

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد خيضر بسكرة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي النخبوي

مذكرة لنيل شهادة الماستر في التدريب الرياضي تحت عنوان:

أثر برنامج مقترح للمرونة في تحسين الأداء التقني لمهارات كرة القدم

صنف أشبال

دراسة ميدانية * وفاق المغير (المقاطعة الإدارية المغير) *

إشراف الأستاذ:

- فضل قيس

إعداد الطالب:

- خير الله الطاهر

السنة الجامعية

2016/2015

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

شكر وتقدير

" رب أوزعني أن أشكر نعمتك التي أنعمت علي و على والديا و أن أعمل صالحا ترضاه و أدخلني برحمتك في عبادك الصالحين".

(الآية 19 من سورة النمل)

لابد لنا ونحن نخطو خطواتنا الأخيرة في الحياة الجامعية من وقفة نعود إلى

أعوام قضيناها في رحاب الجامعة مع أساتذتنا الكرام الذين قدموا لنا الكثير باذلين بذلك جهودا كبيرة في بناء جيل الغد لتبعث الأمة من جديد وقبل أن نمضي تقدم أسمی آيات الشكر والامتنان والتقدير والمحبة إلى الذين حملوا أقدس رسالة في الحياة إلى الذين مهدوا لنا طريق العلم والمعرفة إلى جميع أساتذتنا الأفاضل وعلى وجه الخصوص الاستاذ **فضل قيس**

والى كل مسيري نادي وفاق المغير و خاصة لاعبين صنف اشبال و على رأسهم المدرب

بن عمارة مراد الذي لم يبخل عليا خبرته الميدانية و كل ماهو متعلق بهذا العمل

الذين كانوا عوننا لنا في بحثنا هذا ونورا يضيء الظلمة التي كانت تقف أحيانا في طريقنا

إلى من زرعو التفاؤل في دربنا و قدموا لنا المساعدات والتسهيلات والأفكار والمعلومات، ربما دون يشعروا بدورهم بذلك فلهم منا كل الشكر والتقدير

* الإهداء *

إلى من قال فيهما سبحانه وتعالى: "وبالوالدين إحساناً"
إلى التي حملتني في بطنها، وحمرتني بحبها وشملتني بؤدها
إلى التي سهرت الليالي لراحتي.. وتعبت وكلت من أجل سعادتي

إلى مُهبة قلبي وفلذة كبدي .. أمي الحنون "مريم".
إلى الذي ربّاني على الإيمان.. وأثار لي درج العلم والإحسان
إلى الذي ذاق الأمرين في سبيل نجاحي.. وأفنى حياته في سبيل فلاحتي

إلى أبي الغالي "زبيح"

إلى إخوتي الأعزاء: سليمة ويزيد و عبد الكريم و خيرالدين و سعاد و دنيا و رانيا
إلى أخوالي و خالاتي و أولادهم، إلى أعمامي و زوجاتهم و إلى أبنائهم و بناتهم، إلى عمّتي..

إلى الكتكوتة **سجاد** حبيبة قلبي

كما لا أنسى أن أتقدّم بأخلص الشكر والعرفان إلى الأعبة و اعز الاحباب "عبد السلام بن عائشة ،
بوزيد علاء الدين ، قيدوس الطيب ، صايم محمد جهاد ، رابع طويجي ، رهيوي فاروق ، خضراوي
محمد كمال ، زرزوري محمد سليمان ، زهير و كل احبتي في زريبة الواد ، و اعز احبتي ويسام ،
وداد ، مريم ، مروة ، زينب ، وهيبة ، حفيظة ، عايدة "
إلى أساتذتي الكرام:

إلى جميع الاحباب والأصحاب إلى إخوتي في الله:
إلى كلّ الزملاء.. وإلى جميع الأصدقاء. الصايم معتصم قبيل ، وليد ، نزال لزهير ، حميد قيدوس ،
عبد القادر ملعب ، خمري خالد و حمزة و عزو
إلى كلّ محبّ للعلم ومخلص للدين
إلى كلّ هؤلاء .. أهدي ثمرة عملي.

خير الله الطاهر



الصفحة	الفهرس
	المقدمة
9-3	الفصل التمهيدي
4	1- الإشكالية
5	2- الفرضيات
6	3- أهمية الدراسة
6	4- أهداف الدراسة
6	5- أسباب اختيار الموضوع
8-7	6- تحديد المفاهيم و المصطلحات
9	7- الدراسات السابقة والمرتبطة
	الجانب النظري
37-11	الفصل الأول صفة المرونة
12	تمهيد
13	1- مفهوم المرونة
14	2- أهمية المرونة
15	3- أنواع المرونة
17	4- العوامل المؤثرة في صفة المرونة
17	4-1- علاقة السن بالمرونة
18	4-2- علاقة الجنس بتنمية المرونة الرياضية
18	4-3- علاقة تركيب الجسم بالمرونة
19	4-4- التدليك والمرونة
19	5- خصائص المرونة
19	5-1- فيزيولوجيا الخصائص الداخلية للمرونة
20-19	5-2- فيزيولوجيا الخصائص الخارجية للمرونة
21	6- تدريبات المرونة
21	7- فوائد التدريب على المرونة
22	8- مبادئ تنمية المرونة
22	9- طرق تنمية المرونة
23	10- الوسائل المستخدمة في تنمية المرونة

24	11- موقع تمارين المرونة خلال جرعة التدريب
25	12- علاقة المرونة بالنشاط الحركي
31-26	13- تنمية المرونة لدى الأثقال
36-34	14- اختبارات المرونة
37	خلاصة
62-39	الفصل الثاني التعلم الحركي والمهاري
39	تمهيد
40	1. التعلم الحركي
40	1-1- مفهوم التعلم
40	2- المهارة
41	2-1- المهارة الحركية
41	2-2- أنواع المهارات الحركية الرياضية
41	2-3- تقسيم المهارات الحركية
41	2-3-1- على أساس عدد العضلات المشاركة
42	2-3-2- من حيث ارتباطها بالنواحي البدنية
42	2-3-3- من حيث التكوين الحركي
42	2-3-4- من حيث الظروف المحيطة
43	2-4- الصفات والخصائص العامة للحركة الرياضية
43	2-4-1- التركيب المكاني والزماني
43	2-4-2- التركيب الديناميكي (الإيقاع)
44	2-5- أسس الحركة الرياضية
44	3- مراحل التعلم الحركي والمهاري
45	3-1- مرحلة التوافق الأولي
45	3-1-1- الخصائص المميزة للتوافق الأولي لأداء المهارة الأساسية
46	3-1-2- أسباب عدم جودة أداء المهارة الأساسية
46	3-2- مرحلة التوافق الجيد للحركة
46	3-2-1- الخصائص المميزة للتوافق الجيد للمهارة
46	3-3- مرحلة إتقان وتثبيت المهارة الحركية
47-46	3-3-1- الخصائص المميزة لإتقان وتثبيت المهارة

49	4-خطوات تعلم المهارة الحركية
49	4-1-تقديم المهارة الحركية
49	4-2-تقديم نموذج وشرح المهارة
49	4-3-تطبيق المهارة
50	4-3-1-الطريقة الكلية
50	4-3-2-الطريقة الجزئية
50	4-3-3-الطريقة الكلية الجزئية
50	4-3-4-طريقة المحاولة والخطأ
50	4-4-المفاضلة بين استخدام طرق تعلم المهارة الحركية
50	4-4-1-درجة تعقيد المهارة الحركية
51	4-4-2-درجة تكامل وترابط أجزاء المهارة الحركية
52	5-إصلاح الأخطاء
52	5-1-الملاحظة الناقدة للأداء
52	5-2-أنواع أخطاء الأداء
52	5-3-تصحيح الأخطاء
52	5-4-تقديم التغذية الراجعة
52	6-العوامل المؤثرة على تعلم المهارة
52-53	7-شروط تعلم المهارات الحركية
53-54	8-الوسائل المعنية المستخدمة في مراحل التعلم الحركي
54	9-أساليب التدريب على المهارات الأساسية في كرة القدم
54	9-1-تدريبات الإحساس بالكرة
54	9-2-تدريبات فنية إجبارية
55	9-3-تدريبات باستخدام أكثر من كرة
55	9-4-تدريبات لتنمية المهارة مع ربطها بالقدرات البدنية
55	9-5-تدريبات الأداءات المهارية المركبة
55	9-6-تدريبات فنية لتنمية المهارة باستخدام الأجهزة
55	9-7-تدريبات فنية لتنمية المهارة باستخدام الألعاب الصغيرة
56	10-خطوات التقدم بالمهارات الأساسية والتدريب عليها
56	10-1-التدريب على المهارة للوصول إلى الأداء الدقيق تحت ظروف خفيفة ثابتة

56	10-2- تطوير المهارة عن طريق الارتفاع التدريجي بسرعة أداء وازدياد استخدام القوة أثناء التدريب
56	10-3- تثبيت المهارة عن طريق تغيير الظروف الخارجية
56	10-4- تثبيت المهارة تحت ظروف أكثر صعوبة
56	10-5- مراجعة وتثبيت المهارات في المباريات التجريبية
56	10-6- اختبار المهارة في المنافسات التدريبية
58-57	11- الأخطاء الأكثر شيوعا عند تعليم المهارة الحركية وأدائها
59	12- نماذج لبعض اختبارات المهارات الأساسية
59	12-1- اختبار المستطيلات المتداخلة
60	12-2- اختبار دقة التمرير
60	12-3- اختبار المراوغة
61	13- المهارات الأساسية في كرة القدم
62	خلاصة
89-64	الفصل الثالث كرة القدم ومهاراتها الأساسية
64	تمهيد
65	1- تعريف كرة القدم
66-65	2- تاريخ ظهور و انتشار كرة القدم
66	3- نظرة على تطور كرة القدم في العالم
67	3-1- تطور كرة القدم عالميا
69-68	3-2- أهم المحطات في كرة القدم في العالم
72-70	4- تطور كرة القدم في الجزائر
73	5- تلخيص لبعض الأحداث الهامة في كرة القدم الجزائرية
74	6- مبادئ كرة القدم
76-75	7- قوانين كرة القدم
78-77	8- طرق اللعب في كرة القدم
79	9- المهارات الأساسية في كرة القدم
80-79	9-1- ضرب الكرة بالقدم
81-80	9-2- التمرير
83-82	9-3- التصويب

85-84	4-9- المروعة والخذاع
86	5-9- الدحرجة (الجري بالكرة)
86	6-9- السيطرة على الكرة
86	7-9- الإخماد
87-86	8-9- ضرب الكرة بالرأس
87	9-9- المهاجمة
88	10-9- رمية التماس
89	خلاصة
106-91	الفصل الرابع المراهقة والممارسة الرياضية
91	تمهيد
92	1- مفهوم المراهقة
92	2- تعريف المراهقة
93	3- مراحل المراهقة
97-94	4- خصائص المراحل العمرية (17-16-15 سنة) المراهقة المتوسطة
99-98	5- حاجيات المراهق
101-99	6- أشكال المراهقة
102	7- أهمية المراهقة في التطور الحركي للرياضيين
102	8- أهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراهقين
103	9- تطور الصفات البدنية والقدرات الحركية أثناء فترة المراهقة
103	9-1- القدرات الحركية
104	9-2- تطور الصفات البدنية
105	10- مشكلات المراهقة
105	11- نصائح عامة لكل مربي لكيفية التعامل مع المراهقين
106	خلاصة
	الجانب التطبيقي
118-110	الفصل الخامس منهجية الدراسة الميدانية
110	1- الدراسة الاستطلاعية.
110	2- المنهج المستخدم.
110	3- خطوات سير البحث.

111-110	4- المجتمع وعينة البحث
111	5- ضبط متغيرات الدراسة
111	6- مجالات الدراسة
111	7- أدوات الدراسة
116-112	7-1- الاختبارات المستخدمة
118-117	7-2- الوسائل الإحصائية
148-120	الفصل السادس عرض وتحليل نتائج الدراسة
	الخاتمة
	اقتراحات وتوصيات
154-151	قائمة المراجع
	الملاحق

الصفحة	فهرس الجداول
48	الجدول(1) يبين مسار تعلم المهارات الرياضية
51	الجدول(2) يبين طرق تعلم المهارات الحركية في بعض أنواع الرياضات طبقا لدرجة تعقيدها
95	الجدول(3) يمثل الطول والوزن عند المراهقين (ذكور 15-19 سنة) الأشخاص العاديين
120	الجدول(4) يبين نتائج الاختبارات المستعملة للعينه الشاهده
121	الجدول(5) يبين نتائج الاختبارات المستعملة للعينه التجريبية
122	الجدول(6) يبين نتائج اختبار ثني الجذع للأمام أسفل من الجلوس للعينه الشاهده
123	الجدول(7) يبين نتائج اختبار ثني الجذع للأمام أسفل من الوقوف للعينه الشاهده
124	الجدول(8) يبين نتائج اختبار المراوغة للعينه الشاهده
125	الجدول(9) يبين نتائج اختبار دقة التمرير للعينه الشاهده
126	الجدول(10) يبين نتائج اختبار دقة التصويب للعينه الشاهده
127	الجدول(11) يبين نتائج اختبار ثني الجذع للأمام أسفل من للعينه التجريبية
128	الجدول(12) يبين نتائج اختبار ثني الجذع للأمام أسفل من الوقوف للعينه التجريبية
129	الجدول(13) يبين نتائج اختبار دقة المراوغة للعينه التجريبية
130	الجدول(14) يبين نتائج اختبار دقة التمرير للعينه التجريبية
131	الجدول(15) يبين نتائج اختبار دقة التصويب للعينه التجريبية
132	الجدول (16) يبين نتائج اختبار ثني الجذع للإمام أسفل من الجلوس للاختبار القبلي
133	الجدول (17) يبين نتائج اختبار ثني الجذع للإمام أسفل من الوقوف للاختبار القبلي
134	الجدول (18) يبين نتائج اختبار المراوغة للاختبار القبلي
135	الجدول (19) يبين نتائج اختبار دقة التمرير للاختبار القبلي
136	الجدول (20) يبين نتائج اختبار دقة التصويب للاختبار القبلي
137	الجدول (21) يبين نتائج اختبار ثني الجذع للأمام أسفل من الجلوس للاختبار البعدي
138	الجدول (22) يبين نتائج اختبار ثني الجذع للأمام أسفل من الوقوف للاختبار البعدي
139	الجدول (23) يبين نتائج اختبار المراوغة للاختبار البعدي
140	الجدول (24) يبين نتائج اختبار دقة التمرير للاختبار البعدي
141	الجدول (25) يبين نتائج اختبار دقة التصويب للاختبار البعدي
142	الجدول (26) يبين معامل الارتباط بين اختبار ثني الجذع أمام أسفل من الجلوس مع الاختبارات التقنية القبليّة
142	الجدول(27) يبين معامل الارتباط بين اختبار ثني الجذع أمام أسفل من الجلوس مع

	الاختبارات التقنية البعدية
143	الجدول (28) يبين معامل الارتباط بين اختبار ثني الجذع أمام أسفل من الجلوس مع الاختبارات التقنية القبليّة
143	الجدول (29) يبين معامل الارتباط بين اختبار ثني الجذع أمام أسفل من الجلوس مع الاختبارات التقنية البعدية
144	الجدول (30) يبين معامل الارتباط بين اختبار ثني الجذع أمام أسفل من الوقوف مع الاختبارات التقنية القبليّة
144	الجدول (31) يبين معامل الارتباط بين اختبار ثني الجذع أمام أسفل من الوقوف مع الاختبارات التقنية البعدية
145	الجدول (32) يبين معامل الارتباط بين اختبار ثني الجذع أمام أسفل من الوقوف مع الاختبارات التقنية القبليّة
145	الجدول (33) يبين معامل الارتباط بين اختبار ثني الجذع أمام أسفل من الوقوف مع الاختبارات التقنية القبليّة

الصفحة	فهرس الأشكال
32	الشكل (1) يوضح بعض النماذج لتمارين تطوير صفة المرونة
33	الشكل (2) يوضح بعض النماذج لتمارين تطوير صفة المرونة
35	الشكل (3) يوضح الجهاز المستخدم في اختبار ثني الجذع من الجلوس الطويل
36	الشكل (4) يوضح الجهاز المستخدم في اختبار ثني الجذع للامام اسفل من الوقوف
59	الشكل (5) يوضح اختبار المستطيلات المتداخلة
61	الشكل (6) يوضح المهارات الاساسية في كرة القدم
83	الشكل (7) يوضح انواع ضرب الكرة
85	الشكل (8) يوضح بعض انواع الخداع و المراوغة
112	الشكل (9) يبين كيفية اداء اختبار ثني الجذع للامام من الجلوس
113	الشكل (10) يبين كيفية اداء اختبار ثني الجذع للامام من ثني الجذع للامام من الوقوف
114	الشكل (11) يبين كيفية اداء اختبار المراوغة
115	الشكل (12) يبين كيفية اداء اختباردقة التمرير
116	الشكل (13) يبين كيفية اداء اختبار دقة التصويب
122	الشكل (14) يبين نتائج اختبار ثني الجذع للامام اسفل من الجلوس للعينه الشاهده
123	الشكل (15) يبين نتائج اختبار ثني الجذع للامام من الوقوف للعينه الشاهده
124	الشكل (16) يبين نتائج اختبار المراوغة للعينه الشاهده
125	الشكل (17) يبين نتائج اختبار دقة التمرير للعينه الشاهده
126	الشكل (18) يبين نتائج اختبار دقة التصويب للعينه الشاهده
127	الشكل (19) يبين نتائج اختبار ثني الجذع للامام أسفل من الجلوس للعينه التجريبية
128	الشكل (20) يبين نتائج اختبار ثني الجذع للامام اسفل من الوقوف للعينه التجريبية
129	الشكل (21) يبين نتائج اختبار دقة المراوغة للعينه التجريبية
130	الشكل (22) يبين نتائج اختبار دقة التمرير للعينه التجريبية
131	الشكل (23) يبين نتائج اختبار دقة التصويب للعينه التجريبية
132	الشكل (24) يبين نتائج اختبار ثني الجذع للامام أسفل من الجلوس للاختبار القبلي
133	الشكل (25) يبين نتائج اختبار ثني الجذع للامام أسفل من الوقوف للاختبار القبلي
134	الشكل (26) يبين نتائج اختبار دقة المراوغة للاختبار القبلي
135	الشكل (27) يبين نتائج اختبار دقة التمرير للاختبار القبلي

136	الشكل(28) يبين نتائج اختبار دقة التصويب للاختبار القبلي
137	الشكل(29) يبين نتائج اختبار ثني الجذع للأمام أسفل من الجلوس للاختبار البعدي
138	الشكل(30) يبين نتائج اختبار ثني الجذع للأمام أسفل من الوقوف للاختبار البعدي
139	الشكل(31) يبين نتائج اختبار دقة المراوغة للاختبار البعدي
140	الشكل(32) يبين نتائج اختبار دقة التمير للاختبار البعدي
141	الشكل(33) يبين نتائج اختبار دقة التصويب للاختبار البعدي

I. مقدمة

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

وبما أن كرة القدم من أنواع الرياضات الأكثر شعبية في العالم فقد مسها هذا التطور ، فنحن نرى مستوى الفرق الرياضية يتطور يوما بعد يوم وأصبح أداء المهارات يتميز بالقوة والسرعة والأداء الفني العالي ، حيث يتم إنجازها في شكل جماعي وفردى على درجة عالية من التفاهم والإتقان ولكي نحقق هذا المستوى ونسايه وجب معرفة الطريق الصحيح وتحديد الوسائل والمحتوى المناسب وفقا لما تتطلبه المباريات ، وعلى ضوء ذلك يتم إعداد اللاعب منذ الصغر بالكم والكيف الذي يؤهله لأن يكون لاعبا ذو كفاءة مهارية وخطوية 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 كيفية 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 المرابي عند تعليم الناشئين الأخذ بعين الاعتبار تعطش الطفل الشديد للعب كأساس عليه التعامل معه ، وكذا تنمية وتطوير مختلف الصفات البدنية والتي من بينها صفة المرونة لما تشكله من إمكانية تحسين مستوى اللاعب ، هذا الأخير وحتى يصبح فردا لامعا في اللعبة وجب عليه أن يمتلك صفات مهارية عالية تؤهله إلى أن يكون في مصاف ممارسي هذه اللعبة التي أضحت تستقطب الملايين ، لذا وجب التفكير في تحسين وصقل هذه المهارات الأساسية القاعدية (كالتمرير ، التصويب ، المراوغة ...) قصد النهوض بمستوى مقنع للاعب الممارس لها ، وعلى ضوء هذا فإن صفة المرونة قد تساهم بشكل أو بآخر في إبراز هذا المستوى ما شد إليها المختصين في محاولة ومعرفة مداها في إكساب الرياضي الفتي الممارس لكرة القدم هذه المهارات الأساسية التي لا يستغنى عنها لدى كل من يمارسها ، وعلى ضوء كل هذا فقد جاء بحثنا الذي سنحاول من خلاله دراسة مدى تأثير الصفة البدنية والمتمثلة في صفة المرونة في تعلم وتحسين أداء المهارات الأساسية في كرة القدم، هذا ما حفزني ودفعتني إلى اختيار هذا الموضوع ، وقد قمت بتقسيم البحث على النحو التالي:

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

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

وقد جاء في الفصل الأول دراسة صفة المرونة، حيث تطرقت إلى مفهومها وأهميتها وأنواعها وكذا العوامل المؤثرة فيها، كما قدمت بعض النماذج لتمارين تطويرها.

في حين كان الفصل الثاني يحتوي على التعلم المهاري والحركي، حيث حاولت الإلمام بالعناصر الهامة التي تخصه بداية بتعريفه مع ذكر أنواع المهارات الحركية وتقسيماتها وخصائصها، كما تطرقت إلى مراحل

وطرق تعلمها والوسائل المساعدة المستعملة في ذلك، كما قمت بإبراز الأخطاء عند تعلم المهارات الحركية وكيفية إصلاحها.

أما الفصل الثالث فقد تطرقت فيه إلى كرة القدم، حيث تطرقت إلى تعريفها وتاريخ كرة القدم في العالم والجزائر وكذا قوانين وطرق اللعب المعتمدة في كرة القدم، وقد ركزت على العنصر الأساسي في هذا الفصل وهو المهارات الأساسية القاعدية فيها وبالتحديد مهارات المراوغة والتمرير والتسديد ، كما قمت بتحديد أهمية ومراحل تعلمها.

وقد تم التطرق في الفصل الرابع إلى المراهقة بذكر مفهومها ومراحلها وأشكالها، وأيضا علاقتها بالممارسة الرياضية وتطور الصفات البدنية فيها.

أما الجانب التطبيقي فقد قسمته إلى فصلين :

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

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

1- الإشكالية

إن للنشاط الرياضي العديد من الأهداف أهمها تحسين اللياقة البدنية عن طريق تطوير مكوناتها لما لها من علاقة وتأثير مباشر على النمو البدني، أو غير مباشر كالتأثير على الإنتاج البشري، والمرونة هي إحدى هذه المكونات الأساسية التي تحتاج إليها أغلبية الأنشطة الرياضية، وهي تعد عاملاً مهماً ومساعداً في أداء التقنيات والحركات الرياضية بنجاح وإتقان عاليين مع بذل جهد أقل واجتناب الإصابات، والمرونة عنصر بارز في الأداء الحركي، فهي إحدى البرامج الهامة في تنمية الروح المعنوية لما لها من طبيعة خاصة في نوعية تمارين المرونة المستخدمة، فهي تتيح الفرصة للتأمل والتفسير وتقويم النفس، وأثناء أداء التمارين يمكن للفرد أن يلاحظ حركاته، ويتابع التقدم الذي يحرزه، ولصفة المرونة دور كبير في ارتقاء العضلات، والاعتناء بلياقة الجسم وتناسق قوامه. وشهد تدريب صفة المرونة تطور كبير في السنوات الأخيرة من حيث استعمالها، وطرق تنميتها، فأصبحت تمارس لأغراض علاجية ووقائية، ووسيلة للاسترخاء النفسي والاسترجاع، كما تعددت المصطلحات المتعلقة بالمرونة الحركية كالمطاطية والمدى الحركي.

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

فكرة القدم من الرياضات الجماعية التي تتطلب لياقة بدنية عالية، ومستوى مهاري رفيع فردياً، وجماعياً وهذا دون إخفاء الجانب الخططي والعقلي لدى اللاعبين. فالجميع مدرك ما للتدريب من أهمية لإعداد اللاعبين بدنياً، وفنياً وتحسين مستوى الأداء الحركي والمهاري في تحقيق الأهداف المسطرة للفريق الرياضي.

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

التساؤل العام

ما اثر برنامج مقترح لصفة المرونة على تطوير الأداء التقني لمهارات كرة القدم صنف أشبال ؟

التساؤلات الجزئية

1- هل استعمال برنامج لتنمية صفة المرونة له اثر في تطوير الأداء الحركي لمهارة المراوغة؟

2- هل استعمال برنامج لتنمية المرونة له اثر في تطوير الأداء الحركي لمهارة التمرير؟

3- هل استعمال برنامج لتنمية المرونة له اثر في تطوير الأداء الحركي لمهارة التسديد؟

2- الفرضيات:

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

- 1- إن استعمال برنامج لتنمية المرونة يؤثر إيجابيا على الأداء الحركي للمراوغة
- 2- إن استعمال برنامج لتنمية المرونة يؤثر إيجابيا على الأداء الحركي لدقة التمرير
- 3- إن استعمال برنامج لتنمية المرونة يؤثر إيجابيا على الأداء الحركي لدقة التسديد

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

4- أهداف الدراسة: من خلال معالجة للحثيات وتصور لطبيعة المشكلة قمت بتحديد الأهداف التالية:

- إبراز تأثير صفة المرونة على الأداء المهاري في كرة القدم
 - إبراز أهمية وتأثير البرنامج المقترح في تطوير صفة المرونة
 - إبراز أهمية المرونة في المرحلة العمرية أشبال
 - التحسيس بأهمية المرونة ودورها
 - إثراء الجانب المعرفي من خلال التعرف على أنواع المرونة وطرق تنميتها
- 5- أسباب اختيار الموضوع:** إن من جملة الأسباب التي جعلتني اختار هذا الموضوع هي:
- الحاجة الماسة لمعالجة هذا الموضوع
 - إهمال أو عدم الإلمام بصفة المرونة
 - قلة الدراسات والبحوث العلمية السابقة في هذا المجال، خصوصا المتعلقة بالأشبال
 - عدم إدراك أهمية صفة المرونة على النشاط والفرد الرياضي

6- تحديد المفاهيم والمصطلحات

6-1- المرونة: اختلف العلماء في إعطاء تعريف موحد للمرونة منهم من عرفها على أساس أنها مدى الحركة المتاح في مفصل أو عدة مفاصل (1)

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

المرونة ← flexibility ← souplesse
الحركية ← mobility ← mobilité
المطاطية ← stretch ← élasticité (2)

التعريف الاجرائي: هي أداء الحركات الى اقصى مدى لها ، أي القدرة على تحريك المفصل المشترك في الحركة الى حدوده التشريحية.

6-2- المهارة الحركية: المستوى الرفيع للأداء وهي بمثابة أداء حركي متميز بالسرعة والدقة لتحقيق النتيجة المستهدفة، وكذلك القدرة على تكرار الأداء تحت ظروف متغيرة متوقعة أو غير متوقعة (3)

6-3- تعريف كرة القدم:

6-3-1- تعريف لغوي:

كرة القدم (foot balle) هي كلمة لاتينية وتعني "ركل الكرة بالقدم"، فالأمريكيون يعتبرون (foot balle) ما يسمى عندهم (ريغي) أو كرة القدم الأمريكية، أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها تسمى (soccer). (4)

6-3-2- تعريف اصطلاحى:

هي لعبة تتم بين فريقين يتألف كل منهما على إحدى عشر لاعبا يستعملون كرة منفوخة فوق أرضية ملعب مستطيلة، في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى الهدف، يحاول كل فريق إدخال الكرة في مرمى الحارس للحصول على نقطة (هدف) وللتفوق على المنافس في إحراز النقاط. (5)

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، ألبيسة الفريقين مختلفة عن بعضها.

(1) عبد العزيز نمر وآخرون: الإطالة الحركية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1997، ص19

(2) المؤتمر العالمي للدراسات وبحوث التربية الرياضية، دار المعارف، مايو 1980، ص221

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

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

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

الفصل التمهيدي.....

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

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

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

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

فالمراهق مصطلح علمي يعني التدرج والاقتراب من النضج الجنسي والعقلي والنفسي والاجتماعي والعاطفي⁽¹⁾

التعريف الاجرائي : هي مرحلة انتقالية من مرحلة الطفولة الى مرحلة الرشد تتسم بمجموعة من التغيرات الفزيولوجية و النفسية.

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

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

أجريت هذه الدراسة عام 1999، بمعهد التربية البدنية والرياضية بجامعة قسنطينة تحت عنوان "تطوير صفة المرونة خلال درس التربية البدنية والرياضية عند تلاميذ الطور الثاني ومشكلة البحث تدور حول مدى تطور صفة المرونة في حصة التربية البدنية للطور الثاني الثاني أثناء فصل دراسي بواسطة برنامج مقترح وكان الهدف من البحث هو تطوير صفة المرونة والكيفية التي يمكن اعتمادها تمت التجربة على 100 فرد موزعين على 4 أفواج 2شاهدة و2تجريبية زود بتمارين المرونة وتوصل الباحثان إلى:

* صفة المرونة تحتل مكانة أساسية ضمن مكونات اللياقة البدنية ورموها يعتبر مهم وخاصة للطورين الأول والثاني * للمرونة علاقة وطيدة مع الصفات البدنية الأخرى كالقوة والسرعة

تنمية المرونة بصفة جيدة يأتي عن طريق برنامج خاص وفعال تؤخذ بعين الاعتبار الخصائص البدنية لهذا الطور⁽¹⁾

7-2- دراسة سليمان عبد الرزاق:

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

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

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

تمت التجربة على عينة متكونة من 60 فرد موزعة على 4 افواج 2شاهدة و 2تجريبية، طبق عليها البرنامج المقترح وتوصل الباحث إلى:

- تطور صفة المرونة كان معتبر واثبت فعالية تمارين الإطالة التي طبقت والبرنامج المقترح
- تنمية صفة المرونة على تطور تقنيات كرة السلة (2)

7-3- دراسة بن شهبة مراد ومهريه عبد الرزاق:

أجريت هذه الدراسة عام 2003، بكلية التربية لجامعة سعود بالسعودية تحت عنوان “تأثير تمارين الإطالة الإيجابية الثابتة على مرونة المفاصل و الوقاية من إصابات الطرف السفلي لدى لاعبي كرة القدم“ ومشكلة البحث تدور حول التعرف على تأثير برنامج مقترح من تمارين الإطالة الإيجابية الثابتة على مستوى مرونة المفاصل الطرف السفلي للعب كرة القدم ، وتم تطبيق الاختبارات على عينة متكونة من 20 لاعب، 10 مجموعة تجريبية ، و 10 مجموعة شاهدة ، و طبق الاختبار مرتين ، أي قبلي و بعدي. و توصل الباحث إلى:

- * وجود فروق دالة احصائيا بين متوسطات جميع القياسات القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية.
- * عدم وجود فروق دالة احصائيا بين متوسطات جميع القياسات القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية.
- * و اشارت النتائج الى ارتفاع نسبة الإصابة لدى المجموعة الضابطة أكثر من التجريبية.

7-1- التعليق على الدراسات السابقة و المشاهدة :

يتضح من خلال عرض الدراسات السابقة و المشاهدة العلاقة بين الدراسات بعضها البعض و بين الدراسة الحالية حيث تركزت معظم الدراسات على اختبارات لقياس الخصائص البدنية لتطوير صفة المرونة و كذلك اتفقت في النقاط التالية :

- من حيث العنوان : على الرغم من الاختلاف الشكلي بين عناوين الدراسات السابقة و الدراسة الحالية الا ان محورهم يدور حول تطوير صفة المرونة عند الرياضيين.
- من حيث المنهج : هناك ثلاث دراسات كلها استخدمت المنهج التجريبي.

7-2- من حيث الأدوات :

استخدمت كل الدراسات الاختبارات البدنية او المهارية كلا على حسب متطلبات المهارات المختارة للدراسة.

7-3- الاستفادة من الدراسات السابقة و المشاهدة :

- * تحديد مشكلة البحث و ضبط متغيراته مع صياغة الفرضيات و ابراز اهداف البحث .
- * اختيار المنهج المناسب و وسائل البحث و معرفة كيفية استخدامها و اجراء المعاملات المناسبة لخدمة البحث.
- * تحديد وسائل جمع البيانات و الأدوات الإحصائية الملائمة لطبيعة الدراسة.
- * الاستفادة من نتائج تلك الدراسات السابقة في تأكيد نتائج الدراسة الحالية مع انتقاء افضل الكتب و المراجع.

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

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. وغالبا ما تؤدي تمارين المرونة كجزء من الإحماء العام قبل التدريب، ويوصى بها خصوصا في حالة تصلب أو تعب العضلات من جراء التمرين السابق أو في حالة انخفاض درجة الحرارة

1- مفهوم المرونة: هي مصطلح يطلق على المفاصل حيث تعبر عن المدى الذي يتحرك فيه المفصل تبعاً لمداه التشريحي، وتعد المطاطية أحد العوامل المؤثرة في المرونة...، ويختلف مفهوم المرونة في مجالات النشاط البدني والرياضي عن المفهوم لدى العوام فهي بالنسبة للنشاط البدني تعني القدرة على أداء الفرد للحركات الرياضية لأقصى مدى تسمح به المفاصل العامة والمشاركة في الحركة، وكلمة (flex) تعني (ثني) وكلمة "flexibility" تعني "الانثائية" أو اللدانة أو المرونة وقد اتفق على استخدام مصطلح المرونة في مراجع التربية الرياضية⁽¹⁾. كما تعني المرونة مقدرة مفاصل لجسم على العمل من مدى حركي واسع فالمرونة بالمعنى السابق ترتبط بعمل العضلات حيث يحدد مدى حركة المفصل مقدرة العضلات والأربطة على الامتطاط، وبذلك يمكن القول بان المرونة أمر يهم المفاصل في حين أن المطاطية أمر يهم العضلات⁽²⁾.

