لاختلاف العامل الحركي الذي تؤديه، فمنها عدم الحركة كمفصل الجمجمة، ومحدود الحركة كعظام العمود الفقري أوفي اتجاه واحد كمفصل الركبة وفي كافة الاتجاهات كمفصل الكتف والرقبة وتحدد مدى الحركة طول المفصل بالطبيعة التشريحية وكذا طبيعة تشكل عظامه وغضاريفه وكذا الانسجة الضامة والاربطة وأوتار العضلات تحول المفصل، فمطاطية العضلات لها تأثير على المرونة فإصابتها تؤثر سلبا على مستوى المرونة.

5-1-2- الخصائص العصبية: يتطلب أداء أي حركة لمدى معين إلى مقدرة من التحكم يقوم بها الجهاز العصبي حيث تقوم الأعضاء الحس والأوتار والمفاصل نتيجة الضغط الواقع عليها بنقل اشارات عصبية إلى الجهاز العصبي المركزي فترسل إشارات عصبية حركية للعضلات الأساسية كي تقوم بالحركة مقابل تشييطعمل العضلات المقابلة

5-2- فيزيولوجيا الخصائص الخارجية للمرونة:

ويقصد بها جميع الظروف التي يتم خلالها الأداء الحركي مثل درجة الحرارة التي تحسن المرونة بمقدار من 10 بالمئة .
20 بالمئة عكس البرودة التي تنقص من المرونة بمقدار 10 بالمئة بالإضافة إلى عوامل أخرى².

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

6-1 . هدف الأداء الرياضي الجيد: يجب ان يستهدف التدريب الرياضي انواع المفاصل التي ترتبط بطبيعة التخصص الرياضي وتشكل الاداء الحركي المطلوب

6-2 . هدف اللياقة والصحة العامة: يجب توجيه التدريبات نحو تحسين مرونة المناطق الاكثر تعرضا للإصابات خاصة العنق وأسفل الظهر من اجل تحقيق الهدف.

6-3 . الأهداف طويلة المدى: تحسين المرونة بأداء متطلبات الرياضة الممارسة.

الاحتفاظ بمستوى المرونة المتوصل اليه من خلال التدريب.

6-4 . تنمية المرونة لإعادة التكيف: عملية تعويض الانخفاض الحاصل لمستوى المرونة لمفصل معين بسبب

¹ أميرة حسن محمود وماهر حسن محمود، مرجع سابق، ص206-207

² أبو العلاء عبد الفتاح وأحمد نصر الدين سيد: فيزيولوجيا اللياقة البدنية، دون ناشر، ص55

الفصل الأول.....المرونة في تحسين الأداء الحركي

الإصابة.

7-فوائد التدريب على المرونة:

7-1 . وحدة الجسم والعقل: يمكن لبرامج المرونة تحقيق التكامل بين الجسم والروح والتي تلاحظ خاصة في الرياضات (الكونفو) وللمرونة ارتباط بالعديد من العوامل النفسية والروحية التي تنمو مع الجسم.

7-2 . تخفيف التوتر والضغط النفسي: تواجد التوتر والضغط النفسي يعتبر ظاهرة صحية وللتوتر درجات وأشكال مختلفة منها العقلي، العاطفي والبدني وزيادة حدة التوتر لها تأثيراتها السلبية التي تؤدي إلى ظهور الأمراض العضوية يمكن لبرامج المرونة التخفيف من حدة التوتر والضغط النفسي.

7-3 . تخفيف آلام العضلات: ان استخدام تمارين المرونة بأداء منخفض يساعد على تخفيف آلام العضلات وإزالتها، وهناك نوعان من الآلام:

- الآلام التي تصحب العمل العضلي وتستمر إلى ساعات بعد الانتهاء منه.

- الآلام الموضعية التي تظهر بعد (24 - 48 سا) منذ أداء العمل العضلي بالرغم من تأكيد هذا الأسلوب فان الدراسات لم تتوصل إلى تحقيق تأثير تمارين المرونة على تخفيف حدة الآلام

7-4 . تحسين وتثبيت الأداء المهاري: للمرونة أثرها في الأداء المهاري وهي تساعد على تحقيق مستوى مقبول من التعلم الحركي، وتحقيق الأداء كما للمرونة دور في الاحماء الذي يسبق اي أداء مهاري وترفع درجة حرارة العضلات

7-5 . منع او تجنب الاصابات: تؤدي المطاطية العضلية والمرونة المفصلية إلى تجنب العديد من الإصابات خاصة المرتبطة بالشد العضلي، حيث ان تأثر المفصل المرن باي عمل مفاجئ يساعد على امتصاص الصدمات لأربطة المفاصل والعضلات العاملة عليها خلال المدى الاحتياطي لمرونة المفصل، وهناك معايير للحكم على مرونة المفصل في الظروف العادية لغير الرياضيين ولهذا المعايير درجة كبيرة من الأهمية في مجال العلاج الطبي¹.

8-مبادئ تنمية المرونة: قبل البدء في تنفيذ البرنامج التدريبي لصفة المرونة يجب مراعاة ما يلي:

* الاستمرار في مستوى المرونة، والمحافظة على مستواها في حدود المدى الفيزيولوجي للمفصل ويكفي من (8.10) أسابيع لتنمية المرونة.

* التدرج للوصول إلى اقصى مدى لحركة المفصل للوقاية من الاصابات.

* التركيز على مطاطية العضلات لأنها اهم اهداف تنمية المرونة.

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

* يجب عدم مد العضلة إلى حد يزيد عن قدرة الفرد على تحمل العتبة الفارقة للإحساس بالألم².

¹طلحت حسام الدين، مرجع سابق، ص251-252

²Yurgen Weineken, Bibliography opcit ,p278

الفصل الأول.....المرونة في تحسين الأداء الحركي

* ضرورة ان تتناسب تمارينات المرونة مع المستوى المهاري للاعب.

9- طرق تنمية المرونة: قدم مونديو "1969" اربعة طرق لتنمية المرونة والمحافظة عليها وهي كالتالي: .

الطريقة الاولى: تؤدي تمارينات ديناميكية من البداية وحتى نهاية مدى الحركة.

الطريقة الثانية: تؤدي تمارينات ثابتة من البداية وحتى نهاية مدى الحركة.

الطريقة الثالثة: تؤدي تمارينات ديناميكية عند نهاية الحركة.

الطريقة الرابعة: تؤدي تمارينات ثابتة عند نهاية الحركة.

وطرق تطوير عنصر المرونة تتلخص في احدى هذه المجموعات الثلاث الطريقة الايجابية (تتنوع بين الطريقة الثابتة

والمتحركة)، الطريقة السلبية والطريقة المختلطة.

10- الوسائل المستخدمة في تنمية المرونة:

10-1. تمارين الإطالة: وهي الوسيلة الرئيسية لتنمية المرونة وهي عبارة عن تمارين ترددية للجسم تنفذ على

شكل مجموعات لفترة لا تقل عن 10 اسابيع وتكون يومية بمعدل 45 من كل وحدة تدريب إذا كانت موجهة

لتنمية المرونة وتعطي نتائج إذا كانت يومية أفضل من يوم بعد يوم.

10-2. استخدام الإطالة لكن بالحركة الترددية: هناك بعض الاجهزة موجهة لتنمية المرونة كجهاز تنمية

مفصل الحوض وعند استخدام الحركات الترددية مع الاجهزة تؤدي إلى حركة ايجابية.

10-3. الطرق الحديثة المستخدمة: (الطريقة التأثير الكهربائي) مسؤولة عن اطالة العضلات حيث تعمل عن

طريق وخز العضلة بشحنات كهربائية مما يؤدي إلى حركات مطاطية بالعضلة وامتداد الالياف العضلية وهذه

تستخدم لاعي المستويات العالية.

تتميز بالاقتصاد في الوقت وهي ذات فعالية أفضل من الطرق العادية أما ماضرها فلها تأثير على القلب خاصة عند

اعتزال الرياضي¹.

11- موقع تمارينات المرونة خلال جرعة التدريب: اجمع كثير من المتخصصين على ان موقع تمارينات المرونة

خلال جرعة التدريب له اهمية وتأثيره على فاعلية التمرين ومدى الاستفادة منه وقد اجريت عدة تجارب

استخدمت خلالها خمسة تمارينات للقوة ومثلها للمرونة وقد اتضح ما يلي:

* عند وضع تمارينات القوة قبل تمارينات المرونة فقد ادى إلى انخفاض مستوى المرونة خلال تمارينات القوى ثم

ارتفاع خلال تمارينات المرونة.

* عند وضع تمارينات المرونة قبل تمارينات القوة فقد ادى ذلك إلى تحقيق مدى أكبر للمرونة خلال تمارينات المرونة

ثم انخفاضها عند أداء تمارينات القوة.

* وضع تمارينات المرونة والقوة بشكل مثالي يؤدي إلى ارتفاع المرونة عند اداء تمارين المرونة وانخفاضها عند اداء تمارين

القوة.

¹ مهند حسين البشتاوي وأحمد إبراهيم الخواجا، مرجع سابق، ص337-338

الفصل الأول.....المرونة في تحسين الأداء الحركي

- * اداء تمارين القوة ممتزجة مع تمارين المرونة يؤدي إلى زيادة المرونة في المفاصل.
- * يمكن ايضا ادماج تمارين مع تمارين السرعة والرشاقة والاسترخاء ولكن من المهم ان تكون تمارين المرونة بشكل مركز ولكن بعد فترة جديدة من الاحماء تجنبنا للإصابة
- وهناك عوامل يجب مراعاتها عند اداء تمارين المرونة ولزيادة فاعلية التدريب عند تنمية عنصر المرونة¹.

12-علاقة المرونة بالنشاط الحركي:

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

- * عدم القدرة على اكتساب وإتقان الأداء الحركي بسرعة بالنسبة للرياضي.
- * سهولة التعرض للإصابات المختلفة.
- * صعوبة تنمية وتطوير الصفات البدنية المختلفة كالقوة والسرعة والرشاقة والتحمل... الخ.
- * انجاز عمدي للحركة وتحديد في نطاق ضيق.
- يقول الدكتور حنفي مختار: "أن افتقار الفرد للمرونة يؤثر على مدى اكتسابه وإتقانه أداء المهارة الأساسية، كما أن قتلها يؤدي إلى صعوبة تنمية الصفات البدنية الأخرى لذا وضعها "هيلين م ايكرت" أحد المكونات العامة في الأداء البدني².

*الحسين الكمي والكيفي الأفضل للأداء الحركي.

- *التحسين الأفضل للقدرة والكفاءة الرياضية والتقنية وكذلك عملية التعلم الحركي حيث أن تطوير المرونة يساعد على اكتساب التقنيات والمهارات الحركية والرياضية القابلة للاستعمال وتزيد في سرعة التعلم الحركي.
- *تحسين عوامل اللياقة البدنية القوة السرعة التحمل والرشاقة³.

يقول steller أن القدرات الحركية الأساسية قوة سرعة رشاقة، هي قدرات فيزيولوجية وعلى ذلك نفرق بين القوة السرعة والتحمل على أنها قدرات فيزيولوجية بدنية يمكن تجاوزها أما الرشاقة والمرونة فهي قابليات حركية فيزيولوجية ترتبط بالتفوق والتوازن والدقة الحركية .

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

* مرونة حركة المفاصل تتقدم فيها البنات على الذكور في مرحلتي الطفولة والمراهقة⁴.

13-تنمية المرونة لدى الأشبال:

¹أميرة حسن محمود وماهر حسن محمود، نفس المرجع، ص ص 209-211

²كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين، مرجع سابق، ص ص 79-80

³Yurgen Weineken, Bibliography opcit,p366-367

⁴علي النضيف: التعلم الحركي، دار الكتاب، 1980، ص 254

الفصل الأول.....المرونة في تحسين الأداء الحركي

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

* تمارين المرونة والإطالة البلاستيكية

* تمارين المرونة والإطالة الثابتة.

1-13 تمارين المرونة والإطالة البلاستيكية.

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

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

وبصفة عامة يجب أن ينسق أداء الإطالة أداء بعض تمارين الإحماء لفترة لا تقل عن 5 دقائق¹.

1-الإطالة من الوقوف: يلاحظ البدء من الأجزاء العليا للجسم ثم تتدرج التمارين إلى أسفل.

* دوران ومراجعة الذراعين:

عمل دوائر كاملة بالذراعين (360 درجة) بحيث تمر الذراعان خلف الرأس وذلك لعدة 8 مرات أمام ثم مثلهم خلفا، هذه التمارين تؤدي إلى إطالة العضلات الدالية (أعلى الكتفين) والصدريّة العظمى والعضلات المنحرفة (أسفل خلف الرقبة) بالإضافة إلى عضلات الجانب الخارجي للجذع أسفل الذراعين.

* تقاطع الذراعين:

- تلقي الذراعان بقوة متقاطعة أمام الصدر وارتفاع الكتفين.

- يجب أن يكون التقاطع أمام وخلف مع أهمية دفع الذراعين بالتقاطع عبر الصدر بشدة للتأكد من أداء أقصى إطالة.

- يؤدي التمرين إلى إطالة كل من عضلات الصدر والمدى للذراعين

* لف الذراعين خلف الرأس:

- تلف الذراعين بقوة خلف الرأس.

- يؤدي التمرين للأعلى والخلف 8 مرات.

- يؤدي هذا التمرين إلى إطالة العضلات الجانبية للبطن (على جانبي المعدة) بالإضافة لعضلات الصدر.

* لف الجذع:

¹مصطفى زيدان: موسوعة كرة السلة، دار الفكر العربي، القاهرة، ط7، 1997، ص56

الفصل الأول.....المرونة في تحسين الأداء الحركي

- يدفع الذراع بقوة عبر الجسم وكأنما تقوم بلكم منافس مواجهه.
- يجب أن يكون اللف بقوة كافية تكفي لان يتمكن اللاعب من التنفس شهيقا وزفيرا في كل لفة
- هذا التمرين يؤدي إلى إطالة عضلات الظهر ومرونة أربطة العمود الفقري بالإضافة إلى مد عضلات الكفين والرقبة

- يكرر التمرين 8مرات لكل جانب.

* دوران الرقبة:

- تلف الرقبة في اتجاه عقرب الساعة باتجاهها في دوائر واسعة وهادئة.
- تحريك الرقبة أماما وخلفا. ثني الرقبة من جانب لأخر.
- يجب أن تؤدي التمرينات السابقة 8 مرات في كل اتجاه.
- تحقق هذه التمرينات المحافظة على مرونة العمود الفقري وارتحاء الأعصاب كما تحافظ على مرونة الرقبة¹.

2-الاستعداد لإطالة الجزء السفلي للجسم:

- ثني الجذع أمام أسفل مع تشبيك اليدين خلف الظهر لمدة 30 ثانية.
- من الضروري أداء تمرينات الإطالة ببطء ونعومة وذلك لمنع حدوث الإصابات.
- يمكن اتخاذ وضع الجلوس طولا فتحا لأداء التمرين.
- يؤدي هذا التمرين لمدة 30 ثانية خلال موسم التدريب أو المباراة أما إذا توقف اللاعب عن التدريب لفترة فان عليه أداء التمرين لمدة تتراوح بين دقيقتين وخمس دقائق².

3-إطالة الظهر:

- * اتخذ وضع الوقوف على الكتفين ساند الظهر باليدين.
- * استرخي ثم حاول أن تلمس الركبتين الأرض على جانبي الرأس
- * احتفظ بهذا الوضع مرة واحدة فقط
- * يعمل هذا التمرين على المرونة أربطة الفقرات الظهرية³

4-الإطالة الزوجية:

* الوقوف المواجه:

- يقبض اللاعب (1) يد زميله (2) الذي يقوم بالإطالة كما يقوم بنفس الوقت تمسك الرجل التي تجري إطالتها ويرفعها إلى أعلى تدريجيا حتى يطلب منه زميله التوقف
- يكرر هذا التمرين بالتدرج ويرفق 10 مرات لكل رجل
- *الوقوف إلى جانب الزميل:

¹علي البيك: أسس إعداد لاعبي كرة القدم، منشأة المعارف، الإسكندرية، 2008، ص43

²علي البيك، مرجع سابق، ص43-44

³علي البيك، مرجع سابق، ص47

الفصل الأول.....المرونة في تحسين الأداء الحركي

- يقوم اللاعب (1) بمسك رجل اللاعب (2)، كما يمسك يده القريبة للمحافظة على اتزانه عقب ذلك يقوم برفع الرجل الممسوكة للأعلى تدريجيا برفق - يكرر التمرين 10 مرات لكل رجل¹.

5-الإطالة المزدوجة من وضع الجلوس:

* الجلوس طولا فتحا فتحا المواجه:

- يجلس اللاعبون رجلي الزميل القائم ثم الإطالة ثم يستخدم قدميه في التبعيد فهو يقوم بدفع رجلي زميله إلى الخارج إلى أكبر درجة ممكنة كما يقوم اللاعب بالقبض على ذراعي بعضهما البعض ثم يقوم اللاعب (2) بالميل خلفا جاذبا الزميل أماما أسفل اتجاه الأرض لأكثر درجة ممكنة على إن المهم أن يجري أداء التمرين ببطء وبرفق إلى الدرجة التي يستطيع القائم بالإطالة احتمالها.

- يجب تكرار التمرين 8 مرات، وفي آخر مدة يثبت الزميل من (5 - 15) ثانية².

- يؤدي هذا التمرين اللاعبون الذين يستطيعون أداء الإطالة بمفردهم أو الذين يعانون من قصر أو تصلب العضلات الزائدة

* الجلوس خلف الزميل:

- يتخذ اللاعب القائم بالإطالة وضع الجلوس طولا، القدمان مضمومتان والذراعان مفردتان أمام. أما اللاعب المساعد فيجلس خلف زميله ويقوم بدفعه من اعلي الظهر بيديه لأكثر درجة ممكنة لمحاولة لمس القدمين، والدفع يجب أن يكون برفع إلى الدرجة التي يمكن أن يتحملها القائم بالإطالة،
- يكرر التمرين 8 مرات مع الثبات وأخر مرة لمدة من (5-15) ثانية.

6-الجلوس تربع:

- يتخذ القائم بالإطالة وضع التربع بينما الزميل المساعد يقوم بوضع يديه على ركبتي القائم بالإطالة وبدفعها بالتدريج إلى أسفل لمحاولة لمس الأرض

7-تدوير مفصل القدم:

- من وضع الجلوس طولا، ضع قدم إحدى الرجلين على الفخذ الأخرى ثم امسك مفصل القدم بيد من أسفل المشط واليد الأخرى من أسفل الساق، لف القدم أمام ثم خلفا
- كرر هذا التدوير 8 مرات لكل اتجاه.

