



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم
معهد التربية البدنية والرياضية
قسم النشاط البدني الرياضي الترويحي



بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في:

عنوان

أثر ممارسة كرة القدم في الملاعب الجوارية كنشاط ترويحي له
أثر إيجابي على بعض القدرات الحركية والبدنية لدى
الممارسين (45- 55) سنة

ودائرة بوحنيفيه ولاية معسكر

إشراف:

د- بيطار هشام

إعداد الطلبة:

محصر علي

فقيه قادة

السنة الجامعية: 2020 / 2021

شكر وتقدير

الحمد لله حمدا كثيرا يليق بمقامه وعظيم سلطانه وصلي اللهم على سيدنا محمد
خاتم الأنبياء والمرسلين

نشكر الله سبحانه وتعالى على فضله وتوفيقه لنا والقائل في محكم تنزيله

لئن شكرتم لأزيدنكم (الآية 07 سورة إبراهيم).

ونتقدم بالشكر إلى كل من ساهم في إنجاز هذا العمل من قريب أو بعيد كما نتقدم
بالشكر الجزيل الخالص إلى الأستاذ المشرف والموجه بيطار هشام

الذي سهل لنا طريق العمل وبين لنا الخطأ ووجهنا إلى الصواب فألف شكر
وتقدير له على كل شيء قدمه لنا من أجل إنجاز هذا العمل المتواضع

إهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

(وقل اعملوا فسيرى الله عملكم ورسوله والمؤمنون)

الصلاة والسلام على سيد البشرية محمد وعلى آله وصحبه أجمعين

إلى من حبها يجري في عروقي ويلهج بذكرها فؤادي

إلى من أروضتني الحب والحنان ،إلى رمز الحب وبلسم الشفاء إلى القلب الناصع

أمي الغالية شفاها الله وأطال عمرها أن شاء الله

إلى من جرع الكأس فارغا ليسقيني قطرة حب إلى من كلت أنامله ليقدم لي لحظة

سعادة

إلى من حصد الأشواك عن دربي ليمدد لي طريق العلم أبي العزيز والغالي رحمه الله

ونور قبره وأدخله فسيح جناته ,أسكنه الفردوس الأعلى

إلى نعم المرشد والموجه والمشرف الذي لم يبخل علينا بنصائحه

الأستاذ الكريم بيطار هشام

إلى الأخوة والأخوات إلى كل الأصدقاء و إلى كل زملاء العمل والزميلات

وإلى كل أساتذة علوم النشاطات البدنية والرياضية

إلى الذين لم يبخلوا علينا بيد العون والمساعدة

إهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

(وقل اعملوا فسيرى الله عملكم ورسوله والمؤمنون)

الصلاة والسلام على سيد البشرية محمد وعلى آله وصحبه أجمعين

إلى من حبها يجري في عروقي ويلهج بذكرها فؤادي

إلى من أرضعتني الحب والحنان ،إلى رمز الحب وبلسم الشفاء إلى القلب الناصع

أمي الغالية شفاها الله وأطال عمرها أن شاء الله

إلى من جرع الكأس فارغا ليسقيني قطرة حب إلى من كلت أنامله ليقدّم لي لحظة

سعادة

إلى من حصد الأشواك عن دربي ليمدد لي طريق العلم أبي العزيز والغالي

إلى نعم المرشد والموجه والمشرف الذي لم يبخل علينا بنصائحه

الأستاذ الكريم بيطار هشام

إلى الأخوة والأخوات

وإلى كل أساتذة علوم النشاطات البدنية والرياضية

إلى الذين لم يبخلوا علينا بيد العون والمساعدة

ملخص البحث

عنوان الدراسة : تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على ما مدى تأثير الأنشطة الرياضية الترويحية على بعض القدرات البدنية لممارسي كرة القدم في الملاعب الجوارية وتجلي الفرض العام للدراسة هل ممارسة كرة القدم في الملاعب الجوارية كنشاط ترويحي له اثر ايجابي على بعض القدرات الحركية والبدنية لدي الممارسين (45-55 سنة)؟

وشملت العينة التي استهدفها البحث مجموعة من ممارسي كرة القدم في الملاعب الجوارية والتي بلغ حجمها (33) فردا تم إختيارهم حسب إستمراريتهم في ممارسة النشاط بإنتظام مع تطبيق مجموعة من الإختبارات البدنية على العينة كقياس (قبلي وبعدي) ومن أهم الإستنتاجات التي توصلت إليها الدراسة والنتائج الإحصائية للإختبارات يلاحظ عدم تحقق الفرضية والتي نستنتج من خلالها انه ممارسة كرة القدم الجوارية بالواقع الحالي لا يسهل عملية تحقيق القدرات الحركية والبدنية الواجب تحققها من خلال الممارسة المستمرة للمارس كرة القدم، وواقع ممارسة كرة القدم في الملاعب الجوارية هي مجرد نشاط للترويح عن النفس والهروب من الضغوطات العملية والاجتماعية، وكنشاط تروحي لا يمكن من تحسين كل المتغيرات البدنية بشكل كبير وأن ممارسة كرة القدم الجوارية تؤثر ايجابيا على بعض القدرات الحركية مثل التوازن والاستجابة الحركية.

وعلى ضوء الإستنتاجات السابقة تم إقتراح بعض التوصيات وتجسدت أهمها في تعيين قيادين تروحيين قصد تحقيق ما تصبو إليه وما تلعبه ممارسة كرة القدم الجوارية على بعض الجوانب الحركية والبدنية وممارسة كرة القدم الجوارية بشكل دوري ومنتظم حتى يكون لها الأثر الايجابي على القدرات الحركية والبدنية.

* وضع مشرفين على الملاعب الجوارية وفضاءات الترويح الرياضي حتى نضمن العلمية في ممارسة النشاط الترويحي.

* تفادي مظاهر اللعب الخشن والعنيف لتفادي الإصابات.

* إضافة الملاعب الجوارية والإكثار منها الخاصة بالنشاطات الرياضية الأخرى.

Research Summary

Study title: This study aims to identify the extent of the impact of recreational sports activities on some of the physical abilities of football practitioners in the neighborhood stadiums. The general hypothesis of the study was manifested: Is the practice of football in the neighborhood stadiums as a recreational activity has a positive impact on some of the movement and physical abilities of the practitioners (45 -55 years old)?

The sample targeted by the research included a group of football practitioners in the neighboring stadiums, whose size was (33) individuals who were selected according to their continuity in practicing the activity regularly with the application of a set of physical tests on the sample as a measurement (before and after).

Among the most important conclusions reached by the study and the statistical results of the tests, it is noted that the hypothesis was not achieved, through which we conclude that the practice of neighborhood football in the current reality does not facilitate the process of achieving the motor and physical abilities that must be achieved through the continuous practice of football players, and the reality of football practice in neighborhood stadiums is Just an activity for recreation and escape from practical and social pressures, and as a spiritual activity, it is not possible to improve all physical variables significantly, and that the practice of neighborhood football positively affects some motor abilities such as balance and motor response.

In light of the previous conclusions, some recommendations were proposed, and the most important of them were embodied in the appointment of recreational leaders in order to achieve what they aspire to and what the practice of girl football plays on some kinetic and physical aspects, and the practice of girl football on a regular and regular basis so that it has a positive impact on the motor and physical abilities.

- * Putting supervisors on the neighborhood playgrounds and sports recreation spaces in order to ensure the scientific practice of recreational activity.

- * Avoid rough and violent play to avoid injuries.

- * Adding neighborhood playgrounds and increasing them for other sports activities.

Résumé de la recherche

Titre de l'étude : Cette étude vise à identifier l'étendue de l'impact des activités sportives récréatives sur certaines des capacités physiques des pratiquants de football dans les stades de quartier. L'hypothèse générale de l'étude s'est manifestée : la pratique du football dans les stades de quartier en tant qu'activité récréative a-t-elle un impact positif sur une partie du mouvement et des capacités physiques des pratiquants (45-55 ans?)

L'échantillon ciblé par la recherche comprenait un groupe de pratiquants de football dans les stades voisins, dont la taille était de (33) individus qui ont été sélectionnés en fonction de leur continuité dans la pratique régulière de l'activité avec l'application d'un ensemble de tests physiques sur l'échantillon comme un mesure (avant et après.)

Parmi les conclusions les plus importantes tirées de l'étude et des résultats statistiques des tests, il est à noter que l'hypothèse n'a pas été réalisée, à travers laquelle nous concluons que la pratique du football de quartier dans la réalité actuelle ne facilite pas le processus de réalisation du moteur et les capacités physiques qui doivent être atteintes grâce à la pratique continue des joueurs de football, et la réalité de la pratique du football dans les stades de quartier n'est qu'une activité de loisirs et d'évasion des pressions pratiques et sociales, et en tant qu'activité spirituelle, il n'est pas possible d'améliorer toutes les variables physiques de manière significative, et que la pratique du football de quartier affecte positivement certaines capacités motrices telles que l'équilibre et la réponse motrice.

A la lumière des conclusions précédentes, quelques recommandations ont été proposées, et les plus importantes d'entre elles ont été matérialisées par la nomination d'animateurs récréatifs afin de réaliser ce à quoi ils aspirent et ce que joue la pratique du football féminin sur certains aspects cinétiques et physiques, et la pratique du football féminin de façon régulière et régulière afin qu'il ait un impact positif sur les capacités motrices et physiques.

* Mettre des surveillants sur les aires de jeux et de loisirs sportifs du quartier afin d'assurer la pratique scientifique de l'activité récréative.

*Évitez les jeux brutaux et violents pour éviter les blessures.

*Ajouter des aires de jeux de quartier et les augmenter pour d'autres activités sportives.

قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
51	عدد مرات التمارين لتطوير مرونة مفاصل الجسم	01
69	يبين نتائج معامل الثبات والصدق للإختبارات البدنية	02
72	قيمة ت ستيودنت بين الاختبار القبلي والبعدي في اختبار الانبطاح المائل	03
73	قيمة ت ستيودنت بين الاختبار القبلي والبعدي في اختبار القفز العمودي	04
74	قيمة ت ستيودنت بين الاختبار القبلي والبعدي في اختبار نلسن لإستجابة الحركية	05
75	قيمة ت ستيودنت بين الاختبار القبلي والبعدي في اختبار التوازن	06

قائمة الأشكال

الصفحة	العنوان	الرقم
72	قيم المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري لاختبار الانبطاح المائل	01
73	قيم المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري لاختبار القفز العمودي	02
74	قيم المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري لاختبار نلسن الإستجابة الحركية	03
75	قيم المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري لاختبار التوازن	04

فهرس المحتويات

بسملة

أ	شكر وتقدير
ب	إهداء
ت	ملخص
ج	فهرس المحتويات

التعريف بالبحث

1	مقدمة
2	الإشكالية
2	الإشكال الرئيسي
11	1- تعريف الصفات البدنية:
11	2- أنواع الصفات البدنية:
13	3- المرونة:
14	4- الرشاقة:
15	5- السرعة:
17	6- القوة:
20	7- التوازن Balance :
21	8- التوافق العضلي العصبي: Coordination
38	تمهيد
38	1- مفهوم الترويح:
39	2- أنواع الترويح:
43	3- أهمية الترويح:
46	4- نظريات الترويح:
48	5- أهداف الترويح: (الرياضي)
51	6- العوامل المؤثرة في الترويح:
53	7- البرامج الترويحية:
54	8- خصائص البرنامج الترويحي الناجح

9-أسس وضع وتنفيذ البرنامج الترويحي :	54
10-مبادئ تصميم البرامج.....	54
11-تعريف كرة القدم :	55
12-نبذة تاريخية عن كرة القدم في الجزائر:	55
1-منهج البحث:	66
2 - عينة البحث :	66
3 - مجالات البحث :	66
4 - أدوات البحث :	66
5- المعاملات العلمية للاختبارات البدنية:	68
6- الوسائل الاحصائية:	68
1-عرض نتائج الإختبارات القبلية والبعدية لاختبارات ستيودنت.	72
مناقشة الفرضيات العامة	77
خلاصة عامة	80
قائمة المصادر والمراجع	81
قائمة الملاحق	90

مقدمة

مقدمة:

لقد أصبحت ظاهرة الترويح من النظم الاجتماعية التي تسود كل المجتمعات تقريبا، حيث بدأ الاهتمام به كأحد مظاهر السلوك الحضاري للمفرد، حيث ازداد الاهتمام به أكثر وتعددت أنواعه ومجالاته ومناهجه من أجل الاستثمار في وقت الفراغ، ومن المؤكد أن الترويح الرياضي قطع أشواطاً كبيرة خلال القرنين الأخيرين وفي مختلف جوانبه خاصة في ما يتعمق بطرق ومناهج التعليم والتدريب (Chelladurai, 1999, p. 256).

وفي وقتنا الحاضر ما فتئ الخبراء والباحثون في الميدان الرياضي والترويحي الاجتماعي والنفسي وغيرهم يدعمون هذا الجانب بأحدث الطرق والمناهج الترويحية مستندين في ذلك إلى جملة من العلوم والأبحاث الميدانية التي جعلت من ممارسا الفرد للنشاطات الرياضية والترويحية موضوعاً لها وهو ما جعل الدول المتقدمة تشهد تطوار مذهلاً في مجال الترويح وبمستويات عالية وهم ما مكننا الآن من التعرف على الأدوات والطرق والمناهج والأساليب والأوقات التي تستخدمها هذه الدول في الترويح. (Recreation, 1986, p. 124)

ويعد النشاط الرياضي من أكثر وسائل الترويح البدني انتشاراً في أوساط الشباب خاصة في الملاعب الجوارية التي كلف الدول مبالغ طائلة وهائلة في الصرف عليها حتى يتم إستغلالها أحسن إستغلال ومما ساعد على ذلك أن النشاط الرياضي يعد عاملاً أساسياً من عوامل الراحة الإيجابية التي تحوز على مجال هام من وقت الفراغ بالإضافة إلى ذلك يعتبر من الأعمال التي تؤدي إلى الارتفاع بالمستوى الصحي والبدني للمفرد، وتكسبه القوام الجيد و تمنحه الفرح والسرور وتخلصه من التعب والكره، وتجعله فرداً قادراً على العمل والإنتاج. (درويش، ص 10، 2000)

ولأن النشاط الرياضي الترويحي بهذه الأهمية فهو يشكل محورا جوهريا في حياة الجماعة الرياضية فالأجدر به أن يكون أهما في مجال تربية القدرات الحركية والبدنية للفرد حيث نجد القدرة البدنية للرياضي عامة وممارسي كرة القدم عامة تقوم بتربية هذه الفئة من الجوانب البدنية الحركية والقدرة على ممارسة النشاطات المختلفة وإتاحة الفرصة لهم كي يواجهوا مطالب الحياة الاجتماعية والمادية والمعنوية والتي عادة ما تكون متطلبة جدا لاسيما في حقهم هم ومن خلال ملاحظتنا الميدانية لواقع النشاط الرياضي الترويحي في الملاعب الجوارية داخل الأحياء وفي المجمعات السكنية لاحظنا أن هناك إهمالا وإجحافا كبيرين في كيفية إجراء النشاطات الترويحية لكرة القدم وإهمال القدرات البدنية وهذا راجع لعدم الإدراك بأهميته في تحقيق التطور البدني والحركي لهم. (كمال، p. 240, 2015)

وستنطلق في بحثنا هذا إلى مجموعة من الفصول التي تشمل الجانب النظري للمواضيع:
الفصل الأول أنواع القدرات البدنية أما الفصل الثاني الترويح الرياضي وممارسة كرة القدم.

وفي الجانب وفي الجانب التطبيقي منهج البحث وإجراءاته الميدانية إضافة إلى عرض ومناقشة النتائج والاستنتاجات والتوصيات.
الإشكالية:

معروف انه ممارسة النشاط الترويحي له عدة أبعاد و جوانب ينميها لدى ممارسه منها ما هو صحي ومنها ما هو نفسي ومنها ما هو بدني، (Nohr, 2009, p. 85) و له عدة أشكال أي أن الأنشطة الترويحية عديدة رياضاتها وكثيرة أنشطتها، وحتى يسمى النشاط الترويحي نشاطا ترويحيا لا بد أن تتوفر عدة شروط أهمها ممارسته في أوقات الفراغ و خارج أوقات العمل (Taylor et al., 2008, p. 147) ومن بين الأنشطة الترويحية الأكثر ممارسة في وقتنا الحاضر هي كرة القدم في الملاعب الجوارية. تعتبر كرة القدم الرياضة الأكثر شعبية في العالم والأكثر ممارسة مقارنة بباقي الرياضيات وهذا لعدة أسباب منها الحب الكبير لها إضافة توفر البيئات الممهجة لممارستها. ففي الجزائر مثلا أصبح كل حي لا يخلو من ملعب أو ملعبين جواريين معشوشبين اصطناعي، وبما أنها رياضة تتطلب عدة متطلبات بدنية وحركية وجب على ممارسها أن تكون له مستوى معين للممارسة هذه اللعبة، كما أن الانتشار الكبير لبعض التقاليد في المجتمع مكنت من الانتشار الواسع للممارسة كرة على غرار الدورات الرمضانية والاحتفالات بالأعياد الوطنية والدورات المخددة للأشخاص.

ومن من خلال الربط بين النشاط الترويحي وممارسة كرة القدم نجد قواسم مشتركة بين أهداف ممارسة النشاط الترويحي وأهداف ممارسة كرة القدم، (Saïpe, 1999, p. 96) هذا السبب جعلنا نبحث في إشكالية مصدرها الممارسة الكبيرة للعبة كرة القدم وفي أوقات الفراغ هل يمكننا من أن نقول للكرة القدم الجوارية أهداف ترويحية، وإن كان لها أهداف ترويحية فما الجوانب التي تنميها ترويحيا، ومنها طرح التساؤل التالي محصورا في الجوانب البدنية والقدرات الحركية للأنشطة الترويحية فنقول:
الإشكال الرئيسي:

- هل ممارسة كرة القدم في الملاعب الجوارية كنشاط ترويحي له اثر ايجابي على بعض القدرات الحركية والبدنية لدى الممارسين (35-55 سنة) ومنه يمكن أن نطرح التساؤل الفرعي التالي:
هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في بعض القدرات الحركية والبدنية لدى ممارسين كرة القدم الجوارية.

2- الفرضيات:

1-2- الفرضية العامة:

ممارسة كرة القدم في الملاعب الجوارية كنشاط ترويحي له اثر ايجابي على بعض القدرات الحركية والبدنية لدى الممارسين (35-55 سنة).

2-2- الفرض الفرعي:

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في بعض القدرات الحركية والبدنية لدى ممارسين كرة القدم الجوارية.

3- أسباب اختيار الموضوع:

- من بين الأسباب التي أدت بنا لاختيار هذا الموضوع هي:
- عدم وجود ونقص الدراسات والبحوث التي تناولت مواضيعها مثل هذا الموضوع .
- قلة الدراسات العملية المطبقة على الممارسين لكرة القدم في الملاعب الجوارية.
- حيرة الممارسين والزلاء في معرفة مستوى اللياقة البدنية للاعبين في تشكيل الفرق قصد الممارسة الترويحية.
- عدم الاعتماد على الطرق العلمية المقننة من طرف الممارسين لكرة القدم للنشاط الترويحي في أوقات الفراغ.
- معرفة الأثر البدني و الحركي الذي تلعبه كرة القدم الجوارية على الممارسين.

4- أهمية البحث:

- معرفة مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية والقدرات الحركية للوقوف للاعبين لكرة القدم الممارسين لها كرياضة ترويحية في الملاعب الجوارية للفئة العمرية 35 إلى 50 سنة.
- معرفة الدور البدني والصحي الغير المباشر الذي تلعبه الملاعب الجوارية.
- معرفة الأثر الذي تتركه ممارسة رياضة الترويح الممثلة في كرة القدم على ممارسيها.

5 - أهداف البحث:

- معرفة الأثر البدني والحركي الذي تلعبه كرة القدم الجوارية على الممارسين.
- إضافة وإثراء الدراسات والبحوث التي تناولت مثل هذا الموضوع .
- محاولة الوصول إلى نتائج وقياسات بغض الاختبارات الحركية والبدنية على الممارسين لكرة القدم في الملاعب الجوارية.

6 - مصطلحات البحث :

6-1- النشاط الترويحي:

هي لفظ يطلق على نشاط بدني الذي يختاره ويمارسه الفرد بنفسه ويقوم به في وقت الفراغ بهدف تحقيق متعة وسرور على نفسه والأخرين (Taylor, 1986; Recreation, et al., 2008)

6-1-2- الترويح الرياضي :

يعرف بليتر الترويح بأنه نوع من النشاط يمارس في أوقات الفراغ ويختاره الفرد بدافع من نفسه وينتج عنها اكتساب عديد من القيم اللبدنية والخلقية والمعرفية والاجتماعية (Malloy et al., 2003)

التعريف الإجرائي :

ذلك النوع من الترويح الذي تتضمن برامجه العديد من النشاطات البدنية والرياضية، كما أنه يعد أكثر أنواع الترويح تأثيراً على الجوانب البدنية والنفسية للفرد الممارس لأوجه مناشطه والتي تشمل على الألعاب والرياضات (درويش، 2000)

6 - 2 - كرة القدم الجوارية :

نشأ مفهوم الرياضة للجميع من التحضر (الحضارة) الصناعية والتطور الرياضي والتكنولوجيا وما لعبته الدولة في إنشاء الملاعب الجوارية لمزاولة نشاط كرة القدم وفي تحقيق الأهداف النفسية والاجتماعية والاقتصادية وما تلعبه من دور في تكوين وتدعيم النوادي الرياضية بالبراعم

أولاً : التعريف اللغوي لكرة القدم :

كرة القدم باللاتينية وتعني استخدام القدم لتحريك كرة القدم، أو بمعنى آخر ركل الكرة بالقدم .

ثانياً : التعريف الإصطلاحي:

كرة القدم رياضة جماعية يتكيف معها جميع الناس، ويمكن لكل من يريد أن يمارسها يمارسها، ويمكن أن تتحول إلى رياضة في مكان فارغ، أو على مساحة خضراء، أو فوق أرضية خضراء على شكل مستطيل .

ثالثاً التعريف الإجرائي:

لعبة كرة القدم هي لعبة ذات طابع دولي، التي تلعب بواسطة القدمين، بحيث يحاول أفراد كل فريق تسجيل الكرة بالمرمى الفريق الآخر، ويستخدم اللاعبون عدة مهارات من بينها تمرير الكرة وتجاوز اللاعبين في فريق الخصم من أجل الوصول لمرماهم وتسجيل الهدف.

