



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد خيضر بسكرة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي

تخصص تدريب رياضي النخبوي



مذكرة لنيل شهادة ماستر في التربية البدنية والرياضية تحت عنوان:

دور المرونة في تحسين الأداء التقني لمهارات كرة القدم

صنف أشبال

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

إشراف الأستاذ:

د/ مزروع السعيد

إعداد الطلبة:

بوريج ياسين

السنة الجامعية: 2016-2017

تشكرات

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

﴿لئن شكرتم لأزيدنكم﴾

ونتقدم مصداقا لقول النبي عليها الصلاة والسلام:

﴿من لم يشكر الناس لم يشكر الله﴾

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

وتشكراتنا الخالصة إلى الدكتور المشرف: "مزرع السعيد" الذي سهل لنا طريق العمل ولم ييخل علينا بنصائحه القيمة، فوجهنا حين الخطأ وشجعنا حين الصواب، فكان نعم

المشرف

كما نتقدم بالشكر الجزيل إلى أساتذة قسم التدريب الرياضي -بسكرة- وكل مدربي ومسؤولي نادي أمل بلدية سيدي خالد ونخص بالذكر المدربين لمين وحمزة كما نتقدم بالشكر إلى جميع أساتذتنا الذين أشرفوا على تدريسنا ولكل من ساهم بالكثير أو القليل، من قريب أو حتى من بعيد في إخراج هذا العمل المتواضع إلى النور. وفي الأخير نحمد الله جلا وعلا الذي أعاننا في إنهاء هذا العمل.

حياتنا أمل، يغطيها أمل،

يحققها عمل، نهايتها أجل،

ولكل امرئ جزاء بما عمل.

إهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

أهدى ثمرة عملي

إلى المرأة التي كانت تعزى نيفي بالحزن نور جائئ في الأيسوق وتيفي بالضغف ولا تزال ...

المنعلمة نيم عن الحياة ... لمن ألقى بيهاها والعمر فداها.

وأطلب من الله أن يرعاها ...

إلى المنزر عني عاضفاً للعلم ... وناضلاً من أجل يوم تعبلاً رتاح وهي الأيسبب بالنجاح

إلى المنيسر ففي حياتهم أنجل أنير انيار تقيصهوا اتالمجدو الكبرياء ...

باخوتني

وإلى كل منرا افقتني فيدر بالدر استوق ذاقم عيط عمالنا جاح

إلى منوسعه قلوب لم هكلمات

أسدي لهم ثمرة عملي .

ياسين

الصفحة	فهرس الأشكال	الرقم
24	يوضح بعض النماذج لتمارين تطوير صفة المرونة	1
25	ا يوضح بعض النماذج لتمارين تطوير صفة المرونة	2
47	يوضح اختبار المستطيلات المتداخلة	3
48	يوضح المهارات الاساسية في كرة القدم	4
68	يوضح انواع ضرب الكرة	5
70	يوضح بعض انواع الخداع و المراوغة	6
99	يبين كيفية اداء اختبار ثني الجذع للإمام من الجلوس	7
100	يبين كيفية اداء اختبار ثني الجذع للإمام من ثني الجذع للإمام منالوقوف	8
101	يبين كيفية اداء اختبار المراوغة	9
102	يبين كيفية اداء اختبار دقة التمرير	10
103	يبين كيفية اداء اختبار دقة التصويب	11
108	يبين نتائج اختبار ثني الجذع للإمام اسفل من الجلوس للعينه الشاهده	12
109	يبين نتائج اختبار ثني الجذع للإمام من الوقوف للعينه الشاهده	13
110	يبين نتائج اختبار المراوغة للعينه الشاهده	14
111	يبين نتائج اختبار دقة التمرير للعينه الشاهده	15
112	يبين نتائج اختبار دقة التصويب للعينه الشاهده	16
113	يبين نتائج اختبار ثني الجذع للإمام أسفل من الجلوس للعينه التحريبيه	17

114	يبين نتائج اختبار ثني الجذع للإمام أسفل من الوقوف للعينة التجريبية	18
115	يبين نتائج اختبار دقة المراوغة للعينة التجريبية	19
116	يبين نتائج اختبار دقة التمير للعينة التجريبية	20
117	يبين نتائج اختبار دقة التصويب للعينة التجريبية	21
118	يبين نتائج اختبار ثني الجذع للأمام أسفل من الجلوس للاختبار القبلي	22
119	يبين نتائج اختبار ثني الجذع للأمام أسفل من الوقوف للاختبار القبلي	23
120	يبين نتائج اختبار دقة المراوغة للاختبار القبلي	24
121	يبين نتائج اختبار دقة التمير للاختبار القبلي	25
122	يبين نتائج اختبار دقة التصويب للاختبار القبلي	26
123	يبين نتائج اختبار ثني الجذع للأمام أسفل من الجلوس للاختبار البعدي	27
124	يبين نتائج اختبار ثني الجذع للأمام أسفل من الوقوف للاختبار البعدي	28
125	يبين نتائج اختبار دقة المراوغة للاختبار البعدي	29
126	يبين نتائج اختبار دقة التمير للاختبار البعدي	30
127	يبين نتائج اختبار دقة التصويب للاختبار البعدي	31

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

	11- موقع تمارين المرونة خلال جرعة التدريب
	12- علاقة المرونة بالنشاط الحركي
	13- تنمية المرونة لدى الأثبال
	14- اختبارات المرونة
	خلاصة
	الفصل الثاني التعلم الحركي والمهاري
	تمهيد
	1. التعلم الحركي
	1-1- مفهوم التعلم
	2- المهارة
	2-1- المهارة الحركية
	2-2- أنواع المهارات الحركية الرياضية
	2-3- تقسيم المهارات الحركية
	2-4- الصفات والخصائص العامة للحركة الرياضية
	2-4-1- التركيب المكاني والزمني
	2-4-2- التركيب الديناميكي (الإيقاع)
	2-5- أسس الحركة الرياضية
	3- مراحل التعلم الحركي والمهاري
	3-1- مرحلة التوافق الأولي
	3-1-1- الخصائص المميزة للتوافق الأولي لأداء المهارة الأساسية
	3-1-2- أسباب عدم جودة أداء المهارة الأساسية
	3-2- مرحلة التوافق الجيد للحركة
	3-2-1- الخصائص المميزة للتوافق الجيد للمهارة
	3-3- مرحلة إتقان وتثبيت المهارة الحركية
	4- خطوات تعلم المهارة الحركية
	4-1- تقديم المهارة الحركية
	4-2- تقديم نموذج وشرح المهارة
	4-3- تطبيق المهارة
	4-3-1- الطريقة الكلية

	4-3-2- الطريقة الجزئية
	4-3-3- الطريقة الكلية الجزئية
	4-3-4- طريقة المحاولة والخطأ
	4-4- المفاضلة بين استخدام طرق تعلم المهارة الحركية
	5- إصلاح الأخطاء
	5-1- الملاحظة الناقدّة للأداء
	5-2- أنواع أخطاء الأداء
	5-3- تصحيح الأخطاء
	5-4- تقديم التغذية الراجعة
	6- العوامل المؤثرة على تعلم المهارة
	7- شروط تعلم المهارات الحركية
	8- الوسائل المعنية المستخدمة في مراحل التعلم الحركي
	9- أساليب التدريب على المهارات الأساسية في كرة القدم
	10- خطوات التقدم بالمهارات الأساسية والتدريب عليها
	11- الأخطاء الأكثر شيوعاً عند تعليم المهارة الحركية وأدائها
	12- نماذج لبعض اختبارات المهارات الأساسية
	12-1- اختبار المستطيلات المتداخلة
	12-2- اختبار دقة التمرير
	12-3- اختبار المراوغة
	13- المهارات الأساسية في كرة القدم
	خلاصة
	الفصل الثالث كرة القدم ومهاراتها الأساسية
	تمهيد
	1- تعريف كرة القدم
	2- تاريخ ظهور و انتشار كرة القدم
	3- نظرة على تطور كرة القدم في العالم
	3-1- تطور كرة القدم عالمياً
	3-2- أهم المحطات في كرة القدم في العالم
	4- تطور كرة القدم في الجزائر

	5- تلخيص لبعض الأحداث الهامة في كرة القدم الجزائرية
	6- مبادئ كرة القدم
	7- قوانين كرة القدم
	8- المهارات الأساسية في كرة القدم
	8-1- ضرب الكرة بالقدم
	8-2- التمير
	8-3- التصويب
	8-4- المراوغة والخداع
	8-5- الدحرجة (الجرى بالكرة)
	8-6- السيطرة على الكرة
	8-7- الإخماد
	8-8- ضرب الكرة بالرأس
	8-9- المهاجمة
	8-10- رمية التماس
	خلاصة
	الفصل الرابع المراهقة والممارسة الرياضية
	تمهيد
	1- مفهوم المراهقة
	2- تعريف المراهقة
	3- مراحل المراهقة
	4- خصائص المراحل العمرية (15-16-17 سنة) المراهقة المتوسطة
	5- حاجيات المراهق
	6- أشكال المراهقة
	7- أهمية المراهقة في التطور الحركي للرياضيين
	8- أهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراهقين
	9- تطور الصفات البدنية والقدرات الحركية أثناء فترة المراهقة
	9-1- القدرات الحركية
	9-2- تطور الصفات البدنية
	10- مشكلات المراهقة

	11- نصائح عامة لكل مربي لكيفية التعامل مع المراهقين
	خلاصة
	الجانب التطبيقي
	الفصل الخامس منهجية الدراسة الميدانية
	تمهيد
	1- الدراسة الاستطلاعية.
	2- المنهج المستخدم.
	3- خطوات سير البحث.
	4- المجتمع وعينة البحث
	5- ضبط متغيرات الدراسة
	6- مجالات الدراسة
	7- أدوات الدراسة
	7-1- الاختبارات المستخدمة
	7-2- الوسائل الإحصائية
	الفصل السادس عرض وتحليل نتائج الدراسة
	مناقشة النتائج
	مقابلة الفرضيات بالنتائج
	الخاتمة
	اقتراحات وتوصيات
	قائمة المراجع
	الملاحق

فهرس الجداول

الصفحة	الجدول	الرقم
35	يبين مسار تعلم المهارات الرياضية	01
38	يبين طرق تعلم المهارات الحركية في بعض أنواع الرياضات طبقا لدرجة تعقيدها	02
81	يمثل الطول والوزن عند المراهقين (ذكور 15-19 سنة) الأشخاص العاديين	03
106	يبين نتائج الاختبارات المستعملة للعينه الشاهده	04
107	يبين نتائج الاختبارات المستعملة للعينه التجريبية	05
108	يبين نتائج اختبار ثني الجذع للأمام أسفل من الجلوس للعينه الشاهده	06
109	يبين نتائج اختبار ثني الجذع للأمام أسفل من الوقوف للعينه الشاهده	07
110	يبين نتائج اختبار المراهقة للعينه الشاهده	08
111	يبين نتائج اختبار دقة التمرير للعينه الشاهده	09
112	يبين نتائج اختبار دقة التصويب للعينه الشاهده	10
113	يبين نتائج اختبار ثني الجذع للأمام أسفل من للعينه التجريبية	11
114	يبين نتائج اختبار ثني الجذع للأمام أسفل من الوقوف للعينه التجريبية	12
115	يبين نتائج اختبار دقة المراهقة للعينه التجريبية	13
116	يبين نتائج اختبار دقة التمرير للعينه التجريبية	14
117	يبين نتائج اختبار دقة التصويب للعينه التجريبية	15
118	يبين نتائج اختبار ثني الجذع للإمام أسفل من الجلوس للاختبار القبلي	16
119	يبين نتائج اختبار ثني الجذع للإمام أسفل من الوقوف للاختبار القبلي	17
120	يبين نتائج اختبار المراهقة للاختبار القبلي	18
121	يبين نتائج اختبار دقة التمرير للاختبار القبلي	19
122	يبين نتائج اختبار دقة التصويب للاختبار القبلي	20
123	يبين نتائج اختبار ثني الجذع للأمام أسفل من الجلوس للاختبار البعدي	21
124	يبين نتائج اختبار ثني الجذع للأمام أسفل من الوقوف للاختبار البعدي	22

125	يبين نتائج اختبار المراوغة للاختبار البعدي	23
126	يبين نتائج اختبار دقة التمرير للاختبار البعدي	24
127	يبين نتائج اختبار دقة التصويب للاختبار البعدي	25
128	يبين معامل الارتباط بين اختبار ثني الجذع أمام أسفل من الجلوس مع الاختبارات التقنية القبلية	26
128	يبين معامل الارتباط بين اختبار ثني الجذع أمام أسفل من الجلوس مع الاختبارات التقنية البعدية	27
129	يبين معامل الارتباط بين اختبار ثني الجذع أمام أسفل من الجلوس مع الاختبارات التقنية القبلية	28
129	يبين معامل الارتباط بين اختبار ثني الجذع أمام أسفل من الجلوس مع الاختبارات التقنية البعدية	29
130	يبين معامل الارتباط بين اختبار ثني الجذع أمام أسفل من الوقوف مع الاختبارات التقنية القبلية	30
130	يبين معامل الارتباط بين اختبار ثني الجذع أمام أسفل من الوقوف مع الاختبارات التقنية البعدية	31
131	يبين معامل الارتباط بين اختبار ثني الجذع أمام أسفل من الوقوف مع الاختبارات التقنية القبلية	32
131	يبين معامل الارتباط بين اختبار ثني الجذع أمام أسفل من الوقوف مع الاختبارات التقنية القبلية	33

الفصل الثالث

كرة القدم

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 والخبرات العملية نحو تطوير مستوى الأداء الرياضي.

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

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

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

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

في حين كان الفصل الثاني يحتوي على التعلم المهاري والحركي، حيث حاولنا الإلمام بالعناصر الهامة التي تخصه بداية بتعريفه مع ذكر أنواع المهارات الحركية وتقسيماتها وخصائصها، كما تطرقنا إلى مراحلها وطرق تعلمها والوسائل المساعدة المستعملة في ذلك، كما قمنا بإبراز الأخطاء عند تعلم المهارات الحركية وكيفية إصلاحها. أما الفصل الثالث فقد تطرقنا فيه إلى كرة القدم، حيث تطرقنا إلى تعريفها وتاريخ كرة القدم في العالم والجزائر وكذا قوانين وطرق اللعب المعتمدة في كرة القدم، وقد ركزنا على العنصر الأساسي في هذا الفصل وهو المهارات الأساسية القاعدية فيها وبالتحديد مهارات المراوغة والتمرير والتسديد، كما قمنا بتحديد أهمية ومراحل تعلمها.

وقد تم التطرق في الفصل الرابع إلى المراهقة بذكر مفهومها ومراحلها وأشكالها، وأيضاً علاقتها بالممارسة الرياضية وتطور الصفات البدنية فيها. أما الجانب التطبيقي فقد قسمناه إلى فصلين :

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

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

الحائب النظري

الفصل التمهيدي.....

1- الإشكالية

إن الهدف الأسمى للرياضة في المجتمعات المعاصرة هو التعبير عن كل ما هو حضاري وعن ثقافة شعوبها وسمعتها الخارجية، حيث أنها لم تبق حبسة مجال الترفيه فقط بل تحولت إلى علم من العلوم أنشأت لها معاهد خاصة بتكوين المدربين والإطارات الرياضية، ومن أجل البحث عن أفضل السبل لتطوير الأداء المهاري لدى اللاعبين.

إن للنشاط الرياضي العديد من الأهداف أهمها تحسين اللياقة البدنية عن طريق تحسين مكوناتها لما لها من علاقة وتأثير مباشر كالتأثير على النمو البدني، أو غير مباشر كالتأثير على الإنتاج البشري، والمرونة هي إحدى هذه المكونات الأساسية التي تحتاج إليها أغلبية الأنشطة الرياضية، وهي تعد عاملا مهما ومساعدة في أداء التقنيات والحركات الرياضية بنجاح وإتقان عاليين مع بذل جهد اقل 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 يجزره، ولصفة المرونة دور كبير في ارتحاء العضلات، والاعتناء بلياقة الجسم وتناسق قوامه.

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

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

وكرة القدم لا تختلف عن باقي الرياضات فهي تحتاج إلى تنمية جميع الصفات البدنية كالقوة، السرعة، المداومة وأيضا المرونة، فكرة القدم من الرياضات الجماعية التي تتطلب لياقة بدنية عالية، ومستوى مهاري رفيع فرديا، وجماعيا وهذا دون إخفاء الجانب الخططي والعقلي لدى اللاعبين.

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

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

التساؤل العام

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

التساؤلات الجزئية

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

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

الفصل التمهيدي.....

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

2- الفرضيات:

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

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

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

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

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

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

إبراز تأثير صفة المرونة على الأداء المهاري في كرة القدم

إبراز أهمية ودور البرنامج المقترح في تطوير صفة المرونة

إبراز أهمية المرونة في المرحلة العمرية أشبال

التحسيس بأهمية المرونة ودورها

إثراء الجانب المعرفي من خلال التعرف على أنواع المرونة وطرق تنميتها

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

الحاجة الماسة لمعالجة هذا الموضوع

إهمال أو عدم الإلمام بصفة المرونة

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

عدم إدراك أهمية صفة المرونة على النشاط والفرد الرياضي

6-تحديد المفاهيم والمصطلحات

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

في مفصل أو عدة مفاصل¹

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

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

الفصل التمهيدي.....

المرونة	←	flexibility	←	souplesse
الحركية	←	mobility	←	mobilité
المطاطية	←	stretch	←	élasticité ¹

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

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

6-3-تعريف كرة القدم:

6-3-1-تعريف لغوي:

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

6-3-2-تعريف اصطلاحي:

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

6-3-3-تعريف إجرائي:

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

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

6-4-المراهقة: وتشير كلمة المراهقة وفعالها ADOLESCER ويعني التدرج، وأصلها في اللغة رهق، راهق (

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

¹ المؤتمر العالمي للدراسات وبحوث التربية الرياضية، دار المعارف، مايو 1980، ص 221

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

³ روجي جميل: كرة القدم، دار النفائس، ط 1، بيروت، لبنان، 1986، ص(5).

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

الفصل التمهيدي.....

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

فالمرهق مصطلح علمي يعني التدرج والاقتراب من النضج الجنسي والعقلي والنفسي والاجتماعي والعاطفي¹

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

7-1-دراسة بن شهبة مراد 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 و2 تجريبية زود بتمارين المرونة وتوصل الباحثان إلى:

ج) صفة المرونة تحتل مكانة أساسية ضمن مكونات اللياقة البدنية ونموها يعتبر مهم وخاصة للطورين الأول والثاني
للمرونة علاقة وطيدة مع الصفات البدنية الأخرى كالقوة والسرعة تنمية المرونة بصفة جيدة يأتي عن طريق برنامج خاص وفعال تؤخذ بعين الاعتبار الخصائص البدنية لهذا الطور²

7-2-دراسة سليبي 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 لصنف البراعم (10-12 سنة)" مشكلة البحث تدور حول تأثير صفة المرونة على الأداء الحركي في كرة السلة لصنف البراعم بواسطة برنامج مقترح، وكان الهدف من البحث هو تطوير صفة المرونة وتطوير الأداء الحركي والكيفية، والطريقة التي يمكن إتباعها تمت التجربة على عينة متكونة من 60 فرد موزعة على 4 أفواج 2شاهدة و2 تجريبية، طبق عليها البرنامج المقترح وتوصل الباحث إلى:

- تطور صفة المرونة كان معتبر واثبت فعالية تمارين الإطالة التي طبقت والبرنامج المقترح
- تنمية صفة المرونة على تطور تقنيات كرة السلة³

¹ سعيد رشيد الاعظمي: أساسيات علم نفس الطفولة والمرهقة، دون طبعة، دار جبهة للنشر، 2007، ص257

² 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

³ سليبي 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

الفصل الأول

المرونة

الفصل الأول.....المرونة

تمهيد:

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

الفصل الأول.....المرونة

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 الرياضية¹.

1-1- تعريف المرونة:

يعرفها كل harre و free المرونة على أنها مقدرة الفرد الرياضي على أداء الفرد بأكبر حرية في المفاصل بإرادتها وتحت تأثير قوى خارجية مثل مساعدة زميل². وكذلك تعرف المرونة على أنها " القدرة على انجاز الحركات بأقصى امتداد ممكن بطريقة نشيطة أو سلبية"³. كما تعرف بأنها المدى الحركي المتاح لمفصل أو مجموعة مفصل⁴

2- أهمية المرونة: يمكن تلخيصها فيما يلي:

- هي أحد عوامل الوقاية من الإصابات كآلام الظهر، التمزق والشد.
- لها تأثير على الصفات البدنية الأخرى كالقوة والسرعة.
- تساهم في تسهيل الأداء الحركي.
- تساعد في إزالة التعب بسبب التمزقات العضلية.
- تساعد على تعلم المهارات الحركية التي تتطلب وضعيات معينة صعبة وأداء مهارات حركية 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.
- تحدد فعالية اللاعبين في كثير من الأنشطة بدرجة مرونة الجسم الشاملة أو مرونة مفصل معين⁵.

¹أميرة حسن محمود وماهر حسن محمود: الاتجاهات الحديثة في علم التدريب الرياضي، دار الوفاء، الإسكندرية، 2008، ص 201

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

³Philippe Leroux : foot ballplantation et entrainement, editionamphora, Paris, 2006, p198

⁴أميرة حسن محمود وماهر حسن محمود، نفس المرجع، ص 201

⁵حسن السيد ابو عبده، مرجع سابق، ص 115

الفصل الأول.....المرونة

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

- إجبار مدى الحركة وتحديدده في نطاق ضيق¹ .

ويؤكد "مانيو سوبود" بأنه من المحتمل ان يكون هناك نهاية عظمية لمدى المرونة التي تسهمفي الأداء المتفوق وفي نفس الوقت تعمل كوقاية من الاصابات، الا ان الزيادة في المرونة لبعض المفاصل يمكن ان تكون عائقا للأداء الحركي كما في بعض حركات الجمباز، بل انها تكون سببا للإصابة، كما ان التوتر العصبي غالبا ما يتسبب عنه ضعف المرونة العامة² .