8-هز الرسغ:

* هز الرسغ بشدة مع دوائر إلى أعلى وأسفل.

* هز التمرين يساعد على مرونة المفصل كما يحسن من التوافق العضلي العصبي له³.

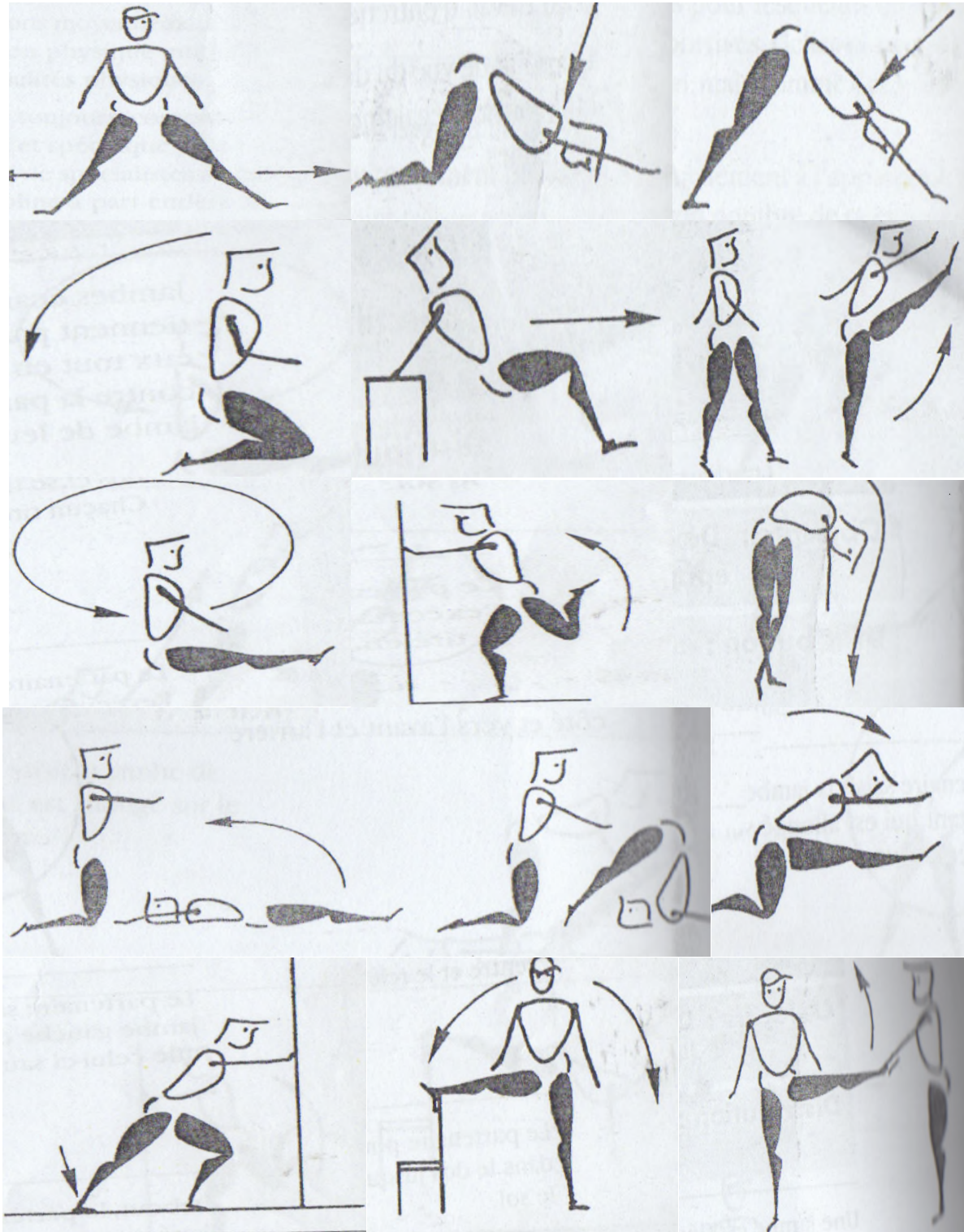
¹ Jironi Sura Andra et Sole cases : **Entrainement Physique du Sportif**, edition amphora, 1999,p7475

² علي البيك، نفس المرجع، ص53

³ مصطفى زيدان، مرجع سابق، ص80

الفصل الأول.....المرونة في تحسين الأداء الحركي

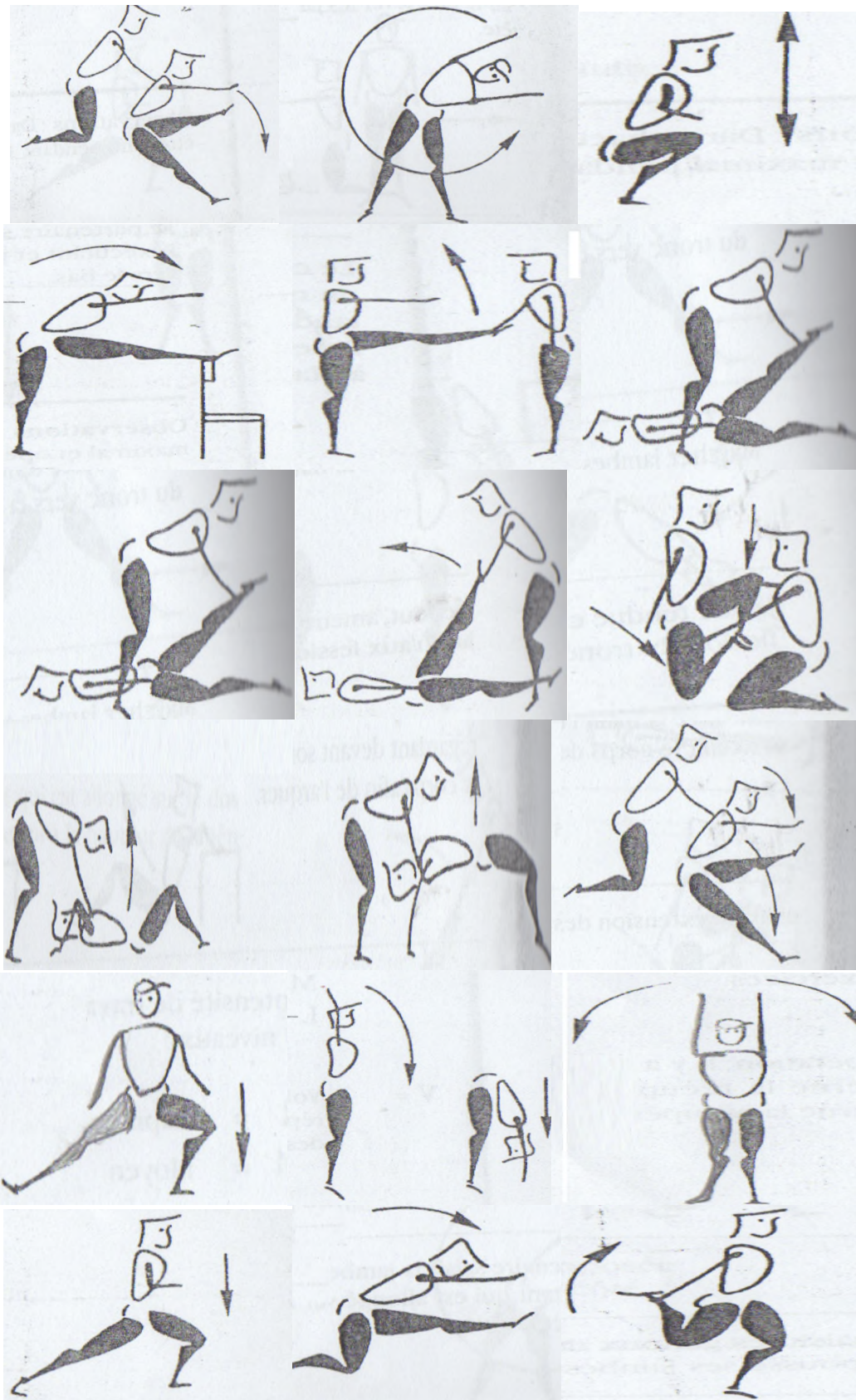
وفي الشكلين الآتيين نوضح بعض التمرينات المستعملة لتطوير المرونة



شكل(1) يوضح بعضالنماذج لتمرارين تطوير صفة المرونة¹

¹Jironi Sura Andra et Sole cases, bibliography, opcit p70-73

الفصل الأول.....المرونة في تحسين الأداء الحركي



شكل (2) يوضح بعض النماذج لتمارين تطوير صفة المرونة¹

¹JironiSura Andra et Sole cases, bibliography opcit, p74-77

الفصل الأول.....المرونة في تحسين الأداء الحركي

14-اختبارات المرونة:

14-1-مشكلات اختبارات المرونة:

يقول محمد علاوي ومحمد نصر 1980 ان من اهم المشكلات التي ترتبط بقياس واختبارات المرونة ما يلي:

*بعض هذه الاختبارات يمكن اعتبارها غير عادلة نظرا للفروق الفردية في المقاييس الجسمية بين الافراد.

*عنصر المرونة خاص بأجزاء معينة بالجسم ويلاحظ ان بعض اختبارات القدرة الحركية واللياقة البدنية لاتراعى هذه الخصوصية.

*لا تزال الحاجة إلى دلائل علمية لتحديد مدى او مقدار المرونة التي يجب على الفرد امتلاكها، وما إذا كانت المرونة الزائدة مفيدة او ضارة في بعض الاحيان.

14-2-أهداف اختبارات المرونة:

وتستخدم هذه الاختبارات في المجال الرياضي لتحقيق ما يلي:

- اختبارات المرونة عامل هام في اللياقة البدنية وعنصر اساسي في الاداء البدني.
- هي وسيلة لقياس مدى التحصيل ودرجة المهارة.
- هي وسيلة لتشخيص مدى تأثير الاصابة السابقة او في الاوضاع الخاطئة.
- تحديد الاجراءات المطلوبة لإعادة التأهيل بعد الاصابة وامكانية عودة اللاعب لممارسة الرياضة.
- كما ان اهمال متابعة عنصر المرونة يعتبر أحد الاسباب الرئيسية في ضعف التكتيك والاداء المهاري كما أنضعفها يعوق السرعة والتحمل¹.

¹أميرة حسن محمود وماهر حسن محمود، نفس المرجع، ص211-212

الفصل الأول.....المرونة في تحسين الأداء الحركي

خلاصة

المرونة هي أحد المكونات الأساسية للياقة البدنية، ويجب أخذها بعين الاعتبار ومعرفة ماهيتها بدقة بوضع برنامج تدريبي شامل لجميع مفاصل الجسم وعلى جميع المستويات التي من المفروض أن يتحرك فيها المفصل لذا فان تحديد المدى المطلوب في حركات المفاصل وتحديد نوع التمرين عاملا أساسيا في بناء برنامج المدى الحركي للمفاصل.

يجب على المربي مراعاة الخصائص العمرية والجنسية والفوارق الفردية لمباشرة التدريبات وفق طرق وأساليب موضوعه ضمن برنامج تدريبي سليم وعلى أسس علمية ومعرفية تلم بصفة المرونة التي هي أساسية مع بقية الصفات البدنية.

الفصل الثاني

الأداء الحركي

تمهيد:

تعتبر المهارة الحركية التي ينجزها الفرد الرياضي في المنافسة جوهر أداء النشاط الرياضي. كما إنها تعتبر نوع من العمل يقتضي استخدام العضلات لتحريك الجسم أو بعض أجزائه لتحقيق انجاز بدني خاص. وتمتاز المهارات الحركية في الألعاب الرياضية بأنها تعتمد على شكل أساسي على الحركة. خاصة في رياضة كرة القدم. حيث تقوم كل النشاطات في كرة القدم على أداء مهارات حركية معقدة ومتعددة، هاته المهارات الحركية ساهمت بشكل كبير في إكساب الأداء الجمالي وجلب الجماهير وجعل رياضة كرة القدم الرياضة الأكثر شعبية في العالم

1. التعلم الحركي

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

2-المهارة skill:

تعرف بأنها "ترتيب وتنظيم المجاميع العضلية بما ينسجم. وهدف الحركة الاقتصاد في الجهد والسهولة وفق القانون" والمهارة أيضا "توضيح نوعي أو مؤشر نوعي للأداء".

ويعرف راندال randell المهارة بأنها "السلوك الذي يعمل على تقليل التضارب بين الانتباه والأداء"¹.

1-2-المهارة الحركية: هي مجموعة من الحركات التي تؤدي وفق سلوك معين بتناسق دقيق في ظروف متباينة في نظر ستالينجز stallings هي "الفعالية العضلية الموجهة بالاتجاه غرض محدد" وتعرف أيضا بأنها "نشاط حركي محدود ويشمل على حركة واحدة أو مجموعة من الحركات المحدودة والمنجزة بدرجة عالية من الثقة".

2-2-أنواع المهارات الحركية الرياضية: يعتمد ذكر هذه الأنواع على حسب حجم المهارات وصعوبتها والمواقف التي تؤدي فيها وهي كالآتي:

- مهارات حركية صغيرة، مثل رمي الكرة على الهدف بكرة السلة.
- مهارات حركية كبيرة، مثل التصويب السلمي بكرة السلة.
- مهارات حركية معقدة، مثل الدحرجة بالكرة والمراوغة.
- . مهارات تتم حسب الموقف في الألعاب الجماعية (كرة القدم) والألعاب الفردية(العاب المضرب)².

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

- على أساس عدد العضلات المشاركة.
- من حيث ارتباطها بالنواحي البدنية.

¹ زكي محمد حسن:الكرة الطائرة بناء المهارات الفنية والخطية، الإسكندرية، دار المعرفة، 1998، ص15

²موفق أسعد محمود، مرجع سابق، ص20-21

الفصل الثاني.....الأداء والحركي

- من حيث التكوين الداخلي.
- من حيث الظروف المحيطة.

2-4- الصفات والخصائص العامة للحركة الرياضية: للحركات الرياضية وباختلاف أنواعها مركبات هما:

2-4-1. التركيب المكاني والزمني: وينقسم إلى:

- * **الحركة الوحيدة:** وهي حركة ذات هدف واحد وتؤدي مرة واحدة والتكرر لها بداية ونهاية، مثل ركل الكرة.
 - * **الحركة المتكررة:** وهي حركة ذات هدف واحد لكن تتكرر بشكل انسابي، مثل المشي حيث الهدف هو الانتقال من مكان لآخر.
 - * **الحركة المركبة:** وهي مركبة من أكثر من حركة مرتبطة ببعضها بسهولة ولها هدفان كاستلام الكرة وتميرها، وتنقسم إلى حركة مركبة متتالية مثل الجودة، وحركة مركبة من حركتين في أن واحد كالتصويب من السقوط في كرة اليد.
- 2-4-2. التركيب الديناميكي (الإيقاع): ويعنى مسار القوة خلال الأداء الحركي، حيث أن الحركة لاتتم في جميع المفاصل مرة واحدة وفي أن واحد، حيث أنها تبدأ في مفصل أو أكثر ثم تتوالى في باقي المفاصل، فالتمرير في كرة الطائرة تبدأ الحركة من مفاصل الأطراف السفلية ثم الحوض والجذع فالكثفين حتى تصل إلى الذراعين¹.

2-5- أسس الحركة الرياضية:

- أن تكون الحركة الرياضية ذات هدف.
- أن تكون الحركة الرياضية اقتصادية.
- التوافق والإيقاع السليم بين مكونات الحركة.
- التحكم والقوة المثالية والدقة في الأداء.
- السرعة المناسبة في إنجاز الواجب المحدد.
- التكليف مع الظروف والمواقف في المنافسة.

¹ زكي محمد محمد حسن، مرجع سابق، ص19.

الفصل الثاني.....الأداء والحركي

3-مراحل التعلم الحركي والمهاري: إن هذه المراحل تظهر ترتيبا وتطور لا يمكن مخالفتها أو السير عكسه وهذا لا يعني إن كل مرحلة مستقلة عن الأخرى أو منفصلة عنها¹.

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

- مرحلة استكشاف المهارة

- مرحلة تثبيت المهارة

كما قسم العالم ماينل MEINEL مراحل التعلم المهاري إلى:

■ مرحلة التوافق الأولي للحركة .

■ مرحلة التوافق الجيد للحركة.

■ مرحلة إتقان وتثبيت الحركة²

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

3-1. مرحلة التوافق الأولي:

في بداية تدريب اللاعب على المهارة نجد أن حركاته تتميز بالإفراط في بذل الجهد وذلك لظهور القطع المفاجئ في انسياب سريان الأداء المهاري في مسارها الزماني والمكاني ولذا تتضح أهمية هذه المرحلة في تشكيل الأساس الأولي لتدريب المهارة وإتقانها، كما تساعد الفرد على اكتساب مختلف المعاني والتصورات كالتصور السمعي والبصري والزماني والحركي للمهارة، وهنا يفضل استخدام مختلف الوسائل السمعية والبصرية³.

3-1-1- الخصائص المميزة للتوافق الأولي لأداء المهارة الأساسية:

- عدم الاقتصاد في الجهد المبذول.

- سرعة حدوث التعب أثناء وبعد أداء المهارة.

- افتقاد المهارة للدقة المطلوبة.

- تشنج عضلات اللاعب خلال تأدية المهارة.

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

¹ أحمد بوسكرة: مناهج التربية البدنية والرياضية للتعليم الثانوي والتقني، دار الخلدونية، الجزائر، 2005، ص17-18

² بسطو يس أحمد: أسس ونظريات الحركة، القاهرة، دار الفكر العربي، 1996، ص73

³ محمد ابراهيم شحاتة: أسس تعليم الجمباز، دون طبعة، القاهرة، دار الفكر العربي، 2003، ص45

- ضعف النتيجة والمرحلة النهائية لإنجاز المهارة الحركية.

3-1-2- أسباب عدم جودة أداء المهارة الأساسية:

- وجود ثغرات في عمليات تلقي واستيعاب ومعالجة المعلومات.

- التصور الحركي غير المفصل.

