



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم -



معهد التربية البدنية والرياضية

مذكرة لنيل شهادة الليسانس في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تحت عنوان

اقتراح برنامج تدريبي باستخدام تمارين المرونة في تحسين مهاراتي

التسديد والتمرير في كرة القدم لفئة أقل من 15 سنة

بحث تجريبي اجري على لاعبي كرة القدم أقل 15 سنة بفريق نادي جيل صاعد بالروبية

الأستاذ المشرف

إعداد الطلبة :

أستاذ.د بن برنو عثمان

➤ علي لحر عبد السلام

➤ عربي رياض

الموسم الجامعي: 2023-2024

اهداء

إلى الوالدين العزيزين أطال الله في
عمرهما اللذان تعبوا في تربيته

إلى إخوتي الأعزاء كل باسمه حظكم الله

إلى أساتذة معهد التربية البدنية

والرياضية بجامعة عبد الحميد بن

باديس مستغانم

خاصة من درسي في مرحلة المواد

التطبيقية ، الذين أقدر حرصهم و

تفانيهم في

أداء عملهم و الذين لم يبخلوا علينا

المخلص باللغة العربية :

اقترح برنامج تدريبي باستخدام تمارين المرونة في تحسين مهارتي التمرير

والتسديد في كرة القدم لفئة أقل من 15 سنة

وتهدف هذه الدراسة إلى معرفة دور تمارين المرونة في تحسين مهارتي التمرير والتسديد لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال ،ولأجل ذلك إتبعنا المنهج التجريبي وقد تم تطبيق البرنامج التدريبي على عينة بحثية تتكون من 16 لاعب لكرة القدم أقل من 15 سنة ، وتم استخدام عدة أدوات للوصول إلى نتائج سليمة، فقد استعملنا الاختبارات كأداة لقياس مستوى تأثير البرنامج التدريبي، وتمثلت الإختبارات المستخدمة في اختبار ثني الجذع للأمام أسفل من الوقوف، اختبار دقة التمرير ، اختبار دقة التسديد ، كما استعملنا لتحويل البيانات إلى نتائج إحصائية عدة معاملات للقياس الاستدلالي (معامل الارتباط لبيرسون)، وقد توصلنا إلى نتائج دراسية تمثلت في عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين الضابطة والتجريبية في اختبار دقة التمرير والتسديد ، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج العينة التجريبية في اختبار دقة التمرير والتسديد لصالح العينة التجريبية البعيدة وهذا ما يعني نجاح البرنامج التدريبي الذي تم استخدام فيه تمارين المرونة لتحسين مهارتي التمرير والتسديد ، وبالنظر إلى النتائج المتحصل عليها ، يمكننا أن نقترح على الباحثين في مجال التدريب الرياضي التركيز على تمارين المرونة لتطوير الأداء المهاري في كرة القدم، وعليه يستوجب إجراء العديد من الدراسات البحثية وإدماج تمارين المرونة في البرامج التدريبية لتطوير مختلف الصفات المهارية.

الكلمات المفتاحية: البرنامج التدريبي ، المرونة، كرة القدم ، مهارة التمرير ، مهارة

التسديد، الفئة العمرية أقل من 15 سنة.:

Résumé en français:

Proposer un programme d'entraînement utilisant des exercices de flexibilité pour améliorer les compétences de passe et de tir dans le football pour les moins de 15 ans

Cette étude vise à connaître le rôle des exercices de flexibilité dans l'amélioration des compétences de passe et de tir des joueurs de football des Cubs. Pour cela, nous avons suivi l'approche expérimentale a été appliqué à un échantillon de recherche composé de 16 joueurs de football de moins de 15 ans. , et plusieurs outils ont été utilisés pour obtenir des résultats. Son, nous avons utilisé les tests comme outil pour mesurer le niveau d'impact du programme d'entraînement. Les tests utilisés étaient le test de flexion du tronc vers l'avant depuis la position debout, le test de précision de réussite et le test de tir. test de précision. Nous avons également utilisé plusieurs coefficients de mesure inférentielle (coefficient de corrélation de Pearson) pour convertir les données en résultats statistiques. Nous avons atteint des résultats d'étude représentés par l'absence de différences statistiquement significatives entre les échantillons témoins et expérimentaux dans le test de précision de passe et de tir, et la présence de différences statistiquement significatives dans les résultats de

l'échantillon expérimental dans le test de précision de passe et de tir en faveur de l'échantillon post-expérimental. Cela signifie le succès du programme d'entraînement dans lequel des exercices ont été utilisés pour améliorer la flexibilité des passes et du tir. Compte tenu des résultats obtenus, nous pouvons suggérer que les chercheurs dans le domaine de l'entraînement sportif se concentrent sur les exercices de flexibilité pour développer les performances des compétences dans le football. En conséquence, il est nécessaire de mener de nombreuses études de recherche et d'intégrer des exercices de flexibilité dans les programmes d'entraînement pour .développer diverses compétences. qualités

Mots clés : programme d'entraînement, flexibilité, football, habileté de passe, habileté de tir, tranche d'âge de moins de 15 ans.

