

رقم:.....



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد خيضر - بسكرة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قسم التدريب الرياضي

مذكرة التخرج لنيل شهادة ماستر
تخصص تدريب رياضي نخبوي

العنوان

تأثير المرونة في تطوير الأداء المهاري لكرة
القدم صنف أشبال

(العنوان الفرعي) دراسة ميدانية للنادي الرياضي شبيبة العالية - بسكرة - صنف أشبال

تحت إشراف:
- د. بزيو سليم.

من إعداد:
- بونقاب كمال

السنة الجامعية : 2021 / 2022

الشكر والعرفان

نحمد الله عز وجل الذي وفقنا في إتمام هذا البحث العلمي الذي
ألهمنا الصحة والعافية والعزيمة والحمد لله حمدا كثيرا وعملا بقول
المصطفى صلى الله عليه وسلم "من لم يشكر الناس لم يشكر
الله"

"أخرجه أحمد والترمذي بألفاظ متقاربة "

أتقدم بجزيل الشكر والتقدير إلى الأستاذ الدكتور المشرف "بزيو
سليم"

على كل ما قدمه لي من توجيهات ومعلومات قيمة ساهمة في اثراء
موضوع دراستنا في جوانبها المختلفة كما أتقدم بجزيل الشكر إلى
أعضاء لجنة المناقشة الموقرة وكل من ساهم في انجاز هذا العمل
سواء من قريب أو بعيد كما أتوجه بالشكر لأساتذة معهد العلوم

وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

كما لا أنس بذكر مسؤولي نادي شبيبة العالية -بسكرة-

وكل من أعانني على إتمام هذا البحث

الاهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله الذي وفقنا لهذا وما كنا لنصل اليه لولا فضل الله علينا أما
بعد أهدي ثمرة جهدي هذا العمل المتواضع إلى أعلى انسانية في
حياتي التي أنارة دربي بنصائحها وكانت بحرا يجري بفيض الحب
والبسمة ومنحتني القوة والعزيمة أمي الغالية على قلبي أسأل الله أن
يتغمدها برحمته الواسعة ويسكنها فيسح جناته وإلى ابي العزيز الغالي
حفظه الله وأدام عليه لباس الصحة والعافية كما أهدي أيضا هذا
الجهد إلى أخوتي وأختي العزيزة "فلونة" حفظهم الله عز وجل وإلى
كل العائلة الكريمة وأساتذة المعهد وزملاء الدراسة أتمنى لهم التوفيق
وإلى من ساعدني في كتابة هذه المذكرة وإلى من نسيه القلم وحفظه
القلب

كمال بونقاب

قائمة المحتويات

الصفحة	قائمة المحتويات
	شكر و عرفان إهداء قائمة الجداول قائمة الأشكال
أ- ب - ت	المقدمة
الفصل التمهيدي : الإطار العام للدراسة	
5	1- الإشكالية
7	2- الفرضيات
7	3- أهداف الدراسة
8	4- أهمية الدراسة
8	5- أسباب اختيار الموضوع
9	6- تحديد المفاهيم و المصطلحات
12	7- الدراسات السابقة والمرتبطة
17	8- تعليق على الدراسات السابقة والمرتبطة
الجانب النظري	
46-22	الفصل الأول: صفة المرونة
22	تمهيد
23	1- مفهوم المرونة
23	2- أهمية المرونة
24	3- أنواع المرونة
27	4- العوامل المؤثرة في صفة المرونة
27	4-1- علاقة السن بالمرونة
28	4-2- علاقة الجنس بتنمية المرونة الرياضية
28	4-3- علاقة تركيب الجسم بالمرونة
29	5- خصائص المرونة
29	5-1- فيزيولوجيا الخصائص الداخلية للمرونة

30	5-2-فيزيولوجيا الخصائص الخارجية للمرونة
32	6- تدريبات المرونة
33	7- فوائد التدريب على المرونة
34	8- مبادئ تنمية المرونة
34	9- طرق تنمية المرونة
36	10- الوسائل المستخدمة في تنمية المرونة
36	11- موقع تمارين المرونة خلال جرعة التدريب
37	12- علاقة المرونة بالنشاط الحركي
39	13- تنمية المرونة لدى الأشبال
46	خلاصة
69-48	الفصل: الأداء المهاري
48	تمهيد
49	1- الأداء:
49	1-1- مفهوم الأداء
49	1-2- أنواع الأداء:
49	أ- الأداء والمواجهة
49	ب- الأداء الدائري
49	ج- الأداء في محطات
49	2- المهارة
50	1-2- مفهوم المهارة
50	2-2- أنواع المهارات
50	أ- مهارات معرفية
50	ب- مهارات إدراكية
50	ج- مهارات حركية
50	3- الأداء المهاري
51	1-3- مفهوم الأداء المهاري
51	2-3- مراحل الأداء المهاري
51	أ- مرحلة التوافق الأولي للمهارة

51	ب- مرحلة اكتساب التوافق الجيد للمهارة
51	ج- مرحلة إتقان و تثبيت أداء المهارة
53	4- تطوير الأداء المهاري
53	4-1- مفهوم تطوير الأداء المهاري
53	4-2- أهداف تطوير الأداء المهاري
54	4-3- العوامل المؤثرة في تطوير الأداء المهاري
54	5- المهارة في كرة القدم
55	5-1- مفهوم المهارة في كرة القدم
55	5-2- العوامل المؤثرة على الأداء المهاري في كرة القدم
56	أ- المساحة
56	ب- المكان أو المنطقة من الملعب
56	ج- موقع الزميل و تحركاته
56	د- الضغط من جانب المنافس
57	هـ- اتجاه ومسار وسرعة و قوة ومستوى الكرة
57	6- المهارات الأساسية في كرة القدم
58	أ- تصنيف حنفي محمود
58	ب- تصنيف 1977Geryeb
59	ج- تصنيف بطرس رزق الله 1981
59	6-1- أقسام المهارات في كرة القدم
59	6-1-1- المهارات الأساسية بدون كرة
59	أ- مهارة الجري
59	ب- الوثب
59	ج- مهارة الخداع و التمويه
59	6-1-2-
	- المهارات الأساسية بالكرة
60	أ- مهارة ضرب الكرة بالقدم
61	ب- ضرب الكرة بالرأس
61	ج- مهارة السيطرة على الكرة

62	ج-1- استلام الكرة
62	ج-2- امتصاص الكرة
63	ج-3- كتم الكرة
63	د- مهارة الجري بالكرة
64	هـ- مهارة المراوغة
64	و- المهاجمة (القطع):
65	ر- رمية التماس
65	ز- حراسة المرمى
66	7- أساليب و طرق التدريب على المهارات الأساسية في كرة القدم
66	7-1- تمارين الإحساس (التعود على الكرة)
66	7-2- التدريبات الفنية الإجبارية
67	7-3- تدريبات بأكثر من كرة
67	7-4- تدريبات تنمية المهارة مع ربطها بالقدرات البدنية
67	7-5- التدريبات المركبة و المندمجة
68	7-6- التدريبات فنية لتنمية المهارة باستخدام الأجهزة
68	7-7- تدريبات فنية باستخدام الألعاب الصغيرة
69	الخلاصة
92-71	الفصل الثالث: كرة القدم
71	تمهيد
72	1 - تعريف كرة القدم
72	2- نبذة تاريخية عن كرة القدم
73	3- نظرة عن تطور كرة القدم في العالم
73	3-1- طور كرة القدم عالميا
75	3-2- أهم المحطات في تاريخ كرة القدم في العالم
79	4- كرة القدم في المغرب العربي
79	5- تطور كرة القدم في الجزائر
84	6- تلخيص لبعض الأحداث الهامة في كرة القدم الجزائرية

85	7- مبادئ كرة القدم
86	8- قوانين كرة القدم
88	9- خصائص كرة القدم
89	10- طرق اللعب في كرة القدم
92	خلاصة
115-94	الفصل الرابع: المرحلة العمرية 15-17 " أشبال "
94	تمهيد
95	1- النمو
95	1-1- تعريف النمو
95	1-2- أنواعه
95	1-3- مراحل
96	2- المراقبة
96	2-1- تعريف المراقبة
97	2-2- التحديد الزمني للمراقبة(مراحل المراقبة):
98	2-3- مظاهر مرحلة المراقبة:
98	2-4- أهمية دراسة مرحلة المراقبة
99	3- المرحلة العمرية " المراقبة الوسطى " (15-17 سنة)
99	3-1- تعريف المرحلة العمرية (15-17 سنة)
99	3-2- خصائص المراحل العمرية (15-16-17 سنة) المراقبة المتوسطة
103	3-3- مبادئ تدريب المراهق الرياضي (المرحلة الوسطى)
106	3-4- خصائص تطوير الصفات البدنية لدى مراهقي المرحلة الوسطى
109	3-5- احتياجات الطفل خلال مرحلة (14-17) سنة
112	4- أهمية الرياضة بالنسبة للمراهقين
113	5- دور البيئة الرياضية نحو مرحلة المراهق من (15-17 سنة):
113	6- نصائح عامة لكل مربى لكيفية التعامل مع المراهقين
115	خلاصة
الجانب التطبيقي	

132-118	الفصل الأول: منهجية الدراسة الميدانية
118	تمهيد
119	1- الدراسة الاستطلاعية.
119	2- المنهج المستخدم.
120	3- أدوات الدراسة .
120	3-1- الاختبارات المستخدمة
127	4- صدق و ثبات أداة الدراسة
127	4-1- ثبات الإختبار
127	4-2- صدق الإختبار
128	5- مجتمع الدراسة
128	6 - عينة الدراسة
129	7 - متغيرات الدراسة
129	8 - مجالات الدراسة
129	9- الوسائل الإحصائية المستخدمة في الدراسة
132	الخلاصة
154 -134	الفصل الثاني: عرض وتحليل نتائج الدراسة
134	1- عرض وتحليل النتائج
150	2- مناقشة النتائج
153	3- مقابلة الفرضيات بالنتائج
154	4- الاستنتاجات
	خاتمة
	اقتراحات وتوصيات
	قائمة المراجع
	الملاحق
	ملخص الدراسة

الصفحة	فهرس الجداول
52	الجدول(1) يبين مسار تعلم المهارات الرياضية
101	الجدول(3) يمثل الطول والوزن عند المراهقين (ذكور 15-19 سنة) الأشخاص العاديين
128	الجدول(3) يمثل معامل الثبات و الصدق للاختبارات المرونة و اختبارات المهارة لفئة الأشبالي
134	الجدول(04) يبين نتائج الاختبارات البدنية المستعملة للينة التجريبية
135	الجدول(05) يبين نتائج الاختبارات المهارة المستعملة للينة التجريبية
136	الجدول(06) يبين نتائج الاختبارات المرونة المستعملة للينة الشاهدة
137	الجدول(07) يبين نتائج الاختبارات المهارة المستعملة للينة الشاهدة
138	الجدول رقم (08): نتائج اختبار ثني الجذع إلى الأمام من الوقوف بين القياس البعدي و القياس القبلي للمجموعة التجريبية
139	جدول رقم (09): نتائج اختبار ثني الجذع للإمام أسفل من الجلوس بين القياس البعدي والقياس القبلي للمجموعة التجريبية
140	الجدول رقم (10): نتائج اختبار المراوغة بين القياس البعدي والقياس القبلي للمجموعة التجريبية
142	الجدول رقم (11): نتائج اختبار التميرير بين القياس البعدي و القياس القبلي للمجموعة التجريبية
144	الجدول رقم (13): نتائج اختبار ثني الجذع إلى الأمام من الوقوف في القياس البعدي بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة
145	الجدول رقم (14): نتائج اختبار ثني الجذع للأمام من أسفل من الجلوس في القياس البعدي بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة
146	الجدول رقم (15): نتائج اختبار المراوغة في القياس البعدي بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة
148	الجدول رقم (16): نتائج اختبار اختبار التميرير في القياس البعدي بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة

الصفحة	فهرس الأشكال
60	الشكل (01): يمثل كيفية تنفيذ ضرب الكرة بباطن القدم
61	الشكل (02) : يمثل كيفية تنفيذ ضرب الكرة بالرأس
62	الشكل (03) : يوضح كيفية تنفيذ مهارة استلام الكرة
63	الشكل (04): يمثل كيفية تنفيذ امتصاص الكرة
63	الشكل (05) : يوضح كيفية تنفيذ مهارة كتم الكرة
64	الشكل (06): يوضح كيفية تنفيذ جري بالكرة
65	الشكل (07) : يوضح كيفية تنفيذ مهارة المهاجمة (القطع)
121	الشكل (08) يبين كيفية اداء اختبار ثني الجذع للامام من الجلوس
121	الشكل (09) يبين كيفية اداء اختبار ثني الجذع للامام من ثني الجذع للامام من الوقوف
123	الشكل (10) يبين كيفية اداء اختبار المراوغة
124	الشكل (11) يبين كيفية اداء اختباردقة التمرير
138	الشكل رقم (13): يمثل الأعمدة البيانية لاختبار القبلي و البعدي بالنسبة لاختبار ثني الجذع الى الأمام من الوقوف للمجموعة التجريبية.
139	الشكل رقم(14): يمثل الأعمدة البيانية لاختبار القبلي و البعدي بالنسبة لاختبار ثني الجذع للامام اسفل من الجلوس بالنسبة للعينه التجريبية
140	الشكل رقم(15): يمثل الأعمدة البيانية لاختبار القبلي و البعدي بالنسبة لاختبار المراوغة للمجموعة التجريبية.
142	الشكل رقم (16): يمثل الأعمدة البيانية للاختبار القبلي و البعدي بالنسبة لاختبار مهارة التمرير للمجموعة التجريبية
144	شكل (17) يمثل أعمدة بيانية تمثل اختبار ثني الجذع إلى الأمام من الوقوف في القياس البعدي بين المجموعة التجريبية و المجموعة الشاهدة
145	الشكل (18) يمثل أعمدة بيانية نتائج اختبار ثني الجذع إلى الأمام من الوقوف في القياس البعدي بين المجموعة التجريبية والمجموعة الشاهدة

فهرس المحتويات

146	الشكل رقم (19): يمثل أعمدة بيانية نتائج اختبار المراوغة في القياس البعدي بين المجموعة التجريبية والمجموعة الشاهدة
148	الشكل (20) يمثل أعمدة بيانية لنتائج اختبار دقة التمرير القياس البعدي بين المجموعة التجريبية والمجموعة الشاهدة

حَقِّقْ حَقِّقْ

I. مقدمة:

بما 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 ونسايره 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 مكيفة 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، 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

تحسين 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 الذاتية والموضوعية، 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، حيث تطرقنا إلى مفهومها وأهميتها وأنواعها وكذا العوامل المؤثرة فيها، كما قدمنا بعض النماذج لتمارين تطويرها.

في حين كان الفصل الثاني يحتوي على الأداء المهاري، حيث حاولنا الإلمام بالعناصر الهامة التي تخصه حيث عرفنا الأداء و أنواعه و كذا المهارة كما ركزنا على الأداء المهاري في كرة القدم مع ذكر أنواع المهارات الأساسية وتقسيماتها وخصائصها، كما تطرقنا إلى مراحل وطرق الوسائل تدريب الأداء المهاري .

أما الفصل الثالث فقد تطرقنا فيه إلى كرة القدم، حيث تطرقنا إلى تعريفها وتاريخ كرة القدم في العالم والجزائر وكذا قوانين وطرق اللعب المعتمدة في كرة القدم،

وقد تم التطرق في الفصل الرابع على المرحلة العمرية " 15 - 17 " بذكر مفهومها ومراحلها وأشكالها، وخصائص هذه المرحلة وأيضا علاقتها بالممارسة الرياضية وتطور الصفات البدنية فيها.

أما الجانب التطبيقي فقد قسمناه إلى فصلين:

وقد تضمن الفصل الأول الطرق المنهجية للبحث والتي اشتملت على الدراسة الاستطلاعية، المجال المكاني و الزماني لهذه الدراسة وكذا ضبط متغيرات الدراسة مع تحديد عينة البحث و كيفية 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 و الزماني

لعملية إجراء الاختبارات

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

وبعض الاقتراحات.

الجانب التمهيدي :
الإطار العام لدراسة

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 حبيسة 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

وإن من المسلم بيه في الميدان الرياضي أن هناك عوامل عديدة ومختلفة مؤثرة على الأداء المهاري . و الذي أهم الأسس الفيزيولوجية لأداء الحركة ,والرياضي الماهر هو الذي يتحكم في أداء حركاته بإتقان ودون عناء, وأهم هذه العوامل التي تؤثر على الأداء المهاري هي العوامل البدنية التي لها تأثير كبير على الرياضيين

والمرونة هي إحدى هذه العوامل البدنية التي تحتاج إليها أغلبية الأنشطة الرياضية، وهي تعد عاملا مهما ومساعدًا 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 تمرينات المرونة المستخدمة، فهي تتيح الفرصة للتأمل والتفسير وتقويم النفس، وأثناء أداء التمارين يمكن للفرد أن يلاحظ حركاته، ويتابع التقدم الذي يحرز، ولصفة المرونة دور كبير في ارتخاء العضلات، و الاعتناء بلياقة الجسم وتناسق قوامه.

و شهد 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.

و 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 اغلب مفاصل الجسم تحقق في مداها الحركي خلال المرحلة العمرية (6-9 سنوات) ويتوقف هذا النمو عند 10 سنوات للذكور ويصل إلى 12 سنة عند الإناث. وكرة القدم لا تختلف عن باقي الرياضات فهي تحتاج إلى تنمية جميع الصفات البدنية كالقوة، السرعة، المداومة وأيضا المرونة.... لأنها من الرياضات الجماعية التي تتطلب لياقة بدنية عالية، ومستوى مهاري رفيع فرديا، وجماعيا وهذا دون إخفاء الجانب الخططي والعقلي لدى اللاعبين. و لهذا يسعى القائمين و المدربين على تحسين العملية التدريبية لما لها من أهمية لإعداد اللاعبين بدينا، و فنيا وتحسين مستوى الأداء الحركي والمهاري وهذا من أجل الوصول إلى أعلى المستويات و تحقيق الأهداف المسطرة للفريق الرياضي، و على ضوء ما سبق يمكن أن نطرح هذه التساؤلات والتي تمثل في التالي:

☞ **التساؤل العام:** هل تؤثر المرونة في تطوير الأداء المهاري لكرة القدم صنف أشبال؟

☞ **التساؤلات الجزئية:**

1- هل صفة المرونة تؤثر في تحسين أداء مهارة المراوغة؟

2- هل صفة المرونة تؤثر في تحسين أداء مهارة التمير؟

✍ **2- الفرضيات:**

من خلال التساؤل الذي أوردناه في إشكالتنا السابقة الذكر قمنا بوضع الفرضية العامة التالية و التي نرها

كحل أولي لمعالجة بحثنا هذا:

☞ **1-2- الفرضية العامة:**

☞ صفة المرونة تؤثر في تحسين الأداء المهاري في كرة القدم صنف أشبال.

☞ **2-2- الفرضيات الجزئية:**

☞ 1- تنمية صفة المرونة تؤثر ايجابيا على أداء مهارة للمراوغة.

للم 2- تنمية صفة المرونة تؤثر ايجابيا على أداء مهارة التمرير.

للم 3- أهداف الدراسة:

للم 1- معرفة أثر تنمية صفة المرونة على أداء مهارة للمراوغة.

للم 2- معرفة أثر تنمية صفة المرونة على أداء مهارة التمرير.

للم 4 - أسباب اختيار الموضوع: إن من جملة الأسباب التي جعلتنا نختار هذا الموضوع هي:

للم 4-1- أسباب ذاتية:

للم كشف العلاقة بين صفة المرونة و الأداء المهاري للاعبي كرة القدم.

للم الاحتكاك باللاعبين والمدربين الذين يمثلون كرة قدم في بسكرة.

للم أخذ رؤية خاصة حول ميادين التدريب في كرة القدم ومستوى اللاعبين، والإمكانات البدنية،

والمهارية لصنف الأشبال.

للم محاولة إعطاء بعض الحلول والتوصيات في هذا الموضوع.

للم 4-2-أسباب موضوعية:

للم صلاحية المشككة للدراسة النظرية والميدانية.

للم الحاجة الماسة لمعالجة هذا الموضوع.

للم إهمال أو عدم الإلمام بصفة المرونة.

للم عدم إدراك أهمية صفة المرونة على النشاط والفرد الرياضي.

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

للم 5-أهمية الدراسة:

للم 5-1-علمية نظرية:

✍ معرفة أهمية المرونة للاعب كرة القدم

✍ معرفة أهمية صفة المرونة على الأداء المهاري لمهارات كرة القدم لدى الأشبال .

✍ تحديد المؤشرات الكافية لإثبات التأثير والأهمية البالغة لصفة المرونة.

✍ 4 - هذه الدراسة تعد تكملة لبحوث ودراسات سابقة ومقدمة لبحوث أخرى بطرح تساؤلات جديدة في

هذا المجال.

⇒ 5-2- علمية تطبيقية:

✍ إبراز أهمية صفة المرونة للمدربين و للاعبين و دورها في تحسين الأداء المهاري في كرة القدم.

✍ التعرف على بعض الاختبارات البدنية التي ترتبط ببعض المهارات الأساسية في كرة القدم .

✍ تتضح أهمية المرونة للاعب من ضرورة تأدية حركات اللعب بأعلى درجة من السلاسة ممكن تحت

الظروف و المتاحة و المتطلبات التكتيكية و الإمكانيات الفردية.

✍ 6- تحديد المفاهيم و المصطلحات:

⇒ 6-1- المرونة:

✍ 6-1-1- التعريف اللغوي: مرن: الشيء - مرانة - مرونة :لان في الصلابة (غازي و هاشم ، 2013)

✍ 6-1-2- التعريف الاصطلاحي: يتفق بود جيتشل (Bud Getchell) وهوكي روبرت (Hoky

Rober) على أن المرونة هي مقدرة اللاعب على إستخدام العضلات لتحريك المفاصل الى مداها الكامل.و

مفهوم المرونة في كرة القدم هي المدى الواسع للأداء الحركي في مفاصل جسم و التي تساعد على مدى تأدية

النواحي الفنية للمهارات الأساسية بانسيابية دون حدوث إصابات (غازي و هاشم ، 2013، صفحة 166).

6-1-3- التعريف الإجرائي:

تعد المرونة احد العناصر البدنية التي يتصف بها لاعب الكرة القدم بحيث أن نموها يتيح للاعب أداء جميع المهارات المختلفة (بالكرة وبدون الكرة) بصورة اقتصادية وفعالة في نفس الوقت، و هي المقدرة على مطاطية العضلات في الأداء الحركات في الاتجاهات والمدى المناسب ،وتساهم المرونة في تجنب اللاعب كثيرا من إصابات الملاعب كتمزق العضلات، أربطة المفاصل بأنواعها.

6-2-الأداء المهاري:

6-2-1- التعريف اللغوي :

← الأداء: ويقصد به ما يؤديه الفرد بالفعل و طريقة أدائه (حسن، 2011، صفحة 467)

← المهارة: وتعني المستوى الذي يبلغه الفرد في أداء عمليات حركية جسمية معقدة بتوفير فيها عناصر

:السرعة -الدقة و التكيف مع الظروف المتغيرة (التحمل) (حسن، 2011، صفحة 467):

6-2-2-تعريف اصطلاحي:

هو التعاقب الأوتوماتيكي المنظم الحاصل نتيجة التدريب باستخدام أداة والذي يمكن بواسطته حل الوجدات المهارية المراد تنفيذها. (حسن، 2011، صفحة 29)

6-2-3-تعريف إجرائي:

هو المستوى العالي للأداء المهارات، أو هو أداء حركي متميز بالسرعة والدقة لتحقيق النتيجة المستهدفة.

☞ 6-3- 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) (السلمان، 1998، صفحة 09) 👉 6-3-2- تعريف اصطلاحي:

هي لعبة تتم بين فريقين يتألف كل منهما على إحدى عشر لاعبا يستعملون كرة مستديرة مصنوعة من الجلد منفوخة، فوق أرضية ملعب مستطيلة الشكل في يحاول كل من الفريقين تسجيل أكبر عدد ممكن من الأهداف في مرمى خصمه ليكون هو الفائز ، ويتم تحريك الكرة بالأقدام ، وتدوم المباراة 90 دقيقة، أي 45 دقيقة في الشوط يتخللها وقت راحة يدوم 15 دقيقة وأي خرق لقوانين اللعبة، فإنها تعرض لاعبي الفريق المخطف. (عياش لدليمي و ولحمر ، 1997، صفحة 01)

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.

👉 7- الدراسات السابقة والمشابهة:

تعتبر الدراسات السابقة والمثابفة من أهم المحاور التي يجب على الباحث إتباعها وتحليلها وملاحظتها بدقة لتدعيم وإثراء البحث والمقارنة بين هذه الدراسات و البحث، ويتعمق فيها قدر المستطاع ومن أهم هذه الدراسات المثابفة والسابقة لهذا الموضوع هي:

✳ 7-1- الدراسة الأولى:

دراسة: محبوب صلاح الدين _ علام حسام رسالة مكملة لنيل شهادة الماستر تخصص تدريب رياضي أجريت هذه الدراسة (2012- 2013) بقسم التربية البدنية والرياضية لجامعة العربي بن مهدي - أم البواقي - تحت عنوان : تأثير برنامج تدريبي مقترح على تطوير صفة المرونة لدى لاعبي كرة اليد (دراسة ميدانية لفريق مدرسي 12 - 15 سنة) وقد طرحت الإشكالية التالية :

➤ الإشكالية الرئيسية: ما مدى تأثير برنامج تدريبي على تنمية وتطوير صفة المرونة ؟

➤ الإشكالية الجزئية: ما مدى تأثير المرونة على الأداء الحركي لتقنيتي التمرير والتنطيط في كرة اليد؟

أما الفرضيات فجاءت على حسب الإشكاليات كالتالي :

➤ الفرضية الرئيسية: البرنامج التدريبي يساهم في تنمية صفة المرونة.

➤ الفرضية الجزئية: للمرونة تأثير إيجابي على الأداء الحركي لتقنيتي التنطيط والتمرير في كرة اليد.

➤ أهداف هذه الدراسة: إن الهدف الأساسي من هذا البحث هو:

➤ إبراز أهمية المرونة في المرحلة العمرية 12 - 15 سنة

➤ إبراز أهمية المرونة على الأداء الحركي في كرة اليد.

➤ تبين أهمية البرنامج التدريبي في تطوير صفة المرونة.

➤ إعطاء صورة على طرق تنمية أنواع المرونة.

➤ إعطاء نموذج مثالي وأهداف ومهام أستاذ التربية الدنية والرياضية

لإيضاح العلاقة بين التربية البدنية والمراهق في المؤسسات التربوية خاصة في الطور المتوسط.

مجتمع الدراسة: تمت التجربة على 60 تلميذ من إكمالية الخوارزمي بعين الفكرون أم البواقي كانت العينة

المأخوذة تطابق الشروط العمرية للبحث كان السحب بطريقة تجعل العينة الشاهدة والعينة التجريبية من نفس

المتوسطة وتم الاختيار لتلاميذ أعمارهم من (12 - 15) للأداء الاختبارات وكانت العينة مقسمة كما يلي:

العينة التجريبية: شملت 20 تلميذا يمثلون مجموعة واحدة تتوفر فيهم خاصية المرحلة العمرية (12 - 15

سنة) طبق عليهم برنامج خاص بالمرونة أجريت عليهم الاختبارات البدنية والتقنية.

العينة الشاهدة: شملت 20 تلميذا أجريت عليهم الاختبارات البدنية والتقنية وكانت تتوفر فيهم خاصية

(12 - 15 سنة).

إضافة إلى 20 تلميذا آخرين دخلوا الاختبارات من أجل وضع الأسس العلمية للاختبارات وتم إعادهم فيما

بعد من التجربة الأصلية وبهذا يكون العدد الإجمالي لعينة البحث 60 تلميذا.

أدوات البحث: وتمثلت في الاختبارات:

بدنية: كان الهدف من هذه الاختبارات هو قياس مستوى المرونة في المفاصل التي ركز عليها بحثنا (مفاصل

العمود الفقري) من خلال قياس مستوى المرونة في المرحلة الأساسية، وبعد التطرق للبرنامج المفتوح يمكننا

معرفة درجة تطور هذه الصفة.

تقنية: الهدف من هذه الاختبارات التقنية هو قياس دقة التمرير والتنطيط في كرة اليد.

وفي هذه الدراسة توصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية:

1. من خلال المجموعة الشاهدة والمكونة من تلاميذ يمارسون التربية البدنية والرياضية بصفة حرة والتي

أثبتت عدم وجود فروق معنوية في الاختبارات المجرات، استنتجنا أن الممارسة العادية لحصص التربية البدنية

والرياضية لا تسمح بتطوير صفة المرونة على مستوى مفصل العمود الفقري والعضلات الخلفية للفخذ.

2. من خلال نتائج المجموعة التجريبية والمتكونة من تلاميذ يمارسون حصص التربية البدنية والرياضية مع إدراج تمارين المرونة والتي أثبتت وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبليّة و البعدية للاختبارات البدنية والتقنية، نستنتج إن وضع برامج المرونة يسمح بتطوير صفة المرونة على مستوى مفصل العمود الفقري وعضلات الظهر الخلفية للفخذ.

✳ 7-2- الدراسة الثانية:

دراسة: نواري بوطبزة ،رسالة ماجستير أجريت هذه الدراسة عام (2000- 2001) بقسم التربية البدنية والرياضية بجامعة قسنطينة لنيل شهادة ماجستير تحت عنوان "أثر وحدات تعليمية مقترحة على أسس تمارين الإطالة في تنمية صفة المرونة عند تلاميذ الطور المتوسط 13 سنة"
وقد طرحت الإشكاليات كالتالي:

⇒ الإشكالية الرئيسية: هل برمجت تمارين المرونة في حصص التربية البدنية والرياضية في الطور المتوسط؟
⇒ الإشكاليات الجزئية:

⇒ هل حصص التربية البدنية كافية لتطوير صفة المرونة لهذه المرحلة؟
⇒ هل اقتراح وحدات تعليمية تركز على تمارين الإطالة سيسمح بتطوير صفة المرونة عند هذه الفئة؟
أما الفرضيات فجاءت كالتالي:

⇒ الفرضية الرئيسية: برمجت تمارين المرونة في حصص التربية البدنية والرياضية في الطور المتوسط.
⇒ الفرضيات الجزئية:

⇒ حصص التربية البدنية كافية لتطوير صفة المرونة لهذه المرحلة.
⇒ اقتراح وحدات تعليمية تركز على تمارين الإطالة سيسمح بتطوير صفة المرونة عند هذه الفئة
⇒ أهداف هذه الدراسة: يهدف هذا البحث إلى:

لمعرفة إذا كانت الوحدات التعليمية تحتوي على تمارين المرونة في حصص التربية البدنية والرياضية في طور المتوسط.

لمعرفة إذا ما حصص التربية البدنية كافية لتطوير صفة المرونة لهذه المرحلة.

لمعرفة نتائج اقتراح وحدات تعليمية تركز على تمارين الإطالة بتطوير صفة المرونة عند هذه الفئة.

مجتمع الدراسة : تمت التجربة على مجموعة من أقسام دراسية بأربع إكماليات بولاية سكيكدة قسموا على سبعة أفواج، اثنتان منها شاهد وخمسة تجريبية، حيث طبقت الوحدات التعليمية على أربع عينات اثنتان شاهد واثنتان تجريبية.

أدوات البحث: اختبارات لصفة المرونة " ثني الجذع من أمام للأسفل من الوقوف".

وقد تحصل الباحث على النتائج التالية:

1. الممارسة العادية لحصص التربية البدنية والرياضية لا تؤدي إلى تطوير صفة المرونة على مستوى المفاصل المدروسة في هذا البحث ولدى الجنسين.

2. اقتراح وحدات تعليمية دون إدراج تمارين الإطالة لا تسمح بتطوير صفة المرونة على مستوى المفاصل المدروسة.

3. تسطير وحدات تعليمية مرتكزة على تمارين الإطالة يسمح بتطوير صفة المرونة نسبيا عند الجنسين

4. تكثيف حجم الوحدات التعليمية دون إدراج تمارين الإطالة لا يساهم في تطوير صفة المرونة على مستوى المفاصل المدروسة.

5. تكثيف حجم الوحدات التعليمية مرتكزة على تمارين الإطالة لا يسمح بتطوير صفة المرونة على مستوى عدد المفاصل تكون أكثر من المفاصل التي تحسنت مرونتها عند تلقيها عدد أقل من الوحدات التعليمية.

✳️ 7-3- الدراسة الثانية:

دراسة: د _ عمار مكي علي النجم أجريت هذه الدراسة 2011 بكلية التربية الرياضية - جامعة الكوفة تحت

عنوان : علاقة مرونة الجذع والفخذين بانجاز 110 م حواجز (دراسة ميدانية على لاعبي منتخب النجف

الأشرف لألعاب القوى) وقد تتجلى مشكلة البحث في التالية :

➤ معرفة علاقة المرونة للجذع والفخذين في انجاز فعالية 110 م حواجز بالنسبة للاعبين الشباب.

➤ فرضية الدراسة : أن لمرونة الجذع والفخذين علاقة ارتباط معنوية في انجاز 110 م حواجز فئة الشباب.

➤ أهداف الدراسة: يهدف البحث إلى التعرف على:

➤ مرونة الجذع والفخذين لدى عدائي 110 م حواجز الشباب.

➤ علاقة مرونة الجذع والفخذين لدى العدائين الشباب بانجاز 110 م حواجز.

➤ منهج البحث: استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لكونه الأسلوب الأمثل لحل مشكلة

البحث

➤ عينة البحث: بمنتخب النجف الاشرف للشباب بالعباب القوى لفعالية 110 م حواجز وتم اخذ جميع

اللاعبين و البالغ عددهم (06) لاعبين .

➤ أدوات البحث: 2- الملاحظة والقياسات

3- الاختبارات والقياسات

➤ توصل الباحث إلى: لعدة استنتاجات في الباب الخامس منها:

➤ ظهور علاقة ارتباط معنوية بين مرونة الجذع والفخذين وانجاز فعالية 110 م حواجز لفئة الشباب.

➤ أن لمرونة الجذع والفخذين ارتباط مباشر على الأداء الفني لفعالية 110 م حواجز من خلال

الارتباط بالانجاز النهائي المتحقق .

➤ المرونة الخاصة لكل فعالية من العوامل الرئيسية التي تساعد على أداء الفعالية والتأثير على تحقيق الانجاز.

8- التعليق على الدراسات السابقة و المشابهة:

من خلال الدراسات السابقة و المتشابهة مما سبق نجد أن صفة المرونة عامل أساسي في المجال الحركي و المهاري وذلك ما أكد العديد من العلماء في هذا الاختصاص أمثال الدكتور حنفي مختار و علي النصيف و أحمد حسن علاوي و محمد نصر الدين رضوان و آخرون تطرقو في بعض مؤلفاتهم إلى إلزامية تطوير صفة المرونة لما لها تأثير في العديد من الجوانب و من هذا المنطلق و الأقاويل جاءت العديد من الدراسات المحلية و العربية و حتى الأجنبية التي سعت إلى إثبات صحت هذا ميدانيا.