3-أنواع المرونة: وتتحدد انواعها حسب:

3-1 نوع المفصل المشارك في العمل الحركي.

- مرونة عامة: مرونة جميع المفاصل.

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

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

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

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

3-3. متطلبات الحركة من الانقباض الحركي.

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

- مرونة حركية: وهي اقصى مدى حركي يمكن ان يصل اليه المفصل عن طريق حركة سريعة³ .

4. العوامل المؤثرة في صفة المرونة:

- درجة مطاطية العضلات والاورتار، والاربطة المحيطة بالمفاصل.

- درجة ضخامة العضلات التي تعمل حول المفصل.

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

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

- تتأثر بعوامل داخلية وخارجية حيثتكون قليلة صباحا وتزداد خلال اليوم وتقل بوصول اللاعب لمرحلة التعب.

¹كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين، مرجع سابق، ص80

²أميرك حسن محمود وماهر حسن محمود، مرجع سابق، ص202

الفصل الأول.....المرونة

- يتأثر مستوى المرونة بنوع الملابس التي يرتديها اللاعب
- تتأثر درجة المرونة تبعاً لدرجة النشاط البدني للفرد حيث يساعد النشاط البدني والحركي على تحسين درجة المرونة¹.

4-1- علاقة السن بالمرونة:

أكدت الدراسات التي أجريت على أعداد كبيرة من الرياضيين أن أفضل المعدلات لتطوير المرونة تتم في سن 11.7 سنة وإمّا تتناقص تدريجياً حتى سن 15، أما في السن 50 فإن كفاءة المفصل تبدأ في الانخفاض في سن 60. 70 سنة، وذلك لا يعني أن برامج المرونة تفقد أهميتها في المراحل المختلفة فهي يمكن أن تنمي في أي مرحلة عمرية بالتدريبات المناسبة، إضافة إلى هذا فإن طول فترات الابتعاد عن تدريبات يؤثر سلباً على المعدلات المرونية².

4-2- علاقة الجنس بتنمية المرونة الرياضية:

قدرة تمدد العضلات، الأوتار والأربطة تعني قدرة المرونة وهي عالية عند البنات، ومنه الإناث أكثر مطاطية من الذكور، وإيضاً النساء البالغات بالنسبة للرجال البالغين وهذا راجع للاختلاف الهرموني بين الجنسين (الاستروجين ostroogene) والتي تتواجد عند الإناث البالغات (gognon1947, p413) فإذا قمنا بالتشريح العمودي ليد المرأة يلاحظ أن الكتلة العضلية تساوي 75% من التي تتواجد عند الرجال، والقسم المكون من الأنسجة الدهنية يكون ضعف الموجود عند الرجال (felunage1972, p259)

المرونة هي الشكل الوحيد الحركي ويمكن أن تصل إلى أقصاها ابتداءً من الطفولة حتى المراهقة ثم تتناقص فيما بعد³

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 أو الأربطة المحيطة به وكذا نوع الحركة التي يؤديها المفصل أفادت بعض الدراسات أن الأفراد الذين يتميزون بالطول الجذع نسبياً بطول الأطراف السفلية من الممكن أن يتوقف في تمرين ثني الجذع للأمام أسفل من الجلوس طويلاً كما أن لكل من الوزن والنمط الجسمي وكذا مساحة سطح الجسم كمتغيرات انثروبومترية علاقات غير دالة احصائياً بالمرونة⁴

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

¹YeurgenWeineck,Bibllographyopcit, p27

²طلحت حسام الدين، نفس المرجع، ص 277

³YurgenWeineck,Bibliography opcit,p278

⁴طلحت حسام الدين، مرجع سابق، ص 279

الفصل الأول.....المرونة

- شكل الغضاريف التي بداخل المفصل
 - سطح ومحفظة المفصل (نوع المفصل وتركيبه)
 - وضع وطول الاربطة الداخلية في تركيب المفصل.
 - العضلات التي تقوم بالحركة الاساسية في المفصل ودرجة التوافق العصبي بينها.
 - كما ان المرونة تتأثر بنو الجنس والعمر الزمني والتدريبي وقد اثبتت التجارب والدراسات أن هنا كعوامل 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 التدليك¹.
- 5- خصائص المرونة:** ترتبط المرونة بالعوامل التشريحية للمفاصل والعضلات المحيطة بها، كما ترتبط بالجهاز العصبي والاعضاء الحسحركية ويتأثر مستوى المرونة بالعوامل المؤثرة على اجهزة الجسم
- 5-1-1- فيزيولوجيا الخصائص الداخلية للمرونة:**

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

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

5-2- فيزيولوجيا الخصائص الخارجية للمرونة:

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

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

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

الفصل الأول.....المرونة

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

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

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

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

الاحتفاظ بمستوى المرونة المتوصل اليه من خلال التدريب.

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

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

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

التعلم الحركي، وتحقيق الأداء كما للمرونة دور في الاحماء الذي يسبق اي أداء مهاري وترفع درجة حرارة

العضلات

الفصل الأول.....المرونة

5-7 . منع او تجنب الاصابات: تؤدي المطاطية العضلية والمرونة المفصالية الى تجنب العديد من الإصابات الخاصة المرتبطة بالشد العضلي، حيث ان تأثير المفصل المرن باي عمل مفاجئ يساعد على امتصاص الصدمات لأرططة المفاصل والعضلات العاملة عليها خلال المدى الاحتياطي لمرونة المفصل، وهناك معايير للحكم علمرونة المفصل في الظروف العادية لغير الرياضيين وهذه المعايير درجة كبيرة من الأهمية في مجال العلاج الطبي¹.

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

* الاستمرار في مستوى المرونة، والمحافظة على مستواها في حدود المدى الفيزيولوجي للمفصل ويكفي من (8. 10) أسابيع لتنمية المرونة.

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

* التركيز على مطاطية العضلات لأنها 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 العبء الفارقة للإحساس بالألم².

* 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.

10- الوسائل المستخدمة في تنمية المرونة:

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

¹طلحت حسام الدين، مرجع سابق، ص 251-252

²Yurgen Weineken, Bibliography opcit ,p278

الفصل الأول.....المرونة

بمجموعات لفترة لا تقل عن 10 اسابيع وتكون يومية بمعدل 45 من كل وحدة تدريب إذا كانت موجهة لتنمية المرونة وتعطي نتائج إذا كانت يومية أفضل من يوم بعد يوم.

10-2. استخدام الإطالة لكن بالحركة الترددية: هناك بعض الاجهزة موجهة لتنمية المرونة كجهاز تنمية مفصل الحوض وعند استخدام الحركات الترددية مع الاجهزة تؤدي 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 أفضل من الطرق العادية أماماؤها فلها تأثير على القلب خاصة عند اعتزال الرياضي¹.

11-11 موقع تمارين المرونة خلال جرعة التدريب: اجمع كثير من المتخصصين على ان موقع تمارين المرونة خلال جرعة التدريب له اهمية وتأثيره على فاعلية التمرين ومدى الاستفادة منه وقد اجريت عدة تجارب استخدمت خلالها خمسة تمارين للقوة ومثلها للمرونة وقد اتضح ما يلي:

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

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

* وضع تمارين المرونة والقوة بشكل مثالي يؤدي الى ارتفاع المرونة عند أداء تمارين المرونة وانخفاضها عند أداء تمارين القوة.

* أداء تمارين القوة ممتزجة مع تمارين المرونة يؤدي الى زيادة المرونة في المفاصل.

* يمكن ايضا ادماج تمارين مع تمارين السرعة والرشاقة والاسترخاء ولكن من المهم ان تكون تمارين المرونة بشكل مركز ولكن بعد فترة جديدة من الاحماء تجنبنا للإصابة

وهناك عوامل يجب مراعاتها عند أداء تمارين المرونة ولزيادة فاعلية التدريب عند تنمية عنصر المرونة².

12-علاقة المرونة بالنشاط الحركي:

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

¹مهني حسين البشتاوي وأحمد إبراهيم الخواجا، مرجع سابق، ص 337-338

²أميرة حسن محمود وماهر حسن محمود، نفس المرجع، ص ص 209-211

الفصل الأول.....المرونة

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.

* إنجاز عمدي للحركة وتحديدده في نطاق ضيق.

يقول الدكتور حنفي مختار: "أن افتقار الفرد للمرونة يؤثر على مدى اكتسابه وإتقانه أداء المهارة الأساسية، كما أن قلتها يؤدي إلى صعوبة تنمية الصفات البدنية الأخرى لذا وضعها "هيلين م ايكرت" أحد المكونات العامة في الأداء البدني¹.

* الحسنيين الكمي والكمي 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 والرشاقة².

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 تناقصا في النمو عند الجنسين.

* مرونة حركة المفاصل تتقدم فيها البنات على الذكور في مرحلتى الطفولة والمراهقة³.

13- تنمية المرونة لدى الأشبال:

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

¹ كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين، مرجع سابق، ص 79-80

² Yurgen Weineken, Bibliography opcit,p366-367

³ علي النصيف: التعلم الحركي، دار الكتاب، 1980، ص 254

الفصل الأول.....المرونة

* تمارين المرونة والإطالة البلاستيكية.

* تمارين المرونة والإطالة الثابتة.

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.

ويراعي أداء تمارين الإطالة قبل التدريب وقبل المباراة بانتظام وكذلك فعلى اللاعبين الاحتياطين أداء هذه التمارين باستمرار تحسبا لاشتراكهم المنتظر في المباراة وفي حالة انخفاض حالة درجة الحرارة في موسم الشتاء يراعى أداء التمارين أثناء ارتداء بدل التدريب أما خلال الأيام الحارة فتؤدى أثناء ارتداء زي اللعب العادي. وبصفة عامة يجب أن ينسق أداء الإطالة أداء بعض تمارين الإحماء لفترة لا تقل عن 5 دقائق¹.

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

* دوران ومراجعة الذراعين:

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

* 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 والحلف 8 مرات.

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

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

الفصل الأول.....المرونة

* لف الجذع:

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

* دوران الرقبة:

- تلف الرقبة في اتجاه عقرب الساعة باتجاهها في دوائر واسعة وهادئة.
- تحريك الرقبة أماما وخلفا. ثني الرقبة من جانب 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 الرقبة¹.

14-2- الاستعداد لإطالة الجزء السفلي للجسم:

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

14-3-إطالة الظهر:

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

14-5-الإطالة الزوجية:

* الوقوف المواجه:

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

² علي البيك، مرجع سابق، ص43-44

³ علي البيك، مرجع سابق، ص47

الفصل الأول.....المرونة

- يقبض اللاعب (1) يد زميله (2) الذي يقوم بالإطالة كما يقوم بنفس الوقت تمسك الرجل التي تجري إطالتها ويرفعها إلى أعلى تدريجيا حتى يطلب منه زميله التوقف
- يكرر هذا التمرين بالتدرج ويرفق 10 مرات لكل رجل
- *الوقوف 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 رجل¹.
- 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 ويرفق إلى الدرجة التي يستطيع القائم بالإطالة احتماها.
- يجب تكرار التمرين 8 مرات، وفي آخر مدة يثبت الزميل من (5 - 15) ثانية².
- يؤدي هذا التمرين اللاعبون الذين يستطيعون أداء الإطالة بمفردهم أو الذين يعانون من قصر أو تصلب العضلات الزائدة

* الجلوس خلف الزميل:

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

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

² علي البيك، نفس المرجع، ص53

الفصل الأول.....المرونة

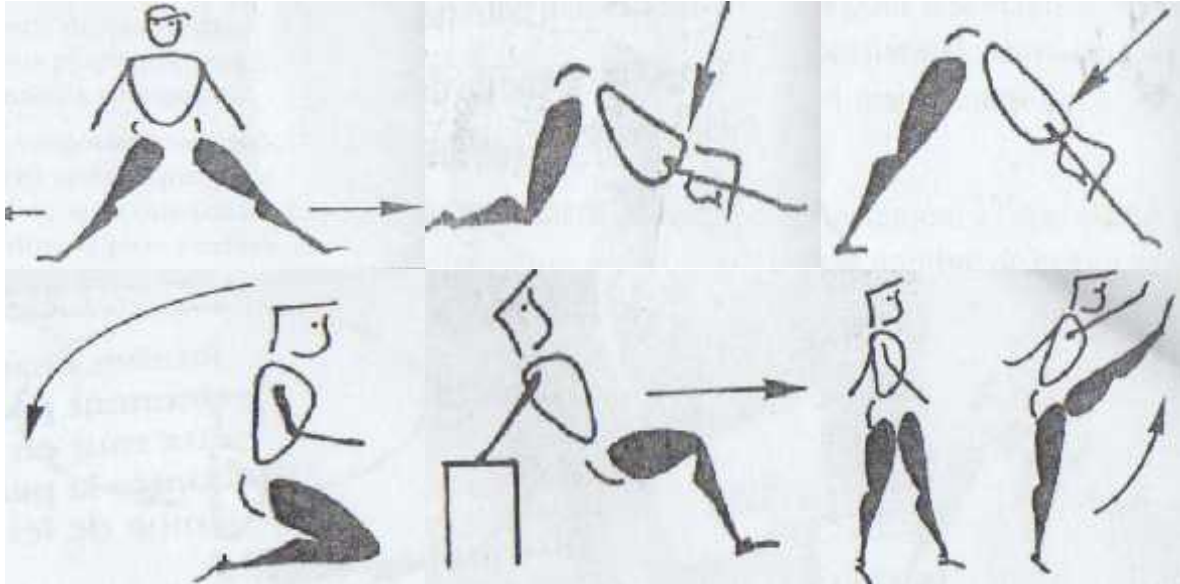
بالتدرج إلى أسفل لمحاولة لمس الأرض

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.

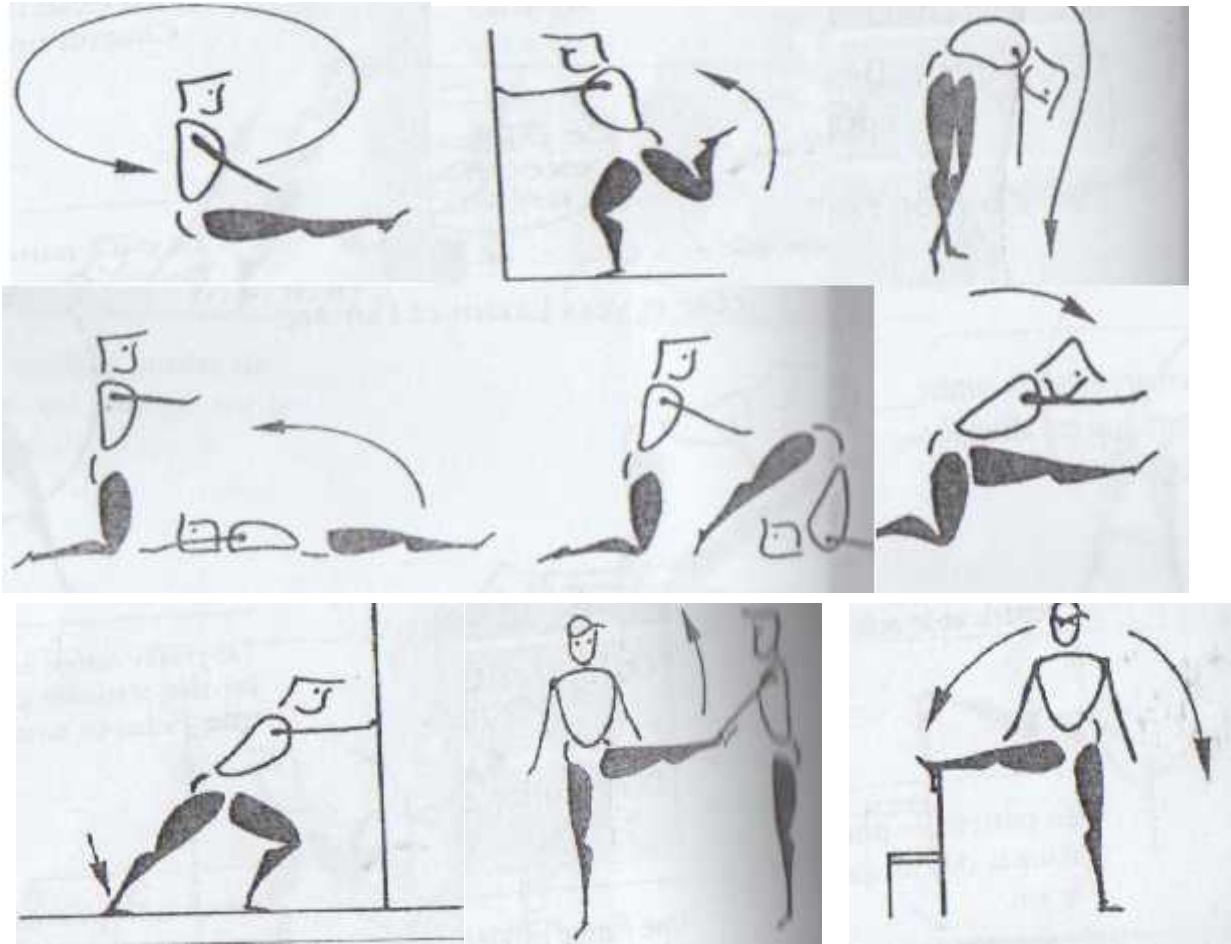
14-9- هز الرسغ:

- * هز الرسغ بشدة مع دوائر إلى أعلى وأسفل.
 - * هز التمرين يساعد على مرونة المفصل كما يحسن من التوافق العضلي العصبي له¹.
- وفي الشكلين الآتيين نوضح بعض التمرينات المستعملة لتطوير المرونة

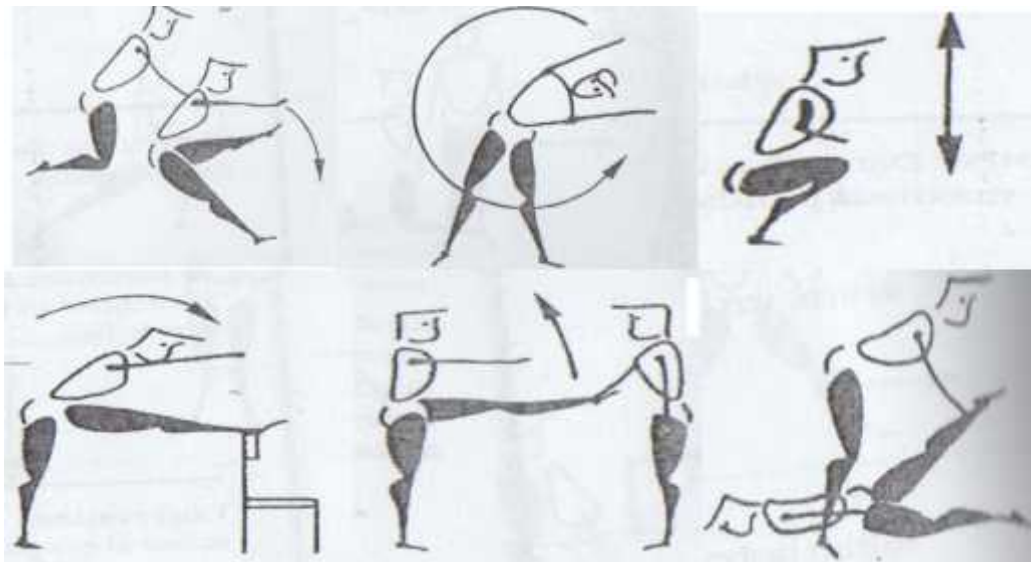


¹ مصطفى زيدان، مرجع سابق، ص 80

الفصل الأول.....المرونة

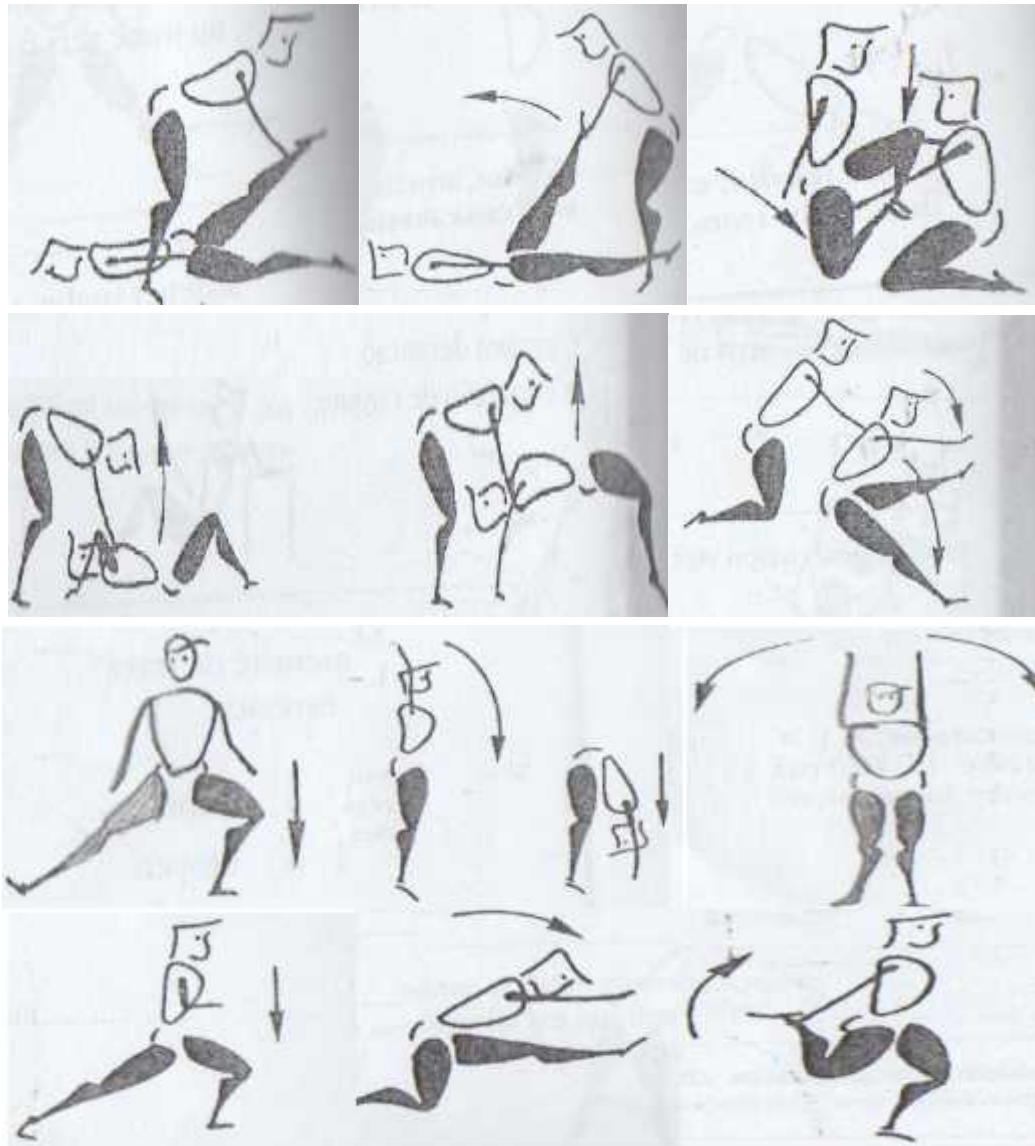


شكل (1) يوضح بعض النماذج لتمارين تطوير صفة المرونة¹



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

الفصل الأول.....المرونة



شكل (2) يوضح بعض النماذج لتمارين تطوير صفة المرونة¹

15- اختبارات المرونة:

1-15- مشكلات اختبارات المرونة:

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

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

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

* لا تزال الحاجة الى دلائل علمية لتحديد مدى او مقدار المرونة التي يجب على الفرد امتلاكها، وما إذا كانت المرونة

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

الفصل الأول.....المرونة

الزائدة مفيدة او ضارة في بعض الاحيان.