1-1- تعريف المرونة: يعرفها كل harre و free المرونة على أنها مقدرة الفرد الرياضي على أداء الفرد بأكثر حرية في المفاصل بإرادتها و تحت تأثير قوى خارجية مثل مساعدة زميل⁽³⁾. وكذلك تعرف المرونة على أنها " القدرة على انجاز الحركات بأقصى امتداد ممكن بطريقة نشيطة أو سلبية"⁽⁴⁾. ويعرفها لارسون (larson) بأنها عبارة على توافق فسيولوجي ميكانيكي للفرد. ويعرفها إبراهيم سلامة " بأنها المدى الذي يمكن للفرد الوصول إليه عند أداء الحركة " كما تعرف بأنها قدرة اللاعب على أداء الحركات المختلفة بمدى حركي واسع وبحركة في اتجاهات معينة طبقاً لمتطلبات الأداء الفنية في كرة القدم كما تعرف بأنها المدى الحركي المتاح لمفصل أو مجموعة مفاصل⁽⁵⁾

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

(2) مفتي إبراهيم حمادة: **التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة الى المراهقة**، دار الفكر العربي، القاهرة، 1996، ص201

(3) Carbean Goel: **foot Ball de l école aux assation**, edition revue, paris, 1998, p13

(4) Philippe Leroux : **foot ball plantification et entrainement**, edition amphora, Paris, 2006, p198

(5) أميرة حسن محمود وماهر حسن محمود، نفس المرجع، ص201

2- أهمية المرونة: يمكن تلخيصها فيما يلي:

- . هي احد عوامل الوقاية من الإصابات كآلام الظهر, التمزق والشد.
- . لها تأثير على الصفات البدنية الأخرى كالقوة والسرعة.
- . تساهم في تسهيل الأداء الحركي .
- . تساعد في إزالة التعب بسبب التمزقات العضلية .
- . تساعد على تعلم المهارات الحركية التي تتطلب وضعيات معينة صعبة وأداء مهارات حركية لمدى حركي معين كالجمباز...
- . تعمل على زيادة العمل الحركي المؤثر في استخدام القوة لبعض الأنشطة الرياضية كالتنس والرمي .
- . تساعد على الاقتصاد في الجهد والطاقة أثناء الأداء الحركي .
- . المرونة تقلل من خطر الإصابة بتشوهات قوامية .
- . تساعد على اكتساب الثقة بالنفس والشجاعة (1)
- . تعمل المرونة مع القدرات البدنية الأخرى على الإعداد المتكامل للاعب بدنيا .
- . تحدد فعالية اللاعبين في كثير من الأنشطة بدرجة مرونة الجسم الشاملة أو مرونة مفصل معين (2).
- . 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 وتحديدده في نطاق ضيق (3).
- ويؤكد "مانوس وباود" بانه من المحتمل ان يكون هناك نهاية عظمى لمدى المرونة التي تسهم في الأداء المتفوق وفي نفس الوقت تعمل كوقاية من الاصابات, الا ان الزيادة في المرونة لبعض المفاصل يمكن ان تكون عائقا للاداء الحركي كما في بعض حركات الجمباز, بل انها تكون سببا للاصابة, كما ان التوترا العصبي غالبا ما يتسبب عنه ضعف المرونة العامة (4).

(1) كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين: اللياقة البدنية ومكوناتها، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997، ص79

(2) حسن السيد ابو عبده، مرجع سابق، ص115

(3) كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين، مرجع سابق، ص80

(4) أميرك حسن محمود وماهر حسن محمود، مرجع سابق، ص202

3- أنواع المرونة : وتتحدد انواعها حسب

. نوع المفصل المشارك في العمل الحركي.

. نوع الحركة (وحيدة ,متكررة ,مركبة).

. متطلبات الحركة من الانقباض الحركي .

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 اقصى مدى حركي يمكن ان يصل اليه المفصل عن طريق حركة سريعة⁽¹⁾

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

* **المرونة الثابتة:**الوصول الى مدى حركي معين ثم الثبات عليه وذلك بالوصول الى اقصى مدى للمفاصل مما يجعل الضغط على العضلات المحيطة

. **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 ارتباطها بالانجاز الرياضي اكبر من المرونة السلبية ,الإطالة العضلية يصاحبها انقباض عضلي معاكس , والاطالة 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 اقصى مدى تسمح به اطالة هذه العضلة

الإطالة الثابتة الايجابية للعضلة يجب ان يسبقها تهيئة للعضلة المستهدفة والمجموعات المقابلة لها للاسترخاء قبل بدا تنفيذ التمارين للمرونة حتي تضمن ايجابية العضلات في تنفيذ مدى الامتداد ,والاطالة المرجوة⁽²⁾..

⁽¹⁾Dekkar Nourddine et aut: **technique d evolution physique des Athlete**,imprimerie du poin sportif,Alger,1990,p13

⁽²⁾ عبد العزيز نمر: **الإطالة العضلية**,مركز الكتاب للنشر، القاهرة،1997،ص29-30

الفصل الأول.....المرونة

. المرونة الثابتة السلبية: وهي أقصى مدى للحركة الناتجة عن تأثير بعض القوى الخارجية او بمساعدة المدرب ,زميل , معدات وأجهزة ومن مميزاتهما:

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

. مؤثرة عندما تفتشل محاولات السيطرة على انقباض العضلة المضادة.

. تسمح بالاطالة الى مدى ابعد مقارنة بالمرونة الايجابية للاعب .

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

العلاج التاهيلي .

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

من عيوب المرونة السلبية الآلام والاصابات التي تنجم عن تطبيق القوى الخارجية تطبيقا غير صحيح ,وتؤدي الى رد فعل انعكاسي لا ارادي للمرونة اذا تمت الاطالة السلبية بسرعة اكثر من اللازم ,وتزيد احتمالات الاصابة كلما زاد الفارق بين مدى الحركة الايجابية ومدى الحركة السلبية (1).

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

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

العضلات الرئيسية ومطاطية العضلات المقابلة

. الاستمرار في حركة الالتفاف حول الفصل دون جهد زائد .

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

. لاتيح الوقت الكافي للانسجة للتكيف مع الاطالة .

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

. لاتيح الوقت للتكيف العضلي (2)

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

. نظرا لاشتراك المدرب للاوضاع في أداءهذه التمارين فان ذلك يضمن التكرارات المطلوب

آدائها وذلك من خلال المنافسة التي يمكن ان تميز هذا التدريب .

. يتيح إمكانية ملاحظة المدرب للاوضاع وتصحيح الاخطاء . (3)

(1) عبد العزيز نمر، مرجع سابق، ص28-29

(2)Yurgen Weineck : Biologie du Sport, édition vigot, France ,1992 ,p27

(3) طلحت حسام الدين:الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي، القاهرة، ج1، 1997، ص262

الفصل الأول.....المرونة

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

,والتمرينات الزوجية تبعث على البهجة ,وتحقق جو ملائم للتدريب وتحمل الالم الناتج عن الإطالة
- **المرونة الايجابية:** وتعتمد على عمل العضلات دون أي مساعدة خارجية وتصل العضلات في هذا النوع إلى مدى حركي

اقل من الموجود في المرونة السلبية ,وأكدت العديد من الدراسات أن لهذا النوع ارتباطا كبيرا بالأداء المهاري حيث يصل معامل الارتباط إلى 0.18, ويصل في حالة المرونة السلبية إلى 0.69 بالإضافة إلى أن هناك علاقة بين المرونة الايجابية والمرونة السلبية حيث إذا زاد الفرق بينهما أدى ذلك إلى سهولة تعرض اللاعب للإصابة وخاصة التمزقات حسب 1983 iashivli⁽¹⁾

وزيادة الفرق بينهما أيضا يساهم في تطوير وتنمية المرونة الايجابية ويساعد أيضا على الاداء اما اذا قل الفرق بينهما تحسن المستوى في مرحلة الأنجاز الرياضي وهذا عندما يصل اللاعب الى اعلى مستوى له⁽²⁾ .

4 العوامل المؤثرة في صفة المرونة :

- . درجة مطاطية العضلات والاورار ,والاربطة المحيطة بالمفاصل .
- . درجة ضخامة العضلات التي تعمل حول المفصل .
- . طبيعة تركيب عظام المفصل ,وقوة العضلات العاملة على المفاصل .
- . كفاءة الجهاز العصبي العضلي في تثبيت النشاط ,ودور العضلات المقابلة للعضلات الاساسية .
- . تتأثر بعوامل داخلية وخارجية حيث تكون قليلة صباحا وتزداد خلال اليوم وتقل بوصول اللاعب لمرحلة التعب .

- . يتأثر مستوى المرونة بنوع الملابس التي يرتديها اللاعب .
- . تتأثر المرونة بالسن والجنس وتقل المرونة عند الإصابة حول المفصل .
- . تتأثر المرونة بطبيعة النشاط اليومي فهي تضعف عند الثبات في وضع معين لمدة طويلة .
- . تتأثر درجة المرونة تبعا لدرجة النشاط البدني للفرد حيث يساعد النشاط البدني والحركي على تحسين درجة المرونة⁽³⁾..

4-1- علاقة السن بالمرونة : أكدت 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.⁽⁴⁾

(1) طلحت حسام الدين، مرجع سابق، ص262

(2) مهدي حسين البشتاوي وأحمد إبراهيم الخواجا: مبادئ التدريب الرياضي، دار وائل، الأردن، عمان، 2005، ص337

(3) Yeurgen Weineck, Bibllography opcit, p27

(4) طلحت حسام الدين، نفس المرجع، ص277

الفصل الأول.....المرونة

4-2- علاقة الجنس بتنمية المرونة الرياضية : قدرة تمدد العضلات , الاوتار والاربطة تعني قدرة المرونة وهي عالية عند البنات ,ومنه الاناث اكثر مطاطية منالذكور ,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 بلاحظ ان الكتلة العضلية تساوي 75% من التي تتواجد عند الرجال ,والقسم المكون من الانسجة الدهنية يكون ضعف الموجود عند الرجال (**felunage1972 ,p259**) المرونة هي الشكل الوحيد الحركي ويمكن ان تصل إلى اقصاهاابتداء من الطفولة حتى المراهقة ثم تتناقص فيما بعد (1)

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

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 يتوقففي تمرين ثني الجذع للامام اسفل من الجلوس طولا كما ان لكل منالوزن والنمط الجسمي وكذا مساحة سطح الجسم كمتغيرات انثروبيو مترية علاقات غير دالة احصائيا بالمرونة (2)

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

. شكل الغضاريف التي بداخل المفصل

. سطح ومحفظة المفصل (نوع المفصل وتركيبه)

. وضع وطول الاربطة الداخلية في تركيب المفصل .

. العضلات التي تقوم بالحركة الاساسية في المفصل ودرجة التوافقالعصبي بينها .

. كما ان المرونة تتاثر بنو الجنس والعمر الزمني والتدريبي وقد اثبتت التجارب والدراسات ان هناك

عوامل عامة تؤثر على مرونة الجسم منها:

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

. الحالة النفسية والانفعالية تؤثر على أداء المرونة بشكل كبير .

. الاحماء الجيد يؤثر على المرونة والمطاطية ايجابيا وكذلك التدليك (3).

(1)Yurgen Weineck,Bibliography opcit,p278

(2) طلحت حسام الدين، مرجع سابق، ص279

(3) أميرة حسن محمود وماهر حسن محمود، مرجع سابق، ص206-207

الفصل الأول.....المرونة

4_4- التمدد والمرونة: التمدد مهم جدا في تحفيظ صلابة النسيج ويساعد على زيادة مدى الحركة وهو جزء من النظام لكسب المرونة و يهدف التمدد لتخفيض التصلب العضلي بالاضافة الى المساعدة على زيادة ومرونة الانسجة الرابطة , وكل هذه التأثيرات يمكن ان تنجز بشكل افضل بالاستعمال المنتظم للتمدد .

5- خصائص المرونة: ترتبط المرونة بالعوامل التشريحية للمفاصل والعضلات المحيطة بها , كما ترتبط بالجهاز العصبي والاعضاء الحسحركية

ويتاثر مستوى المرونة بالعوامل المؤثرة على اجهزة الجسم

5-1-1- فيزيولوجيا الخصائص الداخلية للمرونة :

5-1-1-1- 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 او 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 والاربطة واوتار العضلات حول المفصل , فمطاطية العضلات لها تأثير على المرونة فإصابتها تؤثر سلبا على مستوى المرونة .

5-1-1-2- الخصائص العصبية: يتطلب أداء اي حركة لمدى معين الى مقدرة من التحكم يقوم بها الجهاز

العصبي حيث تقوم الأعضاء الحس والأوتار والمفاصل نتيجة الضغط الواقع عليها بنقل اشارات عصبية الى الجهاز العصبي المركزي فترسل إشارات عصبية حركية للعضلات الاساسية كي تقوم بالحركة مقابل تثبيط عمل العضلات المقابلة

5-2-1- 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 اخرى (1) .

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

شكلها وحجمها الا انها تشترك في صفة واحدة وهي الانقباض وتتكون العضلة من الحزم , وكل حزمة تتكون من حوالي 100 . 150 ليف التي يكون طولها من 10 الى 40سم حيث كل ليفة هي خلية عضلية يطلق عليها الخلية العملاقة(2) .

5-2-1-2- الاسترخاء في العضلات وتأثيره على تدريب المرونة: الاسترخاء من أهم العوامل في تنمية

المرونة , وهو عكس التوتر, والتوتر ينشأ 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 اكبر .

ويجب عدم كتم النفس كما يجب عليه التركيز في التمرين الذي يقوم به لتوفير اقصى درجات الاسترخاء.(3)

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

(2) طلحت حسام الدين، مرجع سابق، ص255

(3) عبد العزيز لقمان نمر، مرجع سابق، ص35

5-2-3- المرونة وعمل المفاصل وقدرة الاطالة : حركية المفاصل حسب (farfel197 p38)

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

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 الاطالة للعضلات لا تنقص بزيادة الكتلة العضلية).

5-2-5- المرونة والتقلص العضلي :القدرة على الاطالة تتعلق من جهة بمقاومتها للبنية العضلية ,ومن

جهة اخرى بالتقلص ويعني القدرة على الاسترخاء ,فالمغازل العضلية تلعب دورا اساسيا في التقلص العضلي .

5-2-6- المرونة والقدرة على الاطالة العضلية : مقاومة العضلات للاطالة لا تأتي من عناصر الانقباض

للاللياف 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 للاطالة .(1)

5-2-7- المرونة ومطاطية الأوتار والاربطة: الاوتار والاربطة 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 .

5-2-8- المرونة وتأثير الجنس والعمر : حسب catta 1978p149 بتقدم العمر تفقد الوتار

والاربطة والاغلفة العضلية الماء وجزء من الالياف المطاطية والعضلات هي اكثر تعرضا للشيخوخة فهي تنقص من القدرة المرونية عند المرأة المرونة متطورة عنها عند الرجل وهذا راجع لاختلاف الهرمونات بين الجنسين (الاستروجين) فيكون عند النساء اكثر فهو يقوم بحبس اكبر للماء مقارنة بالذكور (gagnon1972) وتتميز الاناث بنسبة عالية للانسجة الدهنية ونسبة العضلات تشكل حوالي 75 بالمائة منها عند الرجال.

5-2-9- تأثير التدريب الرياضي على المرونة: تدريب المرونة هدفه الاساسي تطوير العضلات والوتار

والانسجة المحيطة بالمفاصل وتحسين حركة المفاصل ويجب مراعاة ان تحقق المرونة المثلى لدرجة تزيد عن مقدار المدى الحركي خلال مرحلة المنافسة والذي يسمى احتياطي مرونة.

المرونة يجب أن تكون في حدود معينة وليس الى مالا نهاية كي لا تؤدي الى حالة زيادة عن الحركة المطلوبة (غير

مرغوب فيها) ونلاحظ ذلك عند الاطفال الذين يقومون بتدريبات تتطلب تحرك مفاصلهم اكثر من المدى

الفيزيولوجي ,ونرى ذلك في السباحة والجمباز الذي يؤدي الى تغيرات سلبية كمنع سريان الدم المحمل بالاكسوجين

حول المفصل وتفكك الاربطة والمحافظة التي تحيط به(2)

(1)Yurgen Weinek : Manual de l entrainement 4eme ,Edition Vigot ,sevisit et engement ,1997 ,p366-367

(2) أبو العلاء عبد الفتاح وأحمد نصر الدين سيد، مرجع سابق، ص57

6- تدريبات المرونة: قبل البدء في تدريبات المرونة وتصميم برامجها يجب تحديد الأغراض والأهداف من تنمية المرونة وهي :

6-1 . هدف الأداء الرياضي الجيد: يجب ان يستهدف التدريب الرياضي انواع المفاصل التي ترتبط بطبيعة

التخصص الرياضي وتشكل الاداء الحركي المطلوب

6-2 . هدف اللياقة والصحة العامة : يجب توجيه التدريبات نحو تحسين مرونة المناطق الاكثر تعرضا

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

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 بالرغم من تاكد هذا

الأسلوب فان الدراسات لم تتوصل الى تحقيق تأثير تمارين المرونة على تخفيف حدة الآلام

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 اي 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 وهذه المعايير درجة كبيرة من الأهمية في مجال العلاج الطبي⁽¹⁾.

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

(1) طلحت حسام الدين، مرجع سابق، ص251-252

الفصل الأول.....المرونة

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

- * التدرج للوصول الى اقصى مدى لحركة المفصل للوقاية من الاصابات .
- * التركيز على مطاطية العضلات لانها اهم اهداف تنمية المرونة.
- * رفع درجة حرارة الجسم بتمارين عامة قبل البدء في تمرين تنمية المرونة.
- * يجب عدم مد العضلة الى جد يزيد عن قدرة الفرد على تحمل العتبة الفارقة للإحساس بالألم.(1)
- * 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 .
- * ان 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" اربعة 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 .
- الطريقة 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 والمتحركة) ، الطريقة السلبية والطريقة المختلطة.

ومعظم المدربين يلجؤون الى الطريقة الثالثة رغم ان عليها قيود كثيرة مثل تركيزها على مفاصل الكتف والخذ 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 الى اعلى مرونة للمفصل لتنشيط العضلة وتعتمد هذه الطريقة على رد فعل العضلة ودرجة تكيف وانسباط العضلة(2) .

9-2 . الطريقة السلبية : ويصل فيها الرياضي الى اعلى درجة مرونة بمساعدة فرد آخر او اضافة وزن , وفي هذه

(1)Yurgen Weineken, Bibliography opcit,p278

(2) أميرة حسن محمود وماهر حسن محمود، مرجع سابق، ص208

الفصل الأول.....المرونة

الحالة يدفع المساعد العضو الى اقصى درجة مرونة بدون تدخل اللاعب وهذه الطريقة تطبق على مفصل الكعب والفتخذ والكتف والرسغ وتنصح بها مع الفتخذ 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 بالتدريب وتحت اشراف فني دقيق

9-3. الطريقة المختلطة : وفيها يجب على الرياضي ان يحرك العضو حتى حدود المفصل ثم يصل الى اعلى درجة مقاومة للمساعد ,وبعد ذلك الى درجة اعلى 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⁽¹⁾.
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 .
تتميز بالاقتصاد في الوقت وهي ذات فعالية افضل من الطرق العادية اما مضارها فلها تأثير على القلب خاصة عند اعتزال الرياضي⁽²⁾

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

(1) أميرة حسن محمود وماهر حسن محمود، نفس المرجع، ص209
(2) مهند حسين البشتاوي وأحمد إبراهيم الخواجا، مرجع سابق، ص337-338

الفصل الأول.....المرونة

خلال جرعة التدريب له أهمية وتأثيره على فاعلية التمرين ومدى الاستفادة منه وقد اجريت عدة تجارب استخدمت خلالها خمس تمرينات للقوة ومثلها للمرونة وقد اتضح مايلي :-

* عند وضع تمرينات القوة قبل تمرينات المرونة فقد ادى الى انخفاض مستوى المرونة خلال تمرينات القوى ثم ارتفاع خلال تمرينات المرونة.

* عند وضع تمرينات المرونة قبل تمرينات القوة فقد ادى ذلك الى تحقيق مدى اكبر للمرونة خلال تمرينات المرونة ثم انخفاضها عند أداء تمرينات القوة .

* وضع تمرينات المرونة والقوة بشكل مثالي يؤدي الى ارتفاع المرونة عند اداء تمرين المرونة وانخفاضها عند اداء تمرين القوة .

* اداء تمرينات القوة ممتزجة مع تمرينات المرونة يؤدي الى زيادة المرونة في المفاصل .

* يمكن ايضا ادماج تمرينات مع تمرينات السرعة والرشاقة والاسترخاء ولكن من المهم ان تكون تمرينات المرونة بشكل مركز ولكن بعد فترة جديدة من الاحماء تجنباً للاصابة

وهناك عوامل يجب مراعاتها عند اداء تمرينات المرونة ولزيادة فاعلية التدريب عند تنمية عنصر المرونة يجب مراعاة عدة عوامل منها :-

- في بداية الموسم يزداد حجم تمرينات المرونة السلبية مع مراعاة الفروق الفردية .
 - سرعة اداء تمرينات المرجحات حتى يمكن الاستفادة من القصور الذاتي .
 - يمكن اداء تمرينات 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 .
- وهناك بعض النصائح التي يجب مراعاتها عند التدريب على تنمية المرونة منها:-
- تؤدي تمرينات الاطاة ببطء لاقصى مدى ثم الثبات لفترة 8-10 ثواني .
 - كرر هذه الاجراءات (5) او (6) مرات لكل حركة من المفصل المراد تنميته .
 - تمرينات الإطالة الديناميكية أفضل من تمرينات الاطالة السلبية .
 - تكفي مدة من 8-10 اسابيع لتنمية المرونة⁽¹⁾.

12- علاقة المرونة بالنشاط الحركي:

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

الفصل الأول.....المرونة

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

* عدم القدرة على اكتساب وإتقان الأداء الحركي بسرعة بالنسبة للرياضي .

* سهولة التعرض للإصابات المختلفة .

* صعوبة تنمية وتطوير الصفات البدنية المختلفة كالقوة والسرعة والرشاقة والتحمل... الخ.

* انجاز عمدي للحركة وتحديدده في نطاق ضيق.

يقول الدكتور حنفي مختار : "أن افتقار الفرد للمرونة يؤثر على مدى اكتسابه وإتقانه أداء المهارة الأساسية، كما أن قتلها يؤدي إلى صعوبة تنمية الصفات البدنية الأخرى لذا وضعها "هيلين م ايكرت" احد المكونات العامة في الأداء البدني (1).

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 (2)

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

* الحسين الكمي والكيفي الأفضل للأداء الحركي .

* التحسين الأفضل للقدرة والكفاءة الرياضية والتقنية وكذلك عملية التعلم الحركي حيث أن تطوير المرونة

يساعد على اكتساب التقنيات والمهارات الحركية والرياضية القابلة للاستعمال وتزيد في سرعة التعلم الحركي.

تحسين عوامل اللياقة البدنية القوة السرعة التحمل والرشاقة(3)

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 مرحلتها الطفولة والمراهقة(4) .

13- تنمية المرونة لدى الأشبال :

(1) اكمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين، مرجع سابق، ص79-80

(2) أحمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان: اختبارات الأداء الحركي، دار الفكر العربي، ط3، 1993، ص312

(3) Yurgen Weineken, Bibliography opcit, p366-367

(4) علي النضيف: التعلم الحركي، دار الكتاب، 1980، ص254

الفصل الأول.....المرونة

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 :

* تمارين المرونة والإطالة البالستيكية .

* تمارين المرونة والإطالة الثابتة.

13-1- تمارين المرونة والإطالة البالستيكية: 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- تمارين 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 تمارين المرونة لدى الأشبال (1).

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(2) .

14- تدريب المرونة لدى الأشبال:

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

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 فتؤدي أثناء ارتداء زي اللعب العادي . والمدرّب النابه يعتمد إلى تلقين لاعبيه برنامج تمارين الإطالة الخاصة بالفريق بحيث يستطيع كل لاعب أداءه خلال التدريب الفردي.

وبصفة عامة يجب أن ينسق أداء الإطالة أداء بعض تمارين الإحماء لفترة لا تقل عن 5 دقائق(3).

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

(1) مفتي إبراهيم حماد، مرجع سابق، ص130

(2) أبو العلاء عبد الفتاح وأحمد نصر الدين سيد، مرجع سابق، ص51

(3) مصطفى زيدان: موسوعة كرة السلة، دار الفكر العربي، القاهرة، ط7، 1997، ص56

*** دوران ومراجعة الذراعين :**

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

*** تقاطع الذراعين :**

- تلقى الذراعان بقوة متقاطعة أمام الصدر وارتفاع الكتفين.
- يجب أن يكون التقاطع أمام وخلف مع أهمية دفع الذراعين بالتقاطع عبر الصدر بشدة للتأكد من أداء أقصى إطالة.

- يؤدي التمرين إلى إطالة كل من عضلات الصدر والمدى للذراعين

*** لف الذراعين خلف الرأس :**

- تلف الذراعين بقوة خلف الرأس.
- يؤدي التمرين للأعلى والخلف 8 مرات .
- يؤدي هذا التمرين إلى إطالة العضلات الجانبية للبطن (على جانبي المعدة) بالإضافة لعضلات الصدر .

*** لف الجذع :**

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

- يكرر التمرين 8مرات لكل جانب.

*** دوران الرقبة :**

- تلف الرقبة في اتجاه عقرب الساعة اتجاهها في دوائر واسعة وهادئة.
- تحريك الرقبة أماما وخلفا . ثني الرقبة من جانب لآخر .
- يجب أن تؤدي التمرينات السابقة 8 مرات في كل اتجاه.
- تحقق هذه التمرينات المحافظة على مرونة العمود الفقري وارتحاء الأعصاب كما تحافظ على مرونة الرقبة(1) .

14-2- الاستعداد لإطالة الجزء السفلي للجسم:

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

الفصل الأول.....المرونة

- 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 .
- 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(1).

* 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

* 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

* ثني الجذع على الرجل :

- ثني الجذع أمام أسفل مع تباعد القدمين من المسافة من 1م- 1.2م وثني 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 .

* ثني الجذع أمام - الكوعين على الأرض :

- ثني الجذع أمام أسفل مع تباعد القدمين مسافة (1.2-1م) 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 .(2)

* الوقوف فتحا مع ثني الكوعين نصفًا وتباعد القدمين:

(1) علي البيك،مرجع سابق، ص43-44
(2) حسن السيد ابو عبده، مرجع سابق، ص122-123

الفصل الأول.....المرونة

- 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
- اهبط بثقل جسمك من جانب إلى آخر

14-3- الإطالة على الأرض:

* الجلوس طولا فتحا 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 المسكنتين بالرجل وبذلك شد الجذع للأسفل لأكبر درجة ممكنة

- احتفظ بالوضع لفترة (5-15) ثانية

- تؤدي الإطالة 8 مرات لكل رجل

* الجلوس طولا 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.

- هذا التمرين متقدم ويتطلب درجة عالية من المرونة لعضلات الظهر والعضلات الضامة وعضلات خلف الفخذ.

- يراعى عند أداء التمرين عدم نزول الجذع فجأة لكن يستغل وزن الجسم في الإطالة البطيئة إلى أسفل، احتفظ بالوضع من (5-15) ثانية.

- يكرر التمرين 8 مرات .

* الجلوس طولا الرجلان مضمومتان:

- من وضع الجلوس طولا ضم القدمين وامسك الرجلين من المنطقة الخلفية للساق ثم اجذب الجذع تدريجياً لأسفل من الصدر اعلي الرجلين.

- يراعى مد الركبتين قدر الإمكان .

- 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. (1)

* الجلوس تربيعة:

(1) علي البيك، مرجع سابق، ص54

الفصل الأول.....المرونة

- ضم باطن القدمين معا.
- استخدام الساعدين في الضغط على الفخذين برفق معا 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
- * احتفظ بهذا الوضع مرة واحدة فقط
- * يعمل هذا التمرين على المرونة أربطة الفقرات الظهرية⁽¹⁾

14-5- الإطالة الزوجية:

* الوقوف المواجه:

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

14-6- الإطالة المزدوجة من وضع الجلوس :

* الجلوس 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 و برفق إلى الدرجة التي يستطيع القائم بالإطالة احتمالها .
- يجب تكرار التمرين 8 مرات , وفي آخر مدة يثبت الزميل من (5 - 15) ثانية⁽³⁾.
- يؤدي هذا التمرين للاعبون الذين يستطيعون أداء الطالة بمفردهم أو الذين يعانون من قصر أو تصلب العضلات الزائدة

(1) علي البيك، مرجع سابق، ص47

(2) Jironi Sura Andra et Sole cases : **Entraînement Physique du Sportif**, edition amphora, 1999, p74-75

(3) علي البيك، نفس المرجع، ص53

* الجلوس خلف الزميل :

- يتخذ اللاعب القائم بالإطالة وضع الجلوس طولا , القدمان مضمومتان والذراعان مفردتان أمام .أما اللاعب المساعد فيجلس خلف زميله ويقوم بدفعه من اعلي الظهر بيديه 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 .

14-7- الجلوس ترييع:

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

14-8- تدوير مفصل القدم:

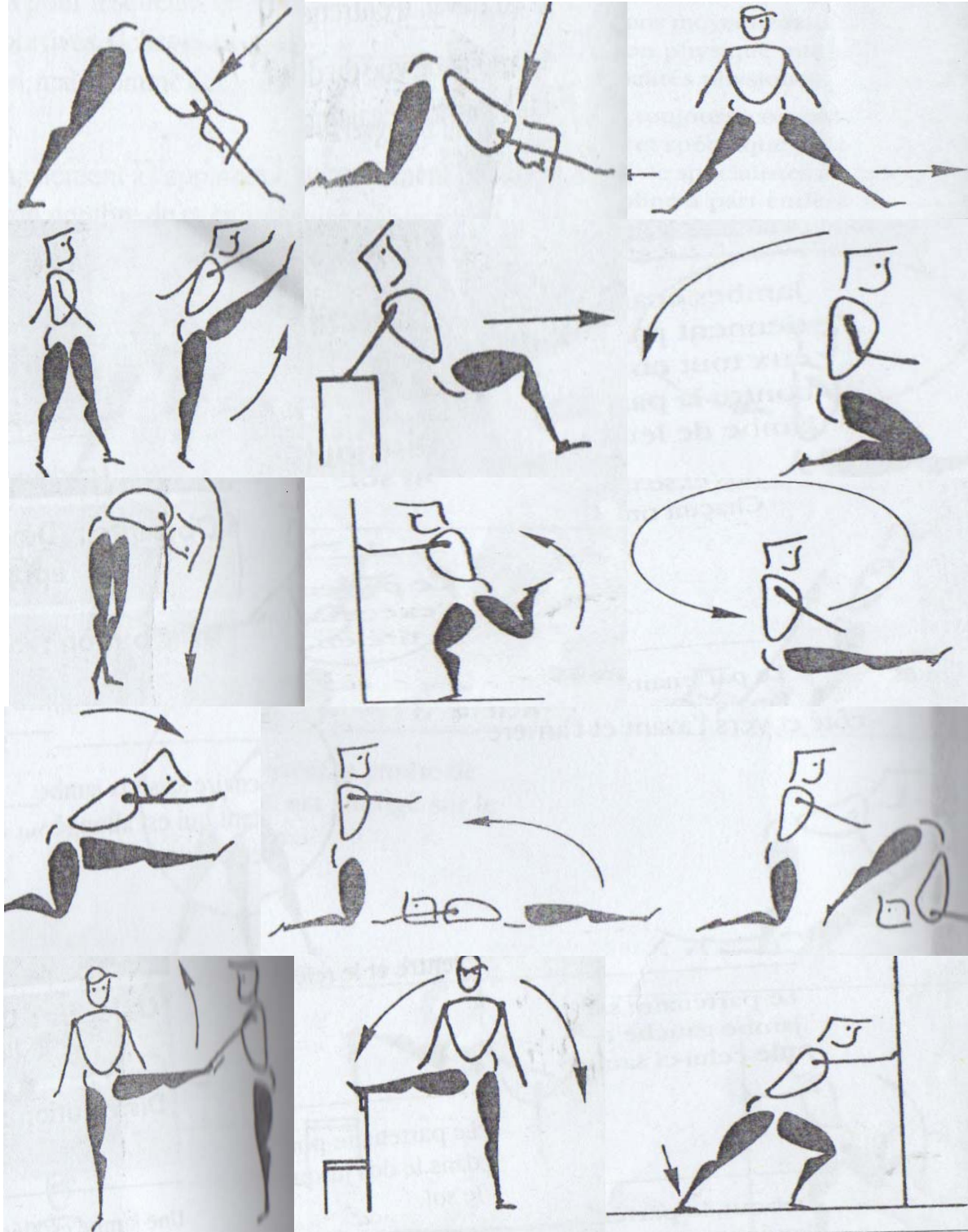
- من وضع الجلوس طولا, ضع قدم إحدى الرجلين على الفخذ الأخرى ثم امسك مفصل القدم بيد من أسفل المشط واليد الأخرى من أسفل الساق، لف القدم أمام ثم خلفا
- كرر هذا التدوير 8 مرات لكل اتجاه .

14-9- هز الرسغ:

- * هز الرسغ بشدة مع دوائر إلى أعلى وأسفل .
- * هز التمرين يساعد على مرونة المفصل كما يحسن من التوافق العضلي العصبي له⁽¹⁾.

(1) مصطفى زيدان، مرجع سابق، ص80

وفي الشكلين الآتيين نوضح بعض التمرينات المستعملة لتطوير المرونة



شكل (1) يوضح بعض النماذج لتمارين تطوير صفة المرونة(1)

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

15- اختبارات المرونة:

15-1- مشكلات اختبارات المرونة:

يقول محمد علاوي ومحمد نصر 1980 ان من اهم المشكلات التي ترتبط بقياس واختبارات المرونة ما يلي: .
* بعض هذه الاختبارات يمكن اعتبارها غير عادلة نظرا للفروق الفردية في المقاييس الجسمية بين الافراد .
* عنصر المرونة خاص باجزاء معينة بالجسم ويلاحظ ان بعض اختبارات القدرة الحركية واللياقة البدنية لاتراعى هذه الخصوصية .

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

* يوجه بعض الباحثين النقد الى اختيار ثني الجذع اماما اسفل من الوقوف على اساس ان بعض الباحثين المختبرين يتحفظون من زيادة ثني الجذع اماما اسفل حتى لا يؤدي الى آثار سلبية .

15-2- أهداف اختبارات المرونة:

وتستخدم هذه الاختبارات في المجال الرياضي لتحقيق ما يلي : .
. اختبارات المرونة عامل هام في اللياقة البدنية وعنصر اساسي في الاداء البدني .
. هي وسيلة لتحديد القوة الكامنة في الفرد الرياضي .
. هي وسيلة لقياس مدى التحصيل ودرجة المهارة .
. هي وسيلة لتشخيص مدى تاثير الاصابة السابقة او في الاوضاع الخاطئة .
. تحديد الاجراءات المطلوبة لاعادة التأهيل بعد الاصابة وامكانية عودة اللاعب لممارسة الرياضة ,
. كما ان اهمال متابعة عنصر المرونة يعتبر احد الاسباب الرئيسية في ضعف التكتيك والاداء المهاري كما ان ضعفها يعوق السرعة والتحمل.(1)

15-3- اختبار ثني الجذع من الجلوس الطويل -الذراعان اماما (sar)

15-3-1- وصف الاختبار :- الانحناء للأمام على قدرة الإمكان من وضع الجلوس الطويل .
15-3-2- الأدوات :- منضدة اختبار أو صندوق بالإبعاد التالية الطول 35سم العرض 45سم الارتفاع 32سم، ومقاسات الشريحة العلوية طولها 55سم بعرض 45سم، الشريحة العلوية تمتد 15سم خارج الحافة المواجهة للقدمين.