ومن تلك الدراسات المشابهة لدراستنا و التي تطرقنا إليها في العنصر السابق " الدراسة السابقة المشابهة"

☞ **بنسبة لدراسة الأولى:** " تأثير برنامج تدريبي مقترح على تطوير صفة المرونة لدى لاعبي كرة اليد (دراسة ميدانية لفريق مدرسي (12 - 15 سنة)" قام الباحثان بوضع برنامج تدريبي لتنمية صفة المرونة لدى فريق مدرسي لكرة اليد و كان هدف هذا البرنامج تنمية و تطوير صفة المرونة و مدى تأثيرها على الأداء الحركي لتقنيتي التمير والتنظيط، و لكشف أثر البرنامج أجرى الباحثان اختبارين قبلي وبعدي احتويا على اختبارات بدنية: كان الهدف منها هو قياس مستوى المرونة في المفاصل التي ركز عليها البحث (مفاصل العمود الفقري) و اختبارات تقنية: الهدف منها هو قياس دقة التمير والتنظيط في كرة اليد .

ولقد حققت الفرضية الرئيسة والجزئية الموضوعية من طرف الباحثان وإستطعا إبراز أهمية المرونة في المرحلة العمرية 12 - 15 سنة و ما مدى تأثيرها الإيجابي لممارس كرة اليد.

هذه الدراسة كانت في المستوى ما عدى موطن ضعف من حيث الاختبارات البدنية المطبقة فهي جاءت على مغايرة لدراستنا من ناحية الاختبارات البدنية المطبقة فهي اختصرت على مفصل العمود الفقري ومن المعلوم أن كرة اليد تتطلب درجة كبيرة في صفة المرونة في كل مفاصل الجسم فلو اعتمد الباحث على اختبارين أو ثلاث لكانت لهذه الدراسة مصدقية أكثر و دليل أحسن على نجاح البرنامج التدريبي المطبق .

➤ أما بنسبة لدراسة الثانية: "أثر وحدات تعليمية مقترحة على أسس تمارين الإطالة في تنمية صفة المرونة عند تلاميذ الطور المتوسط 13 سنة" قام الباحث بتطبيق مجموعة من الوحدات التعليمية و كانت تهدف هذه الدراسة إلى درجة تطوير صفة المرونة في حصص التربية البدنية لمرحلة العمرية 13 سنة و أثر مساهمة تمارين الإطالة تطوير صفة المرونة عند هذه الفئة.

وهذه الدراسة أجريت ميدانيا على تلميذ و من المعلوم أن حصة التربية البدنية والرياضية ومبرمجة ساعتين أسبوعين و منه نستنتج أنه حصة واحدة في أسبوع غير كافية لتطوير صفة بدنية ، لأن تطوير صفة بدنية يتطلب حصتين أسبوعين فأكثر أسبوعين ، و هذا الأمر الذي أداء ضعف في هذه الدراسة بلعكس ما عملنا نحن فنحن طبقنا على نادي كرة قدم و بمعدل حصتين أسبوعين و هذا لهدف تنمية صفة المرونة من خلال الوحدات التدريبية المختارة .

و كلتا الدرستين التي تناولتها أجريت في ظل حصة التربية البدنية و الرياضية وقد تحصلوا جميعا إلى أن صفة المرونة لها أهمية بالغة من حيث برمجتها وطرق تدريبها وكذلك التعلم الحركي و إتفقو الممارسة العادية لخصص التربية البدنية والرياضية لا تؤدي إلى صفة المرونة بل و يجب التركيز عليها للوصول بالتلميذ إلى اكتساب درجة عالية من المرونة في الرياضات.

➤ أما بالنسبة لدراسة الثالثة: فكانت على خلاف الدرستين السابقتين ففي هذه الدراسة اجريت ميدانية على نادي رياضي لألعاب القوى اختصاص قفز الحواجز 110 م وكانت تهدف على معرفة مرونة الجذع و الفخذين و علاقتهم بانجاز الرياضي بمعنى انه اذا كانت المرونة عالية يكون الإنجاز الرياضي مرتع، هذا خلاف ما جاءت بدراستنا التي طبقت على لاعبي كرة القدم و هدفت على كشف أثر صفة على الأداء المهاري، و هذا باعتبار كرة القدم إحدى الرياضات التي تحتوي في تدريباتها وبشكل أساسي على عامل المرونة .

الجانب النظري

الفصل الأول : المرونة

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 تمرينات المرونة كجزء من الإحماء العام قبل التدريب، ويوصى بها خصوصاً في حالة تصلب أو تعب العضلات من جراء التمرين السابق أو في حالة انخفاض درجة الحرارة.

1- مفهوم المرونة: ✍

1-1- تعريف المرونة: يعرفها كل harre و free المرونة على أنها مقدرة الفرد الرياضي على أداء الفرد بأكبر حرية في المفاصل بإرادتها و تحت تأثير قوى خارجية مثل مساعدة زميل. (أميرة و وماهر ، 2008 ، صفحة 201)

✍ ويعرفها لارسون (larson) بأنها عبارة على توافق فسيولوجي ميكانيكي للفرد. (حمادة، 1996 ، صفحة 201).

✍ ويعرفها إبراهيم سلامة "بأنها المدى الذي يمكن للفرد الوصول إليه عند أداء الحركة " (Goel ، 1998 ، صفحة 13) .

✍ وكذلك تعرف المرونة على أنها " القدرة على انجاز الحركات بأقصى امتداد ممكن بطريقة نشيطة أو سلبية (Leroux ، 2006 ، صفحة 198) ."

✍ كما تعرف بأنها المدى الحركي المتاح لمفصل أو مجموعة مفاصل (أميرة و وماهر ، 2008 ، صفحة 201).

2- أهمية المرونة : يمكن تلخيصها فيما يلي: ✍

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

- ✓ المرونة تقلل من خطر الإصابة بتشوهات قوامية .
- ✓ . تساعد على اكتساب الثقة بالنفس والشجاعة (كمال و حسنين، 1997، صفحة 79)
- ✓ تعمل المرونة مع القدرات البدنية الأخرى على الإعداد المتكامل للاعب بديا
- ✓ تحدد فعالية اللاعبين في كثير من الأنشطة بدرجة مرونة الجسم الشاملة أو مرونة مفصل معين (حسن، 2011، صفحة 115).

* كما أن الافتقار للمرونة يؤدي إلى الكثير من الصعوبات أهمها:.

- ✓ عدم قدرة الفرد الرياضي على اكتساب وإتقان الأداء الحركي
 - ✓ صعوبة تنمية وتطوير الصفات البدنية المختلفة كالقوة، السرعة، التحمل، الرشاقة .
 - ✓ إجبار مدى الحركة وتحديده في نطاق ضيق (كمال و حسنين، 1997، صفحة 80).
- ✍️ 3- أنواع المرونة: وتتحدد أنواعها حسب:

- 1- نوع المفصل المشارك في العمل الحركي. 2- نوع الحركة. 3- متطلبات الحركة من الانقباض الحركي (أميرة و وماهر ، 2008، صفحة 202)..

⇒ 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 باقصى مدى له بواسطة العضلات العاملة دون مساعدة خارجية
- مرونة سلبية: قدرة المفصل على العمل باقصى 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 أقصى مدى حركي يمكن ان يصل اليه المفصل عن طريق حركة سريعة (Dekkar & aut, 1990, p. 13)

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

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

للـ **المرونة الثابتة الايجابية:** وهي التي تنفذ باستخدام عضلات اللاعب نفسه دون مساعدة من زميل او أي

قوى خارجية, وهي هامة لانها تنمي المرونة النشطة. والتي وجد ان ارتبطاتها بالانجاز الرياضي اكبر من

المرونة السلبية, الإطالة العضلية يصاحبها انقباض عضلي معاكس, والإطالة الثابتة الايجابية تتضمن الاستمرار في

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

من ابرز عيوب الاطالة النشطة انها تؤدي إلى رد فعل منعكس لا ارادي للاطالة, كما انها لا تؤثر في حالة بعض

الإصابات كالتواءات, الالتهاب والكسر .

الانقباض العضلي الثابت من الصعب ان يستمر في نفس حدود الفترة الزمنية التي يستغرقها زمن الاطالة العضلية

كما ان هناك صعوبة في التراجع عن تنبيه العضلة التي يتم عمل الاطالة لها والتي يتم التأثير والتركيز عليها للوصول

الى أقصى مدى تسمح به اطالة هذه العضلة

الإطالة الثابتة الايجابية للعضلة يجب ان يسبقها تهيئة للعضلة المستهدفة والمجموعات المقابلة لها للاسترخاء

قبل بدا تنفيذ التمارين للمرونة حتي تضمن ايجابية العضلات في تنفيذ مدى الامتداد, والاطالة المرجوة (نمر،

1997، الصفحات 29-30).

للـ **المرونة الثابتة السلبية:** وهي أقصى مدى للحركة الناتجة عن تأثير بعض القوى الخارجية أو بمساعدة المدرب

,زميل, معدات وأجهزة ومن مميزاتهما:

- ✓ طريقة مؤثر وفعالة عندما تكون العضلة الاساسية المحركة ضعيفة لدرجة كبيرة .
- ✓ مؤثرة عندما تفشل محاولات السيطرة على انقباض العضلة المضادة.
- ✓ تسمح بالاطالة الى مدى ابعد مقارنة بالمرونة الايجابية للاعب .
- ✓ يمكن قياس الاتجاه والاستمرارية والشدة عند استخدام اجهزة الاطالة الأكثر تقدما من العلاج التأهيلي (نمر، 1997، الصفحات 29-30).

✳ **المرونة المتحركة**: تعني المدى الحركي الذي يمكن ان يصل اليه المفصل اثناء الحركة ويمكن انجاز المرونة المتحركة بطريقتين:

- ✓ اتخاذ وضع معين يشبه المرونة الثابتة مع أداء جملة حركية في اتجاه زيادة المدى بانقباض العضلات الرئيسية ومطاطية العضلات المقابلة
- ✓ الاستمرار في حركة الالتفاف حول الفصّل دون جهد زائد .

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

- ✓ لتتيح الوقت الكافي للأنسجة للتكيف مع الاطالة و لاتيح الوقت للتكيف العضلي .

✓ تؤدي إلى حدوث الفعل المنعكس اللاارادي للاطالة مما يعيق مرونة النسجة الضامة . (Weineck, 1992, p. 27)

✳ **المرونة السلبية**: تؤدي عملية الاطالة تحت تاثيرعامل خارجي ليس للاعب دخل فيه ,قد يكون هذا العامل المدرب ,زميل أو اي جهاز خارجي ,ويرى كل من olcoitt,dousing 1980 ان لهذا التدريب مميزات

اهمها

✓ نظرا لاشتراك المدرب للأوضاع في أداء هذه التمارين فانه يضمن التكرارات المطلوب إن تميز هذا التدريب

✓ يتيح إمكانية ملاحظة المدرب للأوضاع وتصحيح الأخطاء . (الدين، 1997، صفحة 262)

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

مدى حركي اقل من الموجود في المرونة السلبية ,وأكدت العديد من الدراسات أن لهذا النوع ارتباطا كبيرا

بالأداء المهاري حيث يصل معامل الارتباط إلى 0.18, ويصل في حالة المرونة السلبية إلى 0.69 بالإضافة

إلى أن هناك علاقة بين المرونة الايجابية والمرونة السلبية حيث إذا زاد الفرق بينهما أدى ذلك إلى سهولة

تعرض اللاعب للإصابة وخاصة المتمزقات حسب 1983 iashivli (الدين، 1997، صفحة 262)

✍ 4- العوامل المؤثرة في صفة المرونة :

✓ درجة مطاطية العضلات والأوتار ,و الرابطة 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 الأساسية .

✓ تتأثر بعوامل داخلية وخارجية حيث قليلة صباحا وتزداد خلال اليوم وتقل بوصول لمرحلة التعب. (مهند حسين

و أحمد إبراهيم الخواج، 2005، صفحة 337) .

✓ يتأثر مستوى المرونة بنوع الملابس التي يرتديها اللاعب

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

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

✓ تتأثر درجة المرونة تبعا لدرجة النشاط البدني حيث يساعد النشاط البدني والحركي تحسين درجة المرونة

(Weineck, 1992, p. 27)

☞ **4-1- علاقة السن بالمرونة :** اكدت الدراسات التي اجريت على اعداد كبيرة من الرياضيين ان افضل المعدلات لتطوير المرونة تتم في سن 11.7 سنة وانها تتناقص تدريجيا حتى سن 15, اما في السن 50 فان كفاءة المفصل تبدأ في الانخفاض في سن 60 . 70 سنة , وذلك لا يعني ان برامج المرونة تفقد اهميتها في المراحل المختلفة فهي يمكن ان تنمي في اي مرحلة عمرية بالتدريبات المناسبة , اضافة الى هذا فان طول فترات الابتعاد عن تدريبات يؤثر سلبا على المعدلات المرونية (الدين، 1997، صفحة 277).

☞ **4-2- علاقة الجنس بتنمية المرونة الرياضية :** قدرة تمدد العضلات , الأوتار والأربطة تعني قدرة المرونة وهي عالية عند البنات، ومنه الاناث اكثر مطاطية من الذكور , وايضا النساء البالغات بالنسبة للرجال البالغين , وهذا راجع للاختلاف الهرموني بين الجنسين (الاستروجين *ostroogene*) والتي تتواجد عند الإناث البالغات (gognon1947,p413) فإذا قمنا بالتشريح العمودي ليد المرأة نلاحظ ان الكتلة العضلية تساوي 75% من التي تتواجد عند الرجال، والقسم المكون من الانسجة الدهنية يكون ضعف الموجود عند الرجال (felunage1972 ,p259)

عظام الحوض عند الاناث خلق كي يسمح بحركة العظام بمدى واسع مع عملية الحمل والوضع، واتساع الحوض يساعد على مدى الحركة لمفصلي الفخذين. عظام الحوض والفخذين لدى الاناث اخف وزنا واقل حجما (Weineck, 1992, p. 27)

☞ **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 للامام اسفل من الجلوس طولاً كما ان لكل منالوزن والنمط الجسمي وكذا مساحة سطح الجسم

كمتغيرات انثروبويومترية علاقات غير دالة احصائيا بالمرونة (الدين، 1997، صفحة 279).

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

للـ شكل الغضاريف التي بداخل المفصل

للـ سطح ومحفظة المفصل (نوع المفصل وتركيبه)

للـ وضع وطول الأربطة الداخلية في تركيب المفصل.

للـ العضلات التي تقوم بالحركة الأساسية في المفصل ودرجة التوافق العصبي بينها.

← كما أن المرونة تتأثر بنو الجنس والعمر الزمني والتدريبي وقد أثبتت التجارب والدراسات أن هناك

عوامل عامة تؤثر على مرونة الجسم منها:

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

✓ الحالة النفسية والانفعالية تؤثر على أداء المرونة بشكل كبير.

✓ الإحماء الجيد يؤثر على المرونة والمطاطية ايجابيا وكذلك التدليك (أميرة و ماهر ، 2008، الصفحات

206-207).

✍ 5- خصائص المرونة: ترتبط المرونة بالعوامل التشريحية للمفاصل والعضلات المحيطة بها , كما

ترتبط بالجهاز العصبي و الأعضاء الحس حركية ويتأثر مستوى المرونة بالعوامل المؤثرة على اجهزة الجسم

☞ 5-1-1- فيزيولوجيا الخصائص الداخلية للمرونة :

للـ 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 أو

في

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 والأربطة وأوتار العضلات حول

المفصل , فمطاطية العضلات لها تأثير على المرونة فإصابتها تؤثر سلبا على مستوى المرونة .

للـ 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 الى الجهاز العصبي المركزي فترسل إشارات عصبية حركية للعضلات الأساسية كي تقوم بالحركة

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 بالاضافة الى عوامل أخرى (أبو العلاء و أحمد نصر، د.س ، صفحة 55)

للـ 5-2-1- المكونات الانقباضية في العضلات والعوامل المؤثرة في المرونة: تختلف العضلات الهيكلية

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

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

يطلق عليها الخلية العملاقة (نمر، 1997، صفحة 35) .

للـ 5-2-2- الاسترخاء في العضلات وتأثيره على تدريب المرونة: الاسترخاء من أهم العوامل في تنمية

المرونة, وهو عكس التوتر, والتوتر ينشا من انقباض العضلات والانقباض يعوق تنمية المرونة وينتج عنه إمداد

غير كاف بالأكسوجين, والاسترخاء هام لأنه يقلل من التوتر وآثاره السلبية ,وتتيح للرياضي ان يؤدي وظائفه

بكفاءة وفعالية أكبر.

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

1997، صفحة 35)

للـ 5-2-3- المرونة وعمل المفاصل وقدرة الإطالة : حركية المفاصل حسب (farfel197.p38) تتعلق

بالبنية والأداء الميكانيكي للعظام والمساحات المفصالية فهي تتغير من شخص إلى آخر ,ويمكن تحسين المرونة بفعل التدريب الشديد ونفس الشيء مع القدرة على الإطالة بمقدار اقل (berqnet1979)تحسين المرونة على مستوى المفاصل المدربة يكون خلال مدة التدريب الشديد في العمل تقود إلى التغيير الذي يحمل خاصية على المفاصل المدربة).

للـ 5-2-4- المرونة والكتلة العضلية :الكتلة العضلية الكبيرة يمكن لها ان تحدد المرونة بشكل ميكانيكي غير ان صفة تحديد مرونة المفاصل تنقص من القدرة على الحركة (harre)القدرة على الإطالة للعضلات لا تنقص بزيادة الكتلة العضلية).

للـ 5-2-5- المرونة والتقلص العضلي :القدرة على الإطالة تتعلق من جهة بمقاومتها للبنية العضلية ,ومن جهة اخرى بالتقلص ويعني القدرة على الاسترخاء ,فالمغازل العضلية تلعب دورا أساسيا في التقلص العضلي .

للـ 5-2-6- المرونة والقدرة على الإطالة العضلية : مقاومة العضلات للإطالة لا تأتي من عناصر الانقباض للالياف العضلية انما من تاثيرالتعب ونقص (atp),تنمية مرونة العضلات عن طريق تحسين وتنمية الصفات الميكانيكية للعضلة بفضل تغيرات وتبديلات بيوكيميائية او بنوية بعد تدريب متواصل للإطالة . (Weineck, 1992, pp. 366-367)

للـ 5-2-7- المرونة ومطاطية الأوتار والأربطة: الأوتار والأربطة والكبسولات تحسن بشكل ضعيف قدرتها على الإطالة وذلك لدورها الاساسي , وهو مسك عظام المفاصل بصلاية في مواضعها ,بنية الانسجة التي تشكلها الاوتار والاربطة غير المطاطية .

للـ 5-2-8- المرونة وتأثير الجنس والعمر :حسب catta 1978,p149 بتقدم العمر تفقد الوتار والاربطة والاعلغة العضلية الماء وجزء من الالياف المطاطية والعضلات هي أكثر تعرضا للشيخوخة فهي تنقص من القدرة المرونية عند المرأة المرونة متطورة عنها عند الرجل وهذا راجع لاختلاف الهرمونات بين الجنسين (الاستروجين

(فيكون عند النساء أكثر فهو يقوم بحبس أكبر للماء مقارنة بالذكور (gagnon1972) وتتميز الاناث بنسبة عالية للانسجة الدهنية ونسبة العضلات تشكل حوالي 75 بالمائة منها عند الرجال.

للـ 5-2-9- تأثير التدريب الرياضي على المرونة: تدريب المرونة هدفه الاساسي تطوير العضلات والاورتار والانسجة المحيطة بالمفاصل وتحسين حركة المفاصل ويجب مراعاة ان تحقق المرونة المثلى لدرجة تزيد عن مقدار المدى الحركي خلال مرحلة المنافسة والذي يسمى احتياطي مرونة.

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

(57

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 الأكثر تعرضا للاصابات خاصة العنق واسفل الظهر من اجل تحقيق الهدف .

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

. الاحتفاظ بمستوى المرونة المتوصل اليه من خلال التدريب

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

بسبب الإصابة. (الدين، 1997، صفحة 251).

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 الى ساعات بعد الانتهاء منه .

- الآلام الموضعية التي تظهر بعد (24 - 48 سا) منذ أداء العمل العضلي .

7-4 . تحسين وتثبيت الأداء المهاري : للمرونة اثرها في الأداء المهاري وهي تساعد على تحقيق مستوى

مقبول من التعلم الحركي , وتحقيق الأداء كما للمرونة دور في الاحماء الذي يسبق أي أداء مهاري وترفع درجة

حرارة العضلات

7-5 . منع او تجنب الاصابات : تؤدي المطاطية العضلية والمرونة المفصالية الى تجنب العديد من الإصابات

خاصة المرتبطة بالشد العضلي , حيث ان تاثر المفصل المرن باي عمل مفاجئ يساعد على امتصاص الصدمات

لأربطة المفاصل والعضلات العاملة عليها خلال المدى الاحتياطي لمرونة المفصل , وهناك معايير للحكم على

مرونة المفصل في الظروف العادية لغير الرياضيين ولهذه المعايير درجة كبيرة من الأهمية في مجال العلاج الطبي

(الدين، 1997، صفحة 252).

✍️ **8- مبادئ تنمية المرونة:** قبل البدء في تنفيذ البرنامج التدريبي لصفة المرونة يجب مراعاة مايلي ::

✍️ الاستمرار في مستوى المرونة , والمحافظة على مستواها في حدود المدى الفيزيولوجي للمفصل ويكفي من (10.8) أسابيع لتنمية المرونة .

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

✍️ التركيز على مطاطية العضلات لأنها أهم أهداف تنمية المرونة.

✍️ رفع درجة حرارة الجسم بتمارين عامة قبل البدء في تمرين تنمية المرونة.

✍️ يجب عدم مد العضلة الى حد يزيد عن قدرة الفرد على تحمل العتبة الفارقة للإحساس بالألم. (Weineck, 1992, p. 278)

✍️ أن يكون التخطيط مقنن ومنظم لتنمية المرونة وذلك بوصفها في شكل مجموعات من التمرين تؤدي يوميا او مرتين في اليوم الواحد وخاصة بين اجزاء الجرعة التدريبية وفي نهايتها .

✍️ إن يكون هناك تخطيط سليم للتدريب على المرونة والقوة العضلية .

✍️ استغلال الفترة بين تدريبات المرونة لتمارين الاسترخاء .

✍️ يجب ان يكون هناك توازن بين تنمية المرونة مع بقية القدرات البدنية .

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

✍️ ضرورة ان تتناسب تمارين المرونة مع المستوى المهاري للاعب .

✍️ **9- طرق تنمية المرونة:** قدم موندو "1969" أربعة طرق لتنمية المرونة والمحافظة عليها وهي كالتالي

::

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

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

للطريقة الثالثة : تؤدي تمارين ديناميكية عند نهاية الحركة .

الطريقة الرابعة : تؤدي تمارين ثابتة عند نهاية الحركة .

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

الثابتة و المتحركة)، الطريقة السلبية والطريقة المختلطة.

ومعظم المدربين يلجؤون الى الطريقة الثالثة رغم ان عليها قيود كثيرة مثل تركيزها على مفاصل الكتف والفخذ

فقط , وقد اتفق بعض المتخصصين ان الطريقتين الاولى والثانية لهما نفس التأثير بينما هناك دراسات مقابلة تقول

انه ليس هناك فرق بين الطرق الثلاث .

⇒ 9-1_ الطريقة الايجابية : وفيها يصل الفرد الرياضي إلى اعلي مرونة للمفصل لتنشيط العضلة وتعتمد هذه

الطريقة على رد فعل العضلة ودرجة تكيف وانسباط العضلة (أميرة و وماهر ، 2008 ، صفحة 209) .

⇒ 9-2_ الطريقة السلبية : ويصل فيها الرياضي الى اعلي درجة مرونة بمساعدة فرد آخر او اضافة وزن , وفي

هذه الحالة يدفع المساعد العضو الى اقصى درجة مرونة بدون تدخل اللاعب وهذه الطريقة تطبق على مفصل

الكتف والفخذ والكتف والرسغ وتنصح بها مع الفخذ لان الضغط او الوزن قد يزيد شعور اللاعب بالالم او

قد يكون الضغط والثني اكبر من طاقته ويؤدي الى انزلاق عضلي , لذا وجب ان يكون الضغط واستخدام الوزن

بالتدريج وتحت اشراف فني دقيق

⇒ 9-3_ الطريقة المختلطة : وفيها يجب على الرياضي ان يحرك العضو حتى حدود المفصل ثم يصل إلى

اعلي درجة مقاومة للمساعد , وبعد ذلك إلى درجة اعلي من الحد السابق ويقوم اللاعب بمقاومة المساعد لمدة

من 4-6 ثوان ويعيد اللاعب هذه الحركات حسب قدرته على التحمل .

وقد اتضح أن المرحلة السنوية ما بين 12-14 سنة تزداد فيها فاعلية تنمية المرونة وتضعف فاعليتها في سن 18-

20 سنة او اكثر لذا يجب مراعاة ذلك عند التخطيط لتدريب وتنمية عنصر المرونة للرياضيين (أميرة و وماهر ،

(2008، صفحة 209)

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 اذا كانت موجهة

لتنمية المرونة وتعطي نتائج اذا كانت يومية افضل 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 الى حركة ايجابية .

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

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

تستخدم مع لاعبي المستويات العالية .ولكن لها مضار فلها تأثير على القلب خاصة عند اعتزال الرياضي (مهند

حسين و أحمد إبراهيم الخواجا، 2005، الصفحات 337-338).

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

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

استخدمت خلالها خمس تمارين للقوة ومثلها للمرونة وقد اتضح مايلي .:

للم عند وضع تمارين القوة قبل تمارين المرونة فقد ادى الى انخفاض مستوى المرونة خلال تمارين القوى

ثم ارتفاع خلال تمارين المرونة.

للم عند وضع تمارين المرونة قبل تمارين القوة فقد ادى ذلك الى تحقيق مدى اكبر للمرونة خلال تمارين

المرونة ثم انخفاضها عند أداء تمارين القوة .

للم وضع تمارين المرونة والقوة بشكل مثالي يؤدي الى ارتفاع المرونة عند أداء تمارين المرونة وانخفاضها عند

أداء تمرين القوة .

للقيام اداء تمارين القوة ممتزجة مع تمارين المرونة يؤدي الى زيادة المرونة في المفاصل .

للقيام يمكن ايضا ادماج تمارين مع تمارين السرعة والرشاقة والاسترخاء ولكن من المهم ان تكون تمارين

المرونة بشكل مركز ولكن بعد فترة جديدة من الاحماء تجنباً للإصابة

↪ وهناك عوامل يجب مراعاتها عند اداء تمارين المرونة ولزيادة فاعلية التدريب عند تنمية عنصر المرونة يجب

مراعاة عدة عوامل منها .:

✓ في بداية الموسم يزداد حجم تمارين المرونة السلبية مع مراعاة الفروق الفردية .

✓ سرعة اداء تمارين المرجحات حتى يمكن الاستفادة من القصور الذاتي .

✓ يمكن اداء تمارين متحركة بتوقيت بطيء.

✓ تنمو المرونة تدريجياً باستمرار التدريب ثم يثبت المستوى ثم يبدأ في الانخفاض .

✓ تختلف الفترة اللازمة لتنمية المرونة تبعاً لاختلاف السن والجنس.

✓ فترة تنفيذ التمرين الواحد من 20 ثانية الى 3 دقائق .

✓ عند استعمال الاثقال لتنمية المرونة يراعى عدم زيادتها عن 50 بالمائة من القوة العظمى للرياضي .

✓ أن تكون فترة الراحة البنيوية كافية لاتعادة الشفاء وهي من 10-15 ثابته وتصل الى 2-3 دقيقة .

✓ تكفي فترة من 10-15 دقيقة للتأثير على تنمية المرونة خلال جرعات التدريب اليومية (أميرة و وماهر ،

2008، الصفحات 209-2011).

✍ _ 12- علاقة المرونة بالنشاط الحركي:

للمرونة أهمية كبيرة في ممارسة النشاط الحركي فوضعها "كلارك" ضمن مكونات اللياقة البدنية والقدرة الحركية

العامه ويشير الخبراء إلى أن المرونة تسهم في التأثير على تطوير الصفات الإدارية كالشجاعة والثقة بالنفس... الخ.

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

↪ المرونة الحركية من الصفات الهامة للأداء الحركي سواء من الناحية أو الكيفية أو الكمية، كما أن تشكل مع بقية المكونات الأداء البدني أو الحركي والركائز التي يتأسس عليها اكتساب وإتقان الأداء الحركي كما أنها تسهم بقدر كبير في التأثير على تطوير السمات الإرادية (أحمد و محمد نصر الدين، 1993، صفحة 312)

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

✓ الحسین 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 والرشاقة (Weineck, 1992, p. 366)

↪ 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 مرحلتى الطفولة والمراهقة (النصيف، 1989):

✍ 13 - تنمية المرونة لدى الأشبال :

ليس لتمارين المرونة اثر 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 : (تمرينات المرونة والإطالة الباليستيكية _ تمرينات المرونة والإطالة الثابتة).

☞ **13-1- تمرينات المرونة والإطالة الباليستيكية:** يعتمد هذا النوع من النمط المفاجئ لإنتاج الإطالة في العضلات ,والتي ستؤدي إلى المرونة وذلك من خلال المرجحات والحركات المفاجئة ,ويجب مراعاة الحذر في استخدامها حيث يمكن إن تؤدي الحركات الزائدة عن المدى الحركي بدرجة كبيرة إلى إحداث أذى للمفاصل والعمود الفقري .

☞ **13-2- تمرينات المرونة والإطالة الثابتة :** يؤدي التمرين من وضع ابتدائي محدد ثم البدا في الإطالة العضلية على المفاصل ويراعى أن يكون أداء التمرين بطيئا ,هذا النوع يقلل من الإصابة بالتمزقات وحدوث الألم بالعضلات نتيجة الأداء ولذلك ينصح به أثناء أداء تمرينات المرونة لدى الأشبال (النصيف، 1989، صفحة 254).

الأطفال بطبيعتهم أكثر مرونة من الكبار وان استخدامهم لتمرنات القوة وحدها والتركيز عليها يؤدي إلى حدوث تأثيرات سلبية على المفاصل وإذا حدثت طفرة نمو مع زيادة قوة العضلات تصبح المفاصل اقل مرونة ,ويجب تعويض ذلك باستخدام تمارين الإطالة والمرونة المطاطية (أبو العلاء و أحمد نصر، د.س ، صفحة 51):

☞ **14- تدريب المرونة لدى الأشبال:**

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

ويراعى أداء تمارين الإطالة قبل التدريب وقبل المباراة بانتظام وكذلك فعلى اللاعبين الاحتياطين أداء هذه التمارين باستمرار تحسبا لاشتراكهم المنتظر في المباراة وفي حالة انخفاض حالة درجة الحرارة في موسم الشتاء يراعى أداء التمارين أثناء ارتداء بدل التدريب أما خلال الأيام الحارة فتؤدى أثناء ارتداء زي اللعب العادي .
والمدرّب النابه يعتمد إلى تلقين لاعبيه برنامج تمارين الإطالة الخاصة بحيث يستطيع كل لاعب أدائه خلال التدريب الفردي. وبصفة عامة يجب أن ينسق أداء الإطالة أداء بعض تمارين الإحماء لفترة لا تقل عن 5 دقائق (زيدان، 1997، صفحة 56)

➤ **14-1- الإطالة من الوقوف :** يلاحظ البدء من الأجزاء العليا للجسم ثم تتدرج التمارين إلى أسفل

لل 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 .

لل تقاطع الذراعين :

✓ تلقى الذراعان بقوة متقاطعة أمام الصدر وارتفاع الكتفين.

✓ يجب أن يكون التقاطع أمام وخلف مع أهمية دفع الذراعين بالتقاطع عبر الصدر بشدة

✓ يؤدي التمرين إلى إطالة كل من عضلات الصدر والمدى للذراعين

لل 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 .

للـ لف الجذع :

- ✓ يدفع الذراع بقوة عبر الجسم وكأنما تقوم بلكم منافس مواجه .
- ✓ يجب أن يكون اللف بقوة كافية تكفي لان يتمكن اللاعب من التنفس شهيقا وزفيرا في كل لفة
- ✓ هذا تمرين يؤدي إلى إطالة عضلات الظهر ومرونة أربطة العمود الفقري بالإضافة مد عضلات الكفين والرقبة
- ✓ يكرر التمرين 8مرات لكل جانب.

للـ دوران الرقبة :

- ✓ تلف الرقبة في اتجاه عقرب السلعة اتجاهها 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 وارتخاء الأعصاب كما تحافظ على مرونة الرقبة
- (البيك، 2008، صفحة 43).

14-2- 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 .
- ✓ ملحوظة هامة :تزيد أهمية الإطالة الأولية عند التقدم في العمر وخلال الطقس البارد , كما ان ارتخاء عضلات
- الرجلين ضروري قبل بدء التمرين و 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 دقائق (البيك، 2008، الصفحات 43-44)

للـ مرجحة الرجلين: من وضع الوقوف يتم مرجحة الرجل مفردة بقوة أمام ولعل اتجاه الصدر ثم الأسفل ,يتم

أداء التمرين 10 مرات كل رجل يلاحظ الاحتفاظ بالقدم الثانية على الأرض قدر الإمكان يؤدي هذا التمرين إلى إطالة العضلات الخلفية للفخذ والساق

للـ دوائر الرجلين:

✓ عمل الدوائر الرجل المفردة إلى خارج على أن تصل القدم إلى أعلى ارتفاع ممكن

✓ يؤدي التمرين 10 مرات كل رجل ومن أهم فوائد إطالة العضلات الداخلية للفخذ

للـ ثني الجذع على الرجل: ثني الجذع أمام أسفل مع تباعد القدمين من المسافة من 1م - 1.2م و ثني الجذع

الأكبر قدر الإمكان لمحاولة لمس الصدر للرجل ثم يلف الوسط اتجاه الرجل التي يجري إطالتها ومحاولة لمس

عضلة الفخذ الأمامية للصدر يمكن جذب الجسم إلى الأسفل وذلك بشد الذراعين للرجل

✓ تبادل الرجلين وبكر التمرين 8 مرات لكل رجل مع الاحتفاظ بوضع الامتداد الأقصى لمدة (5-15) ثانية

✓ هذا التمرين يعمل على إطالة العضلات خلف الفخذ وخلف الساق والعضلات الضامة للفخذين كذلك فهي

تعمل أيضا على إطالة عضلات الظهر وزيادة مرونة العمود الفقري .

للـ ثني الجذع أمام - الكوعين على الأرض: ثني الجذع أمام أسفل مع تباعد القدمين مسافة (1-1.2م)

الميل إلى الأسفل أكبر ما يمكن لمحاولة لمس الأرض بالكوعين حاول ألا تسقط لكن اقترب بالجذع تدريجيا

حتى تلمس سطح الأرض

✓ البقاء على الوضع (5-15) ثانية

✓ هذا التمرين يؤدي إلى الإطالة القصوى لعضلة الظهر , الفخذين , وخلف الساق (حسن، 2011، صفحة

(43).

للـ الوقوف فتحا مع ثني الكوعين نصفًا وتباعد القدمين:

✓ اتخذ الوضع المذكور ثم أحاول النزول بالمقعد إلى الأسفل لأكبر مدة ممكنة

✓ اهبط إلى سطح الأرض واضعاً يد على الأرض وذراعاً مفردة على الرجل الممتدة

☞ 14-3- الإطالة على الأرض:

☞ الجلوس طويلاً فتحة الوضع (V):

✓ باعد الرجلين أقصى ما يمكن ثم لف الجذع في اتجاه الرجل الذي سوف يتم إطالتها

✓ حاول أن تجذب الصدر إلى الأسفل وذلك باستعانة اليدين الممسكتين بالرجل وبذلك شد الجذع للأسفل

✓ احتفظ بالوضع لفترة (5-15) ثانية

✓ تؤدي الإطالة 8 مرات لكل رجل

☞ الجلوس طويلاً الوضع (W): باعد الرجلين أقصى ما يمكن ثم ضع اليدين على الساقين محاولاً أن تمس

أصابع القدمين وفي نفس الوقت حاول أن تمس الأرض بالرأس.