Summary in English:

Proposing a training program using flexibility exercises to improve passing and shooting skills in football for the under-15 age group.

This study aims to know the role of flexibility exercises in improving the passing and shooting skills of Cubs football players. For this purpose, we followed the experimental approach. The training program was applied to a research sample consisting of 16 football players under 15 years old, and several tools were used to reach results. Sound, we used the tests as a tool to measure the level of impact of the training program. The tests used were the trunk bending test forward from standing, the passing accuracy test, and the shooting accuracy test. We also used several coefficients for inferential measurement (Pearson's correlation coefficient) to convert the data into statistical results. We reached study results represented by the absence of statistically significant differences between the control and experimental samples in the passing and shooting accuracy test, and the presence of statistically significant differences in the results of the experimental sample in the passing and shooting accuracy test in favor of the post-experimental sample. This means the

success of the training program in which exercises were used. Flexibility to improve passing and shooting skills. Given the results obtained, we can suggest that researchers in the field of sports training focus on flexibility exercises to develop skill performance in football. Accordingly, it is necessary to conduct many research studies and integrate flexibility exercises into .training programs to develop various skill qualities

Keywords: training program, flexibility, football, passing skill, .shooting skill, age group under 15 years

الصفحة	الفهرس
	المقدمة
	الفصل التمهيدي
4	1- الإشكالية
5	2- الفرضيات
6	3- أهمية الدراسة
7	4- أهداف الدراسة
7	5- أسباب اختيار الموضوع
9-8	6- تحديد المفاهيم و المصطلحات
10-9	7- الدراسات السابقة والمرتبطة
11	8- التعليق علي الدراسات السابقة و المشابهة
	الإطار النظري والمفاهيمي
	الفصل الأول = البرنامج التدريبي
	تمهيد
15	1- ماهية البرنامج التدريبي
15	2- أهمية البرامج
16	3- أسس بناء البرامج التدريبية
17	4- أسس نجاح البرنامج التدريبي
18	5- خطوات التنفيذ للبرنامج التدريبي
17	الخلاصة

قائمة الجداول

الصفحة	الجدول
62	جدول 01 نتائج اختبارات الصدق و الثبات
67	جدول رقم 02 يبين النتائج العينة الضابطة والتجريبية في اختبارات القبلية
69	جدول رقم 03 يبين نتائج اختبار ثني الجذع من للامام اسفل من الوقوف عينة الظابطة
71	جدول رقم 04 يبين نتائج اختبار دقة التمير عينة الظابطة
73	جدول رقم 05 يبين نتائج اختبار دقة التسديد عينة الظابطة
75	جدول رقم 06 يبين نتائج اختبار ثني الجذع من للامام اسفل من الوقوف عينة التجريبية
77	جدول رقم 07 يبين نتائج اختبار دقة التمير عينة التجريبية
79	جدول رقم 08 يبين نتائج اختبار دقة التسديد عينة التجريبية
83	جدول رقم 09 : يبين النتائج العينة الضابطة والتجريبية في اختبارات البعدية

قائمة الاشكال

الصفحة	الشكل
36	الشكل رقم 01 المهارات الأساسية بالكرة
61	الشكل (2) يبين كيفية أداء اختبار ثني الجذع من الوقوف .
62	الشكل (3) يبين كيفية أداء اختبار دقة التمرير .
63	شكل رقم "4" يبين كيفية أداء الاختبار دقة التصويب .
67	شكل رقم 05 = يبين قيمة المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري للعينة الضابطة والتجريبية في اختبارات القبليّة
69	شكل رقم 06 يبين نتائج اختبار ثني الجذع من للامام اسفل من الوقوف عينة الطابطة
71	شكل رقم 07 يبين نتائج اختبار دقة التمرير عينة الطابطة
73	شكل رقم 08 يبين نتائج اختبار دقة التسديد عينة الطابطة
75	شكل رقم 09 يبين نتائج اختبار ثني الجذع من للامام اسفل من الوقوف عينة التجريبية
77	شكل رقم 10 يبين نتائج اختبار دقة التمرير عينة التجريبية
79	شكل رقم 11 يبين نتائج اختبار دقة التسديد عينة التجريبية
81	شكل رقم 12 يبين قيمة المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للعينة الضابطة