6 - 3 - 1- القدرات البدنية :

تعرف القدرات البدنية أنها زيادة ما يتمتع به الفرد من القدرات الخاصة لفترة طويلة لمقاومة التعب أثناء مزاولة النشاط الرياضي (درويش، وحسانين، 1984 ص 28) ويعرفها (عبد الخالق، 2003، 85) بأنها مفهوم متعدد الجوانب ويرتبط بالنواحي الصحية والبنائية والوظيفية والنفسية

- أولاً إصطلاحاً:

القدرات البدنية هي مقدرة يتسم بها الفرد تتمكن من خلالها أجهزته الفسيولوجية من الوفاء بمتطلبات بعض الواجبات البدنية والحياة بكفاءة وفعالية (مفتي إبراهيم حماد ص 32)

- ثانياً إجرائياً : القدرات البدنية أنها قدرة الفرد وإمكانياته البدنية على تطبيق الأنشطة بكفاءة وفعالية .

6 - 3 - 2 - القدرات الحركية:

يعد إصطلاح القدرة الحركية من أكثر الاصطلاحات إتساعا من حيث المكونات الأولية التي يتضمنها، إذ يرى العلماء أن القدرة الحركية إتساعا من اللياقة البدنية واللياقة الحركية كما يعرفها ماثيوز بكونها قدرة الفرد على الاشتراك في عدد متنوع من المسابقات الرياضية، وتشير القدرة الحركية إلى مدى كفاءة الفرد في أداء المهارات الحركية المختلفة الاساسية كالجري والوثب كما أنها تعد من القدرات المكتسبة التي يحتاج إليها الرياضي بشكل كبير في الاداء المهاري والخططي في معظم الفعاليات الرياضية (Raiola et al., 2018, p. 62)

7- الدراسات المشابهة:

دراسة رقم 01 : دراسة مسكف حورية و د شاربي بلقاسم (2018) بعنوان ممارسة النشاط الرياضي الترويحي وإنعكاساته على صناعة الوعي الصحي لدى الطالبات المقيمت بالأحياء الجامعية حيث تمثلت مشكلة البحث هل ممارسة النشاط الرياضي الترويحي تنعكس إيجابيا على صناعة الصحة النفسية لدى الطالبات المقيمت بالأحياء الجامعية؟ وهدفت الدراسة التعرف على أنعكاس ممارسة النشاط الرياضي الترويحي على صناعة الصحة الجسمية والنفسية والإجتماعية وإفترض الباحثان ان ممارسة النشاط الرياضي الترويحي تنعكس إيجابا على صناعة الصحة النفسية والإجتماعية والجسمية على الطالبات المقيمت بالأحياء الجامعية .

ولقد إستعمل الباحثان المنهج الوصفي المسحي للملائمة وشملت عينة هذا البحث (120) طالبة مقيمة بالحي الجامعي لولايي تيارت وتيسمسيلت وتم إختيارها عشوائيا مستخدمين الإستبيان كأدات لجمع المعلومات وتحصيلها من أهم النتائج التي توصل إليها الباحثان هي أن الممارسات للنشاط الترويحي يتمتعن بوعي صحي عال، من حيث الشعور بالكفاءة والثقة، التحكم في الأعراض العصبية وإمتلاكهن القدرة على التفاعل الإجتماعي، تزامنا مع المحافظة على سلامة الجسم. وله فوائد صحية ونفسية وإجتماعية ورفع اللياقة البدنية من أجل صحة أفضل وحياة أطول بالإضافة إلى إكتساب قوام جيد وبناء فرد سليم.

نقد الدراسة رقم 01 :

إن النتائج التي توصلو إليها لا يمكن أن تعمم على كل الممارسات للنشاط الترويحي ولا يتمتعن بوعي صحي عال، وإن الشعور بالكفاءة والثقة لا يقاس على كل الطالبات لإختلافهم في القدرات البدنية والصفات الوراثية ، و لا نقول بأن كلهن يتحكمن في أعراضهن العصبية وإمتلاكهن القدرة على التفاعل الإجتماعي، تزامنا مع المحافظة على سلامة الجسم. وإكتساب قوام جيد وبناء فرد سليم.

الدراسة رقم 02 : دراسة الدكاترة : 1 - د/ بلعيدوني مصطفى 2 - د/ بن زيدان حسين 3 - د/ بوعزيز محمد ، 2019

بعنوان: فاعلية برنامج تروحي بدني مقترح لتحسين بعض المتغيرات الفسيولوجية(مؤشر كتلة الجسم - نبض القلب في حالة الراحة) لدى كبار السن. وكانت إنطلاقة من بعض الإستنتاجات والتوصيات السابقة حيث جاءت الدراسة في طرح تساؤلات هل للبرنامج البدني المقترح فاعلية في تحسين بعض متغيرات الفسيولوجية (مؤشر كتلة الجسم - نبض القلب في حالة الراحة) لدى كبار السن؟

ومن التوصيات لدارسات سابقة كانت بمثابة فرضيات للباحثون، والتي ترى أن البرنامج التروحي له تأثير إيجابي على اللياقة البدنية والصحية لدى كبار السن، ومن إستنتاجات أخرى توصي بأن البرنامج التدريبي يؤثر على بعض المتغيرات المورفولوجية والفسيولوجية لكبار السن وأخرى تنصح بالتشجيع على تعميم مناهج اللياقة البدنية ، كما إستخدم الباحثون المنهج التجريبي لملائمة هذه الدراسة ،و تمثلت عينة المختبرين الذين إستهدفهم البحث كبار السن بمتوسط عمري (50- 60) سنة بلغ عددهم 20 ممارس موزعين على مجموعتين ،حجم كل منهما (10) ممارس .

ومن خلال الدراسة خلص الباحثون أن: للبرنامج التروحي البدني المقترح أثر إيجابيا في تحسين مؤشر كتلة الجسم ونبض القلب في حالة الراحة لدى عينة الدراسة .

كما أوصى الباحثون وأقترحوا بوضع أسس علمية للتخطيط للبرنامج رياضي لكبار السن لكي تساهم في إحداث التغيرات الفسيولوجية عند كبار السن .

الإهتمام بمزاولة النشاط البدني والرياضي بانتظام كعامل مؤثر يساعد في تحسين أو المحافظة على الصفات البدنية الأساسية والصحة الجسمية عند كبار السن.

إجراء المزيد من الدراسات المشابهة على مراحل سنوية مختلفة من كبار السن والجنسين.

نقد الدراسة رقم 02 :

في هته الدراسة نسي الباحثون أهم عنصر واساسي في تحقيق البرنامج وهو القائد (المنشط) الذي يستطيع أن يبني ويقيم البرنامج التروحي ومدى تحققه في أرض الواقع فلا بد أن يتماشى البرنامج التروحي والقائد تماشيا متوازنا في الأنشطة الترويحية الرياضية والمحافظة على توازن الصفات البدنية .

الدراسة رقم 03 : دراسة /إسلمى نورية ،أ.د/بن سي قدورحبيب ،أ.د/بن قلاوز التواتي تحت عنوان ،برنامج تروحي وقائي لتحسين متغيرات الصحة البدنية لدى المسنات(60 سنة فما فوق)، حيث تمثلت إشكالية البحث في ملاحظة الباحثون نقص في إهتمام الدراسات بمتغيرات الصحة البدنية للمسنات من حيث التحسين وبالأخص الجانب التروحي الوقائي، ومن هذا المنطلق تناول الباحثون هذا الموضوع لما يحويه من الأهمية البالغة في محاولة تصميم برنامج تروحي رياضي وقائي لتحسين متغيرات الصحة البدنية لدى المسنات (60 سنة فما فوق).وتجلى الفرض العام للدراسة في ان "البرنامج الرياضي التروحي الوقائي المقترح ساهم في تحسين متغيرات الصحة البدنية لدى المسنات 60 سنة فما فوق.(اللياقة القلبية التنفسية، اللياقة العضلية، والتوازن التركيب الجسمي). وتمثلت إهداف البحث في

التعرف على دور البرنامج الترويحي الرياضي الوقائي في تحسين متغيرات الصحة البدنية عند المسنات 60 سنة فما فوق، وشملت العينة التي إستهدفها الباحثون مجموعة من المسنات (60 سنة فأكثر) وبلغ حجمها 16 فردا تم تقسيمهم إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية قوام كل منهما 08 نساء كبار السن، تم إختيارهم بطريقة عرضية (العمدية)، مع تطبيق مجموعة من الإختبارات البدنية على العينتين كقياس قبلي وإعادة تطبيق الإختبارات البعدية على العينة التجريبية والعينة الضابطة بعد تطبيق البرنامج الترويحي. ومن أهم الإستنتاجات التي توصل إليها الباحثون هي وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الإختبارات البعدية بين عيني البحث ولصالح العينة التجريبية على مستوى متغيرات الصحة البدنية للمسنات حيث لوحظ ان البرنامج أثر إيجابيا في تحسين متغيرات الصحة البدنية ، وهذا من خلال الإعتماد على التدرج في الأنشطة الحركية المكيفة والأمنة. كما تم إقتراح بعض التوصيات والتي تجسدت أهمها في الإهتمام بشريحة المسنين عامة والمسنات خاصة من خلال توفير الإمكانيات والوسائل، التي من شأنها تحقيق مستويات عالية في ممارسة مختلف الأنشطة البدنية، لأنها تعمل على تحسين وظائف أعضاء الجسم وبالتالي الوقاية من الإعتلال الصحي في هذه المرحلة الحرجة .

نقد الدراسة رقم 03 :

إن إختيار الباحثون لفئة المسنين إختيارا عشوائيا وهته الشريحة لا يمكنها أن تحقق كل المستويات و عينة البحث قليلة وقد نقول أنها قليلة جدا ولا يمكن ان تحقق الهدف أو تعميمه على جل المسنين. وكان بإمكانهم إختيار فئة واحد فقط إما ذكور أو إناث فلا بد من زيادة عدد العينات حتى تكون النتيجة دقيقة جدا .

الفصل الأول:

الصفات البدنية والقدرات الحركية

1- تعريف الصفات البدنية:

يطلق علماء التربية البدنية والرياضية في الاتحاد السوفياتي والكتلة الشرقية مصطلح الصفات البدنية أو الحركية للتعبير عن القدرات الحركية أو البدنية ' للإنسان وتشمل كل من (القوة السرعة' التحمل' الرشاقة ' المرونة) ويربطون هذه الصفات بما نسميه (الفورمة الرياضية) (الفتاح, p. 1231992,) التي تتشكل من عناصر بدنية فنية'خطية'ونفسية'بينما يطلق علماء التربية البدنية والرياضية في الولايات المتحدة الأمريكية عليها اسم "مكونات اللياقة البدنية" باعتبارها إحدى مكونات اللياقة الشاملة للإنسان , والتي تشتمل على مكونات اجتماعية , نفسية وعاطفية وعناصر اللياقة البدنية عندهم تتمثل في العناصر السابقة على حسب رأي الكتلة الشرقية بالإضافة إلى (مقاومة المرض , القوة البدنية , والجلد العضلي , التحمل الدوري التنفسي القدرة العضلية, التوافق , التوازن والدقة). وبالرغم من هذا الاختلاف إلا إن كلا المدرستين اتفقتا على أنها مكونات اللياقة البدنية وان اختلفوا حول بعض العناصر(الفتاح, 1992, ص231 .)

وللصفات البدنية لها مفهوم شائع و واسع الاستعمال في مجال البحوث الرياضية وقد أعطيت عدة تعاريف لها(القدرة البدنية , اللياقة البدنية , الكفاءة البدنية) و يقصد بالصفات البدنية على أنها تلك القدرات التي تسمح و تعطي للجسم قابلية و استعداد للعمل على أساس التطور الشامل و المرتبط في الصفات البدنية كالتحمل و القوة و السرعة المرونة و الرشاقة و من الضروري لتطوير هذه الصفات وجود خلفية علمية في مجال العادات الحركية2

2- أنواع الصفات البدنية:

1-2- التحمل:

1-1-2- مفهوم التحمل:

يعرف داتشكوف Datchkof التحمل على أنه مقدرة اللاعب على تأخير التعب و الذي ينمو في حدود مزاولة النشاط الرياضي المحدد , بمعنى القدرة على مقاومة التعب خلال النشاط الرياضي (ريان مجيد , , ص 31 .وص 132).

أما ماتيفيف Matvei فيعرف التحمل بأنه القدرة على مقاومة التعب لأي نشاط لأطول فترة ممكنة و هناك قسمين من التحمل:

أولا : التحمل العام:

يعرف التحمل العام بأنه القدرة على إستمرارية عمل مجموعات عضلية كبيرة لوقت طويل دون استخدام شدة كبير بل يجب أن تكون بمستوى متوسط مثل الركض 800 م 1500م 5000م

وهناك من يعرف التحمل العام بأنه قابلية الرياضي على أداء تمرين رياضي لفترة طويلة تشارك فيه مجموعة كبيرة من العضلات و تأثر على اختصاص الرياضي بشكل مناسب,

ولكفاءة أجهزة اللاعب الوظيفية كالرئتين و القلب والتنفس دور كبير في التحمل العام للاعب، ويمكننا القول أن التحمل العام هو القاعدة الأساسية في تطوير تحمل القوة والسرعة وكلما كان لدى اللاعب طاقة أكسوجينية جيدة كلما كان لديه القدرة والطاقة على الإستمرارية لإنهاء أكبر قدر ممكن من العمل، وأن وجود الحد الأقصى من الأكسجين عند اللاعب يعتمد على بعض العوامل البيولوجية , وأهمها عدد دقات القلب في الدقيقة وسرعة جريان الدم في الدورة الدموية والسعة الحيوية وغيرها.

ثانيا: التحمل الخاص.

يعرف التحمل الخاص بأنه إمكانية اللاعب على الإستمرارية بالأداء لوقت طويل باستخدام تمارين خاصة تخدم شكل الرياضة المراد التدريب عليها , وبهذا يختلف التحمل الخاص باختلاف الأنشطة الرياضية, ففي بعض الأنشطة الرياضية يكون التحمل الخاص هو الأساس في الوصول إلى نتيجة متقدمة مثل السباحة و400 م عدو , حيث تتصف هذه الفعاليات بأشد الحاجة إلى عنصر تحمل السرعة, وفي السنوات الأخيرة أطلق الألمان اسم تحمل البداية على الجهد المبذول حتى دقيقة واحدة مثل 100 م و 200 م 400 م بالعب القوة و50 م و 100 م بالسباحة ويعتمد هذا النوع من التحمل على التنفس اللاهوائي أي أن اللاعب لديه طاقة على قطع بعض المسافات المذكورة دون تنفس(كمال, 2004, ص86 .

(-88.

2-1-2- أنواع التحمل :

- ***التحمل لفترة زمنية قصير:** يمتاز بقصر كالفترة الزمنية حيث تمتد من 18 ثا إلى 30 د كما أنه يمتاز بارتباطه بالسرعة والقوة كما هو الحال في ركض 100 م 200 م , 400 م
- * **التحمل لفترة زمنية متوسطة:** يمتاز بمتوسط الفترة الزمنية حيث تمتد من (02 إلى 09 د) وله علاقة ارتباطية قوية بينه وبين السرعة والقوة.
- * **التحمل لفترة زمنية طويلة:** يمتاز بطول الفترة الزمنية حيث تمتد من (10 إلى 30 د) كما أن تأثير تحمل السرعة والقوة يكون ضعيفا.

* التحمل لفترة زمنية فوق الطويلة: نجد هذا النوع من التحمل في الرياضات التي يستمر بها الأداء أكثر من (30 د) كما هو الحال في الرياضات الجماعية.

وعلى الرغم من هذا فأنواع التحمل مرتبطة ومكملة لبعضها البعض (عمر, 1989, ص . 101)

2-1-3- طرق تنمية التحمل :

في فترة الإعداد العام يمكن التدريب على التحمل بواسطة الجري لمسافات طويلة ومنتوعة , و تزداد المسافات بتكرار الجري مع الصعوبة كالموانع, ويهدف ذلك إلى تكييف الأجهزة الحيوية وهو ما يطلق عليه طريقة التدريب المستمر.

والصفة المميزة لهذه الطريقة هو التدريب المستمر لفترة زمنية تمتد من 20 د إلى ساعة و نصف وتصل عدد دقات القلب إلى 140-150 دقة في الدقيقة و هذا بمعنى أن سرعة دقات القلب متوسطة , وغالبا ما تكون التدريبات داخل الغابة التي تمتاز بصفاء الهواء وعدم التلوث.

لتطوير التحمل الخاص يتم استخدام مجموعة من التمارين التي تهدف إلى تحسين وتطوير التكنيك الخاص لتلك الفعالية الرياضية التي يتدرب عليها اللاعب من خلال التكررات المناسبة والفترة الزمنية المناسبة لهذا التمرين أو ذلك, وتطوير التحمل الخاص له علاقة مباشرة بتطوير التحمل العام , وهناك تأثير متبادل بينهما ولتطوير التحمل الخاص يجب استخدام طريقة التدريب الفتري والدائري.

* وبخصوص تحمل القوة العضلية يقول العالم "دورما" Delorme أنه يمكن التدريب لعدد المرات ضد مقاومة ضعيفة نسبيا , أي حجم كبير وفترات الراحة قصيرة.

* أما عن تحمل السرعة فيمكن تنميته عن طريق التدريب الفتري وذلك بالعدو لمسافات مختلفة (10-20-30-50م) في صورة مجموعات بينها فترات الراحة وفقا لتشكيل الحمل , ويراعي تقصير فترات الراحة بين كل جزء من هذه المسافات والجزء الآخر (كمال, ص 124. 2004)

3- المرونة:

المرونة هي إحدى عناصر اللياقة البدنية التي تساهم مع غيرها من العناصر كالقوة والسرعة والتحمل في بناء وتطوير الأداء الحركي عند اللاعب.

وتعرف المرونة بأنها قابلية اللاعب على تحريك الجسم وأجزائه في مدى واسع مع الحركة دون الشد المفرط أو إصابة العضلات والمفاصل.

ويعرف Haree و Firey المرونة بأنها قدرة الرياضي على أداء حركات مع منح حرية كبيرة للمفاصل وبارادته أو تحت تأثير قوة خارجية مثل مساعدة الزميل. 1

3-1-1- أنواع المرونة :

قسم " هاره " المرونة إلى قسمين وهما:

3-1-1- المرونة العامة: وتشمل مرونة جميع مفاصل الجسم , وتولد المرونة العامة مع الإنسان وبهذا تكون الحركة جيدة لجميع مفاصل الجسم.

3-1-2- المرونة الخاصة: وتشمل مرونة المفاصل التي تدخل في الأداء الفني للحركة, حيث يكون لكل رياضة مرونتها الخاصة بها, وتحسين المرونة الخاصة يؤدي إلى تحسين نتيجة اللاعب في شكل الرياضة التي يمارسها وتكون المرونة إيجابية أو سلبية.

* المرونة الإيجابية: وهي قدرة اللاعب على أداء حركة لأوسع مدى في أي مفصل خلال عمل المجموعات العضلية.

* المرونة السلبية: تعني الوصول لأوسع مدى للحركة بتأثير خارجي مثل مساعدة الزميل, أدوات مساعدة (هارة, 1996)

3-2- تطوير و تنمية المرونة:

يتم تطوير المرونة عند اللاعب من خلال تكرار التمارين وخاصة في بعض أشكال الرياضة التي تعتمد أساسا على المرونة , والتدريب على المرونة يكون في فترة الإحماء, ويمكن إعطاء تمارين المرونة قبل التمرين الأساسي بزمن 5-10د والتدريب لتطوير المرونة يجب أن يستمر دون انقطاع حتى ولو وصل اللاعب إلى الدرجة المطلوبة والسبب في الاستمرارية هو أن المرونة سريعة الفقدان , كما يجب أن تمتاز طرق تطويرها بديناميكية الحركة.

4- الرشاقة:

يعرف " ماينل " الرشاقة بأنها القدرة على التوافق الجيد للحركات بكل أجزاء الجسم أوجزاء معين منه كاليدين أو القدم أو الرأس 1

ويعرف " كيرتن " الرشاقة بأنها القدرة على رد الفعل السريع للحركات الموجهة التي تتسم بالدقة مع إمكانية الفرد تغيير وضعه بسرعة , ولا يتطلب القوة العظمى.

كما انه استعداد جسمي وحركي لتقبل العمل الحركي المتنوع والمركب وهو استيعاب وسرعة في التعلم مع أجهزة حركية سليمة قادرة على الأداء المهاري، ونجد أن الرشاقة

تلعب دورا مهما وذلك للسيطرة الكاملة على الأوضاع الصعبة والرشاقة هي خبرة وممارسة حيث أنها تفقد وتضعف عند الإنقطاع عن التدريب لفترة طويلة.

والرشاقة مطلب هام جداً لبعض الألعاب الرياضية أكثر من غيرها فهي ضرورية لألعاب كرة السلة والطائرة والقدم والتنس وهوكي الجليد ، حيث يتطلب الأداء في هذه الألعاب إلى التوقف فجأة وتغيير وضع واتجاه الجسم بسرعة وخفة وفي نفس الوقت على اللاعب أن يتمكن من الاحتفاظ بتوازنه والتحكم المناسب في الكرة وفي تحركات جسمه في نفس الوقت

أنواع الرشاقة:

● الرشاقة العامة:

هي قدرة الفرد على أداء واجب حركي في عدة اتجاهات مختلفة .

● الرشاقة الخاصة:

هي اكتمال العمل والأداء بتناسق وتطابق مع طبيعة العمل الخاص والمميز الذي يؤديه الفرد.

4-2- طرق تنمية الرشاقة:

تتطلب تمارين الرشاقة انتباها شديدا و دقيقا وعلى المدربين إعطاء الجزء الأول من التدريب الأهمية القصوى في تطوير الرشاقة لأن اللاعب عادة يعطي في بداية التمرين اهتماما كبير للأداء , وليس بالضرورة استعمال تمارين الرشاقة بقدر كبير خلال الدورات التدريبية لأن هذا يؤدي إلى حدوث التعب والإرهاق للاعب , مما يؤدي إلى عدم القدرة على الاستمرارية في التدريب.