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

- الإحساس الحركي غير متطور بشكل كاف¹

3-2- مرحلة التوافق الجيد للحركة: تعتبر هذه المرحلة لتطوير الشكل الخام الأولي للمارة ويتحقق ذلك بالتمرين وتكرار المعزز ومراقبة وتصحيح الأخطاء حتى تصبح المهارة أكثر دقة، وفي هذه المرحلة تتكون القابلية لأداء أساسيات المهارة ولأهمية هذه المرحلة يراعى الآتي:- استخدام مختلف الوسائل المعنية مع تناسبها لمستوى اللاعب.

- يتوقف إتقان المهارة في هذه المرحلة على عملية إصلاح الأخطاء².

3-2-1- الخصائص المميزة للتوافق الجيد للمهارة:

- استعمال القوة المناسبة بالقدر الكافي في الوقت الصحيح.

- تحسن عمليات تلقي واستيعاب ومعالجة المعلومات الحس حركية.

- ازدياد دقة الإحساس الحركي بشكل ملحوظ.

- انحصار العمليات العصبية في المراكز العصبية.

3-3- مرحلة إتقان وتثبيت المهارة الحركية: هدفها الأساسي هو أداء المهارة بصورة آلية، وخلال هذه المرحلة يمكن تثبيت أداء الحركة وتصبح المهارة أكبر دقة واستقرار، وهذا يؤدي إلى إتقان الأداء الحركي للمهارة بصورة

¹حسن السيد أبو عبده، مرجع سابق، ص130

²عصام الدين متولي عبد الله وبدوي عبد العالي بدوي: طرق تدريس التربية البدنية بين النظرية والتطبيق، دون طبعة، الإسكندرية، دار

الوفاء، 2006، ص47

الفصل الثاني.....الأداء والحركي

ناجحة حتى ولو تم أدائها في ظروف تتميز بالصعوبة كوجود منافس أو أكثر أثناء الأداء المهاري أو خلال المنافسات¹.

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

جدول (1): يبين مسار تعلم المهارات الرياضية²

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

- تقديم المهارات الحركية
- تقديم نموذج وشرح المهارة
- تطبيق المهارة عمليا
- التغذية الراجعة

¹حسن السيد أبو عبده، نفس المرجع، ص131-132

²محمد ابراهيم شحاتة، مرجع سابق، ص50

4-1- تقديم المهارة الحركية:

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

4-2- تقديم نموذج وشرح المهارة:

- عرض نموذج أمام اللاعبين مع الشرح في عملية تعلم المهارة.
- أداء نموذج يكون من طرف المدرب أو أي لاعب يختاره حيث يكون أدائه ممتازا.
- استخدام أفلام سينمائية أو فيديو لتقديم النموذج.
- يؤدي النموذج للمهارة ككل وبنفس أسلوب المهارة.
- يؤدي تقديم المهارة إلى الإسراع في التقدم المهارة.
- تكرار الأداء عدة مرات وأداء نموذج وفق المتطلبات الأساسية للأداء من سرعة وقوة.
- تركيز وتأکید على جميع اللاعبين بصورة متساوية.

4-3- تطبيق المهارة: وتوجد عدة طرق لتعليم المهارة الحركية وعلى المدرب اختيار أنجعها وهذه الطرق هي الطريقة الكلية، الجزئية، الكلية الجزئية والمحاولة والخطأ.

4-3-1- الطريقة الكلية: وتؤدي المهارة وفق هذه الطريقة كوحدة واحدة دون تجزئتها، حيث يتمكن اللاعبون من فهم واستيعاب المهارة الحركية لذا يمكن تعلمها بشكل سريع، ويكون لدى اللاعبون تصور حركي مسبق على المهارة، تتماشى هذه الطريقة مع المهارات الحركية التي يصعب تجزئتها، ومن عيوبها أنها لا تتلاءم مع المهارات الصعبة¹

4-3-2- الطريقة الجزئية: حيث تتجزأ المهارة إلى أجزاء صغيرة ويتم تعليم كل جزء على حدي منفصلا عن الآخر وعند تعلمه يمر إلى الجزء الآخر حتى يتعلم كل الأجزاء ثم يقوم بربطها مع بعضها البعض ثم يؤدي المهارة كاملة وتستخدم هذه الطريقة في المهارات الصعبة والمعقدة، ولكن من عيوبها أنها تتطلب وقت طويل وخالية من التشويق ولا تشبع رغبة اللاعبين في التعلم الذاتي².

¹ موفق أسعد محمود، مرجع سابق، ص 47

² ناهد محمود سعد ونيلي رمزي فهيم: طرق التدريس في التربية الرياضية، ط2، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2004، ص 79

الفصل الثاني.....الأداء والحركي

4-3-3- الطريقة الكلية الجزئية: لإيجاحها يجب مراعاة مايلي:

- تعليم المهارات الحركية في صورة مبسطة.

- تعليم الأجزاء الصعبة بشكل مفصل فمن ثم ربط هذه الأجزاء بالأداء الكلي للمهارة.

- مراعاة تقسيم المهارة الحركية إلى أجزاء متكاملة ومتراطة أثناء التدرج عليها.

4-3-4- طريقة المحاولة والخطأ: يحاول اللاعبون في هذه أداء المهارة بحسب قدرته على الحركة وعلى

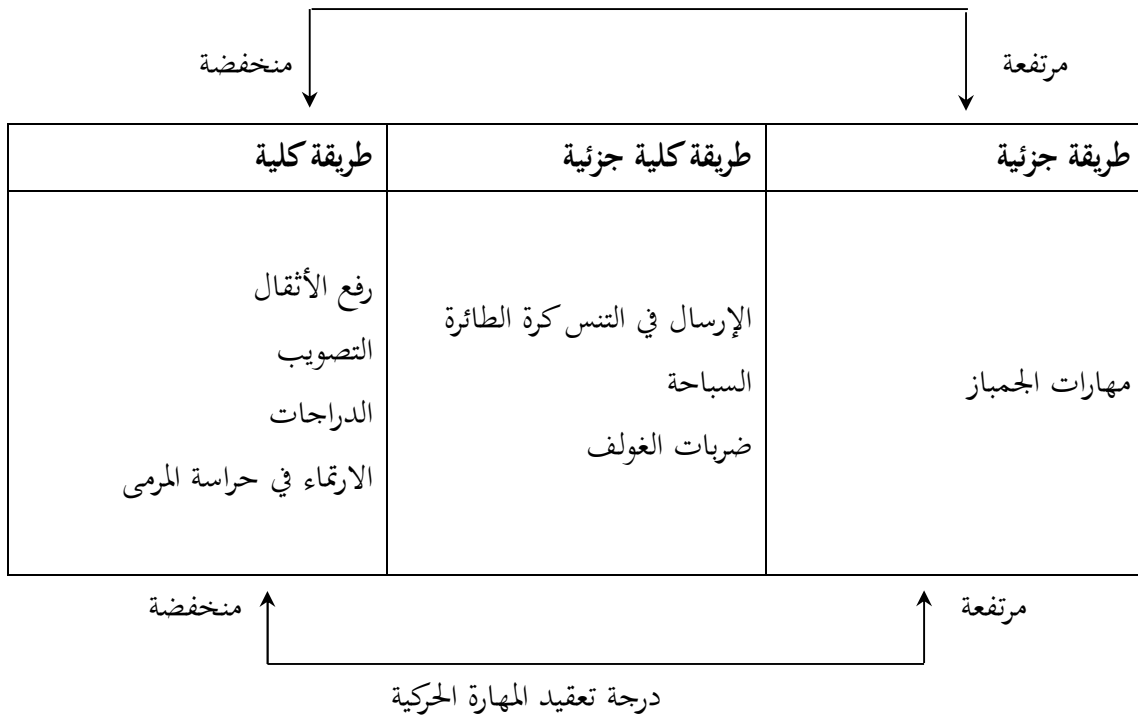
المدرج القيام بدور المرشد في إعطاء النقاط التعليمية التصحيحية وتساعد هذه الطريقة اللاعب على اكتشاف أخطائه بنفسه وبالتالي يحاول تصحيحها بسرعة مع تعدد طرق تعليم المهارات يجب على المدرج اختبار أنجعها للوصول إلى الهدف في أقصر وقت وأقل جهد.

4-4- المفاضلة بين استخدام طرق تعلم المهارة: إذا ما قرر مدرج الناشئين استخدام الطريقة الجزئية في

استخدام إحدى المهارات الحركية فعليه أن يتخذ اختباره على جانبين هما:- درجة تعقيد المهارة الحركية.

- درجة تكامل وترابط أجزاء المهارة الحركية.

الشكل التالي يوضح متى تستخدم طرق التعلم للمهارات الحركية طبقا لدرجة تعقيدها



الفصل الثاني.....الأداء والحركي

جدول رقم(2) يبين طرق تعلم المهارة الحركية في بعض أنواع الرياضات طبقا لدرجة تعقيدها¹

5-إصلاح الأخطاء والتغذية الراجعة:

5-1-الملاحظة الناقد للآداء:

-تقويم الآداء أثناء التطبيق من قبل المدرب.

-تعد الملاحظة النافذة من الأساسيات في قيادة الفريق.

-ترتبط الملاحظة النافذة بإمكانيات المدرب في التحليل والتفكير العلمي المنطقي.

5-2-أنواع أخطاء الآداء: وتقسّم إلى جانبين هما:

5-2-1-أخطاء التعليم: وهي الأخطاء التي تحدث نتيجة عدم معرفة اللاعبين لكيفية أداء المهارة.

5-2-2-أخطاء الآداء: هي الأخطاء التي تحدث نتيجة الفشل في تنفيذ مايعرفه اللاعبون

5-3-تصحيح الأخطاء: يمكن التعريف على الأخطاء وتصحيحها من خلال تقويم أداء اللاعبين،ومن ثم معرفة

هي أخطاء من النوع الأول(أخطاء التعلم) أو من النوع الثاني (أخطاء الآداء) وفي كلا الحالتين يسعى المدرب لمعرفة الأسباب التي أدت إلى ذلك ووضع العلاج لها.

5-4-تقديم التغذية الراجعة (feed back): وهي عبارة عن معلومات خارجية أو حسية تدخل خلال

الاستجابة أو بعدها لأجل تحسين الانجاز وتصحيح المعلومات عن أداء الحركة، وأثر التغذية الرجعية يتمثل في تعليقات وإيضاحات المعلم على أداء المتعلم الذي يعتمد نتيجة لذلك إلى تصحيح أدائه أو يدعمه إذا كان على صواب.

6-عوامل مؤثرة على تعلم المهارة:

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

6-1-عوامل تعزيز عملية تعلم المهارة:

-تحديد المشكلة -قابلية المتعلم -المعلومات الواسعة -تطوير البرنامج

6-2-عوامل تضعف تعلم المهارة:

¹مفتي إبراهيم حماد، مرجع سابق، ص139-140

الفصل الثاني.....الأداء والحركي

-تباين في إمكانيات وقابلية المتعلمين.

-ضعف القابلية البدنية للمتعلمين.

-نقص وقصور في طرق التدريس.

-عدم وجود الرغبة للمتعلم في التعلم.

7-شروط تعلم المهارات الحركية: وتحدد بثلاثة شروط (الدافع، التدريب،النضج).

7-1-الدافع: ويعني في المجال الرياضي استجابة توتيرية داخلية ناتجة مثير خارجي يحرك السلوك الحركي عند المتعلم باتجاه إشباع رغباته وتحقيق أهدافه ثم العودة إلى حالته الطبيعية.

7-2-التدريب: إن تعلم المهارة لا يتحقق بوجود الدافع فقط أو من خلال مشاهدة نموذج أو عن طريق شرح وعرض المهارة إلا إذا تم التدريب عليها باستمرار، فالتدريب و الممارسة ضرورية للتعلم ويزداد تفاعل الفرد مع المهارة ويمكنه السيطرة عليها ويستطيع تنظيم وتنسيق الحركات من خلال عمليات التدريب،لذا فهو عامل مهم وضروري للتعلم بإتباع الخطوات التعليمية الصحيحة والبسيطة مع مراعاة العوامل المؤثرة على اكتساب المهارة وهي:

- تحديد أهداف تعلم المهارة

-التغذية المرتدة

-طريقة التدريب¹

7-3-النضج: تعريف النضج على انه التغيرات الحاصلة في الكائن الحي التي ترجع إلى تكوينه الفيزيولوجي و العضوي خاصة الجهاز العصبي .إن النضج هو وصول الفرد إلى مستوى عمر يؤهله إلى أداء الواجبات الحركية المناسبة للمرحلة التي وصلها،وهذا النضج يتوزع بين النضج البدني والعقلي والانفعالي،ولكي تتحقق عملية التعلم واكتساب المهارة الحركية لابد من وجود النضج لأنه يسبق عملية التعلم .يعد النضج أساس التعلم والعامل الفعال والمؤثر في إتمام وإنجاز التعلم لان الفرد الذي يبلغ مستوى النضج يتعلم بأقل وقت وجهد من الفرد غير المكتمل نضجه

8-الوسائل المعنية المستخدمة في مراحل التعلم الحركي: في مراحل تعلم المهارات الحركية يمكن استخدام العديد من الوسائل التي تساهم بدرجة كبيرة في مساعدة اللاعب على تعلم واكتساب المهارة الحركية وإتقانها وتثبيتها.

¹موفق أسعد محمود، مرجع سابق، ص48-49

الفصل الثاني.....الأداء والحركي

وبين أهم الوسائل المعنية في عملية تعليم المهارات الحركية مايلي:

- الوسائل السمعية.

- الوسائل البصرية (المرئية).

- الوسائل السمعية البصرية.

- الوسائل العملية.

8-1- الوسائل السمعية: وهي الوسائل التي تؤثر على الفرد باستخدام الكلمة المنطوقة مثل:

- التقديم اللفظي للمهارة الحركية

- الشرح والوصف اللفظي للمهارة الحركية سواء بواسطة المدرب الرياضي أو بواسطة خبير في ناحية معينة من النواحي المرتبطة بالمهارة الحركية أو بواسطة اللاعب الرياضي نفسه

- الملاحظات والمناقشات المختلفة واستخدام الوسائل السمعية المختلفة كالمذياع أو المسجل **8-2- الوسائل البصرية (المرئية):** وهي الوسائل التي تعتمد بصورة مباشرة على إكساب الفرد التصور البصري للمهارة الحركية مثل:

-إجراء نموذج للمهارة الحركية سواء بواسطة المدرب الرياضي أو بواسطة فرد آخر كالمدرّب المساعد أو للاعب رياضي-التقديم المرئي مثل:

- استخدام اللوحات أو الرسومات أو الصور المختلفة كالواحات المصورة التي توضح مراحل المهارة الحركية

-التقديم التجريبي مثل: عرض نماذج مصغرة لأشكال المهارة الحركية وأوضاعها والعضلات العاملة¹

- استخدام العلامات المرئية مثل:العلامات المرسومة على الأرض كالعلامات الضابطة عند تعلم الوثب العالي أو الوثب الطويل أو القفز بالزانة²

8-3- الوسائل السمعية البصرية: مثل استخدام الفيديو (صوت وصورة)

8-4- الوسائل العملية: وهي الوسائل التي تتأسس على الممارسة الإيجابية للمهارة الحركية بواسطة اللاعب نفسه مثل:

¹موفق أسعد محمود، مرجع سابق، ص48-49

²موفق أسعد محمود، نفس المرجع،ص48

الفصل الثاني.....الأداء والحركي

- الممارسة العملية للمهارة الحركية كتجربة أولية.
- الممارسة العملية للمهارة الحركية باستخدام أجهزة مساعدة وتكون محددة كما هو الحال في السباحة أو الغطس أو الجمباز.
- ممارسة المهارة الحركية بطرق متعددة كالطريقة الجزئية أو الكلية.
- ممارسة المهارة في صورة اختبارات أو منافسات ويجب علينا مراعاة أنه في غضون مراحل التعلم المختلفة تحتل بعض هذه الوسائل المكانة الأولى في عملية التعلم وتصبح الوسائل المعينة الأخرى وسائل مساعد تأتي من المرتبة التالية، ويرتبط اختيار واستخدام ذلك طبقا للهدف الرئيسي لكل مرحلة وطبقا للخصائص المميزة للمهارة الحركية واللاعب الرياضي

9-أساليب التدريب على المهارات الأساسية في كرة القدم:التدريب على المهارات الأساسية لا بد أن يكون بعد جزء الإعداد (الإحماء) مباشرة لأن تعليم وتطوير الأداء المهاري يتطلب قدرة عالية على التركيز، وهذا الأخير لا يتوفر لدى اللاعب المجهد، كما يجب مراعاة تعليم المهارات الفنية الأساسية مع المتطلبات الأخرى للعب حيث لا يجب تعليمها منعزلة، ومن أساليب التدريب عليها في كرة القدم نذكر¹:

1-تدريبات الإحساس بالكرة

2-تدريبات فنية إجبارية².

3-تدريبات باستخدام أكثر من كرة

4-تدريبات لتنمية المهارة مع ربطها بالقدرات البدنية

5-تدريبات الأداءات المهارية المركبة

6-تدريبات فنية لتنمية المهارة باستخدام الأجهزة

7-تدريبات فنية لتنمية المهارة باستخدام الألعاب الصغيرة³

10. خطوات التقدم بالمهارات الأساسية والتدريب عليها: لإتقان ودقة الأداء للمهارة الحركية وتشبيتها يجب أن يمر بالخطوات التالية:

¹ محمد حسن علاوي، نفس المرجع، ص60

² حسن السيد ابو عبده، مرجع سابق، ص140

³ حسن السيد ابو عبده، مرجع سابق، ص140-142

الفصل الثاني.....الأداء والحركي

1-التدريب على المهارة للوصول إلى الأداء الدقيق تحت ظروف خفيفة ثابتة

2-تطوير المهارة عن طريق الارتفاع التدريجي بسرعة الأداء وازدياد استخدام القوة أثناء التدريب

3-تثبيت المهارة عن طريق تغيير الظروف الخارجية

4-تثبيت المهارة تحت ظروف أكثر صعوبة

5-مراجعة وتثبيت المهارات في المباريات التجريبية

6-اختبار المهارة في المنافسات التدريبية¹

11. الأخطاء الأكثر شيوعاً عند تعليم المهارة الحركية وأدائها: وتنقسم هذه الأخطاء إلى: **11-1-أخطاء**

حديثه: وهي أخطاء يرتكبها المتعلم مع بداية مراحل التعلم، وقد تكون أسبابها: *عدم فهم المبتدئ أو اللاعب وتصوره للحركة

*عدم مناسبة المهارة الحركية لسن ومستوى المبتدئ

*النقص في الأعداد البدني خاصة الذي يرتبط بالمهارة

*القيام باتخاذ وضع خاطئ ينتج عنه تقلص عضلي خاطئ

*عدم ملائمة الأجهزة والأدوات المستخدمة وافتقادها لعوامل الأمن والسلام

11-2-أخطاء أصبحت عادة ثابتة عند الرياضي: هذه الأخطاء يصعب إصلاحها وتحتاج إلى صبر ومجهود

كبير لمعالجتها، وكثيراً ما تكون أسبابها:

. تعليم الرياضي دون توجيه صحيح تكرار الأداء بطريقة خاطئة.