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

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

الفصل الأول.....المرونة

خلاصة

المرونة هي أحد المكونات الأساسية للياقة البدنية، ويجب أخذها بعين الاعتبار ومعرفة ماهيتها بدقة بوضع برنامج تدريبي شامل لجميع مفاصل الجسم وعلى جميع المستويات التي من المفروض أن يتحرك فيها المفصل لذا فان تحديد المدى المطلوب في حركات المفاصل وتحديد نوع التمرين عاملا أساسيا في بناء برنامج المدى الحركي للمفاصل. يجب على المربي مراعاة الخصائص العمرية والجنسية والفوارق الفردية لمباشرة التدريبات وفق طرق وأساليب موضوعه ضمن برنامج تدريبي سليم وعلى أسس علمية ومعرفية تلم بصفة المرونة التي هي أساسية مع بقية الصفات البدنية.

الفصل الثاني

التعلم المهاري
والحركي

الفصل الثاني.....التعلم المهاري والحركي

تمهيد:

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

الفصل الثاني.....التعلم المهاري والحركي

1. التعلم الحركي

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

2-المهارة skill:

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

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

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

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

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

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

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

²موفق أسعد محمود، مرجع سابق، ص20-21

الفصل الثاني.....التعلم المهاري والحركي

- على أساس عدد العضلات المشاركة.
- من حيث ارتباطها بالنواحي البدنية.
- من حيث التكوين الداخلي.
- من حيث الظروف المحيطة.

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

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

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

2-5- أسس الحركة الرياضية:

- أن تكون الحركة الرياضية ذات هدف.
- أن تكون الحركة الرياضية اقتصادية.
- التوافق والإيقاع السليم بين مكونات الحركة.

¹زكي محمد محمد حسن، مرجع سابق، ص19.

الفصل الثاني.....التعلم المهاري والحركي

- التحكم والقوة المثالية والدقة في الأداء.
- السرعة المناسبة في إنجاز الواجب المحدد.
- التكليف مع الظروف والمواقف في المنافسة.

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

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

- مرحلة استكشافالمهارة
- مرحلة تثبيت المهارة

كما قسم العالم ماينل MEINEL مراحل التعلم المهاري إلى:

- مرحلة التوافق الأولي للحركة .
- مرحلة التوافق الجيد للحركة.
- مرحلة إتقان وتثبيت الحركة²

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

3-1. مرحلة التوافق الأولي:

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

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

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

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

الفصل الثاني.....التعلم المهاري والحركي

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

- عدم الاقتصاد في الجهد المبذول.
- سرعة حدوث التعب أثناء وبعد أداء المهارة.
- افتقاد المهارة للدقة المطلوبة.
- تشنج عضلات اللاعب خلال تأدية المهارة.
- سرعة وفجائية الحركات أثناء تأدية المهارة بما لا يتماشى مع الهدف المطلوب من أداء المهارة الأساسية.
- ضعف النتيجة والمرحلة النهائية لإنجاز المهارة الحركية.

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

- وجود ثغرات في عمليات تلقي واستيعاب ومعالجة المعلومات.
- التصور الحركي غير المفصل.
- إثارة عدد كبير من العضلات التي لا دخل لها بالعمل المهاري المطلوب.
- الإحساس الحركي غير متطور بشكل كاف¹

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

بالتمرين وتكرار المعزز ومراقبة وتصحيح الأخطاء حتى تصبح المهارة أكثر دقة، وفي هذه المرحلة تتكون القابلية لأداء أساسيات المهارة ولأهمية هذه المرحلة يراعى الآتي:- استخدام مختلف الوسائل المعنية مع تناسبها لمستوى اللاعب.

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

¹حسن السيد أبو عبده، مرجع سابق، ص130

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

دار الوفاء، 2006، ص47

الفصل الثاني.....التعلم المهاري والحركي

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

- استعمال القوة المناسبة بالقدر الكافي في الوقت الصحيح.
- تحسن عمليات تلقي واستيعاب ومعالجة المعلومات الحس حركية.
- ازدياد دقة الإحساس الحركي بشكل ملحوظ.
- انحصار العمليات العصبية في المراكز العصبية.

3-3- مرحلة إتقان وتثبيت المهارة الحركية: هدفها الأساسي هو أداء المهارة بصورة آلية، وخلال هذه المرحلة يمكن تثبيت أداء الحركة وتصبح المهارة أكبر دقة واستقرار، وهذا يؤدي إلى إتقان الأداء الحركي للمهارة بصورة ناجحة حتى ولو تم أدائها في ظروف تتميز بالصعوبة كوجود منافس أو أكثر أثناء الأداء المهاري أو خلال المنافسات¹.

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

جدول (1): يبين مسار تعلم المهارات الرياضية²

¹ حسن السيد أبو عيده، نفس المرجع، ص 131-132

² محمد إبراهيم شحاتة، مرجع سابق، ص 50

الفصل الثاني.....التعلم المهاري والحركي

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.
- 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.

الفصل الثاني.....التعلم المهاري والحركي

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

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

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 ومترابطة 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 أقصر 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.

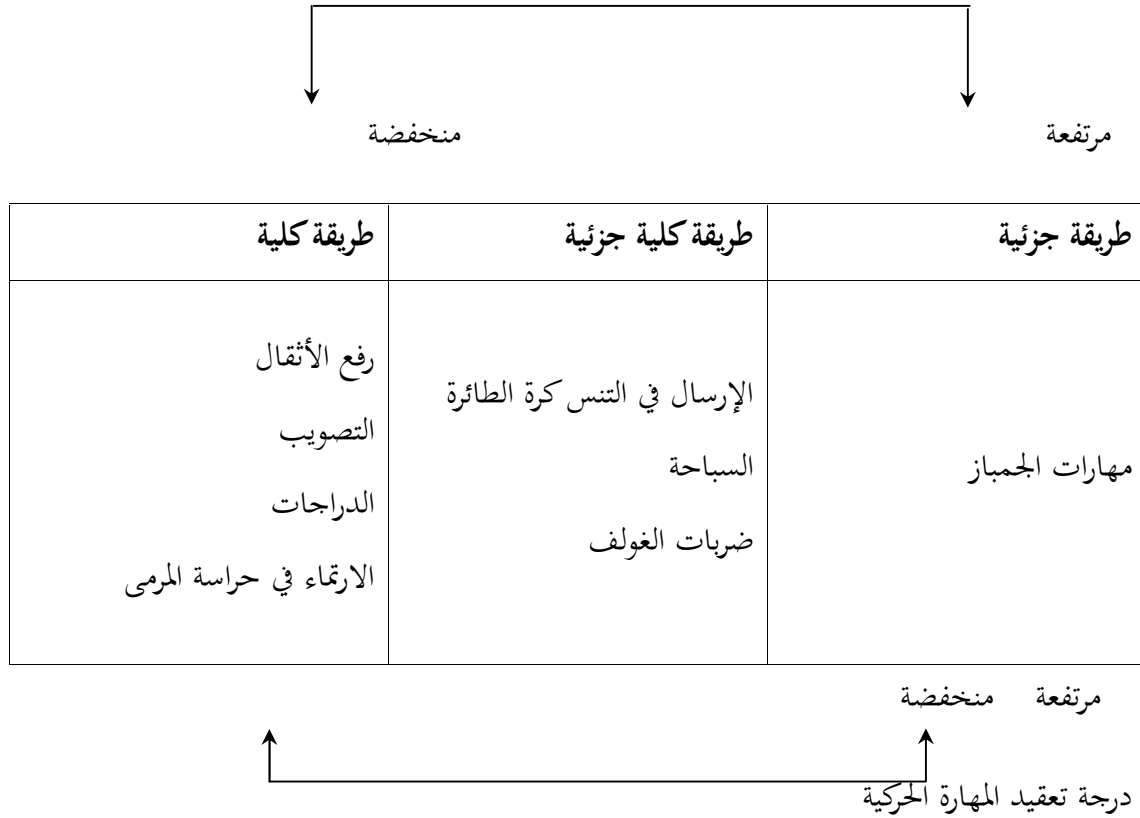
- درجة تكامل وترابط أجزاء المهارة الحركية.

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

¹موفق أسعد محمود، مرجع سابق، ص 47

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

الفصل الثاني.....التعلم المهاري والحركي



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

5- إصلاح الأخطاء والتغذية الراجعة:

5-1- الملاحظة الناقد للأداء:

- تقويم الأداء أثناء التطبيق من قبل المدرب.

- تعد الملاحظة النافذة من الأساسيات في قيادة الفريق.

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

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

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

5-2-2- أخطاء الأداء: هي الأخطاء التي تحدث نتيجة الفشل في تنفيذ ما يعرفه اللاعبون

¹مفتي إبراهيم حماد، مرجع سابق، ص 139-140

الفصل الثاني.....التعلم المهارى والحركى

5-3- تصحيح الأخطاء: يمكن التعريف على الأخطاء وتصحيحها من خلال تقويم أداء اللاعبين، ومن ثم معرفة هي أخطاء من النوع الأول(أخطاء التعلم) أو من النوع الثانى (أخطاء الأداء) 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 وتصحيح المعلومات عن أداء الحركة، وأثر التغذية الراجعة يتمثل فى تعليقات وإيضاحات 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 الأداء، دقة الحركة، التوتر العضلي

6-1- عوامل تعزيز عملية تعلم المهارة:

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

6-2- عوامل تضعف تعلم المهارة:

-تباين فى إمكانيات 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 توتيرية داخلية ناتجة مثير خارجى يحرك السلوك الحركى عند

المتعلم باتجاه إشباع رغباته وتحقيق أهدافه ثم العودة إلى حالته الطبيعية.

الفصل الثاني.....التعلم المهاري والحركي

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

- تحديد أهداف تعلم المهارة

-التغذية المرتدة

-طريقة التدريب¹

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

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

وبين أهم الوسائل المعنية في عملية تعليم المهارات الحركية مايلي:

- الوسائل السمعية.

- الوسائل البصرية (المرئية).

- الوسائل السمعية البصرية.

- الوسائل العملية.

¹موفق أسعد محمود، مرجع سابق، ص48-49

الفصل الثاني.....التعلم المهارى والحركى

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 كالواحاحات المصورة التي توضح مراحل المهارة الحركية

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

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

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

8-4- الوسائل العملية: وهي الوسائل التي تتأسس على الممارسة 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.

¹موفق أسعد محمود، مرجع سابق، ص48-49

²موفق أسعد محمود، نفس المرجع،ص48

الفصل الثاني.....التعلم المهاري والحركي

- ممارسة المهارة الحركية بطرق متعددة كالطريقة الجزئية أو الكلية.

- ممارسة المهارة في صورة اختبارات أو منافساتويجب علينا مراعاة أنه في غضون مراحل التعلم المختلفة تحتل بعض هذه الوسائل المكانة الأولى في عملية التعلم وتصبح الوسائل المعينة الأخرى وسائل مساعد تأتي من المرتبة التالية، ويرتبط اختيار واستخدام ذلك طبقا للهدف الرئيسي لكل مرحلة وطبقا للخصائص المميزة للمهارة الحركية واللاعب الرياضي

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

1-تدريبات الإحساس بالكرة

2-تدريبات فنية إجبارية².

3-تدريبات باستخدام أكثر من كرة

4-تدريبات لتنمية المهارة مع ربطها بالقدرات البدنية

5-تدريبات الأداءات المهارية المركبة

6-تدريبات فنية لتنمية المهارة باستخدام الأجهزة

7-تدريبات فنية لتنمية المهارة باستخدام الألعاب الصغيرة³

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

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

¹محمد حسن علاوي، نفس المرجع، ص60

²حسن السيد ابو عبده، مرجع سابق، ص140

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

الفصل الثاني.....التعلم المهاري والحركي

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

3- تثبيت المهارة عن طريق تغيير الظروف الخارجية

4- تثبيت المهارة تحت ظروف أكثر صعوبة

5-مراجعة وتثبيت المهارات في المباريات التجريبية

6-اختبار المهارة في المنافسات التدريبية¹

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

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

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

كبير لمعالجتها، وكثيراً ما تكون أسبابها:

. تعليم الرياضي دون توجيه صحيح تكرار الأداء بطريقة خاطئة.

. عدم مناسبة الصفات التشريحية للرياضي لبعض المهارات المطلوبة

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

¹زكي محمد حسن، مرجع سابق، ص36-38

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

. تصحيح كل خطأ على حدي

. 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

كالتالي:¹

. إصلاح الأخطاء الكبيرة ثم البسيطة.

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

النقاط التعليمية أثناء الأداء باختصار

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

الحركات الناتجة، وعلاجه يكون:

. استخدام الأدوات

. استخدام وسائل الإيضاح كالأفلام

. تكرار الحركة بطريقة صحيحة عدة مرات²

¹زكي محمد حسن، مرجع سابق، ص46

²موفق أسعد محمود، مرجع سابق، ص48-49

الفصل الثاني.....التعلم المهاري والحركي

12- نماذج لبعض اختبارات المهارات الأساسية:

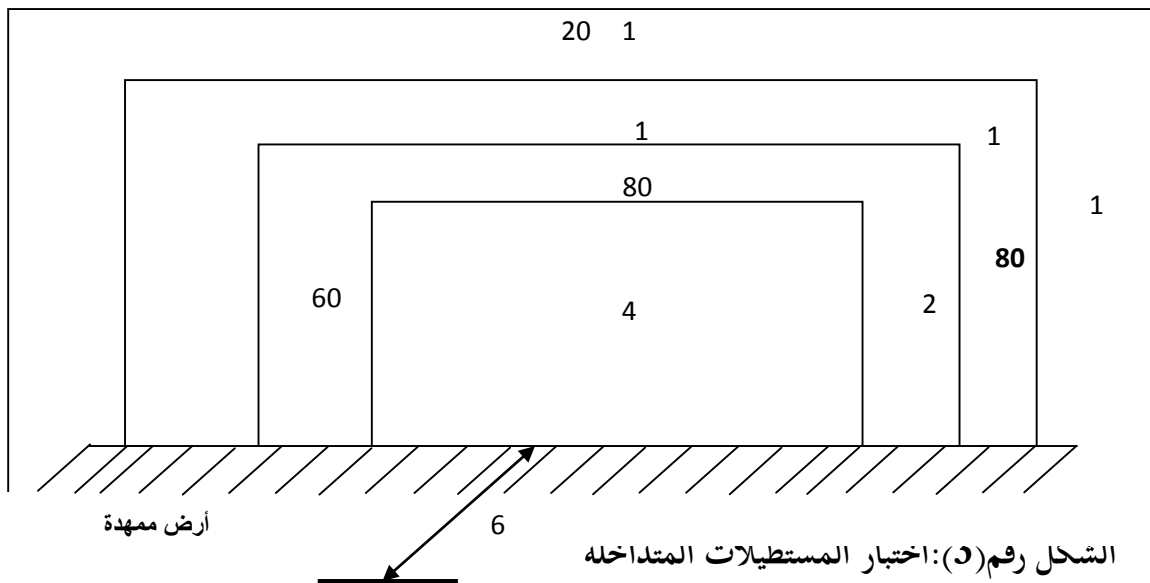
12-1- اختبار المستطيلات المتداخلة

- الغرض: قياس دقة الرجل على التصويب

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

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

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



12-2- اختبار دقة التميرير: 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

¹ محمد صبحي حسين: المرجع السابق، ص 413.

الفصل الثاني.....التعلم المهاري والحركي

البدء يصوب اللاعب الكرة نحو كل هدف بقدمه اليمنى وبعد نهاية الدورة يقوم اللاعب بتصويب الكرة الأخرى بالقدم اليسرى، تزداد سرعة أداء الاختبار تدريجياً

12-3- اختبار المراوغة: توضع أعلام (أ-ب-ج-د-هـ) على شكل قوس مركزه (أ) والمسافة بين الأعلام الأخرى و(أ) من 3 إلى 5 متر، يقف اللاعب عند (أ) وحين الإشارة يبدأ المدرب بحساب الزمن الذي يستغرقه اللاعب لأداء الاختبار، حيث يقوم المختبر بالجري بالكرة نحو أول علم انطلاقاً من (أ) ويلف حوله من جهة رجله اليسرى فالعودة إلى (أ) ويلف حوله من جهة رجله اليسرى أيضاً، ويكرر ذلك مع بقية الأعلام، ثم يقوم بنفس العملية السابقة ولكن الالتفاف حول الأعلام يكون من جهة رجله، ويحتسب الزمن المستغرق¹.

13- المهارات الأساسية في كرة القدم: تعتبر القاعدة الأساسية لتحقيق المستويات العالية والإنجاز الجيد في كرة القدم، إذ تحتل جانبا مهما في وحدة التدريب اليومية والبرامج التدريبية، إذ يتم التدريب عليها لفترات طويلة ولا تخلو الوحدة التدريبية من أساليب التدريب على هذه المهارات إلى أن يتم إتقانها لكون درجة إتقان المهارات الأساسية يعد من الجوانب الأساسية التي يتوقف عليها تنفيذ الخطط في ظروف اللعبة المختلفة، والفريق الذي يستطيع لاعبيه أداء المهارات بحفة 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 القدم²

¹حنفي محمود مختار، مرجع سابق، ص 223

²موفق أسعد محمود، مرجع سابق، ص 77

خلاصة

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

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

الفصل الثالث.....كرة القدم

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 وتدريسها 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

1-1التعريف 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 soccer¹.

1-2التعريف 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 احتياطي².

2-تاريخ ظهور وانتشار كرة القدم: لقد أطلق على كرة القدم في أزمنة مختلفة وأماكن متعددة أسماء وألقاب كثيرة ومن استقرائنا لتاريخ هذه اللعبة نجد اليونان قديما كانوا يسمونها EPSKYROS، وكان الرومان يلقبوها هاربارستوم³.

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. أما أول مقابلة في كأس العالم كانت بين فرنسا والمكسيك وانتهت بنتيجة 4-1 لصالح فرنسا، وقد نال شرف تسجيل أول هدف في المونديال الفرنسي "لوصيان لوران".

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

❖ 1845: وضعت جامعة كامبردج القواعد 13 للعبة كرة القدم.

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

❖ 1863: أسس الاتحاد البريطاني لكرة القدم (أول اتحاد في العالم).

¹ رومي جميل: كرة القدم - دار النقائص، بيروت، لبنان، 1986، ص50.

² فيصل رشيد عياش الدليمي ولحمربد الحق: كرة القدم، المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية والرياضية، مستغانم، 1997، ص1.

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

الفصل الثالث.....كرة القدم

- ❖ 1882: عقد بلندن مؤتمر دولي لمندوبي اتحادات بريطانيا، اسكتلندا، ايرلندا، ويلز وتقرر فيه إنشاء هيئة دولية مهمتها الإشراف على تنفيذ القانون وتعديله، وقد اعترف الاتحاد الدولي بهذه الهيئة.
- ❖ 1890: طبقت رمية التماس.
- ❖ 1891: وضع قانون ضربة الجزاء مع وضع تقرير وضع الشبكة خلف المرمى¹.
- ❖ 1895: تقرر السماح بالاحتراف في كرة القدم.
- ❖ 1904: تأسيس الاتحاد الدولي لكرة القدم FIFA وتضم حاليا 193 اتحادا وطنيا تتجمع في اتحادات قارية حسب موقعها الجغرافي مهمتها تنظيم مسابقات عديدة للنوادي والمنتخبات الوطنية².
- ❖ 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 للمباراة³.
- ❖ 1937: استعمال قوس الجزاء بعشر ياردات "9.15 متر" موقع علامة الجزاء
- ❖ 1938: اشتراك 35 منتخب في التصفيات التمهيديّة وانتقل 15منتخب للانضمام إلى منتخب فرنسا في التصفيات النهائية وقد عقد في هذه الدورة نظام الكؤوس والتقى في الدور النهائي ايطاليا وانجر 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 الأوروغوايوالبرازيل 1-2.
- بعد التغيرات التي حصلت بعد الحرب العالمية الثانية حيث استعادت FIFAألمانيا الشرقية وألمانيا الغربية وانسحبت كل من الأرجنتين وفرنسا.