18	الفصل الثاني : خاصية المرونة
18	تمهيد
22	1- ماهية المرونة: المفهوم والتعريف
23-22	2- أهمية المرونة
24-23	3- أنواع المرونة
27-24	4- تقسيمات المرونة
27	5- العوامل مؤثرة في صفة المرونة
28-27	6- مبادئ تنمية المرونة
30-29	7- طرق تنمية المرونة
31	8- مرحلة السنية الأمثل لتطوير المرونة
32	الخلاصة
	الفصل الثالث: كرة القدم وأهم المهارات الأساسية فيها
35	3- المهارات الأساسية في كرة القدم
35	3-1- المهارات الأساسية بدون كرة
36	3-2- المهارات الأساسية في كرة القدم بالكرة
36	3-2- التمرير
38-37	3-2-1 أنواع التمرير
38	3-2-2- نصائح يجب ان تراعي عند التمرير
39	3-2-3 الخطوات التعليمية لمهارة التمرير
40-39	6- مهارة التسديد
40	3-3-1 أنواع التسديدات
42-41	3-3-2 الخطوات التعليمية لمهارة التسديد

43	3-3-3 العوامل الأساسية التي تتوقف عليها دقة التصويب :
43	3-3-4- ثلاثة نقاط أساسية يتوقف عليها نجاح وفعالية التصويب
43	3-3-4-1- متى يصب اللاعب
43	3-3-4-2- أين يصب اللاعب
44	3-3-4-3- كيف يصب اللاعب
45-44	3-3-4-4- نصائح خاصة بالتصويب
46	الخلاصة
48	التمهيد
49	5- خصائص الفئة العمرية
49	5-1- النمو الجسمي
49	5-2- النمو الحركي
50	5-3- النمو العقلي
50	5-4- النمو الاجتماعي
51	5-5- النمو الجنسي
52	الخلاصة
	الاطار التطبيقي
56	1- الدراسة الاستطلاعية
56	2-1- التجربة الاستطلاعية
56	2- منهج المستخدم
57	3- المجتمع وعينة البحث
57	4- مجالات دراسة
58-57	5- ضبط متغيرات الدراسة

58	6- تجربة الرئيسية
59	7- أدوات الدراسة
60-59	7-1 الشروط العلمية للاختبارات
63-61	7-2 الاختبارات المستخدمة
64	8- الوسائل الاحصائية
	الفصل الثاني
83-66	2-1- عرض و تحليل نتائج الدراسة
84	2-2- الاستنتاجات
89-85	2-3- مناقشة الفرضيات
90	2-4- والاقتراحات و التوصيات
91	الخاتمة
	قائمة المراجع
	الملاحق

التعريف

بالبحر

تعتبر كرة القدم واحدة من أكثر الرياضات شعبية وانتشاراً في العالم، حيث تجمع بين المهارة الفنية، والقوة البدنية، والذكاء التكتيكي، وتنتمي كرة القدم إلى الألعاب الجماعية التي تلعب بين فريقين يحاول كل منهما تسجيل الأهداف في مرمى الآخر للفوز بالمباراة. حيث ان كل فريق يتكون من 11 لاعباً، وتُلعب المباراة على ملعب مستطيل الشكل يتم تقسيمه إلى نصفين بواسطة خط وسط، و تتضمن كرة القدم عدة مهارات أساسية اهمها مهارتي التمرير، والتسديد، والمراوغة، والتحكم في الكرة، إضافة إلى اللياقة البدنية والتكتيكية، حيث ان تطوير إحدى هذه المهارات خاصة مهارتي التمرير والتصويب في كرة القدم يعد عملية متعددة الجوانب تتطلب بالدرجة الأولى الاهتمام بعدة عوامل وتدريبات متنوعة تكون من خلاله تقديم برنامج تدريبي يركز على تحسين دقة التمرير وقوة التصويب من خلال تدريبات تحفيزية مستمرة. ويمكن أن يتضمن البرنامج تمارين تحسين التمرير بالقدمين اليمنى واليسرى، بالإضافة إلى تمارين القوة والمرونة للأطراف السفلية والعلوية لتعزيز القوة والتحكم في التصويب. بالإضافة إلى ذلك، ينبغي تضمين جوانب نفسية مثل التركيز والثقة في البرنامج، بالإضافة إلى محاكاة الظروف اللعب الحقيقية لتطوير القدرة على اتخاذ القرارات الصائبة في لحظات الضغط و توفير مراقبة وتغذية راجعة مستمرة على أداء اللاعبين وتحفيزهم لتحسين مستواهم حيث يتطلب البرنامج التدريبي تخطيطاً دقيقاً ومتابعة مستمرة لتحقيق أفضل النتائج وتطوير اللاعبين إلى أقصى إمكاناتهم