. عدم مناسبة الصفات التشريحية للرياضي لبعض المهارات المطلوبة

. التعود على استخدام جهاز تدريب غير قانوني عدم تثبيت الأداء المهاري تحت ظروف المنافسة.

11-3-كيفية اكتشاف الأخطاء:

. إلمام المدرب بشكل كافي لأجزاء المهارة

. قدرة المدرب على الملاحظة الدقيقة

¹ركي محمد حسن، مرجع سابق، ص36-38

11-4-القواعد العامة لتصحيح الأخطاء:

. البحث عن منبع الخطأ حتى يمكن تلافيه

. تصحيح كل خطأ على حدي

. تشجيع اللاعبين ومقارنة الأداء الخاطيء بالأداء الصحيح

11-5-طرق إصلاح الأخطاء:

11-5-1. الخطأ العام: وهو الخطأ الذي يقع فيه معظم اللاعبين المبتدئين أثناء التدريب، وعلاجه يكون

كالتالي:¹

. إصلاح الأخطاء الكبيرة ثم البسيطة.

. إيقاف التمرين الأصلي والانتقال لأداء حركات جديدة غرضها إصلاح حركات أساسية فيه. . يعطي المدرب

النقاط التعليمية أثناء الأداء باختصار

11-5-2. الخطأ الخارجي: وهو خطأ يقع فيه عدد قليل من المتقدمين، ويكون خطأ ظاهر ومؤثر في جميع

الحركات الناتجة، وعلاجه يكون:

. استخدام الأدوات

. استخدام وسائل الإيضاح كالأفلام

. تكرار الحركة بطريقة صحيحة عدة مرات²

12- نماذج لبعض اختبارات المهارات الأساسية:

12-1-اختبار المستطيلات المتداخلة

- الغرض: قياس دقة الرجل على التصويب

- الأدوات: 05 كرات قدم، حائط أمامه، أرض ممددة.

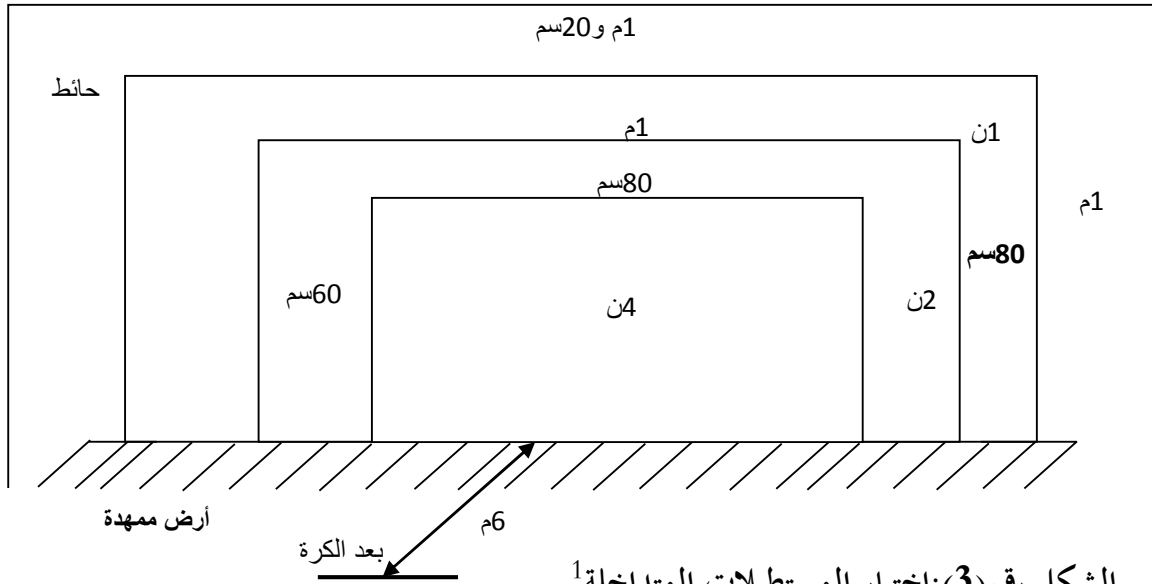
¹ركي محمد حسن، مرجع سابق، ص46

²موفق أسعد محمود، مرجع سابق، ص48-49

الفصل الثاني.....الأداء والحركي

يرسم على الحائط ثلاثة مستطيلات متداخلة موضحة في الشكل(04) بحيث تمثل الأرض الحافة السفلية للمستطيل، ويبعد خط التصويب بـ 06 أمتار على الحائط وتصوب الكرة 05 مرات متتالية.

- يمنح اللاعب نقطة واحدة إذا لمست الكرة المستطيل الكبير.
- يمنح نقطتين إذا لمست الكرة المستطيل الأوسط
- يمنح أربع نقاط إذا لمست الكرة المستطيل الداخلي.
- لا يمنح أية نقطة في حالة عدم ملامسة الكرة لأي مستطيل.



12-2-اختبار دقة التمرير: من على بعد 15متر حول النقطة (أ)تحدد 04 أهداف (ب،ج،د،هـ) اتساعها بين 70-100 سم، يوضع على بعد 2متر من (أ) كرتان أمام كل مرمى، يقف اللاعب عند(أ) وحين إشارة البدء يصوب اللاعب الكرة نحو كل هدف بقدمه اليمنى وبعد نهاية الدورة يقوم اللاعب بتصويب الكرة الأخرى بالقدم اليسرى، تزداد سرعة أداء الاختبار تدريجياً

12-3-اختبار المراوغة: توضع أعلام(أ-ب-ج-د-هـ) على شكل قوس مركزه (أ) والمسافة بين الأعلام الأخرى و(أ) من 3 إلى 5متر، يقف اللاعب عند (أ) وحين الإشارة يبدأ المدرب باحتساب الزمن الذي يستغرقه اللاعب لأداء الاختبار، حيث يقوم المختبر بالجري بالكرة نحو أول علم انطلاقاً من (أ) ويلف حوله من جهة رجله اليسرى فالعودة إلى (أ) ويلف حوله من جهة رجله اليسرى أيضاً، ويكرر ذلك مع بقية الأعلام، ثم يقوم بنفس العملية السابقة ولكن الالتفاف حول الأعلام يكون من جهة رجله، ويحتسب الزمن المستغرق².

¹محمد صبحي حسين: المرجع السابق،ص 413.

²حنفي محمود مختار، مرجع سابق، ص 223

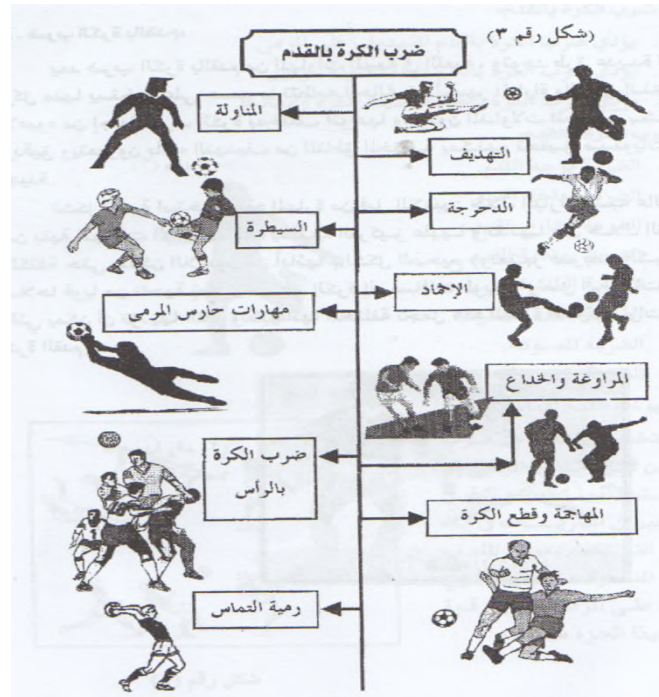
الفصل الثاني.....الأداء والحركي

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

. ضرب الكرة بالقدم . ضرب الكرة بالرأس .دحرجة الكرة . المراوغة والخداع

. السيطرة على الكرة المهاجمة وقطع الكرة الإخمد . رمية التماس

. مهارات حارس المرمى



الشكل (4) يبين المهارات الأساسية في كرة القدم¹

¹موفق أسعد محمود، مرجع سابق، ص 77

خلاصة

إن موضوع التعلم الحركي يعتبر الشغل الشاغل للمدرب الرياضي والمحور الأساسي الذي يدور حوله التدريب والتعليم.

وبما أن الحركة في طبيعتها تعتبر نشاط حسي حركي أساسي لنمو الطفل، ينبغي معرفة الجوانب العلمية للحركة لإنجاح عملية التعلم وإيجاد أنسب الطرق التعليمية لأن الطفل هو أمانة في عنق كل مربي فيجب أن يربها ويصونها.

الحجاب

الفصل الأول

منهجية الدراسة
الميدانية

تمهيد

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

الفصل الأول.....منهجية الدراسة الميدانية

1- الدراسة الاستطلاعية:

وهي عبارة عن القيام بزيارة لبعض الأماكن والنوادي والمنشآت التي تكون لها علاقة بموضوع البحث وهي تعتبر مهمة لإنجاز هذا البحث، والهدف منها هو إلقاء نظرة حول أهم الوسائل والإمكانيات المتوفرة وبالتالي اختيار أحسنه لإنجاز هذه التجربة.

كما أن الهدف من الدراسة الاستطلاعية هو الوقوف على واقع استخدام تمارين تطوير المرونة خلال الحصص التدريبية، وقبل البدا في العمل التطبيقي قمنا بأخذ وثيقة إجراء التربص من قسم التربية البدنية والرياضية (بسكرة) إلى رابطة كرة القدم لولاية بسكرة، ثم القيام بزيارة استطلاعية لعدة نوادي رياضية حيث تم من خلالها إلقاء نظرة واختيار النادي الملائم ومدى توفر الوسائل و الإمكانيات التي تتماشى مع موضوع بحثنا الذي يتمثل في مدى تأثير المرونة في الأداء المهاري لمهارات كرة القدم -صنف أشبال -ومما سبق وقع الاختيار على أمل بلدية سيدي خالد -فئة أشبال -وكان سبب هذا الاختيار هو قرب المسافة، وتفهم مسيري النادي لعملنا و تسهيل مهمتنا وقد تم إجراء الاختبارات وتطبيق البرنامج التدريبي للمرونة في ملعب مكان إجراء الحصص التدريبية (الملعب).

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

3-خطوات سير البحث:

*اختبار ثني الجذع ولمس أبعد مدى ممكن .

*اختبار ثني الجذع أمام الأقصى مدى من الجلوس.

-تم وضع الاختبار لقياس مهارات (التسديد-المراوغة -التصويب)

-بدأنا في تطبيق البرنامج التدريبي الخاص بالمرونة دامت مدة تطبيق البرنامج التدريبي شهر.

4-المجتمع وعينة البحث: اختيار العينة هو العامل الذي يتوقف عليه تعميم نتائج البحث العلمي وتعتبر ركيزة ما يقوم به الباحث، وقد تم اختيار العينة بطريقة عشوائية، حيث انه بعد تحديد الفرق التي تتوافق والمرحلة العمرية قيد الدراسة التي تتدرب علىكرة القدم تم سحب العينة من نادي أمل بلدية سيدي خالد ABSK الذي يضم 18 لاعبا في المرحلة العمرية المدروسة.

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

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

الفصل الأول.....منهجية الدراسة الميدانية

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

5-1- المتغير المستقل: وتمثل في صفة المرونة

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

5-3- التحكم في المتغيرات الدخيلة:

* التحكم في الزمن: يكون في بعد الوقت المخصص لأداء الحصة التدريبية داخل الملعب مباشرة حيث يكون وقت إجراء التدريبات مساءً من الرابعة والنصف إلى السادسة
* السن: حيث ينحصر سن اللاعبين بين 15-17 سنة
* الجنس: كلتا العينتين ذكور

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

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

6- مجالات الدراسة:

6-1- المجال المكاني: ويتجلى في نادي أمل بلدية سيدي خالد لكرة القدم (ولاية بسكرة) يوجد فيه 18 لاعبا يمارسون لعبة كرة القدم

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

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

1.7. الاختبارات المستخدمة:

1.1.7. اختبار ثني الجذع للأمام أسفل من الجلوس: ويعرف كذلك باختبار ثني الجذع من الجلوس الطويل والذراعان أماما

. العامل: المرونة

. وصف الاختبار: الانحناء للأمام قدر الإمكان من وضع الجلوس الطويل

. الأدوات: منضدة اختبار أو صندوق بالأبعاد التالية (الطول 35سم، العرض 45سم، الارتفاع 32سم) ومقاسات الشريحة العلوية طولها 55سم، عرضها 45سم وتمتد خارج الحافة المواجهة للقدمين ب 15سم مدرجة

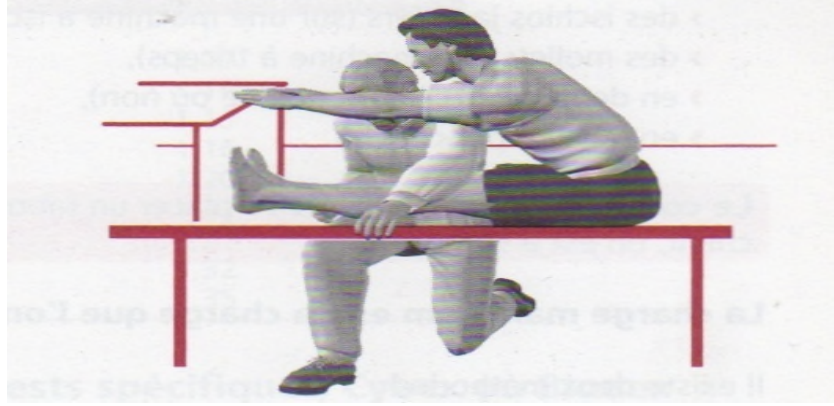
الفصل الأول.....منهجية الدراسة الميدانية

من 0 إلى 50 سم في منتصفها، وتوجد مسطرة طولها 30 سم متحركة على السطح العلوي للصندوق عند لمسها من قبل المفحوص

. **تعليمات للمفحوص:** الجلوس ووضع القدمين في مواجهة الصندوق وسلاميات الأصابع فوق حافة الشريحة العلوية، ثني الجذع ببطء مع الحفاظ على الركبتين مفردتين وادفع المسطرة بالتدرج للأمام دون مرجحة الذراعين المفردتين، يؤدي الاختبار مرتين وتحتسب النتيجة الأفضل

. **توجيهات للقائم بالاختبار:** الوقوف بجانب المفحوص وجعل ركبتيه مفردتين كما يجب وصول السلاميات إلى الحافة العلوية والبقاء أو الثبات عند النتيجة المحققة لمدة ثانيتين، تؤدي المحاولة الثانية بعد فترة قصيرة من المحاولة الأولى

في حالة عدم وصول كلتا اليدين لنفس المسافة نأخذ المتوسط لهما
. **التسجيل:** النتيجة الأفضل المنجزة هي التي تسجل بوحدة سم



الشكل(5) يبين كيفية أداء اختبار ثني الجذع للأمام من الجلوس¹

2.1.7. ثني الجذع للأمام من الوقوف:

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

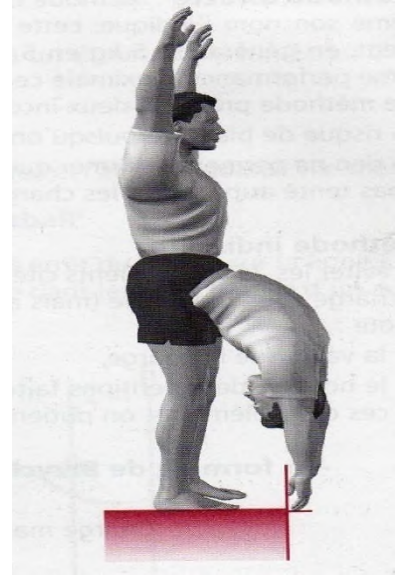
. **الأدوات:** مقعد بدون ظهر ارتفاعه 50 سم ، مسطرة غير مرنة مقسمة من الصفر إلى مائة سم مثبتة عموديا على المقعد بحيث يكون رقم 50 سم موازيا لسطح المقعد و رقم 100 موازيا للحافة السفلى للمقعد ، مؤشر خشبي يتحرك على سطح المسطرة .

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

¹Bernard TURPIN, bibliographie opcit, p59

الفصل الأول.....منهجية الدراسة الميدانية

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



الشكل(6) يبين كيفية أداء اختبار ثني الجذع من الوقوف¹

3.1.7 اختبار المراوغة :7

هدف الاختبار : يهدف هذا الاختبار إلى قياس القدرة على المراوغة عند لاعبي كرة القدم الناشئين .
الأدوات المستعملة: كرات ، أقماع ، ميقاتي .