¹ سامي الصفار وآخرون: كرة القدم؛ ج1، ط2، بدون تاريخ، ص(11).

² رشيد فرحات وآخرون: موسوعة كنوز المعرفة الرياضية، ط2، دار النظير عبور: 1999، ص(217).

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

الفصل الثالث.....كرة القدم

- ❖ 1949: أقيمت أول دورة لكرة القدم بين دول البحر المتوسط¹.
- ❖ 1950: تقرر إنشاء دورات عسكرية دولية لكرة القدم.
- ❖ 1954: أقيمت المنافسة الخامسة لكأس العالم بسويسرا واعتمد النظام الدوري، جرت المقابلة النهائية بين ألمانيا والمجر 3-2.
- ❖ 1955: دورة ألعاب البحر الأبيض المتوسط تضم كرة القدم².
- ❖ 1959: تنظيم كأس الاتحاد الأوروبي.
- ❖ 1961: تنظيم كأس رابطة الأبطال الأوروبية.
- ❖ 1962: أقيمت المنافسة السابعة لكأس العالم في الشيلي اشترك فيها 16 منتخب كان اللقاء النهائي بين البرازيل وتشيكوسلوفاكيا 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* *لأهم* فازوا 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 3-2³.
- ❖ 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 الكاميروني 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.

¹حسن عبد الوهاب: كرة القدم، دار المعلمين، بيروت، ص24

²حسن عبد الجواد؛ مرجع سابق ص(15)

³مجلة الحوادث: "العدد 109، 23 أبريل 2000، الجزائر: ص(10).

الفصل الثالث.....كرة القدم

- ❖ 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 ولأول مرة حيث ستحتضنها جنوب إفريقيا وتشهد مشاركة الجزائر كممثل وحيد للعرب¹.

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 والأحمر²

4-2- المرحلة الثانية: (1962-1976):

حيث شهدت تأسيس مجلس الرياضة تحت إشراف الدكتور "محمد معوش" وشارك في هذه الدورة ثلاثة أندية مغاربية الوداد البيضاوي المغربي، الترجي الرياضي التونسي، اتحاد طرابلس الليبي، ونظمت أول بطولة وطنية موسم (1962-1963) توج بها فريق الاتحاد 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 1976م¹.

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

²Hamid Grien : ,Almanche du sport algérien, édition ANEP ROUIBA ,Alger :1990 ,p(37)

الفصل الثالث.....كرة القدم

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 سوناتراك حيث تحولت إلى اسم مولودية نفظ الجزائر ففي ظرف 20 سنة صنعت الجزائر الحدث بجبل جديد المتكون من عصا، بلومي، فرقاني، ماجر ...

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 وداد تلمسان فتحصلت على الكأس العربية سنة 1997م².

وهذا 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 وحسدت وجودها على مستوى المحافل الرياضية العالمية ولعل هذا ما يفسره مشاركة المنتخب الجزائري على اختلاف مشاركتها في المنافسات الجهوية والقارية والدولية³.

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 اللامعة 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 10/01/1993⁴.

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

¹السعيد خباطو: مقابلة صحفية، جريدة الشباك، العدد 206، 03 أوت 1997، ص 07

²ب-رضان، مرجع سابق، 04

³السعيد خباطو، مرجع سابق، ص 7

⁴السعيد خباطو، مرجع سابق، ص 07

الفصل الثالث.....كرة القدم

انجازات أمام كل من غينيا و بوركينا فاسو والكاميرون تليها خروجه من الدور الأول في دورة غانا ونيجيريا سنة 2000 ثم تليها دورة 2002 التي أقيمت في الكاميرون 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 بغانا¹.

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 يحيى². 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...³

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 اتحاد 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 البطة الإفريقية فاز بها فريق مولودية الجزائر.
- ❖ 1980:أول نهائي في كأس إفريقيا للأمم ضد نيجيريا.
- ❖ 1980:أول مشاركة للألعاب الاولمبية في موسكو.

¹جريدة الرأي، مرجع سابق، ص(17)

²إلياس-ف وحكيم، مرجع سابق، ص14

³هارون شربال: انجاز فرعوني، جريدة الخبر، العدد5887، 25-01-2010، ص14

الفصل الثالث.....كرة القدم

❖ 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 الكاف¹.

❖ 18 نوفمبر 2009 تأهل المنتخب الجزائري لنهائيات كأس العالم 2010²

6- مبادئ كرة القدم:

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

6-1- المساواة:

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

6-2- السلامة:

وهي تعتبر روحا للعبة وبخلاف الخطورة التي كانت عليها في العهود العابرة فقد وضع القانون حدودا للحفاظ على سلامة وصحة اللاعبين أثناء اللعب مثل تحديد مساحة الملعب وأرضيتها وتجهيزهم من ملابس وأحذية للتقليل من الإصابات وترك المجال واسعا لإظهار مهارتهم بكفاءة عالية³.

6-3- التسلية:

وهي إفراح المجال للحد الأقصى من التسلية والمتعة التي يجدها اللاعب لممارسة كرة القدم، فقد منع المشرعون لقانون كرة القدم بعض الحالات والتي تصدر عن اللاعبين تجاه بعضهم البعض⁴.

¹مجلة الحوادث، العدد 109، الصادرة في 23 أبريل 2000، الجزائر ص(10).

²إلياس-ف وحكيم، مرجع سابق، 14

³حسن عبد الجواد: كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية لكرة القدم، ط4، دار العلم للملايين، بيروت، 1997، ص25-27

⁴سامي 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 130متر ولا يقل عن 100متر أما عرضه فيكون ما بين 60-100متر.

7-2-الكرة: كروية الشكل، غطائها من الجلد، لا يزيد محيطها عن 71سم ولا يقل عن 68سم أما وزنها فيتراوح ما بين 359-453غرام 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: لايسمح 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 يبيننا خروج الكرة من الملعب، ويجهزان برايات من المؤسسة التي تلعب على أرضها المباراة

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

7-8-بداية اللعب: يتحدد اختيار نصفي الملعب وركلة البداية على القرعة بقطعة نقدية وللفريق 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 وتكون 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 وتحت العارضة.

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

7-12-الأخطاء وسوء 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

الفصل الثالث.....كرة القدم

- الوثب على الخصم، وضرب أو محاولة ضرب الخصم باليد¹

- مسك الخصم باليد بأي جزء من الذراع

- يمنع لعب الكرة باليد إلا حارس المرمى

- دفع الخصم بالكتف من الخلف إلا إذا اعترض طريقه²

7-13- الضربة الحرة: حيث تنقسم إلى قسمين:

7-13-1- مباشرة: وهي التي يجوز فيها إصابة مرمى الفريق المخاطئ 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 وعند 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 تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى فيما عدى الجزء الواقع بين القائمين ويكون آخر

من لعبها من الفريق الخصم.

7-17- الضربة الركنية: عندما يخرج الخصم الكرة من خط المرمى فيما عدا الجزء الواقع بين القائمين³

8- 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، وتقسم 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

¹ علي خليفة العنشري وآخرون: كرة القدم، الجماهيرية العربية الليبية، 1989، ص255

² علي خليفة العنشري وآخرون، مرجع سابق، ص255

³ حسن عبد الجواد، مرجع سابق، ص177

الفصل الثالث.....كرة القدم

8-1-1- 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

8-1-1- أغراض ضرب الكرة بالقدم:

-التسديد (التهديف) على المرمى

-أداء التميرير(المنالولة)للميل

-تشيتت 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 اللعب الحديثة لسرعة أداؤها ومفاجئتها للخصم

***الضربة بمقدمة القدم:** قد يضطر اللاعب لهذا النوع أثناء المباراة، ويستخدم لإبعاد الكرة وتشيتتها

أو التسديد على المرمى وأيضا في التميريرات الطويلة أو في وضع لا يسمح بأداء مرجحة للقدم¹

***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 التميرير، وتتطلب مهارة عالية وتوقيت سليم لأداؤها 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 الزملاء في ظروف اللعب التي تتطلب السرعة في الأداء.

¹موفق أسعد محمود، مرجع سابق، ص 74-84

الفصل الثالث.....كرة القدم

8-2-تمرير:

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

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

8-2-1-نصائح يجب مراعاتها عند التمرير:

- عدم الالتزام بتنفيذ نوع واحد من التمرير
 - عدم الإكثار من التمريرات القصيرة
 - الإكثار من التمريرات البينية في عمق دفاع الخصم
 - اختيار الزميل المناسب في المكان المناسب لتمرير الكرة إليه
 - عدم الإكثار من المحاورة قبل التمرير
 - التحرك الناجح من اللاعبين زملاء بدون كرة في مساحات وأماكن مختلفة
- 8-2-2-أنواع التمرير: لكي نعطي صورة واضحة عن أنواع التمرير لكرة القدم يمكن تقسيمها إلى مايلي:

ج) التمرير حسب الاتجاه.

ج) التمرير حسب الارتفاع.

ج) التمرير حسب المسافة¹

ويتوقف استخدام أنواع التمرير على عدة عوامل نذكر منها:

- ساحة الملعب
- وضع مدافعي الفريق الخصم وطريقة التشكيل الدفاعي
- إمكانيات وقدرات لاعبي الفريق (المهارات الفردية)
- مدى إتقان أعضاء الفريق للتمريرات المختلفة

¹موفق أسعد محمود، مرجع سابق، ص 84-88

الفصل الثالث.....كرة القدم

- 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 على 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

- التمريرة المتوسطة

- التمريرة الطويلة¹

8-3-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

8-3-1-العوامل الأساسية التي تتوقف عليها دقة التصويب:

8-3-1-1-العامل النفسي: ويدخل تحته مجموعة من الصفات هي:

- العزيمة والإرادة وقوة التصميم لدى اللاعب

- قدرات اللاعب على التركيز عند التصويب

- مدى اتساع زاوية رؤية الملعب وخاصة المرمى وما حوله

¹موفق أسعد محمود، مرجع سابق، ص 94-95

الفصل الثالث.....كرة القدم

8-3-1-2-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

8-3-1-3-العامل الفني: ويتمثل في إجادة اللاعب لمهارة التصويب بأي جزء من أجزاء لقدم ومن أي

مكان سواء من الحركة أو الثبات

8-3-2-الأسس التي يعتمد عليها التصويب السليم:

8-3-2-1-كيف يصبو اللاعب: يجب على اللاعب مراعاة النقاط التالية

- هل يصبو مباشرة أم بعد إيقاف الكرة

- بأي قدم يصبو اللاعب

- أي جزء من القدم يركل الكرة

8-3-2-2-متى يصبو اللاعب:

- قبل أن يشتت المدافع الكرة من أمام المهاجم

- عندما يكون الطريق إلى المرمى خاليا

- عندما يتحرك حارس المرمى إلى الأمام أو الجانب

- عندما لا يتوقع حارس لمرمى أو المدافع التصويب¹

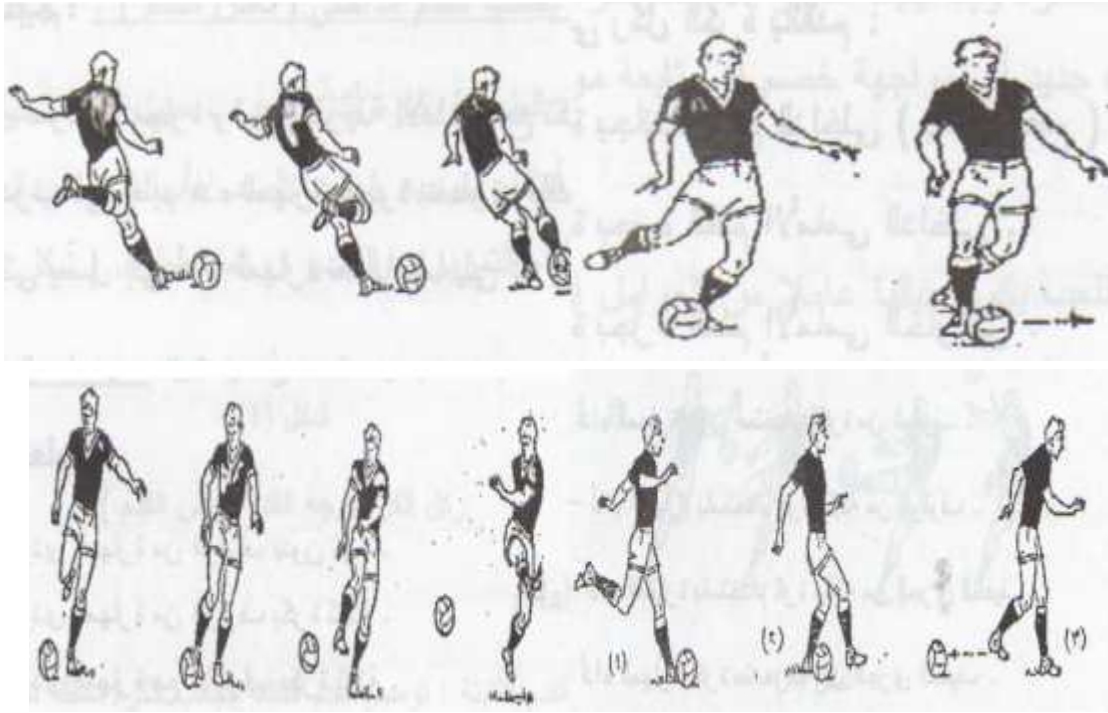
8-3-2-3-أين يصبو اللاعب: ويعني ذلك:

- التصويب في الزاوية المفتوحة

- التصويب من مسافة معقولة

- تصوب الكرة غالبا أرضية وأيضا الزاوية البعيدة

¹حنفي محود مختار، مرجع سابق، ص171-172



شكل (5) يبين أنواع ضرب الكرة¹

8-4-4-المراوغة والخداع:

8-4-4-1-ماهية المراوغة: هي اجتياز اللاعب نقطة الاشتراك مع اللاعب الخصم والانتقال إلى نقطة أخرى مع الاحتفاظ بالكرة باستخدام أداء فني ينخدع له اللاعب الخصم.²

8-4-4-1-الهدف من المراوغة:

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

8-4-4-2-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.

8-4-4-3-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.

¹حنفي محود مختار، مرجع سابق، ص173

²زاهر السيد: المهارات الفنية في كرة القدم، دار الوفاء ادنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية، 2008، ص198

الفصل الثالث.....كرة القدم

- 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.

8-4-4-أنواع الخداع:

8-4-4-1-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

8-4-4-2-الخداع بالكرة: ويشتمل على

- الخداع بالجسم: يقوم اللاعب الذي بجوزته الكرة بحركة خداع إلى إحدى الجانبين وعند استجابة الخصم لذلك ينطلق بسرعة إلى الجهة الأخرى¹

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

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

8-4-4-5-مساوى الخداع:

- يؤدي إلى الاعتماد على اللعب الفردي

- يجعل اللعب بطيئا

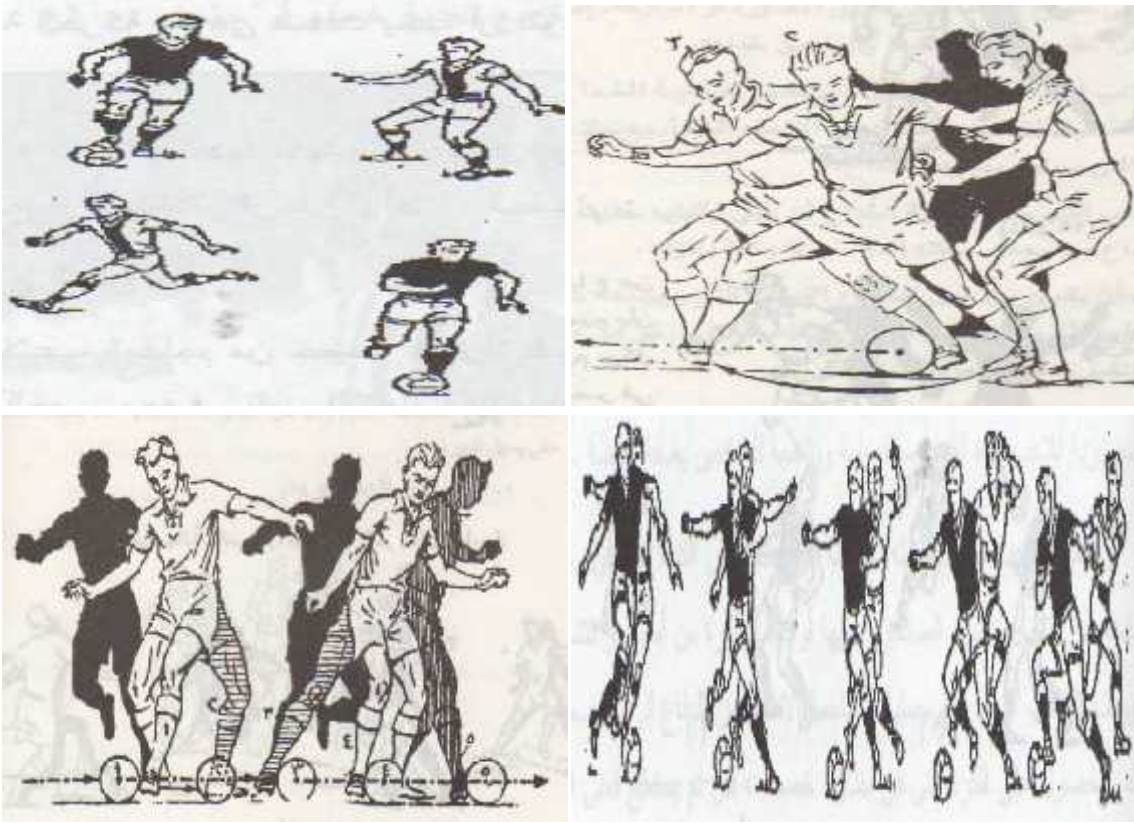
- القيام بالألعاب الاستعراضية

¹موفق أسعد محمود، مرجع سابق، ص169-171

الفصل الثالث.....كرة القدم

8-4-6- 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 المختلفة¹



شكل (8) يوضح بعض أنواع الخداع والمراوغة²

8-5-الدرجة(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.

8-6-السيطرة على الكرة: وتعني قدرة اللاعب على تنطيط الكرة في الهواء لأكثر 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.

¹موفق أسعد محمود، مرجع سابق، ص172

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

الفصل الثالث.....كرة القدم

8-7-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.

8-7-1-أنواع الإخماد:

- الإخماد بالجزء الداخلي للقدم - الإخماد بالجزء الخارجي للقدم
- الإخماد بأسفل القدم - الإخماد بوجه القدم
- الإخماد بالفخذ - الإخماد بالصدر
- الإخماد بالرأس¹

8-8-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 عند² 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.

8-8-1-أنواع ضرب الكرة بالرأس:

- ضرب الكرة بالرأس من الوقوف للأمام والجانب
- ضرب الكرة بالرأس من الحركة بالقفز والطيران³

8-9-المهاجمة: وهي الوسيلة التي يعتمد عليها اللاعب لاقتناص الكرة من الخصم سواء كان عن طريق قطع المناورات أو التصويبات أو إيقاف الكرة بين قدميه ثم الاستحواذ عليها

8-9-1-أغراضها:

- 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).

¹موفق أسعد محمود، نفس المرجع، ص127-129.

²محمد كشك وأمر الله البساطي: أسس الإعداد المهاري والخططي في كرة القدم، دون ناشر، 2000، ص30.

³محمد كشك وأمر الله البساطي، مرجع سابق، ص30.

الفصل الثالث.....كرة القدم

- تشتيت الكرة بعد استقبال المهاجم لها.

8-9-2- 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 ميزاتها

- 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 معا في اتجاه سير الكرة:

8-9-3- أنواع المهاجمة: -المهاجمة الأمامية

-المهاجمة الجانبية

-المهاجمة الخلفية¹

8-10-رمية التماس: بنص قانون كرة القدم على أنه عند احتياز 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

مباشرة².

¹موفق أسعد محمود، مرجع سابق، صص 175-179

²موفق أسعد محمود، مرجع سابق، صص 93-94

الفصل الثالث.....كرة القدم

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 والمدربين، 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

الفصل الرابع

المراهقة

الفصل الرابع.....المراهقة

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.

الفصل الرابع.....المراهقة

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 لا طفلا، 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 عشر².
إن المراهقة تفيد معنى الاقتراب أو الدنو من الحلم، وبذلك يؤكد علماء الفقه هذا المعنى في قولهم رهق بمعنى غشي أو لحق أو دنى من الحلم، فالراهق بهذا المعنى هو الفرد الذي يدنو من الحلم، واكتمال النضج³.

2-2- اصطلاحا:

هي لفظة وصفية تطلق على الفرد غير الناضج انفعاليا ل وجسمانيا وعقليا من مرحلة البلوغ ثم الرشد فالرجولة⁴.

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 النضج⁵.

3- مراحل المراهقة:

هناك العديد من تقسيمات المراهقة، وبذلك فإن كثير من الدراسات التي أجريت مع المهتمين تدل على أن تقسيم المراهقة يكون إلى مراحل هذا لا يعني الفصل التام بين هذه المراحل وإنما يبقى الأمر على المستوى

¹ عبد العالي الجسماني: سيكولوجية الطفولة والمراهقة وحقائقها الأساسية، دار البيضاء، لبنان، 1994، ص 195.

² أبو الفصل جمال الدين ابن منظور: لسان العرب، ج3، دار الطباعة والنشر، 1997، لبنان، ص 430.

³ فؤاد البهي السيد: الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، دار الفكر العربي، مصر، 1956، ص 254.