وينصح ها ار " Haare " وماتفيف " Matveyev " باستخدام الطرق التالية في تنمية

و تطوير صفة الرشاقة. (ريسان, 1996, ص97 .)

✓ الأداء العكسي للتمرين مثل التصويب باليد الأخرى أو المحاورة بها.

✓ التغيير في سرعة و توقيت الحركات.

✓ تغيير الحدود المكانية لإجراء التمرين تقصير مساحة الملعب.

✓ التغيير في أسلوب أداء التمرين

✓ الزيادة في صعوبة التمرين لبعض الحركات الإضافية .

5-السرعة.

5-1- مفهوم السرعة:

السرعة كصفة حركية هي قدرة الإنسان على القيام بالحركات في أقصر فترة زمنية, وفي ظروف معينة

كما تعرف السرعة بقابلية الفرد على تحقيق عمل في أقل زمن ممكن , وترتكز على سلامة الجهاز العصبي والألياف العضلية والعوامل الوراثية والحالة التدريبية(محمد حسن علاوي ،ص176)

5-2- أنواع السرعة:

تعتبر السرعة إحدى عناصر اللياقة البدنية وهي مهمة وضرورية لجميع أشكال الرياضات , وعليه يمكن أن تقسم السرعة إلى ما يلي:

5-2-1- السرعة الانتقالية(السرعة القصوى):

وهي سرعة التحرك من مكان إلى آخر في أقصر زمن ممكن , وكلما زاد انجاز الحركات بأسلوب جيد زادت السرعة القصوى.

تنمية السرعة الانتقالية:

للسرعة الانتقالية أهمية كبيرة في كثير من الألعاب و خاصة كرة القدم وغالبا ما يستخدم التدرج في زيادة السرعة إلى حد الوصول للسرعة القصوى هذا التدرج في شدة الحمل سيؤدي في النهاية إلى تطوير السرعة الانتقالية وخاصة إذا كان استخدام التمرين بصورة انسيابية وبعيدا عن التقلصات العضلية , أما بالنسبة إلى فترة الراحة فيجب عدم المبالغة بالفترة الزمنية المقدره للراحة لأن ذلك يؤدي إلى هبوط المستوى , وغالبا ما تكون فترة الراحة بين التمرين والآخر مناسبة لعودة دقات القلب إلى حالتها ثم العودة إلى التمرين أو

التكرار. (DORNHOFF ص82 ص 93)

5-2-2- السرعة الحركية(سرعة أداء الحركة):

تعني سرعة الانقباضات العضلية عند أداء الحركة , لذلك تتحقق السرعة في عملية الانقباض للألياف العضلية التي يلزمها الانقباض أثناء أداء التمرين أو المهارة وهذا ما يحصل في حركة التصويب والرمي , أو استقبال الكرة , أو المحاورة والتمرير (ماينل , ص 152)

تنمية السرعة الحركية:

سرعة أداء الحركة لها دور مميز في تحسين الإنجاز ,ومن الرياضات التي ينطبق عليها هذا الأداء نجد الرياضات الجماعية.

وتنمية السرعة الحركية لا يمكن أن تتم بمعزل عن تنمية القوة فمثلا لا يمكن للاعب تسديد الكرة بأداء حركي سريع إذ لم يكن مميز بقوته.

كذلك أن تنمية السرعة الحركية لها علاقة بعناصر بدنية أخرى كالتحمل لذلك على المدرب أن يعطي لاعبيه مجموعة من التمرينات الخاصة لتلك الرياضة ويستحسن استخدام أدوات خفيفة أقل وزنا من وزن الأدوات المستعملة.

5-2-3- سرعة الإستجابة:

يقصد بها سرعة التحرك لأداء يتبع ظهور موقف أو مثير معين مثل سرعة بدء الحركة لملاقاة الكرة , أو سرعة تغيير الاتجاه يتبع ظهور موقف مفاجئ (كمال, 2004 ,ص87) ويعرفها " قاسم المندلاوي " على أنها القدرة على استجابة حركية لمثير معين في أقصر زمن ممكن.

تنمية سرعة الإستجابة:

- يجب أن تكون سرعة الاستجابة مرتبطة تماما بدقة الإدراك البصري السمعي للاعب.
- القدرة على صدق التوقع والحدس والتبصر في مواقف اللعب المختلفة وكذلك سرعة التفكير بالنسبة للمواقف المتغيرة
- المستوى المهاري للفرد والقدرة على اختيار نوع الاستجابة لتكون مناسبة للموقف والسرعة الحركية وخاصة بالنسبة للضربات أو التصويبات أو الرميات المختلفة.

6- القوة:

6-1- مفهوم القوة:

يرى " هاربر " القوة أنها أعلى قدرة من القوة التي يبذلها الجهاز العصبي العضلي لمواجهة أقصى مقاومة خارجية.

كما تعرف القوة على أنها القدرة على التغلب على مقاومة خارجية تقف ضد اللاعب. ويرى كل من " كلارك " و " ماتئوس " و " جيتشل " في تعريف القوة العضلية بأنها القوة القصوى المستخدمة أثناء اندفاعية عضلية واحدة (ريسان, 1996) ص 171 .
وتعد القوة العضلية من الصفات البدنية المهمة التي من الضروري أن يتمتع بها كل شخص رياضي أو غير رياضي , كما ترتبط مع الصفات البدنية الأخرى.

ويرى العلماء إن القوة العضلية هي التي يتأسس عليها وصول الفرد إلى أعلى مراتب البطولات الرياضية كما أنها تؤثر بدرجة كبيرة على تنمية بعض الصفات البدنية الأخرى , كالسرعة , التحمل , الرشاقة , ويرى خبراء الإختبارات والمقاييس في التربية البدنية والرياضية إن الأفراد الذين يتميزون بالقوة العضلية يستطيعون تسجيل درجة عالية في القدرة البدنية العامة ويمكن تعريف القوة بأنها قدرة العضلة في التغلب على المقاومات المختلفة خارجية , داخلية(ليلي السيد ص 197)

وغالبا ما تعرف القوة بأنها أهم عامل في الأداء البدني للعديد من المهارات الرياضية , ويمكن تعريف القوة بصفة عامة بأنها قوة العضلات والأجسام المتحركة وغير المتحركة.

6-2- الإنقباض العضلي:

وتتولد القوة من عملية انقباض وانبساط العضيلة , حيث أن انقباض العضيلة يولد قوة شد عضلي اتجاه أليافها وتعمل الأنسيجة الضامة الواصلة بين العضلات والعظام على نقل هذه القوة إلى العظم

وتعمل المفاصل بدور روافع لتوجيه هذه القوى ويكون هنالك توافق تشريحي بين العضلات والمفاصل بما يوائم هذه الوظيفة, ولقد حاول الكثير من المختصين والخبراء أن يوضحوا أشكال الانقباض العضلي إذ أن كل واحد منهم حاول إيجاد أشكال ثابتة ومحددة قد تختلف عن الأخرى, وعلى الرغم من ذلك فإن هذه التقسيمات فيها الكثير من التشابه إذ نجد أن أشكال الانقباض العضلي تتضمن الآتي:

6-2-1- الانقباض العضلي الثابت (الإيزومتري):

حيث يشير هذا النوع إلى حدوث كمية من التوتر في العضلة والتي تتولد نتيجة مقاومة دون حركة ملحوظة في المفاصل أي أن العضلة تنقبض دون حدوث تغير في طولها.

6-2-2- الانقباض العضلي بالتطويل (الإيزوتوني-اللامركزي):

هو نوع من الانقباض العضلي المتحرك حيث تطول العضلة بعيدا عن مركزها , ويحدث هذا النوع من الانقباض إذا ما كانت المقاومة أكبر من القوة التي تستطيع إنتاجها , حيث نجد في هذه الحالة أن العضلة تحاول التغلب على المقاومة لكن المقاومة تتغلب في النهاية ويحدث بالتالي زيادة في طول العضلة (كورت ماينل, 1987, ص 87)

6-2-3- الانقباض العضلي بالتقصير (الإيزوتوني المركزي):

هو أيضا ضمن الانقباض العضلي المتحرك ولكن العضلة تقصر في اتجاه مركزها والسبب في ذلك أن قوة العضلة أكبر من المقاومة بحيث تستطيع التغلب عليها ويؤدي إلى قصر في طول العضلة (عبد الحميد, 1987, ص 78 و ص 59)

6-2-4- الانقباض العضلي المعكوس (البليومتري):

يعتبر من أنواع الانقباض المتحرك حيث يبدأ من انقباض مركب من انقباض عضلي بالتطويل (لامركزي) يزداد تدريجيا إلى أن يتعادل مع المقاومة ثم يتحول إلى انقباض عضلي بالتقصير (مركزي) ومن الأمثلة على ذلك أي نوع من أنواع الوثب المتبوع مباشرة بوثبة مرة أخرى كما في تمارين الحواجز.

6-2-5- الانقباض العضلي الأيزوكونتك:

يعد من ضمن الانقباض المتحرك حيث يتم من خلاله أداء الحركة بسرعة ثابتة حتى لو تغيرت القوة المبذولة على مدى زوايا الأداء ويستلزم الأجهزة الخاصة التي تسمح بإخراج المقاومة القصوى عند اللزوم.

أما "محمود" فقد بين أن الانقباض العضلي يتضمن عدة أشكال وهي:

* الانقباض العضلي المتحرك.

* الانقباض العضلي الثابت.

* الانقباض العضلي اللامركزي.

* الانقباض العضلي الثابت المتحرك (السرعة).

فالشكل الأخير وهو الانقباض العضلي ثابت التحرك تكون فيه القوة في أقصى معدلاتها عند جميع زوايا المفصل وخلال المدى الحركي الكامل للحركة ومثال على ذلك ضربات الذراع

أثناء السباحة بالطريقة الحرة , وهذا الانقباض والانقباض المتحرك يعدان من أشكال الانقباض المركزي الذي يشمل التقصير في طول العضلة ولكن هناك اختلاف بسيط بينهما هو أن القوة القصوى تنتج خلال المدى الكامل للحركة أثناء الانقباض ثابت التحرك وليس الانقباض المتحرك (مسعد, 1992. ص 15)

وعليه يمكن القول أن الانقباض العضلي يتكون من شكلين رئيسيين هما:

* الانقباض العضلي المتحرك.

* الانقباض العضلي الثابت.

إضافة إلى الفروع الأخرى لكل شكل من هذان الشكلان , حيث نجد أن الانقباض المتحرك يتضمن (المركزي , اللامركزي , ثابت التحرك , البليومتري , الايزوكونتك ,) أما الانقباض العضلي الثابت فيتضمن الانقباض الايزومتري.

6-3- أهم العوامل المؤثرة في إنتاج القوة العضلية:

حسب schmidtbleicher فان إنتاج القوة العضلية اللازمة لأي جهد عضلي يخضع لتدخل العوامل الآتية:

* نوع الألياف العضلية المشتركة في الأداء.

* مساحة المقطع الفسيولوجي للعضلة أو العضلات المشتركة.

* القدرة على إثارة العدد الكافي من الألياف العضلية.

* زوايا الشد في العضلة.

* حالة العضلة قبل الانقباض.

* درجة التوافق بين العضلات المشاركة في العمل.

* تكتيك الأداء.

* العامل النفسي (قوة الإاردة).

* السن والجنس.

* طبيعة التدريب واتجاهه فضلا عن العوامل البيئية والوراثة والحالة الغذائية وطبيعة العمل.

* فترة الانقباض العضلي (عبد الجواد, 1984. ص 221)

6-4- أنواع القوة:

نجد أن مجموعة من الباحثين قد قسمت أنواع القوة إلى ثلاثة أقسام:

القسم الأول:

* القوة العامة:

وهي التي تختص بكل الأنظمة والتي تعد أساس برامج القوة العضلية والتي يتم تنميتها خلال مرحلة الإعداد الأول أو في السنوات الأولى من بداية تدريب اللاعب والمستوى المنخفض من القوة العامة ربما يكون عامل مؤثر ومحدد لكل مراحل تقدم اللاعب.

* القوة الخاصة:

حيث يقصد بها ما يرتبط بالعضلات المعنية في النشاط والمشاركة في الأداء وترتبط بالتخصص في الأداء أي نوع الرياضة حيث يتصل هذا النوع من القوة بطبيعة النشاط لكل رياضة ليست واردة لذا فان أي تنمية للقوة الخاصة والوصول بها لأقصى حد ممكن يجب أن تكون مندمجة بشكل كبير وذلك في نهاية موسم الإعداد الخاص.

القسم الثاني:

***القوة القصوى.**

***التحمل العضلي.**

***القدرة (القوة السريعة).**

القسم الثالث:

***القوة المطلقة.**

ويرمز لها بالرمز (FA) حيث نعني بهذه القوة بقدرة اللاعب على بذل أقصى قوة بغض النظر عن وزن الجسم ومن خلال هذا المفهوم فان الوصول إلى المستويات العالية في الرياضات المختلفة يتطلب قدرا كبيرا من هذه القوة (وجيه، 1989، ص 87)

***القوة النسبية.**

ويرمز لها بالرمز (FR) في العلاقة بين قوة اللاعب المطلقة ووزن الجسم ويمكن تقسيم هذا النوع من القوة تبعاً لوزان اللاعبين والتفاوت بين مستويات القوة.

***القوة الإحتياطية.**

وتمثل الفرق بين القوة القصوى والقوة المنتجة كما يرتبط مفهومها بنوعية الرياضة ويمثل أهمية كبرى لانجاز مستوى عالي من الأداء.

7- التوازن Balance :

يعتبر التوازن من أهم عناصر اللياقة البدنية التي تساعد الفرد الرياضي على انجاز الأداء الحركي بصورة سليمة ، بالإضافة إلى أهميته للفرد في حياته اليومية التي تتطلب منه القدرة على التحكم بالجسم وعدم الإخلال به.

7-1- تعريفه:

القدرة على الاحتفاظ باتزان الجسم أثناء الثبات Static " أو أثناء الحركة Dynamic " وتشير المراجع العلمية والأبحاث أن التوازن يعتبر أحد أنواع التوافق العضلي العصبي والذي يعطي الفرد القدرة على الحفاظ على توازن جسمه سواء من وضع الحركة أو الثبات وهذا يتطلب عمل عضلي عصبي متناسق.

2-7 - العوامل المؤثرة في التوازن:

- (1)- مدى ارتفاع مركز الجاذبية فكلما انخفض مستوى مركز الجاذبية كلما ازداد وارتفع مستوى التوازن والاستقرار للجسم.
 - (2)- مدى اتساع قاعدة التوازن كلما اتسعت القاعدة المستعملة أثناء التوازن كلما ازدادت وارتفع مستوى التوازن عليها.
 - (3)- مدى قرب خط الجاذبية إلى مركز قاعدة التوازن كلما اقترب خط الجاذبية نحو مركز قاعدة التوازن كلما ازداد وارتفع مستوى التوازن.
- وتعتبر مهارة التوازن شديدة الأهمية بل وضرورية لأداء بعض الرياضات مثل الجمباز والغطس والتزلج على الجليد والباليه.

3-7- أهمية التوازن:

نظراً لتعرض الفرد لعدة قوى ومنها قوة الجاذبية الأرضية والتي تؤثر على الجسم ، فإن تمتع الفرد بقدر كبير ودرجة عالية من التوازن يعود على الفرد من حيث الأهمية إلى:

- (1)- يُمنع من السقوط.
- (2)- يعمل على استعادة واسترجاع التوازن بعد فقدانه أو حدوث خلل.
- (3)- يساعد الفرد على تحقيق الكفاية العضلية والتحكم في اتجاه حركاته ، وللتوازن صلة وثيقة ببعض عناصر اللياقة البدنية الأخرى منها التوافق والرشاقة في بعض التمرينات.

8- التوافق العضلي العصبي: Coordination

يُعرّف التوافق العضلي العصبي على أنه التكامل والانسيابية في الأداء ما بين الجهازين العصبي والعضلي والذي ينتج عنه حركة أو مجموعة من الحركات البدنية المتسمة بالتناسق والانسجام ورشاقة الأداء (الضمد, 2017, ص 122 و ص 123).

ويتطلب التوافق العضلي العصبي اشتراك أكثر من جزء من أجزاء الجسم في حركة ما في نفس الوقت ، ويتضمن ذلك الاستخدام التوافق العضلي العصبي مابين العينين والقدمين كما هي في ركوب الدراجة أو في لعبة كرة القدم.

والتوافق ما بين العينين والقدمين كما في مهارات الرمي واللقف أو في لعبة التنس ، وتظهر صعوبة التوافق العضلي العصبي جلية في حالة تعلم مهارة حركية مقسمة إلى عدة أجزاء يعلم كل جزء منها على حده ثم محاولة جمع هذه الأجزاء في أداء لحركة واحدة كما هو في سباحة الفراشة (كماش, 2014 .ص 66)

وعامل التوقيت هو أهم العوامل التي تؤثر في الأداء الحركي الذي يتطلب توافق عضلي عصبي لذا يجب التدريب الجيد لإتقانها ورغم أن التوافق العضلي العصبي عنصراً أساسياً وهاماً لكل المهارات الحركية إلا أنه مطلب رئيس لإتقان بعض الرياضات مثل الجولف وكرة القدم والبادمنتون والإسكواش والتنس.

8-1-أنواع التوافق:

8-1-1- التوافق العام:

وهو الذي يمكن ملاحظته أثناء المشي والجري.(محمد, 2004)

8-1-2- التوافق الخاص:

وهو الذي يبرز بشكل واضح في بعض الأنشطة الرياضية كالمبارزة وكرة السلة.

8-2- أقسام التوافق العام والخاص :

8-2-1- توافق الأطراف :

يعتبر توافق الأطراف من أهم العوامل التي تساعد الفرد في حياته اليومية وخاصة بالنسبة لربة المنزل التي تستعمل اليدين والقدمين معاً في أداء واجباتها المنزلية ، كما وأنها مهمة للفرد الرياضي عند أدائه لنشاط رياضي. (السيد", 1999)

8-2-2- التوافق الكلي للجسم :

يظهر هذا التوافق في حالة استخدام أكثر من عضو من أعضاء الجسم في أداء حركة أو عمل يومي معين.

8-2-3- توافق اليد والعين :

مثل الكتابة على الآلة الكاتبة ورياضة كرة السلة.

8-2-4- توافق القدم والعين :

مثل التطريز على ماكينة تستخدم القدم ورياضة كرة القدم.

هنالك مجموعة من القدرات الحركية التي تلعب دور كبير في انتاج الشكل النهائي للحركات الرياضية والتي تعمل بالاضافة الى **الصفات البدنية** الرئيسية والاساسية (القوة والسرعة والمطاولة) وكذلك **القدرات البدنية** (القوة المميزة بالسرعة والقدرة الانفجارية ومطاولة السرعة ومطاولة القوة) وبذلك تتكون الوحدة المتكاملة لانتاج الحركات الرياضية. والقدرات الحركية هي:

- المرونة الحركية
- الرشاقة
- التوازن الحركي
- التوافق الحركي..... وهناك قدرات حركية اخرى

المرونة Flexibility

المرونة إحدى عناصر اللياقة البدنية التي تساهم مع غيرها كالقوة والسرعة والتحمل في بناء وتطوير الأداء الحركي عند اللاعب . كذلك فإن الأشكال الرياضية بحاجة لهذا العنصر الهام . والرياضي الذي يمتاز بمرونة جيدة سوف تساعده مرونته على استخدام بقية عناصر اللياقة البدنية الأخرى بجهد قليل وبزمن قصير لتحسين الانجاز وتطويره . كذلك ضعف المرونة عند اللاعب يؤدي إلى ضعف مستوى الانجاز الرياضي . والمبالغة في مرونة المفاصل تؤدي إلى ارتخائها وأحيانا تصل إلى حالة الإصابة ، كما إن المبالغة فيها تؤثر تأثيرا ضارا على القوة . لذا لا بد من الانتباه عند التدريب لتطويرها.

وعلينا أن نفرق بين المرونة والمطاطية . فالمرونة تتم في المفاصل ويتحرك المفصل تبعا لمداه التشريحي . والمطاطية هي مدى حركة الألياف العضلية وهي إحدى العوامل المؤثرة على المرونة ، كما إن تمرينات القوة والسرعة لها علاقة كبيرة في تحسين مستوى المرونة عند اللاعب .

وتعرف المرونة بأنها قابلية اللاعب على تحريك الجسم وأجزائه في مدى واسع من الحركة دون الشد المفرط أو إصابة العضلات والمفاصل . ويعرفها علاوي بأنها القدرة على أداء الحركات لمدى واسع . ويعرفها عصام بأنها مدى الحركة في مفصل أو مجموعة متعاقبة من مفاصل الجسم المختلفة .

تعتمد المرونة على الأمور التالية :

1. حركة المفاصل وشكلها ومساحتها ومدى ارتباطها مع بعضها . وهذا يولد مع الإنسان منذ ولادته .
2. العمر: اللاعب الصغير يكون أكثر مرونة في المفاصل من اللاعب الكبير . وغالبا ماتكون المرونة جيدة في عمر 10 – 14 .

3. درجة الحرارة : تكون المرونة عند اللاعب في الصيف أكثر منها في الشتاء .
4. الجنس : يمتاز الجنس الأنثوي بمرونة أكثر من الجنس الذكري .
5. الوقت : تكون المرونة في الصباح اقل منها في وقت الظهر مثلا .
6. مرونة العضلة نفسها ومدى إطالتها .

هذه العوامل المؤثرة على المرونة يمكن أن تتغير من وقت لآخر . وهذا يعتمد على الاستمرارية في التدريب . وأحيانا تكون المرونة بمساعدة الآخرين (مساعدة خارجية) ، وأحيانا من ذات اللاعب . فمثلا مفصل الكاحل حيث يقوم اللاعب بمدة وثنية دون مساعدة الآخرين ، والفضل في هذا يعود إلى العضلة الثنائية للرجل . وأحيانا تتم حركة مفصل الكاحل بمساعدة خارجية مثل حركة السباح في الماء .

والمرونة تختلف من رياضة إلى أخرى . ففي رياضة الإيقاع يجب أن يمتاز اللاعب بمرونة جميع المفاصل كي يتمكن من الوصول إلى نتيجة جيدة . وفي الدراجات تكون المرونة بمعدل وسطي ، وهذا كاف للتحرك بشكل جيد . رغم هذا الاختلاف من رياضة لأخرى فبشكل عام للنجاح في الأداء الفني لأية رياضة لابد من توفر ولو قدر بسيط من المرونة .