التدريج يبدأ من 0-50سم ويحدد على شكل مسطرة في منتصف الشريحة العلوية.
مسطرة طولها 30سم متحركة على السطح العلوي للصندوق والتي يحركها المفحوص عند لمسها، الشكل(3) . .
(2)

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

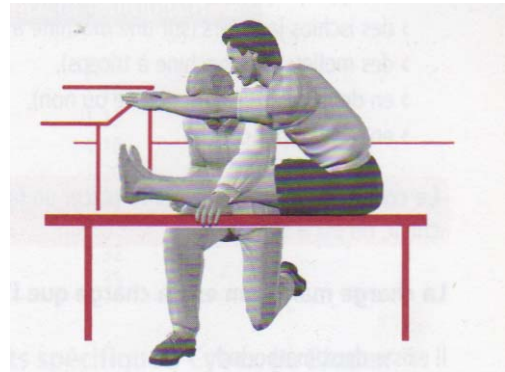
(2) مصطفى السايح محمد وصلاح أنس محمد: الاختبار الأوربي للياقة البدنية يور وفيت، دار الوفاء، الإسكندرية، 2009، ص79

15-3-3- تعليمات للمفحوص:

- اجلس, ضع قدميك, في مواجهة الصندوق وسلميات لأصابع فوق حافة الشريحة
 - قم بثني الجذع ببطء للإمام لأقصى مسافة مع الاحتفاظ بالركبتين مفردتين وقم بدفع المسطرة للأمام بالتدرج بدون مرجحة الذراعين المفردتين
 - حاول الاحتفاظ بالثبات لأبعد نقطة تصل إليها.
 - قم بأداء الاختبار مرتين ويتم حساب أفضلها عند التسجيل.
- ### 15-3-4- توجيهات للقائم بالاختبار:
- قف بجانب المفحوص واعمل على جعل الركبتين مفردتين . - يجب على المفحوص محاولة الوصول إلى حافة الشريحة العلوية ملامسا المسطرة قبل بدا الاختبار.
 - التسجيل يحدد بأبعد نقطة يصل إليها المفحوص على التدرج بسلميات الأصابع وعلى المفحوص الاحتفاظ بهذا الوضع لمدة كافية حتى يمكن تسجيل القراءة بشكل صحيح.
 - في حالة وصول كلتي اليدين إلى نفس المسافة، خذ متوسط المسافة لسليمان كلتا اليدين.
 - يجب أداء الاختبار ببطء وتدرج دون أداء حركة نظر **bouncing**.
 - المحولة الثانية تؤدي بعد فترة راحة قصيرة .

15-3-5- التسجيل: النتيجة الأفضل تسجل بسم (الذي يتم الوصول إليها) على التدرج العلوي للصندوق.

مثال: المفحوص الذي تصل سلميات أصابعه مستوى أطراف القدمين يسجل له 15 سم أما الذي يتعدى هذا المستوى مثلا ب: 7 سم يسجل له 15 سم + 7 سم = 22 سم⁽¹⁾.



الشكل (3) يوضح الجهاز المستخدم في اختبار ثني الجذع من الجلوس الطويل⁽²⁾

(1) مصطفى السايح محمد وصلاح أنس محمد، نفس المرجع، ص80

(2) Bernard Turpin: **préparation et Entraînement du footballeur**, édition amphora, paris, 1999, p59

15-4-1 ثني الجذع للأمام من الوقوف : قياس مرونة العمود الفقري مقعد بدون ظهر ارتفاعه 50 سم مقسمة من 1 إلى 100 سم مثبتة على المقعد من الجنب عموديا حيث يكون رقم 100 اسفل المقعد ورقم 50 موزع على سطح المقعد

15-4-1-1 الأداء: يقف المختبر وقدماه مضمومتان على حافة المقعد مع الاحتفاظ بالركبتين مفردتين، يقوم المختبر بثني الجذع إلى أسفل بحيث يدفع المؤشر إلى أسفل بالأصابع إلى بعد مسافة ممكنة لمدة ثانيتين، الشكل (4) (1)



الشكل (4) يبين الجهاز المستخدم في اختبار ثني الجذع للأمام أسفل من الوقوف (2)

15-5-1 ثني الجذع خلفا من الوقوف : قياس مرونة العمود الفقري .

الأداء: من الوقوف أمام الحائط مع تثبيت الحوض بجزام على الحائط وتثبيت القدمين على الأرض يقوم المختبر بثني

الجذع إلى الخلف إلى أقصى مدى ممكن لكل مختبر محاولتين كل واحدة تدوم ثانيتين وتقاس المسافة من الذقن إلى الحائط.

15-6-1 اللمس السفلي والجانبي: يقيس المرونة الديناميكية (ثني، مد، تدوير).

مواصفات الأداء: ترسم علامة (X) على الأرض بين القدمين وعلى الحائط خلف الظهر بالمنتصف عند سماع إشارة

البدا يقوم المختبر بثني الجذع أماما أسفل لللمس الأرض بإطراف الأصابع عند العلامة (X) الموجودة بين القدمين ثم يقوم بمد الجذع عاليا مع دوران لجهة اليسار لللمس علامة (X) الموجودة خلف الظهر على الحائط ثم يقوم بثني الجذع أسفل لللمس العلامة على الأرض مجددا وعودة لللمس العلامة على الحائط وهكذا لمدة 30 ثا مع ملاحظة لمس العلامة على الحائط مرة من اليسار ومرة من اليمين ويجب عدم تحريك القدمين وعدم ثني الركبتين، يسجل له عدد اللمسات (3)

(1) مصطفى السايح محمد وصلاح أنس محمد، نفس المرجع، ص80

(2) محمد صبحي حسنين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ط4، دار الفكر العربي، 2001، ص206

(3) مهدي حسين البشتاوي وأحمد إبراهيم الخواجا، مرجع سابق، ص338-339

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 .

تمهيد:

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

1. التعلم الحركي

1-1-1 مفهوم التعلم: لقد تعددت تعاريف التعلم منها تعريف ستلنجز **stllings** الذي يرى التعلم الحركي انه التغيير في السلوك كما يعرفه **singer** سينجر انه ماهو إلا النتاج أو الإنعكاس الحاصل بسبب التغيير المستمر نسبيا في الأداء أو السلوك بسبب الخبرة السابقة أو التطبيق العملي كما يعرف التعلم على انه "التحسن الثابت في الناتج عن التدريب أو الممارسة العملية" ويعرف أيضا على انه "تغيير في طريقة أداء المهارة أو اكتساب قدرة على أداء شيء جديد"
1-1-1-1 مفهوم التعلم الحركي: يعرف بأنه "تطور في المهارة الحركية الناتجة عن الشروط التجريبية والتطبيقية وليس بسبب العمليات النضجية أو الوظائف الفسيولوجية"

كما يعرف "اكتساب وتحسين وتثبيت استعمال المهارة الحركية"¹
كما يمكن تعريفه "مجموعه من العمليات التي تحدث من خلال التمرينات أو الخبرات والتي تؤدي إلى تغيير ثابت في قدرات ومهارات الأداء"²

2- المهارة skill :

تعرف بأنها "ترتيب وتنظيم المجاميع العضلية بما ينسجم .وهدف الحركة الاقتصاد في الجهد والسهولة وفق القانون" والمهارة أيضا "توضيح نوعي أو مؤشر نوعي للأداء"
ويعرف راندال **randell** المهارة بأنها "السلوك الذي يعمل علي تقليل التضارب بين الانتباه و الأداء"⁽³⁾

¹ موفق أسعد محمود:التعلم والمهارات الأساسية في كرة القدم، ط2، عمان، دار دجلة، 2009، ص20

² طلحت حسين حسام الدين ومحمد فوزي عبد الشكور:التعلم والتحكم الحركي (مبادئ، نظريات، تطبيقات)، بدون طبعة، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2009، ص19

⁽³⁾ زكي محمد محمد حسن: الكرة الطائرة بناء المهارات الفنية والخطية، الإسكندرية، دار المعرفة، 1998، ص15

الفصل الثاني.....التعلم المهاري والحركي

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

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

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

. مهارات حركية كبيرة ، مثل التصويب السلمي بكرة السلة

. مهارات حركية بسيطة ،مثل التصويب بالبندقية

. مهارات حركية معقدة ،مثل الدحرجة بالكرة و المراوغة

. مهارات مستمرة ، مثل السباحة و الركض

. مهارات تتم حسب الموقف في الألعاب الجماعية (كرة القدم) و الألعاب الفردية (العاب المضرب)⁽¹⁾

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

. علي أساس عدد العضلات المشاركة

. من حيث ارتباطها بالنواحي البدنية

. من حيث التكوين الداخلي

. من حيث الظروف المحيطة

2-3-1. علي أساس عدد العضلات المشاركة :

2-3-1-1- مهارات حركية كبيرة: مهارات تتطلب استخدام مجموعة عضلية كبيرة أساسية وبخاصة عضلات

الجدع وتتطلب جهد بدني كبير

2-3-1-2- مهارات حركية دقيقة: وهي مهارات تستخدم فيها مجموعة عضلية صغيرة وقليلة العدد تتميز

بالدقة في الأداء و تتطلب جهد بدني أقل⁽²⁾

(1) موفق أسعد محمود، مرجع سابق، ص20-21

(2) زكي محمد محمد حسن، مرجع سابق، ص22

2-3-2- من حيث ارتباطها بالنواحي البدنية :

- أنشطة تتميز بالقوة المميزة بالسرعة (العدو الوثب الرمي) ويكون تطبيق القوة قصوى و الحجم صغير
- أنشطة تتميز بالتحمل (مسافات طويلة والمتوسطة)
- أنشطة تتميز بالدقة في الأداء (الجمباز،الفز في الماء....) حيث الأداء المهاري هو أساس المستوى الرياضي
- أنشطة تتميز بالتأثير الايجابي المتبادل بين اللاعبين

2-3-3. من حيث التكوين الحركي:

2-3-13. أنشطة تتميز بأداء مهاري بسيط ومتشابه: تبني علي تكوين حركي ثابت ، حيث يتميز الأداء بعدم التغير نسبيا (العاب القوي، السباحة)

2-3-23. أنشطة تتميز بأداء مهاري مركب ومتشابه: حيث تكون فيها أداء مجموع مهارة تكون متشابهة (الجمباز،الباليه)

2-3-33. أنشطة تتميز بالتغير السريع في الأداء المهاري: وتتميز بتغير كثير و سريع للمهارات الحركية حسب ظروف المناسبة (كرة القدم، ملاكمة)

2-3-4. من حيث الظروف المحيطة:

2-3-14. مهارات مغلقة : حيث تتميز بثبات جميع المتغيرات الخارجية أثناء الأداء والمتغير الوحيد هو اللاعب كالا رسل في الكرة الطائرة

2-3-24. مهارات مفتوحة : وتكون الظروف و العوامل البيئية المحيطة بأداء المهارة متغيرة أثناء الأداء (حركة اللاعب و الزميل و الخصم في كرة القدم).

و يعتبر التقسيم الآتي هو التقسيم الأكثر شيوعا وهو

* **المهارات الحركية الأساسية:** يستخدم مصطلح المهارات الأساسية في مجال التربية البدنية والرياضية للإشارة إلى بعض مظاهر الانجاز الحركي، التي تظهر مع مراحل النضج البدني المبكرة مثل الحبو، المشي، الجري، الدحرجة، الوثب، الرمي، ولان المهارات الحركية تتأثر بشكل رئيسي بالاستعدادات الوراثية و النضج لذلك يميل الكثيرون إلى تسميتها بالحركات الأساسية

* **المهارات الحركية في الألعاب :** وهي عبارة عن وحدة حركية تتحد مع غيرها من الوحدات الأخرى لتشكيل نمط حركي خاص وفقا للأساليب الفنية و القواعد المنظمة لكل لعبة رياضية وذلك بفرض تحقيق نتائج محددة وتتميز المهارات الحركية في الألعاب الرياضة بالتفرد و الخصوصية و ذلك وفقا لكل نشاط ولكل لعبة على

الفصل الثاني.....التعلم المهارى والحركى

حدي،وتتوقف الكفاية في الأداء على التدريب الخاص والتعليم لكل مهارة ولكل نشاط وعلى خبرات الفرد الخاصة في ذلك. (1)

وبشكل عام هناك بعض المهارات الحركية التي تعتمد على التكنيك بشكل رئيسي مثل: القفز بالزانة _الرمح _الغطس_الجمباز،والأخرى تعتمد على قدرة الفرد على الاستجابة للمثيرات الخارجية المتعلقة بالآخرين في مواقف المنافسة مثل: كرة القدم ،كرة اليد ،حيث في الحالة الأولى يكون العامل الحاسم في الانجاز هو الكفاية في الأداء الحركي ،في حين يؤثر الأداء في الألعاب الجماعية بالإدراك الحسي وبقدرة الفرد على فهم محيطه أثناء مواقف الأداء المتغيرة .

كما تنقسم المهارات الحركية في الألعاب إلى:

- مهارات هجومية (التصويب في كرة القدم)
- مهارات دفاعية (الضغط على المنافس في كرة القدم)
- مهارات هجومية دفاعية (حائط الصد في كرة الطائرة)
- مهارات باستخدام أداة (استخدام الكرة في الألعاب الجماعية مهارات بدون استخدام أداة مثل (الخداع و التمويه في الملاكمة)

2-4- الصفات والخصائص العامة للحركة الرياضية:

للحركات الرياضية وباختلاف أنواعها مركبات هما:

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

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

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

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

2-4-2. التركيب الديناميكي (الإيقاع): ويعنى مسار القوة خلال الأداء الحركي،حيث أن الحركة لاتتم في جميع

المفاصل مرة واحدة وفي أن واحد، حيث أنها تبدأ في مفصل أو أكثر ثم تتوالى في باقي المفاصل ،فالتميرير في كرة الطائرة تبدأ الحركة من مفاصل الأطراف السفلية ثم الحوض والجذع فالكتفين حتى تصل إلى الذراعين⁽¹⁾

(1) زكي محمد محمد حسن، مرجع سابق، ص22

(1) زكي محمد محمد حسن، مرجع سابق، ص19

2-5- أسس الحركة الرياضية :

- . أن تكون الحركة الرياضية ذات هدف
- . أن تكون الحركة الرياضية اقتصادية
- . ألتوافق و الإيقاع السليم بين مكونات الحركة
- . السهولة الانسيابية والدقة في الأداء
- . التحكم والقوة المثالية والدقة في الأداء
- . السرعة المناسبة في انجاز الواجب المحدد
- . التكليف مع الظروف و المواقف في المنافسة

3- مراحل التعلم الحركي والمهاري: إن هذه المراحل تظهر ترتيبا وتطور لا يمكن مخالفته أو السير عكسه و هذا

لا يعني إن كل مرحلة مستقلة عن الأخرى أو منفصلة عنها (1)

و قد أختلف العلماء اختلافا غير جوهري في عدد المراحل من ناحية و تسميتها من ناحية أخرى ، فقد قسم

جنتل gentel المهارات إلى:

. مرحلة استكشاف المهارة

. مرحلة تثبيت المهارة

أما فينس fitts قسمها إلى :

. مرحلة معرفية

. مرحلة إرتباطية

. مرحلة ذاتية

أما مراحل التعلم المهاري حسب حامد عبد الخالق هي:

. مرحلة التعرف واستكشاف المهارة

. مرحلة الأداء الاولي للمهارة

. مرحلة إدراك الاكتساب ومتطلب الأداء الحركي

. مرحلة الأداء الجيد للمهارة

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

. مرحلة الأداء الفائق للمهارة

كما قسم العالم ماينل MEINEL مراحل التعلم المهاري إلى

. مرحلة التوافق الأولي للحركة

. مرحلة التوافق الجيد للحركة

. مرحلة إتقان وتثبيت الحركة (2)

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

3-1. مرحلة التوافق الأولي:

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

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

__ عرض نموذج المهارة وذلك باستخدام الوسائل السمعية والبصرية

__ أداء نموذج للمهارة مع الاهتمام بالدقة التامة

__ أداء اللاعب للمهارة وذلك لتكوين التصور الحركي ويكون أيضا لتوجيه العمل العصبي نحو متطلبات المهارة

، وتعتبر هذه الممارسة خطوة مبدئية في سبيل اكتساب الأداء المهاري .

على المدرب الاهتمام بالتدريب على المسار الحركي ويقصد به التحكم في الأداء، وعلى اللاعب إتباع المحاولة

الأولى بمحاولات أخرى لازمة لبناء القدرة والسيطرة على الحركات والتقدم بتوافق خاص بكل مهارة، فاللاعب

بصفة عامة يكتسب عن طريق العرض والنموذج الصورة الخارجية للمهارة وعند ممارسة المهارة يكتسب الصورة

الداخلية لها (1)

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

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

3-1-1- الخصاص المميزة للتوافق الأولى لأداء المهارة الأساسية:

- عدم الاقتصاد فى الجهد المبذول
- سرعة حدوث التعب أثناء وبعد أداء المهارة
- افتقاد المهارة للدقة المطلوبة
- انعدام انسياب الحركة، عدم ثبات وتيرة ودقة الأداء للمهارة الأساسية
- تشنج عضلات اللاعب خلال تأدية المهارة
- كبر حجم الحركات عن القدر المطلوب أثناء أداء المهارة
- سرعة وفجائية الحركات أثناء تأدية المهارة بما لا يتماشى مع الهدف المطلوب من أداء المهارة الأساسية
- ضعف النتيجة والمرحلة النهائية لانجاز المهارة الحركية(2)

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

- وجود ثغرات فى عمليات تلقي واستيعاب ومعالجة المعلومات
- التصور الحركى غير المفصل
- إثارة عدد كبير من العضلات التى لا دخل لها بالعمل المهارى المطلوب
- الإحساس الحركى غير متطور بشكل كاف(1)

3-2- مرحلة التوافق الجيد للحركة: تعتبر هذه المرحلة لتطوير الشكل الخام الأولى للمارة ويتحقق ذلك

- بالتمرين وتكرار المعزز ومراقبة وتصحيح الأخطاء حتى تصبح المهارة أكثر دقة ،وفى هذه المرحلة تتكون القابلية لأداء أساسيات المهارة ولأهمية هذه المرحلة يراعى الآتى:
- استخدام مختلف الوسائل المعنية مع تناسبها مستوى اللاعب
 - استخدام الوسائل العملية التى بواسطتها يمكن ممارسة وأداء المهارة
 - يتوقف إتقان المهارة فى هذه المرحلة على عملية إصلاح الأخطاء
 - تركيز واستمراره ،حيث أن انقطاع التدريب لفترات زمنية طويلة بين الوحدات التدريبية يقلل من تأثيره ،ومن زاوية أخرى فالإفراط فى التكرار فى الوحدة التدريبية غير مجدى أيضا لان الجهاز العصبي يتعب بسرعة عند التعلم للتوافق الجيد (2)

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

- استعمال القوة المناسبة بالقدر الكافى فى الوقت الصحيح
- تحسن عمليات تلقي واستيعاب ومعالجة المعلومات الحس حركية

(2) حسن السيد ابو عبده، مرجع سابق، ص130

(1) حسن السيد ابو عبده، مرجع سابق، ص130

(2) عصام الدين متولى عبد الله وبدوي عبد العالى بدوي: طرق تدريس التربية البدنية بين النظرية والتطبيق، دون طبعة، الإسكندرية، دار الوفاء، 2006، ص47

- ازدياد دقة الإحساس الحركي بشكل ملحوظ
 - وضوح القصور الحركي في كل جوانبه وخاصة الجانب الديناميكي
 - انحصار العمليات العصبية في المراكز العصبية
- 3-3-3- مرحلة إتقان وتثبيت المهارة الحركية:** هدفها الأساسي هو أداء المهارة بصورة آلية، وخلال هذه المرحلة يمكن تثبيت أداء الحركة وتصبح المهارة أكبر دقة واستقرار، وهذا يؤدي إلى إتقان الأداء الحركي للمهارة بصورة ناجحة حتى ولو تم أدائها في ظروف تتميز بالصعوبة كوجود منافس أو أكثر أثناء الأداء المهاري أو خلال المنافسات

3-3-1- الخصائص المميزة لإتقان وتثبيت المهارة :

- الاقتصاد في الجهد المبذول وجودة وانسيابية الحركة
 - ثبات مستوى الانجاز وثبات دقة تنفيذ المهارة⁽³⁾
 - جودة الأداء ومطابقته لمواصفات الانجاز
 - تثبيت الأداء والتنوعية تنفيذ المهارة الحركية في ظل ظروف صعبة
 - مرونة الحركة وتوافق بين عناصرها
 - تطابق الحركة المنفذة للمهارة مع الصورة المثالية للمهارة الرياضية⁽¹⁾
- * في هذه المرحلة يشعر الرياضي بالتكامل الحركي ليصل إلى أعلى درجات الأداء للمهارة الحركية تحت ظروف صعبة فبعد أن تصور التلميذ الحركة وأحس بها وتدرّب عليها وكان باستطاعته أدائها دون أخطاء ولذلك وجب إدماج ظروف جديدة للتحسين من استجابته لهذه الحركة⁽²⁾

(3) حسن السيد ابو عبده، نفس المرجع، ص131

(1) حسن السيد ابو عبده، نفس المرجع، ص131-132

(2) كورت هانيل: **التعلم الحركي**، ترجمة عبد العالي نصيب، دون ناشر، 1980، ص27

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

جدول (1) : يبين مسار تعلم المهارات الرياضية (1)

4- خطوات تعلم المهارات الحركية: لغرض تعليم المهارات الحركية يجب المرور على عدة خطوات بشكل متدرج

، وهذه الخطوات هي :	\ تقديم
المهارات الحركية	\ تقديم نموذج
وشرح المهارة	\ تطبيق المهارة
عمليا	\ التغذية الراجعة

4-1- تقديم المهارة الحركية :

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

4-2- تقديم نموذج وشرح المهارة :

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

4-3- تطبيق المهارة: وتوجد عدة طرق لتعليم المهارة الحركية وعلى المدرب اختيار أنجعها وهذه الطرق هي

الطريقة الكلية، الجزئية، الكلية الجزئية والمحاولة والخطأ (1)

(1) موفق أسعد محمود، مرجع سابق، ص47

الفصل الثاني.....التعلم المهاري والحركي

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

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

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

- تعليم المهارات الحركية في صورة مبسطة
 - تعليم الأجزاء الصعبة بشكل مفصل فمن ثم ربط هذه الأجزاء بالأداء الكلي للمهارة
 - مراعاة تقسيم المهارة الحركية إلى أجزاء متكاملة ومتراصة أثناء التدريب عليها
- 4-3-4- طريقة المحاولة والخطأ:** يحاول اللاعبون في هذه أداء المهارة بحسب قدرته على الحركة وعلى المدرب القيام بدور المرشد في إعطاء النقاط التعليمية التصحيحية وتساعد هذه الطريقة اللاعب على اكتشاف أخطائه بنفسه وبالتالي يحاول تصحيحها بسرعة

مع تعدد طرق تعليم المهارات يجب على المدرب اختبار أنجعها للوصول إلى الهدف في اقصر وقت واقل جهد

4-4- المفاضلة بين استخدام طرق تعلم المهارة: إذا ما قرر مدرب الناشئين استخدام الطريقة الجزئية في استخدام إحدى المهارات الحركية فعليه أن يتخذ اختباره على جانبيين هما:

- درجة تعقيد المهارة الحركية
- درجة تكامل وترابط أجزاء المهارة الحركية

4-4-1- درجة تعقيد المهارة الحركية: ترتبط درجة تعقيد المهارة الحركية أساسا بالصعوبة التي سوف يلاقيها الناشئون والمتعلمون أثناء إعدادهم للخطة التي ستتم من خلالها عملية التعلم، وهذا أيضا يرتبط بعنصرين هامين هما:

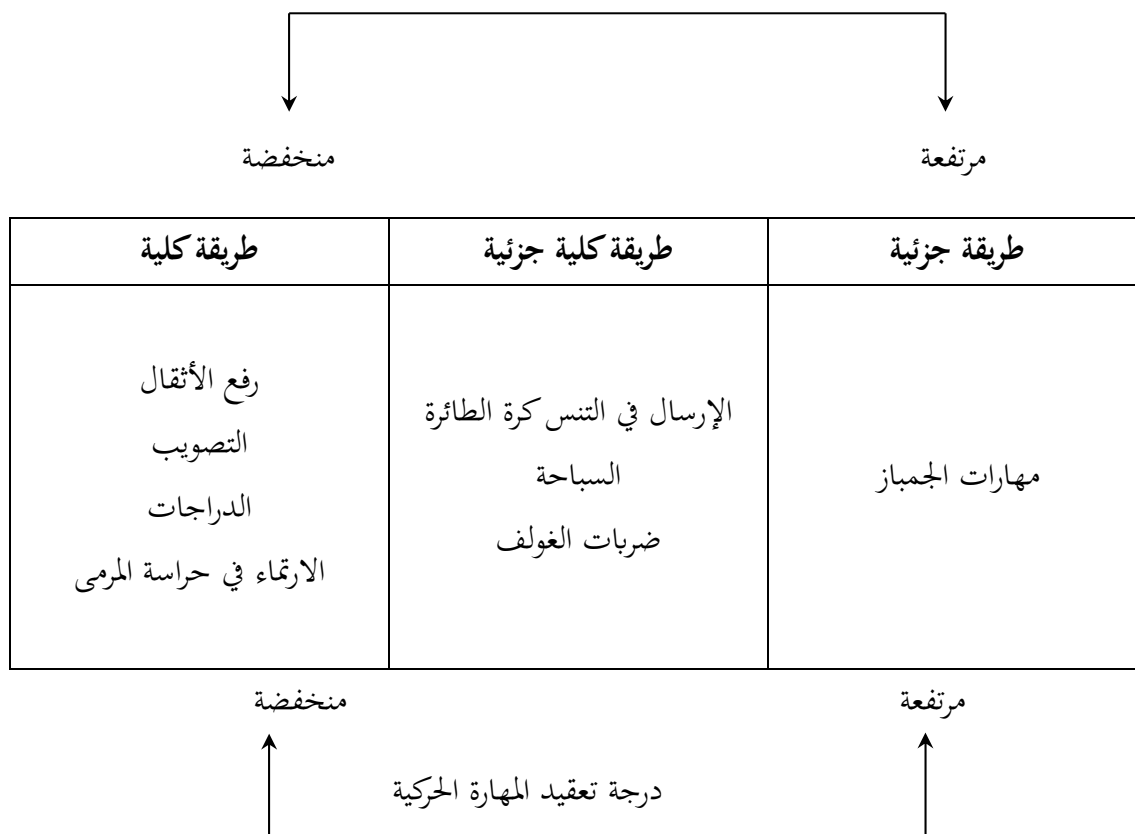
- عددا لأجزاء التي يمكن أن تقسم إليها المهارة الحركية المتعلمة
- المتطلبات العقلية المرتبطة بتنفيذ المهارة الحركية (3)

(1) موفق أسعد محمود، مرجع سابق، ص47

(2) ناهد محمود سعد ونيلي رمزي فهميم: طرق التدريس في التربية الرياضية، ط2، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2004، ص79

(3) مفتي إبراهيم حماد، مرجع سابق، ص139

4-4-2- درجة تكامل وترباط أجزاء المهارة الحركية: وهذا مايعني إلى أي مدى يربط كل جزء من أجزاء المهارة الحركية بالجزء الذي يسبقه و الذي يليه وبشكل عام إذا كانت المهارة الحركية منخفضة في درجة التقيد و مرتفعة في درجة التكامل و تربط أجزائها نستخدم الطريقة الكلية أثناء تعليمها ، أما إذا كانت درجة التعقيد عالية و درجة التكامل و الترابط بين أجزائها منخفضة فيستحسن استخدام طريقة التعليم الجزئية والشكل التالي يوضح متى تستخدم طرق التعلم للمهارات الحركية طبقا لدرجة تعقيدها



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

طبقا لدرجة تعقيدها (1)

5- إصلاح الأخطاء و التغذية الراجعة:

5-1- الملاحظة الناقد للآداء:

-تقوم الآداء أثناء التطبيق من قبل المدرب

-تعد الملاحظة النافذة من الأساسيات فى قيادة الفريق

-ترتبط الملاحظة النافذة بإمكانيات المدرب فى التحليل و التفكير العلمى النطقى

5-2- أنواع أخطاء الآداء: و تقسم إلى جانبين هما

5-2-1- أخطاء التعليم: وهى الأخطاء التى تحدث نتيجة عدم معرفة اللاعبين لكيفية أداء المهارة

5-2-2- أخطاء الآداء: هى الأخطاء التى تحدث نتيجة الفشل فى تنفيذ مايعرفه اللاعبون

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

معرفة هى أخطاء من النوع الأول(أخطاء التعلم) أو من النوع الثانى (أخطاء الآداء) وفى كلا الحالتين يسعى

المدرب لمعرفة الأسباب التى أدت إلى ذلك ووضع العلاج لها

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

الاستجابة أو بعدها لأجل تحسين الانجاز و تصحيح المعلومات عن أداء الحركة ، وأثر التغذية الرجعية يتمثل فى

تعليقات و إيضاحات المعلم على أداء المتعلم الذى يعتمد نتيجة لذلك إلى تصحيح أدائه أو يدعمه إذا كان على

صواب

6- عوامل مؤثرة على تعلم المهارة :

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

6-1- عوامل تعزيز عملية تعلم المهارة: تحديد المشكلة -قابلية المتعلم -المعلومات الواسعة -تطوير البرنامج

6-2- عوامل تضعف تعلم المهارة: تباين فى إمكانات وقابلية المتعلمين، -ضعف القابلية البدنية للمتعلمين

-نقص وقصور فى طرق التدريس، -عدم وجود الرغبة للمتعلم فى التعلم

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

7-1- الدافع: ويعنى فى المجال الرياضى استجابة توتريية داخلية ناتجة مثير خارجى يحرك السلوك الحركى عند

المتعلم باتجاه إشباع رغباته وتحقيق أهدافه ثم العودة إلى حالته الطبيعية

7-2- التدريب: إن تعلم المهارة لايتحقق بوجود الدافع فقط أو من خلال مشاهدة نموذج أو عن طريق شرح

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

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

وضرورى للتعلم بإتباع الخطوات التعليمية الصحيحة والبسيطة مع مراعاة العوامل المؤثرة على اكتساب المهارة وهى

: (1)

(1) موفق أسعد محمود، مرجع سابق، ص48-49

الفصل الثاني.....التعلم المهاري والحركي

- تحديد أهداف تعلم المهارة

-التغذية المرتدة

-طريقة التدريب

7-3- النضج: تعريف النضج على انه التغيرات الحاصلة في الكائن الحي التي ترجع إلى تكوينه الفيزيولوجي و

العضوي خاصة الجهاز العصبي .

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

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

وجود النضج لأنه يسبق عملية التعلم .

يعد النضج أساس

التعلم والعامل الفعال والمؤثر في إتمام وإنجاز التعلم لان الفرد الذي يبلغ مستوى النضج يتعلم بأقل وقت وجهد من

الفرد غير المكتمل نضجه

8- الوسائل

المعنية المستخدمة في مراحل التعلم الحركي: في مراحل تعلم المهارات الحركية يمكن استخدام العديد من الوسائل

التي تساهم بدرجة كبيرة في مساعدة اللاعب على تعلم واكتساب المهارة الحركية وإتقانها وتثبيتها ، وبين أهم

الوسائل المعنية في عملية تعليم المهارات الحركية مايلي:

- الوسائل السمعية - الوسائل البصرية (المرئية)

- الوسائل السمعية البصرية - الوسائل العملية

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

- التقديم اللفظي للمهارة الحركية

- الشرح والوصف اللفظي للمهارة الحركية سواء بواسطة المدرب الرياضي أو بواسطة خبير في ناحية معينة من

النواحي المرتبطة بالمهارة الحركية أو بواسطة اللاعب الرياضي نفسه

- الملاحظات والمناقشات المختلفة واستخدام الوسائل السمعية المختلفة كالمذياع أو المسجل

8-2- الوسائل البصرية (المرئية): وهي الوسائل التي تعتمد بصورة مباشرة على إكساب الفرد التصور البصري

للمهارة الحركية مثل:- إجراء نموذج للمهارة الحركية سواء بواسطة المدرب الرياضي أو بواسطة فرد آخر كالمدرّب

المساعد أو للاعب رياضي

-التقديم المرئي مثل : استخدام اللوحات أو الرسومات أو الصور المختلفة كاللوحات المصورة التي توضح مراحل

المهارة الحركية

- استخدام الكلمة المكتوبة كالكتيبات أو المقالات التي تتناول شرح المهارة الحركية وتحليلها

- عرض الأفلام السينمائية ذات سرعة عادية أو سرعة بطيئة بواسطة جهاز العرض السينمائي

الفصل الثاني.....التعلم المهاري والحركي

- التقديم التجريبي مثل: عرض نماذج مصغرة لأشكال المهارة الحركية وأوضاعها والعضلات العاملة(1)
- استخدام نماذج طبيعية
- استخدام العلامات المرئية مثل:العلامات المرسومة على الأرض كالعلامات الضابطة عند تعلم الوثب العالي أو الوثب الطويل أو القفز بالزانة(1)

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

8-4- الوسائل العملية: وهي الوسائل التي تتأسس على الممارسة الايجابية للمهارة الحركية بواسطة اللاعب

نفسه مثل

- الممارسة العملية للمهارة الحركية كتجربة أولية
- الممارسة العملية للمهارة الحركية باستخدام أجهزة مساعدة وتكون محددة كما هو الحال في السباحة أو الغطس أو الجمباز

- ممارسة المهارة الحركية بطرق متعددة كالطريقة الجزئية أو الكلية

- ممارسة المهارة في صورة اختبارات أو منافسات

ويجب علينا مراعاة أنه في غضون مراحل التعلم المختلفة تحتل بعض هذه الوسائل المكانة الأولى في عملية التعلم وتصبح الوسائل المعينة الأخرى وسائل مساعد تأتي من المرتبة التالية، ويرتبط اختيار واستخدام ذلك طبقاً للهدف الرئيسي لكل مرحلة وطبقاً للخصائص المميزة للمهارة الحركية و اللاعب الرياضي

9- أساليب التدريب على المهارات الأساسية في كرة القدم:التدريب على المهارات الأساسية لا بد أن يكون

بعد جزء الإعداد (الإحماء) مباشرة لأن تعليم وتطوير الأداء المهاري يتطلب قدرة عالية على التركيز،وهذا الأخير لا يتوفر لدى اللاعب المجهد، كما يجب مراعاة تعليم المهارات الفنية الأساسية مع المتطلبات الأخرى للعب حيث لا يجب تعليمها منعزلة،ومن أساليب التدريب عليها في كرة القدم نذكر: (2)

9-1- تدريبات الإحساس بالكرة: وهي سهلة وأساسية لتعليم المهارات حيث تساعد على خلق ألفة وانسجام

بين الناشئ والكرة وتكون تحت سيطرته،وينجم ذلك من خلال تدريبات يؤديها اللاعب بنفسه دون تدخل مباشر من المدرب مثل درجة الكرة والجري بها في اتجاهات ومسافات مختلفة، وكذلك تنطيط الكرة،وتعطي هذه التدريبات في بداية الوحدة التدريبية أما عند البراعم والأشبال فتأخذ مكانا في الوحدة التدريبية الأساسية .

9-2- تدريبات فنية إجبارية: وتوضح هذه التدريبات مستوى دقة اللاعب في أداء المهارات الأساسية وتوضع في

البرنامج التدريبي من خلال واجبات معينة سواء من الوقوف أو الحركة ، وتعطي أثناء الإحماء أو بعده، وعلى

المدرب أن يراعي صحة أداء اللاعب لهذه التدريبات بدقة مع تصحيح الأخطاء بصورة مستمرة. (3)

(1) موفق أسعد محمود، مرجع سابق، ص48-49

(1) موفق أسعد محمود، نفس المرجع ،ص48

(2) محمد حسن علاوي، نفس المرجع ، ص60

(3) حسن السيد ابو عبده، مرجع سابق، ص140

الفصل الثاني.....التعلم المهاري والحركي

9-3- تدريبات باستخدام أكثر من كرة: هذا الأسلوب له طابع خاص يساعد اللاعب على سرعة الأداء للمهارة الأساسية، ويرفع من قدرته على الملاحظة أثناء المنافسة ويزيد كفاءته الخطئية، وتعطى في الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية .

9-4- تدريبات لتنمية المهارة مع ربطها بالقدرات البدنية: ويعتبر هذا الأسلوب مدخلا للتدريبات المركبة وتعطى في بداية أو نهاية الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية فعند التدريب على أداء المهارات المرتبطة بتنمية صفة السرعة يجب أن تؤدى في بداية الجزء الرئيسي مع طول فترة الراحة البينية.

9-5- تدريبات الأداءات المهارية المركبة: يساهم هذا الأسلوب في بناء الجزء الرئيسي للوحدة التدريبية، ويستخدم لتثبيت دقة الأداء المهاري ، ويؤدى هذا الأسلوب وبوجود مدافع سلمي أو إيجابي كما يمكن تحديد مساحة وزمن أداء هذه التدريبات ومنه يمكن الحكم على قدرة اللاعب ومهاراته .

9-6- تدريبات فنية لتنمية المهارة باستخدام الأجهزة: وتستخدم فيها بعض الأدوات والأجهزة المساعدة ومنها يمكن للمدرب أن يعطي التدريبات السهلة أو الصعبة وذلك حسب إمكانيات وقدرات لاعبيه، بالإضافة إلى أنه يمكن أن يعلم اللاعب بعض النواحي الخطئية والقدرات البدنية جنبا إلى جنب مع النواحي الفنية المهارية، ومن هذه الأجهزة نذكر (حائط التدريب، المقاعد السويدية، الحواجز وجهاز ضرب الكرة بالرأس).

9-7- تدريبات فنية لتنمية المهارة باستخدام الألعاب الصغيرة: تستخدم الألعاب الصغيرة لتنمية المهارات الأساسية والتطبيق الخططي، وهي تعطي للتدريب طابع الإثارة والتشويق كما تعد من الوسائل التربوية الهامة في إعداد اللاعب لممارسة كرة القدم، وتعد من أنجح وسائل التدريب الحديث لكون مواقفها مشابهة لمواقف المنافسة الحقيقية.(1)

(1) حسن السيد ابو عبده، مرجع سابق، ص140-142

10 . خطوات التقدم بالمهارات الأساسية و التدريب عليها: لإتقان و دقة الأداء للمهارة الحركية و تثبيتها يجب

-10

أن يمر بالخطوات التالية:

1- التدريب على المهارة للوصول إلى الأداء الدقيق تحت ظروف خفيفة ثابتة: يتعلم اللاعب المهارة بشكل سريع و بأداء ناجح في حال ثبات ظروف التدريب و استمراره، على أن لا يكون مجل التدريب مبالغ فيه و تكرار سريع لما ينطوي على خطورة تثبيت الأخطاء الحركية و في هذه المرحلة تعطي طرق التدريب من خلال الأتي :

تمرينات الإحساس ، تمرينات فنية إجبارية ، تمرينات بالأجهزة

10-2- تطوير المهارة عن طريق الارتفاع التدريجي بسرعة الأداء و ازدياد استخدام القوة أثناء التدريب :

ويتم ذلك من خلال التدريب الضاغط الذي يتطلب سرعة و قوة الأداء في وقت محدد على أن نزاعي الدقة في الأداء الحركي للمهارة كالتمرير الأسفل في الكرة الطائرة بأكثر من كرة

10-3- تثبيت المهارة عن طريق تغيير الظروف الخارجية: ويؤثر تغيير المحيط الخارجي في نوعين دقة الأداء

الحركي للاعب ، ويعمل هذا التغيير على الوصول إلى أداء مهاري عالي ذو دقة كبيرة وتعطي في هذه المرحلة التمرينات المركبة والألعاب الصغيرة.

10-4- تثبيت المهارة تحت ظروف أكثر صعوبة: أداء المهارة في ظروف شبيهة بظروف المباريات والمنافسات

الحقيقية كالتدريب مع زميل أو أكثر وفي مساحات صغيرة للرفع من قدرة الأداء للاعبين ودقته .

10-5- مراجعة وتثبيت المهارات في المباريات التجريبية: فمن الطبيعي أن أداء المهارة تحت ظروف المباراة

يكون أصعب من أدائها تحت ظروف التدريب ، لذلك تعتبر المباريات التجريبية وسيلة فعالة لتثبيت وإتقان المهارات تحت الظروف الصعبة أثناء المباراة .

10-6- اختبار المهارة في المنافسات التدريبية: إن ارتفاع درجة الإتقان للمهارة الحركية لا يرتبط فقط

باستمرار التدريب بل يرتبط بقدرة الفرد على التركيز والانتباه والقدرة على الإسهام والوعي للفرد في التحكم في مهارته الحركية وتجنب الوقوع في الأخطاء وتوجيه الاهتمام البالغ لها، ومحاولة التحكم فيها و إصلاحها ، كما يجب ملاحظة انه كالم زاد إتقان المهارة الحركية نقص الجهد المبذول في محاولة أدائها.(1)

(1) زكي محمد محمد حسن، مرجع سابق، ص36-38

11. الأخطاء الأكثر شيوعاً عند تعليم المهارة الحركية وأدائها: وتنقسم هذه الأخطاء إلى:

11-1- أخطاء حديثة: وهي أخطاء يرتكبها المتعلم مع بداية مراحل التعلم، وقد تكون أسبابها:

*عدم فهم المبتدئ أو اللاعب وتصوره للحركة

*عدم مناسبة المهارة الحركية لسن ومستوى المبتدئ

*النقص في الأعداد البدني خاصة الذي يرتبط بالمهارة

*القيام باتخاذ وضع خاطئ ينتج عنه تقلص عضلي خاطئ

*عدم ملائمة الأجهزة والأدوات المستخدمة وافتقادها لعوامل الأمن والسلام

*الخوف من موقف أصيب فيها الفرد الرياضي سابقاً ويخشى النتيجة المشابهة وهذا النوع من الأخطاء يسهل

إصلاحها، ويعمل المدرب على تجاهلها عند بدء التعلم وسرعة إصلاحها عقب الأداء مباشرة.

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

كبير لمعالجتها، وكثيراً ما تكون أسبابها:

. تعليم الرياضي دون توجيه صحيح

. تكرار الأداء بطريقة خاطئة.

. عدم مناسبة الصفات التشريحية للرياضي لبعض المهارات المطلوبة

. التعود على استخدام جهاز تدريب غير قانوني

. عدم تثبيت الأداء المهارى تحت ظروف المنافسة.

11-3- كيفية اكتشاف الأخطاء:

. إلمام المدرب بشكل كافي لأجزاء المهارة

. قدرة المدرب على الملاحظة الدقيقة

11-4- القواعد العامة لتصحيح الأخطاء:

. البحث عن منبع الخطأ حتى يمكن تلافيه

. البدء في إصلاح الأخطاء الرئيسية

. تصحيح كل خطأ على حدى

. تشجيع اللاعبين ومقارنة الأداء الخاطئ بالأداء الصحيح

11-5- طرق إصلاح الأخطاء:

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

كالتالى: (1)

- إصلاح الأخطاء الكبيرة ثم البسيطة
- إيقاف التمرين الأصلي والانتقال لأداء حركات جديدة غرضها إصلاح حركات أساسية فيه.
- يعطي المدرب النقاط التعليمية أثناء الأداء باختصار

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

الحركات الناتجة، وعلاجه يكون:

استخدام الأدوات

استخدام وسائل الإيضاح كالأفلام

تكرار الحركة بطريقة صحيحة عدة مرات (1)

(1) زكى محمد محمد حسن، مرجع سابق، ص44-45

(1) زكى محمد محمد حسن، مرجع سابق، ص46

12- نماذج لبعض اختبارات المهارات الأساسية:

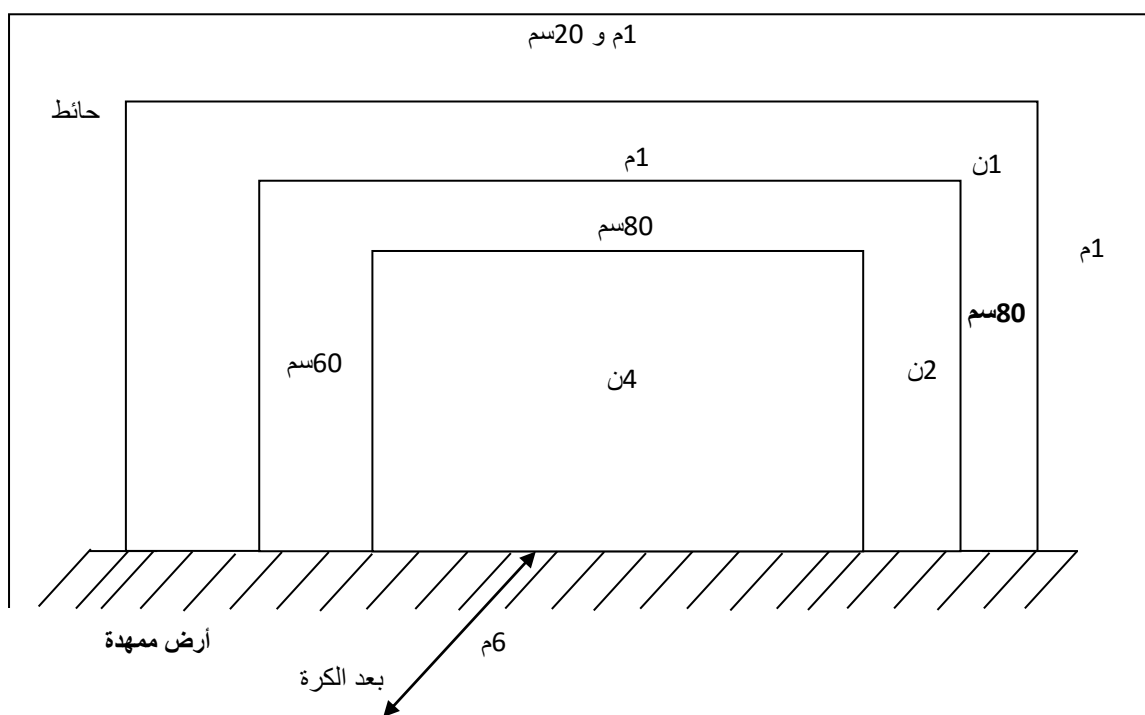
12-1- اختبار المستطيلات المتداخلة

- الغرض: قياس دقة الرجل على التصويب

- الأدوات: 05 كرات قدم ، حائط أمامه أرض ممددة

يرسم على الحائط ثلاث مستطيلات متداخلة موضحة في الشكل (04) بحيث تمثل الأرض الحافة السفلية للمستطيل ، ويبعد خط التصويب ب06 أمتار على الحائط وتصوب الكرة 05 مرات متتالية.

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



الشكل رقم(5) : اختبار المستطيلات المتداخلة (1)

(1) محمد صبحي حسين : المرجع السابق ،ص 413.

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

12-3- اختبار المراوغة: توضع أعلام (أ-ب-ج-د-هـ) على شكل قوس مركزه (أ) والمسافة بين الأعلام الأخرى و(أ) من 3 إلى 5 متر، يقف اللاعب عند (أ) وحين الإشارة يبدأ المدرب باحتساب الزمن الذي يستغرقه اللاعب لأداء الاختبار، حيث يقوم المختبر بالجري بالكرة نحو أول علم انطلاقا من (أ) ويلف حوله من جهة رجله اليسرى فالعودة إلى (أ) ويلف حوله من جهة رجله اليسرى أيضا، ويكرر ذلك مع بقية الأعلام، ثم يقوم بنفس العملية السابقة ولكن الإلتفاف حول الأعلام يكون من جهة رجله اليمنى هذه المرة، ويحتسب الزمن المستغرق. (1)

(1) حنفي محمود مختار، مرجع سابق، ص223

12- المهارات الأساسية في كرة القدم:

تعتبر

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

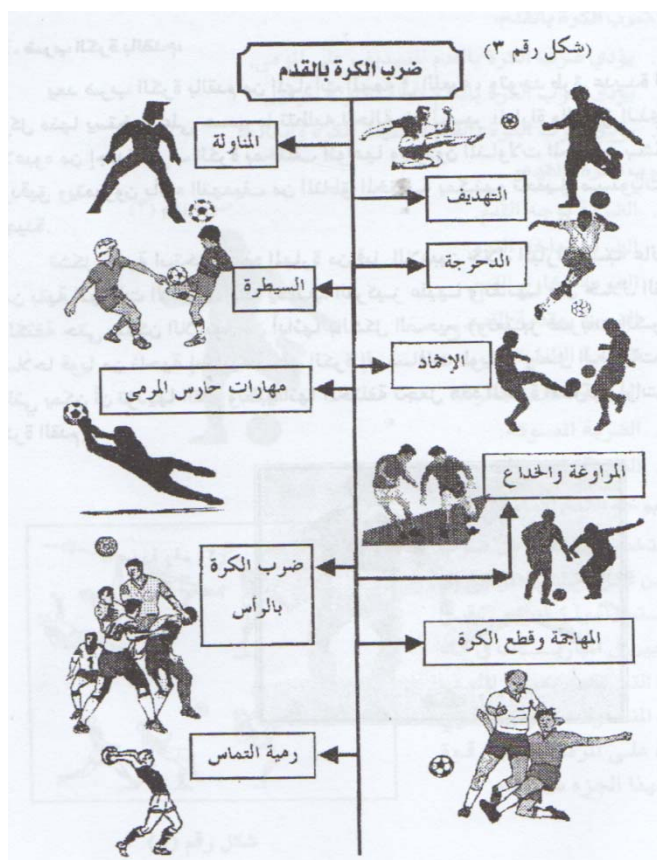
. ضرب الكرة بالقدم . ضرب الكرة بالرأس

. دحرجة الكرة . المراوغة والخداع

. السيطرة على الكرة . المهاجمة وقطع الكرة

. الإخماد . رمية التماس

مهارات حارس المرمى



الشكل(6) يبين المهارات الأساسية في كرة القدم (1)

خلاصة

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

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

تمهيد :

تعتبر رياضة كرة القدم أكبر الرياضات شعبية في العالم، حيث بلغت من الشهرة حدا لم تبلغه الرياضات الأخرى، أين يغلب عليها الطابع التنافسي والحماسي الكبير، فأصبحت تكتسي أهمية بالغة عند الشعوب على اختلاف أجناسهم ولغاتهم نظرا لخصائص هذه اللعبة ومميزاتها، وأيضا يغلب عليها طابع الانسجام والتنظيم بين أفراد جماعة الفريق وكذا الاحترام المتبادل والتعاون وتنسيق الجهود، أين تلعب دورا مهما في إقامة علاقات وطيدة قائمة على التأثير في إطار ديناميكية جماعية محددة.

وقد مرت كرة القدم بعدة تطورات تاريخية من الناحية القانونية والتنظيمية وطرق اللعب، حتى أنه يوجد حاليا معاهد ومدارس متخصصة في دراستها وتدريبها وتعليمها وتكوين الإطارات المتخصصة فيها، وقد شهدت هذه اللعبة إقبالا كبيرا على ممارستها والتسابق لمشاهدتها سواء في الميدان أو عبر شاشات التلفاز وحتى سماع التعليق عبر المذياع

الفصل الثالث.....كرة القدم

1- تعريف كرة القدم

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

1-2 التعريف الاصطلاحي : كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الناس كما أشار إليها رومي جميل " كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أفراد المجتمع " كرة القدم قبل كل شيء هي لعبة جماعية , تلعب بين فريقين يتكون كل واحد منهما من 11 لاعبا من بينهم حارس مرمى, ويشرف على تحكيم مبارياتها 4 حكام موزعين على النحو التالي واحد في وسط الميدان وحكمين مساعدين على الخطوط الجانبية وحكم رابع احتياطي⁽²⁾

2- تاريخ ظهور وانتشار كرة القدم: لقد أطلق على كرة القدم في أزمنة مختلفة وأماكن متعددة أسماء و ألقاب كثيرة ومن استقرائنا لتاريخ هذه اللعبة نجد اليونان قديما كانوا يسمونها EPSKYROS, وكان الرومان يلقبونها هاربارستوم⁽³⁾

ولقد دارت في إنجلترا منافسات تاريخية بين العلماء المؤرخين كان الغرض منها وجود صورة واضحة عن لعبة كرة القدم هل اللعبة ترجع إلى عصر معين أم أنها شائعة لا يمكن حصر ومعرفة بدايتها⁽⁴⁾

كما يذهب بعض المؤرخين لهذه اللعبة إلى القول أن كرة القدم وجدت في القرنين الثالث والرابع قبل الميلاد كأسلوب تدريب عسكري في الصين وبالتحديد في فترة ما بين عامي 250"206 قبل الميلاد كما وردت في احد المصادر للتاريخ الصيني أنها تذكر باسم صيني (تسوشو) Tsutchou أي بمعنى "ركل الكرة", وكل ما عرف عنها أنها كانت تتألف من قائمين عظيمين ويزيد ارتفاعها ثلاثون قدما مكسوة بالجرائد المزركشة وبينها شبكة من الخيوط الحريرية يتوسطها ثقب مستدير مقدار ثقبه قدم واحد وكان هذا الهدف يوضع أمام الإمبراطور في الحفلات العامة⁽⁵⁾.

(1) رومي جميل : كرة القدم -دار النقائص, بيروت, لبنان, 1986, ص50

(2) فيصل رشيد عياش الدليمي ولحمير عبد الحق: كرة القدم، المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية والرياضية، مستغانم، 1997، ص1

(3) إبراهيم علام: كأس العالم، دار القومية للنشر، مصر، 1960، ص60

(4) محمد عبده صالح الوحش ومفتي إبراهيم محمد: أساسيات كرة القدم، دار المعرفة، مصر، 1994، ص8

(5) مختار سالم: كرة القدم لعبة الملايين، ط2، مكتبة المعارف، بيروت، لبنان، 1984، ص12

الفصل الثالث.....كرة القدم

ويتبارى مهرة الجنود في ضرب الكرة لكي تمر من هذا الثقب وكانت الكرة مصنوعة من الجلد المغطى بالشعر ولم تكن بالقوة والشدة التي عليها الآن وكان جزاء الفائز صرف كمية من الفواكه والزهور والقبعات له وهناك في ايطاليا لعبة كرة القدم عرفت قديما باسم "كالشيو calcio" كانت تلعب في فلورنسا بايطاليا مرتين في السنة، الأولى في أول يوم أحد من شهر مايو والثانية في الرابع والعشرين من يونيو بمناسبة عيد سان جون san jhon، وكانت المنافسة تقام بين فريقين الأول أبيض باسم "بيات كبي" والثاني باسم "روسي" ويضم كل فريق واحد وعشرون لاعبا يلعبون في "بياترا" وكان المرمى عبارة عن عرض الملعب كله حيث كان اللعب خشنا والملعب كله مغطى بالرمل⁽¹⁾

ويجمع الكل على أن نشر كرة القدم كرياضة الشباب في جزر بريطانيا حيث أخذت من واقع فكرة القومية التي بنيت على هزيمة الدنمركيين الغزاة والتنكيل برأس القائد الدنمركي⁽²⁾

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 ولا تقوم على أساس التهذيب والفن.

وقد اتفق جميع الخبراء في المجال الرياضي والمؤرخين أن كرة القدم بدأت تمارس بين الجيوش الصينية منذ زمن بعيد وكانوا يعتبرونها مكملة لتدريباتهم العسكرية من حيث الهجوم والدفاع، وكذلك الجيوش الرومانية بعد أن نقلها الشعب الانجليزي

ولم تكن هناك قواعد تنظمها كما هو عليه الحال الآن، ويؤكد الباحثون تاريخيا أن كرة القدم كانت تلعب في القرن الثالث والرابع قبل الميلاد بأسلوب تدريب عسكري بالصين (عام 250 ق-م) وكانت تسمى Tsutchou بمعنى ركل الكرة، فيما يذهب مؤرخون آخرون إلى أن لعبة كرة القدم كانت باليابان وسميت "كيماري"

KUMAR منذ 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 إنجلترا 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 لاتصلح للتدريب العسكري⁽³⁾.

(1) جميل نظيف: موسوعة الألعاب الرياضية المفضلة، دار الكتب العلمية، بيروت، 1993، ص342

(2) حسن عبد الجواد: كرة القدم، ط7، دار العلم للملايين، بيروت، لبنان، 1984، ص15

(3) فيصل رشيد عياش الدليمي، مرجع سابق، ص2

الفصل الثالث.....كرة القدم

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". (1)

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 كأس 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 وإيطاليا على الاتحاد الدولي إقامة بطولة كروية للمحترفين لان الألعاب الاولمبية كانت مقتصرة على اللاعبين الهواة, وفي سنة 1929م طرح الموضوع مجددا من طرف سويسرا, المجر, إيطاليا, السويد والأرغواي فوافق الاتحاد الدولي حيث طلب من هاته الأخيرة تنظيم المسابقة الأولى عام 1930 بمشاركة 13 منتخبا. , 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"

أما بخصوص انتشار هذه اللعبة فكانت بريطانيا البلد الأم لها, ثم انتشرت عند جارتها أيرلندا وفي عام 1831 أخذت أيرلندا توفد فريقا 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 استمرت في الانتشار إلى أن دخلت مصر عن طريق الاحتلال الإنجليزي سنة 1882م, وقد ساعدت طبيعة حياة الإنجليز -بحكم كثرة الأسفار للتجارة من جهة ومن جهة أخرى 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. (2)

(1) مفتي إبراهيم محمد: الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم، دار الفكر العربي، عمان، الأردن، ص11
(2) حنفي محمود مختار: كرة القدم للناشئين، دار الفكر العربي، القاهرة، ص23

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

- 1845: وضعت جامعة كمبردج القواعد 13 للعبة كرة القدم.
- 1855: أسس أول نادي لكرة القدم ببريطانيا (نادي شيفيلد يونائتد).
- 1863: أسس الإتحاد البريطاني لكرة القدم (أول إتحاد في العالم).
- 1882: عقد بلندن مؤتمر دولي لمندوبي اتحادات بريطانيا، اسكتلندا، ايرلندا، 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.. (1)
- 1895: تقرر السماح بالاحتراف في كرة القدم .
- 1904: تأسس الإتحاد الدولي لكرة القدم FIFA وتضم حاليا 193 إتحادا وطنيا تتجمع في اتحادات قارية حسب موقعها الجغرافي مهمتها تنظيم مسابقات عديدة للنادي والمنتخبات الوطنية. (2)
- 1925: وضعت مادة جديدة في القانون حددت حالات التسلل
- 1930: فازت الأوروغواي بكأس العالم أمام الأرجنتين (4-2).
- 1934: نظمت في إيطاليا، القارة الإفريقية مثلت شرفيا بالمنتخب المصري .
- 1935: جرت محاولة تعيين حكمين للمباراة . . (3)
- 1937: استعمال قوس الجزاء بعشر ياردات "9.15 متر" موقع علامة الجزاء 1938: اشتراك 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 الأوروغواي والبرازيل 2-1.
- بعد التغييرات 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. (4)

(1) سامي الصفار وآخرون: كرة القدم؛ ج1، ط 2، بدون تاريخ، ص(11).

(2) رشيد فرحات وآخرون: موسوعة كنوز المعرفة الرياضية؛ ط 2، دار النظير عبور: 1999، ص(217).

(3) موفق مجيد المولى: الإعداد الوظيفي في كرة القدم؛ ط1، دار الفكر عمان: 1999، ص(09).

(4) حسن عبد الوهاب: كرة القدم، دار المعلمين، بيروت، ص24

الفصل الثالث.....كرة القدم

- 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 3-2.
- 1955: دورة ألعاب البحر الأبيض المتوسط تضم كرة القدم. (1)
- 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 3-1.
- 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 4-1 واحتفظت البرازيل بكأس * جون ريمه * 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. (2)
- 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 بالفريق 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. (3)

(1) حسن عبد الجواد؛ مرجع سابق ص(15)

(2) مجلة الحوادث: "العدد 109، 23 أفريل 2000، الجزائر: ص(10).

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

4-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 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 .

4-1- المرحلة الأولى:(1895-1962).

تم تأسيس أول فريق رسمي جزائري عام 1895 وهذا بفضل الشيخ *عمر بن محمود علي رايس* 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 (1)

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 للبلدية والاتحاد الإسلامي للجزائر .(2)

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.(3)

4-2- 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 البطلة عام 1976(4)

(1) Hamid Grien :., *Almanche du sport algérien*, édition ANEP ROUIBA , Alger :1990 ,p(37)

(2) محمد منصور : *كرة الجزائرية فوز مستحق*، جريدة الشباك، العدد 26 ، 26 نوفمبر 1993، الجزائر:ص(23).

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

(4) السعيد خباطو: مقابلة صحفية، جريدة الشباك، العدد206، 03أوت1997، ص07

4-3- 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 نسط الجزائر ففي ظرف 20 سنة صنعت الجزائر الحدث بحيل 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 المتتاليين 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 (00-01) من إضاء وجاني .

أما على صعيد الأندية ترجمت بتتويج مولودية الجزائر بكأس إفريقيا للأندية البطلة 1976 . ، وكذا فريق وفاق سطيف وفوزه بكأس الأندية الإفريقية البطلة سنة 1988 والكأس الأفرو الآسيوية سنة 1989 ، وكذا فوز شبيبة القبائل بالكأس الإفريقية البطلة سنة 1981 و1990 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 و داد تلمسان فتحصل على الكأس العربية سنة 1997م⁽¹⁾

وبهذا تعتبر هذه المرحلة الذهبية في تاريخ كرة القدم الجزائرية حسب العديد من المتابعين 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⁾.

(1) ب-رضان، مرجع سابق، 04
(2) السعيد خباطو، مرجع سابق، ص7

4-4- الكرة الجزائرية 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 الالامعة من اللاعبين ، كما أقصي من الدورة الموالية من المشاركة في دورة تونس 1994 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. (2)

إلا أن الكرة الجزائرية شهدت تقدما ملحوظا سنة 2009 أين تأهلت لنهائيات كأس أفريقيا 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. (3)

وكذا الوصول إلى الدور النصف نهائي لكأس أفريقيا التي أقيمت في أنغولا عام 2010 بقيادة المدرب رابح سعدان وتشكيلة شابة على غرار زياني، حليش، بوقرة... (4)

(1) السعيد خباطو، مرجع سابق، ص 07

(2) جريدة الرأي، مرجع سابق، ص (17)

(3) إلياس ف وحكيم، مرجع سابق، ص 14

(4) هارون شربال: انجاز فرعونى، جريدة الخبر، العدد 5887، 25-01-2010، ص 14

5-تلخيص لبعض الأحداث الهامة في كرة القدم الجزائرية:

- 1917:فتح قسم خاص بكرة القدم.
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.⁽¹⁾
18نوفمبر2009 تأهل المنتخب الجزائري لنهائيات كأس العالم 2010⁽²⁾

(1) مجلة الحوادث،العدد109 الصادرة في 23أفريل2000،الجزائر ص(10).

(2) إلياس ف وحكيم، مرجع سابق،14

6- مبادئ كرة القدم:

إن الجاذبية التي تتمتع بها كرة القدم خاصة في الإطار الحر (المباريات غير الرسمية، ما بين الأحياء) ترجع أساساً 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 مجالاً واسعاً للممارسة من قبل الجميع ، وهذه المبادئ هي:

6-1- المساواة:

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

6-2- السلامة:

وهي تعتبر روحاً للعبة وبخلاف الخطورة التي كانت عليها في العهود العابرة فقد وضع القانون حدوداً للحفاظ على سلامة وصحة اللاعبين أثناء اللعب مثل تحديد مساحة الملعب وأرضيتها وتجهيزهم من ملابس وأحذية للتقليل من الإصابات وترك المجال واسعاً لإظهار مهارتهم بكفاءة عالية.(1)

6-3- التسلية:

وهي إفساح المجال للحد الأقصى من التسلية والمتعة التي يجدها اللاعب لممارسة كرة القدم، فقد منع المشرعون لقانون كرة القدم بعض الحالات والتي تصدر عن اللاعبين تجاه بعضهم البعض.(2)

(1) حسن عبد الجواد: كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية لكرة القدم، ط4، دار العلم للملايين، بيروت، 1997، ص25-27
(2) سامي الصفار: كرة القدم، ج1، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، العراق، 1982، ص29

الفصل الثالث.....كرة القدم

7- قوانين كرة القدم: بالإضافة إلى المبادئ الأساسية المذكورة سابقا هناك سبعة عشر قانونا ينظم اللعبة وهي كالتالي:

7-1- ميدان اللعب: ويكون مستطيل الشكل، لا يتعدى طوله 130 متر ولا يقل عن 100 متر أما عرضه فيكون ما بين 60-100 متر

7-2- الكرة: كروية الشكل، غطائها من الجلد، لا يزيد محيطها عن 71 سم ولا يقل عن 68 سم أما وزنها فيتراوح ما بين 359-453 غرام وضغط الهواء داخلها عند مستوى سطح البحر يكون مساويا لـ 0,6 إلى 1,1 ضغط (600 إلى 1100 غ/سم²).

7-3- مهمات اللاعبين: لا يسمح لأي لاعب أن يلبس أي شيء تكون فيه خطورة على لاعب آخر

7-4- عدد اللاعبين: تلعب بين فريقين يتكون كل واحد منهما من 11 لاعبا داخل الميدان و7 في الاحتياط

7-5- الحكام: ويعتبر صاحب السلطة لمزاولة وتطبيق قوانين اللعبة

7-6- مراقبي الخطوط: يعين للمباراة مراقبين للخطوط وواجبهما أن يبينوا خروج الكرة من الملعب، ويجهزان برايات من المؤسسة التي تلعب على أرضها المباراة

7-7- مدة اللعب: شوطان مدة كل منهما 45 دقيقة، يضاف لكل شوط وقت ضائع كما يجب أن لا تزيد فترة الراحة بين الشوطين عن 15 دقيقة

7-8- بداية اللعب: يتحدد اختيار نصفي الملعب وركلة البداية على القرعة بقطعة نقدية و للفريق الفائز بالقرعة اختيار إحدى ناحيتي الملعب أو ركلة البداية.

7-9- الكرة في الملعب أو خارج الملعب: تكون الكرة خارج الملعب عندما تعبر كلها خط المرمى أو التماس، عندها يوقف الحكم اللعب و تكون الكرة في الملعب في جميع الأحوال الأخرى من بداية المباراة إلى نهايتها.

7-10- طريقة تسجيل الهدف: يحتسب الهدف كلما اجتازت الكرة خط المرمى بين القائمين و تحت العارضة

7-11- التسلل: يعتبر اللاعب متسللا إذا كان اقرب من خط مرمى خصمه من الكرة في اللحظة التي تلعب فيها الكرة.

7-12- الأخطاء و سوء السلوك: يعتبر اللاعب مخطئا إذا تعمد ارتكاب مخالفة من المخالفات التالية:

- ركل أو محاولة ركل الخصم.
- عرقلة الخصم مثل محاولة إيقاعه باستعمال الساقين أو الانحناء أمامه أو خلفه
- دفع الخصم بعنف
- الوثب على الخصم، وضرب أو محاولة ضرب الخصم باليد⁽¹⁾
- مسك الخصم باليد بأي جزء من الذراع

(1) علي خليفة العشري وآخرون: كرة القدم، الجماهيرية العربية الليبية، 1989، ص255

الفصل الثالث.....كرة القدم

- يمنع لعب الكرة باليد إلا حارس المرمى
- دفع الخصم بالكتف من الخلف إلا إذا اعترض طريقه (1)
- 7-13-13- الضربة الحرة :** حيث تنقسم إلى قسمين:
 - 7-13-1- مباشرة:** وهي التي يجوز فيها إصابة مرمى الفريق المخطف مباشرة .
 - 7-13-2- غير مباشرة :** وهي التي لا يمكن إحراز هدف بواسطتها إلا إذا لعب الكرة أو لمسها لاعب آخر
 - 7-14- ضربة الجزاء :** تضرب الكرة من علامة الجزاء و عند ضربها يجب أن يكون جميع اللاعبين خارج منطقة الجزاء.
 - 7-15- رمية التماس :** عندما تخرج الكرة بكاملها من خط التماس.
 - 7-16- ضربة المرمى :** عندما تتجاوز الكرة بكاملها خط المرمى فيما عدى الجزء الواقع بين القائمين و يكون آخر من لعبها من الفريق الخصم .
 - 7-17- الضربة الركنية:** عندما يخرج الخصم الكرة من خط المرمى فيما عدا الجزء الواقع بين القائمين (2)

8- طرق اللعب في كرة القدم :

(1) علي خليفة العنشري وآخرون، مرجع سابق، ص255
(2) حسن عبد الجواد، مرجع سابق، ص177

الفصل الثالث.....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.

8-1 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 إيجابيات هذه الطريقة أنها سهلة الفهم والتدريب، وأساس العمل فيها أن اللاعب قلب الدفاع يعفى من التعاون مع الهجوم لينفرد بحراسة قلب الهجوم المضاد، وبذلك يصبح أحد المدافعين ويأخذ قلب الهجوم وجناحاه مكائهم متقدمين إلى الأمام وعلى خط واحد تقريبا، بينما يتخذ مساعدا الهجوم مكائهما خلف الخط الأول ويعملان كمساعد الدفاع وتكون مهمتهما العمل على اكتشاف ثغرات لتغطية الخط الأمامي، ويتحمل مساعدا الدفاع ومساعد الهجوم المسؤولية الكاملة في وسط الملعب، وتكون طريقة توزيع اللاعبين مشابهة للحرفين الانجليزيين (WM) وهذا هو السبب في تسمية هذه الطريقة (WM) ولذا يستوجب على قلب الدفاع أن يتدرب تدريبا كاملا على المراكز الدفاعية الأخرى ليتمكن من تبادل مركزه مع زملائه.

8-2 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.

8-3 طريقة متوسط الهجوم المتأخر: (MM)

وفي هذه الطريقة يكون الجناحان المتوسط والهجوم على خط واحد خلف مساعدي الهجوم المتقدمين للأمام، للهجوم بهما على قلب هجوم الخصم، ويجب على متوسط الهجوم سرعة التميريرات المفاجئة وسرعة الجناحين للهروب من ظهيري الخصم.

8-4 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. (1)

8-5 طريقة 4-3-3:

(1) علي خليفة العشري وآخرون، مرجع سابق، ص211

الفصل الثالث.....كرة القدم

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... (1)

6-8 الطريقة الدفاعية الإيطالية:

وهي طريقة دفاعية بحتة وضعها المدرب الإيطالي (هيلينكوهيريرا Helinkou herera) بغرض سد المرمى أمام المهاجمين (3-2-4-1).