✓ يراعى عند أداء التمرين عدم نزول الجذع فجأة لكن يستغل وزن الجسم في الإطالة البطيئة إلى أسفل، احتفظ

بالوضع من (5-15) ثانية، و يكرر التمرين 8 مرات.

☞ الجلوس طويلاً الرجلان مضمومتان:

✓ من وضع الجلوس طويلاً ضم القدمين وامسك الرجلين من المنطقة الخلفية للساق ثم اجذب الجذع تدريجياً

لأسفل من الصدر اعلي الرجلين، حافظ على الوضع السابق لفترة من (5-15) ثانية.

✓ يشعر اللاعب ببعض الألم، وخاصة في العضلات الخلفية وهذا يعني انه يجري إطالة العضلات المذكورة.

✓ يكرر التمرين 8 مرات. (البيك، 2008، الصفحات 43-44)

☞ الجلوس تريبع:

✓ ضم باطن القدمين معاً.

✓ استخدام الساعدين في الضغط على الفخذين برفق معاً وادفع الركبتين للمس الأرض

✓ في الجزء الثاني للتمرين اثن الجذع برفق معا والمس أصابع القدمين بالرأس .

✓ احتفظ بالوضع لفترة من (5-15) ثانية

✓ كرر التمرين 8 مرات

☞ 14-4- إطالة الظهر:

✓ اتخذ وضع الوقوف على الكتفين ساند الظهر باليدين.

✓ استرخي ثم حاول أن تلمس الركبتين الأرض على جانبي الرأس

✓ يعمل هذا التمرين على المرونة أربطة الفقرات الظهرية

14-5- الإطالة الزوجية:

للوقوف 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 و يكرر هذا التمرين بالتدرج و برفق

10 مرات لكل رجل

للوقوف إلى جانب الزميل:

✓ يقوم اللاعب (1) بمسك رجل اللاعب (2)، كما يمسك يده القريبة للمحافظة على اتزانه عقب ذلك يقوم

برفع الرجل الممسوكة للأعلى تدريجيا برفق و يكرر التمرين 10 مرات لكل رجل (البيك، 2008، صفحة

(54)

☞ 14-6- الإطالة المزدوجة من وضع الجلوس :

للجلوس طولا فتحا فتحا المواجه: يجلس اللاعبين رجلي الزميل القائم ثم الإطالة ثم يستخدم قدميه في

التباعد 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 لأكبر 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) ثانية , (Jironi & Sole , 1999, pp. 74-75).

يؤدي هذا التمرين للاعبون الذين يستطيعون أداء الطالة بمفردهم أو الذين يعانون تصلب العضلات الزائدة

للجلوس 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 لأكبر 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. (البيك، 2008، صفحة 53)

☞ **14-7- الجلوس تربيع:** يتخذ القائم بالإطالة وضع التربيع بينما الزميل المساعد يقوم بوضع يديه على ركبتي القائم بالإطالة وبدفعها بالتدريج إلى أسفل لمحاولة لمس الأرض

☞ **14-8- 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 .

☞ خلاصة:

المرونة هي احد 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 المهاري

تمهيد:

مما لا شك أن كل نوع من أنواع الرياضة، يحتاج إلى الوسيلة التعليمية التي تساعد كل من المدرب أو المربي وحتى اللاعب على الإلمام بكل جوانبها المعرفية، النفسية، البدنية، الخططية و المهارة، حيث أصبح إتباع كل ما هو جديد في علم التدريب الرياضي ضرورة لا بد من الأخذ بها عند ممارسة.

ونظرا إلى أن المهارة في كرة القدم تعد عنصرا أساسيا ، أصبح الإلمام بكل جوانبها النظرية والتطبيقية والتحكم فيها يشكلا ضرورة لا بد منها عند التخطيط لعملية التدريب ووضع البرامج الخاصة بها، من أجل الارتقاء بمستوى أداء اللاعب الشيء الذي يجعله قادرا على التصرف بالكرة وبدونها والمشاركة في تنفيذ وبناء الخطط الدفاعية و الهجومية بفعالية وكفاءة كبيرة.

وسنحاول في هذا الفصل الذي خصصناه للأداء المهاري في كرة القدم، التطرق لكل الجوانب سالفه الذكر.

1- الأداء:

1-1- مفهوم الأداء:

- هو كفاءة العامل لعمله ومسلكه فيه , ومدى صلاحيته في النهوض بأعباء عمله وتحمل المسؤولية في فترة زمنية محددة , وبناء على هذا المعنى فإن كفاءة الفرد تتركز على اثنين هما :

✓ أولاً: مدى كفاءة الفرد في القيام بعمله :أي واجبات ومسؤولياته .

✓ ثانياً : يتمثل في صفات الفرد الشخصية , ومدى ارتباطها وأثارها على مستوى أداءه لعمله <Thomas> 1989 أن علماء النفس العاملين في الحقل الرياضي , وجدوا ارتباطات بين مفاهيم عديدة كالأداء , الاستعداد , الدافعية ... وأغلبها تشكل مفهوم الأداء , مضيفاً أن الأداء هو الاستعداد بالإضافة إلى المهارات المكتسبة ,

ويستخدم مصطلح الأداء بنفس المعنى والمفهوم حيث يطلق عليه مصطلح الأداء الأقصى ويستعمل بشكل واسع لتعبير عن المهارات التي يمكن رؤيتها وملاحظتها في جميع المجالات منها المجال النفسي الحركي والتي تتطلب تذكر المعلومات وإظهار القدرات والمهارات (البيك، 2008، صفحة 53).

1-2- أنواع الأداء:

✓ الأداء والمواجهة:

أسلوب مناسب لأداء جميع التلاميذ واللاعبين لنوع الأداء نفسه في وقت واحد .

✓ الأداء الدائري:

طريقة هادفة لتدريب تؤدي إلى تنمية الصفات البدنية وخاصة القوة العضلية والمطاولة .

✓ الأداء في محطات :

أسلوب مناسب لأداء جميع اللاعبين مع تغير في محطات أو أداء الصف كله في محطات مختلفة (رضوان، 1992، صفحة 168).

2- المهارة:

2-1- مفهوم المهارة:

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

و المهارة أيضاً: "توضيح نوعي أو مؤشر نوعي للأداء"

← ويعرف راندال المهارة بأنها "السلوك الذي يعمل على تقليل التضارب بين الانتباه و الأداء (حسن ز.، 1998، صفحة 15)"

← وتشتمل المهارة كافة الأداءات الناجحة للتوصل إلى أهداف سبق تحديدها شريطة أن يتميز هذا بالأداء الإتقان والثقة (حماد، 2002، صفحة 13)

- ◀ وتدل المهارة على مقدرة الفرد على التوصل إلى نتيجة من خلال القيام بأداء واجب حركي بأقصى درجة من الإتقان مع بذل أقل قدرة من الطاقة في اقل وقت ممكن (3)
- ◀ أما (فينك weinek) فيعرفها بأنها حل لمشكل حركي معين بطريقة عقلانية واقتصادية (حمادة، 1996، صفحة 13)
- ◀ وقد عرفها (سنكر) بالمعادلة الآتية:

المهارة = السرعة × الدقة × الشكل × الملائمة.

Adaptability * Skill = Speed * Accuracy * Form

2-2- أنواع المهارات:

هناك ثلاث أنواع للمهارة

- ✓ مهارات معرفية: مثل مهارات الحساب والجبر والهندسة... الخ
- ✓ مهارات إدراكية: هي قدرة الفرد على إدراك الأشياء مثل مهارات إدراك الأشكال المختلفة.
- ✓ مهارات حركية: مثل المهارات الرياضية. (حماد، 2002، صفحة 67)

3- الأداء المهاري :

3-1 - مفهوم الأداء المهاري :

نظام خاص لحركات تؤدي في نفس الوقت و حركات تؤدي بالتوالي , و يقوم هذا النظام بالتنظيم الفعلي للتأثيرات المتبادلة للقوة الداخلية والخارجية و المؤثرة في الفرد الرياضي بهدف استغلالها بالكامل و بفعالية لتحقيق أحسن النتائج الرياضية , و هو مستوى اللاعبين و مدى إتقانهم للمهارات التي تتضمنها اللعبة (حمادة، 1996، صفحة 67):

كما أنه يشير إلى الصورة المثالية للأداء الفني و الطريقة الفعالة لتنفيذ مهمة حركية معينة (حمادة، 1996، صفحة 67).

3-2- مراحل الأداء المهاري :

تمر عملية اكتساب الأداء المهاري بثلاث مراحل أساسية لكل منها خصائص مميزة وتدرجات مختلفة وهي:

أ- مرحلة التوافق الأولي للمهارة :

تهدف هذه المرحلة إلى تكوين التشكيل الأساسي الأولي لتعلم المهارة الحركية و إتقانها , و تبدأ بادراك اللاعب للمهمة الحركية ثم تأديتها بشكل مقبول من حيث مكوناتها الأساسية دون وضع أية اعتبارات بالنسبة لجودة و مستوى أداء المهارة الأساسية , و تتميز هذه المرحلة بالزيادة المفرطة في بذل الجهد مع ارتباط بقلّة و كفاءة الأداء المهاري .

ب - مرحلة اكتساب التوافق الجيد للمهارة :

تهدف هذه المرحلة إلى تطوير الشكل البدائي للمهارة الأساسية و التي سبق للاعب أن اكتسبها من خلال الأداء في مرحلة اكتساب التوافق الأولي للمهارة الأساسية مع التخلص من أداء الزوائد الغير لازمة لأداء الحركة , و مع البعد عن وجود فوائض أثناء سير الحركة مع تجنب التصلب العضلي و قلة حدوث الأخطاء (البساطي، 1998، صفحة 26) .

ج - مرحلة إتقان و تثبيت أداء المهارة:

إن الهدف الأساسي لهذه المرحلة هو الوصول باللاعب إلى أداء المهارة الأساسية بصورة آلية , و خلال هذه المرحلة يمكن تثبيت أداء الحركة و تصبح المهارة الأساسية أكثر دقة و انسيابية و استقرار من حيث شكل الأداء و ذلك من خلال تطوير التوافق الجيد لأداء المهارة الأساسية و هذا يؤدي إلى إتقان الأداء الحركي للمهارة بصورة ناجحة و ثابتة حتى لو تم أداء الحركة في ظل ظروف تتميز بالصعوبة كوجود منافس أو أكثر أثناء الأداء المهاري أو من خلال أداء المباريات التجريبية (البساطي، 1998، صفحة 27).

4- تطوير الأداء المهاري:

4-1- مفهوم تطوير الأداء المهاري:

- تنمية الأداء تعني (تحضير اللاعبين) للوصول لأعلى درجة أو رتبة للمهارات الحركية بحيث تؤدي بأعلى درجات الآلية و الدقة والانسيابية والدافعية تسمح بها قدراتهم خلال المنافسة الرياضية بهدف تحقيق أفضل النتائج مع الاقتصاد في الجهد.
- تنمية الأداء المهاري هي المرحلة الثانية بعد أن يكون اللاعبون قد أتقنوا تعلم المهارات الحركية في المرحلة الأولى (البساطي، 1998، صفحة 27)

4-2- أهداف تطوير الأداء المهاري:

تهدف عملية الأداء المهاري إلى تحقيق ما يلي:

- ✓ أداء ثابت المستوى وغير متذبذب في محاولات الأداء.
- ✓ أعلى درجات الدقة.
- ✓ بذل اقل جهد يمكن أثناء الأداء.
- ✓ اعلي استشارة للدافعية.
- ✓ الوصول إلى درجة آلية الأداء من خلال مواصفات الأهداف السابقة مجتمعة.
- ✓ درجة مناسبة من المرونة والتكيف مع الظروف المحيطة بالأداء خلال المنافسة (جماهير/أجهزة) / ميدان تنافس / طقس... الخ: (حماد، 2002، صفحة 182)

4-3- العوامل المؤثرة في تطوير الأداء المهاري:

يرتبط تطوير الأداء المهاري ووصوله للآلية بالمواصفات السابق شرحها بعدة عوامل كما يلي:

1. العوامل الوظيفية والتشريحية لجسم اللاعب
2. عوامل الصفات البدنية.

3. العوامل النفسية.
4. الفرق الفردية في الإمكانيات الحركية.
5. مدى توافر خبرات حركية متنوعة. (حماد، 2002، صفحة 183)

6. 5- المهارة في كرة القدم:

إن استخدام كافة أنحاء الجسم في أداء المهارة الرياضية في كرة القدم أدى إلى تنوع تنفيذها إذ يستعمل في ذلك القدمين، الرأس، الركبة، الفخذ و الصدر.

وتختلف طريقة استعمال كل جزء من هذه الأجزاء في شكل الأداء وقوة التعامل مع الكرة ويعد هذا التعدد والتنوع، كخصائص مميزة لأداء المهارة في كرة القدم ، السر الأول في تك الشعبية الكبيرة لهذه الرياضة، سواء كان على مستوى ممارستها أو مشاهدتها.

في ظل هذا الكم الكبير من المهارات تفرعاتها و اختلافاتها يكون من الصعب على اللاعب أو المشاهد التنبؤ بأسلوب تعامل لاعب أو آخر مع الكرة، خاصة في المستويات العالية، مما زاد هذه الرياضة متعة و تشويقا و عمل على اكتساب ممارستها إشباعا حركيا، سواء بالأداء أو المشاهدة.

ويتوقف مستوى الفريق و نتائجه بدرجة كبيرة على طريقة التعامل مع الكرة و كيفية التحكم فيها أو توصيلها أو أسلوب الاستحواذ عليها، و كذلك كيفية تصويبها نحو المرمى و التحرك بدونها. (حسن هـ، 2008، صفحة 78)

5-1- مفهوم المهارة في كرة القدم:

المهارة في كرة القدم هي كل التحركات الضرورية الهادفة التي تؤدي إلى بغرض معين في إطار قانون كرة القدم سواء كانت هذه التحركات بالكرة أو بدونها (مختار، 1994، صفحة 71).

وهي قدرة اللاعب على التعامل مع الكرة و حل المشكلات في إطار قانون اللعبة من اجل المشاركة في بناء الخطط الدفاعية و الهجومية ويرى (محمد حازم و محمد أبو يوسف) بأنها القدرة على انتقاء انسب التحركات التي

تتماشى مع طبيعة الموقف المتغير بما يتبع الهدف الأساسي في لعبة كرة القدم وهو إصابة مرمى الفريق الخصم بأكبر عدد من الأهداف ومنعه من إصابة مرماه (حازم و محمد ، 2005، صفحة 49).

5-2- العوامل المؤثرة على الأداء المهاري في كرة القدم:

يخضع اللاعب خلال أدائه للمهارة في كرة القدم إلى عدة عوامل حددها إبراهيم شعلان و محمد عفيفي في النقاط التالية (إبراهيم و محمد، 2001، صفحة 16).

أ_ المساحة:

تؤثر مساحة اللعب على الأداء المهاري بطريقتين ففي حالة الاتساع يكون المجال كبيرا للحركة والسيطرة على الكرة و الإتقان، وهذا من خلال الرؤية والمتابعة الجيدة للكرة و موقع زملاء، أما إذا صغرت المساحة فيضيق

المجال الحركي و يصعب التحكم في الكرة حيث يتطلب هذا الوضع درجة عالية من التركيز و سرعة كبيرة لرد الفعل. (إبراهيم و محمد، 2001، صفحة 16)

للج ب _ المكان أو المنطقة من الملعب:

كل منطقة من الملعب تتطلب تعاملًا خاصًا بالكرة و بالتالي تستدعي مهارة معينة من غيرها، تتناسب مع متطلبات خطط اللعب للفريق ومراحله، كالتمهيد للهجوم في الثلث الأول عقب الاستحواذ على الكرة ثم بناؤه في الثلث الأوسط فتطويره في الثلث الهجومي، كما أن جانبي الملعب يحتمان الكرات العكسية، بينما منطقة الجزاء يفضل فيها الأداء المباشر كالتصويب و التهيئة. (إبراهيم و محمد، 2001، صفحة 17)

للج ج - موقع الزميل و تحركاته:

يؤثر موقع الزميل و أعضاء الفريق و تحركاتهم في أداء المهارة من حيث إعطاء عدد من الحلول عن طريق فتح الثغرات وزوايا التمرير السليمة، وإعطاء الفرصة لاتخاذ القرار السليم في التوقيت المناسب و المكان الملائم. (إبراهيم و محمد، 2001، صفحة 22)

للج د- الضغط من جانب المنافس:

يمكن تأثير هذا العامل على طريقة أداء المهارات، حيث يتم وضع الخصم على اللاعب الدمج بين أكثر من مهارة في آن واحد كما يتطلب إخفاء النية عن كيفية الأداء. (أميرة و وماهر ، 2008، صفحة 22)

للج هـ - اتجاه ومسار وسرعة و قوة ومستوى الكرة:

أما اتجاه الكرة سواء كان أمامي أو جانبي، فيفرض على اللاعب اتخاذ أوضاع معينة لجسمه، حيث يحتم هذا الوضع أسلوبًا معينًا في الأداء، بينما المسار فله حساسيته الخاصة حسب نوعه سواء كان مستقيمًا، ملتويًا أو لولبيًا، ف حين تتطلب سرعة وقوة الكرة استخدام الجزء المناسب من الجسم الذي يتلاءم معها فالكرات القوية، فحالة الارتداد القوي تتطلب أسطح أكبر عند الاستلام كباطن القدم أو الصدر مثلاً، عكس الكرات الضعيفة التي تتطلب أسطحًا صغيرة كالوجه الأمامي للقدم أما مستوى الكرة ارضي كان أو عال أو نصف عال فيؤثر على الأداء ليجعله من الثبات أو من الحركة أو من الوثب لأعلى في الهواء كما يؤثر على مدى حركة الرجل والقدم والصدر والرأس. (إبراهيم و محمد، 2001، صفحة 22)

6_ المهارات الأساسية في كرة القدم:

إن إتقان المهارات الأساسية هو السر لتحقيق أعلى المستويات في النشاط الرياضي الممارس، ولا شك أن لعبة كرة القدم تعد من أكثر الألعاب غنا بالمهارات الأساسية الشيء الذي يميزها عن باقي الرياضات وجعلها في الطليعة من حيث الشعبية والاستعراض، وهو ما دفع الكثير من

الخبراء إلى الاجتهاد في تحديد وتصنيف كل المهارات الخاصة بها، وفي ما يلي سنعرض مختلف هذه التصنيفات حسب (اشرف جابر وصبري العدوي): (شرف و صبري ، 1996)

أ- تصنيف حنفي محمود:

قسم هذا الباحث المهارات في كرة القدم على النحو التالي:

- ضرب الكرة بالقدم.
- الجري بالكرة.
- رمية التماس.
- المراوغة.
- مهارات حارس المرمى.
- السيطرة على الكرة.
- المهاجمة.
- ضرب الكرة بالرأس.

ب - تقسيم تريمبين:

وهو نفس التقسيم السابق غير أن تريمبي اعتبر أن مهارات حارس المرمى و المراوغة تدخل ضمن مهارات السيطرة على الكرة.

ج - تصنيف 1977 Geryeb:

يشمل هذا التصنيف بالإضافة إلى المهارات الواردة في التصنيفين السابقين مهارات التمرير بأنواعها.

د - تصنيف بطرس رزق الله 1981:

يشمل هذا التصنيف ثلاث مجموعات كبرى هي:

- أ. مهارات دفاعية: - مهارات حارس المرمى - المهاجمة
- ب. مهارات هجومية: - ضرب الكرة بالقدم - ضرب الكرة بالرأس
- الجري بالكرة - المراوغة
- السيطرة
- ج. مهارات بدون كرة: - الجري بأنواعه - الوثب من الحركة.
- الوثب على قدم واحدة - الوثب على القدمين معا.
- التوقف و الدوران (مسعودي و رحمي ، 2012-2011، الصفحات 65-66)

(2) - أشرف جابر_صبري العدوي: كرة القدم، مطبعة كلية التربية الرياضية للبنين، مصر 1996، ص 07.

6-1-1 أقسام المهارات في كرة القدم:

سوف نعتمد تحت هذا العنوان على تصنيف المهارات الأساسية حسب وجود وغياب الكرة على النحو التالي:

6-1-1-1 المهارات الأساسية بدون كرة:

يصطلح عليها بالمهارات البدنية، وهي جميع التحركات التي يقوم بها اللاعب أثناء المباراة في إطار اللعبة دون استعمال الكرة، ويكثر استخدامها في المباراة الواحدة مقارنة بالمهارات بالكرة، حيث أكدت الدراسات أن الوقت الذي يلعب فيه اللاعب الكرة خلال المباراة الواحدة لا يزيد عن الدقيقتين أما بقية الوقت فهو حوالي 87-88 دقيقة يتحرك فيه اللاعب بدون كرة (مختار، 1994، صفحة 74).

وتتضمن المهارات الأساسية بدون كرة في كرة القدم المهارات التالية:

➤ **مهارة الجري:** تتمثل هذه المهارة في الجري وتغيير الاتجاه نحو الأمام، الخلف أو إلى الجانب وتتميز بتغيير السرعة و التوقيت وفقا لمتطلبات الموقف والموقع، حيث يمكن أن يكون جري سريع من اجل الاستحواذ على الكرة أو الاستعداد لاستقبالها، أو يكون جري بطيء من اجل الاسترجاع والتقاط الأنفاس.

➤ **الوثب:** تستخدم هذه المهارة من طرف المدافع والمهاجم للاستعداد لضرب الكرة بالرأس أو امتصاصها بالصدر أو القدم في الفضاء، ويستخدمها أيضا حارس المرمى للقبض والاستحواذ على الكرة باليدين، و يعتبر الوثب مهارة جد ضرورية خاصة بالنسبة لقلب الدفاع و قلب الهجوم وكذلك بالنسبة لحارس المرمى، حيث أدت الدراسات أن كل من قلب الدفاع وقلب الهجوم يقوم بحوالي 20 حتى 25 وثبة في المباراة الواحدة، بينما ينفذها حارس المرمى من 15 إلى 30 وثبة، في حين عدد وثبات باقي اللاعبين في المباراة الواحدة يبلغ 10 حتى 15 وثبة.

➤ **مهارة الخداع و التمويه:** تكمن أهمية هذه المهارة في كونها تمكن اللاعب من التكيف بسرعة مع متغيرات اللعبة المختلفة و التعامل معها بصورة ناجحة مع إيجاد الحلول المناسبة والفعالة، و يكون الخداع و التمويه بالجدع أو الرجلين بتغيير سرعة واتجاه الجري أو خطوة جانبية ثم التحويل إلى الجهة الأخرى. (الباسطي، 1995، الصفحات 65-67)

6-1-2 المهارات الأساسية بالكرة:

تتمثل في الحركات التي يقوم بها اللاعب بالكرة خلال المباراة و تشمل كل طرق التعامل مع الكرة و تضم ما يلي:

أ- مهارة ضرب الكرة بالقدم:

تستخدم هذه المهارة للتمرير والمناولة بين أعضاء الفريق، إما أن تكون صغيرة، متوسطة أو طويلة كما تستعمل في التصويب باتجاه الهدف بغرض التسجيل أو لإبعاد الكرة من أمام المرمى من طرف المدافع. تشارك في

ضرب الكرة كل أعضاء الجسم، حيث تنتقل القوة الكامنة في عضلاته إلى القدم عن طريق الساق الضاربة. (محسن و واثق ناجي، 1989، صفحة 41).

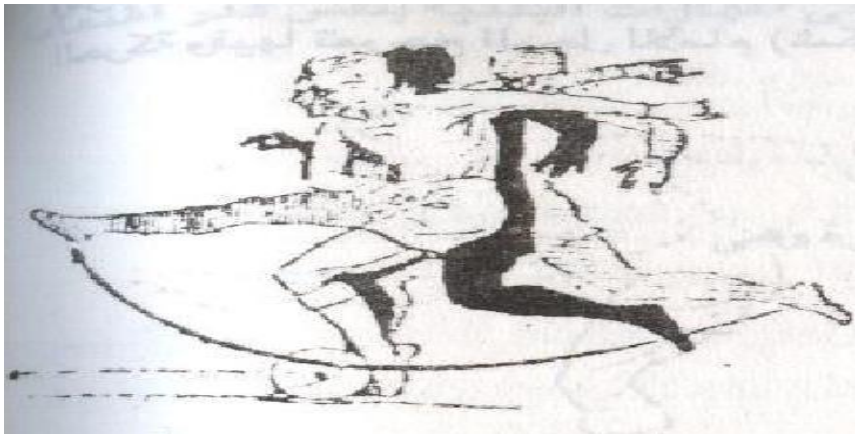
ويمر أداء مهارة ضرب الكرة بأربع مراحل هي:

1. الاقتراب.
2. اخذ وضع التصويب: (وضع القدم الثابتة) ثم المرحة (مرحة الرجل الضاربة).
3. الضرب مع المتابعة:

وتنفذ هذه المهارة بجميع أنحاء القدم فنجد:

- الطرق الشائعة:

- بباطن القدم.
- بوجه القدم الخارجي.
- بوجه القدم الداخلي.
- كعب القدم. (حمادة، 1996، صفحة 82)



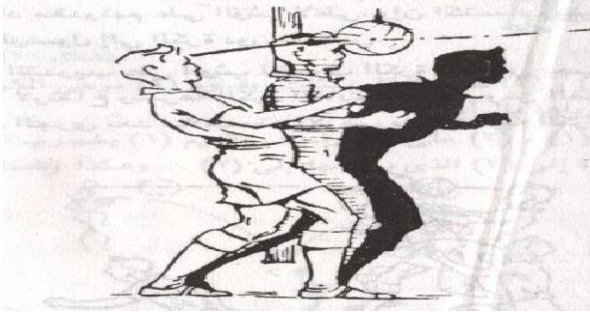
الشكل (01): يمثل كيفية تنفيذ ضرب الكرة بباطن القدم .. (مختار، 1994، صفحة 83)

- الطرق غير الشائعة الاستعمال:

- أسفل القدم.
- بالركبة.
- رأس القدم.

ب - ضرب الكرة بالرأس:

يعتبر الرأس القدم الثالثة في هذه اللعبة، حيث يستعمل في ضرب الكرات العالية التي تعجز القدم الوصول إليها من اجل التميرير بين أعضاء الفريق أو الضرب صوب المرمى ، أو إخراج الكرة من المنطقة، حيث يتم أداؤها بالاتصال بالأرض أو في الهواء وهي ضرورية لكل مدافع والمهاجم معا (محسن و واثق ناجي، 1989، صفحة 42)



الشكل (02) : يمثل كيفية تنفيذ ضرب الكرة بالرأس (مختار، 1994، صفحة 86)

ج - مهارة السيطرة على الكرة:

هي تحكّم اللاعب في الكرة سواء كانت أرضية، عالية أو نصف عالية في إطار قانون اللعبة. و تتطلب توقيتا دقيقا وحساسية بالغة من أجزاء الجسم المختلفة بحيث يتم تنفيذها من الحركة أو من السكون بسرعة كبيرة حتى يتم تأمينها من الخصم والتصرف فيها بالطريقة المناسبة. (بطرس ، 1992، صفحة 186). وأصبحت هذه المهارة من المتطلبات الأساسية في كرة القدم الحديثة التي تعتمد عل اللعب بسرعة خاصة تلك التي تؤدي في حالة حركة وباستخدام جميع أنحاء الجسم.

وتتخذ هذه المهارة أشكالا متعددة باختلاف نوع العضو المنفذ وطريقة الأداء وهي:

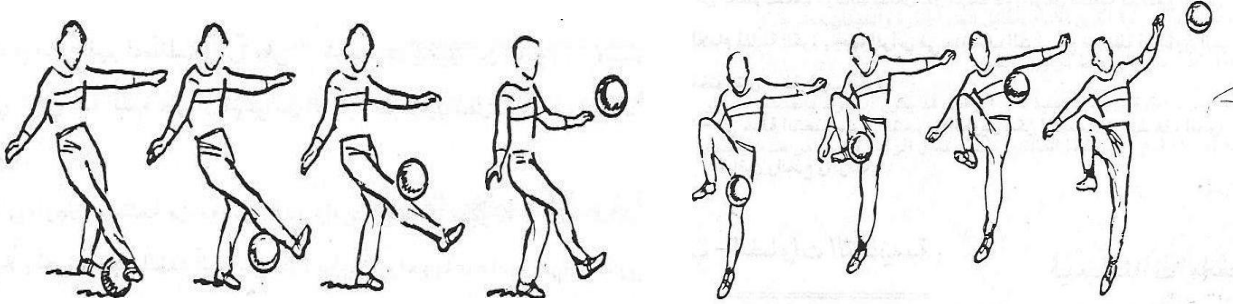
للج -1- استلام الكرة.

يتم استلام الكرة بأضعاف وإخماد سرعتها وقوتها، ويستخدم اللاعب في أداؤها:

✓ الاستلام بباطن القدم: يستعمل هذا النوع في الكرات العالية أو الأرضية وتعتبر أكثر ضمانا لكبير المساحة المستخدمة.

✓ استلام الكرة بوجه القدم الأمامي: يناسب هذا النوع كل الكرات المنخفضة الساقطة تحت مستوى الركبة، و يتطلب مستوى عالٍ للصفات التنسيقية، إذ يستدعي عمل أكثر لمحلات البصرية ومصل (Kinésthésique)، من أجل تقدير المسافة واخذ المكان المناسب للاستلام.

✓ استلام الكرة بخارج القدم: يستعمل الوجه الخارجي للقدم في استلام الكرات الأرضية الجانبية فقط.

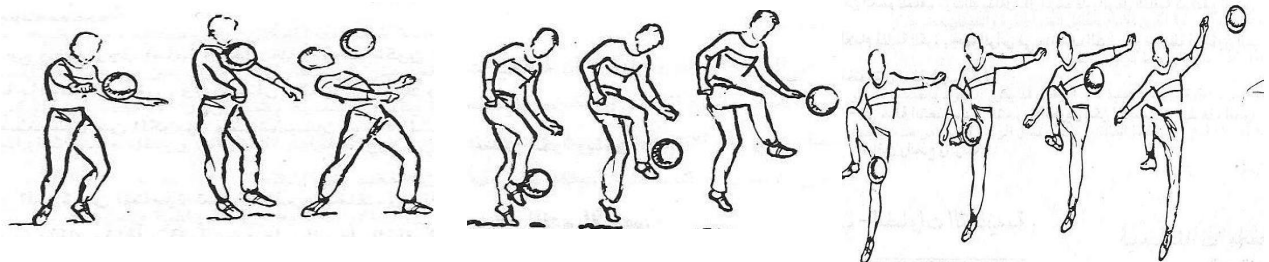


الشكل (03): يوضح كيفية تنفيذ مهارة استلام الكرة (www.iraqacad.org, 2008)

للج-2- امتصاص الكرة:

هو إخضاع الكرات العالية تحت سيطرة اللاعب بامتصاص سرعتها، و تتم بالأجزاء التالية:

- الوجه الأمامي للقدم.
- باطن القدم.
- أعلى القدم
- الرأس
- الصدر (بطرس ، 1992 ، صفحة 187)

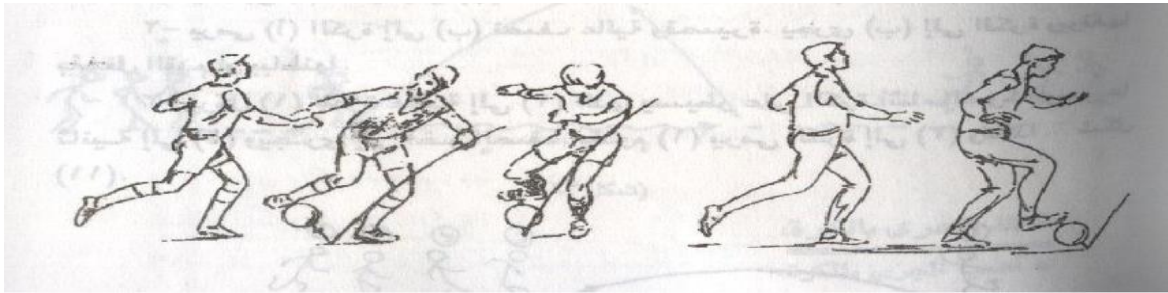


الشكل (04): يمثل كيفية تنفيذ امتصاص الكرة (www.iraqacad.org, 2008)

ج-3- كتم الكرة:

تستعمل فيها الأرض كعامل مساعد للسيطرة على الكرة و تؤدي بـ:

- باطن القدم.
- خارج القدم.
- أسفل القدم.



الشكل (05) يوضح كيفية تنفيذ مهارة كتم الكرة (مختار، 1994، صفحة 96)

د- مهارة الجري بالكرة

تعتمد هذه المهارة على سرعة اللاعب وعلى شخصيته وفرديته، وتتطلب قدرات فنية عالية حيث يستحسن تدريبها في سن مبكرة و تتضمن:

- الجري بالكرة باستخدام الوجه الخارجي للقدم
- الجري بالكرة باستخدام الوجه الداخلي للقدم
- الجري بالكرة باستخدام الوجه الأمامي للقدم



الشكل (06) يوضح كيفية تنفيذ جري بالكرة (www.iraqacad.org, 2008)

هـ- مهارة المراوغة:

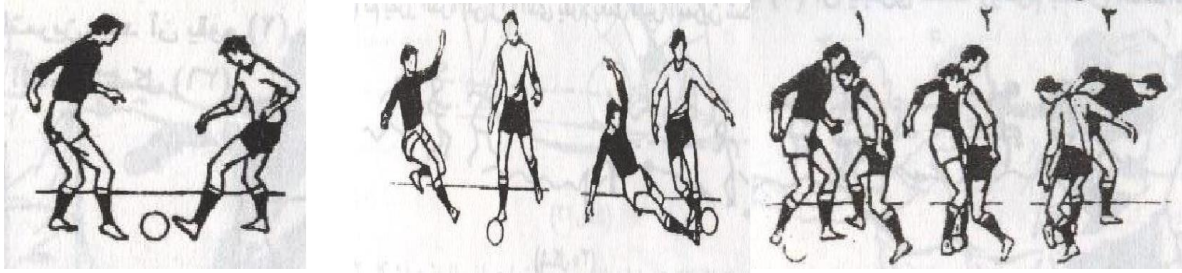
تعتمد أساساً هذه المهارة على قدرة اللاعب على سرعة التنفيذ وذكائه في إيجاد الحلول المناسبة في وقت قصير بالإضافة إلى الرشاقة والمرونة ويتم تنفيذها حسب الوضعية فنجد:

- المراوغة من الأمام.
- المراوغة من الجانب.
- أ. المراوغة من الخلف (بطرس ، 1992 ، صفحة 182) .

و- المهاجمة (القطع):

هي القدرة على اخذ وانتزاع الكرة من الخصم أو قطعها، وتعتبر سلاحا للمدافع ضد المهاجم، وتتطلب قوة الخصية، الجرأة، التصميم، قدرة التركيز، القدرة على التوقع السليم، التوازن والرشاقة. تنفذ هذه المهارة بالطرق التالية:

- المهاجمة من الجانب.
- المهاجمة من الأمام.
- المهاجمة بالزحلقه من الجانب، الخلف والأمام.
- المكاتفة.