طريقة أداء الاختبار :

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

- إذا أسقط اللاعب أحد الأقماع تضاف له 2ثا

¹Bernard TURPIN, bibliographie opcit, p59



الشكل (7) يبين كيفية أداء اختبار المراوغة¹

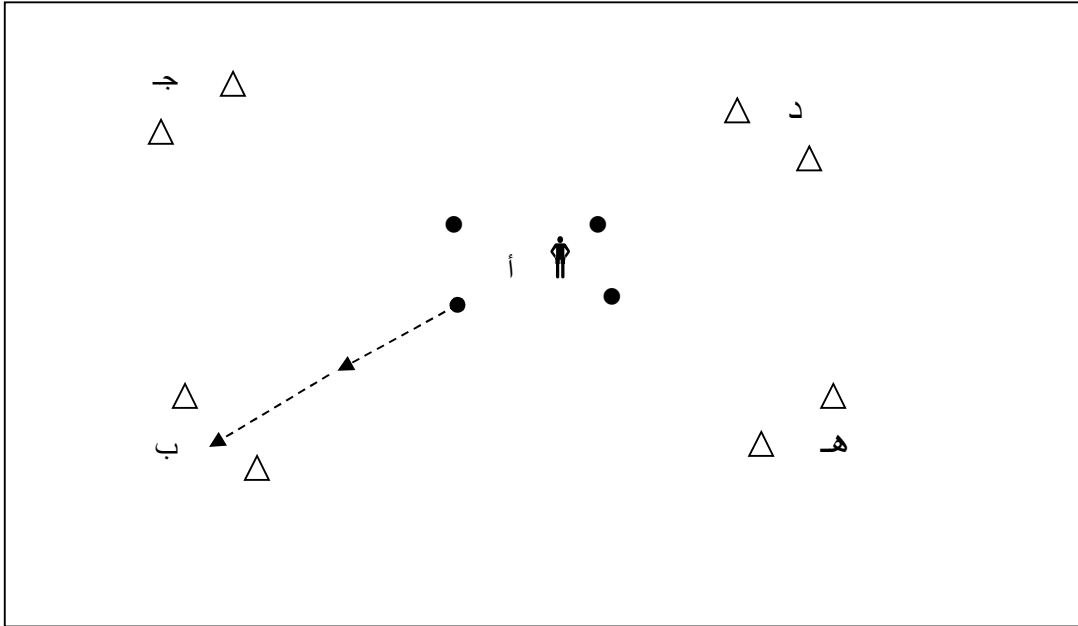
4.1.7. اختبار دقة التمرير:

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

الأدوات المستعملة: كرات ، أقماع.

طريقة أداء الاختبار :

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



الشكل (8) يبين كيفية أداء اختبار دقة التمرير²

5.1.7. اختبار دقة التصويب (اختبار الحبال):

استاذ بالجامعة الكاثوليكية بلوفن Warner Wilson اقترح وارنر ولسن

¹ د/ حسن السيد أبو عبده: مرجع سابق ، ص 168

² حنفي محمود مختار : مرجع سابق ، ص 322 .

الفصل الأول.....منهجية الدراسة الميدانية

طريقة العمل : نقسم المرمى إلى 06 أقسام بواسطة أحبال على طول ارتفاع المرمى ، نسمي كل قسم بالأحرف الأبجدية أ ، ب ، ج ، د ، هـ ، وحيث التقسيم يكون كالتالي على طول المرمى .

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

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

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

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

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

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

- كيفية إجراء الاختبار: يقوم اللاعب بتسديد 5 كرات ثابتة، نحو المرمى بدقة متناهية خارج منطقة 18م كما هو مبين في الشكل رقم (05) .

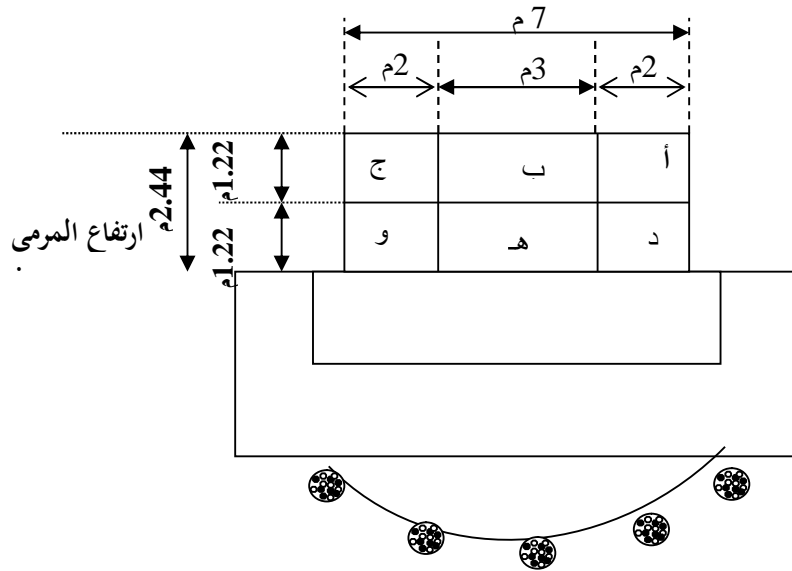
- هدف الاختبار

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

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

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

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



الشكل (11) يبين كيفية أداء اختبار دقة التصويب¹ .

2.7- الوسائل الإحصائية

¹زيان كمال: إشكالية التسديد من بعيد عند لاعبي كرة القدم في الجزائر ، مذكرة تخرج لنيل شهادة ليسانس، ت ب ر ، معهد تربية بدنية ورياضية ، دالي إبراهيم ، 1997 ، ص 66.

الفصل الأول.....منهجية الدراسة الميدانية

1.2.7. المتوسط الحسابي: وهو الطريقة الأكثر استعمالا ، حيث يعتبر الحاصل لقسمة مجموعة المفردات أو القيم في المجموعة التي أجري عليها القياس ، س₁ ، س₂ ، س₃ ، س₄ ، س_n على عدد القيم (ن) وصيغة المتوسط الحسابي تكتب على الشكل التالي:

$$\bar{S} = \frac{\sum S}{n}$$

حيث:

\bar{S} : المتوسط الحسابي.

$\sum S$: هي مجموع القيم.

ن: عدد القيم

2.2.7. الانحراف المعياري: وهو أهم مقاييس التشتت لأنه أدقها ، حيث يدخل استعماله في كثير من قضايا التحليل الإحصائي ويرمز له بالرمز (ع) ، فإذا كان الانحراف المعياري قليل فإن ذلك يدل على أن القيم متقاربة والعكس صحيح, ويكتب على الصيغة التالية:

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

حيث : ع: الانحراف المعياري.

\bar{S} : المتوسط الحسابي.

س: قيمة عددية (نتيجة الإختبار)

ن: عدد العينة⁽¹⁾

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

$$T = \frac{S_1 - S_2}{\sqrt{\frac{E_1^2 + E_2^2}{n - 1}}}$$

ت: اختبار ستودنت

S_1 : المتوسط الحسابي للمجموعة الأولى (القبلي).

S_2 : المتوسط الحسابي للمجموعة الثانية (البعدي)

E_1^2 : مربع الانحراف المعياري للمجموعة الأولى.

(1) عبد القادر حلمي: مدخل إلى الإحصاء ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، 1992 ، ص 45.

ع²: مربع الانحراف المعياري للمجموعة الثانية.

ن: عدد العينة

معامل ارتباط بيرسون:

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

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

حيث:

ر: معامل الارتباط بيرسون.

س: قيم المتغيرات الأولى

س⁻: المتوسط الحسابي الأول

ع: قيم المتغيرات الثانية

ع⁻: المتوسط الحسابي الثاني¹

¹نزار الطالب، محمود السامرائي: مبادئ الإحصاء والاختبارات البدنية والرياضية، دار الكتاب والطباعة والنشر، جامعة الموصل، 1975، ص 55.

الفصل الثاني

عرض وتحليل

النتائج

الفصل الثاني.....عرض ومناقشة النتائج

1. عرض وتحليل النتائج الخاصة بالدراسة الميدانية:

1.1. نتائج اختبارات العينة الشاهدة:

الجدول(3) يبين نتائج الإختبارات المستعملة للعينة الشاهدة

اختبار دقة التصويب		اختبار دقة التمرير		اختبار المروغة		اختبار ثني الجذع أمام أسفل من الوقوف (سم)		اختبار ثني الجذع أمام أسفل من الجلوس (سم)		اللقب والاسم
بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	
12	10	3	3	14.13	14.20	17.5	16	15	14	شبهة منير
12	16	3	2	13.99	14.15	12	10	9	9	بلخير اليمين
14	12	2	2	14.22	14.27	28	31	26	26	صولي شكري
12	12	1	2	17	17.06	19	19	19	15	يعقوب عماد
14	10	2	1	17.10	17.33	17	16	11.5	13	رحال علاء الدين
14	10	2	3	12.15	12.88	22	20	19	18	غربي أحمد لقمان
16	8	2	3	15.01	15.10	18	19	19.5	18	السايع رضوان
8	10	3	2	13.88	14.23	18	16	16	15.5	حيران سفيان
10	10	3	2	15.55	16.56	12.5	12.5	14	12.5	عامري أسامة
12.44	10.88	2.33	2.22	14.78	15.08	18.22	17.72	16.55	15.66	المتوسط الحسابي
2.40	2.26	0.70	0.66	1.58	1.54	4.79	5.92	5.02	4.77	الانحراف المعياري

الفصل الثاني.....عرض ومناقشة النتائج

2.1 نتائج اختبارات العينة التجريبية:

الجدول(4) يبين نتائج الإختبارات المستعملة للعينة التجريبية

اللقب والاسم	اختبار ثني الجذع أمام أسفل من الجلوس (سم)		اختبار ثني الجذع أمام أسفل من الوقوف (سم)		اختبار المراوغة		اختبار دقة التمرير		اختبار دقة التصويب	
	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي
دركوش حمزة	18	22	24	27	14.30	13.20	2	3	6	10
صكاك سمير	15	17	19	22	14.27	12.66	2	3	10	14
قويزي أسامة	13	14	16	18	14.44	13.25	2	3	6	10
بوغرارة حميد	14	15	16	19	15.77	14.13	3	4	10	12
بوذبية عماد	13.5	16.5	15	15.5	13.06	12.33	2	4	10	16
دبابش محمد	12.5	17	13	18	13.43	13.00	3	2	8	12
جفاد سمير	12	15	12	16	16.21	14.17	0	2	10	10
سيدهم وليد	13.5	16	17	20	13.05	13.01	2	3	12	14
مسعودي وحييد	13	17.5	15	20	14.91	12.27	3	3	14	16
المتوسط الحسابي	13.83	16.66	16.33	19.5	14.38	13.11	2.11	3	9.55	12.66
الإنحراف المعياري	1.78	2.3	3.53	3.46	1.12	0.68	0.92	0.70	2.60	2.44

الفصل الثاني.....عرض ومناقشة النتائج

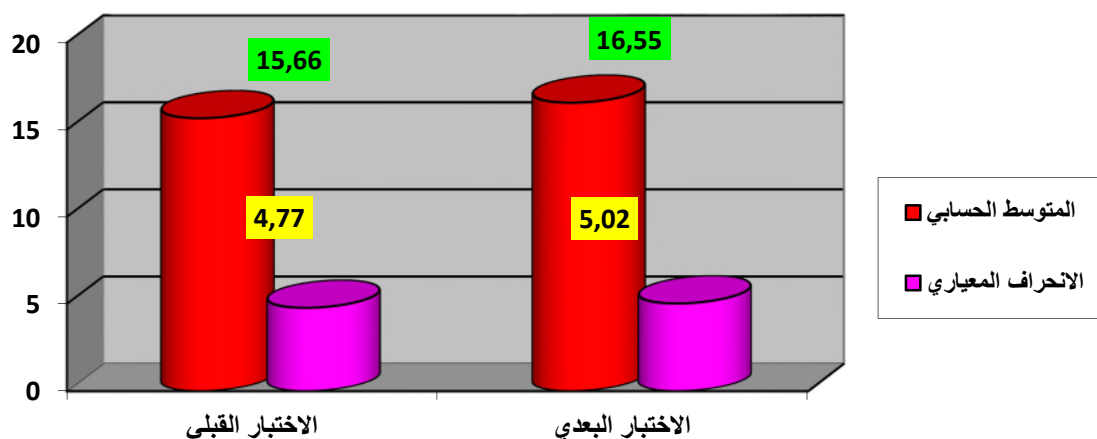
1. العينة الشاهدة:

1-1-اختبارات المرونة:

1-1-1-اختبار ثني الجذع للأمام أسفل من الجلوس لاختبارات المرونة للعينة الشاهدة:

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

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



الشكل(10) يبين نتائج إختبار ثني الجذع للأمام أسفل من الجلوس للعينة الشاهدة

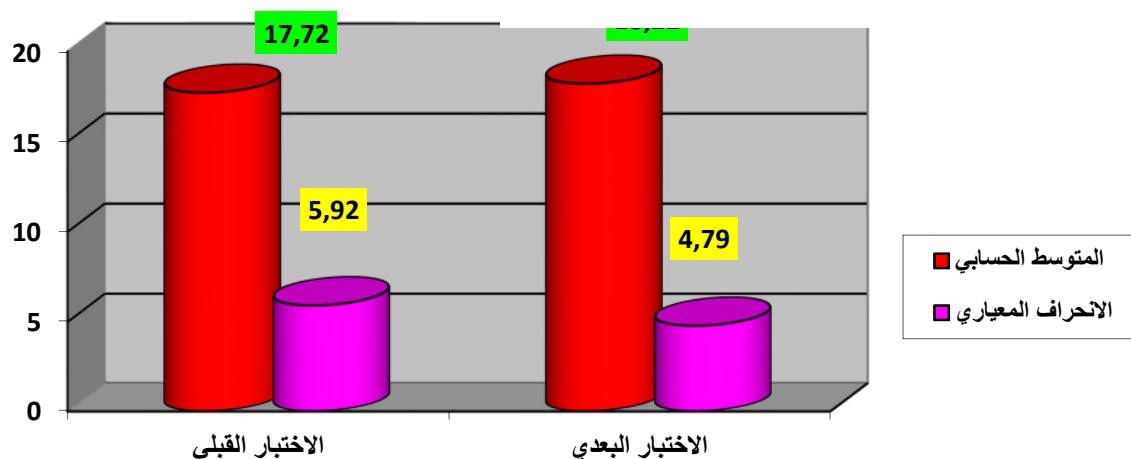
من خلال الجدول(5) الذي يوضح لنا نتائج العينة الشاهدة في اختبار ثني الجذع للأمام أسفل من الجلوس أين تحصلنا في الإختبار القبلي على متوسط حسابي قدره (15.66 ± 4.77) وتحصلنا في الإختبار البعدي على متوسط حسابي قدره (16.55 ± 5.02) ، وبلغت ت المحسوبة (0.36) وبمقارنتها مع ت الجدولية (2.30) و عليه نجد أنها غير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

الفصل الثاني.....عرض ومناقشة النتائج

1-1-2-اختبار ثني الجذع للأمام أسفل من الوقوف:

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

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



الشكل(11) يبين نتائج إختبار ثني الجذع للأمام أسفل من الوقوف للعينة الشاهدة

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

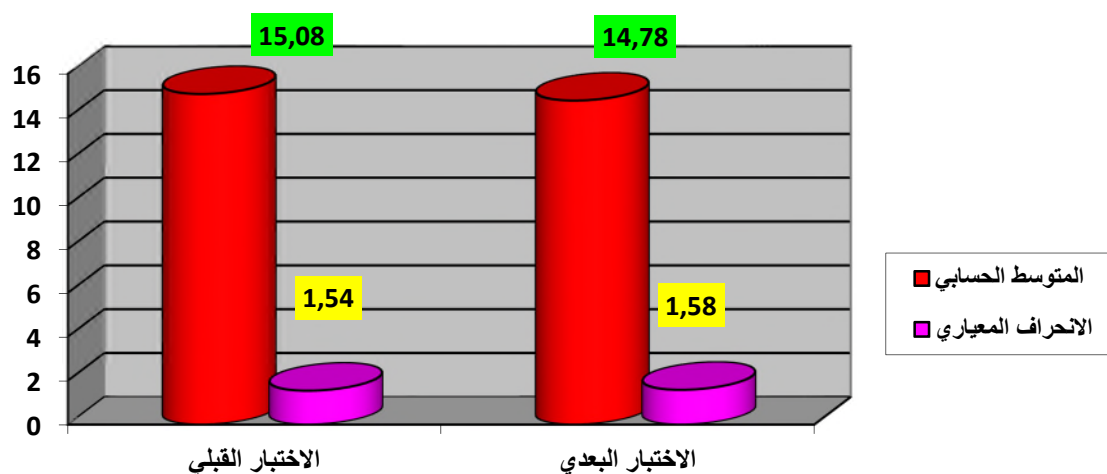
الفصل الثاني.....عرض ومناقشة النتائج

1-2-1-الإختبارات التقنية:

1-2-1-1-إختبار المروغة:

الجدول(7) يبين نتائج إختبار المروغة للينة الشاهدة

الدالة الإحصائية في المستوى (0.05)	"ت" الجدولية	"ت" المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
غير دال إحصائيا	2.30	0.38	1.54	15.08	الاختبار القبلي
			1.58	14.78	الاختبار البعدي



الشكل(12) يبين نتائج إختبار المروغة للينة الشاهدة

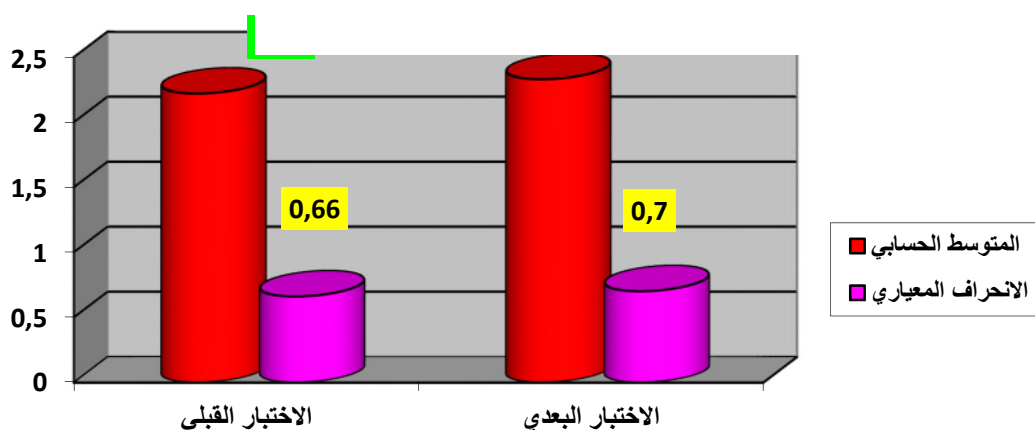
من خلال الجدول(7) الذي يوضح لنا نتائج العينة الشاهدة في إختبار المروغة أين تحصلنا في الإختبار القبلي على متوسط حسابي قدره (15.08 ± 1.54) وتحصلنا في الإختبار البعدي على متوسط حسابي قدره (14.78 ± 1.58) ، وبلغت ت المحسوبة (0.38) وبمقارنتها مع ت الجدولية (2.30) وعليه نجد أنها غير دالة إحصائيا وبالتالي عدم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

الفصل الثاني.....عرض ومناقشة النتائج

1-2-2-اختبار دقة التمرير:

الجدول (8) يبين نتائج اختبار دقة التمرير للعيينة الشاهدة

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



الشكل (13) يبين نتائج اختبار دقة التمرير للعيينة الشاهدة

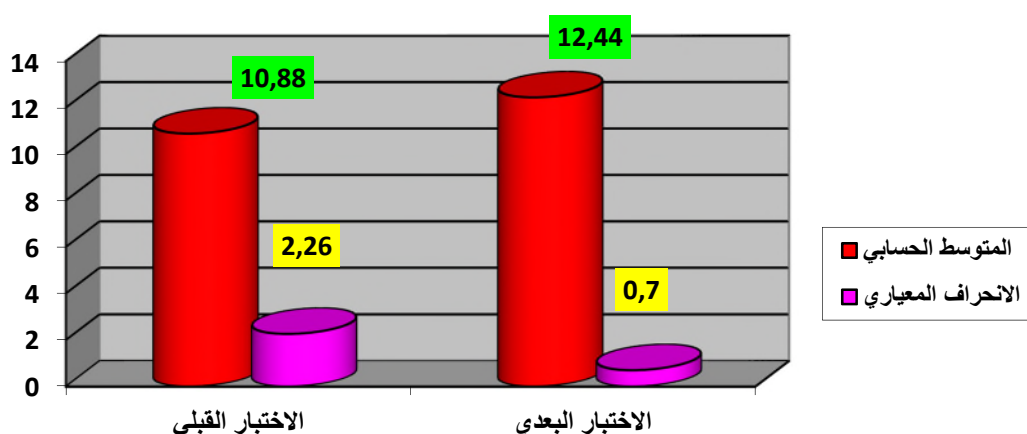
من خلال الجدول (8) الذي يوضح لنا نتائج العينة الشاهدة في اختبار دقة التمرير أين تحصلنا في الإختبار القبلي على متوسط حسابي قدره (2.22 ± 0.66) وتحصلنا في الإختبار البعدي على متوسط حسابي قدره (2.33 ± 0.70) ، وبلغت ت المحسوبة (0.32) وبمقارنتها مع ت الجدولية (2.30) وعليه نجد أنها غير دالة إحصائياً وبالتالي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

الفصل الثاني.....عرض ومناقشة النتائج

1-2-3-اختبار دقة التصويب:

الجدول (9) يبين نتائج إختبار دقة التصويب للعينة الشاهدة

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



الشكل (14) يبين نتائج إختبار دقة التصويب للعينة الشاهدة

من خلال الجدول (9) الذي يوضح لنا نتائج العينة الشاهدة في اختبار دقة التصويب أين تحصلنا في الإختبار القبلي على متوسط حسابي قدره (10.88 ± 2.26) وتحصلنا في الإختبار البعدي على متوسط حسابي قدره (12.44 ± 2.40) ، وبلغت المحسوبة (1.33) وبمقارنتها مع الجدولية (2.30) وعليه نجد أنها غير دالة إحصائيا وبالتالي عدم وجود فروق معنوية.