7-8 الطريقة الشاملة:

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

8-8 الطريقة الهرمية : ظهرت في إنجلترا 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)... (2)

(1)Alain Michel : **foot ball,les systèmes de jeu** ,2eme edition, edition chiram, paris, 1998, p14

(2) حسن أحمد الشافعي: تاريخ التربية البدنية في المجتمعين العربي والدولي، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1998، ص23

الفصل الثالث.....كرة القدم

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

- * ضرب الكرة بالقدم (المناول، التهديف)

* الدحرجة للكرة

* السيطرة على الكرة

* الإخماد

* ضرب الكرة بالرأس

* المراوغة والخذاع

* المهاجمة وقطع الكرة

* رمية التماس

* مهارات حارس المرمى

9-1-1- ضرب الكرة بالقدم: وتعد من المهارات المهمة في اللعبة، وتوجد عدة طرق لتنفيذها وكل منها يستخدم على حسب ما تتطلبه المواقف خلال سير المباراة، وتشكل نسبة استخدام هاته المهارة من طرف اللاعبين نسبة عالية مقارنة بالمهارات الأخرى

9-1-1- أغراض ضرب الكرة بالقدم:

- التسديد (التهديف) على المرمى

- أداء التميرير (المناول) للزميل

- تشتيت الكرة وإبعادها

9-1-2- أنواع ضرب الكرة بالقدم:

* **الضربة بوجه القدم الأمامي:** ويستخدم هذا النوع من الضربات من قبل حارس المرمى وأيضا اللاعبين لأداء

التميريرات التي تكون بعرض الملعب، وكذلك في التسديد على المرمى بسبب قوة الضربة بهذا الجزء من القدم

* **الضربة بداخل القدم:** ويعد من أفضل الأنواع وأسهلها، يستخدم في التميريرات القصيرة والطويلة حيث أنها تتسم

بالدقة نظرا لملاستها لمساحة كبيرة من القدم، وتستخدم غالبا في ضربات الجزاء والركنية والضربات الحرة

* **الضربة بخارج القدم:** وتستخدم للتصويب على المرمى أو التميرير، وقد اكتسب هذا النوع أهمية كبيرة في خطط

اللعبة الحديثة لسرعة أداؤها ومفاجئتها للخصم

* **الضربة بمقدمة القدم:** قد يضطر اللاعب لأداء هذا النوع أثناء المباراة، ويستخدم لإبعاد الكرة وتشتيتها

أو التسديد على المرمى وأيضا في التميريرات الطويلة أو في وضع لا يسمح بأداء مرجحة للقدم⁽¹⁾

(1) موفق أسعد محمود، مرجع سابق، ص 74-84

الفصل الثالث.....كرة القدم

***الضربة الطائرة:** وهي من الأنواع الصعبة التي تتطلب دقة عالية، حيث على اللاعب استقبال الكرة وهي في الهواء والتعامل معها قبل أن تلمس الأرض، وتستخدم للمسافات الطويلة

***الضربة نصف الطائرة:** وتستخدم كثيرا في المباراة خاصة في المناطق القريبة من المرمى لأداء التسديد أو التمير

وتتطلب مهارة عالية وتوقيت سليم لأدائها عند ارتداد الكرة من الأرض

***الضربة الممسوكة:** وهي تلك التي يؤديها حارس المرمى بعد مسكه الكرة

***الضربة بكعب القدم:** إن إتقان هذا النوع يوفر على اللاعب الوقت في تمرير الكرة إلى زملاء في ظروف اللعب التي تتطلب السرعة في الأداء

9-2- التمير: يعتبر التمير إحدى الوسائل الفعالة لنجاح الخطط الهجومية الجماعية إذا تم أدائه بدقة وسرعة في اتجاه مرمى المنافس، ويعتمد التكنيك الحديث على سرعة ودقة التميرات حيث انه من المعروف أن التمير أسرع من الجري بالكرة وأسرع من المحاورة، ويتوقف نوع واتجاه وارتفاع ومسافة ودقة وقوة التمير على عدة عوامل منها:

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

9-2-1- نصائح يجب مراعاتها عند التمير:

- عدم الالتزام بتنفيذ نوع واحد من التمير
 - عدم الإكثار من التميرات القصيرة
 - الإكثار من التميرات البينية في عمق دفاع الخصم
 - اختيار الزميل المناسب في المكان المناسب لتمير الكرة إليه
 - نقل الكرة بسرعة بين خطوط الدفاع والوسط والهجوم بالتمير السريع في نقلات وتميرات قليلة
 - عدم الإكثار من المحاورة قبل التمير
 - التحرك الناجح من اللاعبين زملاء بدون كرة في مساحات وأماكن مختلفة
- 9-2-2- أنواع التمير:** لكي نعطي صورة واضحة عن أنواع التمير لكرة القدم يمكن تقسيمها إلى مايلي:
- التمير حسب الاتجاه
 - التمير حسب الارتفاع
 - التمير حسب المسافة (1)
- ويتوقف استخدام أنواع التمير على عدة عوامل نذكر منها:

(1) موقف أسعد محمود، مرجع سابق، ص 84-88

الفصل الثالث.....كرة القدم

- ساحة الملعب
- وضع مدافعي الفريق الخصم وطريقة التشكيل الدفاعي
- إمكانيات وقدرات لاعبي الفريق (المهارات الفردية)
- مدى إتقان أعضاء الفريق للتمريرات المختلفة
- موقع الزميل المستقبل للكرة
- * التمرير حسب الاتجاه :
- التمريرة العميقة: وتكون باتجاه هدف الخصم ،وهي فعالة إذا استخدمت في الوقت المناسب وتتطلب مهارة فائقة وتوقيت صحيح لإنجاحها
- التمريرة العرضية: وتستخدم في ساحة الخصم لتغيير اتجاه اللعب والحصول على فرصة مناسبة باتجاه مرمى الخصم
- التمريرة الخلفية: يعتمد اللاعبون إلى إرجاع الكرة إلى الخلف بغرض الحصول على فرصة للتهديف أو التهيئة لبناء هجوم وفتح ثغرات
- * التمرير حسب الارتفاع :
- التمريرة الأرضية: تعد هذه التمريرة سريعة ودقيقة نحو الزميل لعدم وجود خصم بينهما
- التمريرة العالية: تستخدم في أداء ضربة المرمى وضربة الزاوية والضربات الحرة المباشرة
- * التمرير حسب المسافة :
- التمريرة القصيرة: وتكون مسافتها من 8-12 متر
- التمريرة المتوسطة: وتكون مسافتها من 12-25 متر ولا يجذب استخدامها أمام المنطقة الدفاعية لأنها غالبا ماتشكل خطورة على الفريق
- التمريرة الطويلة: تستخدم لغرض التقدم نحو منطقة الخصم ،وتكمن صعوبتها في دقة أدائها وتكون مسافتها من 25 متر فما فوق (1)

(1) موقف أسعد محمود، مرجع سابق، ص ص94-95

الفصل الثالث.....كرة القدم

9-3- التصويب: هو الوسيلة الفعالة التي يستخدمها اللاعب المهاجم لتغلب على التكتلات الدفاعية في منطقة الجزاء ،فهو يستخدم لإحراز الأهداف وتخصص له فترات طويلة للتدريب عليه من قبل المدربين

9-3-1- العوامل الأساسية التي تتوقف عليها دقة التصويب :

9-3-1-1- العامل النفسي: ويدخل تحته مجموعة من الصفات هي :

- العزيمة والإرادة وقوة التصميم لدى اللاعب
- قدر ت اللاعب على التركيز عند التصويب
- هدوء اللاعب وبرودة أعصابه عند التصويب
- الثقة بالنفس
- مدى اتساع زاوية رؤية الملعب وخاصة المرمى وما حوله

9-3-1-2- العامل البدني: واهم ما يؤثر فيه

- قوة التصويب للاعب مما يؤثر نفسيا على المدافعين وخاصة حارس المرمى ، كما أن قوة اللعب تجعله يتفوق بدنيا في الصراعات الفردية قبل تصويب الكرة
- رشاقة ومرونة اللاعب مما يساعد على اخذ الوضع الصحيح عند التصويب

9-3-1-3- العامل الفني: ويتمثل في إجادة اللاعب لمهارة التصويب بأي جزء من أجزاء لقدم ومن أي مكان سواء من الحركة أو الثبات

9-3-2- الأسس التي يعتمد عليها التصويب السليم :

9-3-2-1- كيف يصوب اللاعب: يجب على اللاعب مراعاة النقاط التالية

- هل يصوب مباشرة أم بعد إيقاف الكرة
- بأي قدم يصوب اللاعب
- أي جزء من القدم يركل الكرة
- قوة وسرعة الركلة

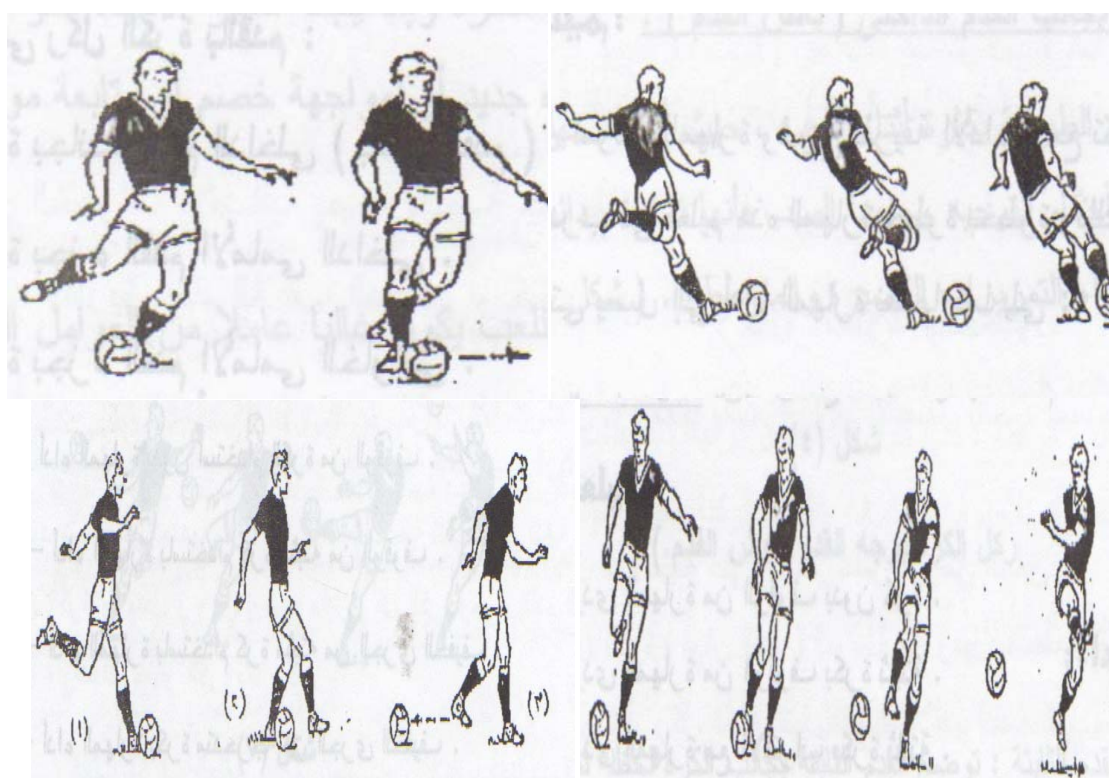
9-3-2-2- متى يصوب اللاعب:

- قبل أن يشتت المدافع الكرة من أمام المهاجم
- عندما يكون الطريق إلى المرمى خاليا
- عندما يتحرك حارس المرمى إلى الأمام أو الجانب
- عند وجود مدافع يحجب الكرة عن الحارس
- عندما لا يتوقع حارس لمرمى أو المدافع التصويب⁽¹⁾

(1) حنفي محود مختار ، مرجع سابق، ص171-172

9-3-2-3- أين يصوب اللاعب: ويعني ذلك

- التصويب في الزاوية المفتوحة
- التصويب من مسافة معقولة
- تصويب الكرة غالبا أرضية وأيضا الزاوية البعيدة



شكل (7) يبين أنواع ضرب الكرة⁽¹⁾

(1) حنفي محود مختار، مرجع سابق، ص173

الفصل الثالث.....كرة القدم

9-4-4- المراوغة والخداع :

9-4-4-1- ماهية المراوغة: هي اجتياز اللاعب نقطة الاشتراك مع اللاعب الخصم والانتقال إلى نقطة أخرى مع الاحتفاظ بالكرة باستخدام أداء في ينخدع له اللاعب الخصم⁽¹⁾

9-4-4-1- الهدف من المراوغة:

- جعل الخصم في وضع يعطي فرصة مناسبة للمهاجم في أداء تمريرة للزميل
- التخلص من المدافع واجتيازه
- بقاء الكرة بحوزة الفريق

9-4-4-2- أسس المراوغة: من أهم الأسس التي تعتمد عليها المراوغة نذكر:

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

9-4-4-3- قواعد المراوغة: تعد المراوغة إحدى التقنيات المؤثرة والمثيرة في كرة القدم، كما يمكن صياغة على شكل أسئلة كالتالي:

- أين تراوغ: المراوغة سلاح ذو حدين، حيث يفضل القيام بها في منطقة جزاء الخصم والعكس صحيح
 - متى تراوغ: يجب أن يكون مستعد للمراوغة كما أن أفضل المراوغين في العالم يفشلون أكثر مما ينجحون فيها
 - لماذا تراوغ: تؤدي المراوغة لخلق مساحة لتسديد أو أداء تمريرة للزميل
- ### 9-4-4-4- أنواع الخداع:

9-4-4-4-1- الخداع بدون كرة: ويشمل

- الخداع بالعينين: يتجه نظر اللاعب إلى جهة معينة لإيهام الخصم ثم يتحرك إلى الاتجاه الآخر بشكل سريع ومفاجئ

- الخداع بالجسم: يقوم اللاعب بميل رأسه وجذعه إلى جهة معينة ثم يقوم بحركة مفاجئة وسريعة في الاتجاه الآخر

- الخداع بالرجلين: يعمل اللاعب على اخذ خطوة إلى جانب معين ثم يتحرك إلى الجانب الآخر

- الخداع بتغيير السرعة والاتجاه: يركض اللاعب بشكل بطيء أمام الخصم وبعدها يتحول إلى الجري السريع، أو يعمل على تغيير اتجاه الجري

9-4-4-4-2- الخداع بالكرة: ويشتمل على

- الخداع بالجسم: يقوم اللاعب الذي بحوزته الكرة بحركة خداع إلى إحدى الجانبين وعند استجابة الخصم لذلك ينطلق بسرعة إلى الجهة الأخرى⁽²⁾

- الخداع بالتمرير: يعمل اللاعب حركة توهي إلى الخصم انه يريد أداء تمريرة بطريقة معينة ثم يمرر بطريقة أخرى أو يقوم بالمراوغة

(1) زاهر السيد: المهارات الفنية في كرة القدم، دار الوفاء ادنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية، 2008، ص198

(2) موفق أسعد محمود، مرجع سابق، ص169-171

الفصل الثالث.....كرة القدم

- الخداع بالمحاورة: يؤدي اللاعب حركة توهي للخصم بأنه يرغب في المراوغة في جهة معينة ثم يراوغ في الجهة الأخرى

9-4-5- مساوئ الخداع :

- يؤدي إلى الاعتماد على اللعب الفردي
- يجعل اللعب بطيئا
- القيام بالألعاب الاستعراضية

9-4-6- فوائد الخداع:

- يساعد على إعطاء فرص أكثر للاعب والفريق في السيطرة على الكرة
- التفوق على الخصم
- يطور الجانب الذهني للاعب مما يجعله يحسن التصرف في المواقف المختلفة⁽¹⁾



شكل (8) يوضح بعض أنواع الخداع والمراوغة (2)

(1) موقف أسعد محمود، مرجع سابق، ص172

(2) محمد رضا الوقاد: التخطيط الحديث في كرة القدم، دار السعادة للطباعة، ص176-177

الفصل الثالث.....كرة القدم

9-5- الدحرجة (الجري بالكرة): الجري بالكرة من المهارات الفردية تستخدم للتقدم نحو مرمى الخصم، أين يكون نظر اللاعب موزع بين الكرة والمحيط الذي حوله، كما أن أغلب الأهداف المسجلة تأتي بعد دحرجة الكرة ثم تسديدها على المرمى

9-5-1- أنواع الدحرجة:

- الدحرجة بوجه القدم الخارجي
- الدحرجة بوجه القدم الداخلي
- الدحرجة بجانب القدم (باطن القدم)
- الدحرجة بأسفل القدم

9-5-2- الهدف منها:

- مراوغة الخصم والابتعاد عنه
- إجبار الخصم على اللحاق باللاعب المستحوذ على الكرة قصد فتح الثغرات للاستفادة منها
- تأخير اللعب عن طريق الاحتفاظ بالكرة
- إعطاء فرصة للزملاء للتححرر من المراقبة (1)

9-6- السيطرة على الكرة: وتعني قدرة اللاعب على تنطيط الكرة في الهواء لأكبر عدد ممكن بأجزاء الجسم ما عدا اليدين، كما يفهم بأنها قدرة اللاعب على التحكم في الكرة وهي في الهواء، فيجب على اللاعب أن يكون توقيتته دقيق وإحساسه بالكرة عالي عند لمسها، واللاعب الذي يتقن هذه المهارة يمكنه التقدم في المهارات الأخرى بشكل سريع

9-7- الإخماد: يقصد به استقبال الكرة والسيطرة عليها وجعلها تحت تصرف اللاعب، والفشل في استقبال الكرة يؤدي إلى ضياعه وفقدانها كما أن استقبال الكرة بشكل جيد يسهل على أداء الخطوة التالية لتنفيذ حركة أو مهارة معينة

9-7-1- أنواع الإخماد:

- الإخماد بالجزء الداخلي للقدم
- الإخماد بالجزء الخارجي للقدم
- الإخماد بأسفل القدم
- الإخماد بالفخذ
- الإخماد بالرأس (2)

9-8- ضرب الكرة بالرأس: وتعد من أحد المهارات الأساسية الخاصة التي يجب أن يتميز بها لاعب كرة القدم، فهي تستخدم للتهديف والتمرير والضغط على الخصم وأيضاً تشتيت الكرة من المنطقة يجب عند (3)

(1) موفق أسعد محمود، مرجع سابق، ص 112-115

(2) موفق أسعد محمود، نفس المرجع، ص 127-129

(3) محمد كشك وأمر الله البساطي: أسس الإعداد المهاري والخططي في كرة القدم، دون ناشر، 2000، ص 30

الفصل الثالث.....كرة القدم

تدريب الناشئين على ضرب الكرة بالرأس التدرج في تعليمها وصولاً إلى إتقانها, ومن الأمور التي يهتم بها المدرب إزالة الخوف والتردد عندهم حين ضرب الكرة

9-8-1- أنواع ضرب الكرة بالرأس:

- ضرب الكرة بالرأس من الوقوف للأمام والجانب

- ضرب الكرة بالرأس من الحركة بالقفز والطيران⁽¹⁾

9-9- مهاجمة: وهي الوسيلة التي يعتمد عليها اللاعب لاقتناص الكرة من الخصم سواء كان عن طريق قطع

المناولات أو التصويبات أو إيقاف الكرة بين قدميه ثم الاستحواذ عليها

9-9-1- أغرضها:

- تشتيت الكرة وإبعادها عن الخصم

- محاولة الحصول على الكرة

* ينقسم تشتيت الكرة إلى ثلاث طرق وفقاً لتوقيت المهاجمة وهي:

- تشتيت الكرة قبل أن تصل إلى المهاجم (قطع الكرة)

- تشتيت الكرة لحظة استلام المهاجم لها (محاولة الحصول عليها)

- تشتيت الكرة بعد استقبال المهاجم لها

9-9-2- طرق المهاجمة:

* المكاتفة: وتعني قيام اللاعب المدافع بإبعاد المنافس المستحوذ على الكرة بمكاتفته بطريقة قانونية, وتكون

مؤثرة عند أدائها والمهاجم مرتكز على قدمه الخارجية

* المهاجمة بالقدم: ومن ميزاتهما

- تتطلب توقيت صحيح وسليم

- تعتمد على سرعة الاستجابة للاعب

- أن تكون نية اللاعب حسنة

- يجب أن يكون تصرف اللاعب سريع ومفاجئ

- تعد أحسن وأفضل طرق المهاجمة وأقلها خطورة

* إيقاف وصد الكرة: ويعتمد عليها عندما لا تتوفر الفرصة في الاستحواذ على الكرة, حيث يضع اللاعب

قدمه أو قدميه معاً في اتجاه سير الكرة

9-9-3- أنواع المهاجمة: - المهاجمة الأمامية

- المهاجمة الجانبية

- المهاجمة الخلفية⁽²⁾

⁽¹⁾محمد كشك وأمر الله البساطي، مرجع سابق، ص30

⁽²⁾موفق أسعد محمود، مرجع سابق، صص175-179

الفصل الثالث.....كرة القدم

9-10- رمية التماس: بنص قانون كرة القدم على أنه عند اجتياز الكرة بأكملها لخط التماس يقوم لاعب من الفريق المضاد برمي الكرة بيديه الاثنتين من فوق رأسه, وأن تكون قدماه على خط التماس أو خلفه وأن تلامس القدمان الأرض عند رمي الكرة حتى تكون الرمية صحيحة, كما لا يمكن تسجيل الهدف منها مباشرة ولما كانت قاعدة التسلل لا تنطبق على اللعب الذي هو في وضع تسلل عند تنفيذ رمية التماس, وجب على اللاعبين التدريب على خطط هجومية للاستفادة من هذه الإمكانية⁽¹⁾

(1) موفق أسعد محمود، مرجع سابق، ص93-94

خلاصة :

تعتبر رياضة كرة القدم اللعبة الأكثر انتشارا في العالم منذ القدم ، وليس هناك ما يستدعي الحديث عنها ، فأصبحت الرياضة التي تفرض نفسها على كافة الأصعدة ، بفضل ما خصص لها من إمكانيات كبيرة من طرف الدول ، التي جعلتها في مقدمة الرياضات التي يجب تطويرها والنهوض بها للوصول إلى المستوى العالمي . وهذا لا يتسنى إلا إذا عرفنا متطلبات هذه الرياضة ، والأکید أن أهم عضو في هذه الرياضة هو اللاعب ، ولهذا يجب الاهتمام به ومعرفة الصفات والخصائص التي يجب أن تتوفر فيه ، كي يكون دوره إيجابيا في هذه المعادلة ، وإعطاء النتائج المرجوة منه .

ولعل ما يجعل اللاعب في أحسن الظروف هو التدريب المنظم والمدرّس ، ولهذا وضعت مدارس لتعليم كرة القدم وتكوين اللاعبين والمدرّبين ، وتعليم طرق لعبها وتطوير هذه الطرق لرفع مستوى الأداء لدى اللاعبين، وخصوصا أداء المهارات الأساسية فيها

ولتنظيم هذه اللعبة وضع المختصون مجموعة من المبادئ والقوانين لتنظيم هذه اللعبة والمحافظة على سلامة اللاعبين وإتباع الأسلوب السليم في طرق التدريب

ومن كل هذا فإن للاعب كرة القدم العديد من الجوانب التي يجب الاهتمام بها كي يصل إلى أعلى مستوى من الاحترافية والعالمية

تمهيد :

يعتبر موضوع المراهقة من أكثر المواضيع التي شغلت بال الفلاسفة وعلماء علم النفس الحديث والقديم. فقد اعتبر الكثير من العلماء أن فترة المراهقة مرحلة مستقلة بذاتها تمتاز بالتمرد والثورة والتشرد. وهناك آخرون يعتبرونها مرحلة مكملة من مراحل النمو الأخرى ومرحلة انتقالية من الطفولة إلى النضج والتي تتضمن تدرجا في نمو النضج البدني والعقلي والجسمي والانفعالي،ولو تمكن الفرد من اجتياز هذه المرحلة بنجاح سهل عليه مشوار حياته. و تعتبر من أهم مراحل النمو التي تظهر فيها السمات الأولية لشخصية الفرد،ويكتمل فيها النضج البدني و الجنسي والعقلي والنفسي.

1 - مفهوم المراهقة:

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

وبذلك المراهق لاطفلا، ولا راشدا إنما يقع في تداخل هاتين المرحلتين، حيث يصفها (عبد الله الجسماني) "بأنها المجال الذي يجدر بالباحثين أن ينشدوا فيه ما يصبون إليه من وسائل وغايات"⁽¹⁾

2- تعريف المراهقة:

2-1- لغة:

جاء على لسان العرب لابن منظور، راهق الغلام أي بلغ الرجال فهو مراهق ، وراهق الغلام إذ قارب الاحتلام، والمراهق الغلام الذي قارب الحلم ، ويقال جارية راهقت وغلام راهق وذلك ابن العشر إلى إحدى عشر. ⁽²⁾
إن المراهقة تفيد معنى الاقتراب أو الدنو من الحلم، وبذلك يؤكد علماء الفقه هذا المعنى في قولهم رهب بمعنى غشي أو لحق أو دنى من الحلم، فالمراهق بهذا المعنى هو الفرد الذي يدنو من الحلم، واكتمال النضج. ⁽³⁾

2-2- اصطلاحا:

هي لفظة وصفية تطلق على الفرد غير الناضج انفعاليا ل وجسمانيا وعقليا من مرحلة البلوغ ثم الرشد فالرجولة. ⁽⁴⁾
إن كلمة المراهقة **ADOLESCENCE** مشتقة من فعل لاتيني **ADOLESCERE** معناها التدرج نحو النضج البدني الجنسي ، والانفعالي، والعقلي ، وهنا يتضح الفرق بين كلمة مراهقة ، وكلمة بلوغ وهذه الأخيرة تقتصر على ناحية واحدة من نواحي النمو، وهي الناحية الجنسية فنستطيع أن نعرف البلوغ بأنه نضج الغدد التناسلية، واكتساب معالم جنسية جديدة تنتقل بالطفل من مرحلة الطفولة إلى بدء النضج. ⁽⁵⁾

(1) - عبد العالي الجسماني: سيكولوجية الطفولة والمراهقة وحقائقها الأساسية، دار البيضاء، لبنان، 1994، ص195.

(2) - أبو الفصل جمال الدين ابن منظور: لسان العرب، ج3، دار الطباعة والنشر، 1997، لبنان، ص430.

(3) - فؤاد البهي السيد: الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، دار الفكر العربي، مصر، 1956، ص254.

(4) - محمد المحامي و أمين الخولي: أسس بناء برامج التربية البدنية والرياضية، ك2، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998، ص58.

(5) - مصطفى فهمي: سيكولوجية الطفولة والمراهقة، دار المعارف الجديدة، 1986، ص189.

3- مراحل المراهقة:

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

والذي قسم فيه المراهقة إلى ثلاث مراحل:

3-1- المراهقة المبكرة:

يعيش الطفل الذي يتراوح عمره ما بين (12 - 15 سنة) تغيرات واضحة على المستوى الجسمي، والفيزيولوجي والعقلي والانفعالي والاجتماعي.(1)

فنجد من يتقبلها بالحيرة والقلق ولآخرون يلتمونها، وهناك من يتقبلها بفخر واعتزاز وإعجاب فنجد المراهق في هذه المرحلة يسعى إلى التحرر من سلطة أبويه عليه بتحكم في أموره ووضع القرارات بنفسه والتحرر أيضا من السلطة المدرسية (المعلمين والمدرسين والأعضاء الإداريين) ، فهو يرغب دائما من التخلص من القيود والسلطات التي تحيط به ويستيقظ لديه إحساسه بذاته وكيانه.

3-2- المراهقة الوسطى(15إلى18سنة):

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

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

3-3- المراهقة المتأخرة (18إلى21سنة):

هذه المرحلة هي مرحلة التعليم العالي ، حيث يصل المراهق في هذه المرحلة إلى النضج الجنسي في نهايته ويزداد الطول زيادة طفيفة عند كل من الجنسين فسيحاول المراهق أن يكيف نفسه مع المجتمع وقيمه التي يعيش في كنفها لكي يوفق بين المشاعر الجديدة التي اكتسبها، وظروف البيئة الاجتماعية والعمل الذي يسعى إليه. كما يكتسب المراهق المهارات العقلية والمفاهيم الخاصة بالمواظبة ويزداد إدراكه ، للمفاهيم والقيم الأخلاقية والمثل العليا فتزداد القدرة على التحصيل والسرعة في القراءة على جميع المعلومات والاتجاه نحو الاستقرار في المهنة المناسبة له.(2)

(1) منى فياض: الطفل والتربية المدرسية في الفضاء الأسري والثقافي ، المركز الثقافي العربي، لبنان، 2004، ص 216.

(2) حامد عبد السلام زهران: علم النفس النمو-الطفولة والمراهقة، عالم الكتب، 1982، ص252-253-262-289-263.

4- خصائص المراحل العمرية (16.15-17 سنة) المراهقة المتوسطة:

4-1- 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 يلزم 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). (1)

أما بالنسبة لعنصر السرعة فسيتم تطوره والذي يبلغ أوجه في المرحلة السابقة (مرحلة المراهقة المبكرة) حيث يرى "فنتز 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 "إيفانوف 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. (2)

4-2- 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. 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، وهذا 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 غدهي مميز الذي يلعب دورا كبيرا في التكامل بين الوظائف الفيزيولوجية الحركية الحسية والانفعالية للفرد، أما بالنسبة لكل من النبض وضغط الدم فنلاحظ هبوطا 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 الأوكسجين عند الجنسين مع وجود فارق كبير لصالح الأولاد. (3)

(1) بسطويسي أحمد: أسس ونظريات الحركة، دار الفكر العربي، 1996، ص 182-183.

(2) حامد عبد السلام زهران، نفس المرجع، ص 370-371.

(3) بسطويسي أحمد، نفس المرجع مرجع، ص 182.

4-3- الخصائص المورفولوجية:

من الخصائص المورفولوجية للمراهقين ازدياد الطول والوزن، وكذلك ازدياد الحواس دقة وإرهافا كاللمس والذوق، والسمع، كما تتميز هذه المرحلة بتحسن 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 (ذكور 15 - 19 سنة)⁽¹⁾

- الأشخاص العاديين -

⁽¹⁾(AMBRE DEMONT,JAQUES BOUSNENF :PETIT LAROUSSE DE MEDCINE,EDITION IMPEMERIE NEW INTLLITHE,1989,P614.

4-4- 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 يحيط به، أما بالنسبة للبيئة الاجتماعية والمدرسية فهي أكثر تباينا وتوسعاً من البيئة المنزلية، وأشد خضوعاً لتطورات المجتمع الخارجي من البيت وأسرع تأثيراً واستجابة لهذه التطورات، فهي لا تترك أثراً القوية على اتجاهات الأجيال المقبلة وعاداتهم وأرائهم، ذلك لأنها الجسر الذي يعبر الأجيال من المنزل إلى المجتمع الواسع، وتكفل المدرسة للمراهق ألواناً مختلفة من النشاط الاجتماعي الذي يساعد على سرعة النمو واكتمال النضج، فهي تجمع بينه وبين أقرانه وأترابه.

كما يتأثر المراهق في نموه الاجتماعي بعلاقته بمدرسه، ويمد نفوره منهم أو حبه لهم، وتصطبب 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 بالصحبة بدرجة ملحوظة، ولا يرضى المراهق أن توجه إليه الأوامر والنواهي والنصائح أمام رفاقه.

4-5- الخصائص الفكرية:

تهدب 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 ينعطف في مسالك ودروب تحول بينه وبين إعلان خيبة نفس. (1)

كما إن الفرد يميل إلى الجدل ومحاولة الفهم والإقناع كذلك ينظر إلى نفسه على أنه دخل عالم الكبار، كما يمكنه التخطيط فيما يرتبط بتنفيذ الأهداف الطويلة المدى والتواريخ والوقت يصبح عموماً 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. (2)

(1) فؤاد يحي السيد، مرجع سابق، ص 285

(2) أمين فواز الخولي وجمال الدين الشافعي: مناهج التربية البدنية المعاصرة، دار الفكر العربي، 2000، ص 220.

4-6- 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 مقبولا، والتوافق الاجتماعي يهيمه كثيرا، ويسعده أيضا إشباع حاجاته إلى الحب، وكذلك النجاح الدراسي والتوافق الانفعالي، ويصب تركيزه الابتعاد عن الملل والروتين، وغالبا 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 أيضا 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.

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

ونلاحظ على المراهق مشاعر الغضب والثورة والتمرد وكذلك الخوف، وهذا تبعا لعدة عوامل تحدد درجة هذه الانفعالية كمصادر السلطة في الأسرة والمجتمع والشعور بالظلم، قوة تضغط عليه أو مراقبة سلوكه وعدم قدرته على الاستقلال بنفسه. (1)

(1) حامد عبد السلام الزهران، مرجع سابق، ص 383-384.

5- حاجات المراهق:

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

5-1- الحاجة إلى الغذاء والصحة:

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

ولما كانت مرحلة المراهقة مرحلة النمائية السريعة، فإن هذا النمو يحتاج إلى كميات كبيرة ومتنوعة من الطعام لضمان الصحة الجيدة (1).

5-2- الحاجة إلى التقدير والمكانة الاجتماعية:

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

فالمراهق يرد أن يكون شخصاً هاماً في جماعته، وأن يعترف به كشخص ذا قيمة، إنه يتوق إلى أن تكون له مكانة بين الراشدين، وأن يتخلى على موضوعه كطفل، فليس غريباً أن نرى أن المراهق يقوم بما الراشدين متبعاً طرائقهم وأساليبهم، إن مرحلة المراهقة مرحلة زاخرة بالطاقات التي تحتاج إلى توجيه جيد، لذا فالأسرة الحكيمة والمجتمع السليم هو الذي يعرف كيف يوجه هذه الطاقات لصالحه ويستثمرها أحسن استثمار. (2)

5-3- الحاجة إلى النمو العقلي والابتكار:

وتتضمن الحاجة إلى الابتكار وتوسيع القاعدة الفكر السلوك، وكذا تحصيل الحقائق وتحليلها وتفسيرها. وبهذا يصبح المراهق بحاجة كبيرة إلى الخبرات الجديدة والمتنوعة، فيصبح بحاجة إلى إشباع الذات عن طريق العمل والنجاح والتقدم الدراسي، ويتم هذا عن طريق إشباع حاجاته إلى التعبير عن النفس والحاجة إلى المعلومات والتركيز ونمو القدرات. (3)

(1) موسوعة: "التغذية وعناصرها" الشركة الشرقية للطبوعات، لبنان، 1982، ص38

(2) فاخر عقلة: علم النفس التربوي، ط3، دار الملايين للطباعة والنشر والتوزيع، لبنان، ب س، ص38.

(3) - حامد عبد السلام زهران، مرجع سابق، ص435.