⁴ محمد المحامي وأمين الخولي: أسس بناء برامج التربية البدنية والرياضية، ك 2، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998، ص 58

⁵ مصطفى فهمي: سيكولوجية الطفولة والمراهقة، دار المعارف الجديدة، 1986، ص 189

الفصل الرابع.....المراهقة

النظري فقط، ومن خلال التقسيمات والتي حدد فيها العمر الزمني للمراهق ، والذي كان الاختلاف فيه متفاوتا بين العلماء إلا إننا نعتبر هذا التقسيم الذي وضعه أكرم رضا¹ 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 والاجتماعي¹.

ف نجد من يتقبلها بالحيرة والقلق وآخرون يلتمسونها، 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 (15 إلى 18 سنة):

تعتبرها مرحلة 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 (18 إلى 21 سنة):

هذه المرحلة هي مرحلة التعليم العالي ، حيث يصل المراهق في هذه المرحلة إلى النضج الجنسي في نهايته ويزداد الطول زيادة طفيفة عند كل من الجنسين فسيحاول المراهق أن يكيف نفسه مع المجتمع وقيمه التي يعيش في كنفها لكي يوفق بين المشاعر الجديدة التي اكتسبها، وظروف البيئة الاجتماعية والعمل الذي يسعى إليه. كما يكتسب المراهق المهارات العقلية والمفاهيم الخاصة بالمواظبة ويزداد إدراكه ، للمفاهيم والقيم الأخلاقية والمثل

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

الفصل الرابع.....المراهقة

العليا فتزداد القدرة على التحصيل والسرعة في القراءة على جميع المعلومات والاتجاه نحو الاستقرار في المهنة المناسبة له¹.

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 تباطؤا 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)².

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 "ايفانوف 1965" أن تطورا كبيرا يحدث لهذا العنصر ويعود ذلك إلى تحسن كبير في الجهاز الدوري التنفسي.

أما بالنسبة لعنصر الرشاقة، فتتميز هذه المرحلة بتحسن نسبي في المستوى، حيث يظهر ذلك من خلال أداء اللاعبين في هذه المرحلة لحركات دقيقة ومتقنة والتي تتطلب قدرا كبيرا من الرشاقة، وبالنسبة للقدرات التوافقية الخاصة بلاعبين هذه المرحلة نرى تحسنا ملحوظا في كل من ديناميكية وثبات ومرونة وتوقع الحركة³.

4-2- الخصائص الفيزيولوجية:

تتأثر الأجهزة الدموية والعصبية والمضمية 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 يختلف 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

¹ حامد عبد السلام زهران: علم النفس النمو- الطفولة والمراهقة، عالم الكتب، 1982، ص 252-253-262-289-263.

² بسطويسي أحمد: أسس ونظريات الحركة، دار الفكر العربي، 1996، ص 182-183.

³ حامد عبد السلام زهران، نفس المرجع، ص 370-371.

الفصل الرابع.....المراهقة

النمو بمراحله المختلفة، هذا بالإضافة إلى توازن غددي مميز الذي يلعب دورا كبيرا في التكامل بين الوظائف الفيزيولوجية الحركية الحسية والانفعالية للفرد، أما بالنسبة لكل من النبض وضغط الدم فنلاحظ هبوط نسبيا ملحوظا في النبض الطبيعي مع زيادته بعد مجهودات قصوى، دليل على تحسن ملحوظ في التحمل الدوري التنفسي، مع ارتفاع قليل جدا في ضغط الدم، مما يؤكد تحسن التحمل في هذه المرحلة وهو انخفاض نسبة استهلاك الأكسجين عند الجنسين مع وجود فارق كبير لصالح الأولاد¹.

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)²

¹ بسطويسي أحمد، نفس المرجع مرجع، ص 182.

² AMBRE DEMONT, JAUQUES BOUSNENF : PETIT LAROUSSE DE MEDCINE, EDITION IMPEMERIE NEW INTLLITHE, 1989, P614.

الفصل الرابع.....المراهقة

- الأشخاص العاديين -

4-4- الخصائص الاجتماعية:

بالنسبة للجو السائد في الأسرة فالفرد يتأثر بنموه الاجتماعي بالجو النفسي المهيمن على أسرته، والعلاقات القائمة بين أهله، ويكتسب اتجاهاته النفسية بتقليده لأبيه وأهله وذويه، بتكرار خبراته العائلية الأولى وتعميمها، وبانفعالاته الحادة التي تسيطر على الجو الذي يحيى في إطاره، أما بالنسبة للبيئة الاجتماعية والمدرسية فهي أكثر تباينا واتساعا من البيئة المنزلية، وأشد خضوعا لتطورات المجتمع الخارجي من البيت وأسرع تأثيرا واستجابة لهذه التطورات، فهي لا تترك آثارها القوية على اتجاهات الأجيال المقبلة وعاداتهم وأراءهم، ذلك لأنها الجسر الذي يعبر الأجيال من المنزل إلى المجتمع الواسع، وتكفل المدرسة للمراهق ألوان مختلفة من النشاط الاجتماعي الذي يساعد على سرعة النمو واكتمال النضج، فهي تجمع بينه وبين أقرانه وأترابه.

كما يتأثر المراهق في نموه الاجتماعي بعلاقته بمدرسته، وبمدى نفوره منهم أو حبه لهم، وتصطبغ هذه العلاقات بألوان مختلفة وترجع في جوهرها إلى شخصية المدرس ونلاحظ على المراهق اهتمامه باختيار الأصدقاء والميل إلى الانضمام على جماعات مختلطة من الجنسين، ويحدث تغيير كبير للأصدقاء بقصد الوصول إلى أفضل وسط اجتماعي، ويميل الفرد إلى اختيار أصدقائه من بين هؤلاء الذين يشبعون حاجاتهم الشخصية والاجتماعية ويشبهونه في السمات والميول، ويكملون نواحي القوة والضعف لديه، ويزداد ولاء الفرد لجماعة الأصدقاء ويتمسك بالصحبة بدرجة ملحوظة، ولا يرضى المراهق أن توجه إليه الأوامر والنواهي والنصائح أمام رفاقه.

4-5- الخصائص الفكرية:

تتباطأ سرعة الذكاء في المراهقة حتى تقف هائتها، 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 نفس¹.

¹ فؤاد بهي السيد، مرجع سابق، ص 285

الفصل الرابع.....المراهقة

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

يرى "جيلفورد1959م" أن الابتكار يتضمن الوصول إلى النتائج عن طريق مختلف الطرق المطروحة ويتضمن الابتكار الإبداع، والتنوع، والغنى في الأفكار والنظرة الجديدة للأشياء والاستجابات الجديدة.¹

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 الأخر، ويفهم المراهق الفرح والسعادة عندما يكون مقبولا، والتوافق الاجتماعي يهمله كثيرا، ويسعده أيضا إشباع حاجاته إلى الحب، وكذلك النجاح الدراسي والتوافق الانفعالي، ويصعب تركيزه الابتعاد عن الملل والروتين، وغالبا ما يستطيع المراهق التحكم في مظاهره الخارجية الانفعالية، وهذا راجع لعدم التوافق مع البيئة المحيطة (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.²

¹ أمين فواز الخولي وجمال الدين الشافعي: مناهج التربية البدنية المعاصرة، دار الفكر العربي، 2000، ص220

² حامد عبد السلام الزهران، مرجع سابق، ص383-384.

الفصل الرابع.....المراهقة

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 لمرحلة 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، مثلا 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 الجيدة¹.

5-2- الحاجة إلى التقدير والمكانة الاجتماعية:

إن شعور المراهق وإحساسه وبالتقدير من طرف جماعته، وأسرته، ومجتمعه يبوئه مكانة اجتماعية مناسبة للنمو ذات تأثير كبير على شخصيته وعلى سلوكه. فالمرهق يريد أن يكون شخصا هاما في جماعته، وأن يعترف به كشخص ذا قيمة، إنه يتوق إلى أن تكون له مكانة بين الراشدين، وأن يتخلى على موضوعه كطفل، فليس غريبا أن نرى أن المراهق يقوم بما الراشدين متبعا طرائقهم وأساليبهم، إن مرحلة المراهقة مرحلة زاخرة بالطاقات التي تحتاج إلى توجيه جيد، لذا فالأسرة الحكيمة والمجتمع السليم هو الذي يعرف كيف يوجه هذه الطاقات لصالحه ويستثمرها أحسن استثمار².

¹ موسوعة: "التغذية وعناصرها" الشركة الشرقية للمطبوعات، لبنان، 1982، ص38

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

الفصل الرابع.....المراهقة

5-3- الحاجة إلى النمو العقلي والابتكار:

وتتضمن الحاجة إلى الابتكار وتوسيع القاعدة الفكر السلوك، وكذا تحصيل الحقائق وتحليلها وتفسيرها. وهذا 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 القدرات¹.

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، فلن يحقق المراهق ذاته فهو بحاجة إلى النمو السليم، يساعد في تحقيق ذاته وتوجيهها توجيهها صحيحا، ومن أجل 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، وهذا 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 يستعصي عليه فهمها، حينما يطيل التفكير فيها، وفي نفس الوقت يريد إجابات عن أسئلته، لذا من واجب الأسرة أن تلي هذه الحاجة ، وذلك من أجل أن تنمي تفكيره بطريقة سليمة، وتجب عن أسئلته دونما تردد².

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.

¹ حامد عبد السلام زهران، مرجع سابق، ص435.

² حامد عبد السلام زهران، مرجع سابق، ص435-436.

الفصل الرابع.....المراهقة

- 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 الحياة¹

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 العامة².

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 مجاهدة أشخاص غرباء، أو بسبب خبرات سابقة مؤلمة مشابهة للموقف الحالي الذي يحدث للشخص خجلا 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 العاطفي¹.

¹ محمود حسن: الأسرة ومشكلاتها، دار النهضة العربية، لبنان، 1981، ص24.

² رابح تركي: أصول التربية والتعليم، ط2، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1990، ص137

الفصل الرابع.....المراهقة

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

- التمرد والثورة 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 السلوك².

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 المنحرفة نحو التوافق والسواء³.

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 كونهما:

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

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

³ حامد عبد السلام زهران، مرجع سابق، ص440

الفصل الرابع.....المراهقة

- 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 تمرينات المنافسة كصفة مميزة لها، والتي تساعد على إظهار مواهب وقدرات المراهقين بالإضافة إلى انتقاء الموهوبين¹.

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 يضع 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 تحميلة بعض المسؤولية التي تتناسب مع قدراته، و استعداداته كحرية اختيار أماكن اللعب مثلا.

*التقليل من الأوامر والنواهي.

*مساعدة المراهق على اكتساب المهارات، و الخبرات المختلفة في الميادين الثقافية، و الرياضية لتوفير الوسائل، و الإمكانيات، و الجو الذي يلائم ميول المراهق فهو دائما في حاجة ماسة إلى النصح، و الإرشاد و الثقة، و التشجيع، فعلى المدرب أداء دوره في إرشاد، و توجيه، و بث الثقة في حياة المراهقين طوال مشوارهم الرياضي².

¹ بسطويسي أحمد، مرجع سابق، ص 187-188.

² معروف رزيق: خطايا المراهقة، ط2، دار الفكر، دمشق، 1986، ص 15.

الفصل الرابع.....المراهقة

9-تطور الصفات البدنية والقدرات الحركية أثناء فترة المراهقة:

9-1-القدرات الحركية:

بالنسبة للنمو الحركي يظهر لاتزان التدريجي في مجال الأداء الحركي، و يستطيع الفرد أن يصل في مرحلة أداء العديد من المهارات الحركية الرياضية إلى الإتقان ، كما يلاحظ ارتفاع مستوى التوافق العضلي العصبي بدرجة كبيرة و يشير العديد من الباحثين إلى أن هذه المرحلة يمكن اعتبارها دورة جديدة للنمو الحركي، و منها يستطيع الفتى، 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 لها 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 وفي هذه المرحلة يستطيع الفرد أن يصل إلى أعلى المستويات الرياضية العالية في بعض الأنشطة الرياضية مثل السباحة، الجمباز التمرينات الفنية¹.

وبذلك نرى تحسن في المستوى في بداية مرحلة المراهقة، وثباتا، واستقرارا تآزرا حركيا في نهايتها بين الخصائص التقويمية المختلفة للحركة، وعلية فالحركات بشكل عام تتميز بالإنسانية، والدقة، والإيقاع الجميل المتقن، والموزون، حيث تخلو المهارات من الحركات الزائدة، والزوايا 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 المتكاملة².

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 الإناث³.

¹ عنايات محمد أحمد فرج: 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

الفصل الرابع.....المراهقة

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 الحملات، 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 الحساسة¹.

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 سنة².

10- مشكلات المراهقة:

لا شك أن مشكلة المراهقة ظاهرة طبيعية، وأساسية 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

¹ بسطويسي أحمد، مرجع سابق، ص 184-185.

² Yurgen Weinek, Bibliographie opcit, P341-353

الفصل الرابع.....المراهقة

كامنة في كل منا تدفع الإنسان إلى التصرف الخاطيء، 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، والحيرة الخ¹.

11-نصائح عامة لكل مربي لكيفية التعامل مع المراهقين:

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

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

* الإكثار من الأنشطة التي تنمي شخصية المراهق، وتربي استقلاله، وتكسبه ذاته.

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

* يجب إعطاء المراهق جانب من الحرية، وتحميله بعض المسؤوليات مع إشعاره بأنه موضع ثقة.

* يجب منح المراهق فرصة الإفصاح عن آرائه، وعدم فرض النصائح عليه.

* إعطاء الحرية تصحيح أخطائه بنفسه بقدر الإمكان لأن لجوء المربي إلى استعمال أساليب مناسبة خلال

الممارسة الرياضة يساهم بشكل كبير في قدرة السيطرة على المراهق، وجعله يتبع المسار الصحيح للنمو المتكامل،

وتجنبه الأزمات النفسية، والاجتماعية، والتي قد تعرقل هذا النمو².

¹ عصام نور: سيكولوجية المراهقة، الإسكندرية، 2004، ص 26-29.

² بسطويسي أحمد، مرجع سابق، ص 184.

الفصل الرابع.....المراهقة

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 ومحاولة 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.

الطريق الحبيب

الفصل الخامس

منهجية الدراسة
الميدانية

الفصل الخامس.....منهجية الدراسة الميدانية

تمهيد

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

الفصل الخامس.....منهجية الدراسة الميدانية

1- الدراسة الاستطلاعية:

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

كما أن الهدف من الدراسة الاستطلاعية هو الوقوف على واقع استخدام تمارين تطوير المرونة خلال الحصص التدريبية، وقبل البدا في العمل التطبيقي قمنا بأخذ وثيقة إجراء التربص من قسم التربية البدنية والرياضية (بسكرة) إلى رابطة كرة القدم لولاية بسكرة، ثم القيام بزيارة استطلاعية لعدة نوادي رياضية حيث تم من خلالها إلقاء نظرة واختيار النادي الملائم ومدى توفر الوسائل و الإمكانيات التي تتماشى مع موضوع بحثنا الذي يتمثل في مدى تأثير المرونة في الأداء المهاري لمهارات كرة القدم -صنف أشبال -ومما سبق وقع الاختيار على أمل بلدية سيدي خالد -فئة أشبال -وكان سبب هذا الاختيار هو قرب المسافة، وتفهم مسيري النادي لعملنا و تسهيل مهمتنا وقد أجريت الدراسة في الفترة الممتدة بين 18-02-2017 إلى غاية 28-02-2017 وقد تم إجراء الاختبارات وتطبيق البرنامج التدريبي للمرونة في ملعب مكان إجراء الحصص التدريبية (الملعب).

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

3-خطوات سير البحث: تم الاتفاق مع الأستاذ المشرف على عنوان البحث يوم 10-11-2016 حيث تم وضع الاختبار القبلي لقياس المرونة 02-03-2017

*اختبار ثني الجذع ولمس أبعد مدى ممكن .

*اختبار ثني الجذع أماما لأقصى مدى من الجلوس.

-تم وضع الاختبار لقياس مهارات (التسديد-المراوغة -التصويب) 03-03-2017

-بدأنا في تطبيق البرنامج التدريبي الخاص بالمرونة يوم 09-03-2017دامت مدة تطبيق البرنامج التدريبي شهر.

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

الفصل الخامس.....منهجية الدراسة الميدانية

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

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

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

5-1- المتغير المستقل: وتمثل في صفة المرونة

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

5-3- التحكم في المتغيرات الدخيلة:

* التحكم في الزمن: يكون في بعد الوقت المخصص لأداء الحصة التدريبية داخل الملعب مباشرة حيث يكون وقت إجراء التدريبات مساءً من الرابعة والنصف إلى السادسة

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

* الجنس: كلتا العينتين ذكور

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

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

6- مجالات الدراسة:

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

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

وكما أجريت الدراسة التجريبية في الفترة الزمنية الواقعة 09-03-2017 إلى غاية 09-04-2017

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

الفصل الخامس.....منهجية الدراسة الميدانية

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

1.7. الاختبارات المستخدمة:

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

والذراعان أماما

.العامل: المرونة

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

. الأدوات: منضدة اختبار أو صندوق بالأبعاد التالية (الطول 35سم، العرض 45سم، الارتفاع 32سم) ومقاسات الشريحة العلوية طولها 55سم، عرضها 45سم وتمتد خارج الحافة المواجهة للقدمين ب 15سم مدرجة من 0 إلى 50سم في منتصفها، وتوجد مسطرة طولها 30سم متحركة على السطح العلوي للصندوق عند لمسها من قبل المفحوص

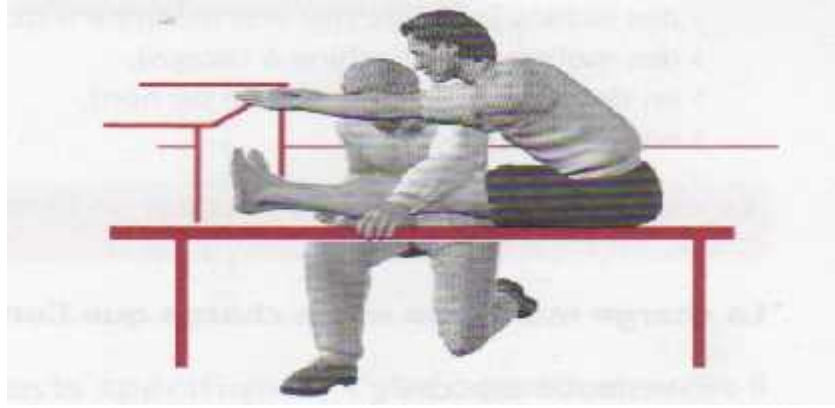
. تعليمات للمفحوص: الجلوس ووضع القدمين في مواجهة الصندوق وسلاميات الأصابع فوق حافة الشريحة العلوية، ثني الجذع ببطء مع الحفاظ على الركبتين مفردتين وادفع المسطرة بالتدرج للأمام دون مرجحة الذراعين المفردتين، يؤدي الإختبار مرتين وتحتسب النتيجة الأفضل

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

في حالة عدم وصول كلتا اليدين لنفس المسافة نأخذ المتوسط لهما

. التسجيل: النتيجة الأفضل المنحزة هي التي تسجل بوحدة سم

الفصل الخامس.....منهجية الدراسة الميدانية



الشكل (7) يبين كيفية أداء اختبار ثني الجذع للأمام من الجلوس¹

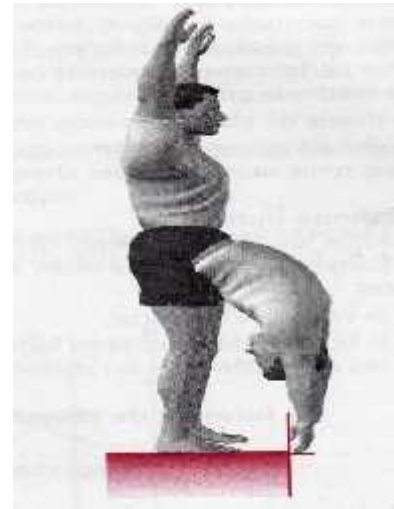
2.1.7 ثني الجذع للأمام من الوقوف:

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

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

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

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



الشكل (8) يبين كيفية أداء اختبار ثني الجذع من الوقوف¹

¹Bernard TURPIN, bibliographie opcit, p59

الفصل الخامس.....منهجية الدراسة الميدانية

3.1.7. اختبار المراوغة: 7

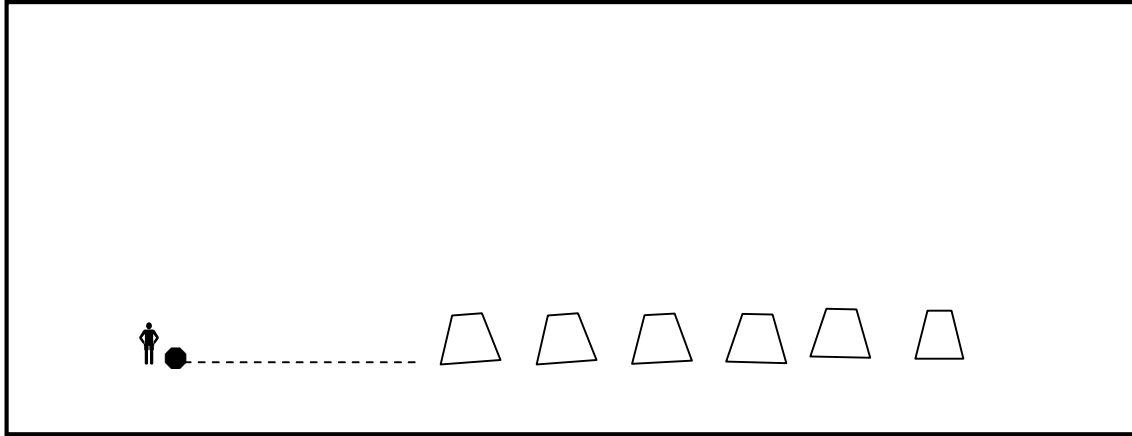
هدف الإختبار : يهدف هذا الإختبار إلى قياس القدرة على المراوغة عند لاعبي كرة القدم الناشئين .