ومن هذا المنطلق سنحاول من خلال بحثنا دراسة مدى تأثير السمة البدنية المتمثلة في صفة المرونة ومن خلال استخدام تمارين خاصة بها لتحسين مهارتي التمرير والتسديد في كرة القدم لدى لاعبي صنف أقل من 15 سنة، وهذا ما حفزنا ودفعنا إلى إختيار هذا الموضوع، وقد قمنا بتقسيم البحث على النحو التالي:

تناولت في الفصل التمهيدي =

مشكلة الدراسة، فرضيات الدراسة، أهمية الدراسة، أسباب إختيار الموضوع، صعوبات الدراسة، تحديد المفاهيم والمصطلحات، الدراسات السابقة والمرتبطة

وعليه اشتملت الدراسة النظرية ما يلي:

➤ الفصل الأول: البرنامج التدريبي،

➤ الفصل الثاني: المرونة

➤ الفصل الثالث: كرة القدم

➤ الفصل الرابع : الفئة العمرية

أما ما اشتملت عليه الدراسة التطبيقية فهو كالآتي:

➤ الفصل الاول: فقد تناول هذا الفصل الإجراءات المنهجية للدارسة، والمتمثلة في:

✓ الدارسة الاستطلاعية،

✓ تحديد المنهج المستخدم،

✓ وصف عينة الدارسة،

✓ صدق وثبات وموضوعية الاختبارات،

✓ والوسائل الإحصائية.

➤ الفصل الثاني: فقد تم فيه عرض ومناقشة وتحليل النتائج المتوصل إليها والتعليق

على مدى تحقيق فرضيات الدارسة والتي من خلالها توصلنا الى استنتاجات وخالصة عامة

أين تم طرح بعض الاقتراحات المستقبلية التي يمكن دراستها مستقبلا.

1- الإشكالية:

تعتبر المرونة من أهم عناصر اللياقة البدنية وهي احد العوائق التي يواجهها العديد من الرياضيين في تطويرها وقد اهتم بهذه المشكلة العديد من الخبراء و الباحثين في المجال الرياضي وهذا لدراسة لمدا تاثير المرونة في تحسين الأداء المهاري للاعبين في اغلب النشاطات الرياضية و إن الأنشطة الرياضية بمختلف أنواعها تقوم في ممارستها على العديد من المقاصد والأهداف التي من أهمها تحسين اللياقة البدنية وتقنين المهارات الرياضية وذلك عن طريق تطوير عناصرها ومكوناتها لما لها من علاقة وتأثير مباشر على النمو الحركي

والمرونة هي إحدى أهم العناصر الأساسية التي تحتاج إليها أغلب الأنشطة الرياضية، وهي تعد عاملا مهما ومساعدة في الأداء المهاري لرياضي بنسبة نجاح وإتقان عالية مع بذل جهد أقل و إجتتاب الإصابات ، وهذا من خلال التعود على تمارين المرونة التي تتيح للفرد إمكانية ملاحظة حركاته، كما أن لها دور كبير في إرتخاء العضلات والإعتناء بلياقة الجسم وشهد تدريبها من قبل الأنشطة الرياضية تطورا كبيرا،

والنشاط الرياضي لكرة القدم لا يختلف عن الأنشطة الرياضية الأخرى فهي تحتاج إلى تنمية جميع الصفات البدنية كالقوة والسرعة والرشاقة والمرونة، فكرة القدم من الأنشطة الرياضية الجماعية التي تتطلب لياقة بدنية عالية، ومستوى مهاري رفيع على المستوى الفردي والجماعي وهذا لا يمكن أن يتأتى إلا بتطبيق تمارين المرونة التي تشترك مع الصفات الأخرى لتحسين مستوى الأداء الحركي والمهاري و رفع من مستوى الأداء لا سيما مهارة التسديد والتمرير اللاتان تعتبران من المهارات الأساسية التي تساهم في تحقيق الأهداف المسطرة للفريق الرياضي

وعلى ضوء ما سبق يمكننا أن نطرح الإشكالية التالية:

هل للبرنامج التدريبي باستخدام تمارين المرونة دور في تحسين مستوى الأداء المهاري (مهارة التمير و التسديد) للاعبين كرة القدم u15 ؟

التساؤلات الجزئية :

هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج العينة في الاختبارات للعينتين الضابطة والتجريبية في الاختبار القلبي ؟

هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج الاختبارات للعينة الضابطة في الاختبار البعدي؟

هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج الاختبارات للعينة التجريبية في الاختبار البعدي؟

هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج العينة في الاختبارات الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي ؟

2-الفرضيات:

الفرضيات العامة =

هناك أثر إيجابي للبرنامج التدريبي القائم على تمارين المرونة في تقويم مهارتي التمير والتسديد في كرة القدم لدى لاعبي صنف أقل من 15 سنة.

الوقوف على نقاط الاختلاف قبل البدء في البرنامج التدريبي لتحسين مهارتي التمير والتسديد وبعد تطبيق تمارين المرونة يحدد التأثير في الرفع من الأداء الحركي لمهارتي التسديد والتصويب.

= الفرضيات الجزئية =

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج العينة في الاختبارات للعينتين الضابطة والتجريبية في الاختبار القبلي

ليس هناك فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج العينة الضابطة في الاختبار القبلي مقارنة بالاختبار البعدي في دقة التمرير و التسديد

هناك فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج العينة التجريبية في الاختبار القبلي مقارنة بالاختبار البعدي في دقة التمرير و التسديد

هناك فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج العينة في الاختبارات للعينتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي

3-أهمية الدراسة:

يندرج هذا البحث ضمن حقل التدريب الرياضي والتنافسي والذي أصبح الشغل الشاغل لمختلف الفرق الرياضية لكرة القدم الرسمية او الغير رسمية في مختلف مستوياتها المحلية والدولية حيث تكمن أهمية هذا الموضوع من خلال قيمته العلمية ومكاسبه التطبيقية العملية والتي تتلخص في:

= من الناحية النظرية =

اثراء الدراسة بمجموعة من المعطيات النظرية فيما يخص الطرق الحديثة في عملية التدريب باستخدام تمارين المرونة في تحسين المهارات الأساسية منها التسديد و التمرير

من الناحية العلمية:

تسليط الضوء على مجموعة من المفاهيم في مجال التدريب الرياضي كالمرونة والأداء الحركي

إثراء المكتبة الرياضية وتدعيم البحوث القادمة في مجال كرة القدم
إبراز مدى تأثير تمارين المرونة على الأداء المهاري لمهارات كرة القدم
تعد هذه الدراسة مقدمة للقيام ببحوث دراسية أخرى في ذات الموضوع
من الناحية العملية:

تزايد الطلب على تقديم البرامج التدريبية والتنافس في المجال الرياضي في الأنشطة
الرياضية بشكل عام ورياضة كرة القدم بشكل خاص إثبات نجاعة وفعالية البرامج
التدريبية في تطوير الصفات البدنية والمهارية للوصول بالفريق الرياضي إلى أعلى
مستوياته

4- أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة إلى التعرف على صفة المرونة ودورها في تحسين مهارتي التسديد والتمرير في كرة
القدم

- التعرف على مدى تأثير البرنامج تدريبي باستخدام تمارين المرونة في تحسين
مهارتي التمرير و التسديد لدى لاعبي كرة قدم صنف u15
- التعرف على مدى وجود فروق في نتائج العينة الضابطة والتجريبية في الاختبار
القبلي في مهارتي التمرير و التسديد
- التعرف على مدى وجود فروق في نتائج العينة الضابطة في الاختبار القبلي
مقارنة بالاختبار البعدي في مهارتي التمرير و التسديد
- التعرف على مدى وجود فروق في نتائج العينة التجريبية في الاختبار القبلي
مقارنة بالاختبار البعدي في مهارتي التمرير والتسديد

➤ التعرف على مدى وجود فروق في نتائج العينة الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي في مهارتي التمرير والتسديد

5- أسباب اختيار الموضوع:

لقد وقع اختيارنا لهذا الموضوع نظرا لأهميته في مجال التدريب الرياضي اذ تكتسي صفة المرونة طابعا بارزا في تطوير اللياقة البدنية والمهارية لمختلف الأنشطة الرياضية

الأسباب الذاتية:

الرغبة في استكمال بناء التراكم المعرفي في مجال تخصصي المتعلق بالتدريب الرياضي التنافسي قصد تكوين رصيد علمي بمستوى أعلى من خلال رفع قدراتي المنهجية والعلمية للبحث في الموضوع هذا الإختيار ناتج عن رغبة وقناعة قوية لدراسة برنامج تدريبي من خلال صفة المرونة الميول الشخصي للمواضيع التي لها علاقة بشؤون التدريب في كرة القدم

الأسباب الموضوعية =

إضاءة مسارات التدريب الرياضي في كرة القدم

اهمال وعدم الإلمام بدراسة صفة المرونة ودورها صقب مهارتي التسديد والتمرير في كرة القدم لفئة اللاعبين القل من 15 سنة

قلة الدراسات والبحوث العلمية التي تطرقت لدراسة صفة المرونة ودورها في تطوير الأداء

الحركي والمهاري لفئة عمرية أقل من صنف 15 سنة

- مصطلحات البحث

البرنامج التدريبي

التعريف الاصطلاحي: يعرف بانه الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف لذلك نجد ان البرنامج هو احد عناصر الخطة و بدونه يكون التخطيط ناقص

(امر احمد السباطي، 1998، ص03)

تعريف الاجرائي = هو برنامج يتطلب من جهة تخطيط صارم لتدريبات الفرد و من جهة أخرى المراقبة و التحليل لانجاز، كما يجب أسس الحمل و الاسترجاع للجسم عبر تحديد جرعات مدققة للتمارين اليومية و الاسبوعية و الشهرية و حتى السنوية و هذا حسب الاهداف المسطرة.

مهارة التمرير :

يعتبر التمرير من أكثر المهارات الأساسية استخداما في كرة القدم ، حيث تستخدم هذه المهارة و بكثرة في المباريات ، و الفريق الذي يجيد المهارة يستطيع و بدرجة كبيرة من أداء واجباته الدفاعية و الهجومية في الملعب و بشكل سليم.

مهارة التسديد :

مهارة التسديد هي القدرة على ضرب الهدف بكرة أو أي شيء آخر بدقة وفاعلية. تعتبر هذه المهارة أساسية في العديد من الرياضات مثل كرة القدم وكرة السلة والتنس والغولف، حيث يحتاج اللاعبون إلى التسديد بشكل دقيق لتحقيق الأهداف أو النقاط. تتطلب مهارة التسديد مزيجاً من القوة والتركيز والتقنية، ويمكن تحسينها من خلال التدريب المنتظم والممارسة الدائمة.

- المرونة

1-3- لغة: قال ابن فارس: " مرن " الميم والراء والنون أصل صحيح يدل على لين شيء

وسهولة

(معجم مقياس اللغة ج 5 ص (313).)

2-3- التعريف الإصطلاحي:

هي القابلية على أداء الحركات الإرادية التي تتصف بالمرجحات والمديات الكبيرة والمثالية في المفاصل المشتركة بذلك الأداء (هولتل، 2003 ص 45).

كما يعرفها احمد خاطر وعلي البيك 1984 على أنها قدرة الإنسان على أداء الحركات في المفاصل بمدى كبير دون حدوث أي أضرار لها (بسطويسي، 1999 ص 70).

3-3- التعريف الإجرائي للمرونة:

هي عامل غير وراثي إنما تأتي ب التدريب المتواصل وهي قدرة اللاعب على أداء الحركات المختلفة في اللعب لمدى واسع أي مدى الحركة في مفاصل الجسم المختلفة.

-المراهقة:

لغة: كلمة المراهقة تفيد معني الاقتراب أو الدنو من الحلم وبذلك يؤكد علماء فقه اللغة, هذا المعنى في قولهم راهق بمعنى اقترب من الحلم او دنى منه اذن فالمراهقة تعني الفترة الزمنية الي ينطلق فيها النمو حتى يصل الى تمام النضج

التعريف الاصطلاحي:

يعرف في علم مرحلة الانتقال من الطفولة الى مرحلة النضج والرشد"

(عبد العالي الجسماني، ط1994، 1، ص257)

التعريف الاجرائي: هي مرحلة عمرية تتميز بعدة تغيرات نذكر منها "النفسية والجسمية و المورفولوجية والانفعالية و الجنسية.....

7-الدراسات السابقة =

1- دراسة موفق أسعد الهيتي وآخرون 2015 تحت عنوان: تأثير تمارين توافقية

(بدنية-مهارية) بأشكال ومساحان مختلفة في بعض القدرات البدنية وسرعة الأداء

المهاري المركب التعبير كرة القدم للمتقدمين.