5-4- الحاجة إلى تحقيق الذات وتأكيدها:

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

5-5- الحاجة إلى التفكير والاستفسار عن الحقائق:

من مميزات مرحلة المراهقة النمو العقلي كما ذكرنا، حيث تنفتح القدرات العقلية من ذكاء والانتباه والتخيل وتفكير وغيرها،وبهذا تزداد حاجة المراهق إلى التفكير والاستفسار عن الحقائق. فيميل المراهق إلى التأمل والنظر في الكائنات من حوله وجميع الظواهر الاجتماعية المحيطة به، التي تستدعي اهتمامه فتكثر تساؤلاته واستفساراته عن بعض القضايا التي يستعصى عليه فهمها، حينما يطيل التفكير فيها، وفي نفس الوقت يريد إجابات عن أسئلته،لذا من واجب الأسرة أن تلي هذه الحاجة ، وذلك من اجل أن تنمي تفكيره بطريقة سليمة ،وتجيب عن أسئلته دونما تردد .(1)

6- أشكال المراهقة: توجد 4 أنواع من المراهقة:

6-1- المراهقة المتوافقة:ومن سماتها:

- الاعتدال والهدوء النسبي والميل إلى الاستقرار.
- الإشباع المتزن وتكامل الاتجاهات والاتزان العاطفي
- الخلو من العنف والتوترات الانفعالية الحادة.
- لتوافق مع الوالدين والأسرة،فالعلاقات الأسرية القائمة على أساس التفاهم والوحدة لها أهمية كبيرة في حياة الأطفال ، فالأسرة تنمي الذات وتحافظ على توازنها في المواقف المتنوعة في الحياة(2)

6-1-1- العوامل المؤثرة في المراهقة المتوافقة :

- معاملة الأسرة السليمة التي تتسم بالحرية والفهم واحترام رغبات المراهق وعدم تدخل الأسرة في شؤونه الخاصة،وعدم تقييده بالقيود التي تحد من حريته ، فهي تساعد في تعلم السلوك الصحيح والاجتماعي السليم ولغة مجتمعه وثقافته وتشبع حاجاته الأساسية.
- توفير جو من الصراحة بين الوالدين والمراهق.
- شعور المراهق بتقدير الوالدين واعتزازهم به والشعور بالتقدير أقرانه وأصدقائه ومدرسيه وأهله،وسير حال الأسرة وارتفاع مستوى الثقافي والاقتصادي والاجتماعي للأسرة
- الشغل وقت الفراغ من النشاط الاجتماعي والرياضي وسلامة الصحة العامة.(3)

(1) حامد عبد السلام زهران، مرجع سابق، ص435-436.

(2) محمود حسن: الأسرة ومشكلاتها، دار النهضة العربية، لبنان، 1981، ص24.

(3) رايح تركي: أصول التربية والتعليم، ط2، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1990، ص137

6-2- المراهقة المنطوية:ومن سماتها ما يلي:

- الانطواء وهو تعبير عن النقص في التكيف للموقف أو إحساس من جانب الشخص أنه غير جدير لمواجهة الواقع، لكن الخجل والانطواء يحدثان بسبب عدم الألفة بموقف جديد أو بسبب مجابهة أشخاص غرباء، أو بسبب خبرات سابقة مؤلمة مشابهة للموقف الحالي الذي يحدث للشخص خجلاً وانطواء.
- التفكير المتمركز حول الذات ومشكلات الحياة ونقد النظام الاجتماعي.
- الاستغراق في أحلام اليقظة التي تدور حول موضوعات الحرمان والحاجات الغير مشبعة والاعتراف بالجنسية الذاتية.
- محاولة النجاح المدرسي على شرعية الوالدين .

6-2-1- العوامل المؤثرة فيها:

- اضطراب الجو الأسري: الأخطاء الأسرية التي فيها، تسلط وسيطرة الوالدين، الحماية الزائدة، التدليل، العقاب القاسي. الخ.
- تركيز الأسرة حول النجاح مما يثير قلق الأسرة والمراهق .
- عدم الإشباع الحاجة إلى التقدير وتحمل المسؤولية والجذب العاطفي . (1)

6-3- المراهقة العدوانية(المتمردة): من سماتها:

- التمرد و الثورة ضد المدرسة، الأسرة والمجتمع.
- العداوة المتواصلة والانحرافات الجنسية: ممارستها باعتبارها تحقق له الراحة واللذة الذاتية مثل: اللواط، العادة السرية الشذوذ، المتعة الجنسية الخ.
- العناد:هو الإصرار على مواقف والتمسك بفكرة أو اتجاه غير مصوغ والعناد حالة مصحوبة بشحنة انفعالية مضادة للآخرين الذين يرغبون في شيء ، والمراهق يقوم بالعناد بغية الانتقام من الوالدين وغيرها من الأفراد،ويظهر ذلك في شكل إصرار على تكرار تصرف بالذات.

6-4- المراهقة المنحرفة: من سماتها ما يلي:

- الانحلال الخلقي التام والجنوح والسلوك المضاد للمجتمع.
- الاعتماد على النفس الشامل والانحرافات الجنسية والإدمان على المخدرات .
- بلوغ الذروة في سوء التوافق .
- البعد عن المعايير الاجتماعية في السلوك . (2)

(1) يوسف ميخائيل أسعد:رعاية المراهقين، دار غريب للطباعة والنشر، ص160.

(2) عبد الغني الإيدي: رعاية المراهقين، دار غريب للطباعة والنشر، ص160.

6-4-1- العوامل المؤثرة فيها :

- المرور بخبرات حادة ومريرة وصدمات عاطفية عنيفة وقصور في الرقابة الأسرية .
 - القسوة الشديدة في المعاملة وتجاهل الأسرة لحاجات هذا المراهق الجسمية والنفسية والاجتماعية الخ.
 - الصحبة المنحرفة أو رفاق السوء وهذا من أهم العوامل المؤثرة.
 - الفشل الدراسي الدائم والمتراكم وسوء الحالة الاقتصادية للأسرة .
- هذا أن أشكال المراهقة تتغير بتغير ظروفها والعوامل المؤثرة فيها، وإن هذه تكاد تكون هي القاعدة، وكذلك تؤكد هذه الدراسة أن السلوك الإنساني مرن مرونة تسمح بتعديله.
- وأخيرا فإنها تؤكد قيمة التوجيه والإرشاد والعلاج النفسي في تعديل شكل المراهقة المنحرف نحو التوافق و السواء. (1)

(1) حامد عبد السلام زهران، مرجع سابق، ص440

7- أهمية المراهقة في التطور الحركي للرياضيين:

- تتضح أهمية المراهقة كمرحلة كمال النضج والنمو الحركي حيث يبدأ مجالها بالدراسة في الجامعة، النادي الرياضي، فالمنتخبات القومية ن وتكتسي المراهقة أهمية كونها:
- أعلى مرحلة تنضج فيها الفروق الفردية في المستويات، ليس فقط بين الجنسين بل بين الجنس الواحد أيضا وبدرجة كبيرة.
- مرحلة انفراج سريعة للوصول بالمستوى إلى البطولة "رياضة المستويات العالية".
- مرحلة أداء متميز خالي من الحركات الشاذة والتي تتميز بالدقة والإيقاع الجيد.
- لا تعتبر مرحلة تعلم بقدر اعتبارها مرحلة تطور وتثبيت في المستوى للقدرات والمهارات الحركية.
- مرحلة لإثبات الذات عن طريق إظهار ما لدى المراهق من قدرات فنية ومهارات حركية.
- مرحلة تعتمد تمارين المنافسة كصفة مميزة لها، والتي تساعد على إظهار مواهب وقدرات المراهقين بالإضافة إلى انتقاء الموهوبين. (1)

8-أهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراهقين:

إن الرياضة عملية تسلية، و ترويح لكلا الجنسين: هذا حيث أنها تحضر المراهق فكريا، و بدنيا كما تزوده من المهارات، و الخبرات الحركية من أجل التعبير عن الأحاسيس، و المشاعر النفسية المكتظة التي تؤدي إلى اضطرابات نفسية، و عصبية عند انفجاره فيتحصل المراهق من خلالها على جملة من القيم المقيدة التي لا يستطيع تحصيلها في الحياة الأسرية، كما تعمل الحصص التدريبية على صقل مواهب الرياضي، و قدراته من أجل شغل وقت الفراغ الذي تحس فيه الرياضي بالقلق، و الملل، و بعد الرياضة يتعب المراهق عضليا ، وفكريا فيستسلم حتما للراحة، و النمو بدلا من أن يستسلم للكسل، و الخمول.

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

*إعطاء المراهق نوعا من الحرية، و تحميله بعض المسؤولية التي تتناسب مع قدراته، و استعداداته كحرية اختيار أماكن اللعب مثلا.

*التقليل من الأوامر و النواهي.

*مساعدة المراهق على اكتساب المهارات، و الخبرات المختلفة في الميادين الثقافية، و الرياضية لتوفير الوسائل، و الإمكانيات، و الجوانب الذي يلائم ميول المراهق فهو دائما في حاجة ماسة إلى النضج، والإرشاد والثقة، والتشجيع، فعلى المدرب أداء دوره في إرشاد، وتوجيه، و بث الثقة في حياة المراهقين طوال مشوارهم الرياضي. (2)

(1) بسطويسي أحمد، مرجع سابق، ص 187-188.

(2) معروف رزق: خطايا المراهقة، ط2، دار الفكر، دمشق، 1986، ص15.

9-تطور الصفات البدنية و القدرات الحركية أثناء فترة المراهقة:

9-1- القدرات الحركية:

بالنسبة للنمو الحركي يظهر لانتزان التدريجي في مجال الأداء الحركي، و يستطيع الفرد أن يصل في مرحلة أداء العديد من المهارات الحركية الرياضية إلى الإتقان ، كما يلاحظ ارتفاع مستوى التوافق العضلي العصبي بدرجة كبيرة و يشير العديد من الباحثين إلى أن هذه المرحلة يمكن اعتبارها دورة جديدة للنمو الحركي، و منها يستطيع الفتى، و الفتاة اكتساب، و تعلم مختلف المهارات الحركية بسرعة ، هذا بالإضافة إلى زيادة عامل مرونة العضلات للفتيات يعد من النواحي الهامة التي تساعد على ممارسة بعض الأنشطة الرياضية المعينة التي تحتاج لهاة الصفة أما بالنسبة للفتيان فإن عامل زيادة القوة العضلية في هذه المرحلة يعد من النواحي الهامة التي تساعد على إمكانية ممارسة أنواع متعدد من الأنشطة الرياضية التي تتطلب المزيد من القوة العضلية و في هذه المرحلة يستطيع الفرد أن يصل إلى أعلى المستويات الرياضية العالية في بعض الأنشطة الرياضية مثل السباحة،الجمباز التمرينات الفنية. (1)

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

و يعزي "شانيل 1978، و فنتر 1979" تقدم هذا المستوى إلى القدرة الفائقة في التحصيل، و الاكتساب المميز للمهارات العقلية، و التي تميز هذه المرحلة، و يضيف "حامد زهران 1982 " أن قدرة المراهق في تلك المرحلة تزداد في أخذ القرار، و التفكير السليم، و الاختياري، و الثقة بالنفس، و الاستقلالية في التفكير، و الحرية في الاكتشاف، حيث يؤثر ذلك كله ليس فقط على شخصية اللاعب الحركية فحسب بل على شخصيته المتكاملة. (2)

بالإضافة إلى هذا فإن قدرات التنسيق العضلي يزيد بصورة ملحوظة في هذه المرحلة، كما أن تطوير في القيادة الحركة يكون في حالة ثبات بشكل عام، و نلاحظ كذلك تحسن في قدرات المراقبة الحركية و قدرات لتأقلم و إعادة التأقلم، و الجمع بينهما، وبشكل عام فإن هذه المرحلة يكون فيها المعلم الحركي جيد، ويكون بشكل أكثر فعالية لدى الذكور منه لدى الإناث. (3)

(1) - عنايات محمد أحمد فوج:مناهج وطرق تدريس التربية البدنية،دار الفكر العربي،1998،ص74.

(2) بسطويسي أحمد، مرجع سابق،ص184.

(3)Yurgen Weinek **BIOLOGIE DU SPORT**,EDITION VIGOT,PARIS,1992,P341-353

9-2- تطور الصفات البدنية:

9-2-1- القوة:

خلال مرحلة المراهقة توجد أحسن الفرص، و انسب الأوقات للتدريب على القوة لأنه، و بشكل عام فإن النمو يكون موجه في هذه المرحلة أساسا من الناحية العرضية ، وعلية نلاحظ زيادة في حجم العضلات مع العلم بوجود اختلافات بين مختلف المجموعات العضلية، و في الحين بين مستوي التطور، فالبنات يصلون إلى القوة العضلية القصوى، و عموماً في سن 15 إلى 17 سنة بينما الذكور ففي سن 18 إلى 22 سنة خلال هذه المرحلة الحمولات، و طرق التدريب المستعملة يمكن أن تكون على قاعدة الكبار مع الأخذ بعين الاعتبار الرفع التدريجي للحمولة، و هو مبدأ هام لتدريب القوة، و خاصة هذه المرحلة الحساسة. (1)

9-2-2- السرعة:

بالنسبة لهاته الصفة فيستمر تطورها، و يبلغ أوجها في مرحلة المراهقة ، حيث يستمر هذا التطور بنفس النسبة حتى سن 14 إلى 15 سنة حيث يرى " فنتر 1979" أن الفروق ليست جوهرية بين الأولاد و البنات لهذا العنصر، و أن كان لصالح الأولاد قليلاً حيث يرجع السبب في ذلك ليس في زيادة الخطوة بل تساوي طولها للجنسين. يذكر "ايفانوف 1965" أن تطور كبير لهذه الصفة البدنية، ويعزو ذلك إلى تحسن كبير في الجهاز الدوري التنفسي، و تطورا واضحا بهذا الأخير حيث نرى فروقا جوهرية بين مستوى التحمل بين الجنسين ابتداء من سن 12 إلى 14 سنة، ويزداد بشكل واضح حتى نهاية المرحلة.

9-4-3- المرونة:

تتميز هذه المرحلة بتحسن نسبي في المستوى حيث يظهر ذلك واضحا من خلال أداء تلاميذ تلك المرحلة لحركات الجمباز، و الحركات الدقيقة الأخرى، و التي تتطلب قدرا كبيرا من الرشاقة حيث نرى تحسنا ملحوظا في كل من ديناميكية، و ثبات، و مرونة الحركات مع مستوى متميز من التكيف، و يلاحظ كذلك العمود الفقري يكون تقريبا قد اكتمل، والنمو، والزيادة في الطول هي الأخرى قد اكتملت في حوالي 18 إلى 22 سنة. (2)

(1) بسطويسي أحمد، مرجع سابق، ص184-185.

(2) Yurgen Weinek, Bibliographie opcit, P341-353.

10 - مشكلات المراهقة:

لاشك أن مشكلة المراهقة ظاهرة طبيعية، و أساسية في حياة الفرد، و الشباب هي فترة المشكلات و الهموم، و المراهق يحتاج إلى كثير من المساعدات حتى يصبح راشدا متوافقا في حياته، لأن المراهقة حالة نفسية، و جسدية كامنة في كل منا تدفع الإنسان إلى التصرف الخاطئ، و يحتاج إلى رقابة مستمرة من الأهل تدعوا إلى إتباع الأوامر الإلهية التي تنص على عدم الاختلاط، و المراهقة أيضا تحتاج إلى قيم دينية يفترض تزويد الإنسان بها لتحصن من الوقوع في الرذيلة.

و من أهم المشكلات التي يتعرض لها المراهق:

* النضج المبكر أو المتأخر (البلوغ).

* الكافية الاجتماعية.

* مشكلة الفراغ.

* القلق، و الحيرة الخ(1).

11- نصائح عامة لكل مربي لكيفية التعامل مع المراهقين:

لكي يكون هناك توافق بين هذه المرحلة الحساسة، و مراحل النمو فيها، و الوحدات التعليمية يجب أن يراعي ما يلي:

* يجب دراسة ميول، ورغبات المراهقين قبل وضع أي برنامج.

* الإكثار 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 تحميله 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 إلى استعمال أساليب مناسبة خلال الممارسة

الرياضة يساهم 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)

(1) عصام نور: سيكولوجية المراهقة، الإسكندرية، 2004، ص26-29 .

(2) بسطويسي أحمد، مرجع سابق، ص184.

خلاصة:

من خلال ما سبق نستنتج أن فترة المراهقة أزمة نفسية ومرحلة انفرادية حرة ولا يمكن حصرها في طبقة اجتماعية معينة أو مجتمع خاص فهي مرحلة تنشط من مرحلة البلوغ إلى مرحلة الرشد. ولهذا من الضروري متابعة ومراقبة المراهق حتى يتم نموه ويكتمل نضجه اكتمالا سليما وصحيحا ومن هنا يجب على الأسرة تفهم حالته ومحاوله الأخذ بيده ليتجاوز هذه المرحلة، كما يأتي دور المدرسة باعتبارها الأسرة الثانية لتبرز أهمية الأنشطة الرياضية وما يحتويه من أهداف اجتماعية ونفسية وصحية، كمتنفس للمراهقين .

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 البدا في العمل التطبيقي قمنا بأخذ وثيقة تسهيل مهام من معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية (بسكرة) إلى رابطة كرة القدم لولاية بالوادي ، ثم القيام بزيارة استطلاعية لعدة نوادي رياضية حيث تم من خلالها إلقاء نظرة و اختيار النادي الملائم ومدى توفر الوسائل و الإمكانيات التي تتماشى مع موضوع بحثنا الذي يتمثل في مدى تأثير المرونة في الأداء المهاري لمهارات كرة القدم -صنف أشبال -وما سبق وقع الاختيار على نادي وفاق المغير -فئة أشبال -وكان سبب هذا الاختيار هو قرب المسافة ، و تفهم مسيري النادي لعملنا و تسهيل مهمتنا

وقد أجريت الدراسة في الفترة الممتدة بين 07-02-2016 إلى غاية 20-02-2016 وقد تم إجراء الاختبارات و تطبيق البرنامج التدريبي للمرونة في ملعب مكان إجراء الحصص التدريبية (الملعب)

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

3- خطوات سير البحث: تم الاتفاق مع الأستاذ المشرف على عنوان البحث يوم 19-09-2015 حيث تم وضع الاختبار القبلي لقياس المرونة 01-03-2016

* اختبار ثني الجذع ولمس أبعد مدى ممكن .

* اختبار ثني الجذع أماما لأقصى مدى من الجلوس.

-تم وضع الاختبار لقياس مهارات (التسديد-المراوغة -التصويب) 02-03-2016

-بدأنا في تطبيق البرنامج التدريبي الخاص بالمرونة يوم 06-03-2010 دامت مدة تطبيق البرنامج التدريبي شهر و نصف

4- المجتمع وعينة البحث: اختيار العينة هو العامل الذي يتوقف عليه تعميم نتائج البحث العلمي وتعتبر ركيزة ما يقوم به الباحث ، وقد تم اختيار العينة بطريقة عشوائية ، حيث انه بعد تحديد الفرق التي تتوافق و المرحلة العمرية قيد الدراسة التي تتدرب على كرة القدم تم سحب العينة من نوادي وفاق المغير w-el meghier الذي يضم 24 لاعبا في المرحلة العمرية المدروسة.

4-1- العينة التجريبية: تمثلت في 09 لاعبين من فريق وفاق المغير لكرة القدم اختيروا بطريقة عشوائية تتوفر

فيهم خاصية الفئة العمرية 15-17 سنة ، أجريت عليهم الاختبارات مهارية واختبارات المرونة كما تم تطبيق عليهم برنامج المرونة .

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

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

5-1- المتغير المستقل: وتمثل في صفة المرونة

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

5-3- التحكم في المتغيرات الدخيلة:

* **التحكم في الزمن:** يكون في بعد الوقت المخصص لاداء الحصة التدريبية داخل الملعب مباشرة حيث يكون

وقت اجراء التدريبات مساء من الرابعة والنصف الى السادسة

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

* **الجنس:** كلتا العينتين ذكور

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

* **الظروف البيئية:** أجريت اختبارات المرونة في غرفة تغيير الملابس اما اختبارات المهارات فاجريت في مكان

الحصة التدريبية في جو صافي

6- مجالات الدراسة:

6-1- المجال المكاني: ويتجلى في نادي وفاق المغير لكرة القدم (ولاية الوادي) يوجد فيه 18 لاعبا يمارسون

لعبة كرة القدم

6-2- المجال الزماني: لقد أجرينا بحثنا في الفترة الممتدة بين

وكما اجريت الدراسة التجريبية في الفترة الزمنية الواقعة 06-03-2010 الى غاية 21-04-2010

7- أدوات الدراسة: إن الخطوات إلى اتباعها في دراستنا هي وسائل تساعد على الإلمام بجوانب البحث،

وتمثلت في جمع المعلومات من مختلف المصادر والمراجع.

كما اعتمدنا على بطارية اختبارات المرونة والأداء المهاري وقد أجريت على كلتا العينتين (تجريبية - شاهدة) على

شكل اختبارات قبلية وبعديّة، كما تم استعمال برنامج تدريبي يشتمل على مجموعة من التمارين قصد تطوير صفة

المرونة للمجموعة التجريبية التي هي قيد البحث

1.7. الإختبارات المستخدمة:

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

والذراعان أماما

. العامل: المرونة

. وصف الإختبار: 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 ب15سم مدرجة من 0 إلى

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

المفحوص

. تعليمات للمفحوص: الجلوس ووضع القدمين في مواجهة الصندوق وسلاميات الأصابع فوق حافة الشريحة

العلوية، ثني الجذع ببطء مع الحفاظ على الركبتين مفردتين وادفع المسطرة بالتدرج للأمام دون مرجحة الذراعين

المفردتين، يؤدي الإختبار مرتين وتحسب النتيجة الأفضل

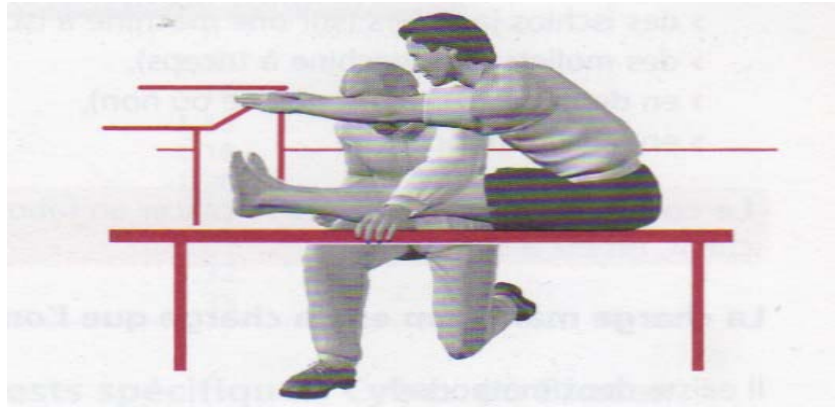
. توجيهات للقائم بالإختبار: الوقوف بجانب المفحوص وجعل ركبتيه مفردتين كما يجب وصول السلاميات إلى

الحافة العلوية والبقاء أو الثبات عند النتيجة المحققة لمدة ثابنتين، تؤدي المحاولة الثانية بعد فترة قصيرة من المحاولة

الأولى

في حالة عدم وصول كلتا اليدين لنفس المسافة تأخذ المتوسط لهما

. التسجيل: النتيجة الأفضل المنجزة هي التي تسجل بوحدة سم



الشكل(9) يبين كيفية أداء اختبار ثني الجذع للأمام من الجلوس⁽¹⁾

⁽¹⁾ Bernard TURPIN, bibliographie opcit, p59

2.1.7. ثني الجذع للأمام من الوقوف :

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

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

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

خشي يتحرك على سطح المسطرة .

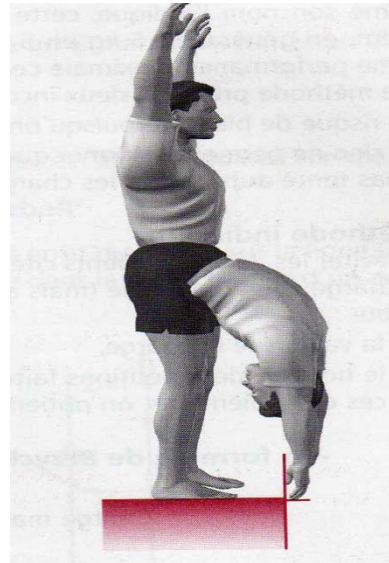
. مواصفات الاختبار : يقف المختبر فوق المقعد و القدمان مضمومتان مع تثبيت أصابع القدمين على حافة

المقعد ، يقوم المختبر بثني جذعه للأمام و لأسفل بحيث يدفع المؤشر بأطراف أصابعه إلى ابعاد مسافة ممكنة،على

أن يثبت عند آخر مسافة يصل لها لمدة ثانيتين

. توجيهات : يجب عدم ثني الركبتين أثناء الأداء ، و ثني 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⁽¹⁾

⁽¹⁾ Bernard TURPIN, bibliographie opcit, p59

3.1.7 اختبار المراوغة :

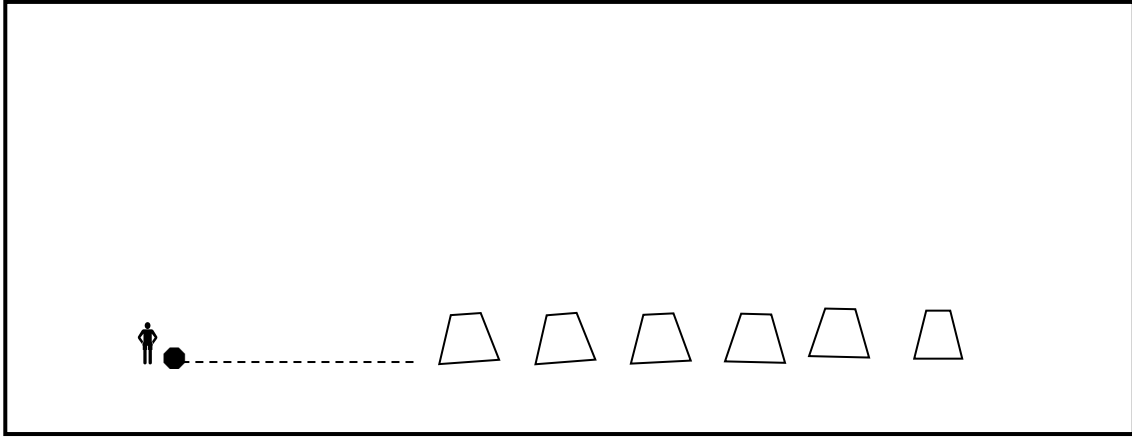
. هدف الإختبار : يهدف هذا الإختبار إلى قياس القدرة على المراوغة عند لاعبي كرة القدم الناشئين .

. الأدوات المستعملة: كرات ، أقماع ، ميقاتي .

. طريقة أداء الاختبار :

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

- إذا أسقط اللاعب أحد الأقماع تضاف له 2 ثا



الشكل (11) يبين كيفية أداء اختبار المراوغة⁽¹⁾.

(1) - د/ حسن السيد أبو عبده: مرجع سابق ، ص 168.

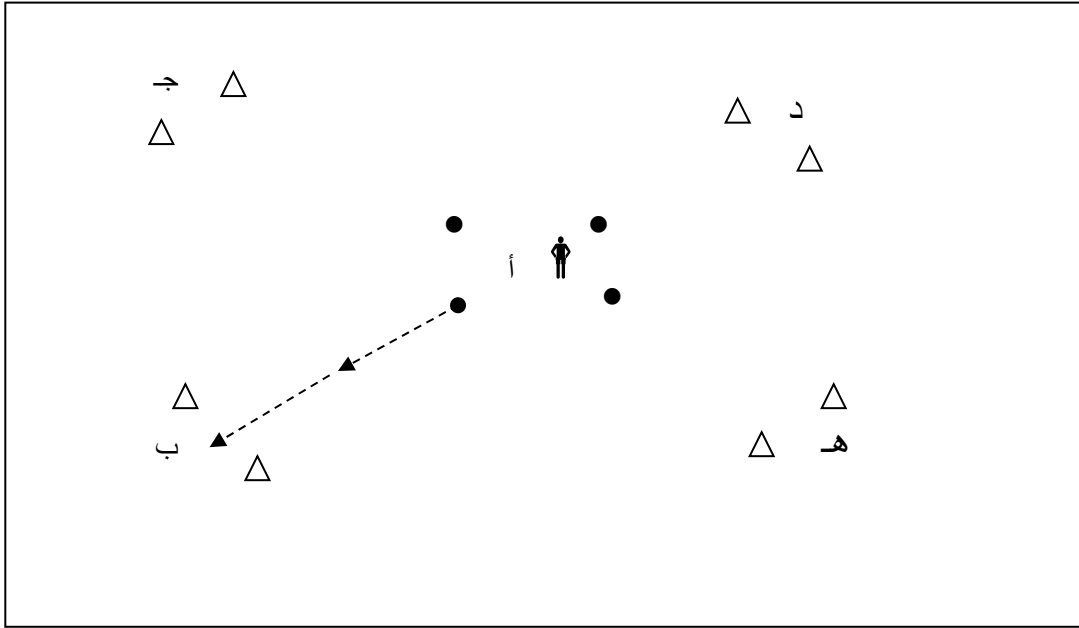
4.1.7 اختبار دقة التمرير:

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

الأدوات المستعملة: كرات ، أقماع.

طريقة أداء الإختبار :

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



الشكل (12) يبين كيفية أداء اختبار دقة التمرير⁽¹⁾.

(1) - حنفي محمود مختار : مرجع سابق ، ص 322 .

5.1.7 اختبار دقة التصويب (اختبار الجبال):

اقتراح وارنر ولسن Warner Wilson استاذ بالجامعة الكاثوليكية بلوفن

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

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

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

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

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

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

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

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

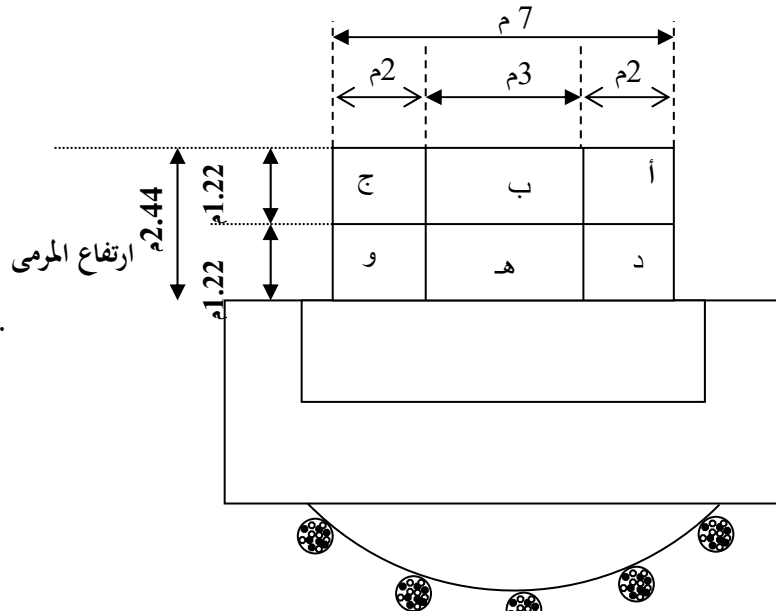
- هدف الاختبار

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

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

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

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



الشكل (13) يبين كيفية أداء اختبار دقة التصويب (1).

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

2.7- الوسائل الإحصائية

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

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

حيث:

\bar{S} : المتوسط الحسابي.

$\sum S$: هي مجموع القيم.

ن: عدد القيم

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

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

حيث :

ع: الانحراف المعياري.

\bar{S} : المتوسط الحسابي.

س: قيمة عددية (نتيجة الإختبار)

ن: عدد العينة⁽¹⁾

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

3.2.7 اختبار توزيع ستودنت: يستخدم قياس ستودنت للدلالة الإحصائية وكذلك لقياس مدى دلالة

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

$$t = \frac{\bar{s}_1 - \bar{s}_2}{\sqrt{\frac{s_1^2 + s_2^2}{2}} \sqrt{\frac{1}{n-1}}}$$

ت: اختبار ستودنت

\bar{s}_1 : المتوسط الحسابي للمجموعة الأولى (القبلي).

\bar{s}_2 : المتوسط الحسابي للمجموعة الثانية (البعدي)

s_1^2 : مربع الانحراف المعياري للمجموعة الأولى.

s_2^2 : مربع الانحراف المعياري للمجموعة الثانية.

ن: عدد العينة

معامل ارتباط بيرسون:

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

=

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

حيث:

ر: معامل الارتباط بيرسون.

س: قيم المتغيرات الأولى

\bar{s} : المتوسط الحسابي الأول

ع: قيم المتغيرات الثانية

$\bar{ع}$: المتوسط الحسابي الثاني (1) (1)

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

1. عرض وتحليل النتائج الخاصة بالدراسة الميدانية:

1.1. نتائج اختبارات العينة الشاهدة:

اختبار دقة التصويب	اختبار دقة التمرير		اختبار المراوغة		اختبار ثني الجذع أمام أسفل من الوقوف (سم)		اختبار ثني الجذع أمام أسفل من الجلوس (سم)		الرقم	
	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي		
12	10	3	3	14.13	14.20	17.5	16	15	14	01
12	16	3	2	13.99	14.15	12	10	9	9	02
14	12	2	2	14.22	14.27	28	31	26	26	03
12	12	1	2	17	17.06	19	19	19	15	04
14	10	2	1	17.10	17.33	17	16	11.5	13	05
14	10	2	3	12.15	12.88	22	20	19	18	06
16	8	2	3	15.01	15.10	18	19	19.5	18	07
8	10	3	2	13.88	14.23	18	16	16	15.5	08
10	10	3	2	15.55	16.56	12.5	12.5	14	12.5	09
12.44	10.88	2.33	2.22	14.78	15.08	18.22	17.72	16.55	15.66	المتوسط الحسابي
2.40	2.26	0.70	0.66	1.58	1.54	4.79	5.92	5.02	4.77	الإنحراف المعياري

الجدول (4) يبين نتائج الإختبارات المستعملة للعينة الشاهدة

2.1. نتائج اختبارات العينة التجريبية:

اختبار دقة التصويب		اختبار دقة التمرير		اختبار المراوغة		اختبار ثني الجذع أمام أسفل من الوقوف (سم)		اختبار ثني الجذع أمام أسفل من الجلوس (سم)		الرقم
بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	
10	6	3	2	13.20	14.30	27	24	22	18	01
14	10	3	2	12.66	14.27	22	19	17	15	02
10	6	3	2	13.25	14.44	18	16	14	13	03
12	10	4	3	14.13	15.77	19	16	15	14	04
16	10	4	2	12.33	13.06	15.5	15	16.5	13.5	05
12	8	2	3	13.00	13.43	18	13	17	12.5	06
10	10	2	0	14.17	16.21	16	12	15	12	07
14	12	3	2	13.01	13.05	20	17	16	13.5	08
16	14	3	3	12.27	14.91	20	15	17.5	13	09
12.66	9.55	3	2.11	13.11	14.38	19.5	16.33	16.66	13.83	المتوسط الحسابي
2.44	2.60	0.70	0.92	0.68	1.12	3.46	3.53	2.3	1.78	الانحراف المعياري

الجدول (5) يبين نتائج الإختبارات المستعملة للعينة الشاهدة

1. العينة الشاهدة:

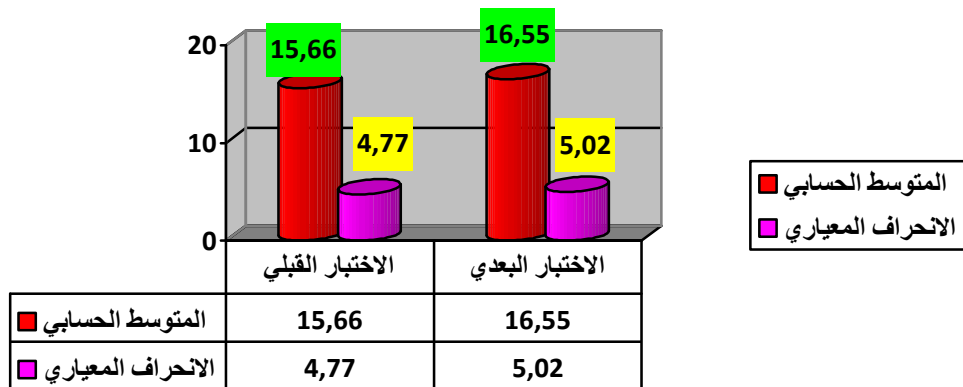
1-1-1- اختبارات المرونة:

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

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

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

من خلال الجدول (6) الذي يوضح لنا نتائج العينة الشاهدة في اختبار ثني الجذع للأمام أسفل من الجلوس أين تحصلنا في الإختبار القبلي على متوسط حسابي قدره (15.66 ± 4.77) وتحصلنا في الإختبار البعدي على متوسط حسابي قدره (16.55 ± 5.02) ، وبلغت ت المحسوبة (0.36) وبمقارنتها مع ت الجدولية (2.30) و عليه نجد أنها غير دالة إحصائيا وبالتالي عدم وجود فروق معنوية.