. 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 بالجري بين الأقماع مستخدماً الأجزاء المختلفة من القدم في المرور بين الأقماع، مع السيطرة على الكرة ودون أن تبتعد عنه الكرة مع احتساب الوقت المستغرق ذهاباً وإياباً .

- إذا أسقط اللاعب أحد الأقماع تضاف له 2 ثا



الشكل (9) يبين كيفية أداء اختبار المراوغة²

4.1.7. اختبار دقة التمرير:

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

. الأدوات المستعملة: كرات ، أقماع.

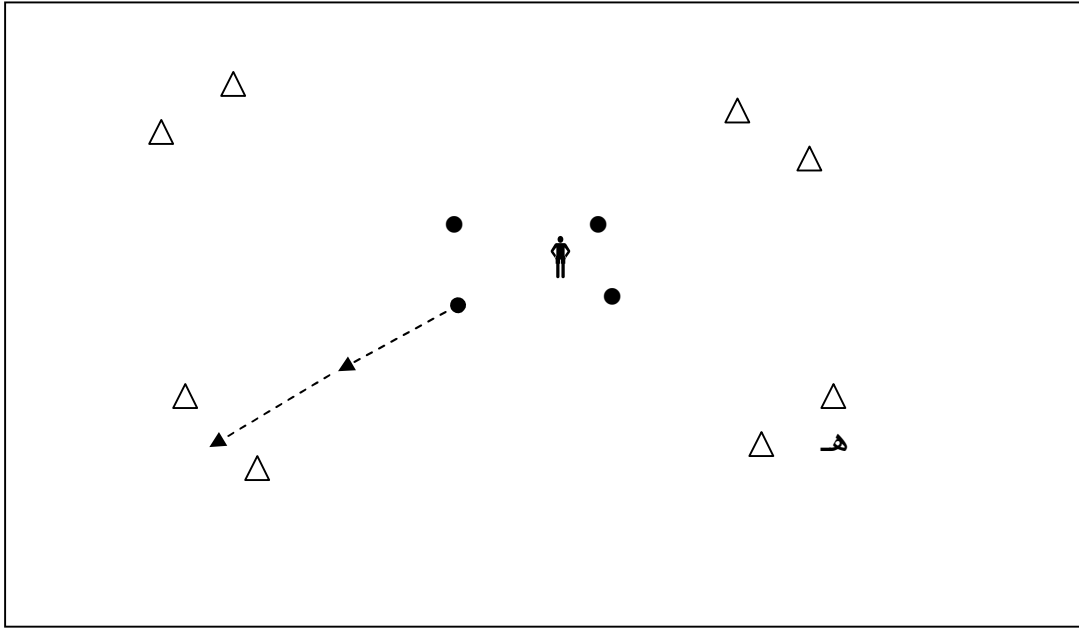
. طريقة أداء الإختبار :

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

¹Bernard TURPIN, bibliographie opcit, p59

²د/ حسن السيد أبو عبده: مرجع سابق ، ص 168

الفصل الخامس.....منهجية الدراسة الميدانية



الشكل (10) يبين كيفية أداء اختبار دقة التمرير¹

5.1.7 اختبار دقة التصويب (اختبار الحبال):

استاذ بالجامعة الكاثوليكية بلوفن Warner Wilson اقترح وارنر ولسن

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

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

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

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

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

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

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

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

¹حنفي محمود مختار : مرجع سابق ، ص 322 .

الفصل الخامس.....منهجية الدراسة الميدانية

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:

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

حيث : ع: الانحراف المعياري.

س: المتوسط الحسابي.

س: قيمة عددية (نتيجة الإختبار)

ن: عدد العينة⁽¹⁾

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

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

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

ت: اختبار ستودنت

س₁: المتوسط الحسابي للمجموعة الأولى (القبلي).

س₂: المتوسط الحسابي للمجموعة الثانية (البعدي)

ع₁²: مربع الانحراف المعياري للمجموعة الأولى.

ع₂²: مربع الانحراف المعياري للمجموعة الثانية.

ن: عدد العينة

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

معامل ارتباط بيرسون:

=

حيث:

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

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

الفصل الخامس.....منهجية الدراسة الميدانية

ر: معامل الارتباط بيرسون.

س: قيم المتغيرات الأولى

\bar{S} : المتوسط الحسابي الأول

ع: قيم المتغيرات الثانية

\bar{E} : المتوسط الحسابي الثاني¹

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

الفصل السادس

عرض وتحليل
النتائج

الفصل السادس.....عرض ومناقشة النتائج

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

الجدول(4) يبين نتائج الإختبارات المستعملة للعينة الشاهدة

الفصل السادس.....عرض ومناقشة النتائج

2.1 نتائج اختبارات العينة التجريبية:

اختبار دقة التصويب		اختبار دقة التمرير		اختبار المراوغة		اختبار ثني الجذع أمام أسفل من الجلوس (سم)		اختبار ثني الجذع أمام أسفل من الوقوف (سم)		اللقب والاسم
بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	
10	6	3	2	13.20	14.30	27	24	22	18	دركوش حمزة
14	10	3	2	12.66	14.27	22	19	17	15	صكاك سمير
10	6	3	2	13.25	14.44	18	16	14	13	قويزي أسامة
12	10	4	3	14.13	15.77	19	16	15	14	بوغرارة حميد
16	10	4	2	12.33	13.06	15.5	15	16.5	13.5	بوزيدية عماد
12	8	2	3	13.00	13.43	18	13	17	12.5	دبابش محمد
10	10	2	0	14.17	16.21	16	12	15	12	جفاد سمير
14	12	3	2	13.01	13.05	20	17	16	13.5	سيدهم وليد
16	14	3	3	12.27	14.91	20	15	17.5	13	مسعودي وحيد
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 التجريبية

الفصل السادس.....عرض ومناقشة النتائج

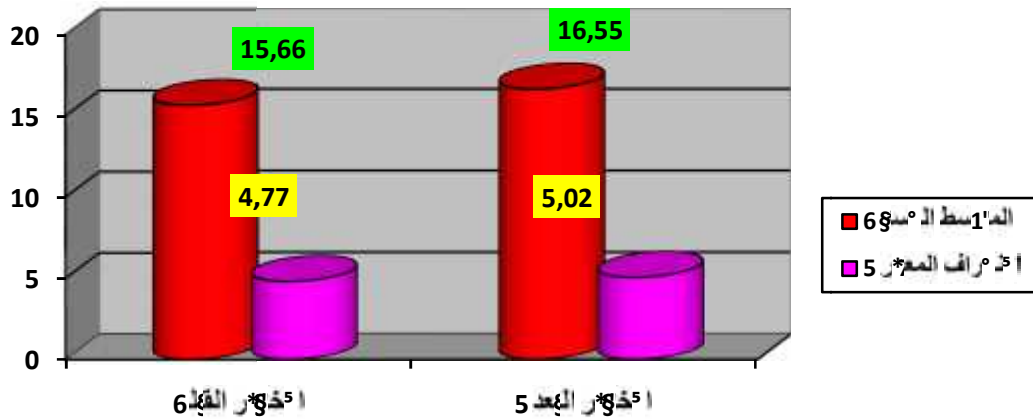
1. العينة الشاهدة:

1-1-اختبارات المرونة:

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



الشكل (12) يبين نتائج إختبار ثني الجذع للأمام أسفل من الجلوس للعينة الشاهدة

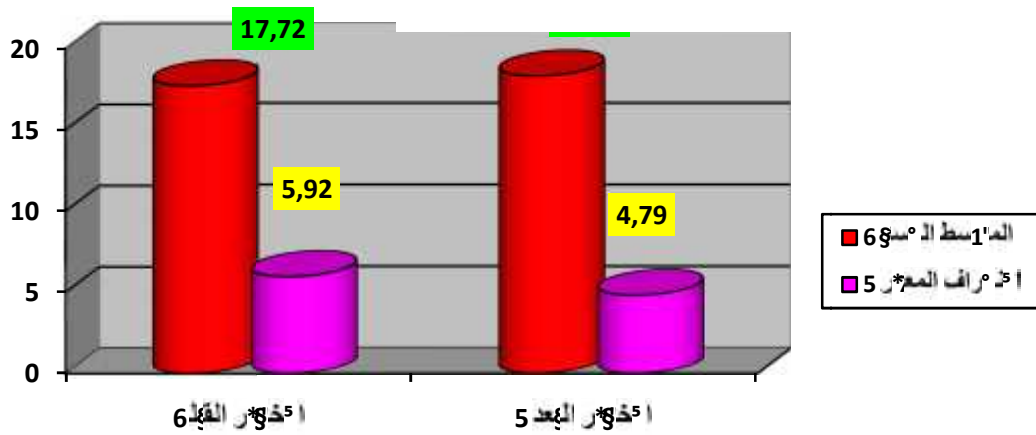
من خلال الجدول (6) الذي يوضح لنا نتائج العينة الشاهدة في اختبار ثني الجذع للأمام أسفل من الجلوس أين تحصلنا في الإختبار القبلي على متوسط حسابي قدره (15.66 ± 4.77) وتحصلنا في الإختبار البعدي على متوسط حسابي قدره (16.55 ± 5.02) ، وبلغت ت المحسوبة (0.36) وبمقارنتها مع ت الجدولية (2.30) و عليه نجد أنهما غير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

الفصل السادس.....عرض ومناقشة النتائج

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

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

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



الشكل (13) يبين نتائج اختبار ثني الجذع للأمام أسفل من الوقوف للعينة الشاهدة

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

الفصل السادس.....عرض ومناقشة النتائج

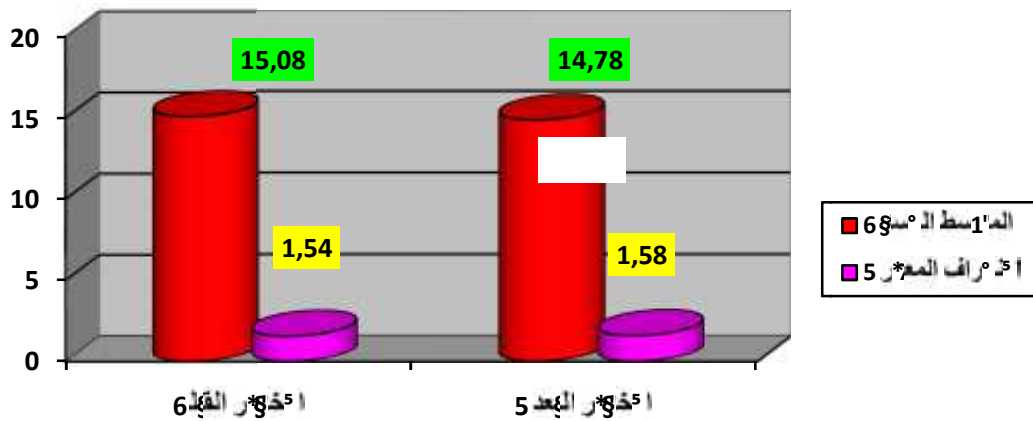
1-2-1- الإختبارات التقنية:

1-2-1-1- إختبار 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 إختبار 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 (14) يبين نتائج إختبار المراوغة للعينة الشاهدة

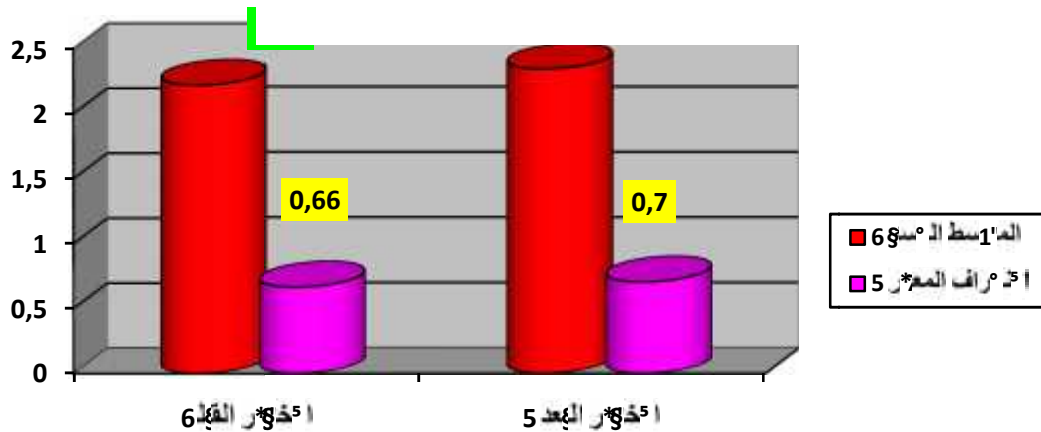
الفصل السادس.....عرض ومناقشة النتائج

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 للعينه الشاهده

من خلال الجدول (9) الذي يوضح لنا نتائج العينه الشاهده 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 المحسوبة (0.32) وبمقارنتها مع ت الجدولية (2.30) وعليه نجد أنها غير دالة إحصائيا وبالتالي عدم وجود فروق معنوية.



الشكل (15) يبين نتائج اختبار دقة التمرير للعينه الشاهده

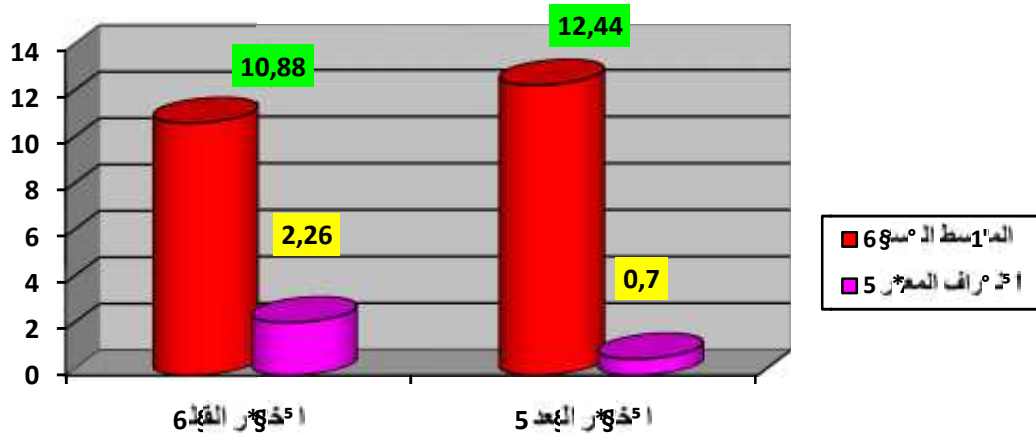
الفصل السادس.....عرض ومناقشة النتائج

1-2-3- اختبار دقة التصويب:

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

الجدول (10) يبين نتائج اختبار دقة التصويب للعينه الشاهده

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



الشكل (16) يبين نتائج اختبار دقة التصويب للعينه الشاهده

الفصل السادس.....عرض ومناقشة النتائج

2-العينة التجريبية

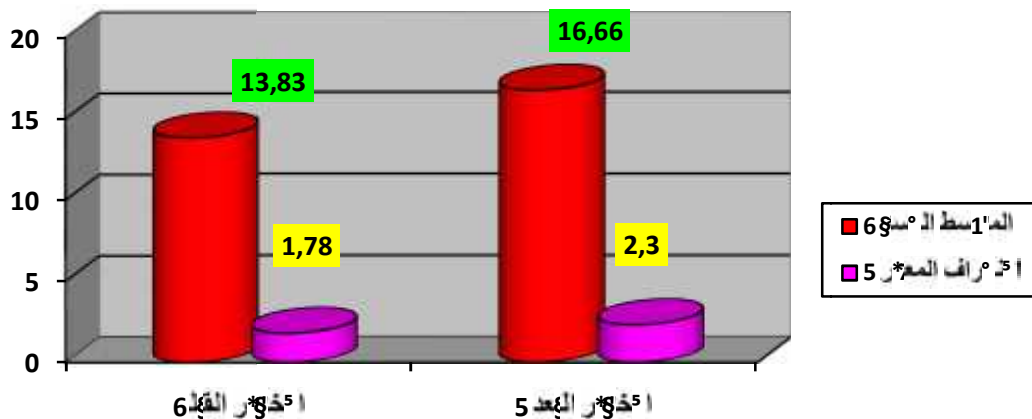
2-1-اختبارات المرونة:

2-1-1- 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 إختبار 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 (17) يبين نتائج إختبار ثني الجذع للأمام أسفل من الجلوس للعينة التجريبية

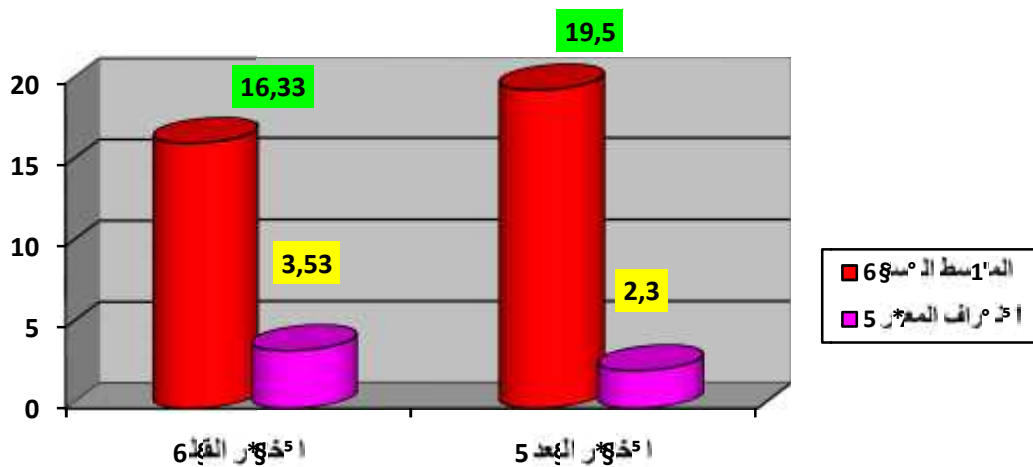
الفصل السادس.....عرض ومناقشة النتائج

2-1-2- اختبار ثني 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 ثني الجذع للأمام أسفل من الوقوف للعينة التجريبية

من خلال الجدول (12) الذي يوضح لنا نتائج العينة التجريبية في اختبار ثني الجذع للأمام أسفل من الوقوف أين تحصلنا في الإختبار القبلي على متوسط حسابي قدره (16.33 ± 3.53) وتحصلنا في الإختبار البعدي على متوسط حسابي قدره (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 (18) يبين نتائج اختبار ثني الجذع للأمام أسفل من الوقوف للعينة التجريبية

الفصل السادس.....عرض ومناقشة النتائج

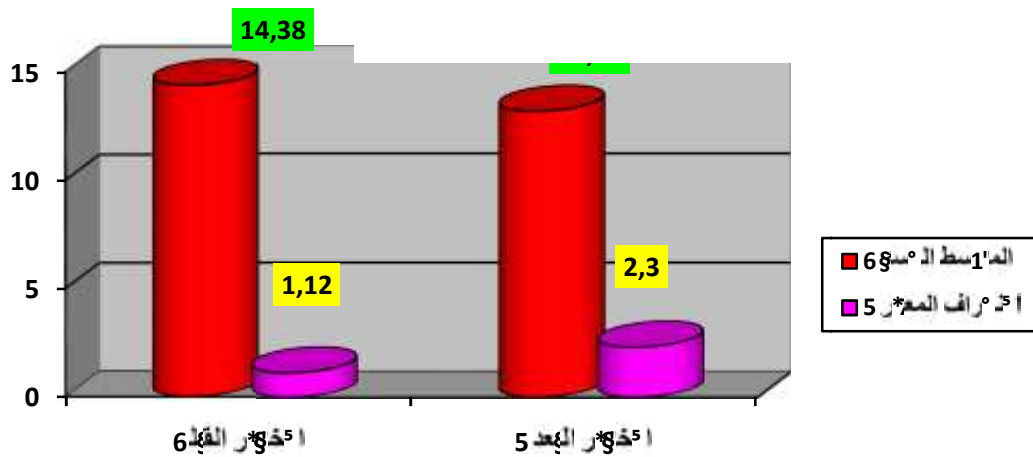
2-2-الإختبارات التقنية:

2-2-1-إختبار المروغة:

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 المروغة للعينة التجريبية

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



الشكل (19) يبين نتائج إختبار دقة المروغة للعينة التجريبية

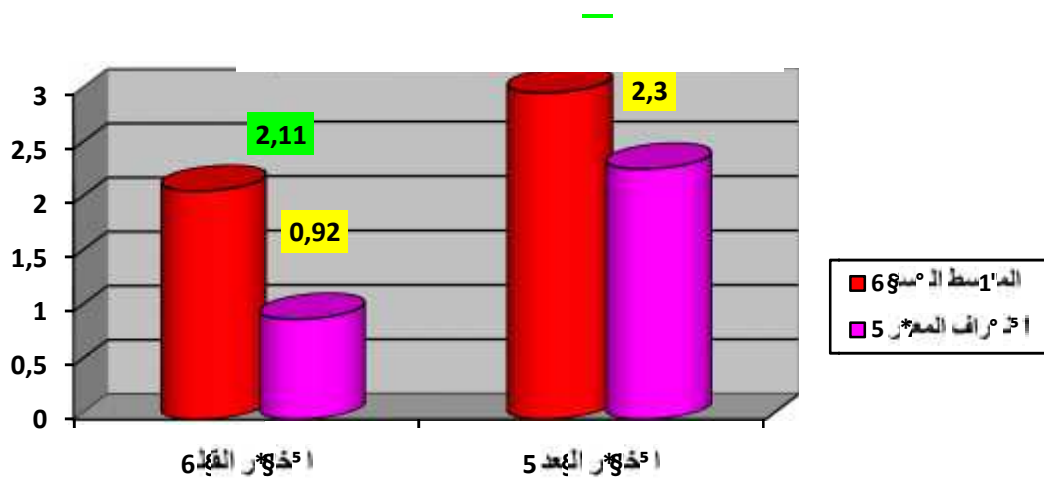
الفصل السادس.....عرض ومناقشة النتائج

2-2-2-اختبار دقة التمرير:

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

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) ومقارنتها مع ت الجدولية (2.30) نجد أنها غير دالة إحصائيا وبالتالي عدم وجود فروق معنوية.