يمكن تقسيم المرونة إلى:

1. المرونة العامة : وتشمل مرونة جميع مفاصل الجسم . وتولد المرونة العامة مع الإنسان. وبهذا تكون الحركة جيدة لجميع مفاصل الجسم .
2. المرونة الخاصة : وتشمل مرونة المفاصل التي تدخل في الأداء الفني للحركة أو المهارة المعينة ، حيث يكون لكل رياضة مرونتها الخاصة بها. وتحسين المرونة الخاصة يؤدي إلى تحسين نتيجة اللاعب في شكل الرياضة التي يعمل بها . وتكون المرونة ايجابية أو سلبية :

- المرونة الايجابية : وتعني قدرة اللاعب على أداء حركة لأوسع مدى في أي مفصل خلال عمل المجموعات العضلية .
- المرونة السلبية : تعني الوصول لأوسع مدى للحركة بتأثيرات خارجية مثل مساعدة الزميل، أدوات مساعدة ... الخ.

تمارين لتطوير وتنمية المرونة

1. مرجحات لليدين حيناً وللقدمين حيناً آخر، مع زيادة طول المسافة بصورة تدريجية، ويمكن استخدام أثقال خفيفة أو أحبال بلاستيكية .
2. ثني الرجلين ومدهما بشكل تدريجي .

3. تمارين مرونة باستخدام الزميل ، ويمكن الاستمرار بالحركة تدريجيا .
4. استخدام تمارين ايزومترية مع الحفاظ على الحد الأقصى من طول المسافة
5. يتم تطوير المرونة عند اللاعب من خلال تكرار التمارين وخاصة في بعض أشكال الرياضة التي تعتمد أساسا على المرونة ، كالجماز والسباحة. والتدريب على المرونة يكون ثلاث مرات أسبوعيا . ويمكن إعطاء التمارين في فترة الصباح وخلال فترة الاحماء . ويجب ان تكون هذه التمارين منظمة، ومتعاقبة. وفي البداية يمكن اعطاء 2-3 تمارين للاطراف العليا. بعد ذلك 2-3 تمارين للجذع. وفي النهاية يتم اعطاء 2-3 تمارين للاطراف السفلى . وبين التمرين والآخر تكون فترة راحة للاسترخاء . ويمكن اعطاء تمارين المرونة قبل التمرين الاساسي بزمان 5-10 دقائق، اي خلال فترة الاحماء. والتدريب لتطوير المرونة يجب ان يستمر دون انقطاع حتى ولو وصل اللاعب الى الدرجة المطلوبة ، والسبب في الاستمرارية هو ان المرونة سريعة الفقدان . كما يجب ان تمتاز طرق تطويرها بديناميكية الحركة .

عدد مرات التمارين لتطوير مرونة مفاصل الجسم

مستوى الرياضيين			المفاصل الأساسية
المختصون	المبتدئون فوق سن 15 سنة	المبتدئون حتى سن 15 سنة	
مفاصل الورك	60 - 70 مرة	45 - 50 مرة	
مفاصل الأكتاف	50 - 60 مرة	45 - 50 مرة	
مفاصل العمود الفقري	90 - 100 مرة	80 - 90 مرة	
مفاصل الكاحل	20 - 25 مرة	20 - 25 مرة	

في هذا الجدول نرى كم مرة يجب اعادة التمرين لتطوير المرونة . وهذا التكرار يعتمد على شكل الرياضة الممارسة . ويمكننا تطبيق هذه التكرارات على مدار اسبوع واحد .

قياس المرونة

1. اختبار ثني الجذع من الوقوف : يتم الاختبار باستخدام منضدة مثبت عليها مسطرة مرقمة ، ونقطة الصفر تكون على حافة المنضدة . يصعد اللاعب على المنضدة ، ومن وضع الوقوف دون ثني الركبتين يثني اللاعب الجذع للأسفل ببطئ محاولا تحقيق أقصى مدى ممكن من الثني للأسفل . أقصى نقطة على المسطرة يصل اليها اللاعب تكون مرونة الجذع .

2. اختبار ثني الجذع للامام من وضع الجلوس الطويل : يتم الاختبار باستخدام جهاز مرقم او باستخدام الارض المرقمة بالطباشير . يقوم اللاعب بالجلوس طولا مع استقامة الظهر . يحاول اللاعب مد الذراعين اماما على استقامتهما وثني الجذع للامام للوصول الى ابعد مدى ممكن . تقاس المسافة من بداية العقبين للمدى الذي يستطيع اللاعب ان يصل اليه باطراف اصابعه . وتسجل مرونة اللاعب .

3. اختبار اطالة مد الجذع : يتم الاختبار من وضع الانبطاح على البطن مع تشبيك الذراعين خلف الظهر . ثم يقوم اللاعب برفع الجذع للاعلى وللخلف باقصى ما يمكن . تقاس المسافة من الارض حتى التجويف فوق القص . المسافة بينهما تكون مرونة اطالة الجذع .

الرشاقة Agility

ترتبط الرشاقة مع بقية عناصر اللياقة البدنية الأخرى ، وتولد مع الإنسان . ولكن يمكن تطويرها من خلال الاستمرارية في التدريب . ومن المعروف أن كل نوع من أنواع الرياضة له شكل خاص من الرشاقة .. ويحدد مستوى الرشاقة بقدرة اللاعب على تقبله للحركة وتطبيقها . وبقدرة ما تكون الحركة جيدة ودقيقة تكون عند اللاعب سرعة في الانتقال إلى حركة جديدة . فالرشاقة بشكل عام هي قدرة اللاعب على تغيير اتجاه الحركة والنجاح في تطبيق حركة أخرى بتكنيك آخر ويمكن أن تحدد في :-

- قابلية السيطرة على توافق حركي مركب .
 - إمكانية تعلم واستيعاب وتنفيذ مهارات حركية معقدة .
 - وضع هذه المهارة والحركات بشكل هادف موضع التنفيذ ، مع القابلية على التأقلم المثالي السريع لردود فعل حركية غير متوقعه .
 - ان من المعايير المهمة التي ينبغي ملاحظتها لقياس نوعية الرشاقة المطلوبة ، وبالتالي لتوضيح الطبيعة المركبة والمعقدة لهذه القابلية ما يلي :-
 - التناسق والتوافق في اداء واجبات حركية مركبة .
 - الدقة والجمالية المطلوبة في التنفيذ .
 - التوقيت الملائم في التنفيذ ومقدار الجهد المستخدم .
- وهناك نوعان من الرشاقة :-

- رشاقة عامة (General Agility) .
 - رشاقة خاصة (Specific Agility) .
- إن الرياضي الرشيق في لعبة أو فعالية معينة لا يمكن أن يكون رشيقاً في كل الألعاب والفعاليات كما لا يمكن نقل او تحويل الرشاقة الخاصة إلى رشاقة عامة .

أهم متطلبات التدريب لتطوير قابلية الرشاقة :

إن الرشاقة كقابلية بدنية، لا يمكن أن تدرّب أو تطور بشكل مباشر كما في بقية الصفات البدنية أن تطويرها يعتمد بشكل أساس على تطوير قابليات ومهارات وصفات حركية وذهنية أخرى، فلابد من تطوير قابلية الرياضي على إحداث رد فعل حركي في مواجهة حدث حركي غير متوقع لا بد من تطوير قابلية التوقع (Anticipation) والتأقلم السريعين - سعة الاحتياط الحركي (Reserves Motorial Capacity) - والربط الحركي - التوازن - المرونة - إمكانية رد الفعل - القوة والقوة المتفجرة (Explosive Strength) براعة الأداء المتعدد الجوانب ... الخ .

ولما كان تدريب الرشاقة يهدف إلى تطوير قابلية قابلية الرياضي على أداء حركات ذات طابع مركب ومعقد وأحيانا غير متوقع لذا يتوجب .

1- قيادة الرياضي إلى تنفيذ تمارين وحركات جديدة ومركبة وتحت ظروف متباينة (تمارين جمناستك مثلاً) .

2- تعليم وتدريب الرياضي على أداء حركات متعددة وباتجاهات مختلفة وبتوافق مركب (الاكروباتيك - اجتياز الحواجز والزحف من تحتها - العدو المتعرج وباتجاهات وسرع مختلفة - تمارين تغيير الاتجاه - تمارين موازنة - ألعاب صغيرة ... الخ) .

3- عندما يراد تطوير الرشاقة بشكل منظم ينبغي زيادة درجة تعقيد الحركات المركبة وبالتدرج .

4- تقع التمارين والوقت المخصص لتطوير الرشاقة في بداية الوحدة التدريبية وبعد عملية إحماء جيدة وطويلة نسبياً .

5- يستخدم حجم صغير من الوحدة التدريبية لتطوير الرشاقة لكن بتكرارات كبيرة وسريعة .

6- سن الطفولة والشباب هو انسب الأعمار لتطوير الرشاقة لسرعة ولسهولة استيعاب الحركات المركبة في هذه الأعمار .

7- ضرورة ملاحظة واختبار قابلية الرشاقة البدنية عند الرياضيين باستمرار وبطرق اختبار خاصة وعامة تعدّ وتنفذ لهذا الغرض .

تتطلب تمارين الرشاقة انتباها شديدا ودقيقا وعلى المدربين إعطاء الجزء الأول من التدريب الأهمية القصوى في تطوير الرشاقة لان اللاعب عادة يعطي في بداية التدريب اهتماما كبيرا للأداء. وليس بالضرورة استعمال تمارين الرشاقة بقدر كبير خلال الدورات التدريبية لان هذا يؤدي إلى حدوث التعب والإرهاق للاعب, مما يؤدي إلى عدم القدرة على الاستمرارية في التدريب .

ولابد لذلك من معرفة بعض القواعد الأساسية في وسائل التدريب الممثلة في:

1. القدرة على مشاهدة طبيعة العضلة، أي حالات تغيير العضلة، ومتى تكون في حالة الشد وحالة الارتخاء .

2. الشعور بحالات العضلة عند شدتها وارتخائها.
3. معرفة كيفية تطبيق ارتخاء حركة كل مجموعة من المجموعات العضلية كل على انفراد.
4. شعور اللاعب أن حركة العضلة قد أصبحت عنده عادة طبيعية، وأن لديه القدرة على ارتخاء مجموعة من العضلات ، وبنفس الوقت للعمل على ارتخاء مجموعة أخرى من العضلات، في هذه الحالة تشعر العضلة نفسها بوقت الارتخاء قبل البدء بالتدريب، وغالبا ما يحصل هذا عند الإبطال العالميين ذوي الانجازات المتقدمة.

التوافق الحركي.

يعرف التوافق على أنه قدرة الفرد للسيطرة على عمل أجزاء الجسم المختلفة والمشاركة في أداء واجب حركي معين. كما أنه عبارة عن إيجاد علاقة حركية متجانسة مبنية على التوقيت الصحيح بين أجزاء معينة من الجسم.

لاشك أن تجانس الحركة يؤدي إلى تحسين الانجاز. ولكن التوافق الحركي ليس شرطاً أساسياً لبعض من الأشكال الرياضية كما في الركض والسباحة بكم تشابه الأداء وتكراره بطريقة واحدة. لذا على المدرب أن لا يعطي أهمية كبيرة للتوافق الحركي. إلا أن هناك بعض الألعاب التي يجب على المدرب أن يضع عملية التوافق الحركي في مقدمة تخطيطه مثل الجمباز والمصارعة... الخ. لأن التوافق الحركي لمثل هذه الألعاب حالة أساسية ومهمة في تحسين وتطوير الانجاز. ولا بد من الإشارة إلى أنه بقدر ما يكون التمرين صعباً ومعقداً بقدر ذلك يؤدي إلى تعب وإرهاق الجهاز العصبي عند اللاعب ، وإذا كان لا بد من تطبيق واستخدام هذه التمارين فلا بد من تخفيف شدة العمل لأن اللاعب أصبح غير قادر على الأداء بالشكل المطلوب. وفي بعض الأحيان يقوم بعض المدربين بإعطاء أهمية كبيرة للتوافق الحركي لشكل من الأشكال الرياضية وهو لا ضرورة له، وهذا يكون على حساب التفكير والجهد وفقدان الوقت. كما الأداء البطيء لربط أجزاء الجسم يؤثر سلباً على الحركة بكاملها. وهذا يؤدي بالتأكيد إلى مضاعفة الجهد وزيادة في الوقت. بشكل عام التمارين الصعبة والتمارين التي تؤدي إلى تعب اللاعب وإرهاقه، لأنها بحاجة إلى قوة تفكير وتركيز عالي، على حساب سرعة الانجاز.

الفصل الثاني

النشاط الرياضي الترويحي

تمهيد:

لقد أصبحت ظاهرة الترويح من النظم الاجتماعية التي يتألف منها المجتمع وكأحد مظاهر السلوك الحضاري للفرد واتفق علماء الرياضة والترويح على أن اللعب هو اللب الأساسي لهاذين الظاهرتين لذلك كانت أهميته كبيرة في الحياة الاجتماعية ولا سيما بعد تنظيمه إلى ما يسمى الآن بالأنشطة الرياضية الترويحية.

سنقوم في هذا الفصل بالقيام بدراسة تحليلية للترويح والأنشطة الترويحية بدءا بتعريف بمفهوم الترويح وأهدافه مبرزين أهم التصنيفات لأنواعه.

1- مفهوم الترويح :

إن كلمة الترويح بلفظها العربي لا تستخدم إلا قليلا في الكتابات الاجتماعية العربية بل استخدمت في مكانها ألفاظا أخرى مثل الفراغ، اللهو، اللعب وهي في اللغة مشتقة من فعل راح ومعناها السرور والفرح (r-m de casabınca, 1968, p. 42).

يرى Romney أن الترويح هو نشاط ومشاعر ورد فعل عاطفي وأنه سلوك وطريقة لتفهم الحياة،

و يرى غوردن "Gordan" أن الترويح -Recréation- يعني النشاط والأعمال التي يقوم بها الفرد أو الجماعة خلال وقت الفراغ (L.Gordan et K.Lopon, 1976, P (88).

بالنسبة لتعريف أوجي " Augé " تسليات وانشغالات نتعاطاها بمحض إرادتنا في وقت لا يحوزه العمل العادي.(. (paul, 1978, p. 203).

وهناك مفهوم آخر حيث أن الترويح هو ظرف انفعالي ينتاب الإنسان وينتج من الإحساس بالوجود الطيب في الحياة ومن الرضى وهو يتصل بمشاعر كالإجادة، الإنجاز، الإنتعاش، القبول، النجاح، القيمة الذاتية، السرور وهو يدعم الصورة الإيجابية للذات كما أنو يستجيب للخبرة الجمالية، تحقيق الأعراض الشخصية والتغذية الراجعة من الآخرين، وهو أنشطة مستقلة للفراغ مقبولة اجتماعيا (درويش و الخوني، 2001، صفحة 122).

أما بول فولكي "P. Foulquie" يرى أن الترويح هو زمن لا نكون في غضونه مجبرين على عمل مهني محدد و يستطيع كل واحد منا أن يقضيه كما يشاء أو كما يرغب .

ومن أهم التعاريف المستخدمة كثيرا في الدراسات المختلفة تعريف "بتلر" يعد نوعا من أوجه النشاط الذي يمارس في وقت الفراغ والذي يختاره الفرد بدافع شخصي لممارسته والذي يكون من نواتجه اكتسابه للعديد من القيم البدنية والخلقية والاجتماعية والمعرفية.

2-أنواع الترويح:

لقد قام العديد من المربين والمهتمين بالترويح بتصنيف أوجه مناشطه في عدة مستويات وذلك وفقا للفلسفة واتجاه كل منهم أو وفقا لفلسفة مجتمعاتهم نحو الترويح ومناشطه, ولذا تعددت تصنيفات مستويات وأنواع مناشط الترويح, وفيما يلي توضيح لأهم تلك التصنيفات:

فقد قسمه أحد الباحثين إلى:

- **نشاط ترويحي فعال:** ويدل على النشاطات الترويحية المبدعة كالرياضة والغناء والرسم...
- **نشاط ترويحي غير فعال:** وهو نشاط غير عمل يقف صاحبه موقف المتفرج أو المستمع

(Alain Touraine, 1969. P265).

وقسم " ربلتز " الأنشطة الترويحية إلى ما يلي:

1. **الأنشطة الايجابية :** وهي تتمثل في الأنشطة التي يشترك فيها الفرد ويمارسها بصورة ايجابية مثل ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة أو الرسم أو العزف على الآلات الموسيقية.
2. **الأنشطة الاستقبالية :** ويقصد بها استقبال الفرد لنشاط خارجي عن طريق الحواس كما هو الحال في القراءة أو مشاهدة المباريات الرياضية في الملاعب.
3. **الأنشطة السلبية :** ويقصد بها أن الفرد يقوم بنشاط لا يتميز ببذل جهد مثل النوم أو الاسترخاء.

أما التقسيم الذي نستخدمه هو تقسيم الأنشطة الترويحية طبقا لأنواعها وأهدافها:

الترويح الثقافي:

يشمل الترويح الثقافي على أوجه متعددة من النشاط الذي يلعب دورا أساسيا في تنمية الشخصية الإنسانية وفتحها، وضروري لمعرفة الفرد لوسطه، ويساهم في إدماج الإنسان في بيئته الاجتماعية نذكر منها:

- أ- القراءة : مثل قراءة القصص والروايات والصحف والآلات وغير ذلك من الوسائل المطبوعة.

ب- الكتابة :تعتبر الكتابة وسيلة هامة من وسائل التثقيف والتعبير ويمكن تشجيعها بالوسائل التالية:

- إصدار نشرة أو صحيفة مطبوعة للمؤسسة الترويحية وتشجيع إصدار صحف الحائط.

- محاولة توجيه الأعضاء نحو الكتابة في موضوعات يميلون إليها ولديهم القدرة على أدائها ومراسلة الأصدقاء والصدقات داخل الوطن وخارجه.

ت-المحاضرات والندوات والمناظرات وحلقات البحث . (عطية محمد خطاب، ص (46-45

ث- الراديو والتلفزيون : تمثل التلفزة والراديو أهم الوسائل الثقافية المستخدمة في عصرنا الحاضر كما يشير كازنوف إلى أنها تستهلك الجزء الأكبر من حياة الإنسان الترويحية (J.Cazaneuve 1980,P : 95) ، أي أنها تشغل وقتنا أطول من أوقات فراغنا.

الترويح الفني:

يطلق البعض على الأنشطة الترويحية الفنية مصطلح الهوايات الفنية وهي أنشطة ترويحية تمنح الفرد الإحساس بالجمال والإبداع والابتكار والتذوق، وتعمل على إكسابه القدرات والمهارات وتنمي المعلومات وهناك أنواع متعددة من الهوايات الفنية ويهتم الفرد غالبا بأكثر من هواية والتي من شروطها أن لا تكون باهظة التكاليف أو تؤدي إلى اندماج الفرد لدرجة تستغرق وقت عمله وإنتاجه ويعرف - كوريين -الهوايات بأنها الميول والرغبات المفضلة التي يمارسها الفرد بغرض الاستمتاع المصاحب لممارستها دون اعتبار للكسب المادي كما يقسم أنواع الهوايات إلى المستويات التالية:

هوايات الجمع : مثل جمع العملات والطوابع، الأشياء الأثرية القديمة التوقيعات الأزرارالخ.

هوايات التعلم :مثل التصوير علم النبات الفلسفة التاريخ فن الديكور التدبير المترلي علم الطيور...الخ.

هوايات الابتكار :مثل فن الخزف النحت الرسم الزخرفة الفخار الأشغال اليدوية والحياكة... الخ.

الفنون التشكيلية والتمثيل بأنواعه المختلفة.

الترويح الاجتماعي:

يضم هذا الصنف كل النشاطات التي تتضمن المعاملات والعلاقات الاجتماعية بعبارة أخرى النشاطات المشتركة بين مجموعة من الأفراد هدفها الراحة أو التسلية أو تحسين المعاملات الاجتماعية كالمشاركة في جمعيات ثقافية الجلوس مع أفراد الأسرة زيارة

الأقارب والأصدقاء الجلوس في المقهى أو النوادي... الخ : (G.Friedman , P : 403.)

كما يساهم الترويح الاجتماعي في إيجاد فرص التفاعل بين الأفراد والجماعات وتوثيق العلاقات والروابط بينهم في جو يتميز بالمرح والسرور، والبعد عن التشكيلات والرسميات. الأنشطة الترويحية الاجتماعية متعددة ومتنوعة ويقسمها إلى ما يلي:

أ- الحفلات والرقصات : مثل أعياد الميلاد حفلات التخرج حفلات الأزياء الأعياد حفلات التدشين الألعاب الاجتماعية.

ب- الحفلات الترفيهية: الألعاب البهلوانية سهرات المرح سهرات الغناء والموسيقى.

ت- حفلات الأكل: الولائم والعزائم و المآدب وحفلات الشاي.

ث- متنوعات: كالرقص الجماعي والبحث عن الكثر، ويؤخذ على هذا التقسيم بعض الأنشطة التي يمكن أن تندرج تحت أكثر من مجال مثل الألعاب الاجتماعية التي لا تحتاج إلى إمكانيات كثيرة منها : ألعاب التعارف ألعاب اجتماعية حركية سباقات التتابع ألعاب غنائية اجتماعية.

الترويح الخلوي:

يقصد به قضاء وقت الفراغ في الخلاء وبين أحضان الطبيعة ويعتبر من الأركان الهامة في الترويح حيث يساهم في إشباع ميل الفرد للمغامرة والتغير والبحث عن المعرفة والتمتع بجمال الطبيعة وإكساب الفرد الاعتماد على النفس والعمل مع الجماعة. ويمكن تقسيم الأنشطة الخلوية إلى:

أ- الترهات والرحلات: ويقصد بها الذهاب إلى مكان خلوي كالحدايق والمنتزهات العامة للاستمتاع بالطبيعة أو ممارسة بعض الأنشطة الترويحية الأخرى.

ب- التجوال والترحال (السياحة الترويحية): ويقصد بالتجوال خروج الأفراد أو الجماعات في رحلات قصيرة لمناطق طبيعية معينة مثل المناطق الأثرية أو الريفية أو الغابات ويكون يوم واحد في الغالب ويتطلب القدرة على المشي لساعات طويلة. ويعتبر التجوال رياضة خلوية لا تتطلب تكاليف باهظة وقد تمارس فردياً أو جماعياً.