- المهاجمة من الخلفⁱⁱⁱ

الشكل (07) : يوضح كيفية تنفيذ مهارة المهاجمة (القطع) (بطرس ، 1992 ، صفحة 198)

ز- حراسة المرمى:

يعتبر حارس المرمى آخر مدافع وأول مهاجم وهو الذي يسمح له القانون باستعمال يديه في مسك الكرة أو صدها في حدود منطقة العمليات.

ويجب أن تتوفر في حارس المرمى مهارات نفسية ولياقة بدنية بمستوى عال حيث يتعين عليه توجيه زملائه وفي حالة الدفاع أو الهجوم منع الكرات من الدخول إلى المرمى باستعمال مهارات مسك الكرات الأرضية، العالية أو السريعة والقوية ومهارة ضرب الكرة باليد أو تحويلها إلى الجانب أو إلى الأعلى بالإضافة إلى ضرب الكرة بالقدم. (بطرس ، 1992 ، صفحة 189)

7 _ أساليب و طرق التدريب على المهارات الأساسية في كرة القدم :

7-1- : تمارينات الإحساس (التعود على الكرة):

هذه الطريقة أساسية ومهمة لتعليم المهارات الأساسية ، وهي التي توجد "الصدقة" القوية بين اللاعب والكرة، وتزايد هذه الصدقة كلما تعرف اللاعب على أسرار الكرة، مما يجعلها دائما تحت سيطرته سواء وهي على الأرض ، أو في الهواء، وسواء أتت له الكرة من اليمين ، اليسار ، أو الأمام أو الخلف ، وفي أي وضع يأخذه اللاعب ، فإن الإحساس بالكرة عند اللاعب ينمو مع التمارين ويكون نوع خاصا من الملاحظة العالية التي تجعله يستطيع أن يتعامل مع الكرة بخبرته ، وينشأ عن ذلك أن يدرك اللاعب بدقة خواص الكرة (شكلها - وزنها- مرونتها عند الجري بها، سرعتها و اتجاهها في الهواء تغير اتجاهها بسبب الريح المضادة أو المواتية) وهذا يساعده ويمكنه من أن يتحكم في توافقه الحركي سوى عند ضرب الكرة أو الجري بها ، عند تمريرها أو استلامها و إن تمارينات الكرة التي تخلق "الإحساس" تجعل "الصدقة" بين اللاعب والكرة قوية مما يجعلها طوعه وتحت سيطرته أثناء الحركة.

وهذا التحكم والسيطرة على الكرة أو "الصدقة" تنشأ عن تمارينات التعود على الكرة، وتعطي هذه الطريقة في المقدمة من وحدة التدريب اليومي أو بعد التدفئة، أما بنسبة لصغار و الأشبال فإن هذه الطريقة دورا ثابتا في الجزء الأساسي من وحدة التدريب اليومية نظرا لما لهذه الطريقة من أهمية بالنسبة لمثل هذا السن في تعلم المهارات. وفي هذه التمارينات يمكن للاعب أن يؤديها بمفرده حتى يزيد من مهارته وقدرته في التحكم بالكرة. (السيد أبو عبده، 2008، صفحة 73):

7-2- التمارينات الفنية الإجبارية:

توضح هذه التمارينات للمدرب مستوى دقة اللاعب في أداء المهارات الأساسية ، و توضع هذه التمارينات في برنامج التدريب لتساعد على تنمية مهارة اللاعبين .

وفي هذه الطريقة توضع واجبات معينة للاعب ،بمعنى أن يختار المدرب تمرينا معيناً لكي يتعلم اللاعب مهارة أو أكثر،سوى كان من الوقوف أو من الحركة،ويتحتم في هذه الطريقة أن يلاحظ بدقة أداء اللاعب لمهارة الأساسية و إلا انتفى الغرض من التمرين ،وتلي هذه الطريقة طريقة الإحساس بالكرة،وتعطي هذه الطريقة أثناء التدفئة أو بعدها مع الناشئين

7-3- تمارينات بأكثر من كرة:

هذه الطريقة لها طابع خاص في تعليم المهارات الأساسية، وفي هذه الطريقة يعطي تمرين يؤدي بأكثر من كرة واحد وتستدعي هذه الطريقة من اللاعب تحكما، ودقة وتكاملا في أداء المهارات الأساسية ،وتتميز هذه الطريقة بالآتي:

- أ- تعلم سرعة أداء المهارات الأساسية بدقة تامة
- ب- ترفع من قدرة اللاعب على الملاحظة أثناء اللعب (كبر زاوية الرؤية)
- ج- تنمي سرعة الاستجابة للاعب

و هذه الطريقة تجبر اللاعب على أن يلعب الكرة بسرعة مع الانتباه إلى الكرات الأخرى و بذلك تنمو مقدرة اللاعب الحركية، و في نفس الوقت تزداد كفاءة الخططية على رؤية الملعب بزواوية أكبر⁽²⁾

☞ 4-7- تدريبات تنمية المهارة مع ربطها بالقدرات البدنية :

يعتبر هذا أسلوب الأسلوب متصلًا للتدريبات المركبة ، وتعطى هذه التدريبات في بداية ونهاية الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية فهذه التدريبات على أداء المهارات المرتبطة بتطوير عنصر السرعة مثلا يجب أن تؤدي هذه التمرينات في بداية الجزء الرئيسي مع ملاحظة طول فترة الراحة (السيد أبو عبده، 2008، صفحة 75)

☞ 5-7- التدريبات المركبة و المندمجة:

يعتبر النوع من التدريبات الأساسية في بناء الجزء الرئيسي في الوحدة التدريبية اليومية و يستخدم هذا الأسلوب من التدريبات لتثبيت دقة الأداء المهاري للاعب و يؤدي هذه التدريبات مع وجود مدافع سلبي أو ايجابي و يمكن تحديد مساحة وزمن أداء التدريبات ومن ثم يمكن الحكم على قدرة اللاعب و مهارته (السيد أبو عبده، 2008، صفحة 75)

☞ 6-7- التدريبات فنية لتنمية المهارة باستخدام الأجهزة

يستخدم فيها بعض الأدوات و الأجهزة المساعدة ومن خلالها يمكن المدرب أن يعطي تدريبات سهلة أو الصعبة أو التدرج من السهل الى الصعب وذلك حسب إمكانيات وقدرات لاعبيه، بالإضافة أن المدرب يمكن أن يعلم اللاعب بعض النواحي الخططية و ينمي الصفات البدنية جنبا الى جنب مع النواحي الفنية المهارية، و من هذه الأجهزة حائط التدريب و البندول و جهاز ضرب الكرة بالرأس (السيد أبو عبده، 2008، صفحة 75)

☞ 7-7- تدريبات فنية باستخدام الألعاب الصغيرة:

تستخدم الألعاب الصغيرة لتنمية المهارات الأساسية وحسن تطبيق خطط وطرق اللعب المختلفة، وينظر إليها وينظر إليها على كأحد الوسائل الهامة التي تصبغ على الوحدة التعليمية أو الوحدة التدريبية بطابع التشويق و الإثارة ، كما أنها تعد من الوسائل التربوية الهامة في إعداد لاعب لممارسة كرة القدم ، و الألعاب الصغيرة والتمهيدية تعد من أنجح أنجح وسائل التدريب الحديث حيث تراعي على المهارات الأساسية في مواقف مشابهة للمواقف التي تقابل اللاعب أثناء المباراة مما تكسبه حسن التصرف أمام المواقف المختلفة (السيد أبو عبده، 2008، صفحة 75).

الخلاصة:

ما يمكن استخلاصه من هذا العرض هو أن المهارة هي ركن أساسي في حياة الفرد إذ تعد الوسيلة الأساسية للممارسة أي نشاط سواء كان يومي أو أداء واجب أو عمل أو نشاط رياضي .
و في كرة القدم تتميز المهارة بالتنوع والتعدد لكبر مساحة اللعب , كثرة اللاعبين وتنوع أنحاء الجسم المنفذة لها ومن خلال أدائها فإنها تشكل المعيار الخاص الذي يمكن ملاحظته وقياس قدرة الرياضي فيه حيث تساعد على وضع معايير ومواصفات اللاعب المناسب , وتسهل عملية انتقاء واختيار اللاعبين وقياس قدراتهم في هذه اللعبة .
ويحتاج الأداء الناجح للمهارة في كرة القدم إلى التركيز وسرعة رد الفعل والقدرة على بناء الهجمات واستخدام المهارات في نطاق المواقف المتغيرة والتي تتحكم فيها الساحة وموقع الزميل وضغط المنافسين .
ويتضح من ذلك أن أداء المهارات لا بد من أن يقترن بقدرة اللاعب على تحديد مواقع زملاء من مكانه ويستخدم الأسلوب الأمثل لتنفيذ المهارة وفق المواقف وبالسرعة الملائمة .

الفصل الثالث : حركة القدم

تمهيد:

إن من بين الرياضات الجماعية لعبة كرة القدم والتي تعتبر اللعبة الأكثر شعبية في العالم وذلك للدور الفعال الذي تلعبه من خلال الترفيه والترويح عن النفس في أوقات الفراغ والحد من الاضطرابات النفسية اليومية، وقد مرت بعدة مراحل تطورت فيها من ناحية القوانين وطريقة اللعب وكذا من ناحية المفهوم والنظرة الشعبية لها وفوائدها فهي تتميز بخصائص نفسية وفنية وتكتيكية تتطلب مساحات وأدوات لممارستها، كما أنها تتميز بصفات بدنية خاصة ومؤهلات هامة يتميز بتلاعبها الذين تتطلب منهم مواصفات خاصة ومهارات فنية، ولياقة بدنية عالية. ورياضة كرة القدم كغيرها من الرياضات لا تخلو من الإصابات والتي يعود سببها إلى الاحتكاك مع الخصم ، بالإضافة إلى نقص اللياقة البدنية وأيضاً إلى نقص التحضير، وبما إن بحثنا يدور حول الطب الرياضي والوقاية من الإصابات الرياضية سنتعرض إلى لمحة عامة عن كرة القدم وتطورها، وإلى مختلف الإصابات الرياضية الشائعة والمتعلقة بتأثيراتها وتشخيصها وطرق العلاج والوقاية منها.

1 _ تعريف كرة القدم:

كرة القدم رياضة يتنافس فيها فريقان في ملعب ذو أرضية مزروعة و على جانبيها مرميان ، وفكرة الرئيسة، و الفكرة في كرة القدم هي محاولة إيداع الكرة في مرمى الخصم، حيث لا يسمح باستخدام اليدين إلا لحارس المرمى ، يتكون كل فريق، 11 لاعبا، يتواجد أثناء المباراة الرسمية حكم ساحة و مساعدين اثنين له على جوانب الملعب. (علي حسن ، 2011 ، صفحة 526)

وتلعب بكرة مستديرة مصنوعة من الجلد منفوخة، فوق أرضية ملعب مستطيلة الشكل في يحاول كل من الفريقين تسجيل أكبر عدد ممكن من الأهداف في مرمى خصمه ليكون هو الفائز ، ويتم تحريك الكرة بالأقدام ، وتدوم المباراة 90 دقيقة، أي 45 دقيقة في الشوط يتخللها وقت راحة يدوم 15 دقيقة وأي خرق لقوانين اللعبة ، فإنها تعرض لاعبي الفريق المخطف لعقوبة. (فيصل رشيد عياش الدليمي و لحر، 1997 ، صفحة 01).

2 _ نبذة تاريخية عن كرة القدم:

تعتبر كرة القدم اللعبة الأكثر شيوعا في العالم، وهي الأعظم في نضر اللاعبين والمتفرجين. نشأت كرة القدم في بريطانيا ، وأول من لعب الكرة كان عام 1175م ، من قبل طلبة المدارس الانجليزية ، وفي سنة 1334م قام الملك (ادوار الثاني) بتحريم لعب الكرة في المدينة نظرا للانزعاج الكبير كما استمرت هذه النظرة من طرف (ادوار الثالث) ورتشارد الثاني وهنري الخامس (1373م-1453م) نظرا للانعكاس السلبي لتدريب القوات العسكرية.

لعبة أول مرة في مدينة لندن بعشرين لاعب لكل فريق، وذلك في طريق طويل مفتوح من الأمام ومغلق من الخلف، حيث حرمت الضربات الطويلة والمناولات الأمامية، كما لعبة مباراة أخرى في (ايتون Eton) بنفس العدد من اللاعبين في ساحة طولها 110م، وعرضها 5.5م وسجل هدفان في تلك المباراة.

بدا وضع بعض القوانين سنة 1830 م، بحيث تم التعرف على ضربات الهدف والرمية الجانبية، وأسس نظام التسلسل قانون هاور (haour) كما اخرج القانون المعروف بقواعد كمبرج عام 1848م والتي تعتبر الخطوة الأولى لوضع قوانين كرة القدم، وفي عام 1862م أنشأت القوانين العشرة تحت عنوان: "اللعبة الأسهل" حيث جاء فيه تحريم ضرب الكرة بكعب القدم وإعادة اللاعب للكرة إلى داخل الملعب بضربة باتجاه خط الوسط حين خروجها وفي عام 1863م أسس اتحاد الكرة على أساس نفس القواعد وأول بطولة أجريت في العالم كانت عام 1888م (كأس اتحاد الكرة) أين بدأ الحكام باستعمال الصفارة، وفي عام 1863م تأسس الاتحاد الدانمركي لكرة القدم، وأقيمت كأس البطولة بـ15 فريق دانمركي وكانت رمية بكلتا اليدين .

في عام 1904م تشكل الاتحاد الدولي لكرة القدم FIFA وذلك بمشاركة كل من فرنسا، هولندا بلجيكا سويسرا والدانمرك، وأول بطولة لكأس العالم أقيمت في الارغواي 1930م وفازت بها (المولى، 1999، صفحة 09)

3 _ نظرة عن تطور كرة القدم في العالم:

3-1- تطور كرة القدم عالميا: إن رياضة كرة القدم بلغت من الشهرة حدا لم تبلغه الألعاب الرياضية الأخرى، واكتسبت شهرة كبيرة تمثلت في شدة الإقبال على ممارستها ومتابعة ومشاهدة مبارياتها، وقد مرت كرة القدم بتطورات عديدة عبر التاريخ أين كانت تتسم بالارتجالية و لا تقوم على أساس التهذيب والفن.

وقد اتفق جميع الخبراء في المجال الرياضي والمؤرخين أن كرة القدم بدأت تمارس بين الجيوش الصينية مند زمن بعيد، وكذلك الجيوش الرومانية بعد أن نقلها الشعب الانجليزي، ولم تكن هناك قواعد تنظمها، ويؤكد الباحثون تاريخيا أن كرة القدم كانت تلعب في القرن الثالث والرابع قبل الميلاد بأسلوب تدريب عسكري بالصين (عام 250ق-م) وكانت تسمى Tsutchou بمعنى ركل الكرة، فيما يذهب مؤرخون آخرون إلى أن لعبة

كرة القدم كانت باليابان وسميت "كيماي" KUMAR مند 14 قرنا مضت, وفي ايطاليا كانت هناك لعبة

قديمة تسمى CALCIO تلعب بمناسبة عيد سان جون

ومما سبق يتأكد أنه ليس هناك اتفاق حول تاريخ ومكان نشأة كرة القدم, لكن المؤرخون البريطانيون ادعوا أنها

أفكارهم وحدهم واستدلوا بواقعة تاريخية حيث غزى الدنمركيون الانجليز ما بين 1016 و1042م, أين قطع

الانجليز رأس القائد الدنمركي وداسوه بأقدامهم وأخذوا يركلونه وصار هذا تقليد, واعتبروا أنه بين سنتي

1050 و1075 كان فجر ظهر اللعبة واكتشافها ويكتبونها FOOT BAAL, ويقول المؤرخ "فنيترستين" أن

طلاب المدارس في انجلترا عام 1175م كانوا ينطلقون إلى الحقول خارج المدينة ليستمتعوا بكرة القدم, وقد تم

إيقاف نشاط كرة القدم رسميا سنة 1314م من طرف الملك ادوارد الثاني معتمدا في ذلك على نص مادة عسكرية

تقول أنها لعبة ناعمة لا تصلح للتدريب العسكري وعلى نص آخر لكونها تسبب كثيرا من الضحايا والخسائر بين

الناس, كما أن هؤلاء الملوك لم ينظموها كما هي الآن ولم تكن هناك قوانين وهيئات تنظمها, و بعد كل هذه

الخلافات تم الاتفاق سنة 1830 على أن تكون هذه اللعبة لعبتين الأولى (soccer) و الثانية (rugby),

و بعدها في عام 1845 تم وضع القواعد الثلاثة عشر لكرة القدم بجامعة كامبردج, أما الظهور الرسمي لها كان

في لندن سنة 1863م تحت اسم "جمعية كرة القدم". (فيصل رشيد عياش الدليمي و لحرمر, 1997, صفحة 02)

إن كرة القدم في العالم تمثلها حلقة متجددة كل أربع سنوات وهو حدث خارق للعادة ويجذب إليه أنظار العالم

ألا وهي السيدة الكأس العالمية لكرة القدم, حيث تثير هذه الأخيرة توتر حاد في الأشهر التي تسبق مبارياتها, فمنذ

اليوم الذي عرفت فيه اللعبة تنظيم منافسة على المستوى العالمي وهي تحتل الصدارة, كما أن فكرة إقامة مسابقة

كاس العالم لكرة القدم طرحت لأول مرة عام 1904م عقب تأسيس الاتحاد الدولي لها, لكن هذه الفكرة قوبلت

بمعارضة بعض الدول الأعضاء فعجز الاتحاد عن تنفيذها, وفي عام 1920م اقترحت النمسا والمجر

وتشيكوسلوفاكيا وايطاليا على الاتحاد الدولي إقامة بطولة كروية للمحترفين لان الألعاب الاولمبية كانت مقتصرة

على اللاعبين الهواة، وفي سنة 1929م طرح الموضوع مجدداً من طرف سويسرا، المجر، إيطاليا، السويد والأرغواي فوافق الاتحاد الدولي حيث طلب من هاته الأخيرة تنظيم المسابقة الأولى عام 1930 بمشاركة 13منتخباً. أما أول مقابلة في كأس العالم كانت بين فرنسا و المكسيك وانتهت بنتيجة 4-1 لصالح فرنسا، وقد نال شرف تسجيل أول هدف في المونديال الفرنسي "لوصيان لوران"، اللعبة في بريطانيا البلد الأم لها، ثم انتشرت عند جارتها أيرلندا وفي عام 1831أخذت أيرلندا توفد فريقاً منها إلى الولايات المتحدة الأمريكية حيث انتشرت اللعبة فيها بحكم صلتهم ببريطانيا وتأثرهم بما اتبعه شباب بريطانيا، ودخلت اللعبة إلى استراليا عن طريق عمال مناجم فكتوريا وهكذا الانتشار إلى أن دخلت مصر عن طريق الاحتلال الإنجليزي سنة 1882م، كونها دولة استعمارية لها الكثير من المستعمرات - في زيادة انتشار هاته اللعبة في العديد من الأماكن حتى قبل أن تكون لها قوانين تنظمها فكانت في أشبع صورها بعيدة كل البعد عن أهدافها الحالية. (رشيد و وآخرون، 1999، صفحة 217)

3-2- أهم المحطات في تاريخ كرة القدم في العالم:

1845: وضعت جامعة كمبردج القواعد 13 للعبة كرة القدم.

1855: أسس أول نادي لكرة القدم ببريطانيا (نادي شيفيلد يونايتد).

1863: أسس الإتحاد البريطاني لكرة القدم (أول إتحاد في العالم).

1882: عقد بلندن مؤتمر دولي لمندوبي اتحادات بريطانيا، اسكتلندا، أيرلندا، ويلز وتقرر فيه إنشاء هيئة

دولية مهمتها الإشراف على تنفيذ القانون وتعديله، وقد اعترف الإتحاد الدولي بهذه الهيئة.

1890: طبقت رمية التماس.

1891: وضع قانون ضربة الجزاء مع وضع تقرير وضع الشبكة خلف المرمى...

1895: تقرر السماح بالاحتراف في كرة القدم.

(1) - مفتي إبراهيم محمد: الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم، دار الفكر العربي، عمان، الأردن، ص11

1904: تأسيس الإتحاد الدولي لكرة القدم FIFA وتضم حاليا 193 إتحادا وطنيا تتجمع في اتحادات قارية حسب موقعها الجغرافي مهمتها تنظيم مسابقات عديدة للنادي والمنتخبات الوطنية (محمد، د.س، صفحة 11)⁽¹⁾

1925: وضعت مادة جديدة في القانون حددت حالات التسلل

1930: فازت الأورغواي بكأس العالم أمام الأرجنتين (4-2).

1934: نظمت في إيطاليا، القارة الإفريقية مثلت شرفيا بالمنتخب المصري .

1935: جرت محاولة تعيين حكمين للمباراة .. (المولى، 1999، صفحة 10).

1937: استعمال قوس الجزاء بعشر ياردات "9.15 متر" موقع علامة الجزاء 1938: اشترك 35 منتخب في

التصفيات التمهيديّة وانتقل 15 منتخب للانضمام إلى منتخب فرنسا في التصفيات النهائية وقد عقد في هذه

الدورة نظام الكؤوس والتقى في الدور النهائي ايطاليا والمجر فازت إيطاليا 04-02

1939: تقرر وضع أرقام على ظهور اللاعبين وتوقفت المباريات الدولية الرسمية بسبب الحرب العالمية

الثانية، لتستأنف بعد نهايتها.

1942: كان من المقرر أن تنظم الطبعة الرابعة لكأس العالم بالبرازيل لكن اندلاع الحرب العالمية الثانية

أدى إلى تأجيلها إلى سنة 1950 بمشاركة 13 منتخبا من بينهم المنتخب الإنجليزي الذي شارك للمرة الأولى

اعتمد في هذه المسابقة النظام الدوري حيث وزع المشاركون على أربع مجموعات، شهدت هذه المنافسة أحداث

عديدة أبرزها عدم اشتراك دول وسط أوروبا، نشط النهائي الأورغواي و البرازيل 1-2.

بعد التغيرات التي حصلت بعد الحرب العالمية الثانية حيث استعادت FIFA ألمانيا الشرقية وألمانيا الغربية

وانسحبت كل من الأرجنتين وفرنسا.

1949: أقيمت أول دورة لكرة القدم بين دول البحر المتوسط.

1950: تقرر إنشاء دورات عسكرية دولية لكرة القدم .

1954: أقيمت المنافسة الخامسة لكأس العالم بسويسرا و اعتمد النظام الدوري، جرت المقابلة النهائية

بين ألمانيا والمجر 2-3.

1955: دورة ألعاب البحر الأبيض المتوسط تضم كرة القدم. (الجواد، 1997، صفحة 15)

1959: تنظيم كأس الإتحاد الأوربي.

1961: تنظيم كأس رابطة الأبطال الأوروبية.

1962: أقيمت المنافسة السابعة لكأس العالم في الشيلي اشترك فيها 16 منتخب كان اللقاء النهائي بين

البرازيل و تشيكوسلوفاكيا 1-3.

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

1970: أقيمت المنافسة التاسعة لكأس العالم في المكسيك نشط النهائي البرازيل وإيطاليا 1-4

واحتفظت البرازيل بكأس "جون ريمة" لأنهم فازو بها ثلاث مرات .

1982: بطولة كأس العالم بإسبانيا وفيها طبق لأول مرة تعديل نظام البطولة بحيث تأهل للأدوار النهائية

24 فريق من بينهم فريقان عربيان(الجزائر والكويت) أحرزها المنتخب الإيطالي بعد فوزه على إيطاليا 3-2.

(الحوادث، 2000، صفحة 10)

1986: بطولة كأس العالم في المكسيك وقد تأهل للأدوار النهائية من الفرق العربية المغرب، الجزائر والعراق

وفاز ببطولتها الأرجنتين.

1990: أقيمت بإيطاليا عرفت تألق المنتخب الكامروني بفضل الكهل روجي ميلا وهي البطولة التي فاز بها

المنتخب الألماني على حساب الأرجنتين.

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

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

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

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

2010: ستقام في إفريقيا و لأول مرة حيث ستحتضنها جنوب إفريقيا وتشهد مشاركة الجزائر كممثل وحيد للعرب⁽¹⁾.

✍ _ 4- كرة القدم في المغرب العربي:

عرفت دول المغرب العربي كرة القدم عن طريق الجيوش الفرنسية والايطالية المحتلة لها، وأنشأت لها الفرق والأندية وأقامت مباريات عديدة سواء بين الفرق المحلية أو بين هذه الفرق، وفرق الجيوش الأجنبية، وكونت لها اتحاديات خاصة ترعى شؤونها وتشرف على دوراتها.

وتعد فرق المغرب والجزائر وتونس في مستوى الفرق العالمية خاصة إذا علمنا أن المنتخبات الفرنسية لسنوات قليلة خلت كانت جزائريين يعتبرون في مصاف اللاعبين الممتازين في العالم (وحكيم، 2009، صفحة 14).

✍ _ 5- تطور كرة القدم في الجزائر :

إن بداية كرة القدم في الجزائر هي بداية غامضة نظرا للظروف الصعبة التي يعيشها الشعب الجزائري تحت الاحتلال الفرنسي والذي كان محتكرا لكل الميادين ومنها ميدان الرياضة وبالخصوص رياضة كرة القدم والتي تعتبر

(1)- إلياس- ف وحكيم: الخضر يدفنون الفراغة في المريخ، جريدة الشروق، العدد 2773، 19-11-2009، ص14

من بين أولى الرياضات التي ظهرت في بلادنا أما التاريخ الرسمي لكرة القدم في الجزائر فيعود إلى العام 1962 مباشرة بعد الاستقلال، حيث اكتسبت شعبية كبيرة لا نظير لها ويقسم المختصون والمتابعون لمشوار كرة القدم الجزائرية تطورها إلى ثلاث مراحل رئيسية قطعتها من خلال سيرتها التطورية .

5-1- المرحلة الأولى: (1895-1962).

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

غير إن هناك من يقول أن النادي الرياضي لقسنطينة CSC هو أول نادي أسس قبل سنة 1921 ، في ظل غياب تاريخ بدايته ، وبعدها تأسست عدة فرق أخرى منها "غالي معسكر ، الاتحاد الإسلامي لوهران ، الاتحاد الرياضي الإسلامي للبليدة والاتحاد الإسلامي للجزائر (1).

ونظرا لحاجة الشعب الجزائري لقوى أبنائه من أجل الانضمام لصد الاستعمار كانت كرة القدم إحدى الوسائل المحققة لذلك ، ولكن السلطات الفرنسية لم تتفطن إلى أن المقابلات التي تجري تعطي الفرصة لأبناء الشعب للتجمع والتظاهر بعد كل لقاء ، كما حدث في مقابلة مولودية الجزائر وفريق "سانت أوجين" بولوغين حاليا، والتي على إثرها أعتقل الكثير من الجزائريين وكان هذا في سنة 1956، وفي سنة 1958م كون فريق جبهة التحرير الوطني الذي كان مشكلا من أحسن اللاعبين الجزائريين أمثال رشيد مخلوفي الذي كان يلعب آنذاك في صفوف فريق سانت إتيان، وكذا كرمالي وزوبا... الخ. وكان هذا الفريق يمثل الجزائر في مختلف المناسبات العربية منها أو الدولية(2).

(1)- محمد منصور : الكرة الجزائرية فوز مستحق؛ جريدة الشباك، العدد 26 ، 26 نوفمبر 1993، الجزائر:ص(23).

(2)- ب-رضوان: كرة القدم في الجزائر، جريدة الهدف، العدد206، 29مارس2003، ص04

5-2- المرحلة الثانية: (1962-1976):

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

5-3- المرحلة الثالثة: (1978-.....)

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

عن نتائج هذا الإصلاح لم تتأثر في الظهور لمدة سنة بعد ذلك حصل المنتخب الوطني الميدالية الذهبية في الألعاب الإفريقية سنة 1978 كما لعب المنتخب الوطني نهائي إفريقيا بنيجيريا 1980 ووصل إلى مشارف الربع النهائي في الألعاب الأولمبية بموسكو، وتواصلت الانتصارات في هذه المرحلة في تحقيق التأهلين المتتالين للفريق الجزائري إلى نهائيات كأس العالم سنة 1982 بإسبانيا وسنة 1986 بالمكسيك حيث كانت المشاركة مشرفة

في إسبانيا إذ تمكن المنتخب الوطني من الفوز على الألمان 02-01 وفي سنة 1990 أول كأس إفريقيا للجزائر بعد انتصاره على المنتخب النيجيري في اللقاء النهائي بنتيجة (01-00) من إمضاء وجاني.

أما على الصعيد الأندية ترجمت بتتويج مولودية الجزائر بكأس إفريقيا للأندية البطة 1976 .

وكذا فريق وفاق سطيف وفوزه بكأس الأندية الإفريقية البطة سنة 1988 والكأس الأفرو الآسيوية سنة 1989 ، وكذا فوز شبيبة القبائل بالكأس الإفريقية البطة سنة 1981 و 1990 وكذا بالكأس ممتازة سنة 1983 وثلاث كؤوس للكنفيدرالية الإفريقية (كأس الكاف) أعوام 2000، 2001، 2002 وكأس الكؤوس سنة 1995 .

أما على الصعيد العربي فنجد سوى القليل من المشاركات لبعض الأندية الجزائرية لمنافسات الكؤوس فبالنسبة لمولودية وهران فتحصلت على ثلاث كؤوس عربية سنوات 1997، 1998، 1999 وكذا الكأس العربية الممتازة أما فريق وواد تلمسان فتحصل على الكأس العربية سنة 1997م (ب-رضوان، 2003، صفحة 04).

وبهذا تعتبر هذه المرحلة الذهبية في تاريخ كرة القدم الجزائرية حسب العديد من المتتبعين والمختصين لعالم كرة القدم المستديرة حيث تمكنت الكرة الجزائرية من شق الطريق نحو فضاء الكرة الدولية وجسدت وجودها على مستوى المحافل الرياضية العالمية ولعل هذا ما يفسره مشاركة المنتخبات الجزائرية على اختلاف مشاركتها في المنافسات الجهوية والقارية والدولية. (2)

5-4-كرة الجزائر في أزمة:

أما بخصوص الآونة الأخيرة وبالضبط في الفترة الأخيرة الممتدة بين 1991-2007 فإن كرة القدم الجزائرية عرفت تدهورا خطيرا أثر سلبا على سمعة المنتخب الوطني على الصعيد الدولي والقاري حيث ظهر المنتخب الوطني في نهائيات كأس إفريقيا سنة 1992 بالسنغال بمستوى متواضع والخروج بإقصاء من الدور الأول رغم التشكيلة اللامعة من اللاعبين ، كما أقصي من الدورة الموالية من المشاركة في دورة تونس 1994

(2)- السعيد خباطو: "جريدة الهدف"؛ العدد، 226، 29 مارس 2003، ص07

وكان السبب إداري حيث إدراج اللاعب يتمثل في قضية "كاروف" في المقابلة ضد السنغال وهو معاقب من طرف الكاف يوم 1993/01/10 . (1)

علاوة على ذلك خروج المنتخب الوطني من الدور الربع النهائي في دورة جنوب إفريقيا سنة 1996 ، يليها المشاركة السلبية في دورة بوركينا فاسو سنة 1998 التي تعتبر مأساة كبيرة حيث خرج المنتخب الوطني بثلاث إنهزيمات أمام كل من غينيا و بوركينا فاسو والكامرون تليها خروجه من الدور الأول في دورة غانا ونيجيريا سنة 2000 ثم تليها دورة 2002 التي أقيمت في الكامرون وكانت النتائج مثل سابقتها ، وفي دورة تونس 2004 كان نصيب أبناء "رابح سعدان" و "بوعلام شارف" الإقصاء من الدور الربع النهائي أمام منتخب المغرب ، بعدها أتت الصدمة الكبرى حيث أقصي المنتخب الوطني من المشاركة في دورة مصر ولم يتأهل الخضر للوصول إلى نهائيات كأس العالم بكوريا واليابان سنة 2002 هذا بالإضافة إلى عدم تأهله إلى نهائيات كأس إفريقيا الأخيرة في جانفي 2008 بغانا. (الرأي، 2002، صفحة 17)

إلا أن الكرة الجزائرية شهدت تقدما ملحوظا سنة 2009 أين تأهلت لنهائيات كأس إفريقيا التي أقيمت بأنغولا أين احتل المنتخب الجزائري المركز الرابع، أما الحدث الأبرز فهو تأهله لنهائيات كأس العالم 2010 بعد مباراة فاصلة ضد الفريق المصري والتي انتهت بنتيجة 1-0 لصالح الجزائر بتوقيع عنتر يحيى. (وحكيم، 2009، صفحة 14)

وكذا الوصول إلى الدور النصف نهائي لكأس إفريقيا التي أقيمت في أنغولا عام 2010 بقيادة المدرب رابح سعدان وتشكيلة شابة على غرار زياني، حليش، بوقرة. (شربال، 2010، صفحة 14)..

6_ تلخيص لبعض الأحداث الهامة في كرة القدم الجزائرية:

1917: فتح قسم خاص بكرة القدم.

(1) السعيد خباطو: مرجع سابق، ص 07

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

1958: تكوين فريق جبهة التحرير الوطني.

1962: تكوين الفدرالية الجزائرية برئاسة "محمد معوش".

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

1965: أول مشاركة للجزائر في الألعاب الإفريقية ببرازافيل.

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

1975: أول ميدالية ذهبية في ألعاب البحر الأبيض المتوسط.

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

1980: أول نهائي في كأس إفريقيا للأمم ضد نيجيريا.

1980: أول مشاركة للألعاب الاولمبية في موسكو.

1982: أول تأهل للفريق الوطني لنهائيات كأس العالم بإسبانيا.

1990: فوز للفريق الوطني بكأس إفريقيا للأمم لأول مرة.

1997: أول كأس عربية لفريق مولودية وهران بالإسكندرية.

1998: أول تتويج لفريق وداد تلمسان بالكأس العربية للأندية.

2000: أول تتويج لفريق شبيبة القبائل بكأس الكاف

18 نوفمبر 2009 تأهل المنتخب الجزائري لنهائيات كأس العالم 2010 (وحكيم، 2009، صفحة

(14)

7 _ مبادئ كرة القدم:

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

☞ **7-1- المساواة:** إن هذه اللعبة تمنح لممارس كرة القدم فرص متساوية لكي يقوم بعرض مهارته الفردية دون أن يتعرض للضرب أو الدفع أو المسك وهي مخالفات يعاقب عليها القانون.

☞ **7-2- السلامة:** وهي تعتبر روحا للعبة وبخلاف الخطورة التي كانت عليها في العهود العابرة فقد وضع القانون حدودا للحفاظ على سلامة وصحة اللاعبين أثناء اللعب مثل تحديد مساحة الملعب وأرضيتها وتجهيزهم من ملابس وأحذية للتقليل من الإصابات وترك المجال واسعا لإظهار مهارتهم بكفاءة عالية (حسن عبد الجواد، 1999، الصفحات 26-27).