الشكل (20) يبين نتائج اختبار دقة التمرير للعينة التجريبية

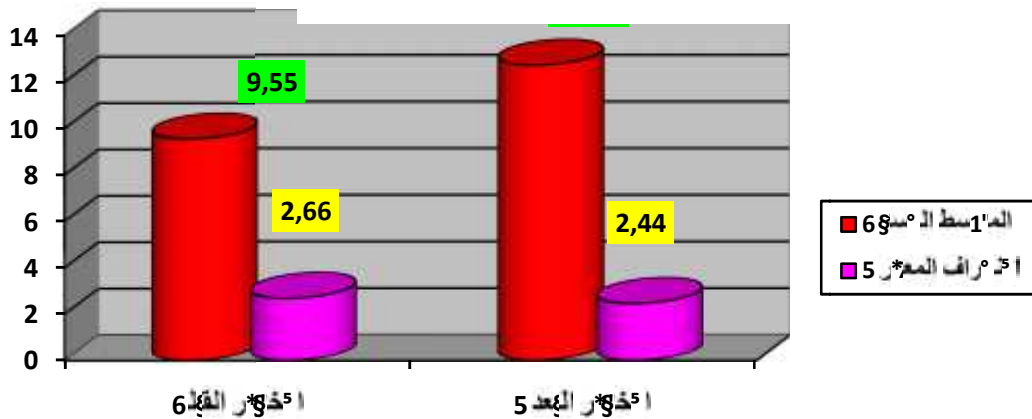
الفصل السادس.....عرض ومناقشة النتائج

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 (21) يبين نتائج اختبار دقة التصويب للعينة التجريبية

الفصل السادس.....عرض ومناقشة النتائج

3 الاختبارات القبلية:

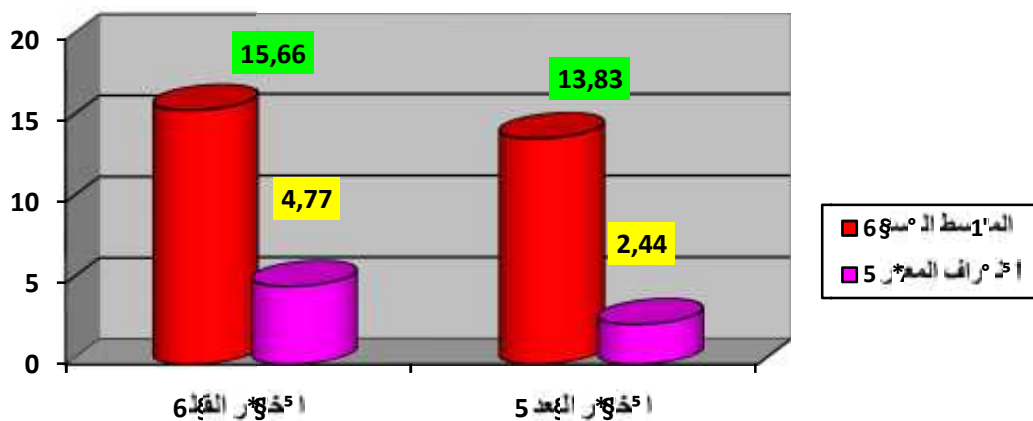
3-1-1-اختبارات المرونة:

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

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

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

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



الشكل (22) يبين نتائج إختبار ثني الجذع للأمام أسفل من الجلوس للإختبار القبلي

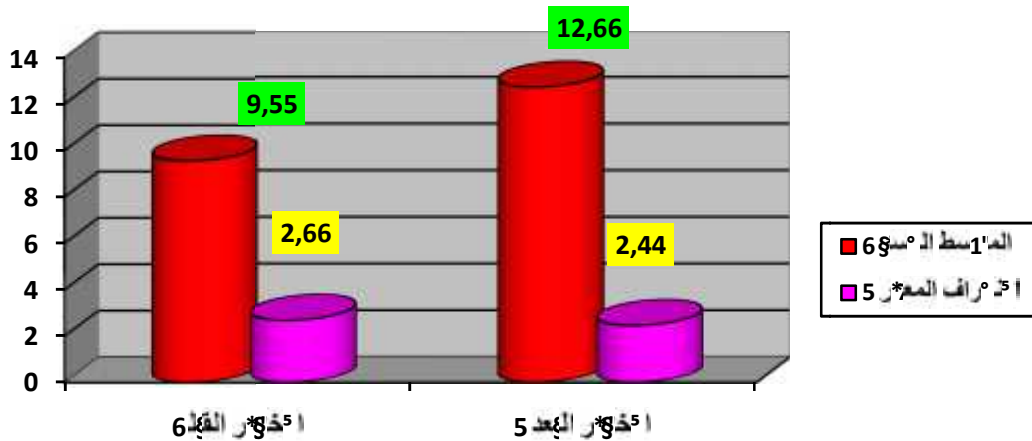
الفصل السادس.....عرض ومناقشة النتائج

3-1-2- اختبار ثني 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 إحصائيا
16.83	3.53			

الجدول (17) يبين نتائج إختبار ثني الجذع للأمام أسفل من الوقوف للإختبار القبلي

من خلال الجدول (17) الذي يوضح لنا نتائج الإختبارات القبلية في اختبار ثني الجذع للأمام أسفل من الوقوفين تحصلت العينة الشاهدة على متوسط حسابي قدره (17.27 ± 5.92) وتحصلت العينة التجريبية على متوسط حسابي قدره (16.83 ± 3.53) ، وبلغت المحسوبة (0.38) وبمقارنتها مع الجدولية (2.12) نجد أنها غير دالة إحصائيا وبالتالي عدم وجود فروق معنوية.



الشكل (23) يبين نتائج إختبار ثني الجذع للأمام أسفل من الوقوف للإختبار القبلي

الفصل السادس.....عرض ومناقشة النتائج

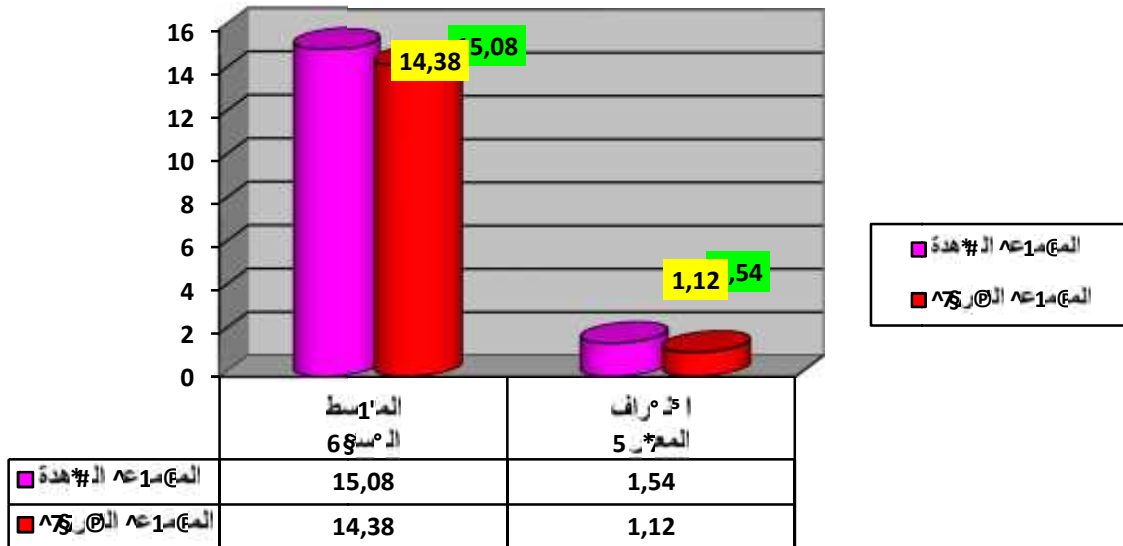
3-2-الإختبارات التقنية:

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 (24) يبين نتائج إختبار المراوغة للإختبار القبلي

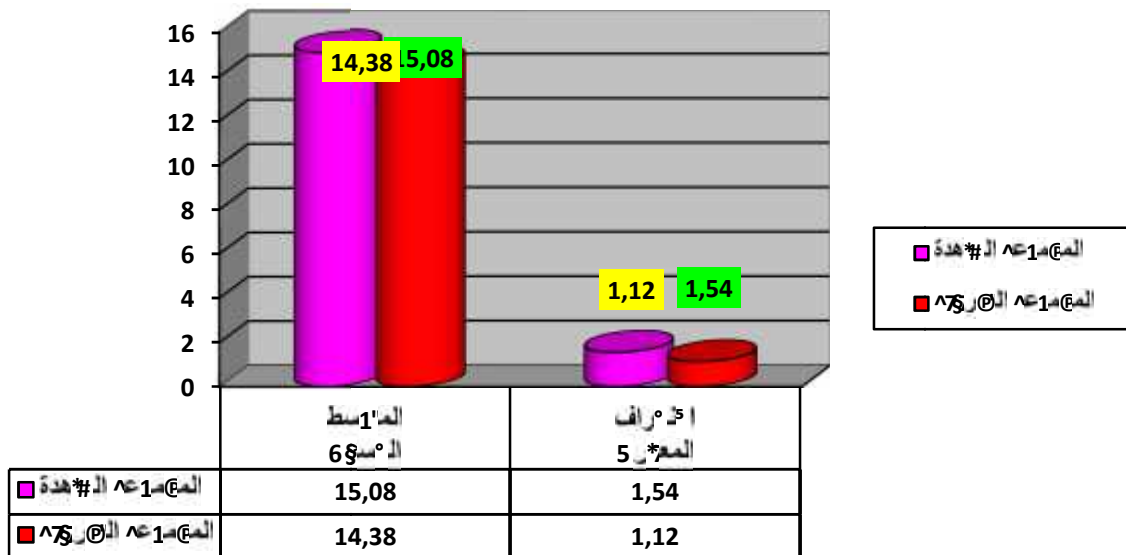
الفصل السادس.....عرض ومناقشة النتائج

3-2-2-اختبار دقة التمرير:

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

الجدول (19) يبين نتائج اختبار دقة التمرير للاختبار القبلي

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



الشكل (25) يبين نتائج اختبار دقة التمرير للاختبار القبلي

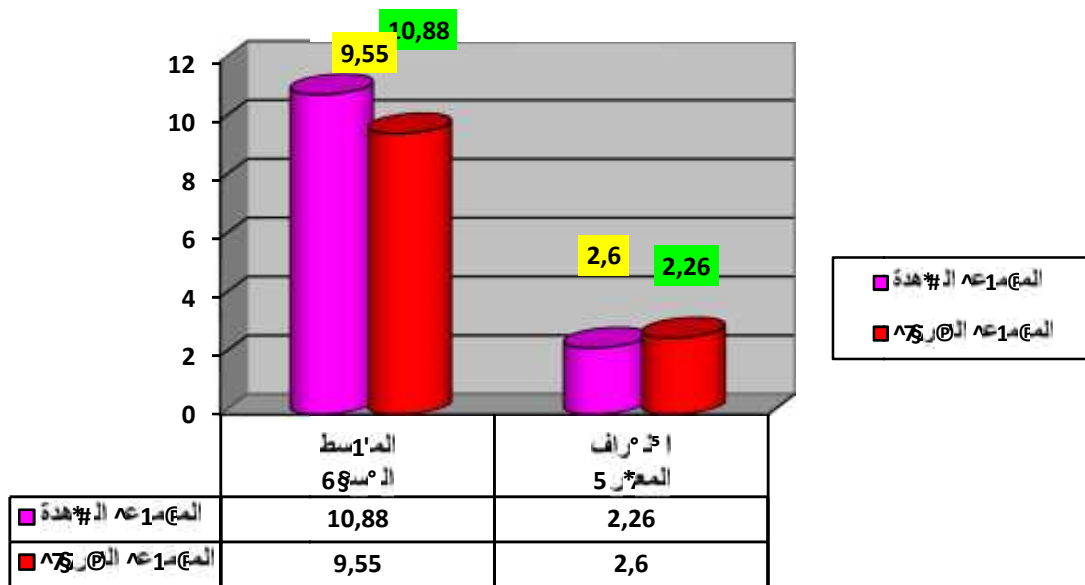
الفصل السادس.....عرض ومناقشة النتائج

3-2-3-اختبار دقة التصويب:

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

الجدول (20) يبين نتائج اختبار دقة التصويب للاختبار القبلي

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



الشكل (26) يبين نتائج اختبار دقة التصويب للاختبار القبلي

الفصل السادس.....عرض ومناقشة النتائج

4. الاختبارات البعدية:

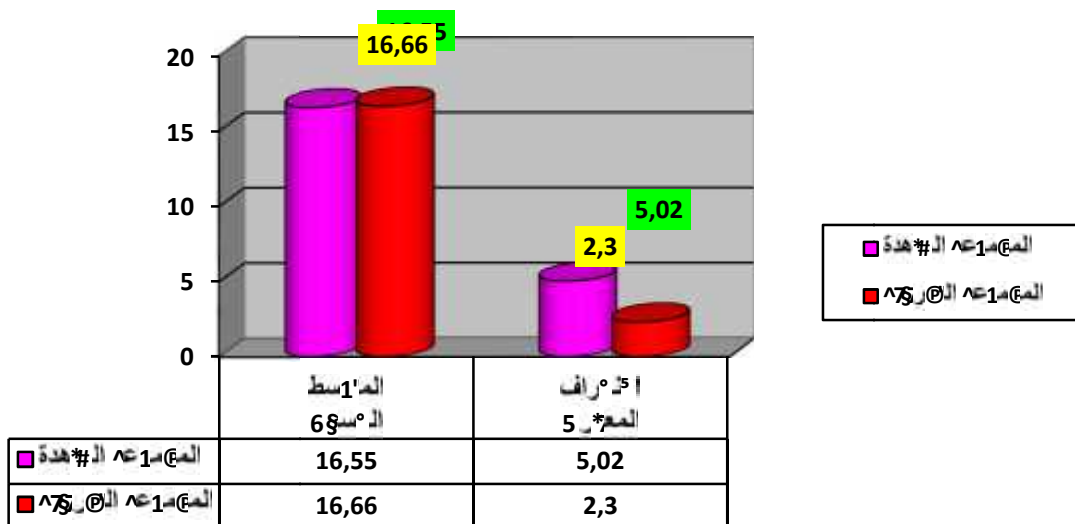
4-1-اختبارات المرونة

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

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

الجدول (21) يبين نتائج اختبار ثني الجذع للأمام أسفل من الجلوس للاختبار 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 المحسوبة (0.05) وبمقارنتها مع ت الجدولية (2.12) نجد أنهما غير دالة إحصائيا وبالتالي عدم وجود فروق معنوية.



الشكل (27) يبين نتائج اختبار ثني الجذع للأمام أسفل من الجلوس للاختبار البعدي

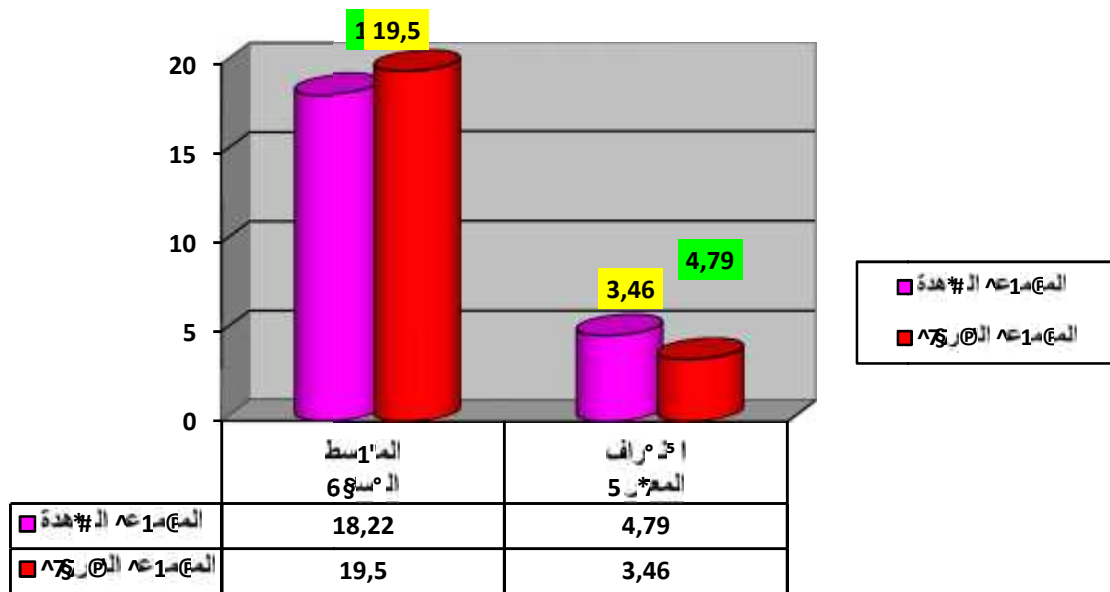
الفصل السادس.....عرض ومناقشة النتائج

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

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

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

الفصل السادس.....عرض ومناقشة النتائج

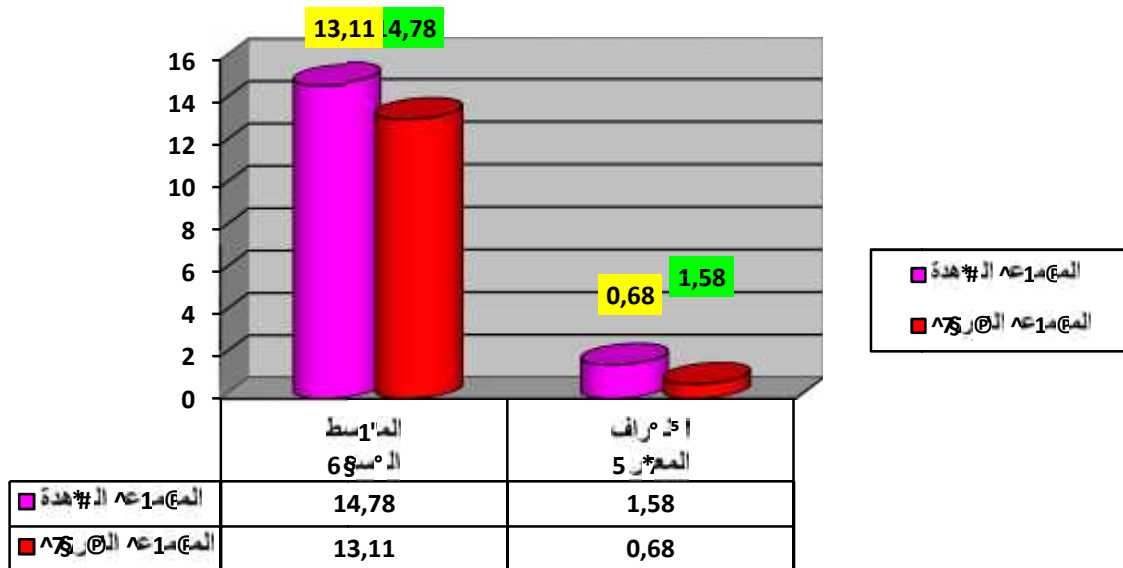
4-2-الإختبارات التقنية:

4-2-1-إختبار 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 إختبار المروغة أين تحصلت العينة الشاهدة على متوسط حسابي قدره (14.78 ± 1.58) وتحصلت العينة التجريبية على متوسط حسابي قدره (13.11 ± 0.68) ، وبلغت المحسوبة (2.74) وبمقارنتها مع ت الجدولية (2.12) نجد أنها دالة إحصائيا وبالتالي وجود فروق معنوية.



الشكل (29) يبين نتائج إختبار المروغة للإختبار البعدي

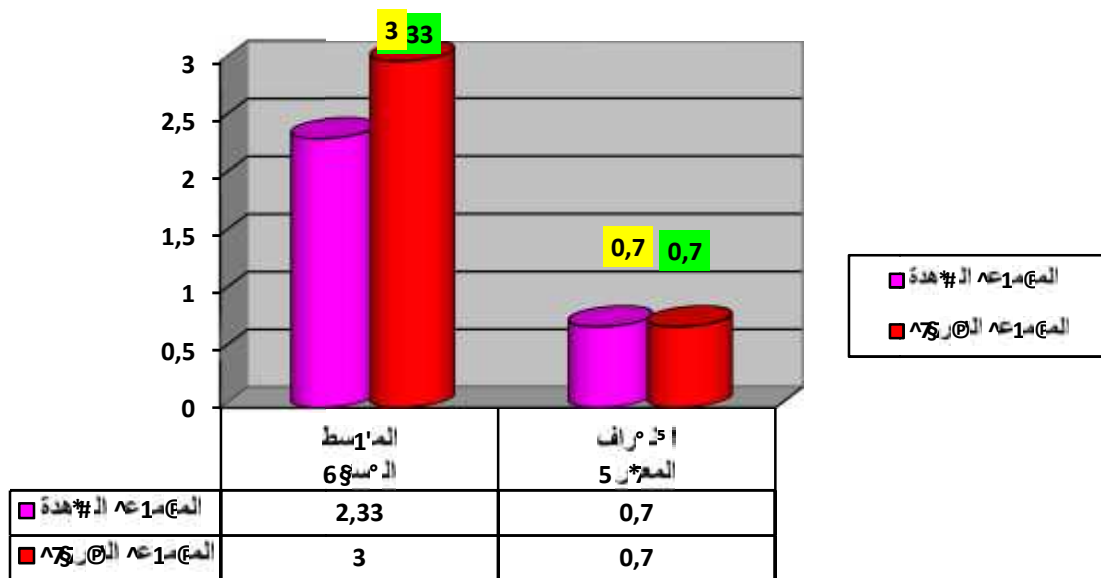
الفصل السادس.....عرض ومناقشة النتائج

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 إحصائياً
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 المحسوبة (1.91) وبمقارنتها مع ت الجدولية (2.12) نجد أنها غير دالة إحصائياً وبالتالي عدم وجود فروق معنوية.