ت- الصيد: يعتبر الصيد من النشاط الترويحي الخلوي مثل صيد الأسماك والطيور وهو مجال من المجالات الترويحية الهامة في بلدنا لما تتميز به من مسطحات مائية كثيرة بالإضافة إلى الأهمية الترويحية للصيد فإنه مورد للأطعمة التي تتميز بقيمتها العالية.

ث- المعسكرات: تعتبر وليدة الأنظمة العسكرية التي كانت تحتم إقامة المعسكرات للجنود سواء للتدريب أو للاستعداد للحرب وبمرور الوقت انتشرت فكرة المعسكرات على مختلف ألوانها في مجتمعاتنا مثل معسكر الكشافة، معسكرات الهيئات والمؤسسات والشركات والمصانع.

الترويح الرياضي:

يعتبر الترويح الرياضي من الأركان الأساسية في برامج الترويح لما يتميز به من أهمية كبرى في المتعة الشاملة للفرد بالإضافة إلى أهميته في التنمية الشاملة للشخصية من النواحي البدنية والعقلية والاجتماعية.

إن مزاولة النشاط البدني سواء كان بغرض استغلال وقت الفراغ أو كان بغرض التدريب للوصول إلى المستويات العالية، يعتبر طريقاً سليماً نحو تحقيق الصحة العامة حيث أنه خلال مزاولة ذلك النشاط يتحقق للفرد النمو الكامل من النواحي البدنية والنفسية والاجتماعية بالإضافة إلى تحسين عمل كفاءة أجهزة الجسم المختلفة كالجهاز الدوري والتنفسي والعضلي والعصبي (.ابراهيم رحمة 1988، ص 09)

ويمكن تقسيم الترويح الرياضي كما يلي:

- (1) الألعاب الصغيرة الترويحية: هي عبارة عن مجموعة متعددة من ألعاب الجري وألعاب الكرات الصغيرة وألعاب الرشاقة وما إلى غير ذلك من الألعاب التي تتميز بطابع السرور والمرح والتنافس مع مرونة قواعدها وقلة أدوارها وسهولة ممارستها.
- (2) الألعاب الرياضية الكبيرة: وهي الأنشطة الحركية التي تمارس باستخدام الكرة ويمكن تقسيمها طبقاً لوجهات نظر مختلفة ألعاب فردية أو زوجية أو جماعية أو بالنسبة لموسم اللعبة ألعاب شتوية و صيفية أو تمارس طوال العام.
- (3) الرياضات المائية: وهي أنشطة ترويحية تمارس في الماء مثل السباحة كرة الماء أو تجديف اليخوت والزوارق وتعتبر هذه الأنشطة وخاصة السباحة من أحب ألوان الترويح في بلادنا.

الترويح العلاجي :

عرفت الجمعية الأهلية للترويح العلاجي بأنه خدمة خاصة داخل المجال الواسع للخدمات الترويحية التي تستخدم للتدخل الإيجابي في بعض نواحي السلوك البدني أو الانفعالي أو الاجتماعي لإحداث تأثير مطلوب في السلوك ولتنشيط ونمو وتطور الشخصية وله قيمة وقائية وعلاجية لا ينكرها الأطباء.

فالترويح من الناحية العلاجية يساعد مرضى الأمراض التنفسية على التخلص من الانقباضات التنفسية وبالتالي استعادة ثقته بنفسه وتقبل الآخرين له ويجعله أكثر سعادة وتعاوناً ويسهم بمساعدة الوسائل العلاجية الأخرى على تحقيق سرعة الشفاء. كالسباحة العلاجية التي تستعمل في علاج بعض الأمراض كالربو وشلل الأطفال وحركات إعادة التأهيل وأصبح الترويح العلاجي معترف به في معظم المستشفيات وخاصة في الدول المتقدمة.

الترويح التجاري:

هو مجموعة الأنشطة الترويحية التي يتمتع بها الفرد نظير مقابل مادي ويرى البعض أن الترويح التجاري يدخل في نطاقه السينما والمسرح والإذاعة والتلفزيون والصحف والجرائد وغيرها من المؤسسات الترويحية التجارية الأخرى وهو يعتبر تجارة رابحة لأصحاب رأس المال في المجتمعات الاشتراكية تعتبر العديد من المؤسسات الترويحية التجارية السابق ذكرها، مؤسسات لخدمة ورعاية جميع أفراد الشعب للمساعدة في تنميتهم تنمية شاملة وهي ملك للدولة وتستغلها لصالح الشعب وليس لصالح صاحب رأس المال. (عطية محمد خطاب ، ص 64، و65، و66)

3- أهمية الترويح:

قررت الجمعية الأمريكية للصحة والتربية البدنية والترويح في اجتماعها السنوي عام 1978 بأن حقوق الإنسان تشمل حقه في الترويح الذي يتضمن الرياضة إلى جانب الأنشطة الترويحية الأخرى ومع مرور الوقت بدأت المجتمعات المختلفة في عدة قارات مختلفة تعمل على أن يشمل هذا الحق الخواص وقد اجتمع العلماء على مختلف تخصصاتهم في علم البيولوجيا والنفس والاجتماع بأن الأنشطة الرياضية والترويحية هامة عموماً وللخواص بالذات وذلك لأهمية هذه الأنشطة بيولوجيا، اجتماعيا، نفسيا، تربويا، اقتصاديا وسياسيا.

الأهمية البيولوجية:

إن البناء البيولوجي للجسم البشري يحتم ضرورة الحركة حيث أجمع علماء البيولوجيا المتخصصين في دراسة الجسم البشري على أهميتها في الاحتفاظ بسلامة الأداء اليومي المطلوب من الشخص العادي، أو الشخص الخاص، برغم اختلاف المشكلات التي قد يعاني منها الخواص لأسباب عضوية واجتماعية وعقلية فإن الأهمية البيولوجية للترويح للخواص هو ضرورة التأكيد على الحركة (لطفى بركات أحمد ، 1984 ، ص 61).

يؤثر التدريب وخاصة المنظم على التركيب الجسمي حيث تزداد نحافة الجسم وتقل سمته دون تغيرات تذكر على وزنه.

وقد فحص ويلز وزملائه تأثير خمسة شهور من التدريب البدني اليومي على 34 مراهقة وأظهرت النتائج تغيرات واضحة في التركيب الجسمي حيث تزداد نمو الأنسجة النشطة ونحافة كتلة الجسم في مقابل تناقص في نمو الأنسجة الدهنية . (امين انور، اسامة كمال 1992، ص 150) .

الأهمية الاجتماعية :

إن مجال الترويح يمكن أن يشجع على تنمية العلاقات الاجتماعية بين الأفراد ويخفف من العزلة والانغلاق (الانطواء) على الذات ويستطيع أن يحقق انسجاما وتوافقا بين

الأفراد فالجلوس جماعة في مقهى أو في نادي أو مع أفراد الأسرة وتبادل الآراء والأحاديث من شأنه أن يقوي العلاقات الجيدة بين الأفراد. ويجعل الأفراد أكثر أخوة وتماسكا ويبدو هذا جليا في البلدان الأوروبية الاشتراكية حيث دعت الحاجة الماسة إلى الدعم الاجتماعي خلال أنشطة أوقات الفراغ لإحداث المساواة المرجوة والمرتبطة بظروف العمل الصناعي.

فقد بين فبلن " Vablen " في كتاباته عن الترويح في مجتمع القرن التاسع عشر بأروبا أن ممارسة الترويح كانت تعبر عن انتماءات الفرد الطبقيّة أو بمثابة رمز لطبقة اجتماعية خصوصا للطبقة البرجوازية إذ يتمتع أفرادها بقدر أوفر من الوقت الحر يستغرقونه في اللهو واللعب منفقون أموالا طائلة وبذخا مسرفا متنافسون على أنهم أكثر لهوا وإسرافا (Roger sue,P 63) .

وقد استعرض كوكلي " Coakly " الجوانب والقيم الاجتماعية للترويح فيما يلي : الروح الرياضية التعاون، تقبل الآخرين بغض النظر عن الآخرين التنمية الاجتماعية المتعة والبهجة اكتساب المواطنة الصالحة التعود على القيادة والتبعية الارتقاء الاجتماعي والتكيف الاجتماعي (لطفى بركات 1984 ، ص 65) .

الأهمية النفسية:

بدأ الاهتمام بالدراسات النفسية منذ وقت قصير، ومع ذلك حقق علم النفس نجاحا كبيرا في فهم السلوك الإنساني وكان التأكيد في بداية الدراسات النفسية على التأثير البيولوجي في السلوك وكان الاتفاق آنذاك أن هناك دافع فطري يؤثر على سلوك الفرد، واختار هؤلاء لفظ الغريزة على أنها الدافع الأساسي للسلوك البشري، وقد أثبتت التجارب التي أجريت بعد استخدام كلمة الغريزة في تفسير السلوك إن هذا الأخير قابل للتغير، تحت ظروف معينة إذ إن هناك أطفالا لا يلعبون في حالات معينة عند مرضهم عضويا أو عقليا، وقد اتجه الجيل الثاني إلى استخدام الدوافع في تفسير السلوك الإنساني وفرقوا بين الدافع الغريزة بأن هناك دوافع مكتسبة على خلاف الغرائز الموروثة، لهذا يمكن أن نقول أن هناك مدرستين أساسيتين في الدراسات النفسية ومدرسة التحليل النفسي " سيجموند فرويد"، تقع أهمية هذه النظرية بالنسبة للرياضة والترويح أنها تؤكد مبدئين هاميين:

- 1) السماح لصغار السن بالتعبير عن أنفسهم خصوصا خلال اللعب.
 - 2) أهمية الاتصالات في تطوير السلوك حيث من الواضح أن الأنشطة الترويحية تعطي فرصا هائلة للاتصالات بين المشترك والرائد والمشارك الأخر.
- أما مدرسة الجشطالت حيث تؤكد على أهمية الحواس الخمس: اللمس، الشم، التذوق، النظر، السمع في التنمية البشرية.

وتبرز أهمية الترويح في هذه النظرية في أن الأنشطة الترويحية تساهم مساهمة فعالة في اللمس والنظر والسمع إذا وافقنا على أنه هناك أنشطة الترويحية مثل هواية الطبخ فهناك

احتمال لتقوية ما سمي التذوق والشم لذلك فان الخبرة الرياضية والترويحية هامة عند تطبيق مبادئ المدرسة الجلشطالنية.
أما نظرية " ماسلو " تقوم على أساس إشباع الحاجات النفسية كالحاجة إلى الأمن والسلامة، وإشباع الحاجة إلى الانتماء وتحقيق الذات وإثباتها والمقصود بإثبات الذات أن يصل الشخص إلى مستوى عال من الرضا النفسي والشعور بالأمن والانتماء ومما لا شك فيه أن الأنشطة الترويحية تمثل مجالا هاما يمكن للشخص تحقيق ذاته من خلاله (حزام محمد 1978 ، ص 20) .

الأهمية الاقتصادية:

لا شك أن الإنتاج يرتبط بمدى كفاءة العامل ومثابرتة على العمل واستعداده النفسي والبدني وهذا لا يأتي إلا بقضاء أوقات فراغ جيدة في راحة مسلية وأن الاهتمام بالطبقة العاملة في ترويحها وتكوينها تكوينا سليما قد يتمكن من الإنتاجية العامة للمجتمع فيزيد كميتها ويحسن نوعيتها لقد بين فارنارد في هذا المجال أن تخفيض ساعات العمل من 96 ساعة الى 55 ساعة في الأسبوع قد يرفع الإنتاج إلى 15 في المائة في الأسبوع (محمد نجيب ، 1967 ، ص 560).

فالترويح إذا نتاج الاقتصادي المعاصر يرتبط به اشد ارتباط ومن هنا تبدو أهميته الاقتصادية في حياة المجتمع لكن مفكرين آخرين يرون أهمية الترويح نتجت من ظروف العمل نفسه أي من أثاره السيئة على الإنسان كالاغتراب والإرهاق العصبي مؤكداين على أن الترويح يزيل تلك الآثار ويعوضها بالراحة النفسية والتسلية (Roger sue, P 49-) (50)

الأهمية التربوية:

بالرغم من أن الرياضة و الترويح يشملان الأنشطة التلقائية فقد اجمع العلماء على أن هناك فوائد تربوية تعود على المشترك فمن بينها ما يلي:

- تعلم مهارات وسلوك جديدين :هناك مهارات جديدة يكتسبها الأفراد من خلال الأنشطة الترويحية على سبيل المثال القراءة كنشاط تروحي تكسب الشخص مهارة جديدة لغوية ونحوية يمكن استخدامها في المحادثة والمكاتبة مستقبلا.
- تقوية الذاكرة :هناك نقاط معينة يتعلمها الشخص أثناء نشاطه الرياضي والترويحي يكون لها اثر فعال على الذاكرة على سبيل المثال إذا اشترك الشخص في أدوار تمثيلية فإن حفظ الدور يساعد كثيرا على تقوية الذاكرة حيث أن الكثير من المعلومات التي تردد أثناء الإلقاء تجد مكان في مخازن المخ ويتم استرجاع المعلومة من مخازنها في المخ عند الحاجة إليها عند الانتهاء من الدور التمثيلي وأثناء مسار الحياة العادية.

- تعلم حقائق المعلومات :هناك معلومات حقيقية يحتاج الشخص إلى التمكن منها مثلا المسافة بين نقطتين أثناء رحلة ما، وإذا اشتمل البرنامج الترويحي رحلة بالطريق الصحراوي من القاهرة إلى الإسكندرية فإن المعلومة تتعلم هنا هي الوقت الذي تستغرقه هذه الرحلة.
- اكتساب القيم :إن اكتساب معلومات وخبرات عن طريق الرياضة والترويح يساعد الشخص على اكتساب قيم جديدة ايجابية مثلا تساعد رحلة على اكتساب معلومات عن هذا النهر، وهنا اكتساب لقيمة هذا النهر في الحياة اليومية القيمة الاقتصادية القيمة الاجتماعية كذا القيمة السياسية (حزام محمد ، ص 31-32)

الأهمية العلاجية:

يرى بعض المختصين في الصحة العقلية، إن الترويح يكاد يكون المجال الوحيد الذي تتم فيه عملية التوازن النفسي حينما تستخدم أوقات فراغنا استخداما جيدا في الترويح (تلفزيون موسيقى سينما رياضة سياحة) شريطة ألا يكون الهدف منها تمضية وقت الفراغ كل هذا من شأنه أن يجعل الإنسان أكثر توافقا مع البيئة وقادرا على الخلق والإبداع.

وقد تعيد الألعاب الرياضية والحركات الحرة توازن الجسم فهي تخلصه من التوترات العصبية ومن العمل الآلي وتجعله كائنا أكثر مرحا وارتياحا فالبيئة الصناعية وتعد الحياة قد يؤديان إلى انحرافات كثيرة كالإفراط في شرب الكحول والعنف وفي هذه الحالة يكون اللجوء إلى البيئة الخضراء والهواء الطلق والحمامات المعدنية وسيلة هامة للتخلص من هذه الأمراض العصبية وربما تكون خير وسيلة لعلاج بعض الاضطرابات العصبية (A.Domart 1986,P 589.)

4-نظريات الترويح:

من الصعب حصر كل الآراء حول مفهوم الترويح بسبب تعدد العوامل المؤثرة عليه والمتأثرة به في الحياة الاجتماعية المعقدة إلا انه يمكن تحديد أهم مفاهيمه حسب ما جاء في التعاريف السابقة خاصة تلك التي قدمها سيجموند فرويد "Seg Mund Freud" وجان بياجيه "Gean Piaget" وكارول جروس "Karl Gros" ، هذه التعاريف نابعة من نظريات مختلفة نذكر منها :

نظرية الطاقة الفائضة (نظرية سبنسر وشيلر) :

تقول هذه النظرية إن الأجسام الصحيحة وخاصة للأطفال تختزن أثناء أدائها لوظائفها المختلفة بعض الطاقة العضلية والعصبية التي تتطلب التنفيس الذي ينجم عنه اللعب.

وتشير هذه النظرية إلى أن الكائنات البشرية قد وصلت إلى قدرات عديدة ولكنها لا تستخدم كلها في وقت واحد، وكنتيجة لهذه الظاهرة توجد قوة معطلة لفترات طويلة وأثناء فترات

التعطيل هذه تتراكم الطاقة في مراكز الأعصاب السليمة النشطة ويزداد تراكمها وبالتالي ضغطها حتى يصل إلى درجة يصل إلى درجة يتحتم فيها وجود منفذ للطاقة واللعب وسيلة ممتازة لاستنفاد هذه الطاقة الزائدة المتراكمة. (محمد عادل خطاب: النشاط الترويحي وبرامجه ، ملتزم الطبع والنشر، مكتبة القاهرة الحديثة ، ص56-57).

ومن جهة ثانية إن اللعب يخلص الفرد من تعب التراكم على جسده ومن تأثيراته العصبية المشحونة من ممارسة واجباته المهنية والاجتماعية ويعتبر وسيلة ضرورية للتوازن الإنساني النفسي وموافقة مع البيئة التي يعيش فيها. (Serae moyenca, , 1982 , p : 163).

نظرية الإعداد للحياة:

يرى كارل جروس "Karl Gros" الذي نادى بهذه النظرية بأن اللعب هو الدافع العام لتمارين الغرائز الضرورية للبقاء في حياة البالغين وبهذا يكون قد نظر إلى اللعب على أنه شيء له غاية كبرى .حيث يقول إن الطفل في لعبه يعد نفسه للحياة المستقبلية .فالبنت عندما تلعب بدميتها تتدرب على الأمومة والولد عندما يلعب بمسدسه يتدرب على الصيد كمظهر للرجولة.

وهنا يجب أن ننوه بما قدمه كارل جروس خاصة في العلاقة بين الأطفال في مجتمعات ما قبل الصناعة.أما في المجتمعات الصناعية يقول رات ميلز "R. Mills" يعوض الترويح للفرد ما لم يستطع تحقيقه في مجال عمله فهو في مجال لتنمية مواهبه والإبداعات الكامنة لديه منذ طفولته الأولى والتي يتوقف نموها لسبب الظروف المهنية التي تضرر نمو المواهب والإبداعات عامة وخاصة في مجال العمل الصناعي.

نظرية الإعادة والتخليص:

يرى ستانلي هول "Stanley Hool" الذي وضع هذه النظرية إن اللعب ما هو إلا تمثيل للخبرات وتكرار للمراحل المعروفة التي اجتازها الجنس البشري من الوحشية إلى الحضارة فالعب كما تشير هذه النظرية هو تخليص وإعادة لما مر به الإنسان في تطوره على الأرض فلقد تم انتقال اللعب منذ أقدم العصور من جيل إلى آخر.

من خلال هذه النظرية يكون ستانلي هول قد اعترض لرأي كارول جروس ويبرر ذلك بأن الطفل خلال تطوره يستعيد مراحل تطور الجنس البشري إذ يرى أن الأطفال الذين يتسلقون الأشجار هم في الواقع يستعيدون المرحلة الفردية من مراحل تطور الإنسان.

(كمال درويش ، امين الخولي ، 1990، ص 227)

نظرية الترويح:

يؤكد " جيتسي مونس "القيمة الترويحية للعب في هذه النظرية ويفترض في نظريته أن الجسم البشري يحتاج إلى اللعب كوسيلة لاستعادته حيويته فهو وسيلة لتنشيط الجسم بعد ساعات العمل الطويلة.

والراحة معناها إزالة الإرهاق أو التعب البدني والعصبي وتتمثل في عملية الاسترخاء في البيت أو في الحديقة أو في المساحات الخضراء أو على الشاطئ... الخ. كل هذه تقوم بإزالة التعب عن الفرد وخاصة العامل النفسي لهذا نجد السفر والرحلات والألعاب الرياضية خير علاج للتخلص من العمل النفسي والضجر الناتجين عن الأماكن الضيقة والمناطق الضيقة ومزعجاتها. (F.Balle 1975, P : 221.)

نظرية الاستجمام:

تشبه هذه النظرية إلى حد كبير نظرية الترويح فهي تذهب إلى أن أسلوب شاق ممل، لكثرة استخدام الفضلات الدقيقة للعين واليد، وهذا الأسلوب من العمل يؤدي إلى اضطرابات عصبية إذا لم تتوفر للجهاز البشري وسائل الاستجمام واللعب لتحقيق ذلك. هذه النظرية تحث الأشخاص على الخروج إلى الخلاء وممارسة أوجه نشاطات قديمة مثل: الصيد والسباحة والمعسكرات ومثل هذا النشاط يكسب الإنسان راحة واستجماما ما يساعده على الاستمرار في عمله بروح طيبة.

نظرية الغريزة:

تفيد هذه النظرية بان البشر اتجاها غريزيا نحو النشاط في فترات عديدة من حياتهم فالطفل يتنفس ويضحك ويصرخ ويزحف وتنصب قامته ويمشي ويجري ويرمي في فترات متعددة من نموه وهذه أمور غرائزية وتظهر طبيعية خلال مراحل نموه.

5-أهداف الترويح: (الرياضي)

يرى محمد الحماحي أن الترويح الرياضي (الرياضة للجميع) إسهامات في التأثير الإيجابي على العديد من جوانب نمو المشاركين في ممارسة أوجه مناشطه، كما يهدف الترويح الرياضي إلى الوقاية من المتغيرات المدنية الحديثة وإلى زيادة المردود الإنتاجي لهؤلاء المشاركين في برامجه، ولذا فقد قام الحماحي بتحديد أهداف الترويح الرياضي وفقا لطبيعة تلك الأهداف وذلك على النحو التالي

الأهداف الصحية:

وهي الأهداف المرتبطة بوجه عام بصحة الممارس بانتظام لمناشطها وتتضمن:

- تطوير الحالة الصحية للفرد.
- تنمية العادات الصحية المرغوبة.
- الوقاية والإقلال من فرص التعرض للإصابة بأمراض القلب والدورة الدموية.
- زيادة المناعة الطبيعية للجسم ومقاومته للأمراض.
- الحد من الآثار النفسية للتوتر السلبي وللقلق والتوتر العصبي.
- التغذية الجيدة والمناسبة وفقا لنوع الجهد المبذول في ممارسة النشاط.
- المحافظة على الوزن المناسب للجسم.