☞ **7-3- التسلية:** وهي إفساح المجال للحد الأقصى من التسلية والمتعة التي يجدها اللاعب لممارسة اللعبة، فقد منع المشرعون لقانون كرة القدم بعض الحالات والتي تصدر من اللاعبين تجاه بعضهم البعض. (Abdelkeder , 1993, p. 185)

☞ **8- قواني كرة القدم:**

☞ **8-1- القانون الأول: ملعب كرة القدم**

☞ **الأبعاد:** يجب إن يكون ملعب كرة القدم مستطيلا ويجب إن يكون خط التماس أطول من خط المرمى ويكون أبعاد المباريات الدولية

العرض: الحد الأدنى 64 م

الطول: الحد الأدنى 100 م

الحد الأقصى 75 م

الحد الأقصى: 110م

ويبلغ ارتفاع المرمى 2.44 متر وطوله 7.32 متر (الرابطة الوطنية لكرة القدم، ب.س، صفحة 19)

☞ **8-2- القانون الثاني: الكرة كروية الشكل ، غطاءها من الجلد لا يزيد محيطها عن 71 سم ولا يقل عن**

68 سم اما وزنها لا يتعدى 453 غ ولا يقل عن 359 غ

8-3- القانون الثالث: مهمات اللاعبين: لا يسمح لأي لاعب إن يلبس أي شيء يكون فيه خطورة على لاعب آخر

8-4- القانون الرابع: عدد اللاعبين تلعب بين فريقين يتكون كل منهما من 11 لاعب داخل الميدان و 07 لاعبين احتياطيين.

8-5- القانون الخامس: الحكام: يغير صاحب السلطة لمزاولة قوانين اللعبة بتنظيم القانون وتطبيقه.

8-6- القانون السادس: مراقبوا الخطوط يعين للمباراة مراقبا للخطوط وواجبهما إن يبيننا خروج الكرة من الملعب، ويجهزان برايات من المؤسسة التي تلعب على أرضها المباراة (الجواد، 1997، صفحة 19)

8-7- القانون السابع: التخطيط يجب إن يخطط الملعب بخطوط واضحة لا يزيد عرضها عن 12 سم يبين وسط الميدان بعلامة مناسبة وترسم حولها دائرة قطرها 9.10 م

8-8- القانون الثامن: منطقة المرمى عند كل نهائي الملعب يرسم خطان عموديان على مسافة 05.50 م من كل قائم ويوصلان بخط موازي وتسمى بمنطقة المرمى

8-9- القانون التاسع: منطقة الجزاء عند كل من نهائي الملعب يرسم خطان عموديان على مسافة 16.50 م ، توضع علامة مناسبة على بعد 11 متر تسمى علامة ركل الجزاء ومن كل علامة ركلة جزاء يرسم خارج منطقة الجزاء قوس دائري قطره 9.15 متر.

8-10- القانون العاشر: منطقة الركنية: من قائم كل راية ركنية يرسم داخل الملعب ربع دائرة نصف قطرها 50سم

8-11- القانون الحادي عشر: المرمى يوضع المرمى في المنتصف على مسافتين متساويتين من قائمين راتب الركنية وعلى مسافة 7.32 من بعضها ويوصلان بعارضة أفقية على ارتفاع 2.44 متر (محمد، د.س،

الصفحات 267-269)

8-12- القانون الثاني عشر: التسلل يعتبر اللاعب متسلل إذا كان اقرب من خط مرمى خصمه من الكرة في اللحظة التي تلعب فيها الكرة

8-13- القانون الثالث عشر: الأخطاء وسوء السلوك يعتبر اللاعب مخطئا إذا تعمد ارتكاب مخالفة من المخالفات التالية(كل أو محاولة ركل الخصم- عرقلة الخصم - دفع الخصم بعنف أو بحالة خطيرة- الوثب على الخصم- ضرب أو محاولة ضرب الخصم باليد- مسك الخصم باليد بأي جزء من الذراع- يمنع لعب الكرة باليد إلا حارس المرمى دفع الخصم بالكتف من الخلف إلا إذا اعترض طريقه (رشيد و وآخرون، 1999، الصفحات 104-105).

8-14- القانون الرابع عشر: الضربة الحرة حيث تنقسم إلى قسمين:

مباشرة: وهي التي يجوز فيها إصابة مرمى الفريق المخطئ مباشرة

غير مباشرة: وهي التي لا يمكن إحراز هدف بواسطتها إلا إذا لعب الكرة أو لمسها لاعب آخر

7-15- القانون الخامس عشر: ضربة الجزاء تضرب الكرة من علامات الجزاء وعند ضربها يجب إن يكون جميع اللاعبين خارج منطقة الجزاء.

7-16- القانون السادس عشر: رمية التماس عندما تخرج الكرة بكاملها من خط التماس

7-17- القانون السابع عشر: ضربة المرمى عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى فيما عدا الجزء الواقع بين القائمين ويكون آخر من لعبها من الفريق الخصم.

7-18- القانون الثامن عشر: التهديف يحتسب الهدف عندما تجتاز الكرة بأكملها فوق خط المرمى بين

القائمين وتحت العارضة، الفريق الذي يسجل أكبر عدد من الأهداف أثناء المباراة يعتبر فائزا

7-19- القانون التاسع عشر: الركلة الركنية عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى في الجزء الواقع بين

القائمين ويكون آخر من لعبها لاعب في الفريق المدافع فإنه يقوم احد لاعبي الفريق المهاجم بلعب الركلة الركنية،

أي يضع الكرة داخل ربع دائرة منطقة الركنية ثم تركل من هذا الموضع، يجب على لاعبي الفريق المضاد عدم

الاقتراب من موضع الكرة في ركلة الركنية أقل من مسافة 9.15 متر. (حمادة، 1996، الصفحات 267-

(306

8- خصائص كرة القدم:

تتميز كرة القدم بخصائص أهمها:

☞ **8-1- الضمير الاجتماعي:** وهي من أهم خاصية في الرياضات الجماعية، إذ تكتسي طابعا جماعيا

بحيث يشترك فيها عدة أشخاص في علاقات وأدوار متكاملة ومتراطة، وتحقيق أهداف مشتركة.

☞ **8-2- النظام:** تحدد طبيعة القوانين في كرة القدم وصفة الاتصال المسموح بها مع الزملاء والاحتكاك

بالخصم، وهذا ما يكسبها طابعا مهما في تنظيم اللعب، يتجنب كل ما يتعارض مع تلك القوانين

☞ **8-3- العلاقات المتبادلة:** تتميز رياضة كرة القدم بتلك العلاقات المتواصلة بين الزملاء في جميع خطوط

الفريق، إذ تشكل كلا متكاملًا بمجهود كالأعضاء، وهذا بدوره ناتج عن التنظيمات والتنسيق خلال معظم فترات

المنافسة.

☞ **8-4- التنافس:** بالنظر إلى لوسائل كرة القدم - من كرة وميدان ودفاع وهجوم ومرمى كل هذه الجوانب

تعتبر حوافز مهمة في إعطائها صيغة تنافسية بحتة إذا بقي اللعب خلال فترة اللعب في حركة مستمرة متغيرة

لمراقبة تحركات الخصم، وهذا ما يزيد من حدة الاحتكاك بالخصم، لكن في إطار مسموح به تحدد قوانين

اللعبة.

☞ **8-5- التغيير:** تمتاز كرة القدم بالتغيير الكبير والتنوع في خطط اللعب، وبنائها وهذا مرتبط بالحالة التي

تواجه الفريق خلال المنافسة أي حسب طبيعة الخصم والمنافسة.

☞ **8-6- استمرار:** مما يزيد الاهتمام برياضة كرة القدم هو طبيعة البطولة فيها، إذ يكون برنامج البطولة مطولا

(سنويا ومستمر) كل أسبوع تقريبا، مقارنة مع الرياضات الفردية التي تجري منافساتها متباعدة.

☞ **8-7- الحرية:** اللاعب في كرة القدم رغم ارتباطه بزملائه وبالهدف الجماعي إلا أنه يملك حرية كبيرة في

اللعب الفردي والإبداعي في أداء المهارات وهذا مرتبط بإمكانيات وقرارات كل لاعب (الفردية). إذ أنه ليس

مقيدا بأداء تقني ثابت كما هو الحال، في أغلب الرياضات الفردية، بل لديه الحرية في التفاعل والتعرف حسب

الوضعية، التي يكون فيها أمام الخصم وهذا ما يكسب رياضة كرة القدم طابعا تشويقيا ممتعا. (زيدان و آخرون، 1995، صفحة 46).

✍ _ 9- طرق اللعب في كرة القدم : إن لعبة كرة القدم: لعبة جماعية ولذلك فإن جميع قدرات اللاعبين ومهاراتهم الفنية تجتمع لتنتهي إلى غرض واحد ، وهو المصلحة العامة للفريق، ولا بد أن تناسب طريقة اللعب للفريق مع اللياقة البدنية والمستوى الفني والكفاءة الفردية لجميع لاعبي الفريق.

☞ 9-1 طريقة الظهر الثالث (WM) :

إن هذه الطريقة استخدمتها معظم الفرق وهي ليست في الواقع وليدة اليوم، وإنما تداولت منذ القدم وجاءت نتيجة لتغير مادة التسلل عام 1925م، والغرض الأساسي منها هو المراقبة الدقيقة للدفاع عندما يقوم الخصم بالهجوم، لذلك تعتبر دفاعية أكثر منها هجومية ، ومن ايجابيات هذه الطريقة أنها سهلة الفهم والتدريب، وأساس العمل فيها أن اللاعب قلب الدفاع يعنى من التعاون مع الهجوم لينفرد بحراسة قلب الهجوم المضاد، وبذلك يصبح أحد المدافعين ويأخذ قلب الهجوم وجناحاه مكانهم متقدمين إلى الأمام وعلى خط واحد تقريبا، بينما يتخذ مساعدا الهجوم مكانهما خلف الخط الأول ويعملان كمساعد الدفاع وتكون مهمتهما العمل على اكتشاف ثغرات لتغطية الخط الأمامي، ويتحمل مساعدا الدفاع ومساعدا الهجوم المسؤولية الكاملة في وسط الملعب، وتكون طريقة توزيع اللاعبين مشابهة للحرفين الانجليزيين (WM)

☞ 9-2 طريقة 4-2-4: وهي الطريقة التي نالت بها البرازيل كأس العالم سنة 1958م، ويجب على الفريق أن يتمتع بلياقة بدنية عالية، وحسن التصرف في أداء المهارات المختلفة لأن هذه الطريقة تتطلب التعاون بين الهجوم والدفاع، بحيث يزداد عدد اللاعبين في كلتا الحالتين (الدفاع، الهجوم) وإشراك خط الوسط الذي يعمل على تخلخل دفاع الخصم.

☞ 9-3 طريقة متوسط الهجوم المتأخر: (MM)

وفي هذه الطريقة يكون الجناحان المتوسط والهجوم على خط واحد خلف مساعدي الهجوم المتقدمين للأمام، للهجوم به ما على قلب هجوم الخصم، ويجب على متوسط الهجوم سرعة التمريزات المفاجئة وسرعة الجناحين للهروب من ظهيري الخصم (حسن أحمد، 1998، صفحة 23)

☞ 4-9 طريقة 4-3-3:

تمتاز هذه الطريقة بأنها طريقة دفاعية هجومية، وتعتمد أساسا على تحرك اللاعبين وخاصة لاعبي خط الوسط، ومن الممكن للظهير أن يشارك في عمليات الهجوم على فريق الخصم، كما أن هذه الطريقة سهلة في الدراسة وسهلة التدريب.

☞ 5-9 طريقة 4-3-3:

وهي طريقة هجومية دفاعية تستعمل للتغلب على طريقة الظهير الثالث، وينتشر اللعب بها في روسيا وفرنسا، ويكون الفريق بهذه الطريقة في حالة هجوم شديد عندما تتواجد الكرة مع خط الهجوم أو خط الوسط...

☞ 6-9 الطريقة الدفاعية الإيطالية: وهي طريقة دفاعية بحتة وضعها المدرب الإيطالي (هيلينكوهيريرا

Helinkou herera) بغرض سد المرمى أمام المهاجمين (1-4-2-3).

☞ 7-9 الطريقة الشاملة:

وهي طريقة هجومية ودفاعية في نفس الوقت ، حيث تعتمد على جميع اللاعبين في الهجوم والدفاع .

☞ 8-9 الطريقة الهرمية :

ظهرت في انجلترا سنة 1989م وقد سميت هرمية لأن تشكيل اللاعبين الأساسيين في أرض الملعب يشبه هرمًا قمته حارس المرمى وقاعدته خط الهجوم، (حارس المرمى، اثنان خط الدفاع، ثلاثة خط الوسط، خمسة مهاجمين).. (حسن أحمد، 1998، صفحة 23)

كلمة خلاصة:

إن التطورات التي عرفتها كرة القدم عبر مراحل التاريخ سواء في أرضية الميدان التي يلعب عليها أو في طريقة ممارستها ، استوجب من القائمين عليها استخدام قوانين و ميكانيزمات جديدة تتماشى والشكل الجديد لها ، كما أن اللاعب نفسه أصبح ملزوما بخوض التدريبات اللازمة من أجل أداء الدور المطلوب منه في المباريات سواء من الناحية البدنية أو النفسية أو الجانب التكتيكي كل حسب وضعيته، والمكان الذي يلعب فيه ، ويسهر على ذلك المدرب وبعض الأخصائيين الذين يتابعون هذا اللاعب باستمرار قبل وبعد المباراة ، بالإضافة إلى الإعداد التكتيكي والبدني والنفسي لهذا اللاعب من أجل أداء مقبول في الميدان والخروج بنتيجة مشرفة من المباراة ، يستوجب على اللاعب أن يكون على درجة لا بأس بها من التوافق النفسي حتى يستطيع أن يتابع اللعب خلال الوقت المحدد بعزيمة ووتيرة سليمة خاصة إذا علمنا أن كرة القدم هي لعبة المفاجآت وكل الاحتمالات.

الفصل الرابع :

المرحلة العمرية "15-17"

أشبال

تمهيد:

إن معرفة خصائص المرحلة عملية النمو في كل مرحلة عمرية لها أهمية خاصة في تحقيق الفروض العملية و وضع النظريات التي تفسر ظاهرة النمو في مختلف جوانبها الجسمية , العقلية , النفسية , الخلقية , الاجتماعية و الروحية , و كذلك تساعد على توجيه الفرد الوجهة السليمة التي ينبغي أن يسير فيها لكي يصبح مواطنا صالحا متكيف مع المجتمع الذي يعيش فيه .

إن النمو هو سلسلة متتابعة من التغيرات التي تسير نمو اكتمال النضج , فهو إذن ظاهرة طبيعة و عملية مستمرة تسير بالكائن الحي نحو النضج , و بالرغم من أنه لكل مرحلة من مراحل العمر خصائصها و سماتها إلا أن هذه المراحل لا تنفصل عن بعضها انفصالا مطلقا.

1- النمو:

1-1- تعريف النمو: "النمو هو سلسلة متتابعة من التغيرات الإنشائية التي تسير الإنسان نحو النضج" (فوزي، 2003، صفحة 41)

وتتميز مراحل النمو بالارتباط الوطيد فيما بينها حيث كل مرحلة تعتبر بمثابة تكملة للمرحلة التي بينها.

- وتتضمن هذه التغيرات نواحي الفرد النفسية و الاجتماعية و الانفعالية وكذا الفيزيولوجية " ومن هذا المفهوم يمكن تحديد أهم خصائص النمو " (فوزي، 2003، صفحة 41)

1. لا يحدث فجأة بل يحدث تدريجياً و بانتظام .

2. التغيرات الناتجة التي تطرأ على الإنسان تهدف إلى الارتقاء به وتمكينه من التكيف مع بيئته المادية و الاجتماعية .

3. الارتباط الوطيد بين مراحل النمو .

4. يسير النمو من العام إلى الخاص ومن الكل إلى الجزء .

5. معدل النمو لدى الفرد ليس ثابتاً خلال مراحل الحياة المختلفة.

6. الفروق الفردية بين الأفراد خلال عملية النمو .

1-2- أنواعه:

• **النمو العضوي:** ويقصد به نمو الفرد من حيث الطول و الوزن والحجم و الشكل و التكوين

بصفة عامة ونتيجة نمو هذه الأبعاد المختلفة

• **النمو الوظيفي (السلوكي):** ويقصد به نمو الوظائف الجسمية والعقلية و الاجتماعية و

الانفعالية لتساير تطور حياة الفرد واتساع نطاق بيئته (أحمد و محمد نصر الدين، 1993،

صفحة 17)

1-3- مراحلها:

✓ مرحلة ما قبل الولادة: وتبدأ من الإخصاب إلى الولادة.

✓ مرحلة المهد (الرضاعة): وتشمل السنتين الأولتين من الحياة .

✓ مرحلة الطفولة: وتمتد من سنتين إلى 12 سنة.

✓ مرحلة المراهقة: وتمتد من 12 سنة إلى ظهور البلوغ الجنسي حتى سن 20 أو 25 (المراهقة المتأخرة).

✓ مرحلة الرشد: تمتد من 19 سنة إلى 45 سنة.

✓ مرحلة الشيخوخة: وتمتد من سن 60 فما فوق. (طواب، 1995، الصفحات 18-19)

2- المراهقة:

2-1- تعريف المراهقة:

2-1-1 لغويا:

المراهقة معناها النمو، نقول: "راهق الفتى وراهقت الفتاة"، بمعنى أنهما نميا نموا متواصلًا ومستمرًا، و الاشتقاق اللغوي يغير هذا المعنى على الاقتراب والنمو من النضج والحلم. (زهران، 1995، صفحة 323)

* أما في اللغة اللاتينية :

مراهقة مشتقة من الفعل اللاتيني فكلمة **Adolescere** بمعنى يكبر ، أي ينمو على تمام النضج وعلى أن يبلغ مبلغ سن الرشد.

2-1-2 اصطلاحا:

يعني مصطلح المراهقة بما يستخدم في علم النفس "بمرحلة الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة النضج والرشد".

فالمراهقة مرحلة تأهب لمرحلة الرشد وتمتد من العقد الثاني في حياة الفرد من سن 13 سنة إلى 19 سنة تقريبا، ولا يمكننا تحديد بداية ونهاية مرحلة المراهقة ويرجع ذلك لكون المراهقة تبدأ بالبلوغ الجنسي بينما تحديد نهايتها بالوصول إلى النضج في مظاهره المختلفة. (الدسوقي، 1997، صفحة 100)

2-1-3- تعريف بعض العلماء:

* لقد اختلف علماء النفس اختلافا جوهريا واضحا في تعريفهم للمراهقة واختلفت آرائهم حول هذه المرحلة الصعبة والحرجة من حياة الفرد عرفها "ستالي هول": "إن المراهقة هي فترة عواصف وتوتر وشدة تميزها وتكتنفها الأزمة النفسية وتسودها المعاناة والإحباط والصراع والقلق والمشكلات وصعوبات التوافق". (أسعد، 1998، صفحة 220)

وعرفها "الدكتور ميخائيل إبراهيم أسعد": "المراهقة مرحلة انتقال من الطفولة إلى الشباب وتتسم بأنها فترة معقدة من التحول والنمو وتحدث فيها تغيرات عضوية ونفسية وذهنية واضحة" (أسعد، 1998، صفحة 220).

المراهقة هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد فهي عملية بيولوجية حيوية عضوية في بدئها... وظاهرة اجتماعية في نهايتها. (منسي، 2001، صفحة 196)

وفي هذا المجال أيضا عرف "جوزيف ستون وتشرش" في كتابهما (الطفولة والمراهقة) أن المراهقة تبدأ بمظاهر البلوغ وبداية ليست دائما واضحة، ونهاية المراهقة تأتي مع تمام النضج الاجتماعي دون تحديد ما قد وصل إليه الفرد من هذا النضج الاجتماعي.

وقد عرف (ستالي هول) المراهقة سنة 1882م " بأنها المرحلة التي تسبق البلوغ وتصل بالفرد إلى اكتمال النضج ، أي الاقتراب من الحلم والنضج " (سليم، 2002)

2-2 - التحديد الزمني للمراهقة (مراحل المراهقة):

نحن نتحدث عن مرحلة المراهقة كوحدة متكاملة مع ما قبلها وما بعدها من مراحل النمو فإن بعض الدارسين يقسمونها تقسيماً افتراضياً بقصد الدراسة إلى ثلاث مراحل فرعية نفضل منها ما يقابل المراحل التعليمية المتتالية:

✓ مرحلة المراهقة المبكرة: سن 12 - 13 - 14 وتقابل المرحلة المتوسطة.

✓ مرحلة المراهقة الوسطى: سن 15 - 16 - 17 وتقابل المرحلة الثانوية.

✓ مرحلة المراهقة المتأخرة: سن 18 - 19 - 20 - 21 وتقابل المرحلة الجامعية.

* وهكذا فإن مرحلة المراهقة تنتهي حوالي الحادية والعشرين سنة حيث يصبح الفرد ناضجاً جسدياً وفيزيولوجياً وجنسياً وعقلياً وانفعالياً واجتماعياً (زهران، 1995، الصفحات 328-329).

2-3 - مظاهر مرحلة المراهقة:

✓ التقدم نحو النضج الجسمي.

✓ التقدم نحو النضج الجنسي.

✓ التقدم نحو النضج العقلي.

✓ التقدم نحو النضج الانفعالي.

✓ التقدم نحو النضج الاجتماعي.

✓ تحمل مسؤولية توجيه الذات. (منسي، 2001، صفحة 191)

2-4 - أهمية دراسة مرحلة المراهقة:

تعود أهمية دراستنا لمرحلة المراهقة إلى أنها مرحلة دقيقة فاصلة من الناحية الاجتماعية إذ يتعلم فيها الناشئون تحمل المسؤوليات الاجتماعية وواجباتهم كمواطنين في المجتمع كما أنهم يكونون أفكارهم عن الزواج والحياة الأسرية، وبالزواج يكتمل جزء كبير من دورة النمو النفسي العام حيث ينشأ منزل جديد وتتكون أسرة جديدة ومن ثم يولد طفل وبالتالي تبدأ دورة جديدة لحياة شخص آخر تسير من المهد إلى الطفولة إلى الرشد ... وهكذا تستمر الدورة في الوجود ويستمر الإنسان في الحياة.

ولاشك أن دراسة سيكولوجية المراهقة مفيدة للمراهقين وأيضاً للوالدين والمربين ولكل من يتعامل مع الشباب ومما لاجدال فيه إن الصحة النفسية للفرد طفلاً فمراهقاً ذات أهمية بالغة في حياته وصحته النفسية راشداً فشيخاً. (1)

3 - المرحلة العمرية "المراهقة الوسطى" (15-17 سنة)

3-1- تعريف المرحلة العمرية (15-17 سنة)

يطلق عليها أيضا مرحلة الثانوية وما يميز هذه المرحلة هو بط سرعة النمو الجنسي نسبيا بالمرحلة السابقة ، وتزداد التغيرات الجسمية و الفيزيولوجية من زيادة الطول و الوزن ز اهتمام المراهق بمظهره الجسمي و صحته الجسمية وقوة جسمه وبهذا يزداد الثقة بنفسه (زهران، 1995، الصفحات 328-329).

3-2- خصائص المراحل العمرية (15-16-17 سنة) المراهقة المتوسطة:

3-2-1- خصائص القدرات الحركية:

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

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

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

3-2-2- الخصائص الفيزيولوجية:

تتأثر الأجهزة الدموية والعصبية والهضمية بالمظاهر الأساسية للنمو في هذه المرحلة وتفسر بمعالم الظاهرة لنمو هذه الأجهزة عن التباين الشديد الذي يؤدي إلى اختلاف حياة الفرد في بعض نواحيها. (زهران، 1995، صفحة

وتنمو كذلك المعدة وتزداد سعتها خلال هذه المرحلة زيادة كبيرة، وتنعكس آثار هذه الزيادة على رغبة الفرد الملحة في الطعام لحاجته إلى كمية كبيرة من الغذاء، هذا ويختلف نمو الجهاز العصبي عن نمو الأجهزة الأخرى في بعض النواحي وذلك لأن الخلايا العصبية التي تكون هذا الجهاز تولد مع الطفل مكتملة في عددها، ولا تؤثر في النمو بمراحله المختلفة، هذا بالإضافة إلى توازن غددي مميز الذي يلعب دورا كبيرا في التكامل بين الوظائف الفيزيولوجية الحركية الحسية والانفعالية للفرد، أما بالنسبة لكل من النبض وضغط الدم فنلاحظ هبوط نسبيا ملحوظا في النبض الطبيعي مع زيادته بعد مجهودات قصوى، دليل على تحسن ملحوظ في التحمل الدوري التنفسي، مع ارتفاع قليل جدا في ضغط الدم، مما يؤكد تحسن التحمل في هذه المرحلة وهو انخفاض نسبة استهلاك الأكسجين عند الجنسين مع وجود فارق كبير لصالح الأولاد. (أحمد ب.، 1996، الصفحات 128-183)⁽²⁾

لل 3-2-3- الخصائص المورفولوجية:

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

السن 15-19	
الوزن (كغ)	الطول (م)
51.3	1.525
52.2	1.55
53.3	1.575
54.9	1.6
56.2	1.625
58.1	1.65
61.7	1.70
65.7	1.75
67.1	1.775
69.4	1.80
71.7	1.825

جدول رقم(3) يمثل الطول والوزن عند المراهقين -الأشخاص العاديين - (ذكور 15- 19 سنة)
(AMBRE & JAQUES , 1989)

للـ 3-2-4- الخصائص الاجتماعية:

بالنسبة للجو السائد في الأسرة فالفرد يتأثر نموه الاجتماعي بالجو النفسي المهيمن على أسرته، والعلاقات القائمة بين أهله، ويكتسب اتجاهاته النفسية بتقليده لأبيه وأهله وذويه، بتكرار خبراته العائلية الأولى وتعميمها، وبانفعالاته الحادة التي تسيطر على الجو الذي يحيى في إطاره، أما بالنسبة للبيئة الاجتماعية والمدرسية فهي أكثر تباينا وأتساعا من البيئة المنزلية، وأشد خضوعا لتطورات المجتمع الخارجي من البيت وأسرع تأثيرا واستجابة لهذه التطورات، فهي لا تترك أثارها القوية على اتجاهات الأجيال المقبلة وعاداتهم وأرائهم، ذلك لأنها الجسر الذي يعبر الأجيال من المنزل إلى المجتمع الواسع، وتكفل المدرسة للمراهق ألوان مختلفة من النشاط الاجتماعي الذي يساعد على سرعة النمو واكتمال النضج، فهي تجمع بينه وبين أقرانه وأترابه. كما يتأثر المراهق في نموه الاجتماعي بعلاقته بمدرسته، وبمدى نفوره منهم أو حبه لهم، وتصطبغ هذه العلاقات بألوان مختلفة وترجع في جوهرها إلى شخصية المدرس ونلاحظ على المراهق اهتمامه باختيار الأصدقاء والميل إلى الانضمام على جماعات مختلطة من الجنسين، ويحدث تغيير كبير للأصدقاء بقصد الوصول إلى أفضل وسط اجتماعي، ويميل الفرد إلى اختيار أصدقائه من بين هؤلاء الذين يشبعون حاجاتهم الشخصية والاجتماعية ويشبهونه في السمات والميول، ويكملون نواحي القوة والضعف لديه، ويزداد ولاء الفرد لجماعة الأصدقاء ويتمسك بالصحة بدرجة ملحوظة، ولا يرضى المراهق أن توجه إليه الأوامر والنواهي والنصائح أمام رفاقه (ياسين، 2008، صفحة 285)

للـ 3-2-5- الخصائص الفكرية:

تهبط سرعة الذكاء في المراهقة حتى تقف نهايتها، ويزداد التباين والتمايز القائم بين القدرات العقلية المختلفة، ويسرع النمو ببعض العمليات العقلية في نواحيها وآفاقها المعنوية ويتغير بذلك إدراك الفرد للعالم المحيط به نتيجة لها النمو، وتتأثر استجاباته فهو قادر في مراهقته على أن يفهم استجابات الأفراد الآخرين فهو مختلف في مستواه ومداريه

عن فهم طفولته، وهو قادر على أن يخفي بعض استجاباته لأمر في نفسه يسعى لتحقيقه، وهكذا يعطف في مسالك ودروب تحول بينه وبين إعلان خيبة نفس. (ياسين، 2008، صفحة 287)

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

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

3-2-6- الخصائص الانفعالية:

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

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

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

ونلاحظ على المراهق مشاعر الغضب والثورة والتمرد وكذلك الخوف، وهذا تبعاً لعدة عوامل تحدد درجة هذه الانفعالية كمصادر السلطة في الأسرة والمجتمع والشعور بالظلم، قوة تضغط عليه أو مراقبة سلوكه وعدم قدرته على الاستقلال بنفسه. (زهران، 1995، الصفحات 383-384)

3-3- مبادئ تدريب المراهق الرياضي (المرحلة الوسطى):

تنتقل عملية التدريب الرياضي أساساً من منطلقات علمية تم التوصل إليها من خلال العديد من الأبحاث و الدراسات لفترات طويلة من الزمن وتعتبر مبادئ التدريب الرياضي والتي سيلبي شرحها هي الأساس الذي تبنى عليه عملية التدريب ككل ولا بد من أن يلم بها المدرب حتى يستطيع أن يستعين بها في تنفيذه للبرامج التدريبية المختلفة. و تمثل الأخطاء في برمجة الحمولات التدريبية هي السبب الرئيسي والأول في ترك الأطفال للنشاط الرياضي بعدد لا يمكن إهماله ؛ لذلك يجب أن يكون تأثير التدريب فعال ويتناسب مع خصائص هذه المرحلة .

كما تعتبر هذه المرحلة من أصعب المراحل للمدرب وهذا من أجل الحفاظ على الدافعية الكاملة للأفراد من خلال التدخلات البيداغوجية المناسبة ومن نوع خاص مع ضرورة تحديد جرعات التدريب بحسب القدرات و الفروقات الفردية (محمد، د.س، صفحة 205).

3-3-1- الاستجابة الفردية للتدريب:

من الطبيعي أن يكون المراهقين في المرحلة الوسطي غير متشابهين في القدرات حتى في العمر الواحدة ويرجع ذلك إلى العديد من الأسباب منها الوراثة والتغذية والنضج و البيئة التي يعيشون فيها وبالتالي فإن استجاباتهم وتقبلهم واستفادتهم من التمرين الواحد تكون مختلفة. وعند القيام بتدريب مراهقي المرحلة الوسطي يحب أن يراعي المدرب فردية التدريب و أن ذلك يشكل له درجة من الصعوبة وخاصة في أنواع الرياضة الجماعية .

- ✳ وفيما يلي نذكر عددا من النقاط التي يمكن أن تساعد مدرب هذه الفئة في تحقيق فردية التدريب
- ✓ زيادة صعوبة الأداء خلال تنافس اللاعبين مع أنفسهم و عندما يحققون نجاحا فيه
- ✓ تحويل ظروف المحيطة بالأداء الحركي.
- ✓ تقييم واجبات حركية متباينة في درجة الصعوب.

3-3-2- الوصول بحمل التدريب إلى الحد الخارجي لمقدرة المراهقون:

يعني حمل التدريب كمية التأثير المعينة الواقعة على أعضاء وأجهزة أجسام المراهقين الرياضيون عند ممارسة تمرين أو أداء بدني بشكل عام. ولتوضيح معنى الوصول بحمل الخارجي لمقدرة المراهقين نذكر الخرافة اليونانية القديمة والتي بطلها شخص اسمه "ميلو" والذي قام بتنمية عضلاته من خلال رفع بقرة صغيرة يوميا . وكلما كبرت البقرة كلما إزدادت عضلاته قوة وحتى استطاع فيها بعد أن يرفع البقرة بعد أن أصبح حجمها في حجم البقرة العادية .

← إن خرافة(ميلو) توضح لنا مبدأ هاما من مبادئ التدريب وهو زيادة حمل التدريب بزيادة الثقل تدريجيا ووصوله للحد الذي يمكن أن تؤديه عضلاته والذي يتمشى مع زيادة مقدرة العضلات على تنفيذ ذلك.

3-3-3- التكيف:

يحدث التدريب الرياضي المقتن تغيرات في الأجهزة العضوية لجسم مراهق المرحلة الوسطي، ففي كل وحدة تدريبه يحدث لديهم تغيرات طفيفة جدا دقيقة ، وهو أمر لا يمكن لمسه وملاحظته بالحواس العادية ولكن يمكن لمسه بعد مرور فترات طويلة نسبيا ، إن هذا التغيير يكون ايجابيا بمعنى أنه يحدث تحسن في كفاءة عمل الأجهزة الوظيفية في الجسم مثل الجهاز التنفسي والجهاز البصري والجهاز العضلي والجهاز العصبي و أن هذا التحسن هو ما يطلق عليه تكيف الجسم للحمل الواقع عليه (حماد، 2002، صفحة 211).

3-3-4- التقدم المناسب بدراجات الحمل:

إن الوصول إلى التكيف و الذي سبق شرحه يمكن تحقيقه بأفضل صورة ممكنة إذا ما تم إتباع مبادئ للتقدم المناسب لدرجة لحمل التدريب (حمادة، 1996، صفحة 211).

3-3-5- الموازنة بين خصوصية التدريب و شموليته:

نقصد بخصوصية التدريب التركيز على مهارات حركية خاصة خلال التدريب أو التركيز على عناصر بدنية بعينها أكثر من غيرها و من ذلك يتضح أن شمولية التدريب تعني عدم تركيز في التدريب على عنصر عناصر اللياقة البدنية بعينها أو التركيز على مهارات حركية بعينها لفترة طويلة و تحديدها كالمهدف تحاول تحقيقه على مدى فترة زمنية طويلة أي أن شمولية التدريب تعني بها أن تكون تنمية عناصر اللياقة البدنية و مهارات حركية شاملة و متزنة قدر الإمكان للمراهقين و خاصة في المرحلة السنية و أن ذلك يضمن وضع الأساس البدني الحركي و البنائي لهم بصورة شاملة متزنة. (حمادة، 1996، صفحة 211)

للـ 3-3-6- العودة للحالة الطبيعية:

إن توقف عن التدريب المنتظم ينتج عنه عودتهم إلى الحالة التي كانوا عليها قبل بدأ التدريب، و هذا يعني أنهم يفقدون الحالة التدريبية التي اكتسبوها بمرور فترة على توقفهم عن التمرين.⁽⁴⁾

للـ 3-3-7- التخطيط العلمي:

تعني بمرمجة التدريب أن تنبثق من خلال برامج علمية منظمة تنطلق من خطط الطاولة و متوسطة و قصيرة كما يقسم الموسم التدريبي إلى فترات و تقسم الفترات إلى مراحل و المراحل إلى أسابيع و الأسابيع إلى وحدات تدريبية. إن العمل بأسلوب المنظم العلمي يضمن الارتقاء بمستوى مراهقي المرحلة الوسطي و الوصول بهم إلى أفضل مستوى ممكن. (حماد، 2002، صفحة 213)

للـ 3-3-8- مراعاة الأمن و السلامة:

أن اكتساب خبرات الألم و الإصابة تؤدي إلى تسرب العديد من المواهب من ممارسة الرياضة بالإضافة إلى أنها قد تسبب مشاكل مستدامة تستمر معهم طوال حياتهم و قد تؤثر على ممارسة الحياة العادية مستقبلا أن خبرات الإصابة يمكن أيضا تسبب الهم خبرات نفسية سلبية و على هذا فإن المراعاة الأمن والسلامة تعتبر مبدأ هاما لأقصى درجة خلال التخطيط و التنفيذ للتدريب الرياضي في قطاع المراهقين بشكل عام.

للـ 3-4-4- خصائص تطوير الصفات البدنية لدى مراهقي المرحلة الوسطي:

للـ 3-4-1- خصائص تطوير السرعة لدى مراهقي المرحلة الوسطي ذكور.