الشكل (30) يبين نتائج اختبار دقة التمرير للاختبار البعدي

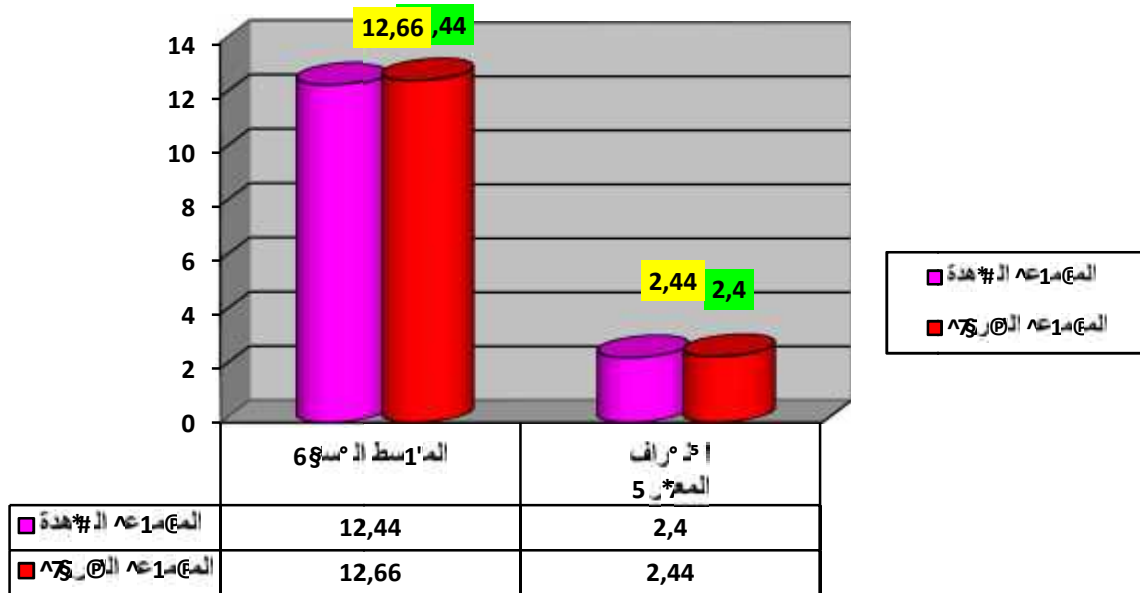
الفصل السادس.....عرض ومناقشة النتائج

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 ت المحسوبة (0.18) وبمقارنتها مع ت الجدولية (2.12) نجد أنها غير دالة إحصائياً وبالتالي عدم وجود فروق معنوية.



الشكل (31) يبين نتائج اختبار دقة التصويب للاختبار البعدي

الفصل السادس.....عرض ومناقشة النتائج

5-درجة الإرتباط بين اختبارات المرونة والإختبارات التقنية:

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

5-1-1-العينة الشاهدة:

5-1-1-1-الإختبار القبلي:

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

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

5-1-1-2-الإختبار البعدي:

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

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

من خلال الجدولين (26)،(27) اللذان يوضحان معامل الإرتباط بين اختبار ثني الجذع أمام أسفل من الجلوس مع الإختبارات التقنية للعينة الشاهدة وذلك في الإختبارين القبلي والبعدي حيث لاحظنا تحسن في اختبار المراوغة واختبار دقة التصويب لصالح الإختبار البعدي، أما بالنسبة لاختبار دقة التمرير فلاحظنا انخفاض في الإختبار البعدي

الفصل السادس.....عرض ومناقشة النتائج

5-1-2-العينة التجريبية:

5-1-2-1-الإختبار القبلي:

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

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

5-1-2-2-الإختبار البعدي:

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

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

من خلال الجدولين (28)، (29) اللذان يوضحان معامل الارتباط بين اختبار ثني الجذع أمام أسفل من الجلوس مع الإختبارات التقنية للعينة التجريبية وذلك في الإختبارين القبلي والبعدي، حيث لاحظنا انخفاض في اختبار المراوغة واختبار دقة التمرير، وقد كان هناك تحسن بالنسبة لاختبار دقة التصويب لصالح الإختبار البعدي.

الفصل السادس.....عرض ومناقشة النتائج

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

5-2-1-العينة الشاهدة:

5-2-1-1-الإختبار القبلي:

اختبار المراوغة	اختبار دقة التمرير	اختبار دقة التصويب	
15.08	2.22	10.88	المتوسط الحسابي
1.54	0.66	2.26	الإلتحاف المعياري
-0.2	0.11	-0.18	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 المراوغة	اختبار دقة التمرير	اختبار دقة التصويب	
14.78	2.33	12.44	المتوسط الحسابي
1.58	0.70	2.40	الإلتحاف المعياري
-0.25	-0.5	0.4	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.

الفصل السادس.....عرض ومناقشة النتائج

5-2-2-2-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 الاختبارين القبلي والبعدي حيث لاحظنا تحسن في اختبار المراوغة واختبار دقة التصويب لصالح الإختبار البعدي، كما لاحظنا انخفاض في نتائج اختبار دقة التمرير.

الفصل السادس.....عرض ومناقشة النتائج

مناقشة النتائج:

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

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

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

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

1-2- الاختبارات التقنية: من خلال النتائج المعروضة في الجداول سابقا الخاصة باختبارات المراوغة ودقة التمرير وكذلك اختبار دقة التصويب للعينتين الشاهدة نلاحظ عدم وجود فروق معنوية دالة إحصائية، على عكس العينة التجريبية التي كانت نتائجها في اختبائي المراوغة ودقة التصويب ذات فروق معنوية دالة إحصائية 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.

الفصل السادس.....عرض ومناقشة النتائج

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

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

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

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

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

الفصل السادس.....عرض ومناقشة النتائج

مقابلة الفرضيات بالنتائج:

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

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

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

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

الخاتمة

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

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

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

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

اقتراحات وتوصيات

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

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

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

قائمة 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-أبوالفضل جمال الدين بن منظور: لسان العرب، ج3، دار الطباعة والنشر.
- 2-أبو العلاء عبد الفتاح واحمد نصر الدين سيد:فيزولوجيا 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 للتعليم الثانوي والتقني، دارالخلدونية للنشر والتوزيع، الجزائر، 2005
- 5-اميرة حسن محمود وماهر حسن محمود: الاتجاهات الحديثة في علم التدريب الرياضي، دار الوفاء، لدينا الطباعة والنشر، الإسكندرية، 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
- 09-حامد عبد السلام زهران: علم نفس الطفولة والمراهقة، عالم الكتب، 1982.
- 10-حسن السيد ابو عبده: الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، ط7، مكتبة ومطبعة الاشعاعالفنية
- 11-حسن السيد أبو عبده: الإعداد المهاري للاعبين كرة القدم، مكتبة الإشعاع الفنية، الإسكندرية، 2002.
- 12-حسن أحمد الشافعي: تاريخ التربية البدنية في المجتمعين العربي والدولي، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1998.
- 13-حسن عبد الجواد: كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية لكرة القدم، ط4، دار العلم للملايين، بيروت، 1997.

- 14-حسن عبد الوهاب: كرة القدم، دار المعلمين، بيروت، 1998
- 15-حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي.
- 16-حنفي محمود مختار: كرة القدم للناشئين، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- 17-رابح تركي: أصول التربية والتعليم، ط2، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1990.
- 18-رومي جميل: فن كرة القدم، ط2، دار النفائس، بيروت، 1997.
- 19-زاهر السيد: المهارات الفنية في كرة القدم، دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر، الإسكندرية، 2008.
- 20-زكي محمد حسن: الكرة الطائرة بناء المهارات الفنية والخطية، الإسكندرية، دار المعارف، 1998
- 21-سامي الصفار وآخرون: كرة القدم، ج1، ط2، دون ناشر.
- 22-سامي الصفار: كرة القدم، ج1، دار الكتاب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، العراق، 1982.
- 23-سعيد رشيد الاعظمي: أساسيات علم النفس الطفولة والمراهقة، دونطبعة، دار جهينة للنشر، 2007
- 24-طلحت حسام الدين: الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي، ج1، القاهرة، 1997
- 25-طلحت حسين حسام الدين وفوزي محمد عبد الشكور: التعلم والتحكم الحركي(مبادئ، نظريات، تطبيقات)، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2009
- 26-عبد العالي الجسماني: سيكولوجية الطفولة والمراهقة وحقائقها الأساسية، دار البيضاء، لبنان، 1994.
- 27-عبد العزيز نمر وآخرون: الإطالة الحركية، مركز الكتاب للنشر القاهرة 1997
- 28-عبد العزيز نمر: الإطالة العضلية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1997
- 29-عبد الغني الإيدي: رعاية المراهقين، دار غريب للطباعة والنشر.
- 30-عبد القادر حلمي: مدخل إلى الإحصاء، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1992.
- 31-عصام الدين متولي عبد الله وبدوي عبد العال بدوي: طرق تدريس التربية البدنية بين النظرية والتطبيق، دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر، الإسكندرية، 2006
- 32-علي النصيف: التعلم الحركي، دار الكتاب للطبع والنشر، 1980
- 33-علي البيك: أسس إعداد لاعبي كرة القدم، منشأة المعارف، الاسكندرية، 2008
- 34-علي خليفة العنشري وآخرون: كرة القدم، دون ناشر، الجماهيرية العربية الليبية، 1989.

- 35-عنايات محمد أحمد فرج: مناهج وطرق تدريس التربية البدنية، دار الفكر العربي، 1998.
- 36-فؤاد البهي السيد: الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، دار الفكر العربي، مصر، 1956.
- 37-فيصل رشيد عياش الدليمي ولحمر عبد الحق: كرة القدم، المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية والرياضية، 1997
- 38-كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين: اللياقة البدنية ومكوناتها، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997
- 39-كورت هانيل: التعلم الحركي، ترجمة عبد العالي نصيب، دون ناشر، 1980
- 40-محمد المحمدي وأمير الخولي: أسس بناء برامج التربية البدنية والرياضية، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 41-محمد ابراهيم شحاتة: أسس تعلم الجمباز، دار الفكر العربي، القاهرة، 2003
- 42-محمد ابراهيم شحاتة: دليل اللياقة البدنية مبادئ اللياقة البدنية، ج1، المكتبة المصرية، 2008
- 43-محمد عبده صالح الوحش ومفتي ابراهيم محمد: أساسيات كرة القدم، دار المعرفة، مصر، 1994.
- 44-محمد كشك وأمر الله البساطي: أسس الإعداد المهاري والخططي في كرة القدم، دون ناشر، 2000.
- 45-محمود حسن: الأسرة ومشكلاتها، دار النهضة العربية، لبنان، 1981.
- 46-مختار سالم: كرة القدم لعبة الملايين، دون ناشر.
- 47-معروف رزيق: خطايا المراهقة، ط2، دار الفكر، دمشق، 1986.
- 48-مصطفى فهمي: سيكولوجية الطفولة والمراهقة، دار المعارف الجديدة، 1986.
- 49-مصطفى السايح محمد وصلاح انس محمد: الاختبار الأوربي للياقة البدنية يور وفيت، دار الوفاء لدينا الطباعة والنشر، الإسكندرية، 2009
- 50-مفتي إبراهيم حمادة: التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة، دار الفكر العربي، القاهرة، 1996
- 51-مفتي ابراهيم محمد: الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم، در الفكر العربي، عمان، الأردن، 1998.

52- منى فياض: الطفل والتربية المدرسية في الفضاء الأسري والثقافي، المركز الثقافي العربي، لبنان، 2004.

53- مهند حسين البشتاوي واحمد ابراهيم الخواجا: مبادئ التدريب الرياضي، دار وائل، الاردن، عمان، 2005

54- موفق اسعد محمود: التعلم والمهارات الأساسية في كرة القدم، ط2، عمان، دار دجلة، 2009

55- موفق مجيد المولى: الإعداد الوظيفي في كرة القدم، دار الفكر، عمان، 1999

56- ناهد أسعد محمود ونيلي رمزي فهمي: طرق التدريس في التربية الرياضية، ط2، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2004

59- نزار الطالب ومجيد السامرائي: مبادئ الإحصاء والاختبارات البدنية، دار الكتاب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، بغداد، 1981

60- 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، 03 أوت1997.

3- مجلة المذكرة الرياضية، المركز الوطني للإعلام والوثائق الرياضية، 1998

4- مجلة الحوادث، العدد 118، 23 ماي1986، الجزائر.

5- مجلة الحوادث، 23 أفريل2000.

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

7- الياس- ف وحكيم: الخضر يدفنون الفراغنة في المريخ، جريدة الشروق، العدد2773.

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

9- رضوان: كرة القدم في الجزائر، جريدة الهداف، العدد226، 29 مارس2003. قسنطينة، 2001

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

11- هارون شربال: انجاز فرعوني، جريدة الخبر، العدد5887، 25 جانفي2010.

المذكرات

- 1-بن شهية مراد ومهريه عبد الرزاق: تطوير صفة المرونة خلال درس التربية البدنية عند تلاميذ الطورالثانوي، مذكرة لسانس، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة قسنطينة، 2000
- 2-زيان كمال: إشكالية التسديد من بعيد عند لاعبي كرة القدم في الجزائر، مذكرة تخرج لنيل شهادة ليسانس تربية بدنية ورياضية، معهد التربية البدنية والرياضية دالي ابراهيم، 1997.
- 3-سليبي عبد الرزاق: كيفية تأثير صفة المرونة على الاداء الحركي في كرة السلة لصنف البراعم(12.10 سنة)، مذكرة لسانس، المعهد الوطني لإطارات الشباب والرياضة، جامعة

الكتب باللغة الأجنبية

- 1-Alain Michel:**Foot ball;lessystems de jeu**, 2eme Edition, editionchiram, paris, 1998.
- 2-Bernard Turpin:**preparation et entrainement du foot ball**, T2, editionamphora, paris, 2002.
- 3-Corbean Goel: Foot ball de l écoleauxassation, edition revue, paris, 1998.
- 4-Dekkar Nourddine et aut:**technique d evolution physique desathletes**, impremerie du poin sportif, Alger, 1990.
- 5-Jéroni Saura Andra et Sole Cases:**entrainement physique de sportif**,editonamphora, 1999.
- 6-Hamid Grien:**Almanche du sport Algeriene**, editionanaprouba, Alger, 1990.
- 7-Yurgen Weineck:**Biologie du Sport**, editionvigot, France, 1992.
- 8-Yurgen Weineck:**Manuel de lentrainement 4eme**, editionvigot, 1997.

إجراءات التطبيق الميداني

المكان: ساحة	الوحدة التدريبية رقم (01)
	الملعب
	الوسائل: صافرة، ميقاتي
	المدة: 20د
	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 (2-3ثا) التمديد (15-20ثا) تكرار التمرين 2-3 مرات
(2)	- الوقوف على رجل واحدة، ثني الرجل الأخرى ووضعها على مقعد، الضغط بالقدم نحو الأسفل على المقعد، الاسترخاء، اليد تجذب العقب نحو المقعدة	الانقباض (6-10ثا) الاسترخاء (2-3ثا) التمديد (15-20ثا) تكرار التمرين 2-3 مرات
(3)	- من الوقوف: الرجلين مفتوحتين وممتدتين اليدين متلاصقتان، الذراعان على امتداد الجسم، لف الجذع للأمام أسفل حتى تلمس اليدين الأرض، ثم الصعود مرة أخرى نفس التمرين لكن القدمين مضمومتين وممتدتين.	تكرار التمرين 10 مرات
(4)	- من الوقوف: القدمان متقاطعان، لمس الأرض باليدين.	تكرار التمرين 10 مرات
(5)	- الجلوس على الركبتين، اليدين على الأرض قرب رسغ القدم خروج الفخذين للأمام دون خروج البطن.	تكرار التمرين 10 مرات
(6)	-الجلوس على الركبتين، العودة الى وضعية القرفصاء بفضل ثني رسغ القدم.	تكرار التمرين 10 مرات

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

رقم التمرين	ظروف الإنجاز	التوصيات
(1)	- الوقوف على رجل واحدة ، ثني الأخرى للخلف ومسكها من العقب من قبل يد نفس الجهة، دفع الرجل المنثنية نحو الأسفل واليد تقاوم ، الاسترخاء ، أخذ الرجل وجديها من العقب قرب المقعدة باليد المعاكسة	الانقباض(6- ثا 10) الاسترخاء(2- ثا 3) التمديد (15- 20 ثا) 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، ميقااتية،
المدة: 20د
الهدف: تنمية مرونة مفاصل الحوض والعمود الفقري

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

الوحدة التدريبية رقم (4) المكان: ساحة الملعب
الوسائل: صافرة، ميقاتية، مجموعة من الكرات، عصا
المدة: 20د
الهدف: تنمية مرونة الجسم بشكل عام

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

الوحدة التدريبية رقم: (5)

المكان: ساحة الملعب

الوسائل: صافرة، ميقاتية، كرسي

المدة: 20د

الهدف: تنمية مرونة الإطراف السفلية ومفاصل الحوض

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

الوحدة التدريبية رقم: (6) المكان: ساحة الملعب
الوسائل: صافرة، ميقاتية، كرسي، عصا المدة: 20د
الهدف: تنمية مرونة الأطراف السفلية ومفاصل الحوض

رقم التمرين	ظروف الإنجاز	التوصيات
(1)	الجلوس على الأرض ووضع اليدين بين الركبتين حيث تقومان بالضغط نحو الجهة المعاكسة واليد تقاوم ذلك، الاسترخاء، وضع العقبين على بعضهما البعض ثم الضغط بالمرفقين على الركبتين للتمديد	الانقباض "6-10ثا" الاسترخاء "2-3ثا" التمديد "15-20ثا" التكرار "2-3"
(2)	-الوقوف والتوازن على رجل واحدة جانبيا والأخرى فوق كرسي والضغط عليه بواسطة العقب، الاسترخاء، انحناء جهة الرجل 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 ركبة والأخرى ممتدة، لف الجذع نحوها، ثم تغيير الركبة	التكرار 10 مرات
(5)	-الجلوس على الركبتين، الفخذين عموديين على الأرض، اليدين للأمام على الأرض قدر الإمكان. يتلامس الصدر الأرض	التكرار 10 مرات
(6)	-مسك العصا على مستوى السرة، رفع الركبتين نحو العصا	التكرار 10 مرات

الوحدة التدريبية رقم: (7) المكان: ساحة الملعب
الوسائل: صافرة، ميقاتية، كرات، عصا المدة: 20د
الهدف: تنمية مرونة الجذع والأطراف السفلية

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

الوحدة التدريبية رقم: (8) المكان: ساحة الملعب
الوسائل: صافرة، ميقاتية، مقاعد، كراتالمدة: 20د
الهدف: تنمية مرونة الإطراف السفلية

رقم التمرين	ظروف الإنجاز	التوصيات
(1)	- الوقوف على رجل واحدة، ثني الرجل الأخرى ووضعها على مقعد، الضغط بالقدم نحو الأسفل على المقعد، الاسترخاء، اليد تجذب العقب نحو المقعدة	الانقباض (6-10ثا) الاسترخاء (2-3ثا) التمديد (15-20ثا) تكرار التمرين 2-3 مرات
(2)	- الجلوس على الركبتين ، اليدان على الأرض قرب رسغ القدم خروج الفخذين للأمام دون خروج البطن .	تكرار التمرين 10 مرات
(3)	-الجلوس على الركبتين ، العودة الى وضعية القرفصاء بفضل ثني رسغ القدم.	تكرار التمرين 10 مرات
(4)	-من الوقوف الرجلين مفتوحتين وممتدتين ،مسك الكرة باليدين فوق الرأس ،ثم لف الجذع جانبيا نحو جهة اليمين إلى غاية الوصول إلى القدم ،ثم العودة بهدوء وتكرار نفس العمل في الجهة الأخرى	تكرار التمرين 10 مرات
(5)	- بوضعية مفتوحة الرجلين ممتدتان، رسم الرقم 8 بالكرة بين الرجلين	تكرار التمرين 10 مرات
(6)	-جلوس الزميلين على الأرض وجها لوجه، الرجلين مفتوحتين وممتدتين البعد بين القدمين من (30-40)الانحناء للأمام لإعطاء الكرة للزميل ثم العودة للخلف والقيام بالعكس	تكرار التمرين 10 مرات

ملخص البحث

عنوان البحث: دورالمرونة في تحسين الأداء التقني لمهارات كرة القدم صنف أشبال.

أهداف البحث:

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

مشكلة الدراسة:

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

فرضيات الدراسة:

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

إجراءات الدراسة الميدانية:

العينة: عينة عشوائية تتكون من 18 لاعبا ينشطون في نادي اتحاد العالية أشبال
المجال الزمني والمكاني: قمنا بإجراء دراستنا في الفترة الممتدة من 09مارس إلى غاية 09أفريل 2010.
المنهج المتبع: تم استخدام المنهج التجريبي.

الأدوات المستعملة: الوسائل الإحصائية والاختبارات

النتائج المتوصل إليها:

- إن استخدام برنامج مقترح لتنمية صفة المرونة يؤثر إيجابيا على الأداء التقني لمهارات كرة القدم.
- الاقتراحات: بالنظر إلى المعطيات التي تحصلنا عليها من هذا البحث وجب علينا الخروج لبعض الاقتراحات:
 - توفير الوسائل البيداغوجية اللازمة لسير التدريب بشكل جيد.
 - ضرورة تسطير برامج تدريبية للنهوض بالقدرات البدنية المتدهورة عند اللاعبين.
 - إدماج تمارين وبرامج لتطوير صفة المرونة.
 - إدراك أهمية ممارسة الأنشطة الرياضية عند فئة المراهقة.
 - استعمال الوسائل الحديثة لمساعدة المدرب على تحقيق الأهداف.