الأهداف البدنية:

- وتشمل الأهداف التي تهتم بالحالة البدنية للممارس بانتظام لمناشطها وهي:
- تنمية اللياقة البدنية.
 - تجديد نشاط وحيوية الجسم.
 - المحافظة على الحالة البدنية الجيدة.
 - الاحتفاظ بالقوام الرشيق.
 - الوقاية من بعض انحرفات القوام.
 - تصحيح بعض انحرفات القوام.
 - الاسترخاء العضلي والعصبي.
 - مقاومة الانهيار البدني في سن الشيخوخة.

الأهداف المهارية:

- وهي الأهداف المرتبطة بتعليم وتنمية المهارات الحركية بوجه عام وتشمل:
- تنمية الحس الحركي منذ الصغر.
 - تعليم المهارات الحركية للألعاب وللرياضات المختلفة منذ الصغر.
 - تعليم المناشط الحركية التي تتميز بممارستها بطابع الاستمرارية على مدى الحياة وذلك كالعاب الريشة الطائرة (البادمنتون)، تنس الطاولة، كرة السرعة، المضرب الخشبي، وكرياضات السباحة والمشي والجري والهرولة.
 - تنمية المهارات الحركية للفرد.
 - تعليم طرق أداء التمرينات الحديثة كالتمرينات الهوائية أو التمرينات الهوائية التي تؤدي من وضع الجلوس على المقعد لتناسب مع حالة بعض المرضى أو المعاقين أو كبار السن.
 - الارتقاء بمستوى أداء الموهوبين رياضياً.

الأهداف التربوية:

- وهي تلك الأهداف التي تهتم بالفرد الممارس لمناشطها من الجانب التربوي وتتضمن:
- تشكيل وتنمية الشخصية المتكاملة للفرد وتزويده بالعديد من الخبرات الحياتية.
 - استثمار أوقات الفراغ وتنمية الإحساس بحب الطبيعة وحياء الخلاء.
 - التفاؤل والنظر إلى الحياة بنظرة طموحة للمستقبل والارتقاء بسلوك الفرد.
 - تنمية قوة الإرادة والتفوق على الذات.
 - تنمية القيم الجمالية والتذوق الفني.
 - التعود على احترام مواعيد الممارسة للنشاط بين الأقران وبعضهم، أو بين الجماعات وبعضها.

الأهداف النفسية:

- وهي الأهداف التي تهتم بالفرد الممارس لمناشطها من الجانب النفسي وتحوي:
- تنمية الرغبة واستثارة دافعية الفرد نحو ممارسة النشاط الحركي.
 - تحقيق السعادة لحياة الفرد والترويح عن ذاته.
 - إشباع الميل للحركة أو للعب أو لهواية الرياضة.
 - التعبير عن الذات وتفرغ الانفعالات المكبوتة.
 - الحد من التوتر النفسي والعصبي الناتج عن ظروف الحياة في المجتمعات المعاصرة.
 - تحقيق الاسترخاء والتوازن النفسي.
 - تنمية مفهوم الذات.
 - إشباع الدافعية للمغامرة, والدافع للمنافسة.

الأهداف الإجتماعية:

- وهي تلك الأهداف التي تهتم بالجانب الاجتماعي للفرد الممارس بانتظام لمناشطها وتتضمن:
- التغلب على ظاهرة العزلة الاجتماعية التي تسود المجتمع المعاصر بتكوين علاقات وصدقات مع الآخرين من الأفراد والجماعات.
 - إشباع الحاجة من الالتقاء بالآخرين من ذوي الميول والاهتمامات المشتركة.
 - تحقيق الترافق الاجتماعي للأفراد والجماعات الممارسين لمناشطها.
 - تشكيل في الاحتفالات والمهرجانات الرياضية والتعاون بين الجماعات وبعضها في تنظيمها.
 - المشاركة في تشكيل السلوك الجماعي السوي.
 - تنمية مهارات التواصل والتفاوض بين الجماعات وبعضها لدعم العمل الجماعي.
 - تهيئة الفرص لممارسة التخطيط الجماعي للنشاط والتدريب.
 - ممارسة الحياة الاجتماعية الديمقراطية الناجحة.

الأهداف الثقافية:

- وتشمل الأهداف المرتبطة بتزويد الفرد بالعديد من أنواع المعرفة وتشمل:
- تزويد الفرد بالثقافة الرياضية, وتشكيل وتنمية مدركاته بأهمية الرياضة للجميع في الحياة العصرية (الطيب, ب. ص., & حسين, ب. ز. (2019). أثر برنامج أنشطة بدنية).
 - تشكيل اتجاهات إيجابية لدى الأفراد والجماعات نحو ممارسة مناشطها.
 - التعرف على العديد من المناشط للترويح والتعرف على الألعاب الشعبية.
 - إدراك الفرد لقدرة ولحاجات الجسم للحركة.

- التعرف على عوامل الأمان والسلامة المرتبطة بممارسة وطبيعة مناشط الترويح الرياضي.
- تعلم الفرد الممارس لمناشط الرياضة للجميع لكيفية الوقاية من الإصابة وطرق معالجتها في حال حدوثها.
- فهم أفضل للبيئة المحيطة بالفرد.

الأهداف الاقتصادية:

وهي تعبر عن الأهداف التي ترتبط بإنتاجية الأفراد والجماعات الممارسين للترويح الرياضي (عطيات محمد خطاب , مرجع سابق , ص 66 - 64) وتتضمن:

- زيادة الرغبة والتحفيز للعمل وزيادة الكفاءة الإنتاجية للفرد.
- زيادة الإنتاج القومي للدولة.
- تحسين نوعية الحياة للأفراد والجماعات والتقليل من النفقات العلاجية.
- التقليل من الفاقد الإنتاجي للمجتمع والناج عن خفض معدلات الجريمة وتقليص انتشار تعاطي المخدرات بين الأفراد (مصطفى، 1998)

6-العوامل المؤثرة في الترويح:

ثمة عوامل اقتصادية واجتماعية مؤثرة في الترويح فهو نتاج مجتمع يتأثر ويؤثر في الظروف الاجتماعية وتكفي الملاحظة العلمية للحياة اليومية من أن تكشف عن متغيراته السوسولوجية والنفسية والبيولوجية والاقتصادية. (عطيات محمد خطاب , مرجع سابق , ص 66 - 65 - 64)

وتشير كل الدراسات التي جرت في بعض الدول الأوروبية لتقدير الوقت الذي يقضيه الأفراد في العديد من نشاطات الترويح إلا أن كل من حجم الوقت والترويح ونشاطاته يتأثر بالعديد من المتغيرات أهمها:

الوسط الاجتماعي :

إن العادات والتقاليد تعتبر عاملا في انتشار كثير من نشاطات اللهو والتسلية والتعب وقد تكون حاجزا أمام بعض العوامل الأخرى.

يرى " دومادونين أن كثير من سكان المناطق الريفية لا يشاهدون السينما إلا قليلا لأن عادات هؤلاء الريفيين تمت السينما. (لطي بركات أحمد, 1984 , ص. 61) وقد جاء في استقصاء جزائري إن شباب المدينة أكثر ممارسة النشاط الرياضي من شباب الأرياف وتزيد الفروق أكثر من ناحية الجنس ومن أسباب ذلك إن تقليد الريف لا تشجع على هذا النشاط خاصة عند الفتيات.

وتختلف أشكال اللهو واللعب في ممارسة الأفراد لهذا النوع من التسلية أو كرههم لها بحسب ثقافة المجتمع ونظمه المؤثرة فقد بين لوسن " Luschen " - في دراسته للنشاط الرياضي وعلاقته بالنظام الديني، على عينة بلغت 1880 شخص في المانيا الغربية تمارس ديانات مختلفة - أن النشاط الترويحي يتأثر بعوامل ثقافية ودينية والوسط الاجتماعي عموماً .

والذي يمكن استنتاجه من خلال ما سبق أن اختيار الفرد لكيفية قضاء أوقاته الحرة أو أسلوب نشاطه الترويحي ونمطه يتأثر بمستوى مداخل الأفراد وقدرتهم العادية لذلك.
السن:

تشير الدراسات العلمية إلى أن ألعاب الأطفال تختلف عن ألعاب الكبار وأن الطفل كلما نمت وكبر في السن قل نشاطه في اللعب.

يشير سولينجر " Sullenger " أن الأطفال في نهاية مرحلة الطفولة المتأخرة وبداية مرحلة المراهقة تأخذ نشاطاتهم أشكالاً أخرى غير التي كانوا يمارسونها من قبل وذلك كمشاهدة التلفزيون والاستماع إلى الموسيقى والقراءة وممارسة النشاط الرياضي.

إن كل مرحلة عمر يمر بها الإنسان تتميز بسلوكاته الترويحية الخاصة فالطفل يمرح والشيخ يرتاح في حين أن الشباب يتعاطون أنشطة حسب أذواقهم ففي دراسة بفرنسا 1967 وجد أن مزاوله الرياضية تقل تدريجياً مع التقدم في العمر حتى تكاد تنعدم في عمر 60 عاماً. (Roymand. Thomas: P 71 – 72)

الجنس :

تشير الدراسات العلمية إلى أن أوجه النشاط التي يمارها الذكور تختلف عن تلك التي تمارسها البنات فالبنات في مرحلة الطفولة تفضل اللعب بالدمى وألعاب المرتبطة بالتدبير المنزلي بينما يفضل البنين اللعب باللعب المتحركة وباللعب الآلية وألعاب المطاردة. ولقد أوضحت دراسات هونزيك Honzik أن البنين يميلون إلى اللعب العنيف أكثر من البنات وأن الفروق بين الجنسين تبدو واضحة فيما يرتبط بالقراءة والاستماع إلى برامج الإذاعة ومشاهدة ببرامج التلفزيون. كما أوضحت دراسة اليزابيث تشايلد E . Child أن البنات والبنين في مرحلة الطفولة من سن (3 - 12) يميلون إلى النشاطات البدنية والإبداعية والتخيلية إلا أن ترتيب تلك النشاطات لدى البنين تختلف حيث تأتي ممارسة النشاطات لدى البنين حيث تأتي ممارسة النشاطات البدنية لدى البنات في الترتيب الأخير.

درجة التعلم :

لقد أكدت كثير من الدراسات الاجتماعية إن مستوى التعليم يؤثر على أذواق الأغراض نحو تسليةاتهم و هواياتهم منها ما جاء بها "دوما زودبي" إذ بين أن التربية والتعليم توجه نشاط الفرد عموماً في اختياره الترويحي...، خاصة وأن الإنسان يتلقى اليوم

كثيرا من التدريبات في مجال الترويح أثناء حياته الدراسية مما قد يربي أذواقنا معينة لهوايات ربما فقد تبقى مدى الحياة.

كما أوضحت دراسة بلجيكية أن اختيار الأفراد الأنواع البرامج الإذاعية المقدمة تتنوع حسب المستوى التعليمي (ابتدائي، ثانوي، جامعي).

إن الجامعيين يفضلون الموسيقى والحصص العلمية والأدبية بينما ذوي المستوى الابتدائي أكثر ولعا بالمنوعات الغنائية والالعاب المختلفة. (J.Coecheuve, 1980, P)

(87)

والذي يمكن استنتاجه من خلال نتائج الدراسات ان هناك اختلاف واضح في كفاءات قضاء الوقت الحر وممارسة التراويح بحسب مستوى تعليم الأفراد.

7-البرامج الترويحية :

تؤكد الدول المتقدمة على اهمية البرامج الترويحية في مجال استثمار اوقات الفراغ لدورها في تنمية وتطوير شخصية الفرد ككل في تحقيق اهدافها في اوقات الفراغ بوجه خاص ، ولا غنى للمجتمع عن هذه البرامج المتوازنة الشاملة التي تسير تحت قيادة واعية تبذل كل جيد وغاية في الاعداد لها وتخطيطها ، وهى القاعدة التي تؤدي الى تحقيق ما يرمى اليه الترويح من حيث خلق روح التالف وتوحيد الاتجاه بما يرفع مستوى الفرد في كافة النواحي باعتبار ان الفرد هو العنصر الهام والاساسي بالنسبة لهذا البرنامج.

تقدم أنشطة الترويح بمختلف ألوانها وأنواعها في شكل منظم يطلق عليه البرامج الترويحية -وهي اختيارية بالطبع - ، كما انها موضوعة بطريقة تلائم احتياجات واهتمامات ورغبات المشاركون ، وبرامج الترويح تقدمها السياسات المعنية بالترويح في المجتمع المحلي كالنادي والمؤسسات التعليمية ومراكز الشباب والجمعيات الاجتماعية، ويطلق على البرامج الترويحية مسميات مختلفة حسب نوع المؤسسة التي تقدم البرنامج ، فأحيانا يسمى برنامج النشاط الداخلي او النشاط الخارجي او أنشطة خارج المنهاج او برامج الاسرة او برنامج الريادة الطلابية او برامج لجان النشاط بالمؤسسة .

ويؤكد جون بيل Bill John 2002 م حين ذكر ان التحدي الذي يقابل المسؤولين عن وضع الترويح وهو كيفية ارضاء المشاركين في ممارسة تلك البرامج والاحتفاظ بميلهم لهذه الممارسة و ذلك عن طريق توفير فرص كافية لاشتراك العديد من الأفراد مع مراعاة اختلاف احتياجات الأفراد ومقابلة هذه الاحتياجات بما يتلاءم معها من أنشطة ترويحية .

ويشير كل من كمال درويش وامين الخولي " الي اقتراح كل من مورفي Morphy ، ووليامز " Williams ان السلوك التزوقي للترويح وهو سلوك يرتبط بالتذوق والتطوير الادراكي والإحساس بالجمال وبعملية الابداع اكثر من كونها تفاعل مع الخامات وكذلك أنشطة ارتياد المتاحف والمعارض وحدائق الزهور .

وتعرف تهاني عبد السالم 2009م البرنامج الترويحي بأنه مجموعة من الأنشطة الترويحية المقدمة تحت اشراف رائد ترويح من اجل تحقيق هدف التربية الترويحية .

8-خصائص البرنامج الترويحي الناجح

لكي يكون البرنامج الترويحي ناجحاً ، يجب ان تتوفر فيه خصائص محددة يأتي في مقدمتها ما يلي :

- كون اهداف البرنامج واضحة وتتفق مع الواقع الاجتماعي
- ان يكون الفرد في الجماعة هو المحور الاساسي عند وضع البرنامج
- يحقق استمرار تنفيذ البرنامج
- ان يتضمن انواع مختلفة من الانشطة الترويحية الايجابية
- يحقق تقديم المتطلبات الترويحية المتكافئة للفرد وللجماعة
- ان يكون مقبول من المجتمع
- يوفر فرص الاختيار من اوجه الانشطة الترويحية المختلفة.
- يتخلله بعض الفترات بما يحقق فرص الاختيار الحر
- ان يشجع الفرد والجماعة علي الاشتراك في انشطته الترويحية
- امكانية الاستفادة من جميع التسهيلات والامكانيات المتوفرة
- مناسبة البرنامج مع التمويل المتوفر.

9-أسس وضع وتنفيذ البرنامج الترويحي :

- تحديد الاهداف المراد تحقيقها
- الظروف الاجتماعية للمستفيدين من البرنامج
- المعرفة التامة بخصائص الافراد الموضوع لهم البرنامج
- الإلمام الكامل بالامكانيات المتاحة
- تعديل وتطوير البرنامج في ضوء ما اظهرته نتائج التقويم

10-مبادئ تصميم البرامج

- الاعتماد على المدربين المختصين
- ملائمة البرنامج للمجتمع الذي صمم من اجله
- التنوع في الانشطة - .
- مراعاة نوعية وعدد المشتركين
- ان يتمشى مع الامكانيات المتوفرة
- وضوح التعليمات التي يتم من خلالها العمل.

-الالعاب الترويحية:

تعتبر الالعاب الترويحية أحد الانشطة الرياضية الهامة فى مجال التربية البدنية المناسبة لجميع الاعمار ولكلا الجنستين على السواء وهي أحد الوسائل الهامة لاي برنامج رياضي هادف ،ولها دور هام فى النمو البدني و الحركي والعقلي والانفعالي والاجتماعي الذي يعود على الفرد من ممارسته لها .
الأسس التى تسهم فى اختيار الألعاب الترويحية :

- تحديد الهدف من اللعبة سواءا بدنيا او مهاريا او ترويحيا .
- تحديد المرحلة السنوية للمشاركين.

وبناءا على ذلك يجب:

- التعرف على مراحل النمو واحتياجاتها للمشاركين.
- التعرف على القدرات الحركية للأفراد أو اللاعبين المشاركين .
- مراعاة عوامل الأمن و السلامة للمشاركين فى الألعاب المختارة.
- مراعاة توافر المكان ولأدوات التي تطلبها اللعبة.

وقد تاخذ طابع غير منظم نختار منها كرة القدم في الملاعب الجوارية.

11-تعريف كرة القدم :

هي من الألعاب الرياضية الجماعية وهي أكثر الألعاب انتشارا وشعبية حيث يمارسها أكثر من 250 مليون شخص حول العالم ويقدر عدد متابعيها حول العالم بأكثر من مليار شخص وأصبحت اللعبة الأولى عالميا ، لما فيها من شغف و منافسة وتحدي كبير جدا ، وتنعكس نتائج الكرة في كثير من الأحيان على ثقافات الشعوب والأمم وحضاراتها.

12-نبذة تاريخية عن كرة القدم في الجزائر :

1. دخلت كرة القدم الجزائر في بداية القرن الماضي فأصبحت لها شعبية كبيرة أكثر من الرياضات الأخرى وأول نادي في الجزائر كان اسمه (gronepou ou vie garde pavent) أسس سنة 1895 م من طرف الشيخ (محمد بن محمود عي راييس) ، فتح فرع كرة القدم سنة 1917 م وبعدها بأربع سنوات يوم 14 أوت 1921م ولد عميد الأندية الجزائرية - مولودية الجزائر - بعد ذلك تأسست بقية الأندية الأخرى وكانت المباريات التي تجمع مولودية الجزائر وبقيّة الأندية الجزائرية الأخرى مع الأوربيين خاصة الفرنسيين . كان طابعها مواجهات سياسية ، كل انتصار بالنسبة للجزائريين كان بمثابة رمز للتأكيد على حريته وعدم خضوعه ، هذا دليل على أن حب الوطن كان الدافع القوي للاعب الجزائري من أجل تأكيد هويته الجزائرية الإسلامية ، بعد الاستقلال،

كان لدينا لاعبون كبار أمثال : شنان ، صالحى ، بروبة بلوصيف ، كالام وزيتوني وغيرهم ، حيث مثلوا الجزائر في عدة محافل دولية كمشاركة إدريس أبابا سنة 1967 م (محمد حسن علاوي (s. d.) علم التدريب الرياضي.) في سنة 1975 م شاركت الجزائر في ألعاب البحر الأبيض المتوسط أين حصلت الجزائر على فوز دولي بالميدالية الذهبية ، على حساب الفريق الفرنسي بـ (3 - 2) وهذا الفوز رفع من معنويات الفرق الجزائرية خاصة مولودية الجزائر التي حصلت على التاج الإفريقي للأندية البطلة سنة 1976 م ومع ظهور المرسوم المتعلق بالإصلاح الرياضي سنة 1977 م تزامن ذلك مع ظهور جيل من اللاعبين الموهوبين أمثال بلومي عصاد ، ماجر ، بن صاولة ، زيدان هؤلاء وآخرون صنعوا أمجاد الكرة الجزائرية .

وتجلت بوادر الإصلاح وبشكل واضح في تأهل الفريق الوطني إلى المباراة النهائية في كأس أمم إفريقيا بنيجيريا سنة 1980 م وقهره المنتخب الألماني في منديال إسبانيا سنة 1982 م ، بفضل مجموعة متماسكة ومتجانسة من اللاعبين والمسيرين ، الذين كانوا يعملون لأجل الوطن لا لأجل الثروة والشهرة ، فكان ذلك عرس الشعب الجزائري الذي لم ولن ينساه أبدا مهما توالى الأجيال . (مصطفى كمال محمود , محمد حسام الدين ، 1990 ، ص 19)

منهج البحث وإجراءاته الميدانية

1- منهج البحث:

تم الاعتماد على المنهج الوصفي بطريقة المسح لملاءمته لطبيعة الدراسة.

2 - عينة البحث :

في دراستنا أختارنا الممارسين لكرة القدم في الملاعب الجوارية المستمرين كل أسبوع على مستوى بلدية سيدي بوبكر لولاية سعيدة والممارسين لبلدية بوحنيقية لولاية معسكر وشملت العينة (33) ممارس تم إختيارهم نتاج للإستمرار في اللعب وعدم توقفهم عن النشاط و تزامنت فترة اجراء الدراسة الاساسية مع اقامة دورة في كرة القدم في شهر رمضان، لذلك ضمنا الاستمرارية في ممارسة كرة القدم الذي هو شرط اساسي في اختيار العينة.

3 - مجالات البحث :

3-1 - المجال المكاني :

أجرينا هذا البحث على الممارسين لكرة القدم في الملاعب الجوارية لبلدية سيدي بوبكر (مدينة سعيدة) وبلدية بوحنيقية (مدينة معسكر)

3-2 - المجال البشري :

يشمل المجال البشري في هذا البحث (33) ممارس للكرة القدم اي ما يعادل 7 فرق كل فريق ب 6 لاعبين لم ينقطعوا من ولاية سعيدة ومعسكر

3-3 - المجال الزمني :

شرعنا في البحث إبتداء من شهر مارس وقمنا بالإختبار القبلي و الإختبار البعدي بعد رمضان بالتحديد من 15 مارس 2021 إلى غاية أواخر شهر جوان 2021

4 - أدوات البحث :

الأداة و الوسيلة الأساسية المستعملة في البحث هي الإختبارات البدنية و الحركية التي تم اختيارها من اجل قياس القدرات الحركية و البدنية لدى الممارسينو هي:

4-1- الإختبارات :

4-1-1- إختبار الإنبطاح المائل ثم الوقوف :

الغرض من الإختبار : قياس سرعة تغير أوضاع الجسم (الرشاقة)
الأدوات المطلوبة : ساعة إيقاف.

وصف الأداء : يقف المختبر منتصبا في وضع البدء كما في الوضع (a) عند سماع إشارة البدء يقوم بثني الركبتين كاملا مع وضع الكفين على الأرض والركبتين مضمومتين بين الذراعين والرأس متجه لإمام كما في الوضع (b) يتم قذف الرجلين الوصول إلى وضع الإنبطاح المائل كما في الوضع (c) فرد الركبتين كاملا للوصول إلى وضع الوقوف كما في (e).