يحصل تطور للسرعة وزيادة في سرعة رد الفعل الحركي في هذه المرحلة من العمر، فتطوير السرعة يعني تنمية كافة الفعاليات الحركية سواء في السرعة الحركية أو الانتقالية أو أي أداء تمهيدي آخر. لذلك يتم التدريب بشكل عال في تنفيذ تنمية السرعة لأنها تصل إلى أقصى إنتاج لها خلال هذه المرحلة، كذلك يمكن الوصول إلى حركة السرعة الاقتصادية في هذه المرحلة لكونها مفيدة، كما يتناسب مجال الحركة مع استخدام السرعة التي تتناسب هدف السرعة، ويمكن الوصول إلى الحركة الأوتوماتيكية في هذه المرحلة العمرية،

(1) مفتي إبراهيم التدريب: مرجع سابق، ص 213

(2) مفتي إبراهيم التدريب: مرجع سابق، ص 213

(3) قاسم حسن حسين: علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة، ط 1، دار الفكر للطباعة مصر، 1998، ص 86

فالتطوير الموجه يساعد في تطوير صفة السرعة في المستويات العليا، كما أن التطور البيولوجي الطبيعي للسرعة بشكل عام لا يتغير أثناء التدريب الرياضي المنظم.

إن ديناميكية تطور السرعة لذا الرياضيين في هذا العمر يشابه ديناميكية تطور السرعة عند أقرانهم الذين لا يمارسون الرياضة بشكل منتظم، إلا أن تحسن المستوى عن الرياضيين يكون بمستوى أعلى مما هو عند أقرانهم الذين لا يمارسون الرياضة بشكل منتظم، إن ذلك يعني أن هذه المرحلة من أنسب المراحل العمرية في تطوير السرعة. إن طرق تنمية السرعة يتم على أساس الإعداد البدني المتعدد الجوانب، وهذا يعني الاهتمام الخاص بتمارين السرعة المميزة بالقوة إضافة إلى تمارين القوة، فتحليل برامج تدريب السرعة في مختلف الألعاب الرياضية أظهر أن التدريب بهدف تطوير السرعة يحتوي على التمارين التي تتصف بقطع مسافة قصيرة بالسرعة القصوى أو المقاربة له، وفي الوقت نفسه نلاحظ نقص الوسائل وطرق التدريب الخاصة بتطوير صفة السرعة المميزة بالقوة والقوة العضلية، لذا يحصل للرياضيين بواسطة تلك التدريبات الوصول إلى حاجز السرعة، ويسبب ثبات نتائج السرعة واستقرارها. (حسين، 1998، صفحة 86)

3-4-2 - خصائص تطوير القوة العضلية لدى المراهقي المرحلة الوسطي ذكور.

يطلق على هذه المرحلة من العمر مرحلة البلوغ الجنسي، حيث يزداد نمو القوة العضلية والوزن بسرعة فضلا عن نمو الأجهزة الوظيفية التي يزداد حجمها ولكن تطورها يكون غير متوازن. ← فمرحلة المراهقة الثانية لا تعد مرحلة أزمات حيث تزداد درجة تطور العديد من الصفات البدنية ومنه القوة العضلية ومنه يقترب الذكور تدريجيا من مرحلة الرجولة حيث تعد مرحلة ثابتة وطويلة، وتتسم بالحركة الانسيابية فضلا عن زيادة القوة العضلية.

← كذلك يحسب شكل تدريب القوة نسبة إلى تحسين قابلية المستوى البدني ويستخدم الأسلوب الدائري في تطوير القوة القسوة، والقوة المميزة بالسرعة والقوة المميزة بالمطاولة. (حسين، 1998، صفحة 88)

3-4-3 - خصائص تطور الرشاقة لدى المراهقين المرحلة الوسطي الذكور.

يتطلب مزاوله الألعاب الرياضية إلى تطوير الرشاقة، وفق وحدات مختلفة حتى الوصول إلى عمر 18 سنة بسبب عدم قدرة الأجهزة الوظيفية على الإيفاء بالتزاماتها وفق متطلبات الشدة العالية بصورة مستمرة مما يتطلب تغيير الحجم والشدة بصورة مستمرة.

← و يعد عامل العمر من العوامل المهمة بالنسبة إلى تطوير صفة الرشاقة حيث تزداد بزيادة العمر لمدى معين ثم تبدأ بالانخفاض كلما تقدم العمر. ويمكن تمييز الرشاقة لدى المتدربين وغير المتدربين حيث يظهر التطور المستمر لدى المتدربين في هذه المرحلة العمرية (حسين، 1998، صفحة 140)

3-4-4 - خصائص تطوير المرونة لدى المراهق الرياضي(المرحلة الوسطي) ذكور.

إن مرحلة المراهقة الثانية التي تعد مرحلة ثبات الصفات الجنسية الخاصة والتقدم الفردي له حيث تزداد مرة أخرى قابلية التوجيه الحركي بصورة كبيرة ينعكس على زيادة المرونة فضلا عن استمرار و استقرار الأداء الحركي وتطوره، كذلك تزداد قابلية التعلم الحركي حيث يتم الارتباط بين فن الأداء الحركي خاصة في فعاليات الجمناستك والفعاليات التي تتطلب صفة المرونة وترابطها مع القوة المميزة للسرعة.

يصل تطور المرونة وترابطها أقصى حد في عم 18 إلى 20 سنة حيث يجب برمجة التدريب بشكل منظم في هذه المدة، ويتضح هنا زيادة تطور مستوى المرونة لذا الإناث أكثر من الذكور عدا مفاصل الكتفين، فالذكور الذين يزاولون التدريب الرياضي تظهر إمكانات واطئة وضعف في العضلات، وأحيانا تتجمع شحوم إضافية وحركات غير منسقة وضعيفة، ويسير تطور المرونة في مفاصل الجسم الكبيرة على نقيض الصفات البدنية الأخرى. (حسين، 1998، صفحة 140)

لل 3-4-5- خصائص تطوير المداومة لدى مراهقي المرحلة الوسطي ذكور:

إن القلب في المرحلة المراهق يعتبر عضلة في مرحلة النمو بما انه خاضع لعدة عوامل مؤثرة عليه مثل زيادة وزن الجسم و الكتلة العضلية، يجب عليه التأقلم مع هذه التغيرات العضوية للجسم لهذا فان عامل المداومة الذي يكون بسيط يجب أن يبقى في المرحلة الأولى من كل تدريب و ذلك لتجنب مشاكل قلبية عند الأطفال. كما أن جميع الاختصاصين يجمعون على هذه النقطة أي أن عامل المداومة لا يشكل أي خطر عند الصغير بل يجب التركيز عليه بينما عمل المداومة يشكل خطر كبير إذا استعمل في المراحل الأولى، إن المداومة المعممة الأساسية يجب أن تكون نقطة الانطلاق بالنسبة للاعب كرة القدم الصغير (حسين، 1998، صفحة 141)

إن تطوير المداومة يجب أن تكون أساس تدريب الشباب و الأطفال بالخصوص منهجية المسافات الطويلة بحيث هي أحسن طريقة لتدريب الصغار من أجل تطوير المقاومة و تعد أيضا أحسن وسيلة للتشكيلة القلبية و العضلية و التنفسية . (حسين، 1998، صفحة 141)

لل 3-4-6- خصائص تطوير الدقة لدى مراهقي المرحلة الوسطي ذكور:

تطوير الدقة هي تعلم حركات جديدة و التحكم في تغييرها في ظروف اللعب إذا كانت الدقة غير متطورة و قد يسهل جدل الخصم و ذلك لكوننا لا نقوم بشئ جديد يمكنه من تعير النتيجة، إن الدقة المتطورة جيدا يمكننا استغلال عامل الوقت خاصة في تعلم المهارات الجديدة. إن الشروط المناسبة لتطوير الدقة هو العمر القبل الدراسي و عمر المراهقة من خلال الوظائف و الخصائص الموروفو وظيفية التي تطرقنا إليها يمكن أن نستنتج أن الصفات البدنية لذا اللاعبين منها من تنمي في سن الطفولة و المراهقة و منها من تنمي في الطفولة فقط أو المراهقة (حسين، 1998، صفحة 141)

لل 3-5- احتياجات الطفل خلال مرحلة (14-17) سنة :

لل 3-5-1- الاحتياجات المعرفية:

يحتاج الطفل في هذه المرحلة أولاً إلى المعرفة العلمية وهي المعرفة التي يتحصل عليها عن طريق الحواس أو لا ثم التحليل العقلي المجرد، وهي خاضعة للاختبارات الحسية العقلية.

ويحتاج إلى المعرفة الرياضية وذلك باكتسابها ، بحيث تتألف معرفة حسية تتأثر بها الحواس مباشرة فترد المؤشرات الحسية إلى العقل ليتولى تنظيمها والربط بين الحركات الرياضية في ما بينها ، ليصوغ منها المعرفة العلمية ، أما الأجهزة الحديثة التي تستخدم في التدريب الرياضي فقد وفرت للعقل الرياضي كثيراً من الجهد والوقت ، ويؤلف الرياضي جوهريين أولهما حسي والثاني مجرد فالمعرفة التي يتوصل إليها في هذه المرحلة حسب حسنين هما النوع الذي يمكن الجزم معه بما يحدث معه بعد فترة قصيرة أو طويلة من التعلم والتدريب امتداده من الماضي البعيد هو خارج من النطاق التجريبي ولا يمكن إعادته مثل تقنية الموهوب الرياضي الصغير ، ويتم بناء هذه النظرية على الأدلة التي تجمعت من الدراسات المختلفة كعلم التشريح ، الوراثة ، القياسات البدنية

◀ ويرى البعض أن تكوّن القدرات العقلية، وتشكيل الوظائف المعرفية لدى الطفل يتطلب ان يتوفر لديه العمليات العقلية الملائمة، فان ذلك يتحقق بان تبنى لديه هذه العمليات العقلية بطريقة فعالة (منصور، 1989)

للـ 3-5-2- الاحتياجات البدنية :

تتميز هذه المرحلة بالمرحلة الوسطى حيث تحصل فيها تغيرات على الأجهزة العضوية الداخلية ، وتنعكس على القوة الحركية ، فهناك آراء مختلفة حول تأثير مرحلة المراهقة على التطور الحركي ، حيث تشير لمصادر العلمية بعدم التأثير على التطور الحركي ، بينما يرى الآخرون انسجام حركات المراهق في عمره (14-17) سنة وتأثيرها على تطور الحركة. (حسين، 1998، صفحة 19)

إذا يعد عمر المراهق الزمن الأفضل لتعلم الأداء الحركي وتطور القوى البدنية والبنية الجسمانية ، حيث يظهر تحسن القوى البدنية ومحيط التوجيه ويؤكد (WEINE CH-1980) إن هذه المرحلة تزداد فيها السرعة والمرونة أكثر ، بينما يرى HARRE-1979 إن زيادة نمو قابلية مستوى القوة لعضلية والبدنية في هذه الفترة ، واحتياجات الطفل البدنية في هذه المرحلة كلاعب تعتبر القاعدة الصلبة القوية التي تركز عليها صحة الأداء الفني للاعب ، فالمهارة تؤدي بطريقة سليمة يجب أن هناك سريان إنساني في مسار القوة التي تؤدي بها الحركة ، و لا يأتي هذا إلا إذا ساعدت العضلات المقابلة في ذلك وإن تدربت هذه العضلات يحقق هذا العمل المساعد ، و لذا يحتاج إلى القوة العامة و السرعة والتحمل العام و المرونة لجميع مفاصل الجسم ثم اكتساب اللاعب درجة عالية من التوافق بحيث تصل به إلى تحقيق جسم رياضي متناسق خالي من العيوب الجسمانية مما يكون له أحسن الأثر في أداء المهارات (مختار، 1994، صفحة 19).

للـ 3-5-3- الاحتياجات النفسية الحركية:

إن علم النفس النمو على سبيل المثال يهتم بالعلاقة بين المظاهر البيولوجية و النفسية لنمو الفرد في هذه المرحلة يحتاج إلى وسائل التدخل المناسبة للتقويم و لهذا فالتربية البدنية تكسبه قيمة بارزة في النمو الحيوي النفسي ،

و لنمو المتناسق بين نفسية و حركية الطفل و تساعد على سرعة التكوين الذهني و الاجتماعي و الخلفي و منحه الثقة بالنفس . وكما يحتاج إلى استغلال ذاتي نفسي بدني لكي يكون الطفل قادر على الإحساس بحريته و على مواصلة أهدافه و تطويرها. (بانتوني، 1991، صفحة 114)

إذا الرياضة هي تربية للبدن التي يجتاحها الطفل لإزالة أسباب الأمراض الطارئة ، و أنها كل ما يلزم لجعل نمو الفرد حركيا و هرمونيا .

فتطبيقها بشكل صحيح و سهل يؤثر ايجابيا على الاحتياجات الأخرى للطفل ، كاللعب و المرح و التفكير... الخ ، و يستطيع خلال الحركة أن يلتزم و أن يشعر بنفسه بدنيا نفسيا و روحيا كما يحتاج أيضا إلى الأهمية التربوية للمجال النفسي الحركي من النظر إلى التربية كعملية شاملة تستهدف النمو المتكامل للشخصية بكافة جوانبها و الحركية و المعرفية و الانفعالية و الاجتماعية ، و يحتل الجانب الحركي و البدني مكانة هامة و أساسية في إطار مفهوم التربية الشاملة ، حيث أن هذه التربية الشاملة تؤكد على وحدة الفرد الكاملة و تظهر إلى السلوك بمختلف مظاهره و الجوانب الحركية و المعرفية .

كما تبين أيضا أهمية النشاط الحركي و المهارات النفسية الحركية في مجالات متنوعة من التعليم ، لذا يحتاج الطفل لعملية التعليم ، و التعلم فيها على إتقان مهارات نفسية حركية مثل التعلم الفني. (ix)

3-5-4- الاحتياجات الاجتماعية:

أن الطفل إلى ما هو المعنى الذي يتضمنه "التكوين الاجتماعي" بحيث تضم (Frobel)"استمرارية" النمو الاجتماعي و التكوين ، و بالتالي أهمية و خصوصية كل لحظة من اللحظات النمو التي تتطلب اهتمام تربويا بشكل إنسانية الطفل "الطمأنينة و الفرح و الابتسامة تظهر ما بداخل الطفل" و كما أن البحث الانثروبولوجي يصف احتياج الطفل للتكيف الثقافي بالتدفق المحترم للقوى الاجتماعية على المؤسسات التربوية التي تنظم سلوك الطفل فعن طريقة طريق واسطة الكبار يدخل الشأن بهذا الشكل في علاقة مع "خطوط القوة" للمجموعة الاجتماعية التي تحتاج إلى فهم قيمتها لكي تواصل مسيرتها في الحياة و الرياضة و التقدم عامة و هنا نوضح أن هذه الوساطة من جانب الكبار بالإضافة إلى الإبعاد الدقيقة للتكيف الثقافي في المجتمع و فيما يحتاج إلى الإحساس و التصرف من خلال الخبرات الاجتماعية

◀ إن عملية التربية عنصر هام و أساسي في حياة الطفل بحيث تهدف إلى تشكيل شخصية الفرد و اكتساب الصفة الاجتماعية و النفسية عن طريق التعلم ، فمن هذه المرحلة الحساسة يبدأ تعلم الاستجابات الصحيحة لمطالب المجتمع و توقعات الآخرين في المواقف المختلفة ، كما يحتاج إلى اكتساب التوقعات السلوكية المرتبطة بالدور الاجتماعي ، و يؤكد Mead George على أهمية اللعب في اكتساب الدور و المهارات المرتبطة بالرياضة مما يساعد على عملية النشأة الاجتماعية . (كيران، 1993، صفحة 09)

4- أهمية الرياضة بالنسبة للمراهقين :

إن الرياضة عملية التسلسلية و الترويح لكلا الجنسين ، حيث تحضير المراهق فكري و بدنيا كما تزوده من المهارات و الخبرات الحركية من اجل التعبير عن الإحساس و المشاعر النفسية المكتنزة التي تؤدي الاضطرابات نفسية و عصبية عند انفجاره فيتحصل المراهق من خلالها على جملة من القيم المفيدة التي لا يستطيع تحصيلها في الحياة الأسرية ، كما تعمل الحصص التدريبية على صقل المواهب الرياضية من اجل تشغيل وقت الفراغ الذي يحس فيه الرياضي بالقلق و الملل و بعد لرياضة يتعب المراهق عضليا و فكريا فيستسلم حتما للراحة و النمو بدلا من أن يستسلم إلى الكسل و الخمول و يضع وقته فيما لا يرضي الله و لا النفس و المجتمع ، و عند مشاركة المراهق في التجمعات الرياضية و النوادي الثقافية من اجل ممارسة مختلف أنواع النشاطات الرياضية ، فان هذا يتوقف على ما تحس به عن طريق التغيرات الجسمية و النفسية و العقلية التي يمر بها .

إعطاء المراهق نوعا من الحرية و تحميله بعض المسؤوليات التي تتناسب مع قدراته و استعداداته كحرية اختيار أماكن اللعب التقليل من الأوامر و النواهي مثلا..

مساعدة المراهق على اكتساب المهارات و الخبرات المختلفة في الميادين الثقافية و الرياضة لتوفر الوسائل و الإمكانيات و الجو الذي يلاءم ميول المراهق فهو دائما في حاجة ماسة إلى النصح و الإرشاد و الثقة و التشجيع ، فعلى المدرب أداء دوره في إرشاده و توجيهه و بث الثقة في حياة المراقين طوال مشوارهم الرياضي . (زيات، 1996، صفحة 15) .

5- دور البيئة الرياضية نحو مرحلة المراهق من (15-17 سنة):

يجب على البيئة الرياضية توفير البرامج التي تنصف بالشمول و تعدد نواحي النشاط لإتاحة الفرصة للمراهق في هذه المرحلة من استغلال قدراته العقلية في النشاط المناسب، و تكوين الميول الرياضية حيث إن هذه المرحلة من النمو هي أنسب المراحل لتكوين الميول.

(1) - إتاحة فرص التنافس بين الجماعات الرياضية، مع العناية بالقوام وذلك من خلال الأنشطة التي يميل المراهق إلى ممارستها.

(2) - توفير برامج رياضية خاصة بالبنين و أخرى خاصة بالبنات لوجود تباين كبير في النمو الجسمي و

الميول في هذه المرحلة بين الجنسين ، حيث يفضل البنون النشاط الذي ينصف بالقوة و الاحتكاك البدني ، بينما يفصل البنات الأنشطة التوقيعية و معظم الأنشطة التي تتطلب الرشاقة و التوازن مثل كرة الطائرة و كرة اليد و كرة السلة .

(3) - إتاحة الفرص للتنافس الخارجي بملاعب الأندية الأخرى , و تنظيم الرحلات و المعسكرات

الرياضية التي تساعد المراهق على الفطام الاجتماعي و تأكيد الذات .

(4) - العمل على ترقية التوافق العضلي و العصبي و العناية بالقوام من خلال الأنشطة التي يميل المراهق

إلى ممارستها .

توفير الفرص المناسبة للتعرف على الذات وما طرأ عليها من تغيرات و تأكيد محاولات الانضمام إلى عالم

الكبار , تحت توجيه و إرشاد للتعرف على الدور الحقيقي في المجتمع , مما يؤدي إلى تحسين علاقة

المراهق بالأسرة و المدرسة . (فوزي، 2003، الصفحات 65-66)

6- نصائح عامة لكل مربى لكيفية التعامل مع المراهقين:

لكي يكون هناك توافق بين هذه المرحلة الحساسة، و مراحل النمو فيها، و الوحدات التعليمية يجب أن يراعى

ما يلي:

✓ يجب دراسة ميول، و رغبات المراهقين قبل وضع أي برنامج

✓ لإكثار من الأنشطة التي تنمي شخصية المراهق، و تربي استقلاله، و تكسبه ذاته.

✓ يجب تنمية وعي الأفراد لخلق قاعدة عريضة متعددة الجوانب للانطلاق نحو رياضة المستوى العالي.

✓ يجب إعطاء المراهق جانب من الحرية، و تحميلة بعض المسؤوليات مع إشعاره بأنه موضع ثقة.

✓ يجب منح المراهق فرصة الإفصاح عن آرائه، و عدم فرض النصائح عليه.

✓ إعطاء الحرية تصحيح أخطائه بنفسه بقدر الإمكان لأن لجوء المربي إلي استعمال أساليب مناسبة

خلال الممارسة

← و الرياضة تساهم بشكل كبير في قدرة السيطرة على المراهق، و جعله يتبع المسار الصحيح للنمو المتكامل،

وتجنبه الأزمات النفسية، و الاجتماعية، والتي قد تعرقل هذا النمو.(2)

كـ خلاصة:

باعتبارها مرحلة عمرية هامة في حياة الإنسان فقد اجتهد في دراستها مختلف العلماء ، ففيما يتم تكوين الفرد ليصبح عنصر فعال في المجتمع قادرا على تحمل أعباء الحياة ، فهنا تتكون الشخصية وتبنى القيم و المبادئ التي سيمشي عليها في المستقبل و يبدأ الفرد في مواجهة مشاكل اجتماعية و نفسية تعرقل نموه ، لذلك يحتاج المراهق في هذه المرحلة عناية خاصة من طرف الأسرة و المجتمع المحيط بيه، في طريقة التعامل كما يجب علينا أن نعطيه الفرص بتكيف مع محيطه الاجتماعي و الكشف عن قدراته و إمكانياته ومواهبه لتحقيق النجاح في مختلف الميادين ، وخاصة في مجال الرياضة و بتحديد لعبة كرة القدم لما فيها من فوائد اجتماعية و تربية و صحية تعود عليه و على المجتمع بالفائدة .

الجانحة التطبيقي

الفصل الأول :
الدراسة المنهجية و الميدانية
للدراسة

تمهيد:

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

1- الدراسة الاستطلاعية:

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

كما أن الهدف من الدراسة الاستطلاعية هو الوقوف على واقع استخدام تمارين تطوير المرونة خلال الحصص التدريبية ، وقبل البدء في العمل التطبيقي ، قمنا بزيارة استطلاعية لعدة نوادي رياضية لكرة القدم على مستوى ولاية بسكرة وذلك في الفترة الممتدة بين 18-02-2022 إلى غاية 28-02-2022 ، حيث تم من خلالها إلقاء نظرة و اختيار النادي الملائم ومدى توفر الوسائل و الإمكانيات التي تتماشى مع موضوع بحثنا الذي يتمثل في مدى تأثير المرونة في الأداء المهاري لكرة القدم - صنف أشبال - ومما سبق وقع الاختيار على نادي الرياضي للهواة شبيبة العالية بسكرة - فئة أشبال - وكان سبب هذا الاختيار هو قرب المسافة ، و تفهم مسيري النادي لعملنا و بعدها قمنا بأخذ وثيقة تسهيل مهمة من معهد التربية البدنية والرياضية (بسكرة) و توجهنا إليه ، حيث تم إجراء الاختبارات وتطبيق الوحدات التدريبية للمرونة في ملعب مكان إجراء الحصص التدريبية (الملعب الأبيض، بسكرة)

2 - المنهج المستخدم:

إن موضوع البحث عبارة عن دراسة اختبارات بدنية و مهارية (المرونة و الأداء المهاري) بين مجموعتين في فريق كرة القدم ، وكشف مدى تطور صفة المرونة و أثرها على تحسين الأداء المهاري عن طريق إجراء اختبارات لها. وهذا من خلال مرحلتين (قبلي، بعدي) ولتحقيق ذلك وجب علينا إتباع المنهج التدريبي.

و إن المنهج التجريبي أقرب مناهج البحث لحل المشكلة بطرق علمية وتجريبية سواء تم في المعمل - مختبر- أو في قاعة الدرس أو في مجال آخر وهو محاولة التحكم في جميع العوامل أو المتغيرات الأساسية باستثناء

متغير واحد يقوم الباحث بتطويعه أو تغييره بهدف قياس تأثيره في العملية (عمار و محمد ، 1995 ، صفحة 89)

✍ _ 3 - 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 اختبارات في المرونة و الأداء المهاري وقد أجريت على كلتا العينتين (تجريبية -شاهدة) على شكل اختبارات قبلية وبعديّة، كما تم استعمال و وحدات تدريبية تشتمل على مجموعة من التمارين قصد تطوير صفة المرونة للمجموعة التجريبية التي هي قيد البحث .

☞ 3-1- الاختبارات المستخدمة:

☞ 3-1-1- اختبارات المرونة:

أ- اختبار ثني الجذع للأمام أسفل من الجلوس

ب- ثني الجذع للأمام من الوقوف

☞ 3-1-2- اختبارات مهارية:

أ- اختبار المراوغة

ب- اختبار التميرير

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

☞ العامل: المرونة

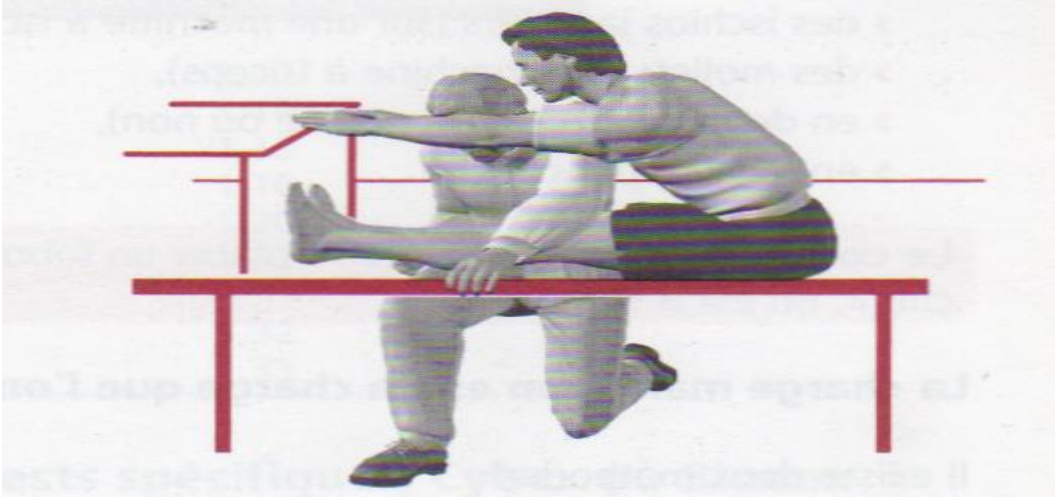
☞ وصف الاختبار: الإنحناء للأمام قدر الإمكان من وضع الجلوس الطويل

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

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

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

للـ توجيهات للقائم بالاختبار: الوقوف بجانب المفحوص وجعل ركبتيه مفرودتين كما يجب وصول السلاميات إلى الحافة العلوية والبقاء أو الثبات عند النتيجة المحققة لمدة ثانيتين، تؤدي المحاولة الثانية بعد فترة قصيرة من المحاولة الأولى و في حالة عدم وصول كلتا اليدين لنفس المسافة نأخذ المتوسط لهما
للـ التسجيل: النتيجة الأفضل المنجزة هي التي تسجل بوحدة سم



الشكل (09) يبين كيفية أداء اختبار ثني الجذع للأمام من الجلوس , (AMBRE & JAQUES ,

1989, p. 59)

3-1-1-ب- ثني الجذع للأمام من الوقوف :

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

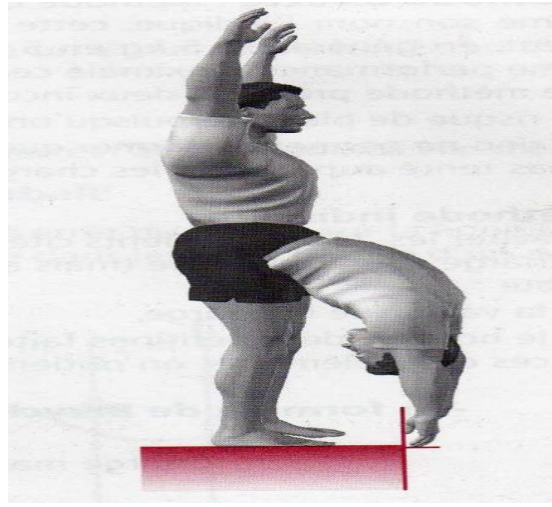
للـ الأدوات : مقعد بدون ظهر ارتفاعه 50 سم ، مسطرة غير مرنة مقسمة من الصفر إلى مائة سم مثبتة عموديا

على المقعد بحيث يكون رقم 50 سم موازيا لسطح المقعد و رقم 100 موازيا للحافة السفلى للمقعد ، مؤشر

خشبي يتحرك على سطح المسطرة .

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

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



الشكل(10) يبين كيفية أداء اختبار ثني الجذع من الوقوف (AMBRE & JAQUES , 1989, p. 59)

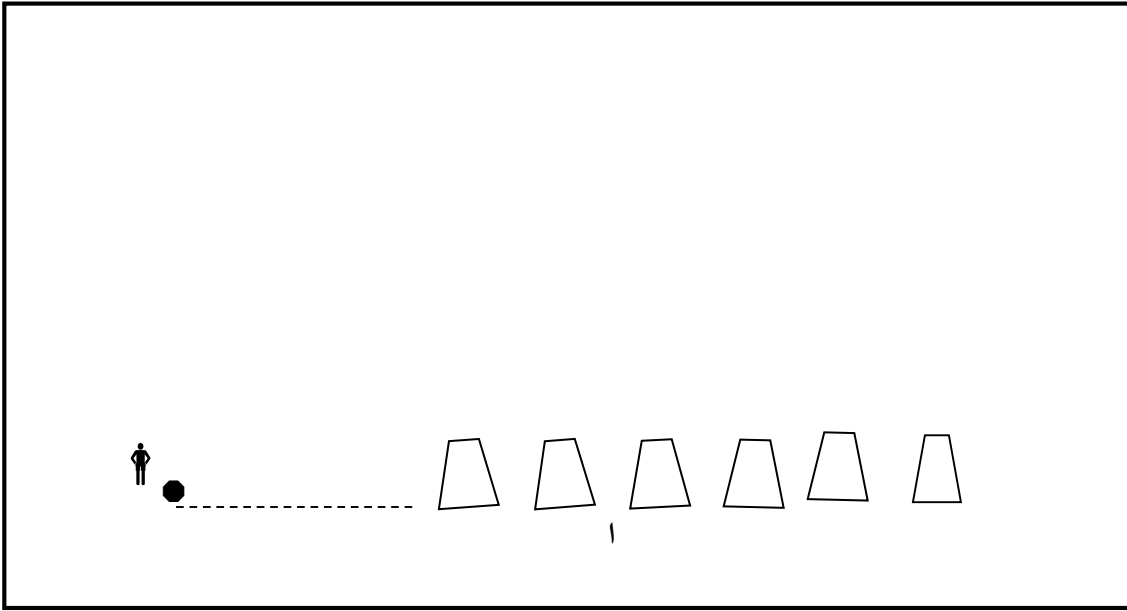
3-1-2-أ- اختبار المراوغة:

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

للـ طريقة أداء الاختبار:

يقف اللاعب ومعه الكرة وعلى بعد 05 أمتار يوجد 60 أقماع بلاستيكي والمسافة بين كل قمع والآخر حوالي 1 متر ، يبدأ التمرين بأن يجري اللاعب بالكرة مسافة 05 أمتار ، ثم يقوم بالجري بين الأقماع مستخدماً الأجزاء المختلفة من القدم في المرور بين الأقماع، مع السيطرة على الكرة ودون أن تتعد عنه الكرة مع احتساب الوقت المستغرق ذهاباً وإياباً .

← إذا أسقط اللاعب أحد الأقماع تضاف له 2 ثا



لشكل (11) يبين كيفية أداء اختبار المراوغة (السيد أبو عبده، 2008، صفحة 168).

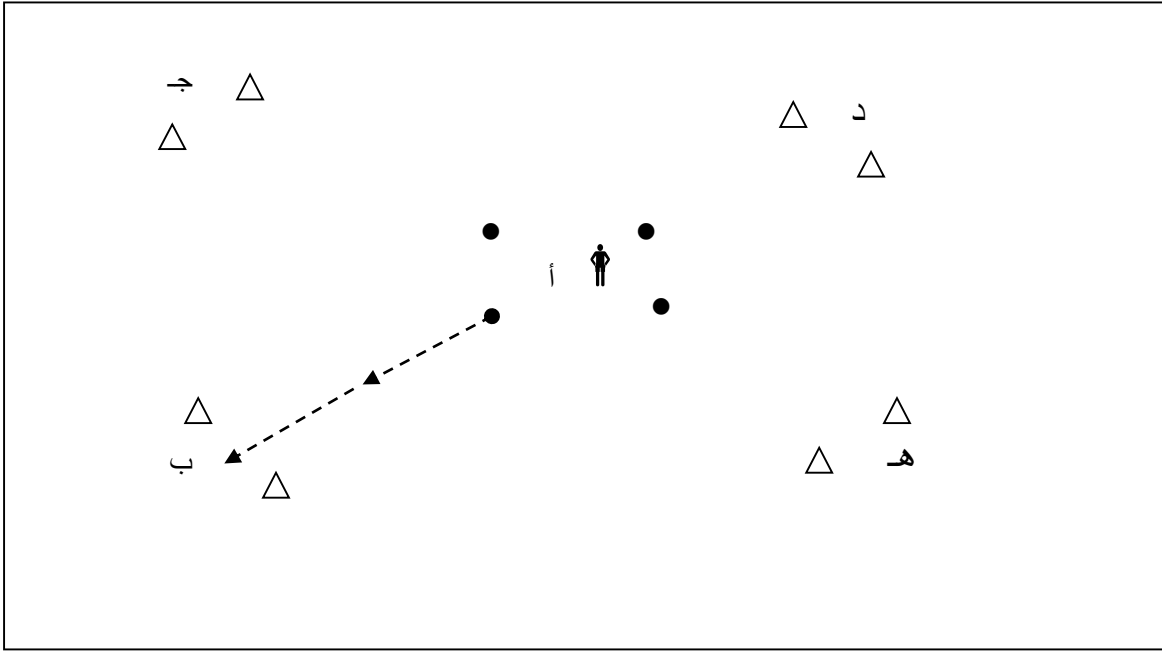
3-1-2-ب- اختبار التمرير:

👉 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 70-
100 سم، يوضع على بعد 2 متر من (أ) كرة تقابل كل مرمى ، يقف اللاعب عند النقطة (أ) وعند إشارة البدء
يجري اللاعب باتجاه الكرة ليقوم بركلها باتجاه الهدف المحدد



الشكل (12) يبين كيفية أداء اختبار دقة التمرير (مختار، 1994، صفحة 322).

4- صدق و ثبات أداة الدراسة:

4-1- ثبات الإختبار:

يتصف الإختبار الجيد بالثبات والإختبار الثابت هو الذي يعطي نفس النتائج باستمرار إذا ما تكرر تطبيقه أكثر
من مرة في ظروف متماثلة (بوداود، 2010، صفحة 71).

وهو أيضا مدى دقة واستقرار النتائج الظاهرة فيما لو طبقت الإختبارات على عينة من الأفراد في مناسبتين
مختلفتين (محجوب، 2001، صفحة 203)

4-2- صدق الإختبار:

إن الإختبار الصادق هو الإختبار الذي يقيس ما وضع الإختبار من اجل قياسه، أما إذا أعد لشيء مقاس غيره لا تنطبق عليه صفة الصدق. (xii)

وهو كذلك قدرته على قياس ما أعدت من أجل قياسه فعلا. (xiii)

← و للحصول على صدق الإختبار قمنا باستخدام معامل الصدق الذاتي والذي يحسب بواسطة الجذع التربيعي لمعامل الثبات وهو كالآتي:

$$\text{صدق الإختبار} = \sqrt{\text{معامل ثبات الإختبار}}$$

معامل صدق الإختبار	معامل ثبات الإختبار	الإختبار
0.92	0.86	إختبار ثني الجذع للأمام أسفل من الجلوس
0.94	0.89	ثني الجذع للأمام من الوقوف
0.86	0.75	إختبار المراوغة
0.93	0.88	إختبار التميرير

الجدول رقم (03) يمثل معامل الثبات و الصدق للاختبارات المرونة و اختبارات المهارة لفئة الأشبال

5- مجتمع الدراسة :

إختيار العينة هو العامل الذي يتوقف عليه تعميم نتائج البحث العلمي وتعتبر ركيزة ما يقوم به الباحث، وقد تم إختيار العينة بطريقة عشوائية، حيث انه بعد تحديد الصنف الذي يتوافق مع المرحلة العمرية قيد الدراسة التي

تتدرب على كرة القدم، تم سحب العينة من النادي الرياضي للهواة شبيبة العالية بلدية بسكرة الذي يضم 22 لاعبا في هذه المرحلة العمرية المدروسة.