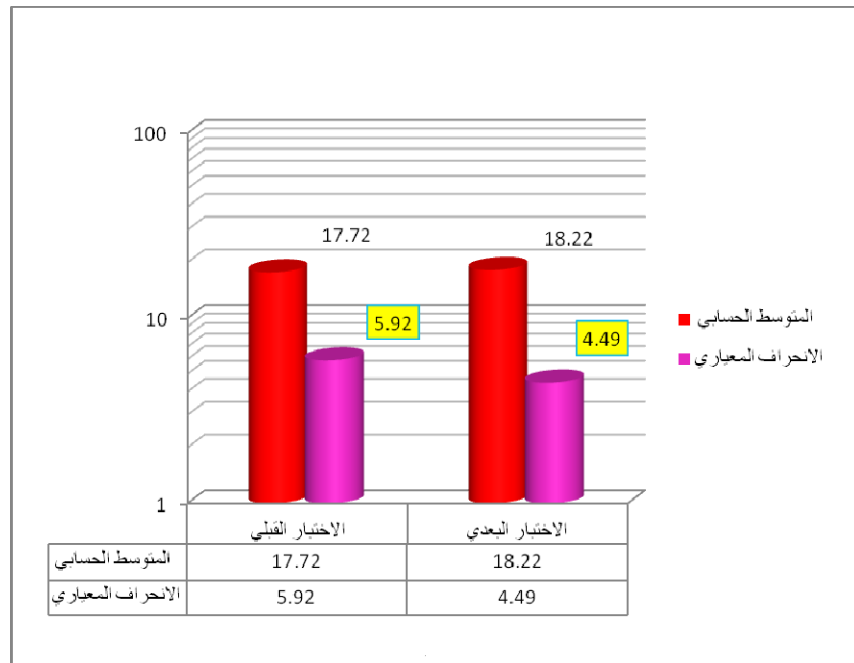
الشكل (14) يبين نتائج إختبار ثني الجذع للأمام أسفل من الجلوس للعينة الشاهدة

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

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

الجدول (7) يبين نتائج اختبار ثنائي الجذع للأمام أسفل من الوقوف للعينة الشاهدة

من خلال الجدول (7) الذي يوضح لنا نتائج العينة الشاهدة في اختبار ثنائي الجذع للأمام أسفل من الوقوف أين تحصلنا في الإختبار القبلي على متوسط حسابي قدره (17.72 ± 5.92) وتحصلنا في الإختبار البعدي على متوسط حسابي قدره (18.22 ± 4.79) ، وبلغت ت المحسوبة (0.18) وبمقارنتها مع ت الجدولية (2.30) وعليه نجد أنها غير دالة إحصائياً وبالتالي عدم وجود فروق معنوية.



الشكل (15) يبين نتائج اختبار ثنائي الجذع للأمام أسفل من الوقوف للعينة الشاهدة

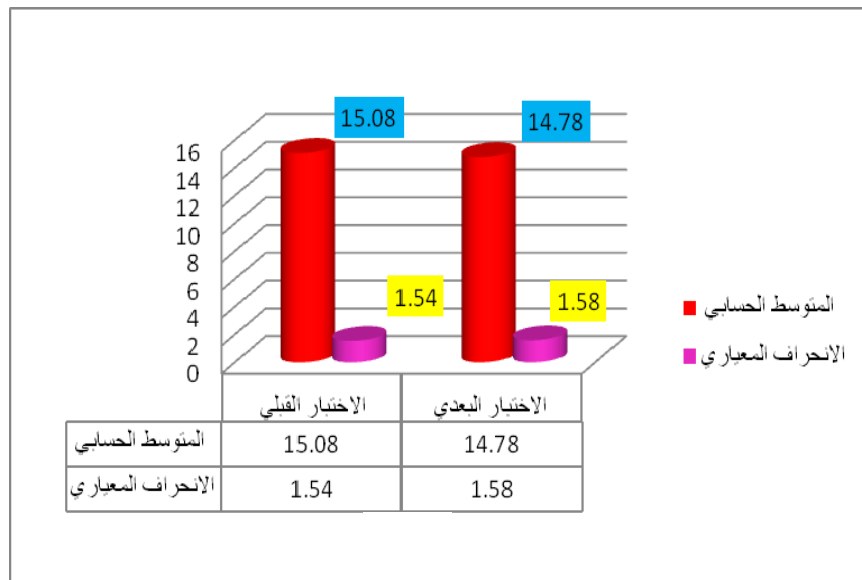
1-2- الإختبارات التقنية:

1-2-1- اختبار المراوغة:

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

الجدول (8) يبين نتائج إختبار المراوغة للعينة الشاهدة

من خلال الجدول (8) الذي يوضح لنا نتائج العينة الشاهدة في اختبار المراوغة أين تحصلنا في الإختبار القبلي على متوسط حسابي قدره (15.08 ± 1.54) وتحصلنا في الإختبار البعدي على متوسط حسابي قدره (14.78 ± 1.58) ، وبلغت المحسوبة (0.38) وبمقارنتها مع ت الجدولية (2.30) وعليه نجد أنها غير دالة إحصائيا وبالتالي عدم وجود فروق معنوية.



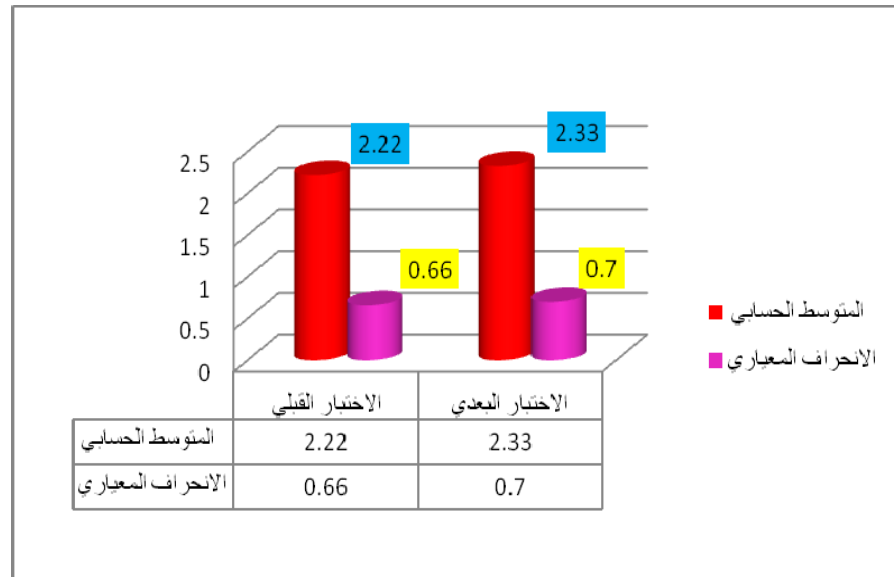
الشكل (16) يبين نتائج إختبار المراوغة للعينة الشاهدة

1-2-2- اختبار دقة التمرير:

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

الجدول (9) يبين نتائج اختبار دقة التمرير للعينة الشاهدة

من خلال الجدول (9) الذي يوضح لنا نتائج العينة الشاهدة في اختبار دقة التمرير أين تحصلنا في الإختبار القبلي على متوسط حسابي قدره (2.22 ± 0.66) وتحصلنا في الإختبار البعدي على متوسط حسابي قدره (2.33 ± 0.70) ، وبلغت ت المحسوبة (0.32) وبمقارنتها مع ت الجدولية (2.30) وعليه نجد أنها غير دالة إحصائيا وبالتالي عدم وجود فروق معنوية.



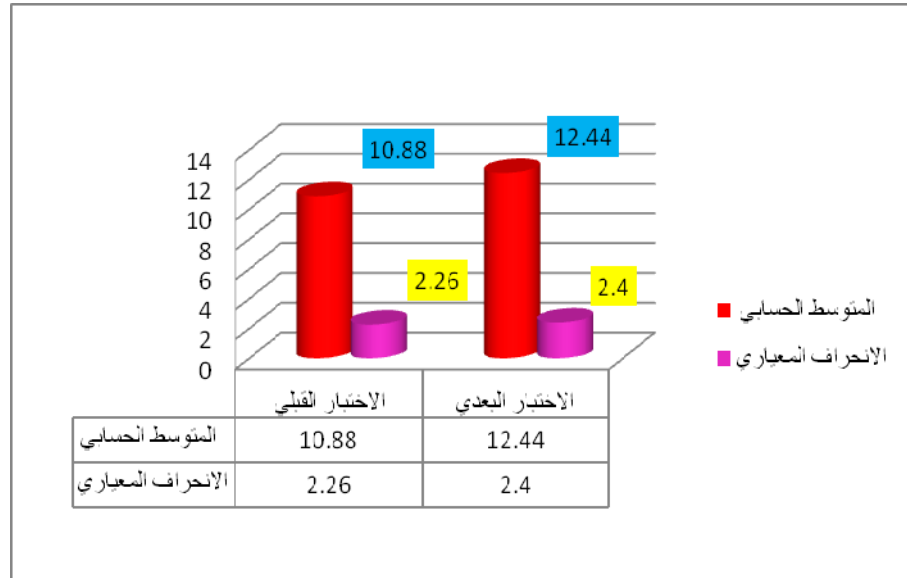
الشكل (17) يبين نتائج اختبار دقة التمرير للعينة الشاهدة

1-2-3- اختبار دقة التصويب:

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

الجدول (10) يبين نتائج اختبار دقة التصويب للعينة الشاهدة

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



الشكل (18) يبين نتائج اختبار دقة التصويب للعينة الشاهدة

2- العينة التجريبية

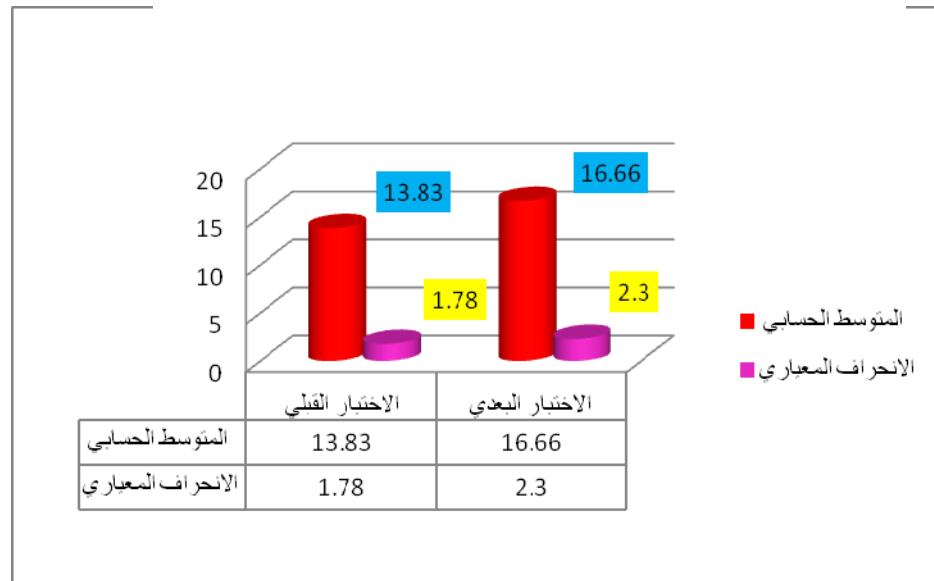
2-1-1- اختبارات المرونة:

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

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

الجدول (11) يبين نتائج اختبار ثني الجذع للأمام أسفل من الجلوس للعينة التجريبية

من خلال الجدول (11) الذي يوضح لنا نتائج العينة التجريبية في اختبار ثني الجذع للأمام أسفل من الجلوس أين تحصلنا في الإختبار القبلي على متوسط حسابي قدره (13.83 ± 1.78) وتحصلنا في الإختبار البعدي على متوسط حسابي قدره (16.66 ± 2.3) ، وبلغت ت المحسوبة (2.75) وبمقارنتها مع ت الجدولية (2.30) وعليه نجد أنها دالة إحصائيا وبالتالي وجود فروق معنوية.



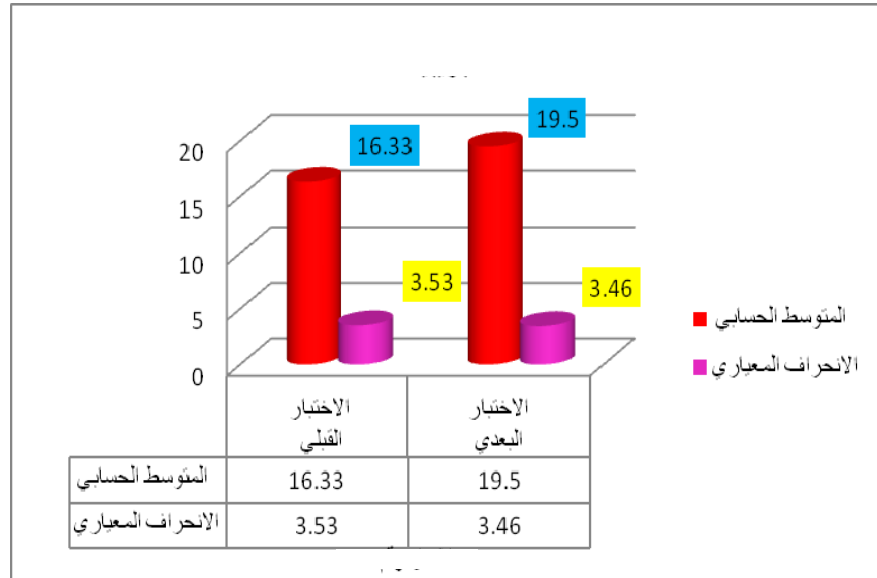
الشكل (19) يبين نتائج اختبار ثني الجذع للأمام أسفل من الجلوس للعينة التجريبية

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

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

الجدول (12) يبين نتائج اختبار ثنائي الجذع للأمام أسفل من الوقوف للعينة التجريبية

من خلال الجدول (12) الذي يوضح لنا نتائج العينة التجريبية في اختبار ثنائي الجذع للأمام أسفل من الوقوف أين تحصلنا في الإختبار القبلي على متوسط حسابي قدره (16.33 ± 3.53) وتحصلنا في الإختبار البعدي على متوسط حسابي قدره (19.50 ± 3.46) ، وبلغت ت المحسوبة (1.8) وبمقارنتها مع ت الجدولية (2.30) نجد أنها غير دالة إحصائياً وبالتالي عدم وجود فروق معنوية.



الشكل (20) يبين نتائج اختبار ثنائي الجذع للأمام أسفل من الوقوف للعينة التجريبية

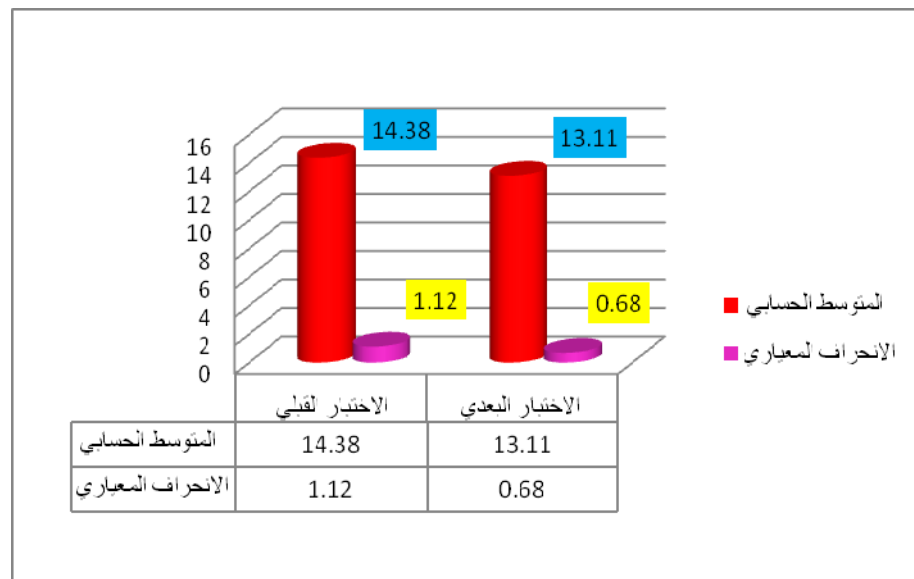
2-2- الإختبارات التقنية:

2-2-1- اختبار المروعة:

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

الجدول (13) يبين نتائج إختبار دقة المروعة للعينة التجريبية

من خلال الجدول (13) الذي يوضح لنا نتائج العينة التجريبية في اختبار المروعة أين تحصلنا في الإختبار القبلي على متوسط حسابي قدره (14.38 ± 1.12) وتحصلنا في الإختبار البعدي على متوسط حسابي قدره (13.11 ± 0.68) ، وبلغت المحسوبة (2.63) وبمقارنتها مع ت الجدولية (2.30) نجد أنها دالة إحصائيا وبالتالي وجود فروق معنوية.



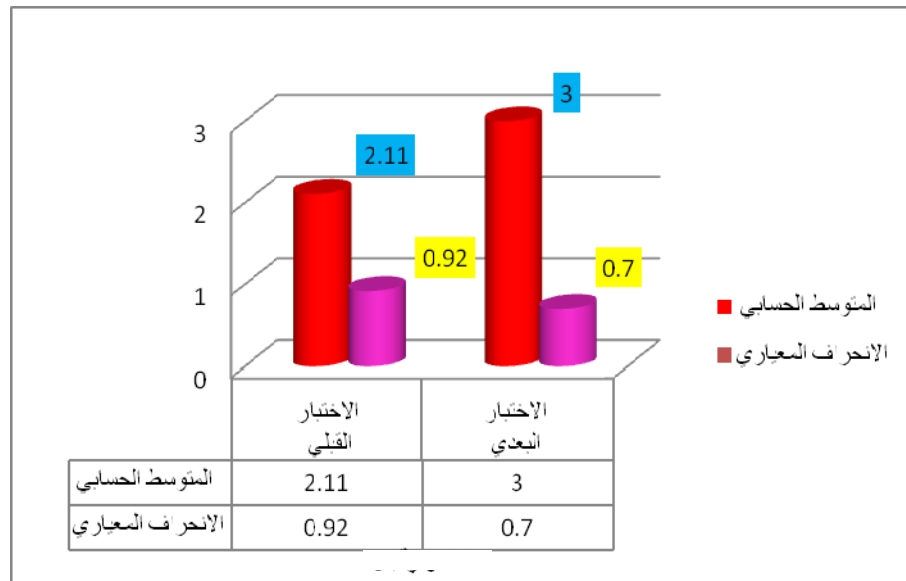
الشكل (21) يبين نتائج إختبار دقة المروعة للعينة التجريبية

2-2-2- اختبار دقة التمرير:

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

الجدول (14) يبين نتائج اختبار دقة التمرير للعينة التجريبية

من خلال الجدول (14) الذي يوضح لنا نتائج العينة التجريبية في اختبار دقة التمرير أين تحصلنا في الإختبار القبلي على متوسط حسابي قدره (2.11 ± 0.92) وتحصلنا في الإختبار البعدي على متوسط حسابي قدره (3 ± 0.70) ، وبلغت المحسوبة (2.17) وبمقارنتها مع ت الجدولية (2.30) نجد أنها غير دالة إحصائيا وبالتالي عدم وجود فروق معنوية.



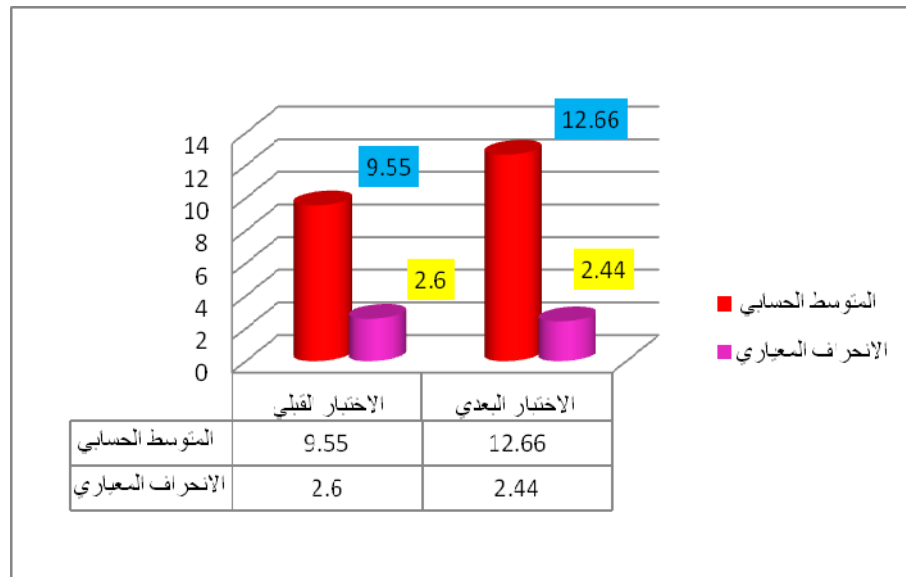
الشكل (22) يبين نتائج اختبار دقة التمرير للعينة التجريبية

2-2-3- اختبار دقة التصويب:

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

الجدول (15) يبين نتائج اختبار دقة التصويب للعينة التجريبية

من خلال الجدول (15) الذي يوضح لنا نتائج العينة التجريبية في اختبار دقة التصويب أين تحصلنا في الإختبار القبلي على متوسط حسابي قدره (9.55 ± 2.60) وتحصلنا في الإختبار البعدي على متوسط حسابي قدره (12.66 ± 2.44) ، وبلغت المحسوبة (2.46) وبمقارنتها مع ت الجدولية (2.30) نجد أنها دالة إحصائيا وبالتالي وجود فروق معنوية.



الشكل (23) يبين نتائج إختبار دقة التصويب للعينة التجريبية

3 الإختبارات القبليّة:

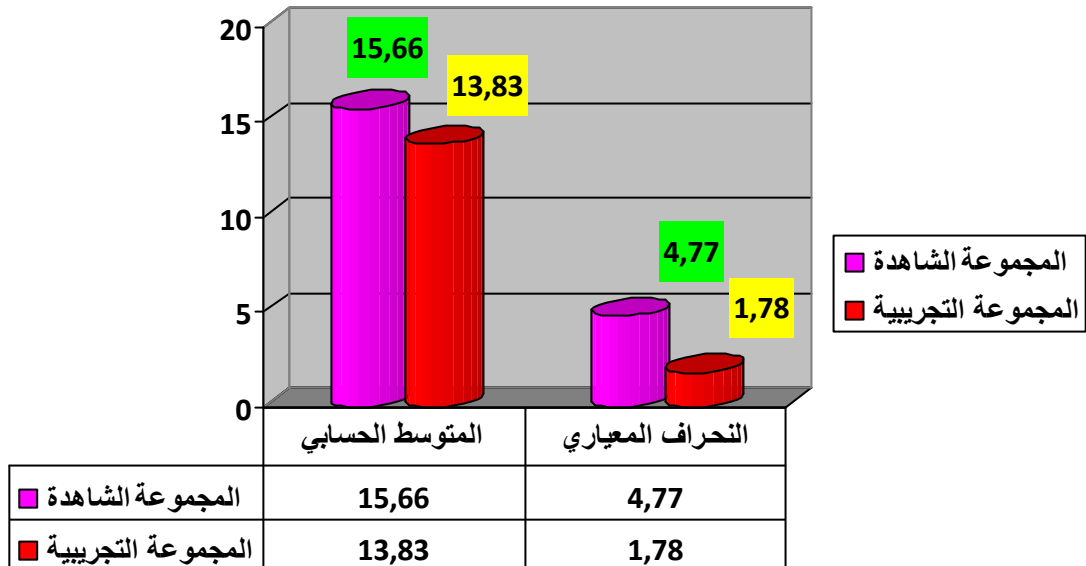
3-1-1-3 اختبارات المرونة:

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

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

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

من خلال الجدول (16) الذي يوضح لنا نتائج الإختبارات القبليّة في اختبار ثني الجذع للأمام أسفل من الجلوس أين تحصلت العينة الشاهدة على متوسط حسابي قدره (15.66 ± 4.77) وتحصلت العينة التجريبية على متوسط حسابي قدره (13.83 ± 1.78) ، وبلغت ت المحسوبة (1.01) وبمقارنتها مع ت الجدولية (2.12) نجد أنّها غير دالة إحصائيا وبالتالي عدم وجود فروق معنوية .



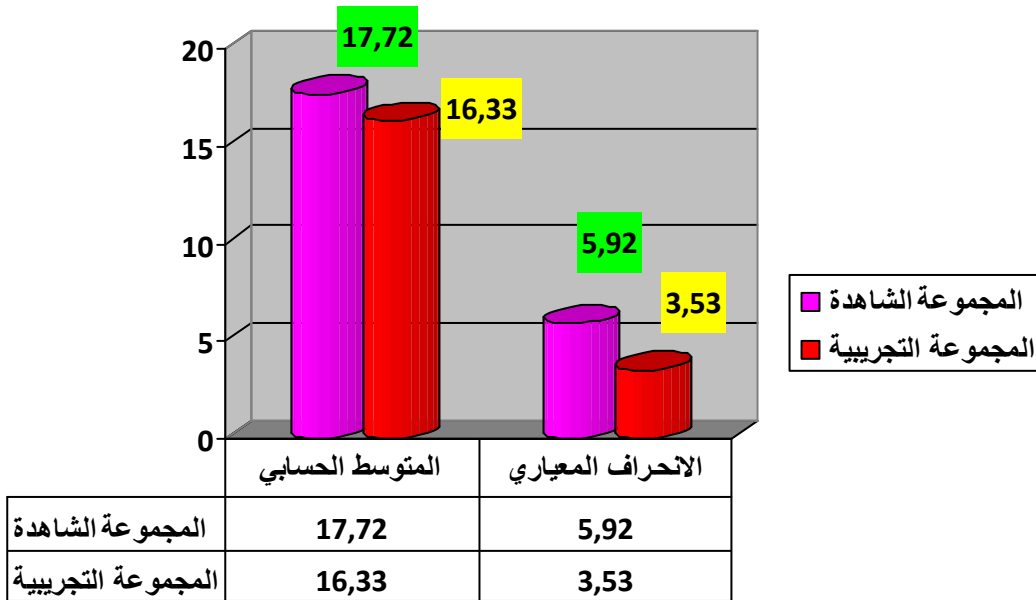
الشكل (24) يبين نتائج إختبار ثني الجذع للأمام أسفل من الجلوس للإختبار القبلي

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

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

الجدول (17) يبين نتائج اختبار ثنائي الجذع للأمام أسفل من الوقوف للإختبار القبلي

من خلال الجدول (17) الذي يوضح لنا نتائج الإختبارات القبليّة في اختبار ثنائي الجذع للأمام أسفل من الوقوف أين تحصلت العينة الشاهدة على متوسط حسابي قدره (17.27 ± 5.92) وتحصلت العينة التجريبية على متوسط حسابي قدره (16.83 ± 3.53) ، وبلغت ت المحسوبة (0.38) وبمقارنتها مع ت الجدولية (2.12) نجد أنّها غير دالة إحصائياً وبالتالي عدم وجود فروق معنوية.



الشكل (25) يبين نتائج اختبار ثنائي الجذع للأمام أسفل من الوقوف للإختبار القبلي

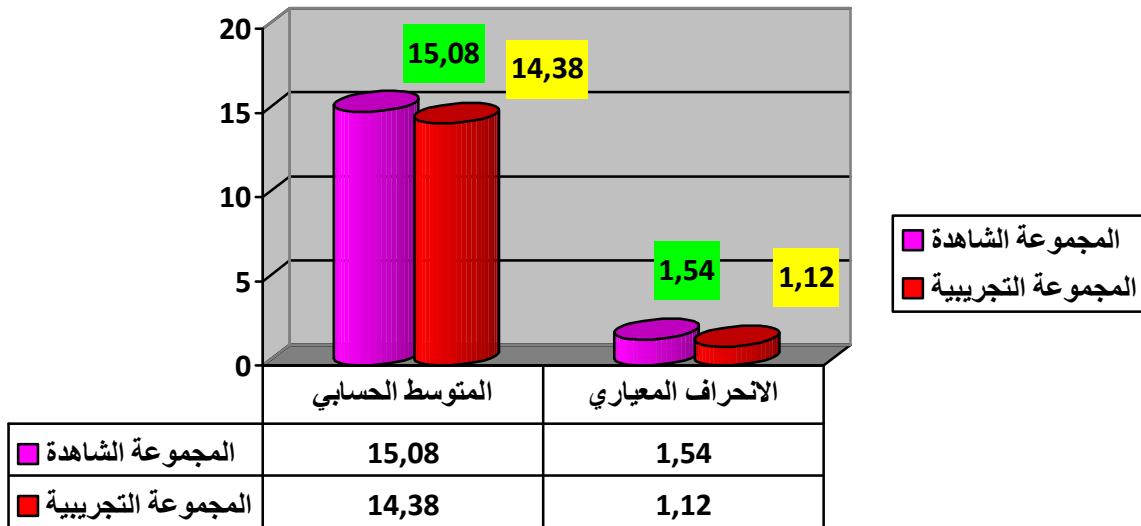
3-2- الإختبارات التقنية:

3-2-1- إختبار المراوغة:

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

الجدول (18) يبين نتائج إختبار المراوغة للإختبار القبلي

من خلال الجدول (18) الذي يوضح لنا نتائج الإختبارات القبلية في إختبار المراوغة أين تحصلت العينة الشاهدة على متوسط حسابي قدره (15.08 ± 1.54) وتحصلت العينة التجريبية على متوسط حسابي قدره (14.38 ± 1.12) ، وبلغت المحسوبة (1.04) وبمقارنتها مع ت الجدولية (2.12) نجد أنها غير دالة إحصائيا وبالتالي عدم وجود فروق معنوية.

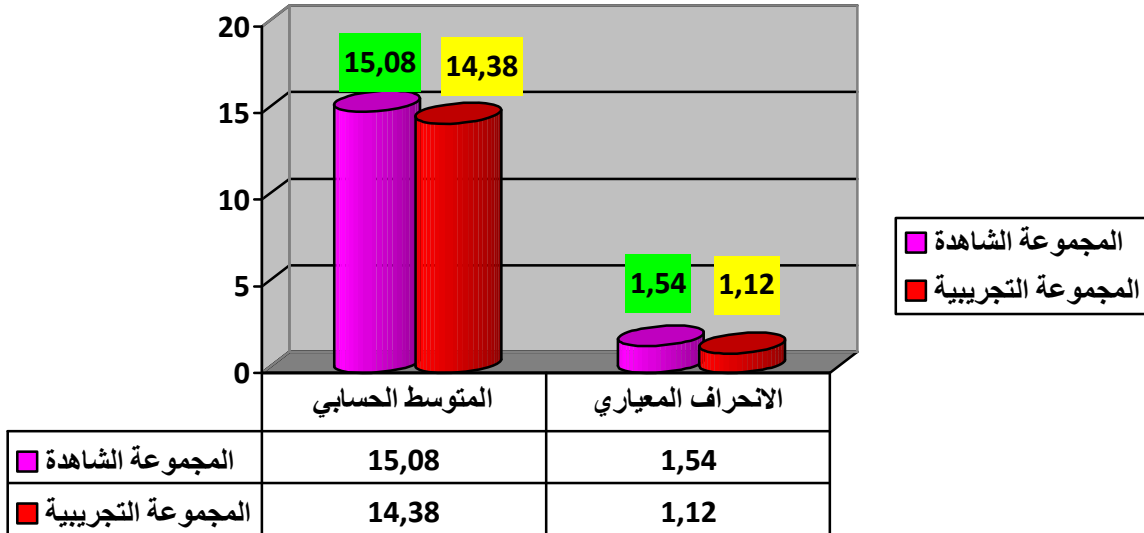


الشكل (26) يبين نتائج إختبار المراوغة للإختبار القبلي

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

الجدول (19) يبين نتائج اختبار دقة التمرير للاختبار القبلي

من خلال الجدول (19) الذي يوضح لنا نتائج الإختبارات القبلية في اختبار دقة التمرير أين تحصلت العينة الشاهدة متوسط حسابي قدره (2.22 ± 0.66) وتحصلت العينة التجريبية على متوسط حسابي قدره (2.11 ± 0.92) ، وبلغت ت المحسوبة (0.27) وبمقارنتها مع ت الجدولية (2.12) نجد أنها غير دالة إحصائيا وبالتالي عدم وجود فروق معنوية.



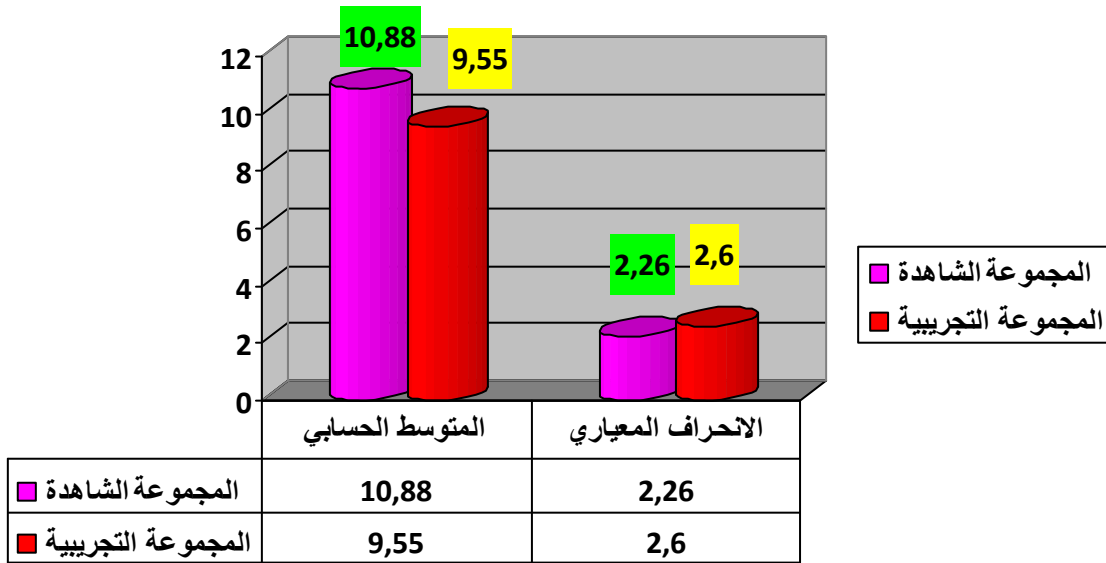
الشكل (27) يبين نتائج اختبار دقة التمرير للاختبار القبلي

3-2-3- اختبار دقة التصويب:

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

الجدول (20) يبين نتائج اختبار دقة التصويب للاختبار القبلي

من خلال الجدول (20) الذي يوضح لنا نتائج الإختبارات القبليّة في اختبار دقة التصويب أين تحصلت العينة الشاهدة على متوسط حسابي قدره (10.88 ± 2.26) وتحصلت العينة التجريبية على متوسط حسابي قدره (9.55 ± 2.60) ، وبلغت المحسوبة (1.09) وبمقارنتها مع ت الجدولية (2.12) نجد أنّها غير دالة إحصائياً وبالتالي عدم وجود فروق معنوية.