تطرق البحث إلى إعداد تمارين توافقية تؤدي بأشكال متنوعة وفي مساحات متميزة من

أجل التعرف على تأثيرها بالنسبة للقدرات البدنية و الأداء المهاري المركب لدى عينة

البحث التي تمثلت في 16لاعب من مجتمع أصلي 48لاعب ينتمون الى نادي هيا

الرياضي ونادي الوحدة في محافظة الأنبار بالعراق ،وقد استخدم الباحث عدة اختبارات

تمثلت في اختبار الركض المتعرج بالكرة، واختبار الدوائر المرقمة واختبار الأداء المهاري بالكرة، وبعد تطبيق برنامج تدريبي لمدة شهرين توصل الباحث الى أن التمارين التوافقية أحدثت تطوراً واضحاً في متغيرات البحث البدنية وسرعة الأداء المهارة لدى المجموعة التجريبية²

2- دراسة بن شهبة مراد ومهريه عبد الرزاق: تم إجراء الدراسة بكلية التربية لجامعة سعود بالسعودية عام 2003 تحت عن ان: تأثير تمارين الإطالة الإيجابية الثابتة على مرونة المفاصل و الوقاية من إصابات الطرف السفلي لدى لاعبي كرة القدم، وقد تم تطبيق برنامج تدريبي مكون من تمارين الإطالة الثابتة على مستوى مرونة المفاصل الطرف السفلي للاعبين كرة القدم، وقد تم إجراء مجموعة من الاختبارات على عينة مكونة من 20 لاعب وطبق الاختبار مرتين قبلي وبعدي، وقد توصل الباحث إلى وجود فروق دالة إحصائية بحيث أشارت النتائج إلى ارتفاع نسبة الإصابة لدى المجموعة الضابطة أكثر من التجريبية.

3- دراسة سليمان عبد الرزاق 2001 بعنوان كيفية تأثير صفة المرونة على الأداء الحركي في كرة السلة لسنف البراعم (10-12 سنة) حيث تناول مشكلة تأثير صفة المرونة على الأداء الحركي في كرة السلة لسنف البراعم بواسطة برنامج مقترح من أجل تطوير صفة المرونة وتطوير الأداء الحركي، حيث تم تطبيق البرنامج على عينة مكونة من 60 فرد موزعة على أربع أفواج 2شاهدة و2تجريبية وتم توصل الباحث إلى أن تطور صفة المرونة كان ناجحاً وأثبتت فعالية تمارين الإطالة .

4- دراسة زعير محمد أمين و دنبري يحيى، مذكرة لنيل شهادة الماستر تحت عنوان أثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير التوافق الحركي على بعض المهارات الأساسية في كرة القدم (دقة التصويب، الجري بالكرة، التحكم في الكرة) لدى براعم كرة القدم U13، وقد تناولت إشكاليته تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدم كالتحكم في الكرة، دقة التصويب والجري بالكرة) لدى براعم كرة القدم U13، حيث تم اختيار عينة قدرها 30 لاعب من نادي أمال الخروب وهم

يمثلون 10 بالمئة من مجتمع البحث الأصلي الذي يبلغ عددهم 236 لاعب حيث تم تقسيم العينة الى ثلاث مجموعات كل مجموعة تحتوي 10 لاعبين ، بحيث تم تطبيق 12 حصة تدريبية ، وقد توصل الباحثان الى أن البرنامج التدريبي المقترح لتطوير الصفات الحرية له تأثير على تحسين مهارات التصويب والجري بالكرة والتحكم في الكرة لدى براعم كرة القدم.

1- دراسة بلبصير روميسة، مذكرة ماستر تخصص علم النفس العيادي، جاءت الدراسة بعنوان الخصائص الإنفعالية للعب لدى الطفل المتمدرس (6-12 سنة) وقد تم تطبيق الدراسة في مدرسة مغزى حب الله علي بوشقرون ببسكرة، وقد ركزت الدراسة على الخصائص الإنفعالية للعب لدى الطفل المتمدرس وتم إجراء الدراسة على 20 تلميذ تم اختيار هم عشوائيا من الأقسام طبق عليهم مقياس العاطفة في اللعب ونظرا بعدم نجابو 12 منهم تم الابقاء على 8 أطفال كعينة وتم وضع عدة اختبارات تحتوي لعب معيارية يتم تنفيذها في جلسة لعب مدتها خمس دقائق وهو يقيس التعبير العاطفية وقم تم استنتاج الباحثة بأن اللعب يعمل على تنمية وتطوير شخصية الطفل في مختلف جوانبها

8-التعليق على الدراسات السابقة والمشابهة:

يتضح من خلال عرض هذه الدراسات التي اهتمت بدراسة تاثير المرونة علي أداء لدى لاعبي كرة القدم، ويمكن إبراز أهم ما تم استخلاصه من هذه الدراسات في النقاط التالية:

- تحديد موضوع الدراسة الحالية والهدف منها.
- تحديد المنهج المناسب لموضوع الدراسة الحالية.
- تحديد العينة وطريقة اختيارها وحجمها.
- تحديد محتوى الأدوات المناسبة والمطبقة لهذه الفئة.
- تحديد الأدوات المناسبة لجمع البيانات.