الفصل الثاني.....عرض ومناقشة النتائج

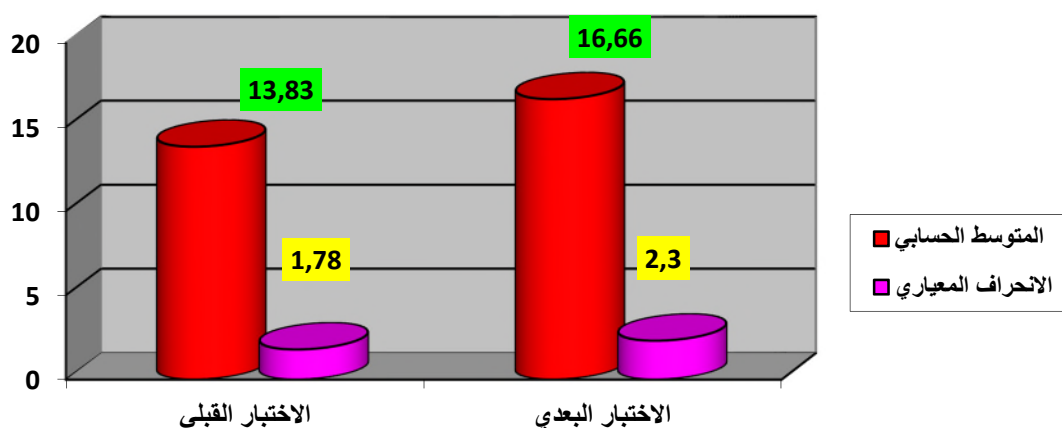
2-العينة التجريبية

2-1-اختبارات المرونة:

2-1-1-2- اختبار ثني الجذع للأمام أسفل من الجلوس:

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

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	الدلالة الإحصائية في المستوى (0.05)
13.83	1.78	2.75	2.30	دال إحصائيا
16.66	2.3			



الشكل (15) يبين نتائج إختبار ثني الجذع للأمام أسفل من الجلوس للعينة التجريبية

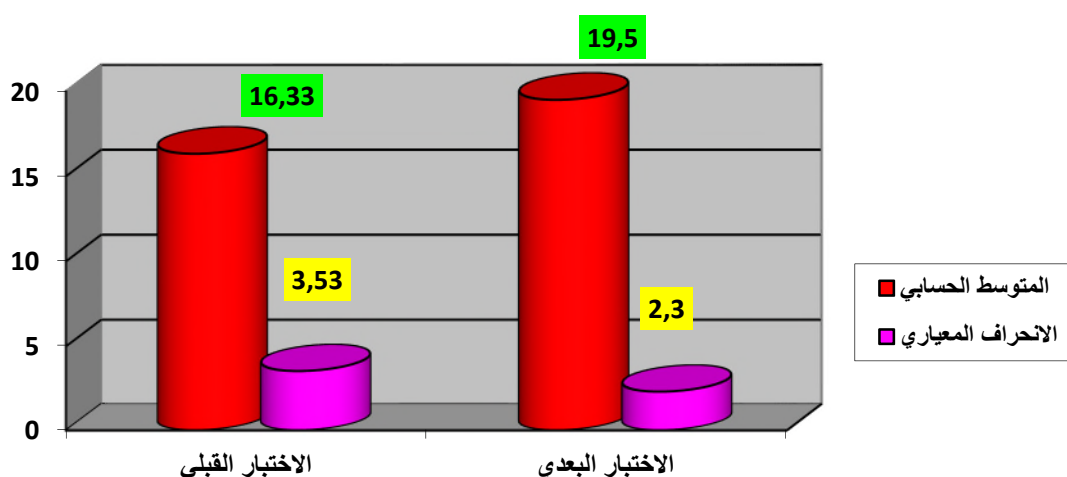
من خلال الجدول (10) الذي يوضح لنا نتائج العينة التجريبية في اختبار ثني الجذع للأمام أسفل من الجلوس أين تحصلنا في الإختبار القبلي على متوسط حسابي قدره (13.83 ± 1.78) وتحصلنا في الإختبار البعدي على متوسط حسابي قدره (16.66 ± 2.3) ، وبلغت المحسوبة (2.75) وبمقارنتها مع ت الجدولية (2.30) وعليه نجد أنها دالة إحصائيا وبالتالي وجود فروق معنوية.

الفصل الثاني.....عرض ومناقشة النتائج

2-1-2- اختبار ثني الجذع للأمام أسفل من الوقوف:

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

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	الدلالة الإحصائية في المستوى (0.05)	غير دال إحصائيا
16.33	3.53	1.8	2.30		الاختبار القبلي
19.50	3.46				



الشكل (16) يبين نتائج إختبار ثني الجذع للأمام أسفل من الوقوف للعينه التجريبية

من خلال الجدول (11) الذي يوضح لنا نتائج العينه التجريبية في اختبار ثني الجذع للأمام أسفل من الوقوف أين تحصلنا في الإختبار القبلي على متوسط حسابي قدره (16.33 ± 3.53) وتحصلنا في الإختبار البعدي على متوسط حسابي قدره (19.50 ± 3.46) ، وبلغت المحسوبة (1.8) وبمقارنتها مع ت الجدولية (2.30) نجد أنها غير دالة إحصائيا وبالتالي عدم وجود فروق معنوية.

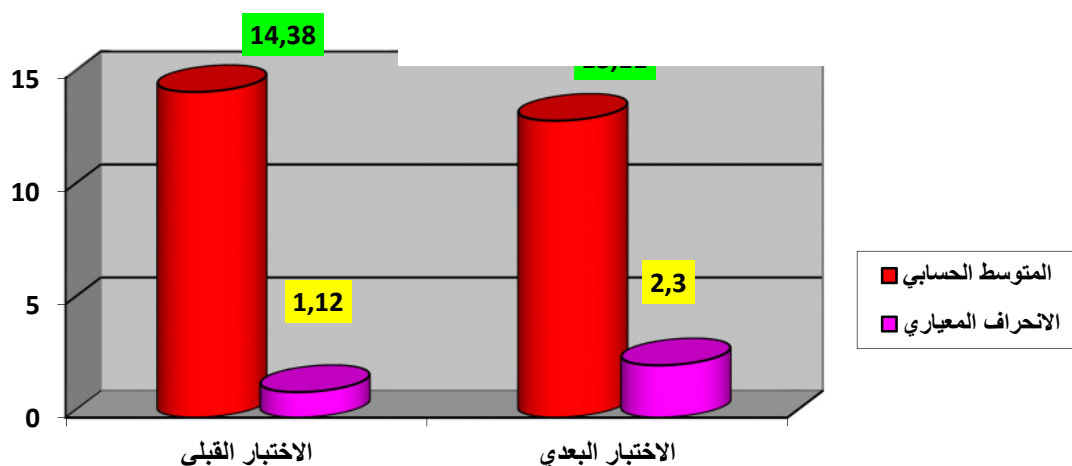
الفصل الثاني.....عرض ومناقشة النتائج

2-2-الإختبارات التقنية:

2-2-1-إختبار المروعة:

الجدول(12) يبين نتائج إختبار دقة المروعة للعينة التجريبية

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



الشكل (17) يبين نتائج إختبار دقة المروعة للعينة التجريبية

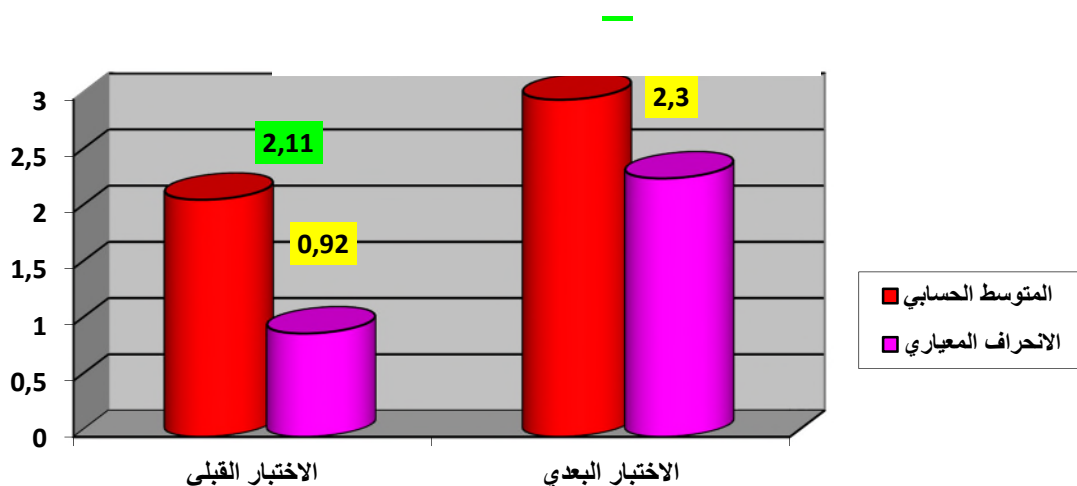
من خلال الجدول(12) الذي يوضح لنا نتائج العينة التجريبية في إختبار المروعة أين تحصلنا في الإختبار القبلي على متوسط حسابي قدره (14.38 ± 1.12) وتحصلنا في الإختبار البعدي على متوسط حسابي قدره (13.11 ± 0.68) ، وبلغت المحسوبة (2.63) وبمقارنتها مع ت الجدولية (2.30) نجد أنها دالة إحصائيا وبالتالي وجود فروق معنوية.

الفصل الثاني.....عرض ومناقشة النتائج

2-2-2-اختبار دقة التمرير:

الجدول(13) يبين نتائج إختبار دقة التمرير للعينة التجريبية

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



الشكل (18) يبين نتائج إختبار دقة التمرير للعينة التجريبية

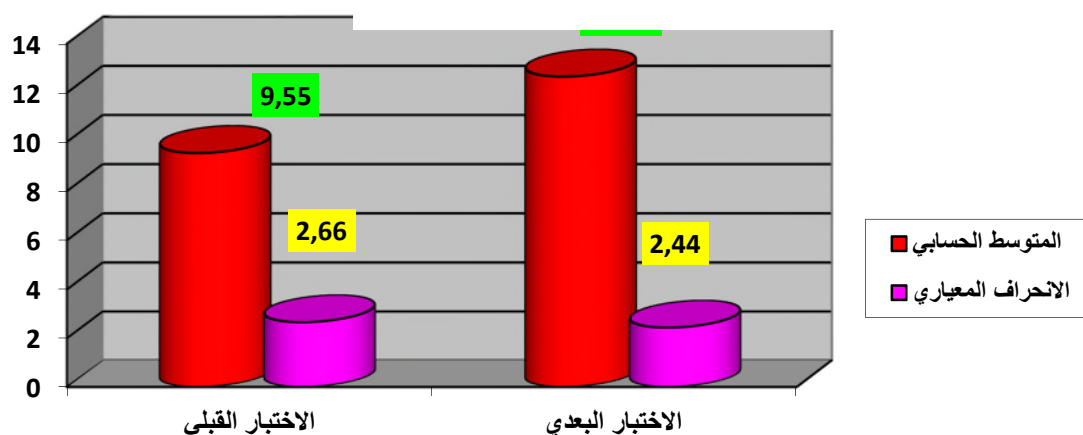
من خلال الجدول(13) الذي يوضح لنا نتائج العينة التجريبية في اختبار دقة التمرير أين تحصلنا في الإختبار القبلي على متوسط حسابي قدره (2.11 ± 0.92) وتحصلنا في الإختبار البعدي على متوسط حسابي قدره (3 ± 0.70) ، وبلغت المحسوبة (2.17) وبمقارنتها مع ت الجدولية (2.30) نجد أنها غير دالة إحصائيا وبالتالي عدم وجود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

الفصل الثاني.....عرض ومناقشة النتائج

2-2-3- اختبار دقة التصويب:

الجدول(14) يبين نتائج إختبار دقة التصويب للعينه التجريبية

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	الدلالة الإحصائية في المستوى (0.05)
9.55	2.60	2.46	2.30	دال إحصائيا
12.66	2.44			



الشكل (19) يبين نتائج إختبار دقة التصويب للعينه التجريبية

من خلال الجدول(14) الذي يوضح لنا نتائج العينه التجريبية في اختبار دقة التصويب أين تحصلنا في الإختبار القبلي على متوسط حسابي قدره (9.55 ± 2.60) وتحصلنا في الإختبار البعدي على متوسط حسابي قدره (12.66 ± 2.44) ، وبلغت ت المحسوبة (2.46) وبمقارنتها مع ت الجدولية (2.30) نجد أنها دالة إحصائيا وبالتالي وجود فروق معنوية.

الفصل الثاني.....عرض ومناقشة النتائج

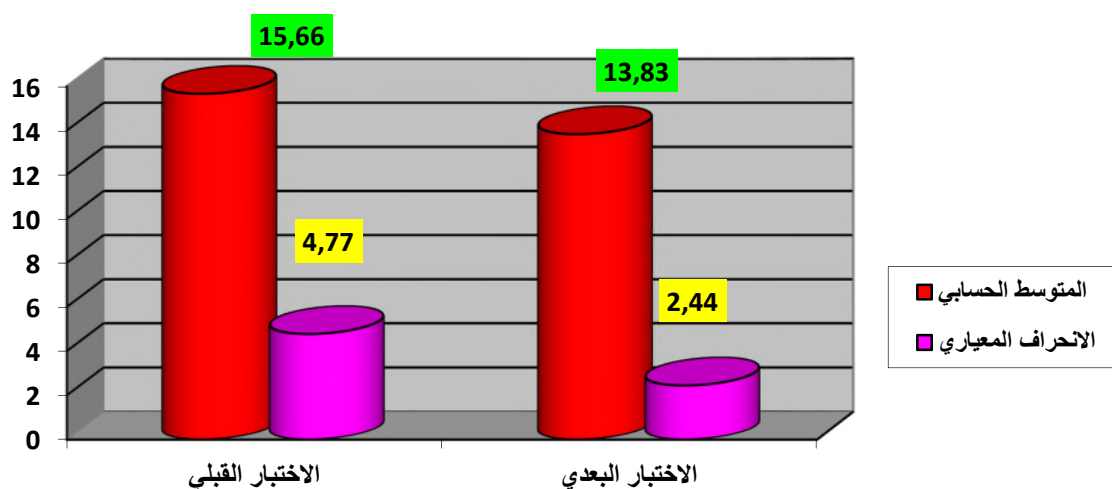
3- الإختبارات القبليّة:

3-1-1- اختبارات المرونة:

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

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

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



الشكل (20) يبين نتائج إختبار ثني الجذع للأمام أسفل من الجلوس للإختبار القبلي

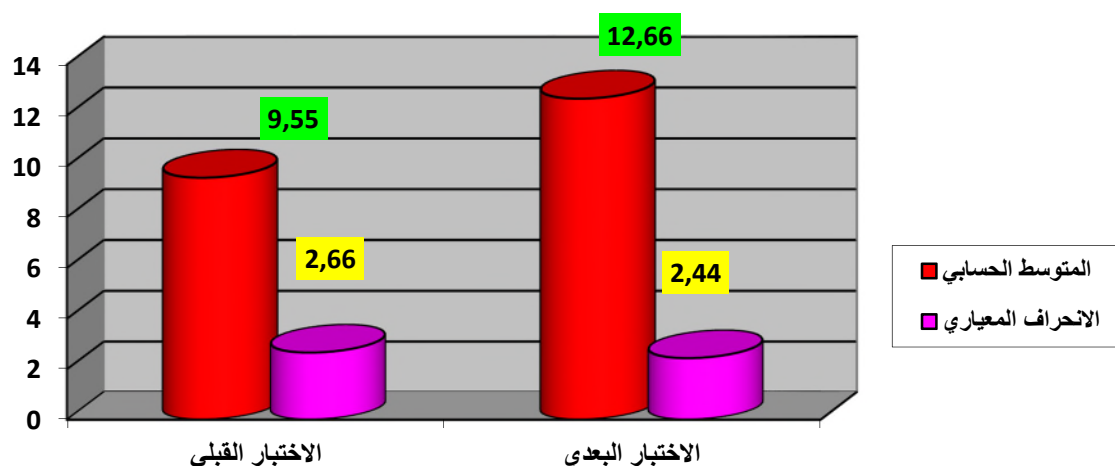
من خلال الجدول (15) الذي يوضح لنا نتائج الاختبارات القبليّة في اختبار ثني الجذع للأمام أسفل من الجلوس أين تحصلت العينة الشاهدة على متوسط حسابي قدره (15.66 ± 4.77) وتحصلت العينة التجريبية على متوسط حسابي قدره (13.83 ± 1.78) ، وبلغت المحسوبة (1.01) ، وبمقارنتها مع الجدولية (2.12) نجد أنّها غير دالة إحصائياً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