كيفية حساب الدرجات :

- 1 - يتم حساب أربعة درجات لكل محاولة صحيحة تتكون من أربعة أجزاء وهي ثني الركبتين كاملاً ' قذف الرجلين خلف قذف الرجلين أماماً للوقوف.
- 2 - عند الوقت المحدد لإختبار وهو (عشر ثواني) أثناء محاولة لم تستكمل يتم حساب أجزاء المحاولة التي وصل إليها المختبر وفي أي مرحلة من المراحل الأربعة السابقة بكل مرحلة لها درجة واحدة وهكذا.

4 - 1 - 2 - إختبار القفز العمودي من الثبات :

- الهدف ممن الإختبار :** قياس القوة الانفجارية للرجلين .
- الأدوات :** سيورة تثبت على الحائط بحيث تكون حافتها السفلى مرتفعة عن الأرض (150) سم على ان تدرج بعد ذلك من (151) سم إلى (400) سم 'مانيزيا .
- مواصفات الأداء : يغمس المختبر أصابع اليد المميزة في المانيزيا , ثم يقف بحيث تكون ذراعه المميزة بجانب السيورة , ويجب ملاحظة عدم رفع الكعبين من على الأرض , يسجل الرقم الذي تم وضع العلامة أمامه . من وضع الوقوف يؤرجح المختبر الذراعين أماماً عالياً ثم أماماً أسفل خلفاً من ثني الركبتين نصفاً , ثم مرجحتها أماماً عالياً مع فرد الركبتين للوثي العمودي إلى أقصى مسافة يستطيع الوصول إليها لعمل علامة أخرى بأصابع اليد المميزة وهي على كامل إمتدادها .

التوجيهات :

- (1) - عند أداء العلامة الأولى يجب عدم رفع الكعبين من الأرض كما يجب عدم رفع كتف الذراع المميزة عن الكتف الأخرى أثناء وضع العلامة , أذ يجب أن يكون الكتفان على استقامة واحدة .
- (2) - للمختبر اللحق في عمل مرجحتين (إذا رغب في ذلك) عند التحضير للوثب .
- (3) - لكل مختبر محاولتين تسجل له أفضلهما .

التسجيل :

تعتبر المسافة بين العلامة الأولى والعلامة الثانية عم مقدار ما يتمتع به المختبر من القدرة العضلية مقاسه بالسنتيمتر .

4 - 1 - 3 - إختبار نلسن لإستجابة الحركية :

- إسم الإختبار :** إختبار سرعة الإستجابة الحركية نيلسون .
- الغرض من الإختبار :** قياس القدرة على الإستجابة .
- الأدوات المستخدمة :** مساحة بطول (20م) وعرض (2م) خالية من العوائق , شريط , ساعة توقيت .

طريقة الأداء : يقف المختبر عند إحدى نهايتي خط المنتصف في مواجهة المؤقت الذي يقف عند نهاية الطرف الآخر للخط ويمسك ساعة توقيت بإحدى يديه ويرفعها لأعلى ثم يقوم بسرعة بتحريك ذراعه , إما إلى جهة اليسار أو اليمين وفي الوقت نفسه يقوم بتشغيل

منهج البحث وإجراءاته الميدانية

الساعة ،وفي ذلك الوقت يقوم المختبر بالركض بإقصى سرعة إلى خط الجانب الذي أشار إليه المؤقت وعندما يصل إلى الخط الذي يبعد (6،4م) يقوم بإيقاف الساعة .
التسجيل : يسجل للاعب أقل زمن لجهة اليمين وأقل زمن لجهة اليسار من ثلاث محاولات لكل جانب .

4-1-4- إختبار التوازن :

قياس قدرة اللاعب على إحتفاظ بتوازنه بعد الوقوف على إحدى القدمين لأكبر فترة ممكنة من (0) ثواني لمدة أقصاها 1 دقيقة .

5- المعاملات العلمية للاختبارات البدنية:

أظهرت الدراسات السابقة والمشابهة التي اعتمدت هذه الاختبارات أنها تتمتع بمعاملات صدق وثبات، إضافة إلى ذلك قمنا بحساب كل من معاملي الثبات والصدق لهذه الاختبارات وكانت النتائج كالتالي

الجدول رقم (2) : يبين نتائج معامل الثبات والصدق للاختبارات البدنية :

- ثبات وصدق الاختبارات:

المعاملات الاختبارات	درجة الحرية	العينة	ر الجدولية	مستوى الدالة	الثبات	الصدق
الانبطاح المائل	9	10		0.05	0,91	0,96
الوثب العمودي من الثبات					0,71	0,87
اختبار نلسن للاستجابة الحركية					0,83	0,91
اختبار التوازن					0,70	0,84

تم تطبيق الاختبارات على (10) ممارس لكرة القدم في الملاعب الجوارية اختبروا بصفة دقيقة في القبلي ثم أعيد عليهم بعد (15) يوم نفس الاختبارات وفي نفس الظروف وباستخدام معامل الارتباط البسيط "سبيرمان" ، ولغرض التأكد من صدق الاختبارات استخدمنا معامل الصدق الذاتي والذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبارات، النتائج المتحصل عليها التي تدل على الاختبارات تتميز بدرجة عالية من الصدق والثبات.

6- الوسائل الإحصائية:

- 1- المتوسط الحسابي
- 2- الانحراف المعياري.
- 3- معادلة سبيرمان.
- 4- اختبار ت ستيودنت.

عرض ومناقشة النتائج

عرض ومناقشة النتائج

1- عرض نتائج الإختبارات القبليّة والبعدية لاختبارات ستيودنت.

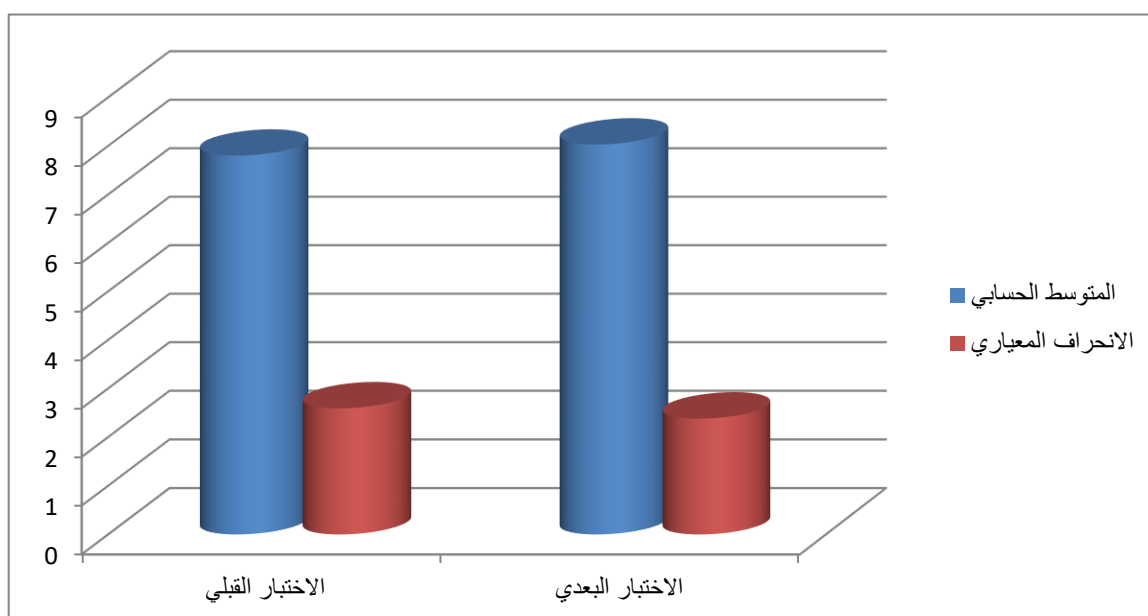
1-1 عرض نتائج اختبار الانبطاح المائل:

جدول رقم يوضح قيمة ت ستيودنت بين الاختبار القبلي والبعدى في اختبار الانبطاح المائل

الاختبار	المعاملات		الاختبار القبلي	الاختبار البعدى	العينة	درجة الحرية	الجدولية	ت المحسوبة
	ع	س						
اختبار الانبطاح المائل	2.62	7.34	2.62	8.84	33	31	1.69	2,62

نلاحظ من خلال الجدول رقم 01 الخاص بعرض نتائج اختبار ت ستيودنت بين الاختبار القبلي والبعدى لاختبار الانبطاح المائل، حيث جاءت نتائج المتوسط الحسابي 7.34 للاختبار القبلي و 8.84 للاختبار البعدى، ام الانحراف المعياري بلغ في الاختبار القبلي 2.62 وفي الاختبار البعدى 2.26 اما قيمة ت المحسوبة بلغت 2,62 وهي قيمة اكبر من قيمة ت الجدولية البالغة (1.69) عند مستوى الدلالة (0.05) و درجة حرية (60) وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين.

شكل بياني يوضح قيم المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري لاختبار الانبطاح المائل



2-1 عرض نتائج اختبار القفز العمودي من الثبات:

جدول رقم يوضح قيمة ت ستيودنت بين الاختبار القبلي والبعدى في اختبار القفز العمودي

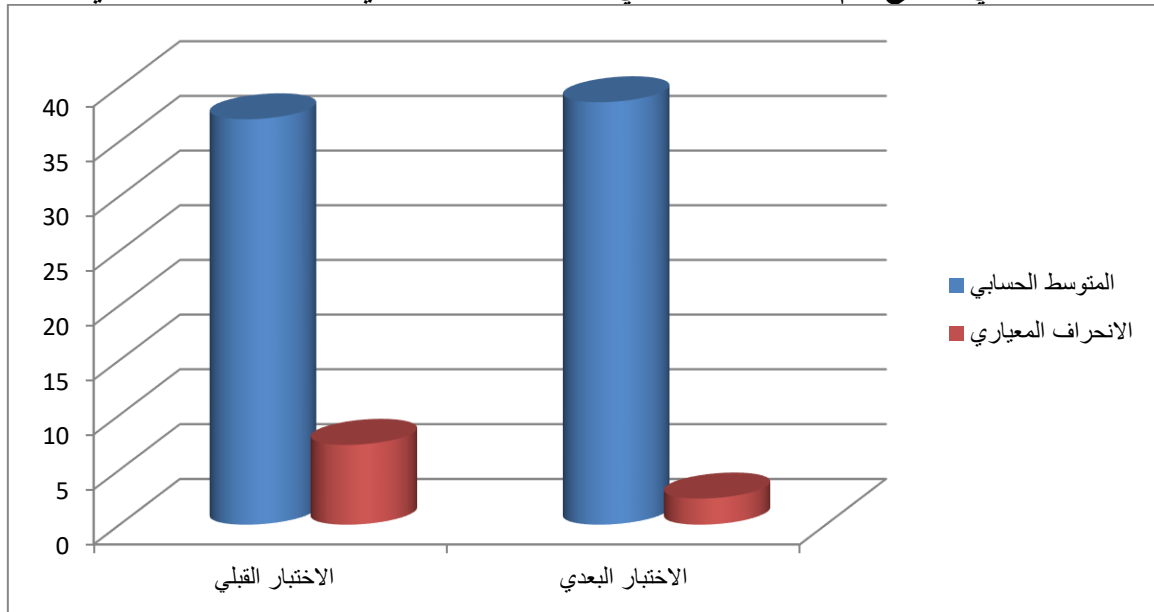
الاختبار القبلي	الاختبار البعدى	العينة	درجة	ت	ت
-----------------	-----------------	--------	------	---	---

عرض ومناقشة النتائج

المعاملات الاختبار	س	ع	س	ع	33	31	الجدولية	المحسوبة
اختبار الانبطاح المائل	37,03	7,27	38,59	7,06	0,96	1,69		

نلاحظ من خلال الجدول رقم 02 الخاص بعرض نتائج اختبار ت ستودنت بين الاختبار القبلي والبعدي لاختبار القفز العمودي، حيث جاءت نتائج المتوسط الحسابي 37,03 للاختبار القبلي و 38,59 للاختبار البعدي، ام الانحراف المعياري بلغ في الاختبار القبلي 7,27 وفي الاختبار البعدي 7,06 اما قيمة ت المحسوبة بلغت 0,96 و هي قيمة اقل من قيمة ت الجدولية البالغة (1,69) عند مستوى الدلالة (0.05) و درجة حرية (60) وهذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين.

شكل بياني يوضح قيم المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري لاختبار القفز العمودي:



3-1 عرض نتائج اختبار نلسن للإستجابة الحركية:

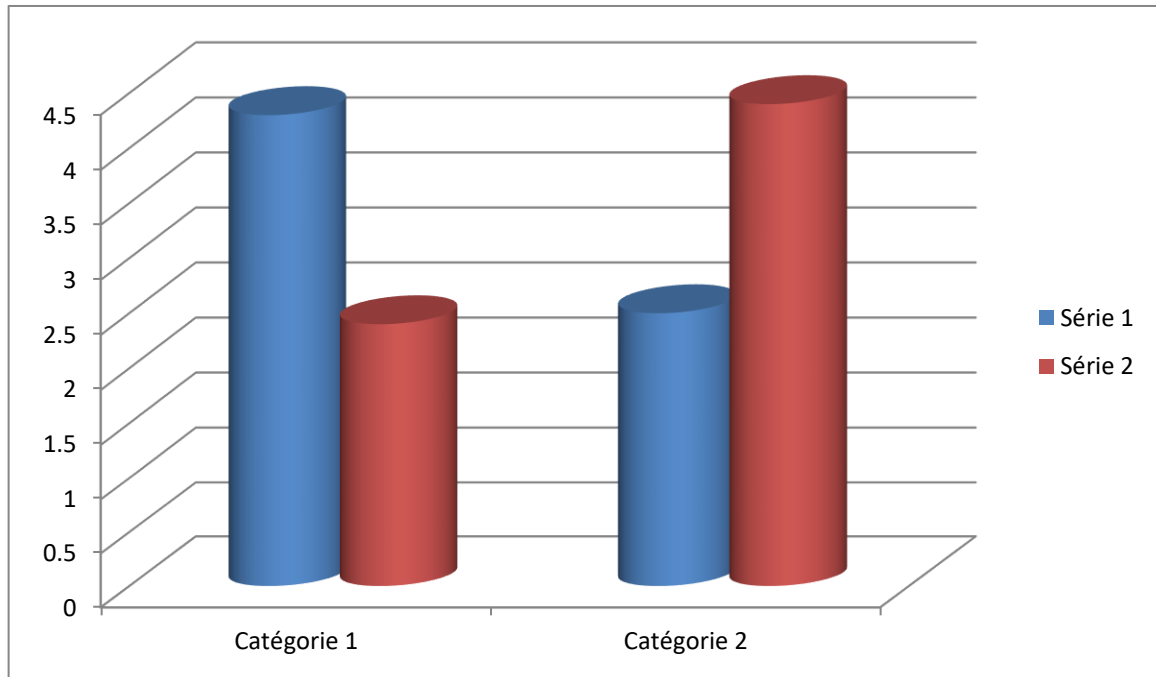
جدول رقم يوضح قيمة ت ستودنت بين الاختبار القبلي والبعدي في اختبار نلسن لإستجابة الحركية:

المعاملات الاختبار	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		العينة	درجة الحرية	الجدولية	المحسوبة
	س	ع	س	ع				
اختبار الانبطاح المائل	2,15	1,10	1,94	0,78	33	31	1,69	1,86

عرض ومناقشة النتائج

نلاحظ من خلال الجدول رقم 03 الخاص بعرض نتائج اختبار ت ستيودنت بين الاختبار القبلي و البعدي لاختبار القفز العمودي، حيث جاءت نتائج المتوسط الحسابي 2,15 للاختبار القبلي و 1,94 للاختبار البعدي، ام الانحراف المعياري بلغ في الاختبار القبلي 1,10 وفي الاختبار البعدي 0,78 اما قيمة ت المحسوبة بلغت **1,86** وهي قيمة اكبر من قيمة ت الجدولية البالغة (1,69) عند مستوى الدلالة (0.05) و درجة حرية (60) وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين.

شكل بياني يوضح قيم المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري لاختبار نلسن الإستجابة الحركية:



4-1 عرض نتائج اختبار التوازن :

جدول رقم يوضح قيمة ت ستيودنت بين الاختبار القبلي والبعدي في اختبار التوازن:

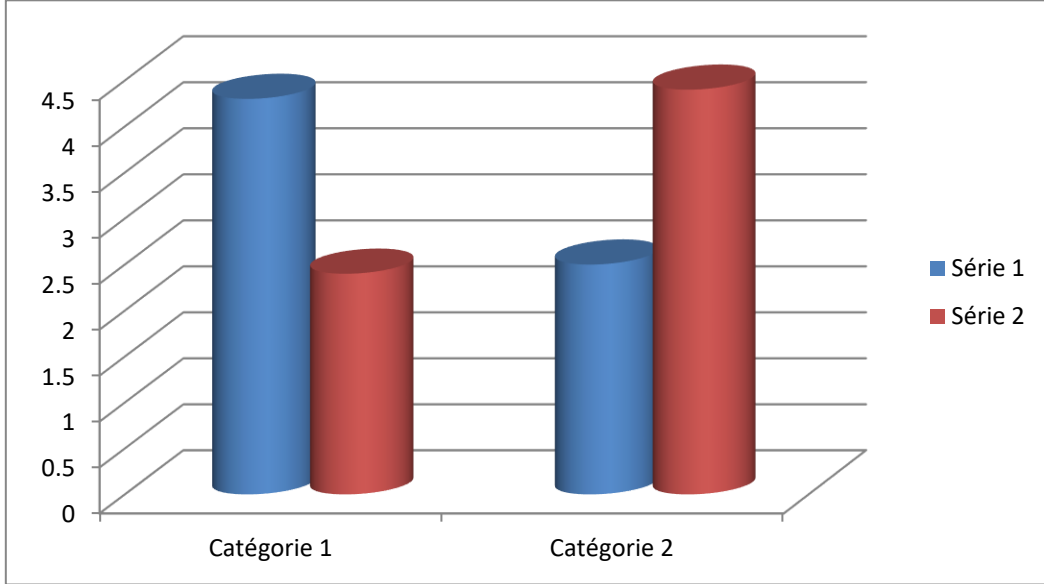
الاختبار	المعاملات		الاختبار القبلي	الاختبار البعدي		العينة	درجة الحرية	الجدولية	ت المحسوبة
	ع	س		ع	س				
اختبار الانبطاح المائل	0,49	0,83	0,44	1,00	33	31	1,69	2,64	

نلاحظ من خلال الجدول رقم 04 الخاص بعرض نتائج اختبار ت ستيودنت بين الاختبار القبلي و البعدي لاختبار القفز العمودي، حيث جاءت نتائج المتوسط الحسابي 0,83 للاختبار القبلي و 1,00 للاختبار البعدي، ام الانحراف المعياري بلغ في الاختبار القبلي 0,49 وفي الاختبار البعدي 0,44 اما قيمة ت المحسوبة بلغت **2,64** وهي قيمة

عرض ومناقشة النتائج

أكبر من قيمة ت الجدولية البالغة (1,69) عند مستوى الدلالة (0.05) و درجة حرية (60) وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين.

شكل بياني يوضح قيم المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري لاختبار التوازن:



مقابلة النتائج بالفرضيات

بناء على المعالجة الإحصائية للنتائج الخام وفي حدود هاته النتائج يمكن أن نقابلها مع الفرضيات المطرحة في بحثنا يمكن القول :

الفرضية العامة للبحث

مناقشة الفرضيات العامة :

القائلة: هل ممارسة كرة القدم في الملاعب الجوارية كتنشيط ترويجي له اثر ايجابي على بعض القدرات الحركية والبدنية لدى الممارسين (45-55 سنة)؟

من خلال النتائج المحصل عليها من الإختبارات يلاحظ عدم تحقق الفرضية و التي نستنتج من خلالها انه ممارسة كرة القدم الجوارية بالواقع الحالي لا يسهل عملية تحقيق القدرات الحركية و البدنية الواجب تحققها من خلال الممارسة المستمرة للممارسة كرة القدم، ويمكن ان نرجع اسباب عدم تحقق الغاية من ممارسة كرة القدم في الملاعب الجوارية و هنا نخص بالذكر (الجوانب البدنية و الحركية) راجع الى العشوائية والغير منتظمة لان الانتظام في ممارسة النشاط البدني الترويجي شرط اساسي حتى يحدث التعبير الايجابي حسب ما يؤكد كل من المصادر التالية (درويش, 2000; مصطفى & حسين, 2016; وآخرون & الخليج, Malloy 2017; وآخرون, Recreation, 2003; (1986); وعدم وجود قائد أو برنامج ترويجي أثناء ممارسة كرة قدم، لان النشاط الترويجي في حد ذاته يتطلب وجود القائد (بلعيدوني وآخرون, 2019; حمود, 2001; كمال, 2015; نورية, 2018; وآخرون & الخليج, 2017) و قول ان كرة القدم ليس لها اثر على الجوانب البدنية و الحركية لا يمت مع الحقيقة في شئى.(الخولى, 2002)

وعندما نتحدث عن واقع ممارسة كرة القدم في الملاعب الجوارية هي مجرد نشاط للترويج عن النفس والهروب من الضغوطات العملية والاجتماعية ،فيمكن حصر بعض المعوقات التي تحول دون تحقيق القدرات البدنية والحركية لبعض ممارسين كرة القدم في الملاعب الجوارية ، لذلك وجب التعامل مع هذه المعوقات على أنها واقع لا بد من مراعاته أثناء ممارسة كرة القدم في الملاعب الجوارية حتى يمكن ان تحقق الجوانب البدنية و الحركية لدى الممارسين.

لذلك يمكن القول ان الفرضية لم تتحقق.