✍ _ 6 - عينة الدراسة :

✍ العينة التجريبية: تمثلت في 11 لاعبين من النادي الرياضي للهواة شبيبة العالية لكرة القدم اختيروا بطريقة عشوائية تتوفر فيهم خاصية الفئة العمرية 15-17 سنة، أجريت عليهم الاختبارات المهارية واختبارات المرونة كما تم تطبيق عليهم وحدات تدريبية لصفة مرونة .

✍ العينة الشاهدة: وتمثلت في 11 لاعبين الباقين حيث أجريت عليهم الاختبارات المهارية واختبارات المرونة دون تطبيق عليهم وحدات تدريبية لصفة مرونة .

✍ _ 7 - 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:

✍ المتغير المستقل: وتمثل في صفة المرونة.

✍ المتغير التابع: وتمثل في الأداء المهاري لكرة القدم.

✍ _ 8 - مجالات الدراسة:

✍ المجال المكاني: ويتجلى في نادي الرياضي للهواة شبيبة العالية لبلدية بسكرة لكرة القدم (ولاية بسكرة)

يوجد فيه 22 لاعبا يمارسون لعبة كرة القدم

✍ المجال الزمني: لقد أجرينا بحثنا في الفترة الممتدة بين وكما اجريت الدراسة التجريبية في الفترة الزمنية

الواقعة 2022-03-09 الى غاية 2022-04-09.

✍ 9- الوسائل الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

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

أو القيم في المجموعة التي أجري عليها القياس، س₁، س₂، س₃، س₄، س_n على عدد القيم (ن)

وصيغة المتوسط الحسابي تكتب على الشكل التالي:

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

حيث:

س: المتوسط الحسابي.

∑ س: هي مجموع القيم

ن: عدد القيم

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

قضايا التحليل الإحصائي ويرمز له بالرمز (ع)، فإذا كان الانحراف المعياري قليل فإن ذلك يدل على أن القيم

متقاربة والعكس صحيح، ويكتب على الصيغة الت

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

حيث: ع: الانحراف المعياري.

— س: المتوسط الحسابي.

س: قيمة عددية (نتيجة الإختبار)

ن: عدد العينة (حلمي، 1992، صفحة 45)

9-3- اختبار توزيع ستودنت: يستخدم قياس ستودنت للدلالة الإحصائية وكذلك لقياس مدى دلالة

الفرق بين متوسطي المجموعتين و في حالة العينات الأقل من 30 لاعب تستخدم الصيغة التالية:

$$t = \frac{\bar{S}_1 - \bar{S}_2}{\sqrt{\frac{2E_1 + 2E_2}{2n_1 + 2n_2}}}$$

$$\bar{S}_1: \text{المتوسط الحسابي للمجموعة الأولى (الغالبية)}$$

\bar{S}_2 : المتوسط الحسابي للمجموعة الثانية (البعدية)

E_1^2 : مربع الانحراف المعياري للمجموعة الأولى.

E_2^2 : مربع الانحراف المعياري للمجموعة الثانية.

ن: عدد العينة

الخلاصة:

إن المنهجية التي تسير على نحوها البحوث العلمية تستدعي ضرورة ضبط الإجراءات المنهجية والميدانية للدراسة التي سارت عليها الدراسة ، وهذا من أجل توضيح الاختلافات والتشابهات التي يصل إليها أي بحث وهذا من أجل إزالة الغموض حيثيات الدراسة وكذا عن النتائج المسجلة خلال الدراسة لكي لا يبقى مجرد أرقام.

الفصل الثاني :

معرض وتحليل و مناقشة النتائج

1- عرض وتحليل النتائج الخاصة بالدراسة الميدانية:

1-1 نتائج اختبارات العينة التجريبية:

أ- الاختبارات المرونة:

اختبار ثني الجذع أمام أسفل من الوقوف (سم)		اختبار ثني الجذع أمام أسفل من الجلوس (سم)		
بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	
+24	+22	37	35.5	01
+18	+14	33	31.5	02
+22	+22.5	36	37	03
+20	+19	35	33	04
+4	-2	23	21	05
-5	-5	17	18	06
+19	+16	28.5	27	07
+10	+10	24	24	08
+21	+14	37	34	09
+18.5	+11.5	34	31.5	10
+22.5	+15	38.5	38.5	11
15.81	12.45	31.18	30.09	المتوسط الحسابي
9.07	8.82	07.5	6.71	الانحراف المعياري

الجدول (04) يبين نتائج الاختبارات المرونة المستعملة للعينة التجريبية

ب- الاختبارات المهارية:

اختبار دقة التمرير		اختبار المراوغة		
بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	
4	4	10,17	10,81	01
3	4	10,00	10,15	02
3	3	11,15	11,12	03
2	4	10,92	11,63	04
3	1	11,14	11,55	05
2	2	12,05	12,20	06
2	1	11,90	11,83	07
3	0	12,04	12,36	08
2	3	10,84	11,13	09
1	2	12,77	12,95	10
4	4	10,15	12,97	11
2.63	2.54	11.19	11.70	المتوسط الحسابي
0.92	1.43	0.90	0.88	الانحراف المعياري

الجدول (05) يبين نتائج الاختبارات المهارية المستعملة للعينة التجريبية

1-1- نتائج اختبارات العينة الشاهدة:

أ- الاختبارات المرونة:

اختبار ثني الجذع أمام أسفل من الوقوف (سم)		اختبار ثني الجذع أمام أسفل من الجلوس (سم)		
بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	
+11	+9	26	24.05	01
+4	+3	23.5	23.05	02
+13	+8	30	26.05	03
+16	+15.5	33	32	04
+17.5	+16.5	23	22.5	05
-3	-3	22	23	06
+14	+13	27	26.5	07
+21	+20.5	37	36.5	08
+20	+17	30	28.5	09
+25	+23	34	34	10
+17.5	+16	32	30	11
14.18	12.59	28.86	27.95	المتوسط الحسابي
7.95	7.62	4.94	4.69	الانحراف المعياري

الجدول (06) يبين نتائج الاختبارات المرونة المستعملة للعينة الشاهدة

ب- الاختبارات المهارية:

اختبار دقة التمرير		اختبار المراوغة		اللقب و الاسم
بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	
2	3	10,33	10,35	01
3	2	11,08	10,97	02
4	3	10,30	10,37	03
2	2	11,60	11,84	04
4	3	12,55	13,18	05
1	0	13,10	13,78	06
2	1	12,27	11,40	07
2	3	10,10	10,22	08
3	3	11,83	12,50	09
1	1	13,12	14,03	10
2	2	14,15	13,32	11
2.36	2.09	11.85	11.99	المتوسط الحسابي
1.02	0.10	1.32	1.43	الانحراف المعياري

الجدول(07) يبين نتائج الاختبارات المهارية المستعملة للعينة الشاهدة

✍ 1 - العينة التجريبية:

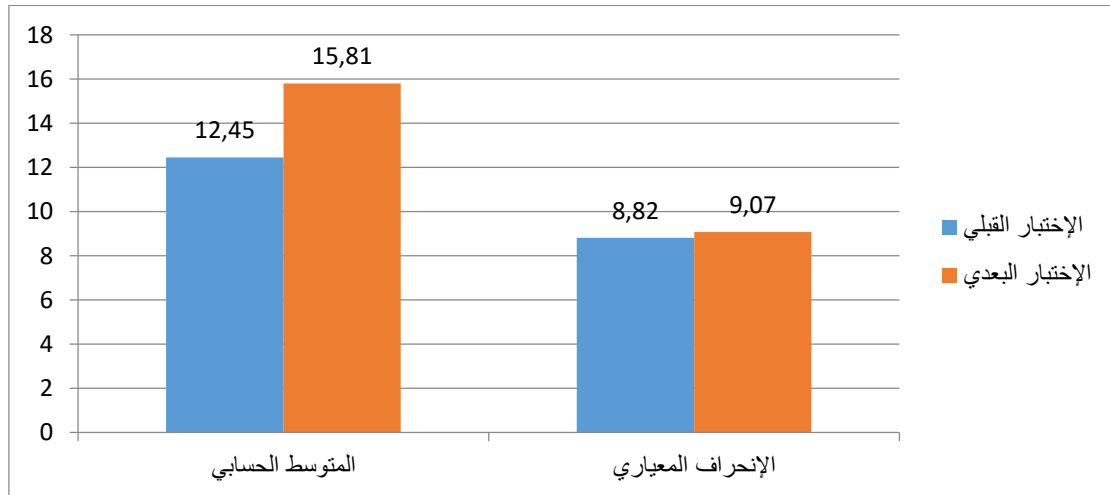
☞ 1-1- الاختبارات المرونة:

☞ 1-1-1- عرض وتحليل نتائج اختبار ثني الجذع إلى الأمام من الوقوف للمجموعة التجريبية

الجدول رقم (08): نتائج اختبار ثني الجذع إلى الأمام من الوقوف بين القياس البعدي والقياس القبلي للمجموعة التجريبية

مستوى الدلالة	قيمة اختبارات	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	المجموعة التجريبية
دالة عند 0.01	3.60	9.07	15.81	11	القياس البعدي
		8.82	12.45		القياس القبلي

☞ من خلال الجدول الذي يوضح لنا نتائج العينة التجريبية في اختبار ثني الجذع للأمام أسفل من الوقوف أين تحصلنا في الاختبار القبلي على متوسط حسابي قدره 12.45 انحراف معياري قدره 8.82 وتحصلنا في الإختبار البعدي على متوسط حسابي قدره 15.81 و انحراف معياري قدره 9.07، وبلغت قيمة اختبارات 3.60 وعليه نجد أنها دالة إحصائيا وبالتالي وجود فروق معنوية.



الشكل رقم (15): يمثل الأعمدة البيانية لاختبار القبلي والبعدي بالنسبة لاختبار ثني الجذع إلى الأمام من

الوقوف للمجموعة التجريبية.

للـ 1-1-2- عرض وتحليل نتائج اختبار ثني الجذع إلى الأمام من الجلوس للمجموعة التجريبية
جدول رقم (09): نتائج اختبار ثني الجذع للإمام أسفل من الجلوس بين القياس البعدي والقياس القبلي
للمجموعة التجريبية

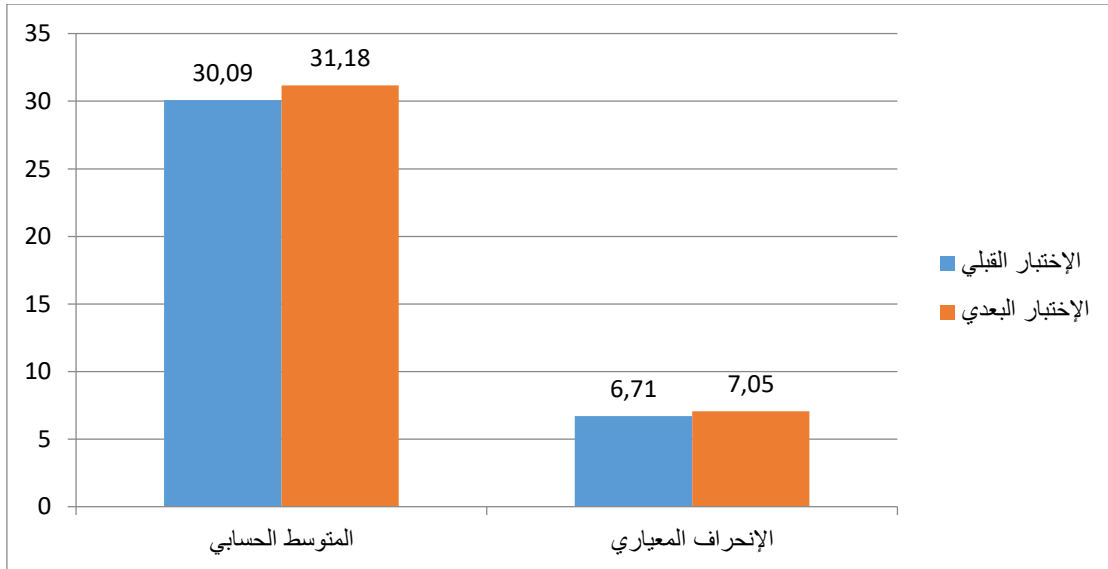
المجموعتان	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة اختبارات	مستوى الدلالة الدلالة
القياس البعدي	11	31.18	7.05	2.63	دالة عند 0.05
القياس القبلي		30.09	6.71		

من خلال الجدول الذي يوضح لنا نتائج العينة التجريبية في اختبار ثني الجذع للأمام أسفل من الجلوس

أين تحصلنا في الاختبار القبلي على متوسط حسابي قدره 30.09 وانحراف معياري قدره 6.71 و تحصلنا

في الاختبار البعدي على متوسط حسابي قدره 31.18 ، وبلغت قيمة اختبارات 2.63 و عليه نجد أنها دالة

إحصائياً وبالتالي وجود فروق معنوية.



الشكل رقم(16): يمثل الأعمدة البيانية الاختبار القبلي و البعدي بالنسبة لاختبار ثني الجذع للأمام أسفل من

الجلوس بالنسبة للعينة التجريبية.

2-1- الاختبارات المهارية:

1-1-1- عرض وتحليل نتائج اختبار مهارة المراوغة للمجموعة التجريبية.

الجدول رقم (10): نتائج اختبار المراوغة بين القياس البعدي والقياس القبلي للمجموعة التجريبية

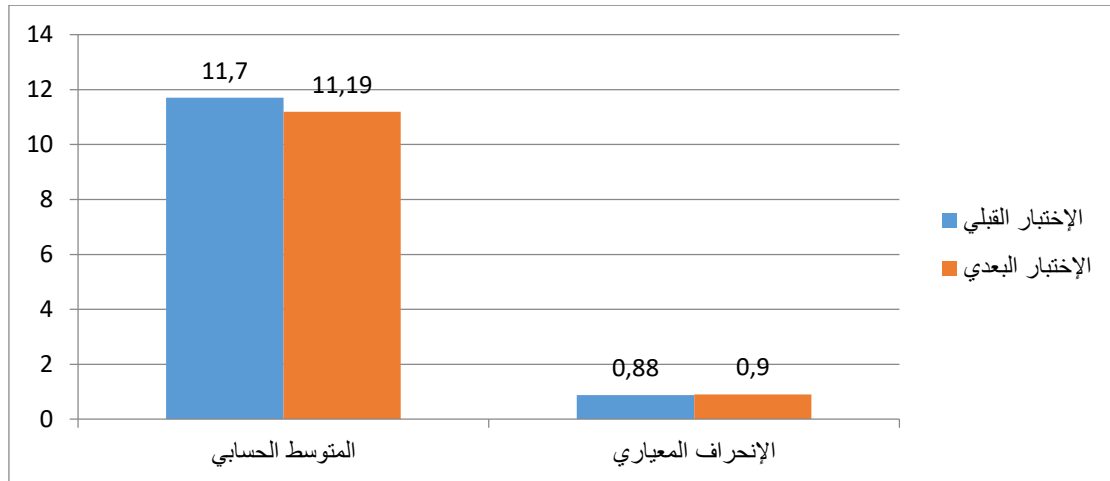
المجموعتان	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة اختبارات	مستوى الدلالة
القياس البعدي	11	11.19	0.90	2.08-	غير دالة عند 0.05
القياس القبلي		11.70	0.88		

من خلال الجدول الذي يوضح لنا نتائج العينة التجريبية في اختبار المراوغة أين تحصلنا في الاختبار القبلي

على متوسط حسابي قدره 11.70 و انحراف معياري قدره 0.88 وتحصلنا في الاختبار البعدي على متوسط

حسابي قدره 11.19 و انحراف معياري 0.90، وبلغت قيمة اختبار ت -2.80، وعليه نجد أنها غير دالة

إحصائيا و بالتالي عدم وجود فروق معنوية.



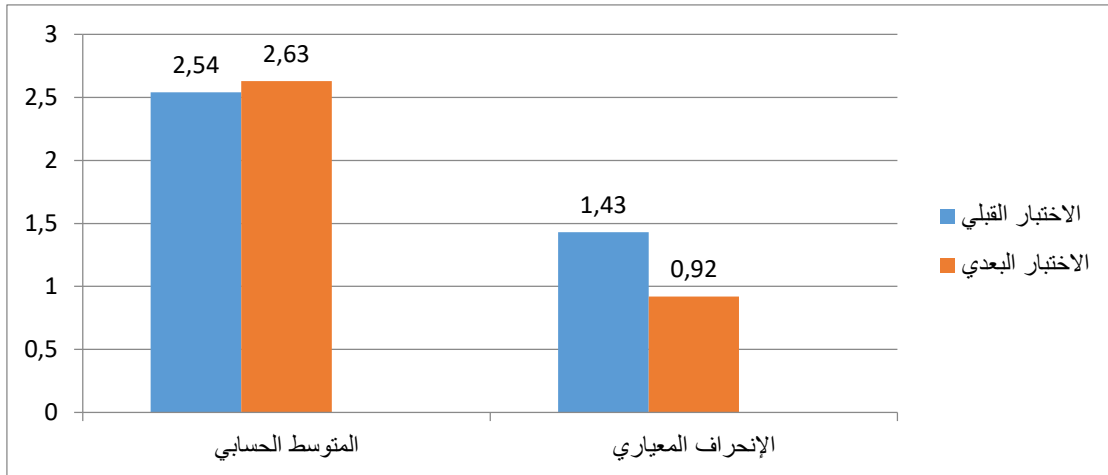
الشكل رقم (17): يمثل الأعمدة البيانية لاختبار القبلي و البعدي بالنسبة لاختبار المراوغة للمجموعة التجريبية.

1-1-1-2- عرض وتحليل نتائج اختبار مهارة التمرير للمجموعة التجريبية.

الجدول رقم (11): نتائج اختبار التمرير بين القياس البعدي و القياس القبلي للمجموعة التجريبية

المجموعتان	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة اختبارات	مستوى الدلالة
القياس البعدي	11	2.63	0.92	0.20	غير دالة عند 0.05
القياس القبلي		2.54	1.43		

من خلال الجدول الذي يوضح لنا نتائج العينة التجريبية في اختبار دقة التمرير أين تحصلنا في الاختبار القبلي على متوسط حسابي قدره 2.54 و انحراف معياري قدره 1.43 وتحصلنا في الاختبار البعدي على متوسط حسابي قدره 2.63 و انحراف معياري قدره 0.92 ، وبلغت قيمة اختبار ت 0.20 ، وعليه نجد أنها غير دالة إحصائياً وبالتالي عدم وجود فروق معنوية.



الشكل رقم (18): يمثل الأعمدة البيانية للاختبار القبلي و البعدي بالنسبة لاختبار مهارة التمرير للمجموعة

التجريبية.

✍ 2- الاختبارات البعدية:

☞ 2-1- اختبارات المرونة:

☞ 2-1-1: نتائج اختبار ثني الجذع إلى الأمام من الوقوف في القياس البعدي بين المجموعة التجريبية و المجموعة الشاهدة

الجدول رقم (14): نتائج اختبار ثني الجذع إلى الأمام من الوقوف في القياس البعدي بين المجموعة التجريبية والمجموعة الشاهدة.

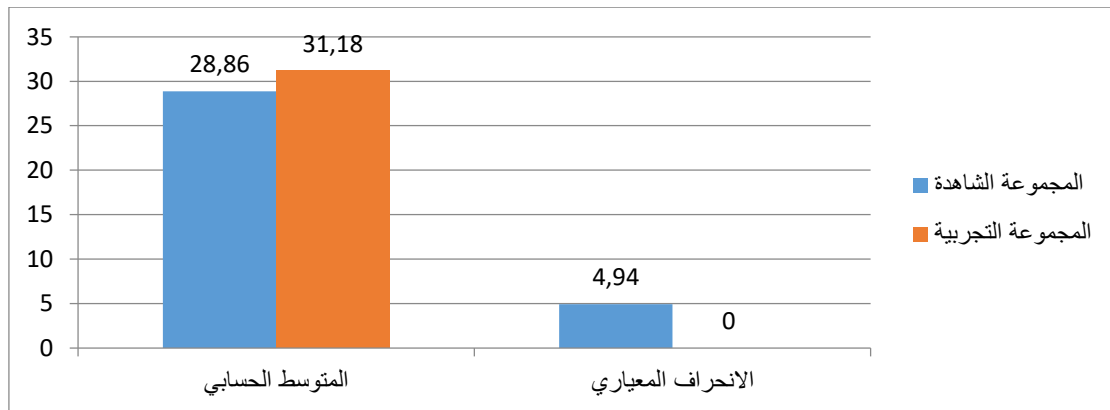
المجموعتان	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة اختبارات	مستوى الدلالة
المجموعة التجريبية	11	15.81	9.07	0.45	غير دالة عند 0.05
المجموعة الشاهدة	11	14.18	7.95		

☞ من خلال الجدول الذي يوضح لنا نتائج الاختبارات البعدية في اختبار ثني الجذع للأمام أسفل من الوقوف

أين تحصلت العينة الشاهدة على متوسط حسابي قدره **14.18** و انحراف معياري قدره **7.95** وتحصلت

العينة التجريبية على متوسط حسابي قدره **15.81** و انحراف معياري قدره **9.07** و بلغت قيمة اختبار ت

0.45 ، و عليه نجد أنها غير دالة إحصائياً وبالتالي عدم وجود فروق معنوية.



الشكل (21): يمثل أعمدة بيانية تمثل اختبار ثني الجذع إلى الأمام من الوقوف في القياس البعدي بين

المجموعة التجريبية و المجموعة الشاهدة

لللم 2-1-1: نتائج اختبار ثني الجذع إلى الأمام من الوقوف في القياس البعدي بين المجموعة التجريبية والمجموعة الشاهدة

الجدول رقم (15): نتائج اختبار ثني الجذع للأمام من الأسفل من الجلوس في القياس البعدي بين المجموعة التجريبية والمجموعة الشاهدة

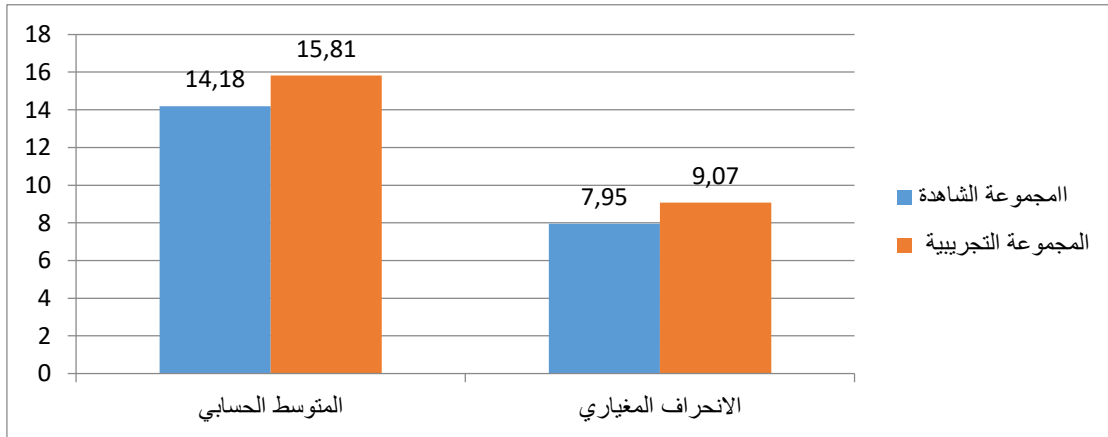
المجموعتان	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة اختبارات	مستوى الدلالة الدلالة
المجموعة التجريبية	11	31.18	7.05	0.89	غير دالة عند 0.05
المجموعة الشاهدة	11	28.86	4.94		

← من خلال الجدول الذي يوضح لنا نتائج الاختبارات البعدية في اختبار ثني الجذع للأمام أسفل من الجلوس

أين تحصلت العينة الشاهدة على متوسط حسابي قدره 28.86 و انحراف معياري قدره 4.94 وتحصلت

العينة التجريبية على متوسط حسابي قدره 31.18 و انحراف معياري قدره 7.05 ، وبلغت قيمة اختبارات

0.89 ، و عليه نجد أنها غير دالة إحصائياً وبالتالي عدم وجود فروق معنوية



الشكل (22) يمثل أعمدة بيانية نتائج اختبار ثني الجذع إلى الأمام من الوقوف في القياس البعدي بين

المجموعة التجريبية والمجموعة الشاهدة.

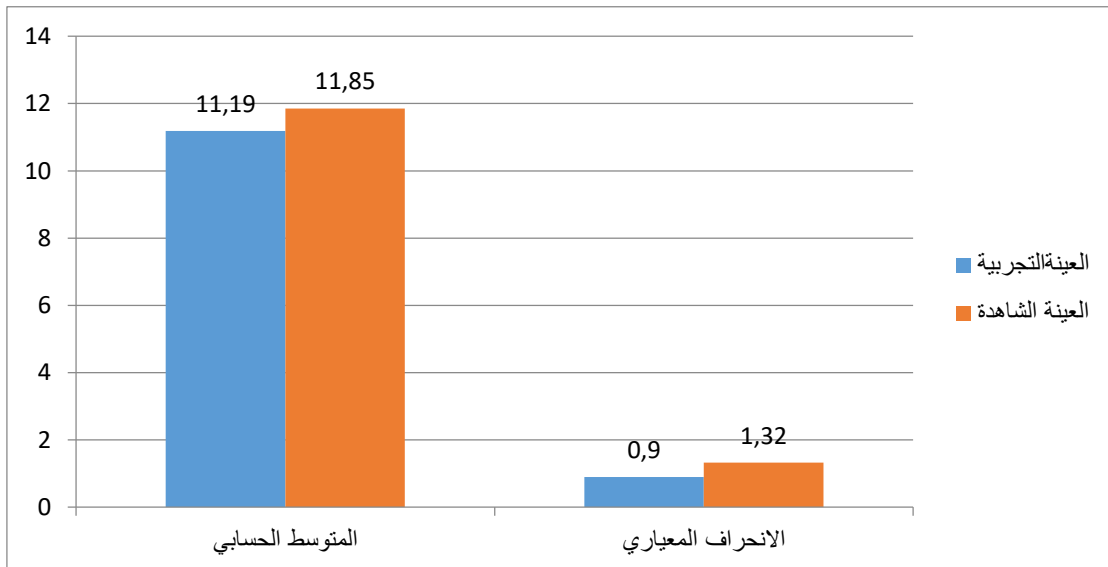
2-1-1 اختبارات المهارية :

للجدول رقم (16): نتائج اختبار المروغة القياس البعدي بين المجموعة التجريبية والمجموعة الشاهدة
الجدول رقم (16): نتائج اختبار المروغة في القياس البعدي بين المجموعة التجريبية والمجموعة الشاهدة

المجموعتان	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة اختبارات	مستوى الدلالة
المجموعة التجريبية	11	11.19	0.90	-1.37	غير دالة عند 0.05
المجموعة الشاهدة	11	11.85	1.32		

من خلال الجدول الذي يوضح لنا نتائج الاختبارات البعدية في اختبار المروغة أين تحصلت العينة

الشاهدة على متوسط حسابي قدره 11.85 و انحراف معياري قدره 1.32 وتحصلت العينة التجريبية على متوسط حسابي قدره 11.19 و انحراف معياري قدره 0.90 ، وبلغت قيمة اختبار ت -1.37 و عليه نجد أنها غير دالة إحصائياً وبالتالي عدم وجود فروق معنوية.



الشكل رقم (23): يمثل أعمدة بيانية نتائج اختبار المروغة في القياس البعدي بين المجموعة التجريبية

والمجموعة الشاهدة.

2-1-1: نتائج اختبار التمرير القياس البعدي بين المجموعة التجريبية والمجموعة الشاهدة

الجدول رقم (17): نتائج اختبار اختبار التمرير في القياس البعدي بين المجموعة التجريبية والمجموعة الشاهدة

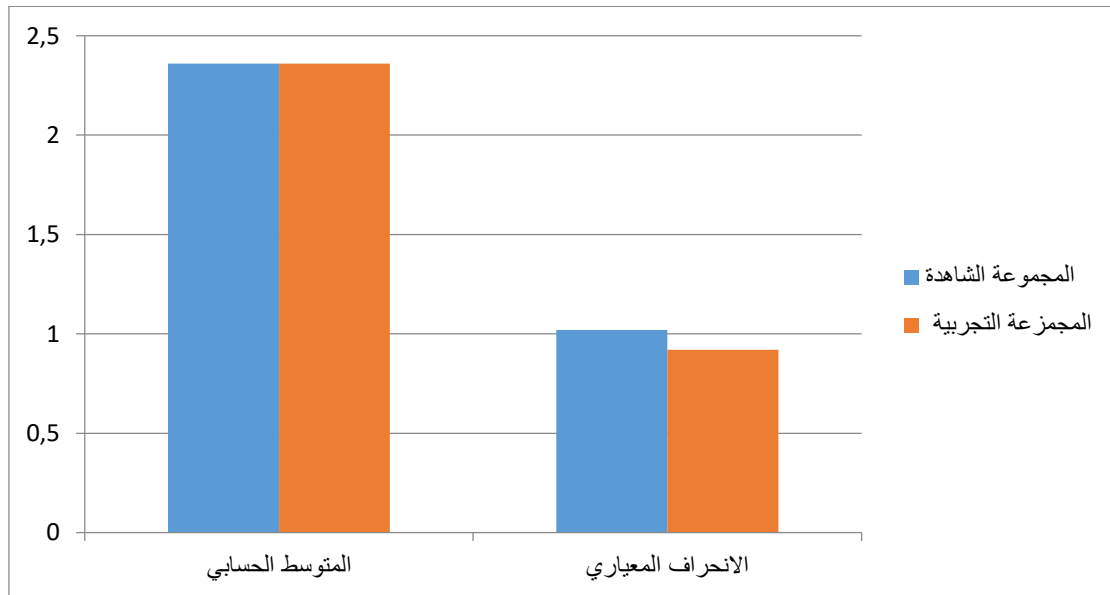
المجموعتان	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة اختبارات	مستوى الدلالة الدلالة
المجموعة التجريبية	11	2.63	0.92	0.65	غير دالة عند 0.05
المجموعة الشاهدة	11	2.36	1.02		

من خلال الجدول الذي يوضح لنا نتائج الاختبارات البعدية في اختبار دقة التمرير أين تحصلت العينة

الشاهدة على متوسط حسابي قدره 2.36 و انحراف معياري قدره 1.02 وتحصلت العينة التجريبية على

متوسط حسابي قدره 2.63 و انحراف معياري قدره 0.92 ، وبلغت قيمة اختبار ت 0.65 وعليه نجد أنها

غير دالة إحصائياً وبالتالي عدم وجود فروق معنوية.



الشكل (24) يمثل أعمدة بيانية لنتائج اختبار دقة التمرير القياس البعدي بين المجموعة التجريبية والمجموعة

الشاهدة

مناقشة النتائج:

في إطار موضوع بحثنا والذي يتطرق إلى دراسة أثر صفة المرونة على تحسين الأداء المهاري في كرة القدم (أشبال)، ومن خلال النتائج المتحصل عليها عن طريق إجراء الاختبارات التي شملت اختبار ثني الجذع للأمام أسفل من الجلوس واختبار ثني الجذع للأمام أسفل من الوقوف واختبار المراوغة و التمرير، المستعملة مع العينتين الشاهدة والتجريبية حيث دوت النتائج في الجداول من (04) الى (07) 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 التجريبية:

1-1- اختبارات المرونة:

ومن خلال النتائج المعروضة في الجداول رقم (08) الخاصة باختبار ثني الجذع للأمام أسفل من الوقوف للعينة التجريبية نلاحظ وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية، لصالح الاختبارات البعدية، هذه الفروق التي تبرز لنا أثر الوحدات التدريبية الأمر الذي يجعل للتدريب دور في تحسين نتائج الاختبار من خلال النتائج المعروضة في الجداول رقم (09) و الخاصة باختبار ثني الجذع للأمام أسفل من الجلوس في العينة التجريبية نلاحظ وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية، لصالح الاختبارات البعدية، هذه الفروق التي تبرز لنا أثر الوحدات التدريبية الأمر الذي يجعل للتدريب دور في تحسين نتائج الاختبار.

1-2- الاختبارات المهارية :

من خلال النتائج المعروضة في الجداول رقم (10) (11) باختبار المراوغة وكذلك اختبار التمرير نلاحظ وجود فروق نسبية ولكن هذه الفروق المعنوية غير دالة إحصائيا بالنسبة للعينة التجريبية و هذا قد يكون لعدم إجراء حصص تدريبية كافية .

✍ _ 2- مقارنة نتائج الاختبار (بعدي) فيما بين المجموعتين " المجموعة الشاهدة و التجريبية":

⇒ 2-1- اختبارات المرونة:

من خلال مقارنة نتائج الاختبارات البعدية ما بين المجموعة الشاهدة والتجريبية، تبين لنا عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية ما بين نتائج المجموعتين و في كلا الاختبارين (اختبار ثني الجذع للأمام أسفل من الجلوس و اختبار ثني الجذع للأمام أسفل من الوقوف). وهذا راجع إلى تطور طفيف ظهر أيضا في نتائج العينة الشاهدة .

⇒ 2-2- اختبارات المهارية:

من خلال مقارنة نتائج الاختبارات القبليّة و البعدية ما بين المجموعة الشاهدة و التجريبية، تبين لنا و جود فروق نسبية و لكن هذه الفروق غير دالة إحصائية ما بين نتائج المجموعتين وفي كل الاختبارات المطبق (اختبار المروغة و التمرير)، وهذا ممكن راجع لعديد من العوامل لعل من أهمها عدم كفاية الوحدات التدريبية .

مقابلة الفرضيات بالنتائج:

✳ من خلال النتائج المحصل عليها في اختبار المروغة للمجموعة الشاهدة والمجموعة التجريبية و التي أظهرت فروق نسبية ولكن هذه الفروق معنوية غير دالة إحصائيا و بالتالي نلاحظ وجود أثر ضعيف للوحدات التدريبية المدمجة في تنمية صفة المرونة على تحسين مهارة المروغة ، و هذا ما يثبت تحقق الفرضية نسبيًا ، التي تنص على أن تنمية صفة المرونة لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال تؤثر ايجابيا على أداء مهارة المروغة.

✳ أما من خلال النتائج المحصل عليها في اختبار التمرير للمجموعة الشاهدة والمجموعة التجريبية و التي أظهرت فروق نسبية ولكن هذه الفروق معنوية غير دالة إحصائيا و بالتالي نلاحظ وجود أثر ضعيف للوحدات التدريبية المدمجة في تنمية صفة المرونة على تحسين مهارة التمرير ، و هذا ما يثبت تحقق الفرضية نسبيًا ، و التي تنص على أن تنمية صفة المرونة لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال تؤثر ايجابيا على أداء مهارة التمرير .