الفصل الثاني.....عرض ومناقشة النتائج

3-1-2-اختبار ثني الجذع للأمام أسفل من الوقوف:

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

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



الشكل (21) يبين نتائج إختبار ثني الجذع للأمام أسفل من الوقوف للإختبار القبلي

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

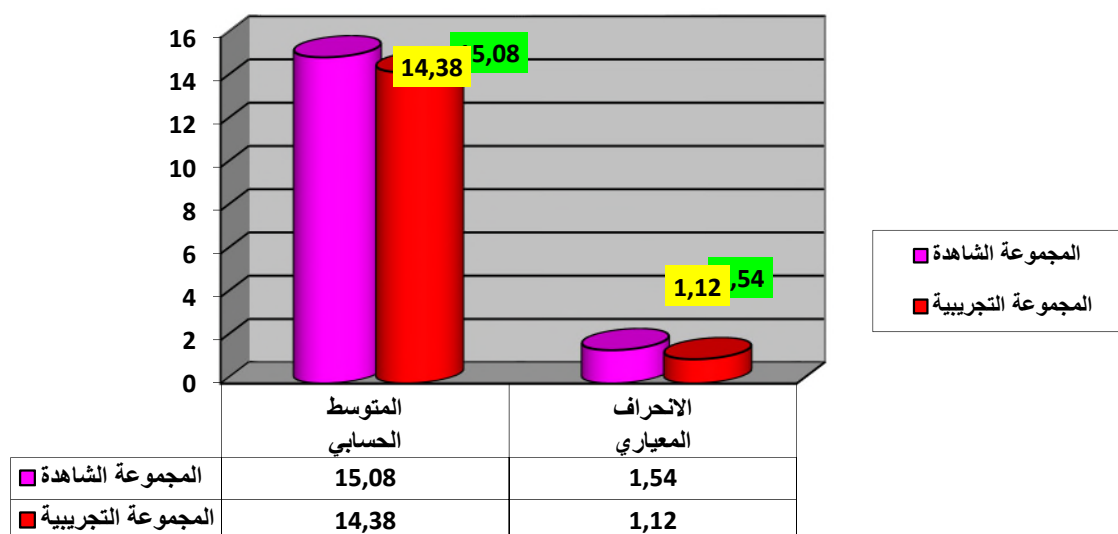
الفصل الثاني.....عرض ومناقشة النتائج

3-2-الإختبارات التقنية:

3-2-1-إختبار المروغة:

الجدول(17) يبين نتائج إختبار المروغة للإختبار القبلي

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



الشكل (22) يبين نتائج إختبار المروغة للإختبار القبلي

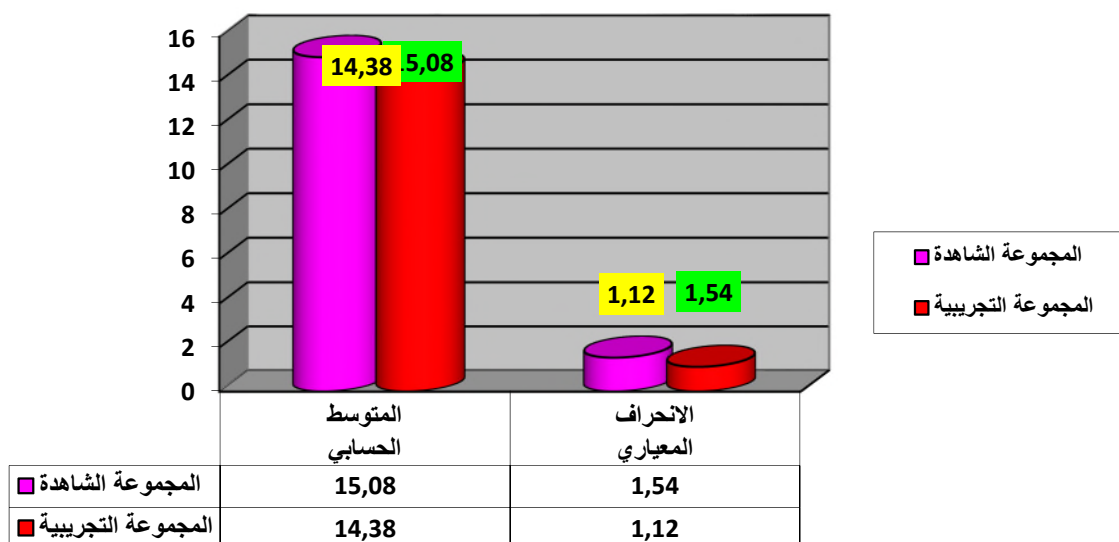
من خلال الجدول(17) الذي يوضح لنا نتائج الإختبارات القبلية في إختبار المروغة أين تحصلت العينة الشاهدة على متوسط حسابي قدره (15.08 ± 1.54) وتحصلت العينة التجريبية على متوسط حسابي قدره (14.38 ± 1.12) ، وبلغت المحسوبة (1.04) وبمقارنتها مع ت الجدولية (2.12) نجد أنها غير دالة إحصائيا وبالتالي عدم وجود فروق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

الفصل الثاني.....عرض ومناقشة النتائج

3-2-2-اختبار دقة التمرير:

الجدول(18) يبين نتائج إختبار دقة التمرير للإختبار القبلي

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



الشكل (23) يبين نتائج إختبار دقة التمرير للإختبار القبلي

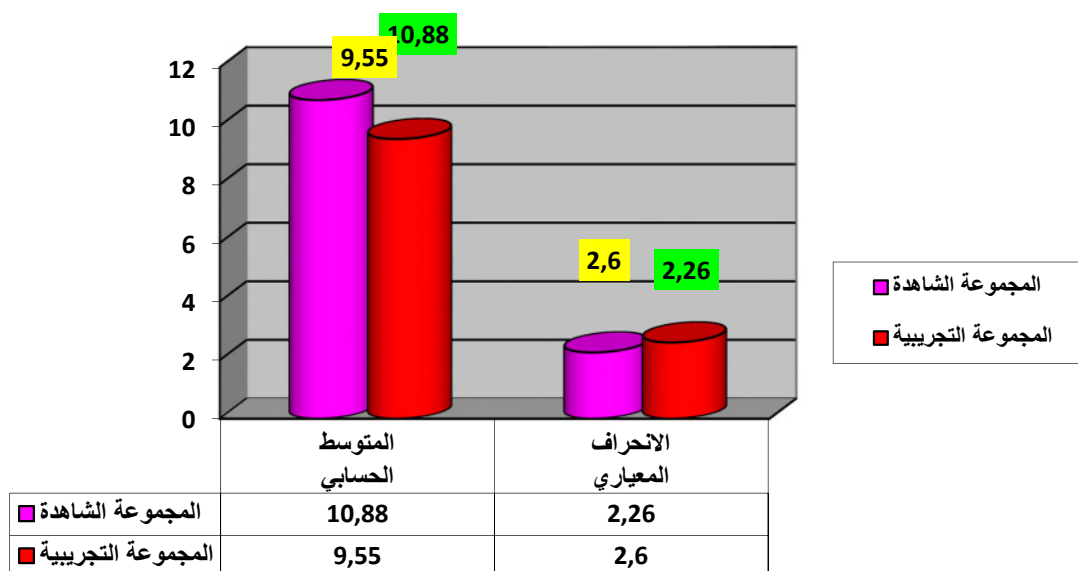
من خلال الجدول(18) الذي يوضح لنا نتائج الإختبارات القبليّة في اختبار دقة التمرير أين تحصلت العينة الشاهدة متوسط حسابي قدره (2.22 ± 0.66) وتحصلت العينة التجريبية على متوسط حسابي قدره (2.11 ± 0.92) ، وبلغت المحسوبة (0.27) وبمقارنتها مع ت الجدولية (2.12) نجد أنها غير دالة إحصائيا وبالتالي عدم وجود فروق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

الفصل الثاني.....عرض ومناقشة النتائج

3-2-3- اختبار دقة التصويب:

الجدول (19) يبين نتائج اختبار دقة التصويب للاختبار القبلي

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



الشكل (24) يبين نتائج اختبار دقة التصويب للاختبار القبلي

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

الفصل الثاني.....عرض ومناقشة النتائج

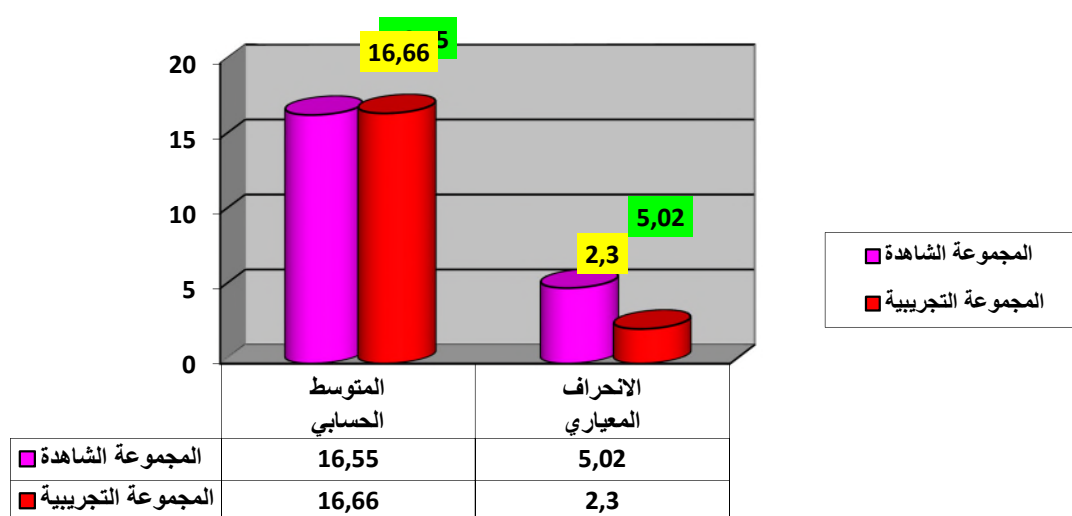
4. الاختبارات البعدية:

4-1-اختبارات المرونة

4-1-1-4-اختبار ثني الجذع للأمام أسفل من الجلوس:

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

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	الدلالة الإحصائية في المستوى (0.05)
16.55	5.02	0.05	2.12	غير دال إحصائيا
16.66	2.30			



الشكل(25) يبين نتائج إختبار ثني الجذع للأمام أسفل من الجلوس للإختبار البعدي

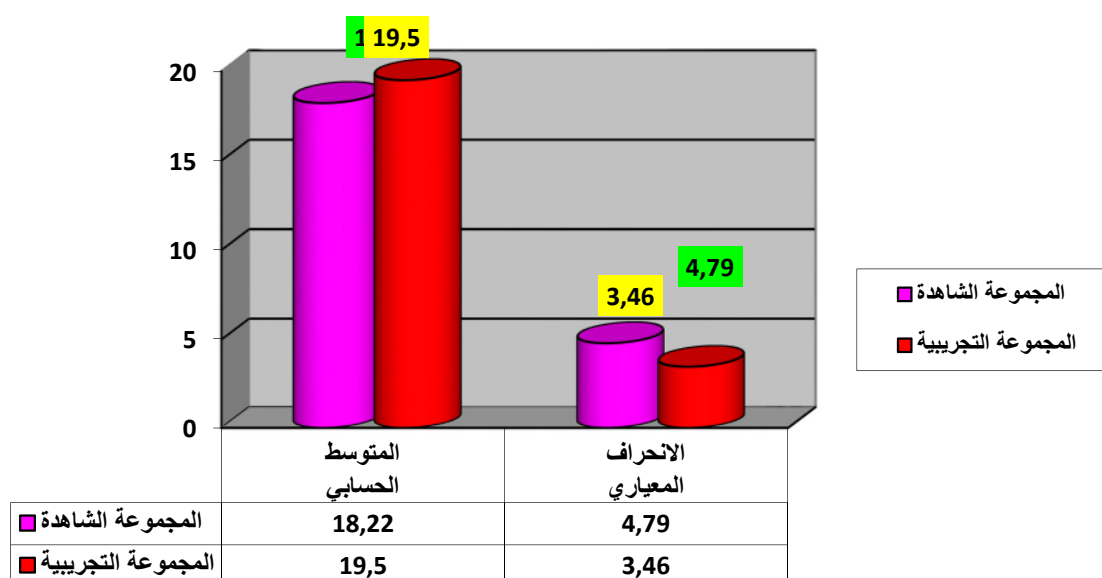
من خلال الجدول(20) الذي يوضح لنا نتائج الإختبارات البعدية في اختبار ثني الجذع للأمام أسفل من الجلوس أين تحصلت العينة الشاهدة على متوسط حسابي قدره (16.55 ± 5.02) وتحصلت العينة التجريبية على متوسط حسابي قدره (16.66 ± 2.30) ، وبلغت المحسوبة (0.05) وبمقارنتها مع ت الجدولية (2.12) نجد أنها غير دالة إحصائيا وبالتالي عدم وجود فروق معنوية.

الفصل الثاني.....عرض ومناقشة النتائج

14-2- اختبار ثنائي الجذع للأمام أسفل من الوقوف:

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

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	الدلالة الإحصائية في المستوى (0.05)
18.22	4.79	1.61	2.12	غير دال إحصائياً
19.50	3.46			



الشكل (26) يبين نتائج اختبار ثنائي الجذع للأمام أسفل من الوقوف للاختبار البعدي

من خلال الجدول (21) الذي يوضح لنا نتائج الإختبارات البعدية في اختبار ثنائي الجذع للأمام أسفل من الوقوف أين تحصلت العينة الشاهدة على متوسط حسابي قدره (18.22 ± 4.79) وتحصلت العينة التجريبية على متوسط حسابي قدره (19.50 ± 3.46) ، وبلغت المحسوبة (1.61) وبمقارنتها مع الجدولية (2.12) نجد أنها غير دالة إحصائياً وبالتالي عدم وجود فروق معنوية.

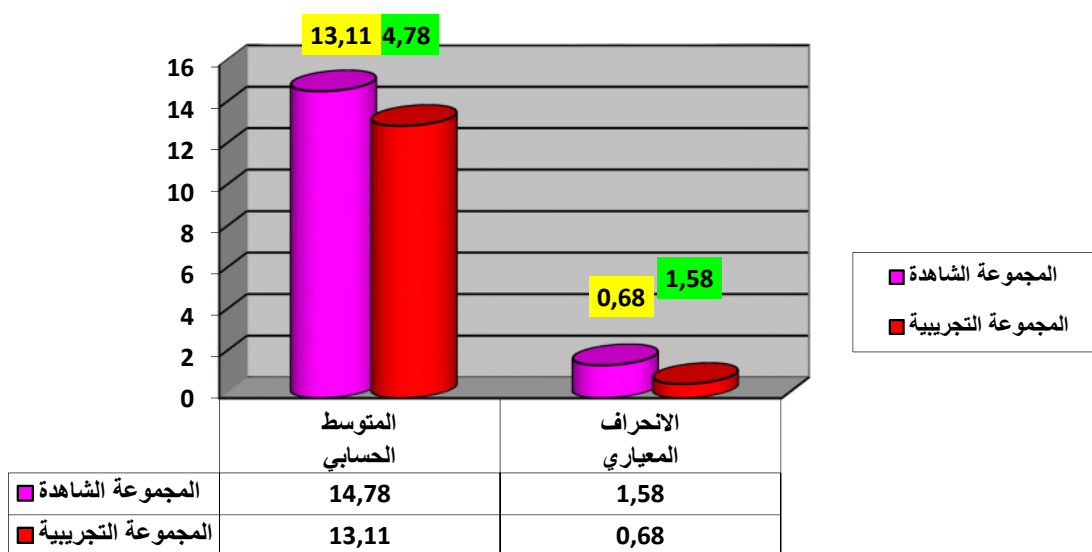
الفصل الثاني.....عرض ومناقشة النتائج

4-2-الإختبارات التقنية:

4-2-1-إختبار المروغة:

الجدول(22) يبين نتائج إختبار المروغة للإختبار البعدي

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



الشكل (27) يبين نتائج إختبار المروغة للإختبار البعدي

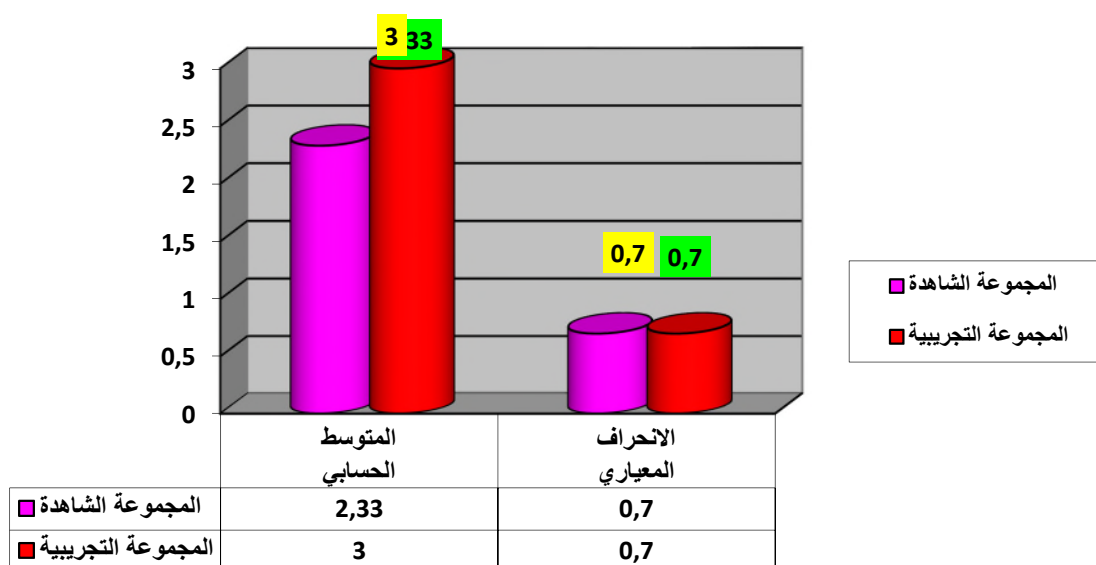
من خلال الجدول(22) الذي يوضح لنا نتائج الإختبارات البعدية في إختبار المروغة أين تحصلت العينة الشاهدة على متوسط حسابي قدره (14.78 ± 1.58) وتحصلت العينة التجريبية على متوسط حسابي قدره (13.11 ± 0.68) ، وبلغت المحسوبة (2.74) وبمقارنتها مع ت الجدولية (2.12) نجد أنها دالة إحصائيا وبالتالي وجود فروق معنوية.