مناقشة الفرضية الجزئية:

القائل هل هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في بعض القدرات الحركية والبدنية لدى ممارسين كرة القدم الجوارية؟

بنائاً على الجداول المعروضة في فصل مناقشة النتائج و يمكن القول ان تحققت اذ اكدت انه هناك بعض القدرات الحركية قد تحققت مثل القدرة على الاستجابة الحركية و التوازن جاءت الفروق فيها دالة احصائياً اما باقي المتغيرات المدروسة لم تتحقق، و هذا راجع الى النشاط الرياضي الممارس و هو كرة القدم اضافة الى الواقع الممارس به كرة القدم الجوارية كنشاط ترويحي، فان اردنا ان نتحقق كل المتغيرات المدروسة في البحث بناءً على ما رود في بعض المصادر السابقة و الدرايات التي تناولت مثب هكذا مواضع (الطيب & حسين, 2019; Malloy 2019; Chelladurai, 1999; وآخرون, 2003 ; Taylor وآخرون, 2008) و يجب ان يكون شرط الاستمرارية اضافة الى وجود مشرف او قائد ترويحي، اضافة الى الممارسة الطبيعية اي القيام بالتسخينات الواجب القيام بها قبل ممارسة كرة القدم اضافة الى اتباع بعض الارشادات الصحية و كالاكل و الغذاء مثل ما جاء في هذه المصادر (الخولى, 2002; بلعيدوني وآخرون, 2019; حمود, 2001; نورية, 2018; وآخرون & الخليج, 2017; frank w, د.ت)

الاستنتاجات:

- ممارسة كرة القدم الجوارية تؤثر ايجابياً على بعض القدرات الحركية مثل التوازن والاستجابة الحركية.
- ممارسة كرة القدم الجوارية كنشاط ترويحي الممارس بشكلها الحالي لا يمكن من تحسين كل المتغيرات البدنية بشكل كبير.
- عم وجود قواد تروحيين اثر على الأثر الذي تلعبه ممارسة كرة القدم الجوارية على بعض الحوانب الحركية و البدنية.

التوصيات:

- ممارسة كرة القدم الجوارية بشكل دوري ومنتظم حتى يكون لها الأثر الايجابي على القدرات الحركية و البدنية.
- وضع مشرفين على الملاعب الجوارية وفضاءات التروح الرياضي حتى تضمن العلمية في ممارسة النشاط الترويحي.
- تفادي مظاهر اللعب الخشن و العنيف لتفادي الاصابات.
- اضافة الملاعب الجوارية و الاكثار منها الخاصة بالنشاطات الرياضية الاخرى.

خلاصة عامة :

ممارسة كرة القدم الجوارية بالواقع الحالي لا يسهل عملية تحقيق القدرات الحركية والبدنية الواجب تحقيقها من خلال الممارسة المستمرة للمارس كرة القدم، وواقع ممارسة كرة القدم في الملاعب الجوارية هي مجرد نشاط للترويح عن النفس والهروب من الضغوطات العملية والاجتماعية، وكنشاط تروحي لا يمكن من تحسين كل المتغيرات البدنية بشكل كبير وأن ممارسة كرة القدم الجوارية تؤثر ايجابيا على بعض القدرات الحركية مثل التوازن والاستجابة الحركية. وبدون برنامج تروحي وقائد (المنشط) للمجموعة لا يمكن تحقيق القدرات البدنية والحركية للممارسين لنشاط التروحي في كرة القدم.

قائمة المصادر والمراجع

2. جوكل، ب. (s. d.). فسمجة التدريب في كرة القدم (منشور دار دجمة
3. حسنين، ص. (1982). طرق بناء وتقنين الاختبارات والمقاييس في التربية البدنية. (مطابع دار الشعب.
4. حسين، س. (1983). المبادئ التدريبية والخطية في كرة اليد. (مديرية دار الكتب لمطبعة والنشر.
5. الضمد، د. ع. ا. ج. (2017). علم النفس الرياضي. : دار الخليج للنشر والتوزيع /
6. (ابراهيم رحمة تأثير الجوانب الصحية على النشاط الرياضي، دار الفكر للطباعة والنشر، الطبعة الاولى، عمان، 1988، ص 09)
7. أبو المجدر، ط. إ. (1989). كرة القدم بين النظرية و التطبيق ، دار الفكر العربي'القاهرة1989'ص 101 (دار الفكر العرب)
8. (حزام محمد امين القزويني ، التربية الترويحية ، دار العربية للطباعة ، بغداد ، 1978 ، ص 20) .
9. (محمد نجيب توفيق ، الخدمات العمالية بين التطبيق والتشريع ، مكتب القاهرة الحديثة ، طبعة 1 ، 1967 ، ص 560).
10. (حزام محمد امين القزويني ، التربية الترويحية ، دار العربية للطباعة ، بغداد ، 1978 ، ص 31-32
11. (كمال درويش ، امين الخولي : أصول الترويح وأوقات الفراغ ، دار الفكر العربي، الطبعة الأولى، القاهرة، 1990، ص 227)
12. (مصطفى كمال محمود ، محمد حسام الدين " الحكم 1 العربي وقوانين كرة القدم " ، مركز الكتاب للنشر ، ط 2 ، القاهرة ، مصر ، 1990 ، ص 19)
13. الفتاح، م. ي. ف. ع. (1992). القدرات الحركية الخاصة بمسابقات الميدان والمضمار وعلاقتها ببعض خصائص النمو البدني لطلاب المرحلة الثانية. كلية التربية الرياضية - بنين - الهرم.
14. عطية محمد خطاب، أوقات الفراغ والترويح، ص 45-46 ص 64 وص 65 وص (66
15. (لطي بركات أحمد ، الرعاية التربوية للمعاقين عقليا ، دار المريخ للنشر ، الطبعة 1، 1984 ، ص 61).
16. (امين انور خولي ، اسامة كمال راتب ، التربية الحركية للطفل ، القاهرة ، الطبعة 2 ، 1992 ، ص 150) .

17. – أمين أنور الخوري ، الرياضة والمجتمع،سلسلة عالم المعرفة ، الكويت ، 1996 ص
18. ريسان, خ. (1996). , تطبيقات في علم الفيسيولوجيا الرياضي (مطبعة جامعة بغداد).
19. عبد الجواد, س. (1984). العلاقة بين كل من القوة العضلية ومدى الحركة في المفاصل (جامعة حلوان
20. عبد الحميد, ك. (1987). اللياقة البدنية ومكوناتها الاساسية (دار المعرفة
21. علاوي, ا, محمد ح(1. (s. d.). علم التدريب الرياضي.
22. كماش, ي. ل. (2014). الرياضة واللياقة وصحة الإنسان. Al Manhal .
23. كمال, ج. ا. (2004). التدريب الرياضي للقرن 21 (دار الفكر). دار الفكر.
24. كمال جميل, ا. (1989). ، التدريب الرياضي للقرن 21 ، عمان ،. دار الفكر.
25. ليلي السيد, ف. (2007). القياس والإختبار في التربية البدنية (مركز الكتاب للنشر)
26. محمد, ل. ت. م. (2004). التوافق النفسي وعلاقته بمستوى اداء طالباتالتربية العملية بكلية التربية الرياضية : التربية البدنية-التكيف النفسى. كلية التربية الرياضية - بنين - الهرم.
27. مسعد, ع. م. (1992). المدخل لعلم التدريب الرياضي (دار الطباعة والنشر)
28. هارة, د. (1996). :اصول التدريب الرياضي (ن. عيد علي ; Trad., دار الحكمة)
29. وجيه, ك. و. (1989). علم الحركة (دار الكتاب للطبع والنشر). جامعة الموصل.
30. درويش, ج. ع. ب. (2000). أصول اللعب والترويح والرياضة في المجتمع الإسلامي : دراسة مسحية للمجتمع المدني بالمدينة المنورة. النادي الأدبي بالمدينة المنورة،.
31. كمال, ع. ا. (2015). الأسس الفلسفية للترويح الرياضي : الفلسفة-اللعب-الرياضة-وقت الفراغ-الترويح.

32. الضمد, د. ع. ا. ج. (2017). علم النفس الرياضي Sports Psychology / daralkhalij for Publishing والتوزيع للنشر والالتوزيع and Distribution.
33. الفتاح, م. ي. ف. ع. (1992). القدرات الحركية الخاصة بمسابقات الميدان والمضمار وعلاقتها ببعض خصائص النمو البدني لطلاب المرحلة الثانية. كلية التربية الرياضية - بنين - الهرم.
34. ريان مجيد, خ (1). (s. d.). ريان مجيد خريبط , مواوتة الضياس و الالبا رت با التربية البدنية , جامعة بغداد , 1989'ص 31ص 186.
35. ريسان, خ. (1996). تطبيقات في علم الفيسيولوجيا الرياضي (مطبعة جامعة بغداد).
36. عبد الجواد, س. (s. d.). العلاقة بين كل من القوة العضلية ومدى الحركة في المفاصل (جامعة حلوان).
37. عبد الحميد, ك. (1987). اللياقة البدنية ومكوناتها الاساسية (دار الكتب للطباعة و النشر).
38. عمر, ا. ا. (1989). كرة القدم بين النظرية و التطبيق. دار الفكر.
39. كماش, ي. ل. (2014). الرياضة واللياقة وصحة الإنسان. Al Manhal .
40. كمال, ج. ا. (2004). التدريب الرياضي للقرن 21 (دار الفكر). دار الفكر.
41. ليلي السيد, ف. (s. d.). القياس والاختبار في التربية البدنية (مركز الكتاب للنشر).
42. محمد حسن علاوي, (1). (s. d.). علم التدريب الرياضي.
43. محمد, ل. ت. م. (2004). التوافق النفسي وعلاقته بمستوى اداء طالباتالتربية العملية بكلية التربية الرياضية : التربية البدنية-التكيف النفسى. كلية التربية الرياضية - بنين - الهرم.
44. مسعد, ع. م. (s. d.). المدخل لعلم التدريب الرياضي (دار الطباعة والنشر).
45. هارة, د. (1996). اصول التدريب الرياضي (ن. عيد علي Trad.; دار الحكمة).
46. وجيه, ك. و. (s. d.). علم الحركة (دار الكتاب للطبع والنشر). جامعة الموصل.
47. الخولى, د. ا. ا. (2002). الرياضة والمجتمع. ktab INC .
48. الطيب, ب. ص., & حسين, ب. ز. (2019). أثر برنامج أنشطة بدنية مكيفة لتحسين بعض عناصر اللياقة البدنية لكبار السن (60—70) سنة. مجلة العلوم و التكنولوجيا للنشاطات البدنية و الرياضية, 16(3), 317-330.
49. بلعيدوني, م., زيدان, ح. ب., & بوعزيز, م. (2019). فاعلية برنامج ترويجي بدني مقترح لتحسين بعض المتغيرات الفسيولوجية (مؤشر كتلة الجسم - نبض القلب في حالة الراحة) لدى كبار السن. مجلة العلوم و التكنولوجيا للنشاطات البدنية و الرياضية, 16(2), 301-318.

50. حمود, ش. ع. ا. ب. (2001). وقت الفراغ وشغله في مدينة الرياض: دراسة ميدانية. المملكة العربية السعودية، وزارة التعليم العالي، جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية.
51. درويش, ج. ع. ب. (2000). أصول اللعب والترويح والرياضة في المجتمع الإسلامي: دراسة مسحية للمجتمع المدني بالمدينة المنورة. النادي الأدبي بالمدينة المنورة.
52. كمال, ع. ا. (2015). الأسس الفلسفية للترويح الرياضي: الفلسفة-اللعب-الرياضة-وقت الفراغ-الترويح.
53. مصطفى, ب., & حسين, ب. ز. (2016). أثر برنامج تروحي رياضي مقترح لتحسين بعض الصفات البدنية لكبار السن (50-65 سنة). مجلة العلوم و التكنولوجيا للنشاطات البدنية و الرياضية, 13(13), 281-300.
54. نورية, ا. (2018). عنوان الدراسة: برنامج تروحي رياضي وقائي لتحسين متغيرات الصحة البدنية لدى المسنات (60 سنة فما فوق). مجلة العلوم و التكنولوجيا للنشاطات البدنية و الرياضية, 15(1), 117-141.
55. وآخرون, د. ي. ك., & الخليل, د. (2017). الصحة والتربية الصحية - الصحة المدرسية والرياضية
56. : Health and Health Education - School Health and Sports. daralkhalij for Publishing and Distribution.
57. Chelladurai, P. (1999). Human Resource Management in Sport and Recreation. Human Kinetics.
58. frank w, H. (د.ت). Sports & Recreation Fads—Frank W. Hoffmann, William G. Bailey—Google Livres. استرجع في 17 يوليو، 2021، من <https://books.google.dz/books?id=4L2b4wLHoH8C&pg=PR14&dq=sport+et+recreation&hl=fr&sa=X&ved=2ahUKEwily5KauerxAhUjDGMBHaGTC10Q6AEwCHoECAsQAg#v=onepage&q=sport%20et%20recreation&f=false>
59. Malloy, D. C., Ross, S., & Zakus, D. H. (2003). Sport Ethics: Concepts and Cases in Sport and Recreation. Thompson Educational Pub.
60. Recreation, V. D. of S. and. (1986). Report of the Department of Sport and Recreation for the Year Ended ... The Department.

61. Taylor, T., Doherty, A., & McGraw, P. (2008). **Managing People in Sport Organizations: A Strategic Human Resource Management Perspective**. Butterworth-Heinemann.
62. DORNHOFF, M. (s. d.). **L'éducation physique et sportives** (office de publication universitaire).
63. L.Gordan et K.Lopon : **L'homme après le travail**, E d paragés.Moscou, 1976, P 88
64. Alain Touraine : **La Société poste-industrielle** .Edition Donoél , Paris 1969. P265
- 64.J.Cazaneuve **sociologie de la radio-télévision** , P.U.F , 5eme Edition , Paris 1980,P 95.
- (G.Friedman : **ou va le travail humain ?** Edition Gallimard , Tom (2) , P : 403.1)
- Roger sue ,**Le loisir** , PO ,cit,P 63
- Roger sue ,**Le loisir** , PO ,cit, P 49-50
- (A.Domart ET AL : **Nouveau Larousse Médical**, Libraire Larousse, Paris, 1986,P 589.)
- . Serae moyenca : **Sociologie et action sociale**, Edition Labor , Bruxelles,1982 , p : 163.
- . F.Balle et al : **Ecylopédie de la sociologie**, Libraire Larousse, Paris , 1975, P : 221.
-)Roymand. Thomas: **Psychologie de sport**, P.U.F, 1er edition, Paris, P 71 – 72(
- J.Coecheuve : **Sociologie de la Radio- Television**, P.U.F, 5ème Edition, Paris, 1980, P 87
- R.Md casablanca, **sociabilité et loisirs chez enfants**, de la chaix et neestle, paris, 1968; p 42.

- Paul foul quie, vocabulaire des science sociales p,u,f paris, 1978, p 203.
- DORNHOFF, M. (s. d.). L'éducation physique et sportives (،office de publication universitaire).
- Chelladurai, P. (1999). Human Resource Management in Sport and Recreation. Human Kinetics.
- Malloy, D. C., Ross, S., & Zakus, D. H. (2003). Sport Ethics : Concepts and Cases in Sport and Recreation. Thompson Educational Pub.
- Nohr, K. M. (2009). Managing Risk in Sport and Recreation : The Essential Guide for Loss Prevention. Human Kinetics.
- Raiola, G., D'Elia, F., & Altavilla, G. (2018). Physical activity and sports sciences between European Research Council and academic disciplines in Italy. <https://doi.org/10.14198/jhse.2018.13.Proc2.13>
- Recreation, V. D. of S. and. (1986). Report of the Department of Sport and Recreation for the Year Ended ... The Department.
- Saipe, R. (1999). Working in Sport and Recreation : A Practical Approach. Nelson Thornes.
- Taylor, T., Doherty, A., & McGraw, P. (2008). Managing People in Sport Organizations : A Strategic Human Resource Management Perspective. Butterworth-Heinemann.

office de ،DORNHOFF, M. (s. d.). L'éducation physique et sportives (publication universitaire).

السيد"، "محمد، عبير ابراهيم. (1999). مقارنة فى التوافق النفسى والتوافق الحركى بين تلاميذ الاعددى العام والاعدادى الرياضى. جامعة الزقازيق كلية تربية رياضية بنات.

الضمد، د. ع. ا. ج. (2017). علم النفس الرياضى. Sports psychology. دار الخليج للنشر والتوزيع. / daralkhalij for Publishing and Distribution.

قائمة المصادر والمراجع

- الفتاح, م. ي. ف. ع. (1992). القدرات الحركية الخاصة بمسابقات الميدان والمضمار وعلاقتها ببعض خصائص النمو البدني لطلاب المرحلة الثانية. كلية التربية الرياضية - بنين - الهرم.
- ريان مجيد, خ(1). (s. d.). ريان مجيد خربيط , مواوتة الضياع و الاتباءات با التربية البدنية , جامعة بغداد , 1989'ص 31ص186.
- ريسان, خ. (1996). , تطبيقات في علم الفيسيولوجيا الرياضي (مطبعة جامعة بغداد).
- عبد الجواد, س. (s. d.). العلاقة بين كل من القوة العضلية ومدى الحركة في المفاصل (جامعة حلوان).
- عبد الحميد, ك. (1987). اللياقة البدنية ومكوناتها الاساسية (دار الكتب للطباعة و النشر).
- عمر, ا. ا. (1989). كرة القدم بين النظرية و التطبيق. دار الفكر.
- كماش, ي. ل. (2014). الرياضة واللياقة وصحة الإنسان. Al Manhal.
- كمال, ج. ا. (2004). التدريب الرياضي للقرن 21 (دار الفكر). دار الفكر.
- ليلي السيد, ف. (s. d.). القياس والإختبار في التربية البدنية (مركز الكتاب للنشر).
- محمد حسن علاوي, (1). (s. d.). علم التدريب الرياضي.
- محمد, ل. ت. م. (2004). التوافق النفسي وعلاقته بمستوى اداء طالباتالتربية العملية بكلية التربية الرياضية : التربية البدنية-التكيف النفسي. كلية التربية الرياضية - بنين - الهرم.
- مسعد, ع. م. (s. d.). المدخل لعلم التدريب الرياضي (دار الطباعة والنشر).
- هارة, د. (1996). :اصول التدريب الرياضي (ن. عيد علي, Trad.; دار الحكمة).
- وجيه, ك. و. (s. d.). علم الحركة (دار الكتاب للطبع والنشر). جامعة الموصل.

قائمة الملاحق

الإختبار القبلي:

الرقم	الاسم و اللقب	اختبار نلسن للاستجابة الحركية	الفقر العمودي من الثبات cm	اختبار الانبطاح المائل ثم الوقوف	اختبار التوازن
01	بوناب اسامة	1' 65"	41	8	45ثا
02	بودريالة سيف الدين	2' 03"	32	6	54"
03	بن خلف الله حمزة	1' 83"	38	8	65"
04	بن فريحة جيلالي	1' 71"	42	9	37"
05	مسوتر مختار	2' 22"	28	5	48"
06	غربال علي	1' 27"	51	12	76"
07	نموس سيد احمد	1' 34"	42	7	43"
08	بلخيري هنشور عيسى	2' 07"	29	9	1.30"
09	بحري خالد	1' 76"	43	8	23"
10	بوجنان بغداددي	1' 64"	47	8	78"
11	بن يمينة عماد	2' 17"	42	6	1.45"
12	بوجللال سفيان	2' 33"	37	7	65"
13	معطي بلال	1' 79"	39	7	2.65"
14	دقوق ابراهيم	2' 37"	32	4	40"
15	بيوض اسامة	2' 03"	34	9	38"
16	بونعجة طاهر	1' 65"	33	8	53"
17	ريغي بوبكر	1' 21"	27	8	1.54"
18	بن فريحة صدام	1' 23"	36	6	2.20"
19	بوعجمي بلال	1' 07"	30	10	48"
20	بلحبريتي اسامة	1' 82"	37	6	2.35"
21	سعدون حنفي	1' 86"	38	7	74"
22	ريغي حسام	99"	48	14	49"
23	خطار توفيق	1' 54"	46	13	21"
24	بعكيةمخطار	1' 71"	39	11	38"
25	بن براهيم مرزوق	2' 37"	44	5	1,19
26	مزيان محمد	2' 03"	65	34	1,33
27	لشلق فؤاد	1' 65"	28	5	1,27
28	بختاوي الهواردي	1' 82"	35	5	3,29
29	محصر محمد	2' 17"	65	4	2,40
30	عريش عبد الرحمن	2' 33"	73	6	2, 30
31	عبدون مرزوق	2' 17"	43	5	6,07
32	حرطاني قادة	3' 66'	25	7	07
33	قرين مصطفى	1' 07"	38	6	0,45

الإختبار البعدي

الرقم	الاسم و اللقب	اختبار نلسن للاستجابة الحركية	الفقر العمودي من الثبات cm	اختبار الانبطاح المائل ثم الوقوف	اختبار التوازن
01	بوناب اسامة	1' 75"	42	8	65
02	بودريالة سيف الدين	1' 93"	31	5	37
03	بن خلف الله حمزة	1' 95"	35	8	53
04	بن فريحة جيلالي	1' 58"	42	8	56
05	مسوتر مختار	2' 32"	30	5	28
06	غربال علي	1' 21"	52	12	46
07	نموس سيد احمد	1' 13"	40	8	39
08	بلخيري هنشور عيسى	2' 26"	31	9	1,30
09	بحري خالد	1' 46"	43	7	32

65	8	46	1' 65"	بوجنان بغدادي	10
49	8	39	2' 01"	بن يمينة عماد	11
43	7	37	2' 07"	بوجلال سفيان	12
28	9	42	1' 53"	معطي بلال	13
55	6	31	2' 42"	دقوق ابراهيم	14
35	9	34	2' 01"	بيوض اسامة	15
49	8	35	1' 63"	بونعجة طاهر	16
26	8	28	1' 31"	ريغي بوبكر	17
47	7	35	1' 27"	بن فريحة صدام	18
19	10	30	2' 01"	بوعجمي بلال	19
44	8	37	1' 79"	بلحبريتي اسامة	20
28	8	38	1' 80"	سعدون حنفي	21
29	14	49	1' 09"	ريغي حسام	22
64	12	49	1' 49"	خطار توفيق	23
94	11	38	1' 91"	بعكية مخطر	24
54	9	54	4' 34"	بن ابراهيم مرزوق	25
64	4	46	2' 01"	مزيان محمد	26
78	3	34	4' 67"	لشلق فواد	27
54	2	57	2' 12"	بختاوي الهواري	28
69	6	48	3' 78"	محصر محمد	29
36	8	36	2' 56"	عريش عبد الرحمن	30
48	6	56	3' 39"	عبدون مرزوق	31
53	8	46	4' 67"	حرطاني قادة	32
26	4	35	1' 56"	قرين مصطفى	33