الشكل (28) يبين نتائج اختبار دقة التصويب للاختبار القبلي

4. الإختبارات البعدية:

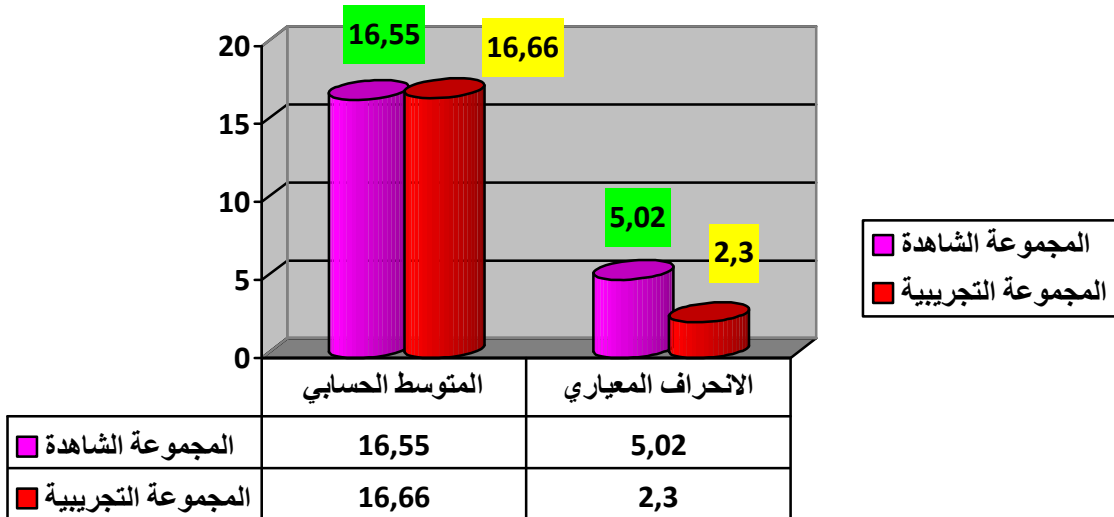
4-1- اختبارات المرونة

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

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

الجدول(21) يبين نتائج إختبار ثني الجذع للأمام أسفل من الجلوس للإختبار البعدي

من خلال الجدول(21)الذي يوضح لنا نتائج الإختبارات البعدية في اختبار ثني الجذع للأمام أسفل من الجلوس أين تحصلت العينة الشاهدة على متوسط حسابي قدره (16.55 ± 5.02) وتحصلت العينة التجريبية على متوسط حسابي قدره (16.66 ± 2.30) ، وبلغت ت المحسوبة (0.05) وبمقارنتها مع ت الجدولية (2.12) نجد أنها غير دالة إحصائيا وبالتالي عدم وجود فروق معنوية.



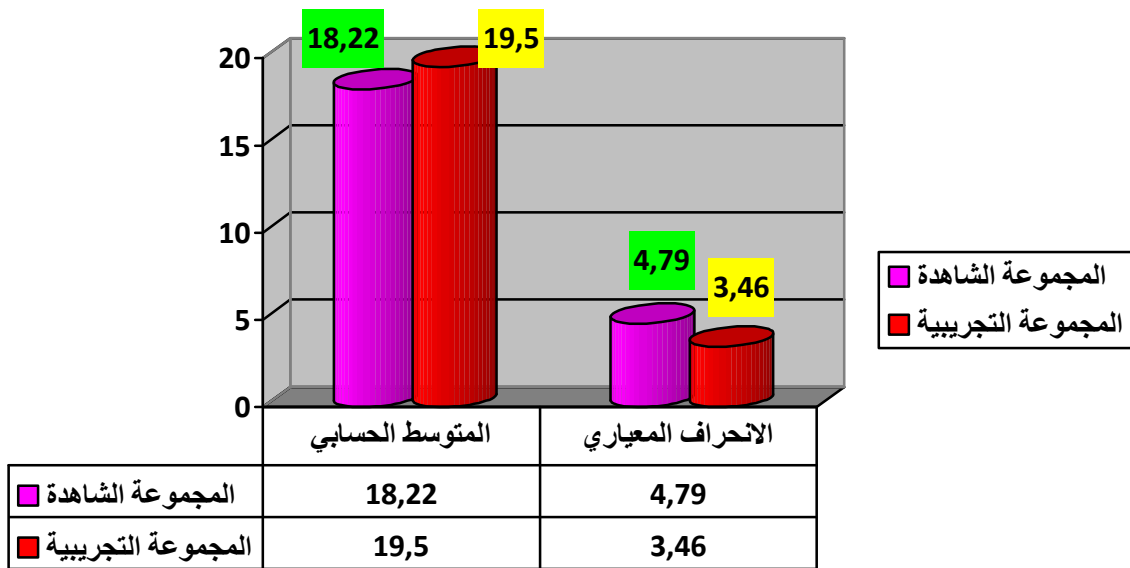
الشكل(29) يبين نتائج إختبار ثني الجذع للأمام أسفل من الجلوس للإختبار البعدي

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

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

الجدول (22) يبين نتائج اختبار ثنائي الجذع للأمام أسفل من الوقوف للاختبار البعدي

من خلال الجدول (22) الذي يوضح لنا نتائج الإختبارات البعدية في اختبار ثنائي الجذع للأمام أسفل من الوقوف أين تحصلت العينة الشاهدة على متوسط حسابي قدره (18.22 ± 4.79) وتحصلت العينة التجريبية على متوسط حسابي قدره (19.50 ± 3.46) ، وبلغت ت المحسوبة (1.61) وبمقارنتها مع ت الجدولية (2.12) نجد أنها غير دالة إحصائياً وبالتالي عدم وجود فروق معنوية.



الشكل (30) يبين نتائج اختبار ثنائي الجذع للأمام أسفل من الوقوف للاختبار البعدي

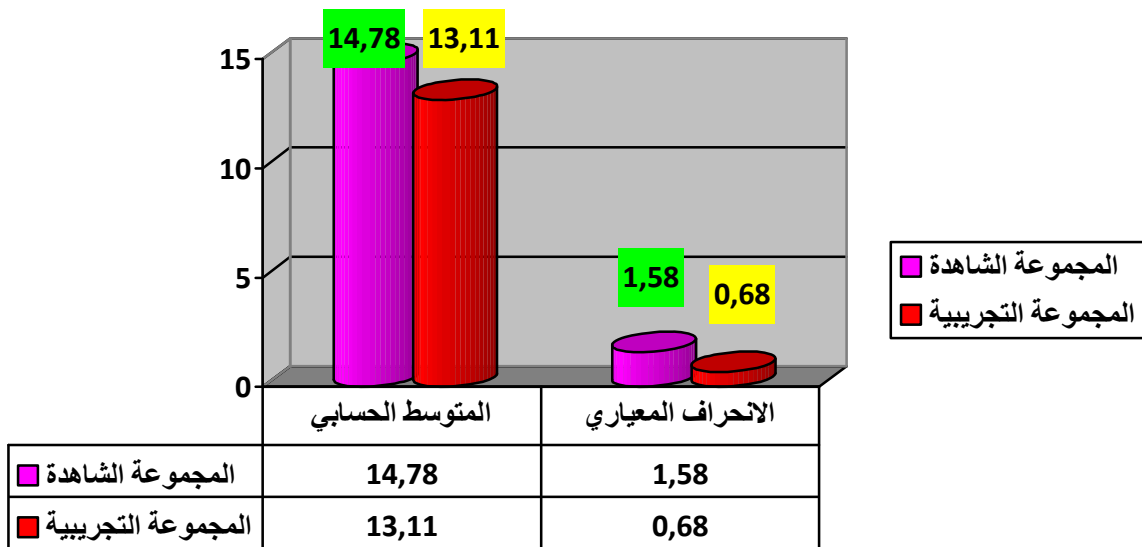
2-4- الإختبارات التقنينة:

4-2-1- اختبار المروغة:

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

الجدول (23) يبين نتائج إختبار المروغة للإختبار البعدي

من خلال الجدول (23) الذي يوضح لنا نتائج الإختبارات البعدية في اختبار المروغة أين تحصلت العينة الشاهدة على متوسط حسابي قدره (14.78 ± 1.58) وتحصلت العينة التجريبية على متوسط حسابي قدره (13.11 ± 0.68) ، وبلغت ت المحسوبة (2.74) وبمقارنتها مع ت الجدولية (2.12) نجد أنها دالة إحصائيا وبالتالي وجود فروق معنوية.



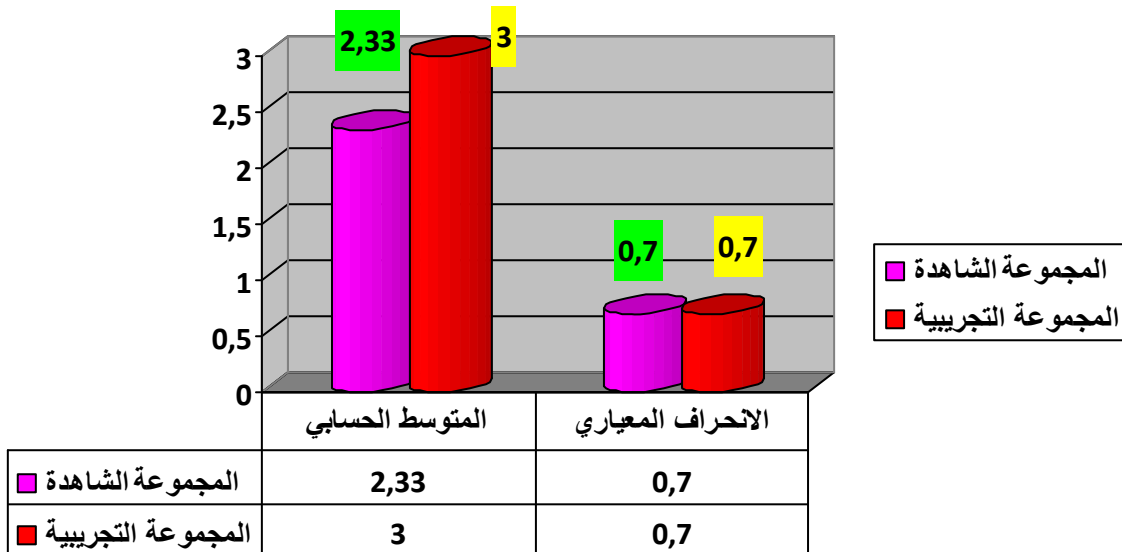
الشكل (31) يبين نتائج إختبار المروغة للإختبار البعدي

4-2-2- اختبار دقة التمرير:

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

الجدول (24) يبين نتائج اختبار دقة التمرير للاختبار البعدي

من خلال الجدول (24) الذي يوضح لنا نتائج الإختبارات البعدية في اختبار دقة التمرير أين تحصلت العينة الشاهدة على متوسط حسابي قدره (2.33 ± 0.70) وتحصلت العينة التجريبية على متوسط حسابي قدره (3 ± 0.70) ، وبلغت المحسوبات (1.91) وبمقارنتها مع ت الجدولية (2.12) نجد أنها غير دالة إحصائيا وبالتالي عدم وجود فروق معنوية.



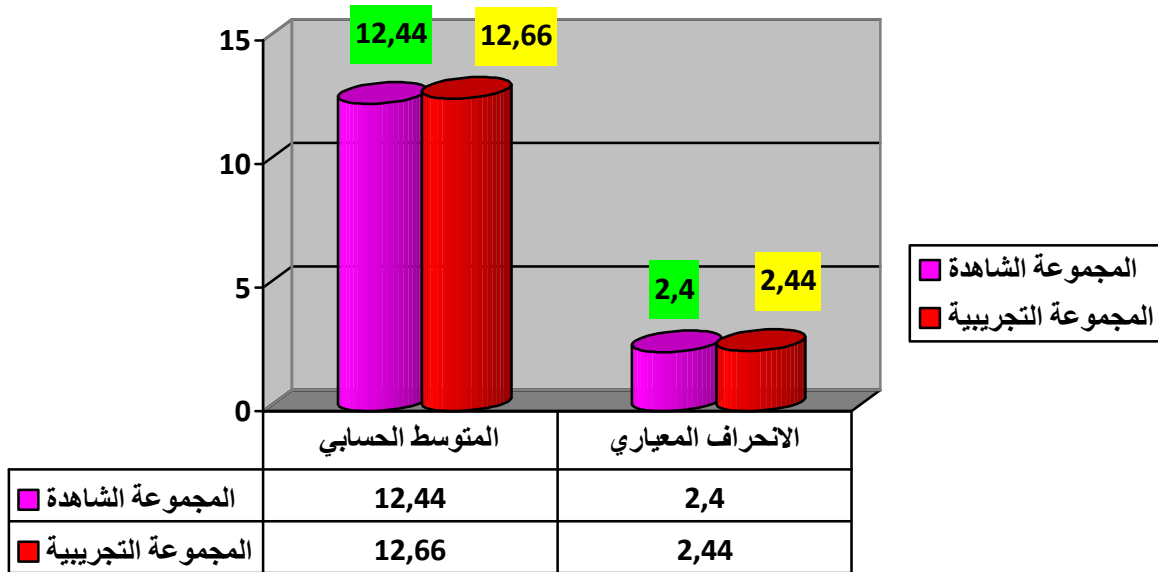
الشكل (32) يبين نتائج اختبار دقة التمرير للاختبار البعدي

4-2-3- اختبار دقة التصويب:

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	الدلالة الإحصائية في المستوى (0.05)
12.44	2.40	0.18	2.12	غير دال إحصائياً
12.66	2.44			

الجدول (25) يبين نتائج اختبار دقة التصويب للاختبار البعدي

من خلال الجدول (25) الذي يوضح لنا نتائج الإختبارات البعدية في اختبار دقة التصويب أين تحصلت العينة الشاهدة على متوسط حسابي قدره (12.44 ± 2.40) وتحصلت العينة التجريبية على متوسط حسابي قدره (12.66 ± 2.44) ، وبلغت المحسوبة (0.18) وبمقارنتها مع ت الجدولية (2.12) نجد أنها غير دالة إحصائياً وبالتالي عدم وجود فروق معنوية.



الشكل (33) يبين نتائج اختبار دقة التصويب للاختبار البعدي

5- درجة الارتباط بين اختبارات المرونة والاختبارات التقنية:

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

5-1-1- العينة الشاهدة:

5-1-1-1- الاختبار القبلي:

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

الجدول(26) يبين معامل الارتباط بين اختبار ثني الجذع أمام أسفل من الجلوس مع الاختبارات التقنية القبلي

5-1-1-2- الاختبار البعدي:

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

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

من خلال الجدولين (26)،(27) اللذان يوضحان معامل الارتباط بين اختبار ثني الجذع أمام أسفل من الجلوس مع الاختبارات التقنية للعينة الشاهدة وذلك في الإختبارين القبلي والبعدي حيث لاحظنا تحسن في اختبار المراوغة واختبار دقة التصويب لصالح الإختبار البعدي، أما بالنسبة لاختبار دقة التمرير فلاحظنا انخفاض في الإختبار البعدي.

5-1-2- العينة التجريبية:

5-1-2-1- الإختبار القبلي:

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

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

5-2-2-1- الإختبار البعدي:

اختبار دقة التصويب	اختبار دقة التمرير	اختبار المراوغة	
12.66	3	13.11	المتوسط الحسابي
2.44	0.7	0.68	الإلتحاف المعياري
0.002	-0.04	-0.32	معامل الإرتباط

الجدول (29) يبين معامل الإرتباط بين اختبار ثني الجذع أمام أسفل من الجلوس مع الإختبارات التقنية البعدية

من خلال الجدولين (28)، (29) اللذان يوضحان معامل الإرتباط بين اختبار ثني الجذع أمام أسفل من الجلوس مع الإختبارات التقنية للعينة التجريبية وذلك في الإختبارين القبلي والبعدي، حيث لاحظنا انخفاض في اختبار المراوغة واختبار دقة التمرير ، وقد كان هناك تحسن بالنسبة لاختبار دقة التصويب لصالح الإختبار البعدي.

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

5-2-1- العينة الشاهدة:

5-2-1-1- الإختبار القبلي:

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

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

5-2-1-2- الإختبار البعدي:

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

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

من خلال الجدولين (30)، (31) اللذان يوضحان معامل الإرتباط بين اختبار ثني الجذع أمام أسفل من الوقوف مع الإختبارات التقنية للعينة الشاهدة وذلك في الإختبارين القبلي والبعدي حيث لاحظنا انخفاض في اختبار المراوغة واختبار دقة التمرير، وقد كان هناك تحسن بالنسبة لاختبار دقة التصويب لصالح الإختبار البعدي.

5-2-2- العينة التجريبية:

5-2-2-1- الإختبار القبلي:

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

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

5-2-2-2- الإختبار البعدي:

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

الجدول(33) يبين معامل الارتباط بين اختبار ثني الجذع أمام أسفل من الوقوف مع الإختبارات التقنية البعدية

من خلال الجدولين (32)، (33) اللذان يوضحان معامل الارتباط بين اختبار ثني الجذع أمام أسفل من الوقوف مع الإختبارات التقنية للعينة التجريبية وذلك في الإختبارين القبلي والبعدي حيث لاحظنا تحسن في اختبار المراوغة واختبار دقة التصويب لصالح الإختبار البعدي، كما لاحظنا انخفاض في نتائج اختبار دقة التمرير.

مناقشة النتائج:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

مقابلة الفرضيات بالنتائج:

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

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

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

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

إجراءات التطبيق الميداني

المكان: ساحة الملعب	الوحدة التدريبية رقم (01)
المدة: 20د	الوسائل: صافرة، ميثاق
	الهدف: تنمية مرونة الأطراف السفلية

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

المكان: ساحة الملعب المدة: 20د	الوحدة التدريبية رقم: (2) الوسائل: صافرة، ميقاتية، مقاعد 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 المثنية نحو الأسفل واليد تقاوم ، الاسترخاء ، أخذ الرجل وجدبها 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

الوحدة التدريبية رقم: (3)	المكان: ساحة الملعب
الوسائل: صافرة، ميقاتية،	المدة: 20د
الهدف: تنمية مرونة مفاصل الحوض والعمود الفقري	

رقم التمرين	ظروف الإنجاز	التوصيات
(1)	-الوقوف على ركبة والأخرى ممتدة للأمام،الضغط بالرجل الممتدة على الأرض "غرز العقب"الاسترخاء،ثم السماح بوقوع الجزء العلوي من الجسم نحو الأمام مع المحافظة على الظهر مستقيم قدر الإمكان	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 ، ثم 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)	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

المكان: ساحة الملعب المدة: 20د	الوحدة التدريبية رقم (4) الوسائل: صافرة، ميقاتية، مجموعة من الكرات، عصا الهدف: تنمية مرونة الجسم بشكل عام
-----------------------------------	---

رقم التمرين	ظروف الإنجاز	التوصيات
(1)	-الوقوف على ركبة واحدة،والأخرى ممتدة للأمام ثم الضغط بالرجل الممتدة على الأرض "غرز العقب"الاسترخاء السماح بوقوع الجزء العلوي من الجسم نحو الأمام مع المحافظة على الظهر مستقيم قدر الإمكان	الانقباض "6-10" الاسترخاء"2-3" التمديد"15-20" التكرار 2-3
(2)	-الوقوف بوضعية مفتوحة، الحوض ثابت مع وضع اليدين عليه، دوران الجذع يمينان ويسار	التكرار 10 مرات
(3)	-الجلوس على الركبتين،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 بالانثناء الرجلين ورفع العصا عاليا،الظهر مستقيم	التكرار 10 مرات

المكان: ساحة الملعب المدة: 20د	الوحدة التدريبية رقم: (5) الوسائل: صافرة، ميقاتية، كرسي
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 جانبيا، الأخرى فوق كرسي والضغط عليه بواسطة العقب، الاسترخاء، انحاء جهة الرجل الموضوعة على الكرسي ناحيتها أفقيا	الانقباض "6-10ثا" الاسترخاء "2-3ثا" التمديد "15-20ثا" التكرار "2-3"
(3)	. الرجلين مفتوحتين، وضع اليدين على الأرض نحو الأمام قليلا ، ثم الذراعان متقاطعين والمرفقين بين الرجلين ،ثم الذراعان نحو الخلف بين الرجلين على الأرض	التكرار 10 مرات
(4)	. الجلوس على الأرض،الرجلين ممتدتين ومضمومتين ،مد الجذع للأمام والذراعان مع بقاء الظهر مستقيم	التكرار 10 مرات
(5)	- الجلوس على الركبتين ، الفخذين عموديين على الأرض 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

المكان: ساحة الملعب المدة: 20د	الوحدة التدريبية رقم: (6) الوسائل: صافرة، ميقاتية، كرسي، عصا الهدف: تنمية مرونة الأطراف السفلية ومفاصل الحوض
-----------------------------------	--

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

المكان: ساحة الملعب المدة: 20د	الوحدة التدريبية رقم: (7) الوسائل: صافرة، ميقاتية، كرات، عصا 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 المنثنية نحو الأسفل واليد تقاوم، الاسترخاء، باليد المعاكسة نجذب 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 جانبياً نحو جهة اليمين إلى غاية الوصول إلى القدم، ثم العودة بهدوء وتكرار نفس العمل في الجهة الأخرى	التكرار 10 مرات
(3)	كرة بين اثنين يكون الزميل مواجهها بظهره لظهر زميله البعد بينهما 1 م، الحوض ثابت، إعطاء الكرة للزميل من إحدى الجهتين ثم إرجاعها له من نفس الجهة ثم العكس	التكرار 10 مرات
(4)	-جلوس الزميلين على الأرض وجها لوجه، الرجلين مفتوحتين وممتدتين البعد بين القدمين من (30-40) الانحناء للأمام لإعطاء الكرة للزميل ثم العودة للخلف والقيام بالعكس	التكرار 10 مرات
(5)	-الجلوس على الأرض الرجلين مضمومتين وممتدتين، الانحناء نحو الأمام لإعطاء الكرة للزميل ثم تبادل الأدوار	التكرار 10 مرات
(6)	-مسك العصا على مستوى السرة، رفع الركبتين حتى تصل لمستوى العصا	التكرار 10 مرات

المكان: ساحة الملعب المدة: 20د	الوحدة التدريبية رقم: (8) الوسائل: صافرة، ميقاتية، مقاعد، كرات الهدف: تنمية مرونة الأطراف السفلية
-----------------------------------	---

رقم التمرين	ظروف الإنجاز	التوصيات
(1)	- الوقوف على رجل واحدة، ثني الرجل الأخرى ووضعها على مقعد، الضغط بالقدم نحو الأسفل على المقعد، الاسترخاء، اليد تجذب العقب نحو المقعد	الانقباض (6-10ثا) الاسترخاء (3-2ثا) التمديد (20-15ثا) 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 جانبياً 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 (40-30) الانحناء للأمام لإعطاء الكرة للزميل ثم العودة للخلف والقيام بالعكس	تكرار التمرين 10 مرات

الخاتمة

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

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

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

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

اقتراحات و توصيات

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

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

قائمة المراجع

• الموسوعات

- 1- مصطفى زيدان: موسوعة كرة السلة، ط7، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997
- 2- الشركة الشرفية: موسوعة التغذية وعناصرها، الشركة الشرفية للمطبوعات، لبنان، 1982.
- 3- رشيد فرحات وآخرون: موسوعة كنوز المعرفة الرياضية، ط2، دار النظير عبور، 1999

• الكتب

- 1- أبو الفضل جمال الدين بن منظور: لسان العرب، ج3، دار الطباعة والنشر.
- 2- أبو العلاء عبد الفتاح واحمد نصر الدين سيد: فيزيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي القاهرة
- 3- احمد حسن علاوي ومحمد نصرالدين رضوان: اختبارات الأداء الحركي، ط3، دار الفكر العربي، 1993
- 4- احمد بو سكرة: مناهج التربية البدنية والرياضية للتعلم الثانوي والتقني، دار الخلدونية للنشر والتوزيع، الجزائر، 2005
- 5- اميرة حسن محمود وماهر حسن محمود: الاتجاهات الحديثة في علم التدريب الرياضي، دار الوفاء، لدينا الطباعة والنشر، السكندرية، 2008
- 6- أمين فواز الخولي وجمال الدين الشافعي: مناهج التربية البدنية المعاصرة، دار الفكر العربي، 2000.
- 7- إبراهيم علام: كأس العالم لكرة القدم، دار القومية للنشر، مصر، 1960.
- 8- بسطويس احمد: أسس ونظريات الحركة، دار الفكر العربي، القاهرة، 1996
- 9- بسطويس أحمد: أسس ونظريات الحركة، دار الفكر العربي، 1997.
- 10- حامد عبد السلام زهران: علم نفس الطفولة والمراهقة، عالم الكتب، 1982.
- 11- حسن السيد ابو عبده: الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، ط7، مكتبة ومطبعة الاشعاع الفنية
- 12- حسن السيد أبو عبده: الإعداد المهاري للاعب كرة القدم، مكتبة الإشعاع الفنية، الإسكندرية، 2002.
- 13- حسن أحمد الشافعي: تاريخ التربية البدنية في المجتمعين العربي والدولي، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1998.
- 14- حسن عبد الجواد: كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية لكرة القدم، ط4، دار العلم للملايين، بيروت، 1997.
- 15- حسن عبد الوهاب: كرة القدم، دار المعلمين، بيروت، 1998
- 16- حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي.
- 17- حنفي محمود مختار: كرة القدم للناشئين، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- 18- رايح تركي: أصول التربية والتعليم، ط2، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1990.

- 19- رومي جميل: فن كرة القدم، ط2، دار النفائس، بيروت، 1997.
- 20- زاهر السيد: المهارات الفنية في كرة القدم، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية، 2008.
- 21- زكي محمد محمد حسن: الكرة الطائرة بناء المهارات الفنية والخططية، الإسكندرية، دار المعارف، 1998.
- 22- سامي الصفار وآخرون: كرة القدم، ج1، ط2، دون ناشر.
- 23- سامي الصفار: كرة القدم، ج1، دار الكتاب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، العراق، 1982.
- 24- سعيد رشيد الاعظمي: أساسيات علم النفس الطفولة والمراهقة، دون طبعة، دار جهينة للنشر، 2007.
- 25- طلحت حسام الدين: الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي، ج1، القاهرة، 1997.
- 26- طلحت حسين حسام الدين وفوزي محمد عبد الشكور: التعلم والتحكم الحركي (مبادئ، نظريات، تطبيقات)، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2009.
- 27- عبد العالي الجسماني: سيكولوجية الطفولة والمراهقة وحقائقها الأساسية، دار البيضاء، لبنان، 1994.
- 28- عبد العزيز نمر وآخرون: الإطالة الحركية، مركز الكتاب للنشر القاهرة 1997.
- 29- عبد العزيز نمر: الإطالة العضلية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1997.
- 30- عبد الغني الإيدي: رعاية المراهقين، دار غريب للطباعة والنشر.
- 31- عبد القادر حلمي: مدخل إلى الإحصاء، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1992.
- 32- عصام الدين متولي عبد الله وبدوي عبد العال بدوي: طرق تدريس التربية البدنية بين النظرية والتطبيق، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية، 2006.
- 33- علي النضيف: التعلم الحركي، دار الكتاب للطبع والنشر، 1980.
- 34- علي البيك: أسس إعداد لاعبي كرة القدم، منشأة المعارف، الاسكندرية، 2008.
- 35- علي خليفة العنشري وآخرون: كرة القدم، دون ناشر، الجماهيرية العربية الليبية، 1989.
- 36- عنايات محمد أحمد فرج: مناهج وطرق تدريس التربية البدنية، دار الفكر العربي، 1998.
- 37- فؤاد البهي السيد: الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، دار الفكر العربي، مصر، 1956.
- 38- فيصل رشيد عياش الدليمي ولحمر عبد الحق: كرة القدم، المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية والرياضية، 1997.
- 39- كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين: اللياقة البدنية ومكوناتها، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997.
- 40- كورت هانيل: التعلم الحركي، ترجمة عبد العالي نصيب، دون ناشر، 1980.
- 41- محمد المحمادي وأمير الخولي: أسس بناء برامج التربية البدنية والرياضية، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 42- محمد ابراهيم شحاتة: أسس تعلم الجمباز، دار الفكر العربي، القاهرة، 2003.

- 43- محمد ابراهيم شحاتة: دليل اللياقة البدنية مبادئ اللياقة البدنية، ج1، المكتبة المصرية، 2008
- 44- محمد عبده صالح الوحش ومفتي ابراهيم محمد: أساسيات كرة القدم، دار المعرفة، مصر، 1994.
- 45- محمد كشك وأمر الله البساطي: أسس الإعداد المهاري والخططي في كرة القدم، دون ناشر، 2000.
- 46- محمود حسن: الأسرة ومشكلاتها، دار النهضة العربية، لبنان، 1981.
- 47- مختار سالم: كرة القدم لعبة الملايين، دون ناشر.
- 48- معروف رزيق: خطايا المراهقة، ط2، دار الفكر، دمشق، 1986.
- 49- مصطفى فهمي: سيكولوجية الطفولة والمراهقة، دار المعارف الجديدة، 1986.
- 50- مصطفى السايح محمد وصلاح انس محمد: الاختبار الأوربي للياقة البدنية يور وفيت، دار الوفاء لدينا الطباعة والنشر، الإسكندرية، 2009
- 51- مفتي إبراهيم حمادة: التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة، دار الفكر العربي، القاهرة، 1996
- 52- مفتي ابراهيم محمد: الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم، در الفكر العربي، عمان ، الأردن، 1998.
- 53- منى فياض: الطفل والتربية المدرسية في الفضاء الأسري والثقافي، المركز الثقافي العربي، لبنان، 2004.
- 54- مهند حسين البشتاوي واحمد ابراهيم الخواجا: مبادئ التدريب الرياضي، دار وائل، الاردن، عمان، 2005
- 55- موفق اسعد محمود: التعلم والمهارات الأساسية في كرة القدم، ط2، عمان، دار دجلة، 2009
- 56- موفق مجيد المولى: الإعداد الوظيفي في كرة القدم، دار الفكر، عمان، 1999
- 57- ناهد أسعد محمود ونيلي رمزي فهمي: طرق التدريس في التربية الرياضية، ط2، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2004
- 58- نزار الطالب ومجيد السامرائي: مبادئ الإحصاء والاختبارات البدنية، دار الكتاب للطباعة و النشر، جامعة الموصل، بغداد، 1981
- 59- يوسف ميخائيل أسعد: رعاية المراهقين، دار غريب للطباعة والنشر.
- المنشورات والجرائد
- 1- المؤتمر العالمي للدراسات وبحوث التربية الرياضية، مايو 1980 دار المعارف ص221
- 2- السعيد خباطو: مقابلة صحفية، جريدة الشباك، العدد206، 03أوت1997.
- 3- مجلة المذكرة الرياضية، المركز الوطني للإعلام والوثائق الرياضية، 1998
- 4- مجلة الحوادث، العدد 118، 23ماي1986، الجزائر.
- 5- مجلة الحوادث، 23أفريل2000.
- 6- مجلة الوطن الرياضي، العدد89، 12أوت1985، الجزائر.

- 7- الياس-ف وحكيم: **الخضر يدفنون الفراغنة في المريخ**، جريدة الشروق، العدد 2773.
- 8- جريدة الرأي: **الكرة الجزائرية**، العدد 20، 11 جانفي 2002.
- 9- رضوان: **كرة القدم في الجزائر**، جريدة الهداف، العدد 226، 29 مارس 2003. قسنطينة، 2001
- 10- محمد منصور: **الكرة الجزائرية فوز مستحق**، جريدة الشباك، العدد 26، 26 نوفمبر 1993، الجزائر.
- 11- هارون شريال: **انجاز فرعوني**، جريدة الخبر، العدد 5887، 25 جانفي 2010.

• المذكرات

- 1- بن شهية مراد ومهيرة عبد الرزاق: **تطوير صفة المرونة خلال درس التربية البدنية عند تلاميذ الطور الثانوي**، مذكرة لسانس، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة قسنطينة، 2000
- 2- زيان كمال: **إشكالية التسديد من بعيد عند لاعبي كرة القدم في الجزائر**، مذكرة تخرج لنيل شهادة ليسانس تربية بدنية ورياضية، معهد التربية البدنية والرياضية دالي ابراهيم، 1997.
- 3- سليبي عبد الرزاق: **كيفية تأثير صفة المرونة على الاداء الحركي في كرة السلة لصنف البراعم (12.10 سنة)**، مذكرة لسانس، المعهد الوطني لإطارات الشباب والرياضة، جامعة

• الكتب باللغة الأجنبية

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

ملخص البحث

عنوان البحث: أثر برنامج مقترح للمرونة في تحسين الأداء التقني لمهارات كرة القدم صنف أشبال.

أهداف البحث:

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

مشكلة الدراسة:

- ما مدى تأثير صفة المرونة على تحسين الأداء التقني لمهارات كرة القدم صنف أشبال؟
- هل استعمال برنامج مقترح لتنمية صفة المرونة يؤثر إيجابيا على الأداء الحركي لمهارة المراوغة؟
- هل استعمال برنامج مقترح لتنمية صفة المرونة يؤثر إيجابيا على الأداء الحركي لمهارة دقة التمرير؟
- هل استعمال برنامج مقترح لتنمية صفة المرونة يؤثر إيجابيا على الأداء الحركي لمهارة دقة التسديد؟

فرضيات الدراسة:

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

إجراءات الدراسة الميدانية:

- العينة: عينة عشوائية تتكون من 18 لاعبا ينشطون في نادي وفاق المغير _ الوادي _
- المجال الزمني والمكاني: قمنا بإجراء دراستنا في الفترة الممتدة من 06 مارس إلى غاية 21 أبريل 2016 .
- المنهج المتبع: تم استخدام المنهج التجريبي.

الأدوات المستعملة: الوسائل الإحصائية والاختبارات

النتائج المتوصل إليها :

- إن استخدام برنامج مقترح لتنمية صفة المرونة يؤثر إيجابيا على الأداء التقني لمهارات كرة القدم.
- الاقتراحات : بالنظر إلى المعطيات التي تحصلنا عليها من هذا البحث وجب علينا الخروج لبعض الاقتراحات :
- توفير الوسائل البيداغوجية اللازمة لسير التدريب بشكل جيد .
- ضرورة تسطير برامج تدريبية للنهوض بالقدرات البدنية المتدهورة عند اللاعبين.
- إدماج تمارين وبرامج لتطوير صفة المرونة.
- ادراك أهمية ممارسة الأنشطة الرياضية عند فئة المراهقة.
- استعمال الوسائل الحديثة لمساعدة المدرب على تحقيق الأهداف.