الفصل الثاني.....عرض ومناقشة النتائج

4-2-2-اختبار دقة التمرير:

الجدول(23) يبين نتائج إختبار دقة التمرير للإختبار البعدي

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



الشكل (28) يبين نتائج إختبار دقة التمرير للإختبار البعدي

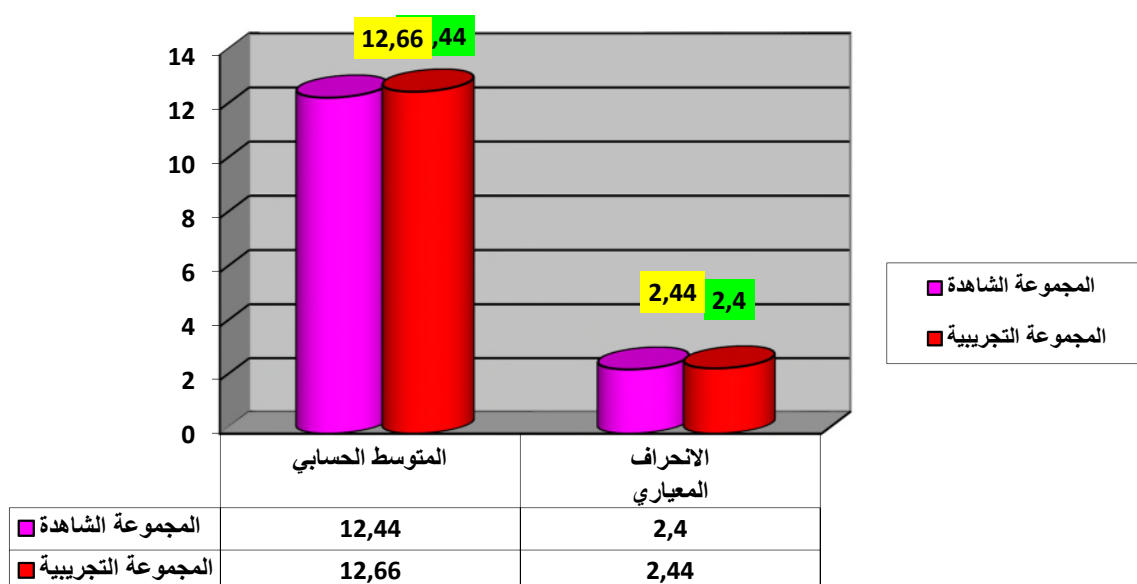
من خلال الجدول(23) الذي يوضح لنا نتائج الإختبارات البعدية في اختبار دقة التمرير أين تحصلت العينة الشاهدة على متوسط حسابي قدره (2.33 ± 0.70) وتحصلت العينة التجريبية على متوسط حسابي قدره (3 ± 0.70) ، وبلغت المحسوبة (1.91) وبمقارنتها مع الجدولية (2.12) نجد أنها غير دالة إحصائيا وبالتالي عدم وجود فروق معنوية.

الفصل الثاني.....عرض ومناقشة النتائج

4-2-3-اختبار دقة التصويب:

الجدول(24) يبين نتائج إختبار دقة التصويب للإختبار البعدي

الدالة الإحصائية في المستوى (0.05)	"ت" الجدولية	"ت" المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
غير دال إحصائيا	2.12	0.18	2.40	12.44	المجموعة الشاهدة
			2.44	12.66	المجموعة التجريبية



الشكل (29) يبين نتائج إختبار دقة التصويب للإختبار البعدي

من خلال الجدول(24) الذي يوضح لنا نتائج الإختبارات البعدية في اختبار دقة التصويب أين تحصلت العينة الشاهدة على متوسط حسابي قدره (12.44 ± 2.40) وتحصلت العينة التجريبية على متوسط حسابي قدره (12.66 ± 2.44) ، وبلغت المحسوبة (0.18) وبمقارنتها مع ت الجدولية (2.12) نجد أنها غير دالة إحصائيا وبالتالي عدم وجود فروق معنوية.

الفصل الثاني.....عرض ومناقشة النتائج

5-درجة الإرتباط بين اختبارات المرونة والإختبارات التقنية:

5-1-اختبار ثني الجذع أمام أسفل من الجلوس مع الإختبارات التقنية:

5-1-1-العينة الشاهدة:

5-1-1-1-الإختبار القبلي:

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

اختبار المراوغة	اختبار دقة التمير	اختبار دقة التصويب
15.08	2.22	10.88
1.54	0.66	2.26
-0.3	0.22	-0.3

5-1-1-2-الإختبار البعدي:

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

اختبار المراوغة	اختبار دقة التمير	اختبار دقة التصويب
14.78	2.33	12.44
1.58	0.70	2.40
-0.18	-0.5	0.34

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

البعدي

الفصل الثاني.....عرض ومناقشة النتائج

5-1-2-العينة التجريبية:

5-1-2-1-الإختبار القبلي:

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

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

5-1-2-2-الاختبار البعدي:

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

اختبار المراوغة	اختبار دقة التمير	اختبار دقة التصويب	
13.11	3	12.66	المتوسط الحسابي
0.68	0.7	2.44	الانحراف المعياري
-0.32	-0.04	0.002	معامل الارتباط

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

الفصل الثاني.....عرض ومناقشة النتائج

5-2-اختبار ثني الجذع أمام أسفل من الوقوف مع الاختبارات التقنية:

5-2-1-العينة الشاهدة:

5-2-1-1-الاختبار القبلي:

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

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

5-2-1-2-الاختبار البعدي:

الجدول(30) يبين معامل الارتباط بين اختبار ثني الجذع أمام أسفل من الوقوف مع الإختبارات التقنية البعدية

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

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

الفصل الثاني.....عرض ومناقشة النتائج

5-2-2-العينة التجريبية:

5-2-2-1-الإختبار القبلي:

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

اختبار المراوغة	اختبار دقة التمير	اختبار دقة التصويب	
14.38	2.11	9.55	المتوسط الحسابي
1.12	0.92	2.6	الإنحراف المعياري
-0.19	0.14	-0.36	معامل الارتباط

5-2-2-2-الإختبار البعدي:

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

اختبار المراوغة	اختبار دقة التمير	اختبار دقة التصويب	
13.11	3	12.66	المتوسط الحسابي
0.68	0.7	2.44	الإنحراف المعياري
-0.11	0.025	-0.2	معامل الارتباط

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

الفصل الثاني.....عرض ومناقشة النتائج

مناقشة النتائج:

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

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

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

ومن خلال النتائج المعروضة في الجداول سابقا الخاصة باختبار ثني الجذع للأمام أسفل من الوقوف للعينتين الشاهدة والتجريبية نلاحظ عدم وجود فروق معنوية دالة إحصائيا، هذه الفروق التي تبرز لنا عدم وجود تأثير للوحدات التدريبية في تحسين نتائج الاختبار وذلك قد يكون لعدم إجراء حصص تدريبية كافية أو كثيرة

1-2-الاختبارات التقنية: من خلال النتائج المعروضة في الجداول سابقا الخاصة باختبارات المروعة ودقة التمرير وكذلك اختبار دقة التصويب للعينتين الشاهدة نلاحظ عدم وجود فروق معنوية دالة إحصائيا، على عكس العينة التجريبية التي كانت نتائجها في اختبائي المروعة ودقة التصويب ذات فروق معنوية دالة إحصائيا لصالح الاختبارات البعدية، هذه الفروق التي قد تبرز لنا أثر الوحدات التدريبية المطبقة عليها في تحسين نتائج الاختبارين، في حين كانت النتائج ذات فروق غير معنوية فيما يخص اختبار دقة التمرير.

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

الفصل الثاني.....عرض ومناقشة النتائج

1-2-1-اختبارات المرونة: من خلال مقارنة نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة مابين المجموعة الشاهدة والتجريبية، تبين لنا عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية مابين نتائج المجموعتين وفي كلا الاختبارين(اختبار ثني الجذع للأمام أسفل من الجلوس واختبار ثني الجذع للأمام أسفل من الوقوف).

2-2-2-من خلال مقارنة نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة مابين المجموعة الشاهدة والتجريبية، تبين لنا عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية مابين نتائج المجموعتين وفي كلا الاختبارين (اختبار دقة التمرير واختبار دقة التصويب) إلا فيما يخص نتائج اختبار المروعة فإنه تبين لنا وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

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

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

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

الفصل الثاني.....عرض ومناقشة النتائج

مقابلة الفرضيات بالنتائج:

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

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

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

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

الخاتمة

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

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

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

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

اقتراحات وتوصيات

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

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

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

قائمة

المر اجع

قائمة المراجع

• الموسوعات

-مصطفى زيدان: موسوعة كرة السلة، ط7، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997

• الكتب

- 1- أبو العلاء عبد الفتاح واحمد نصر الدين سيد: فيزيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي القاهرة
- 2- احمد حسن علاوي ومحمد نصرالدين رضوان: اختبارات الأداء الحركي، ط3، دار الفكر العربي، 1993
- 3- احمد بو سكرة: مناهج التربية البدنية والرياضية للتعليم الثانوي والتقني، دارالخلدونية للنشر والتوزيع، الجزائر، 2005
- 4- اميرة حسن محمود وماهر حسن محمود: الاتجاهات الحديثة في علم التدريب الرياضي، دار الوفاء، لدينا الطباعة والنشر، الإسكندرية، 2008
- 5- حسن السيد ابو عبده: الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، ط7، مكتبة ومطبعة الاشعاع الفنية
- 6- حسن السيد أبو عبده: الإعداد المهاري للاعبين كرة القدم، مكتبة الإشعاع الفنية، الإسكندرية، 2002.
- 7- حسن أحمد الشافعي: تاريخ التربية البدنية في المجتمعين العربي والدولي، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1998.
- 8- حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي.
- 9- حنفي محمود مختار: كرة القدم للناشئين، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- 10- زكي محمد حسن: الكرة الطائرة بناء المهارات الفنية والخطوية، الإسكندرية، دار المعارف، 1998
- 11- سعيد رشيد الاعظمي: أساسيات علم النفس الطفولة والمراهقة، دونطبعة، دار جهينة للنشر، 2007
- 12- طلحت حسام الدين: الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي، ج1، القاهرة، 1997
- 13- طلحت حسين حسام الدين وفوزي محمد عبد الشكور: التعلم والتحكم الحركي (مبادئ، نظريات، تطبيقات)، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2009
- 14- عبد العزيز نمر وآخرون: الإطالة الحركية، مركز الكتاب للنشر القاهرة 1997
- 15- عبد العزيز نمر: الإطالة العضلية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1997
- 16- عبد القادر حلمي: مدخل إلى الإحصاء، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1992.

- 17- عصام الدين متولي عبد الله وبدوي عبد العال بدوي: طرق تدريس التربية البدنية بين النظرية والتطبيق، دار الوفاء لندنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية، 2006
- 18- علي النضيف: **التعلم الحركي**، دار الكتاب للطبع والنشر، 1980
- 19- علي البيك: **أسس إعداد لاعبي كرة القدم**، منشأة المعارف، الاسكندرية، 2008
- 20- كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين: **اللياقة البدنية ومكوناتها**، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997
- 21- كورت هانيل: **التعلم الحركي**، ترجمة عبد العالي نصيب، دون ناشر، 1980
- 22- محمد ابراهيم شحاتة: **أسس تعلم الجمباز**، دار الفكر العربي، القاهرة، 2003
- 23- محمد ابراهيم شحاتة: **دليل اللياقة البدنية مبادئ اللياقة البدنية**، ج1، المكتبة المصرية، 2008
- 24- محمد عبده صالح الوحش ومفتي ابراهيم محمد: **أساسيات كرة القدم**، دار المعرفة، مصر، 1994.
- 25- مختار سالم: **كرة القدم لعبة الملايين**، دون ناشر.
- 26- مصطفى السايح محمد وصلاح انس محمد: **الاختبار الأوربي للياقة البدنية يور وفيت**، دار الوفاء لدينا الطباعة والنشر، الإسكندرية، 2009
- 27- مفتي إبراهيم حمادة: **التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة**، دار الفكر العربي، القاهرة، 1996
- 28- مفتي ابراهيم محمد: **الجديد في الإعداد المهاري والخطط للاعب كرة القدم**، در الفكر العربي، عمان، الأردن، 1998.
- 29- مهند حسين البشتاوي واحمد ابراهيم الخواجا: **مبادئ التدريب الرياضي**، دار وائل، الاردن، عمان، 2005
- 30- موفق اسعد محمود: **التعلم والمهارات الأساسية في كرة القدم**، ط2، عمان، دار دجلة، 2009
- 31- ناهد أسعد محمود ونيلي رمزي فهيم: **طرق التدريس في التربية الرياضية**، ط2، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2004
- 32- نزار الطالب ومجيد السامرائي: **مبادئ الإحصاء والاختبارات البدنية**، دار الكتاب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، بغداد، 1981

• المنشورات والجرائد

- 1- **المؤتمر العالمي للدراسات وبحوث التربية الرياضية**، مايو 1980 دار المعارف ص221
- 2- **مجلة المذكرة الرياضية**، المركز الوطني للإعلام والوثائق الرياضية، 1998
- 3- **مجلة الحوادث**، العدد 118، 23 ماي 1986، الجزائر.

4-مجلة الوطن الرياضي، العدد89، 12أوت1985، الجزائر.

5-جريدة الرأي: الكرة الجزائرية، العدد20، 11جانفي2002.

6-رضوان: كرة القدم في الجزائر، جريدة الهذاف، العدد29، 226مارس2003.قسنطينة، 2001

7-محمد منصور: الكرة الجزائرية فوز مستحق، جريدة الشباك، العدد26، 26نوفمبر1993، الجزائر.

• المذكرات

1-بن شهية مراد ومهريه عبد الرزاق: تطوير صفة المرونة خلال درس التربية البدنية عند تلاميذ

الطورالثانوي،مذكرة لسانس، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة قسنطينة،2000

2-زيان كمال: إشكالية التسديد من بعيد عند لاعبي كرة القدم في الجزائر، مذكرة تخرج لنيل شهادة ليسانس

تربية بدنية ورياضية، معهد التربية البدنية والرياضية دالي ابراهيم، 1997.

3-سليبي عبد الرزاق: كيفية تأثير صفة المرونة على الاداء الحركي في كرة السلة لصف البراعم(12.10

سنة)،مذكرة لسانس، المعهد الوطني لإطارات الشباب والرياضة، جامعة

• الكتب باللغة الأجنبية

1-Alain Michel:**Foot ball;lessystems de jeu**, 2eme Edition, editionchiram, paris, 1998.

2-Bernard Turpin:**preparation et entrainement du foot ball**, T2, editionamphora, paris, 2002.

3-Corbean Goel: Foot ball de l écoleauxassation, edition revue, paris, 1998.

4-Dekkar Nourddine et aut:**technique d evolution physique desathletes**, impremerie du poin sportif, Alger, 1990.

5-Jéroni Saura Andra et Sole Cases:**entrainement physique de sportif**,editonamphora, 1999.

8-Yurgen Weineck:**Manuel de lentrainement 4eme**, editionvigot, 1997.

ملخص البحث

عنوان البحث: أهمية مرونة الأطراف السفلية في تحسين الأداء الحركي في مهارات كرة القدم

أهداف البحث:

- إبراز تأثير صفة المرونة على الأداء المهاري في كرة القدم.
- إبراز أهمية ودور البرنامج المقترح في تطوير صفة المرونة.
- إبراز أهمية المرونة في المرحلة العمرية أشبال.
- التحسيس بأهمية المرونة ودورها.
- تزويد المكتبة بهذا النوع من البحوث العلمية.

مشكلة الدراسة:

- ما مدى تأثير صفة المرونة على تحسين الأداء التقني لمهارات كرة القدم صنف أشبال؟

فرضيات الدراسة:

- للمرونة تأثير إيجابي في تحسين الأداء التقني لمهارات كرة القدم صنف أشبال.
- إن استعمال برنامج مقترح لتنمية صفة المرونة يؤثر إيجابيا على الأداء الحركي لمهارة المراوغة.
- إن استعمال برنامج مقترح لتنمية صفة المرونة يؤثر إيجابيا على الأداء الحركي لمهارة دقة التمرير.
- إن استعمال برنامج مقترح لتنمية صفة المرونة يؤثر إيجابيا على الأداء الحركي لمهارة دقة التسديد.

إجراءات الدراسة الميدانية:

العينة: عينة عشوائية تتكون من 18 لاعبا ينشطون في نادي أمل بلدية سيدي خالد

المجال الزمني والمكاني: قمنا بإجراء دراستنا خلال سنة 2019

المنهج المتبع: تم استخدام المنهج التجريبي.

الأدوات المستعملة: الوسائل الإحصائية والاختبارات

النتائج المتوصل إليها:

إن استخدام برنامج مقترح لتنمية صفة المرونة يؤثر إيجابيا على الأداء التقني لمهارات كرة القدم.

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

- توفير الوسائل البيداغوجية اللازمة لسير التدريب بشكل جيد.
- ضرورة تسطير برامج تدريبية للنهوض بالقدرات البدنية المتدهورة عند اللاعبين.
- إدماج تمارين وبرامج لتطوير صفة المرونة.
- إدراك أهمية ممارسة الأنشطة الرياضية عند فئة المراهقة.
- استعمال الوسائل الحديثة لمساعدة المدرب على تحقيق الأهداف.