من خلال النتائج السابقة المحصل عليها في الاختبارات المهارية نلاحظ وجود أثر نسبي للوحدات التدريبية المدمجة في تطوير صفة المرونة على تحسين أداء مهارات المراوغة وكذلك التمرير و هذا ما يثبت تحقق الفرضية العامة نسبيا و التي تنص على أن للمرونة تأثير إيجابي في تحسين الأداء المهاري في كرة القدم فئة أشبال.

الاستنتاجات:

إن الهدف المراد الوصول إليه هو معرفة إذ كان هناك تأثير ايجابيا لصفة بدنية " المرونة " في تحسين الأداء المهاري في كرة القدم لدى صنف الأشبال .

و قد أثبت النتائج التي توصلت إليها الدراسة الحالية في حدود عينة البحث والإجراءات المستخدمة ومن خلال ما أمكن التوصل إليه من نتائج باستخدام المعالجة الإحصائية ، بينت نتائج هذه الدراسة أن:

✳ لصفة المرونة أثر إيجابي في الأداء المهاري لكرة القدم "أشبال"

✳ كذلك استنتجت من خلال نتائج البحث تنمية المرونة لها أهمية كبيرة ، حيث أصبحت من أهم الطرق الفعالة التي تساعد المدرب على تحسين أو تثبيت الأداء المهاري.

✳ الوحدات التدريبية المقترحة في المرونة وإن لم يكن له تأثير دال إحصائيا ، على تحسين الأداء المهاري إلا أنها تمكن من الحفاظ عليها.

✳ المرحلة العمرية من 15 إلى 17 سنة تعد مرحلة جد مناسبة لتطوير صفة المرونة لدى لاعبي كرة القدم.

خاتمة

كلمة خاتمة:

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 المروعة ودقة التمرير 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 المهاري ، 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 قليل في مهارة المروعة ومهارة التمرير، وان لم يدل إحصائيا وهذا انطلاقا من النتائج المتحصل عليها.

حيث أثبتت هذه النتائج إلى حد ما ضرورة تحسين القدرة على المرونة قصد الوصول إلى تحسين الأداء المهاري لمهارات 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.

الإقتراحات و التوصيات

كهاقتراحات 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 وهي كما يلي:

- ☞ توفير الوسائل البيداغوجية اللازمة قصد سيرورة التدريب وتسهيل عملية التعليم على المدرب .
- ☞ ضرورة تسطير برامج استدرابية 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 و جهوية 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 المهارية 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.
- ☞ إدراك أهمية الممارسة الرياضية والنشاطات البدنية في حياة الأشبال ودورها في تطوير نمو شخصيته من كل الجوانب.

☞ إدخال المدربين في تربيصات حتى يستفيدوا من طرق التدريب العصرية لمواكبة التطور الرياضي العلمي.

قائمة المصادر والمراجع

📖 _ قائمة المراجع والمصادر:

- 01 - إبراهيم شعلان _ محمد عفيفي : كرة القدم لناشئين، مركز الكتاب للنشر، مصر ، 2001 .
- 02 - أبو جاموس علي حسن: المعجم الرياضي، ط1، دار أسامة لنشر و توزيع، عمان، 2011.
- 03- أبو العلاء عبد الفتاح واحمد نصر الدين سيد: فيزيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي القاهرة
- 04- احمد أمر الله البساطي:أسس و قواعد التدريب الرياضي، منشأة المعارف،الإسكندرية،مصر 1998.
- 05 - أحمد أمر الله البساطي:التدريب والإعداد في كرة القدم، منشأة المعارف، الإسكندرية 1995.
- 06- أحمد أمين فوزي:مبادئ علم النفس الرياضي (المفاهيم و التطبيقات، ط1، دار الفكر العربي القاهرة، 2003.
- 07 - أحمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان: اختبارات الأداء الحركي ،ط3، دار الفكر العربي 1993.
- 08 - أحمد سليمان روبي:الأهداف التربوية في المجال النفسي الحركي، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1996.
- 09- أشرف جابر _صبري العدوي:كرة القدم، مطبعة كلية التربية الرياضية للبنين، مصر 1996.
- 10- أميرة حسن محمود وماهر حسن محمود:الأتجاهات الحديثة في علم التدريب الرياضي،دار الوفاء الإسكندرية، 2008
- 11- أمين فواز الخولي وجمال الدين الشافعي:مناهج التربية البدنية المعاصرة، دار الفكر العربي،2000
- 12- السيد محمود طواب:النمو الإنساني أسسه و تطبيقاته، ط1، دار المعرفة،مصر،1995 .
- 13- بطرس رزق الله:متطلبات لاعب كرة القدم البدنية و المهارة،مطبعة الإسكندرية،مصر 1992.
- 14- بسطويسي أحمد:أسس ونظريات الحركة، دار الفكر العربي، 1996.

- 15- تامر محسن: واثق ناجي، كرة القدم وعناصرها الأساسية، مطبعة بغداد، العراق 1989.
- 16- جوليا بانتوني ، ترجمة عبد الفتاح حسين : التربية النفسية الحركية البدنية والصحية ، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر 1991.
- 17- حامد عبد السلام زهران: الطفولة والمراهقة، ط1، عالم الكتاب ، 1997.
- 18- حامد عبد السلام زهران: علم نفس النمو الطفولة والمراهقة، بدون طبعة، عالم الكتاب، جامعة عين شمس، القاهرة، 1995.
- 19- حسن السيد أبو عبده: الإعداد المهاري لكرة القدم (النظرية و التطبيقية)، كلية التربية الرياضية للبنين ، ط 8 ، الإسكندرية، مصر ، 2008.
- 20- حسن السيد ابو عبده: الاعداد المهاري للاعبى كرة القدم ، ط1، دار الاشعاع الفنية ، الاسكندرية ، مصر ، 2002.
- 21 - حسن عبد الجواد: كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية و القانون الدولي، ط4، دار العلم للملايين، بيروت، 1999.
- 22- حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، بدون طبعة، دار الفكر العربي مصر 1994
- 23- رشيد فرحات وآخرون: موسوعة كنوز المعرفة الرياضية ؛ ط 2 ،دار النظير عبور 1999.
- 24- رمضان ياسين: علم نفس الرياضي، دار أسامة لنشر والتوزيع، ط1، عمان، الأردن ، 2008.
- 25- زكي محمد حسن: الكرة الطائرة بناء المهارات الفنية والخطية، بدون طبعة، الإسكندرية، دار المعرفة، 1998.
- 26- طلحت حسام الدين: الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي، القاهرة، ج1، 1997.
- 27- طلعت منصور: تنشيط نمو الطفل، مجلة علم الفكر، المجلد العاشر، الكويت، ، 1989.
- 28- ظافر أحمد منصور: تحليل الأداء الفني في لكرة القدم ، ط1، دار فداء للنشر و التوزيع، عمان الأردن، 2008.
- 29- عبد الحفيظ مقدم: الإحصاء والقياس النفسي التربوي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1993.
- 30- عبد العالي الجسماني: سيكولوجية الطفل والمراهقة، ط1، الدار العربية، 1994
- 31- عبد العزيز نمر: الإطالة العضلية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1997.
- 32- عبد القادر حلمي: مدخل إلى الإحصاء، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1992.

- 33- عبد اليمين بوداود: مناهج البحث العلمي في علوم وتقنيات النشاط البدني الرياضي، ديوان المطبوعات الجامعية، 2010.
- 34- علي البيك: أسس إعداد لاعبي كرة القدم، منشأة المعارف، الإسكندرية، 2008.
- 35- عمار بوحوش _ محمد دنيات: مناهج البحث العلمي وطرق البحوث، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1995 .
- 36- غازي صالح محمود _ هاشم ياسر حسن: كرة القدم التدريب البدني, ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر و التوزيع , عمان, 2013
- 37- فيصل رشيد عياش الدليمي ولحمر عبد الحق: "كرة القدم"؛ المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية والرياضية، مستغانم، 1997.
- 38- قاسم حسن حسين : الموسوعة الرياضية و البدنية الشاملة ، ط1 ، دار الفكر للنشر و التوزيع الأردن ، 1998
- 39- قاسم حسن حسين: علم التدريب الرياضي، ط1، دار الفكر للطباعة مصر، 1998
- 40- كمال الدسوقي : النمو التربوي للطفل والمراهق ، دار النهضة العربية ، لبنان ، 1997.
- 41 - كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين: اللياقة البدنية ومكوناتها، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997
- 42- كمال يحيى الريفي: التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين ، ط 2 ، الجماعة الأردنية ، الاردن 2004.
- 43- ليمريلا كيران : التربية الاجتماعية، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، 1993.
- 44- مأمور بن حسن السلطان: كرة القدم بين المصالح والمفاسد الشرعية، دار بن حزم، بدون طبعة، بيروت، لبنان، 1998.
- 45- محمد أيوب شجيمي: دور علم النفس في الحياة المدرسية، ط1، دار الفكر اللبناني ، 1994.
- 46- محمد حازم، محمد أبو يوسف: أسس اختيار الناشئين في كرة القدم، دار الوفاء لدنيا الطباعة و النشر، مصر 2005.
- 47- محمد حسن علاوي : "علم النفس الرياضي" ، ط2, دار المعارف , القاهرة, 1992 .
- 48- محمد عبد الحلیم منسي: علم نفس النمو، مركز الإسكندرية للكتاب، 2001.
- 49- محمد نصر الدين رضوان : مقدمة في التقويم و التربية البدنية ، ط3 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1992.

- 50 - مصطفى زيدان: موسوعة كرة السلة، ط7، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997.
- 51- معروف زيات: خفايا المراهقة، ط2، دار الفكر، دمشق، سوريا، 1996.
- 52- مريم سليم: علم النفس النمو، ط1، دار النهضة العربية للطباعة والنشر والتوزيع، لبنان بدون سنة
- 53- مفتي إبراهيم حامد: الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم، دار الفكر العربي، عمان، الأردن، 1999.
- 54- مفتي إبراهيم حماد: المهارات الرياضية أسس التعلم و التدريب و الدليل المصور، مركز الكتاب للنشر، مصر 2002 .
- 55- مفتي إبراهيم: التدريب الرياضي من الطفولة إلى المراهقة، ط1 ندار الفكر العربي، مصر، 1998.
- 56- مفتي إبراهيم حمادة: التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة الى المراهقة، دار الفكر العربي القاهرة 1996.
- 57- موفق مجيد المولى: الإعداد الوظيفي لكرة القدم، بدون طبعة، دار الفكر، لبنان، 1999.
- 58- مهند حسين البشتاوي وأحمد إبراهيم الخواجا: مبادئ التدريب الرياضي، دار وائل، الأردن، عمان، 2005.
- 59- ميخائيل إبراهيم أسعد: مشكلات الطفولة والمراهقة، ط2، دار الجبل، بيروت، 1998.
- 60- هاشم ياسر حسن: أسس التدريب المهاري في كرة القدم، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة مصر 2008.
- 61- هاشم ياسر حسن : تمارين خاصة لتطوير دقة الأداء الحركي والمهاري للاعب كرة القدم مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان، بدون سنة.
- 62- وجيه محجوب: أصول البحث العلمي ومناهجه، ط1، دار المناهج للنشر والتوزيع، 2001.
- 63- وجدي مصطفى الفاتح، محمد لطفي السيد: الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب و المدرب، دار الهدى للنشر والتوزيع، مصر، 2000.

📖 المراجع الأجنبية:

1-Abdelkeder touil, **l'arbitrage dans le foot ball moderne**, edition la phoniqueK alger, 1993

- 2- Bernard Turpin: **preparation et entrainement du foot ball**, T2, edition amphora, paris, 2002.
- 3-Carbean Goel: **foot Ball de l école auxassation** ,edition revue, paris1998,
- 4- Dekkar Nour ddine et aut: **technique d evolution physique des athletes**, impremerie du poin sportif, Alger, 1990
- 5- Philippe Leroux : **foot ball plantification et entrainement**, edition amphora, Paris, 2006
- 6- Robert N. **Singer Motor Learning and Human Performance** Macmillan Company , London, 1989
- 7- . J. weineck : **manuel déntreinement**, Vigot, paris 1990
- 8- Jironi Sura Andra et Sole cases : **Entrainement Physique du Sportif**, edition amphora, 1999
- 9- Yurgen Weineck: **Biologie du Sport**, edition vigot, France, 1992.
- 10 - Yurgen Weineck: **Manuel de lentrainement 4eme**, edition vigot, 1997

📖 _ الأطروحات و المذكرات:

- 1- اسماعيل الصادق: **العلاقة بين الأداء المهاري وتقدير الذات "لدى لاعبي كرة القدم فئة الأشبال"** مذكرة لنيل شهادة ماجستير، معهد التربية البدنية و الرياضية سيدي عبد الله ، الجزائر ، 2007/2008.
- 2- بن شهيبة مراد ومهرية عبد الرزاق: **تطوير صفة المرونة خلال درس التربية البدنية عند تلاميذ الطور الثانوي**، مذكرة ماجستير ، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة قسنطينة، 2000.
- 3- بن قوة علي: **تحديد مستويات معيارية لبعض المهارات الأساسية عند اللاعبين الناشئين كرة القدم 14-** 16، مذكرة دكتوراه ، جامعة الجزائر ، 2003/2004.
- 4- زيدان وآخرون : **"الأبعاد التربوية للرياضات الجماعية للفرق الرياضية لفئة الأشبال و الأواسط"** مذكرة مجاستير ، فسم التربية البدنية والرياضية جامعة الجزائر 1995.
- 5- زيان كمال: **إشكالية التسديد من بعيد عند لاعبين كرة القدم في الجزائر** ، مذكرة تخرج لنيل شهادة ماجستير، معهد تربية بدنية ورياضية ، دالي إبراهيم ، 1997

- 6 - محبوب صلاح الدين _ علام حسام :تأثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير صفة المرونة لدى لاعبي كرة اليد، مذكرة ماستر، قسم التربية البدنية والرياضية ،جامعة أم البواقي،2013/2012.
- 7- مسعودي محمد _ رحمي أحمد:مدى تحضير الأداء البدني على الأداء المهاري(الجري بالكرة- والضرب الكرة بالرأس)،مذكرة ماستر، قسم العلوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية،جامعة زيان عاشور الجلفة ،2012/2011.
- 📖 المنشورات و الجرائد:

- 1-إلياس- ف وحكيم: الخضر يدفنون الفراغنة في المريخ، جريدة الشروق، العدد2773، 19-11-2009
- 2-ب-رضوان: كرة القدم في الجزائر، جريدة الهدف، العدد206، 29مارس2003
- 3-جريدة الرأي: الكرة الجزائرية، العدد20، 11جانفي2002
- 4-الرابطة الوطنية لكرة القدم : " دليل " ط 1، دار الهدى للطباعة والنشر والتوزيع، الجزائر، عين مليلة، بدون سنة
- 5-السعيد خباطو: "جريدة الهدف"؛ العدد، 226، 29 مارس 2003،
- 6-السعيد خباطو: مقابلة صحفية،جريدة الشباك، العدد206، 03أوت1997.
- 7-محمد منصوري : الكرة الجزائرية فوز مستحق؛ جريدة الشباك، العدد 26 ، 26 نوفمبر 1993، الجزائر
- 8-مجلة الحوادث:"العدد109، 23أفريل2000،الجزائر
- 9-هارون شربال: انجاز فرعونى، جريدة الخبر، العدد5887، 25-01-2010

الحلأ حقا

✱ الملحق الأول:

وثيقة تسهيل المهمة

✱ الملحق الثاني:

الوحدات التدريبية

✱ الملحق الثالث:

نتائج برنامج SPSS

الملاحق

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

الملاحق

المكان: ساحة الملعب		الوحدة التدريبية رقم: 03
المدة: 20د		الوسائل: صافرة، ميقاتي
الهدف: تنمية مرونة الأطراف السفلية والعمود الفقري		
رقم التمرين	ظروف الإنجاز	التوصيات
(1)	- الوقوف على رجل واحدة ، ثني الأخرى للخلف ومسكها من العقب من قبل يد نفس الجهة، دفع الرجل المنثنية نحو الأسفل واليد تقاوم ، الاسترخاء ، أخذ الرجل وجذبها من العقب قرب المقعدة باليد المعاكسة .	الانقباض(6- 10ثا) الاسترخاء(2- 3ثا) التمديد (15- 20ثا) تكرار التمرين 2-3 مرات
(2)	- الوقوف على رجل واحدة ، ثني الرجل الأخرى ووضعها على مقعد ، الضغط بالقدم نحو الأسفل على المقعد ، الاسترخاء ، جذب العقب نحو المقعدة باليد.	التكرار 10 مرات
(3)	- الرجلين مفتوحتين ، وضع اليدين على الأرض نحو الأمام قليلا ثم الذراعان متقاطعان والمرفقين بين الرجلين ، ثم وضع الذراعين نحو الخلف على الأرض.	التكرار 10 مرات
(4)	- من الجلوس الرجلين مفتوحين ، ثني الجذع نحو كل ركبة بالتناوب مع لمس القدم باليد.	التكرار 10 مرات
(5)	- بوضعية مفتوحة ، الرجلين ممتدتين رسم رقم 8 بالكرة بين الرجلين.	التكرار 10 مرات
(6)	- وضع عصا للخلف ، دفع العقب نحو العصا (talon/fesses).	التكرار 10 مرات
(7)	- من الوقوف بوضعية مفتوحة ، اليدين على الحوض ، دفع الحوض جانبيا نحو اليمين واليسار.	التكرار 10 مرات

المكان: ساحة الملعب		الوحدة التدريبية رقم 04
المدة: 20د		الوسائل: صافرة، ميقاتي
الهدف: تنمية مرونة مفاصل الحوض والعمود الفقري		
رقم التمرين	ظروف الإنجاز	التوصيات
(1)	- الوقوف على ركبة والأخرى ممتدة للأمام، الضغط بالرجل الممتدة على الأرض "غرز العقب" الاسترخاء، ثم السماح بوقوع الجزء العلوي من الجسم نحو الأمام مع المحافظة على الظهر مستقيم قدر الإمكان.	الانقباض "6-10" الاسترخاء "2-3" التمديد "15-20" التكرار 2-3
(2)	- الوقوف بوضعية مفتوحة، الحوض ثابت واليدين عليه دوران الجذع يمينا ويسارا.	التكرار 10 مرات
(3)	- فتح كبير للرجلين تدريجيا مع التنفس العميق.	التكرار 10 مرات
(4)	- الوقوف والرجلين مضمومتين، مسك الكرة باليدين عاليا خلف الأذنين، ثمة لمس الأرض مع المحافظة على وضعية اليدين.	التكرار 10 مرات
(5)	- بوضعية مفتوحة الرجلين ممتدتان، رسم الرقم 8 بالكرة بين الرجلين.	التكرار 10 مرات
(6)	- كرة بين اثنين، الظهر للظهر البعد بينهما 1م الحوض ثابت، إعطاء الكرة للزميل من إحدى الجهتين حيث الجزء العلوي هو الذي يتحرك وتكرار نفس العمل من الجهة الأخرى.	التكرار 10 مرات
(7)	- من الوقوف: بوضعية مفتوحة، اليدين على الحوض، دفع الحوض. جانبيا نحو اليمين واليسار	التكرار 10 مرات

الملاحق

الوحدة التدريبية رقم: 06		المكان: ساحة الملعب
الوسائل: صافرة، ميقاتي، كرات		المدة: 20د
الهدف: مرونة الجسم بشكل عام		
رقم التمرين	ظروف الإنجاز	التوصيات
(1)	- الوقوف على ركبة واحدة، والأخرى ممتدة للأمام ثم الضغط بالرجل الممتدة على الأرض "غرز العقب" الاسترخاء السماح بوقوع الجزء العلوي من الجسم نحو الأمام مع المحافظة على الظهر مستقيم قدر الإمكان.	الانقباض "6-10" الاسترخاء "2-3" التمديد "15-20" التكرار 2-3
(2)	- الوقوف بوضعية مفتوحة، الحوض ثابت مع وضع اليدين عليه، دوران الجذع يمينان ويسار.	التكرار 10 مرات
(3)	-الجلوس على الركبتين، اليدين على الأرض قرب رسغ القدم، دفع الفخذين للأمام دون خروج البطن.	التكرار 10 مرات
(4)	-الوقوف والرجلين مضمومتين، مسك الكرة باليدين عاليا خلف الأذنين ثم لمس الأرض مع المحافظة على وضع اليدين.	التكرار 10 مرات
(5)	- كرة بين زميلين اثنين البعد بينهما 1 م، الظهر يواجه ظهر الزميل، تمرير الكرة للزميل بالانحناء للأمام وإعطائها بين رجله للزميل، يستلمها بين رجله أيضا.	التكرار 10 مرات
(6)	- مسك العصا من الوقوف وعند الإشارة بالانشاء الرجلين ورفع العصا عاليا، الظهر مستقيم.	التكرار 10 مرات

المكان: ساحة الملعب		الوحدة التدريبية رقم: 07
المدة: 20د		الوسائل: صافرة، ميقاتي
الهدف: تنمية مرونة الأطراف السفلية ومفاصل الحوض		
رقم التمرين	ظروف الإنجاز	التوصيات
(1)	-الجلوس على الأرض، وضع اليدين بين الركبتين حيث تقومون بالضغط نحو الجهة المعاكسة واليد تقاوم ذلك، الاسترخاء، وضع العقبين على بعضهما البعض ثم الضغط بالمرفقين على الركبتين التمديد.	الانقباض "6-10ثا" الاسترخاء "2-3ثا" التمديد "15-20ثا" التكرار "2-3"
(2)	- الوقوف والتوازن على رجل واحدة جانبيًا، الأخرى فوق كرسي والضغط عليه بواسطة العقب، الاسترخاء، انحناء جهة الرجل الموضوع على الكرسي ناحيتها أفقياً.	الانقباض "6-10ثا" الاسترخاء "2-3ثا" التمديد "15-20ثا" التكرار "2-3"
(3)	- الرجلين مفتوحتين، وضع اليدين على الأرض نحو الأمام قليلاً، ثم الذراعان متقاطعين والمرفقين بين الرجلين، ثم الذراعان نحو الخلف بين الرجلين على الأرض.	التكرار 10 مرات
(4)	-الجلوس على الأرض، الرجلين ممتدتين ومضمومتين، مد الجذع للأمام والذراعان مع بقاء الظهر مستقيم.	التكرار 10 مرات
(5)	- الجلوس على الركبتين، الفخذين عموديين على الأرض للأمام قدر الإمكان، ملامسة الصدر للأرض.	التكرار 10 مرات
(6)	- الرجلين مفتوحتين واليدين عاليا خلف الأذنين، محاولة لمس الأرض مع المحافظة على اليدين خلف الأذنين باستعمال الكرة.	التكرار 10 مرات

الملاحق

المكان: ساحة الملعب		الوحدة التدريبية رقم: 09
المدة: 20د		الوسائل: صافرة، ميقاتي
الهدف: تنمية مرونة الأطراف السفلية ومفاصل الحوض		
رقم التمرين	ظروف الإنجاز	التوصيات
(1)	- الجلوس على الأرض ووضع اليدين بين الركبتين حيث تقومان بالضغط نحو الجهة المعاكسة واليد تقاوم ذلك، الاسترخاء، وضع العقبين على بعضهما البعض ثم الضغط بالمرفقين على الركبتين للتمديد.	الانقباض "6-10 ثا" الاسترخاء "2-3 ثا" التمديد "15-20 ثا" التكرار "2-3 "
(2)	- الوقوف والتوازن على رجل واحدة جانبا والأخرى فوق كرسي والضغط عليه بواسطة العقب، الاسترخاء، انحناء جهة الرجل الموضوعة على الكرسي ناحيتها أفقيا.	الانقباض "6-10 ثا" الاسترخاء "2-3 ثا" التمديد "15-20 ثا" التكرار "2-3 "
(3)	- من الوقوف الرجلين مفتوحتين وممتدتين، اليدين متلاصقتين والذراعان على امتداد الجسم، لف الجذع للأمام أسفل حتى تلمس اليدين الأرض، ثم الصعود مرة أخرى.	التكرار 10 مرات
(4)	- الوقوف على ركبة والأخرى ممتدة، لف الجذع نحوها، ثم تغيير الركبة.	التكرار 10 مرات
(5)	- الجلوس على الركبتين، الفخذين عموديين على الأرض، اليدين للأمام على الأرض قدر الإمكان. يتلامس الصدر الأرض.	التكرار 10 مرات
(6)	- مسك العصا على مستوى السرة، رفع الركبتين نحو العصا.	التكرار 10 مرات

الملاحق

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

الوحدة التدريبية رقم: 08		المكان: ساحة الملعب
الوسائل: صافرة، ميقاتي		المدة: 20د
الهدف: تنمية مرونة الإطراف السفلية و الجذع		
رقم التمرين	ظروف الإنجاز	التوصيات
(1)	- الوقوف على رجل واحدة، ثني الرجل الأخرى ووضعها على مقعد، الضغط بالقدم نحو الأسفل على المقعد، الاسترخاء، اليد تجذب العقب نحو المقعدة .	الانقباض (6-10ثا) الاسترخاء (2-3ثا) التمديد (15-20ثا) تكرار التمرين 2-3 مرات
(2)	- الجلوس على الركبتين ، اليدان على الأرض قرب رسغ القدم خروج الفخذين للأمام دون خروج البطن .	تكرار التمرين 10 مرات
(3)	-الجلوس على الركبتين ، العودة الى وضعية القرفصاء بفضل ثني رسغ القدم.	تكرار التمرين 10 مرات
(4)	-من الوقوف الرجلين مفتوحتين وممتدتين، مسك الكرة باليدين فوق الرأس، ثم لف الجذع جانبيا نحو جهة اليمين إلى غاية الوصول إلى القدم، ثم العودة بهدوء وتكرار نفس العمل في الجهة الأخرى	تكرار التمرين 10 مرات
(5)	- بوضعية مفتوحة الرجلين ممتدتان، رسم الرقم 8 بالكرة بين الرجلين	تكرار التمرين 10 مرات
(6)	-جلوس الزميلين على الأرض وجها لوجه، الرجلين مفتوحتين وممتدتين البعد بين القدمين من (30-40) الانحناء للأمام لإعطاء الكرة للزميل ثم العودة للخلف والقيام بالعكس.	تكرار التمرين 10 مرات

المكان: ساحة الملعب		الوحدة التدريبية رقم 02
المدة: 20د		الوسائل: صافرة، ميقاتي
الهدف: تنمية مرونة الأطراف العلوية		
التوصيات	ظروف الإنجاز	رقم التمرين
10 تكرارات	- الوقوف الجانبي ضما مع حركة كلتا اليدين معا للأعلى والأسفل.	(1)
10 تكرارات	-الوقوف الجانبي فتحا مع حركة دائرية لكلتا اليدين فوق الرأس.	(2)
10 تكرارات	- الوقوف فتحا مع حركة كلتا اليدين للأعلى وللأسفل.	(3)
10 تكرارات	- الوقوف فتحا مع رفع كلتا اليدين للأعلى-خفض ورفع اليدين بالتعاقب.	(4)
10 تكرارات	- الوقوف فتحا مع عمل حركة دائرية لكلتا اليدين.	(5)
10 تكرارات	- الوقوف فتحا مع ثني الذراعين من المرفقين - حركة الساعدان للأعلى والأسفل.	(6)
10 تكرارات	- الوقوف فتحا مع حركة دائرية لكلتا اليدين أمام الجسم.	(7)

المكان: ساحة الملعب		الوحدة التدريبية رقم: 05
المدة: 20د		الوسائل: صافرة، ميقاتي، مصطبة
الهدف: تنمية مرونة الجذع والاطراف العلوية		
رقم التمرين	ظروف الإنجاز	التوصيات
(1)	- الوقوف فتحا تدوير الجذع مع حركة دائرية لكلتا اليدين	10 تكرارات
(2)	- الوقوف الجانبي على الركبة واحدة , تناوب حركة لكلتا اليدين للأعلى و الأسفل.	10 تكرارات
(3)	- حركة الرجل اليمنى مع اليد اليسرى و بالعكس مع لمس اليد القدم	10 تكرارات
(4)	- الوقوف الجانبي مع رفع كلتا اليدين للأعلى - عمل خطوة للأمام ومس الأرض - خطوة للخلف مع تقوس الظهر.	10 تكرارات
(5)	-الوقوف الجانبي بخطوة واسعة للأمام ثم التقوس للخلف .	10 تكرارات
(6)	- الوقوف على المصطبة برجل واحدة - رفع كلتا اليدين للأعلى - انحناء الجذع للجهة الأخرى مع مسك الرسغ.	10 تكرارات
(7)	- الوقوف الجانبي على المصطبة برجل واحدة -رفع كلتا اليدين للأعلى مع انحناء الجذع على الرجل الأخرى بقوة ثم التقوس للخلف.	10 تكرارات

الملاحق

المكان: ساحة الملعب		الوحدة التدريبية رقم 11
المدة: 20د		الوسائل: صافرة، ميقاتي
الهدف: تنمية مرونة الأطراف العلوية و الجذع		
التوصيات	ظروف الإنجاز	رقم التمرين
10 تكرارات	- الوقوف الجانبي بخطوة للأمام بخطوة للأمام مع حركة كلتا اليدين للأعلى و للأسفل.	(1)
10 تكرارات	- الوقوف فتحا مع حركة دائرية للجذع بالتناوب لليساار ولليمين	(2)
10- تكرارات	- الجلوس على ركبته واحدة فتحا -الرجل الأخرى تتحرك في الغتجاه المعاكس مع تحريك كلتا اليدين للأعلى	(3)
10 تكرارات	- الوقوف فتحا - يد واجدة على الحزام و الأخرى مرفوعة للأعلى - ميلان الجذع للجانب مع تغير اليدين	(4)
10 تكرارات	الوقوف فتحا مع ميلان الجذع للأمام تناوب حركة كلتا اليدين للجانبين	(5)
10 تكرارات	الوقوف الجانبي ميلان الجذع للأمام مع تناوب حركة كلتا اليدين بقوة	(6)

الملاحق

المكان: ساحة الملعب		الوحدة التدريبية رقم (12)
المدة: 20د		الوسائل: صافرة، ميقاتي، كرات
الهدف: مرونة الجسم بشكل عام		
رقم التمرين	ظروف الإنجاز	التوصيات
(1)	- الوقوف على ركبة واحدة، والأخرى ممتدة للأمام ثم الضغط بالرجل الممتدة على الأرض "غرز العقب" الاسترخاء السماح بوقوع الجزء العلوي من الجسم نحو الأمام مع المحافظة على الظهر مستقيم قدر الإمكان.	الانقباض "6-10" الاسترخاء "2-3" التمديد "15-20" التكرار 2-3
(2)	- الوقوف بوضعية مفتوحة، الحوض ثابت مع وضع اليدين عليه، دوران الجذع يمينان ويسار.	التكرار 10 مرات
(3)	-الجلوس على الركبتين، اليدين على الأرض قرب رسغ القدم، دفع الفخذين للأمام دون خروج البطن.	التكرار 10 مرات
(4)	-الوقوف والرجلين مضمومتين، مسك الكرة باليدين عاليا خلف الأذنين ثم لمس الأرض مع المحافظة على وضع اليدين	التكرار 10 مرات
(5)	-كرة بين زميلين اثنين البعد بينهما 1 م، الظهر يواجه ظهر الزميل، تمرير الكرة للزميل بالانحناء للأمام وإعطائها بين رجليه للزميل، يستلمها بين رجليه أيضا.	التكرار 10 مرات
(6)	- مسك العصا من الوقوف وعند الإشارة بالانثناء للرجلين ورفع العصا عاليا، الظهر مستقيم.	التكرار 10 مرات

ملخص الدراسة

ملخص البحث

📖 عنوان البحث: تأثير المرونة في تطوير الأداء المهاري كرة القدم صنف أشبال.

📌 أهداف البحث:

- 1- معرفة أثر تنمية صفة المرونة على أداء مهارة للمراوغة.
- 2- معرفة أثر تنمية صفة المرونة على أداء مهارة التمرير.

📌 مشكلة الدراسة:

✳️ التساؤل العام: هل تؤثر صفة المرونة في تطوير الأداء المهاري في كرة القدم صنف أشبال؟
التساؤلات الجزئية:

- 1- هل صفة المرونة تؤثر في تحسين أداء مهارة المراوغة؟
- 2- هل صفة المرونة تؤثر في تحسين أداء مهارة التمرير؟

📌 فرضيات الدراسة:

✳️ الفرضية العامة: صفة المرونة تؤثر في تحسين الأداء المهاري في كرة القدم صنف أشبال.
الفرضيات الجزئية:

- 1- تنمية صفة المرونة تؤثر إيجابيا على أداء مهارة للمراوغة.
- 2- تنمية صفة المرونة تؤثر إيجابيا على أداء مهارة التمرير.

📌 إجراءات الدراسة الميدانية:

العينة: عينة عشوائية تتكون من 22 لاعبا ينشطون في نادي الرياضي لشبيبة العالية بسكرة "أشبال"
المجال الزمني والمكاني: قمنا بإجراء دراستنا في الفترة الممتدة من 09 مارس إلى غاية 09 أبريل 2022.
المنهج المتبع: تم استخدام المنهج التجريبي.

الأدوات المستعملة: الوسائل الإحصائية والاختبارات

📌 النتائج المتوصل إليها:

إن تنمية صفة المرونة تؤثر إيجابيا على الأداء المهاري في 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 عند اللاعبين.
- إدماج تمارين وبرامج لتطوير صفة المرونة.
- استعمال الوسائل الحديثة لمساعدة المدرب على تحقيق الأهداف.

(2) - أمر الله الباسطي: التدريب والإعداد في كرة القدم، منشأة المعارف، الإسكندرية 1995م ، ص 65-67.

(1) تامر محسن: وائق ناجي، كرة القدم وعناصرها الأساسية، مطبعة بغداد، العراق 1989، ص41.

(2) حنفي محمد مختار: نفس المرجع ، ص82

(3) حنفي محمد مختار: نفس المرجع ، ص83

(1) - تامر محسن: مرجع سابق، ص42

(2) - حنفي محمد مختار: نفس المرجع ، ص 86

(3) - بطرس رزق الله: متطلبات لاعب كرة القدم البدنية و المهارة، مطبعة الإسكندرية، مصر 1992، ص186.

(3) بطرس رزق الله: مرجع سابق، ص198

(1) - فيصل رشيد عياش الدليمي ولحمر عبد الحق: مرجع سابق، ص02

(2) - موفق مجيد المولى: مرجع سابق، ص10

(1) - مجلة الحوادث: "العدد109، 23أفريل2000، الجزائر: ص(10).

(1) - السعيد خباطو: مقابلة صحفية، جريدة الشباك، العدد206، 03أوت1997، ص07

(2) إلیاس-ف وحكيم: مرجع سابق، 14

(1) زيدان وآخرون: "الأبعاد التربوية للرياضات الجماعية للفرق الرياضية لفئة الأشبال و الأواسط" , مذكرة مجاستير ، قسم التربية البدنية والرياضية جامعة الجزائر 1995، ص46

(1) - مفتي إبراهيم: التدريب الرياضي من الطفولة إلى المراهقة، ط1 ندار الفكر العربي، مصر، 1998 ص 205

(2) مفتي إبراهيم: نفس المرجع ، ص 210

(2) قاسم حسن حسين،: مرجع سابق، ص 19

(3) حنفي محمود مختار: التطبيق العلمي في تدريب كرة القدم، مرجع سابق، ص 98

(ix) أحمد سليمان روبي: الأهداف التربوية في المجال النفسي الحركي، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، ط1، 1996، ص