تحديد أنسب المعالجات الإحصائية بما يتناسب مع طبيعة فروض وأهداف الدراسة الحالية.

الباب الأول

الدراسة النظرية

التمهيد =

ان التطور القائم في المجال الرياضي ليس مجرد صدفة بل هو ثمرة اجتهادات مجموعة من الباحثين و المدربين وهذا راجع الى العلوم التي كانت سندا له و السبيل الوحيد الذي يؤكد معظم النظريات و الدراسات و لتحديد اهداف فريق على المدرب من وضع مخطط او بناء برنامج تدريبي يسطر فيه على اهداف الفريق ومتطلبات نجاح هذه العملية من خلال تحديد نقاط القوة وضعف لتصحيحها وتنميتها حيث يعتمد المدرب وضع برنامج تدريبي من خلال احتياجات ومتطلبات الفريق لنجاح لذلك سنتطرق في هذا الفصل الي تحديد اهميته وخصائص وانواع البرنامج التدريبي

1-1-1- ماهية البرنامج التدريبي =

تعرفه عزيزة سمارة وآخرون بأنه جميع الخبرات التربوية التي تنتجها المدرسة لتلاميذها داخل حدودها أو خارجها بغية مساعدتهم على إنماء شخصيتهم في جميع جوانبها المتعددة نموًا يتسق مع الأهداف التربوية (عزيزة سمارة وآخرون ، 2009)

أما عبد الحميد شرف فيعرفه على أنه عبارة عن عملية التخطيط للمقررات والأنشطة والعمليات التعليمية المقترحة لتغطية فترة زمنية محددة. (شرف، 2002، صفحة 18)

1-1-2- مفهوم البرنامج الرياضي

عرّف "نبيل غطاس وآخرون" البرنامج بأنه مجموعة من عناصر مخططة ومتكاملة ومتفاعلة مع بعضها البعض موجّهة لعدد من الأعضاء لتحقيق أهداف معينة خلال فترة زمنية محددة. (نبيل غطاس وآخرون).

1-2- أهمية البرامج:

يمكن أن نستخلص أهمية البرامج بصفة عامة ونذكر أهمها في النقاط التالي =

- إكساب عنصر التخطيط فاعليته

- " تكسب العملية الإدارية بأكملها النجاح و التوفيق

- صياغة الأهداف

- الاقتصاد في الوقت

- تساعد على نجاح الخطط التدريبية و التعليمية

- البعد عن العشوائية في التنفيذ

- دقة التنفيذ

(عبد الحميد شرف ، 2002 ، ص 46,45)

1-3- أسس بناء البرامج التدريبية :

- يتفق كل من محمد الحماحي وأمين الخولي (1990، ص 44)
- بأن الأسس الهامة لتخطيط البرامج التدريبية للأكابر وخاصة في كرة القدم هي :
- أن يخطط البرنامج بحيث يسمح بالتقدم بأقل تكرار ممكن .
 - تنظيم البرامج بحيث يتاح وقت ملائم للتدريب.
 - أن تكون البرامج من الأنشطة المشوقة والتي تتميز بالقيم والتي تؤدي إلى النمو والتوازن .
 - أن يبنى البرنامج في ضوء الإمكانيات المتاحة ، والأهداف الاجتماعية والشخصية ، وفلسفة المجتمع .
 - اختيار المحتوى الذي سيتم التركيز على تنفيذه خلال الموسم وهي الأهداف اللياقة البدنية المهارات / المعلومات الرياضية ، المعلومات الشخصية والاجتماعية (ما يتناسب مع كل مرحلة نسبية
 - يقدم البرنامج أنشطة القابلة لاستخدام طرق التدريب غير الشكلية أو التقليدية
 - يجب إدخال التكامل كعملية تربوية كمفهوم في التربية الرياضية من خلال مراحل منطقية
 - يجب أن يتضمن البرنامج التدريبي التمرينات والألعاب التي تحدد من شاط اللاعبين وتزيد من إقبالهم على الأداء وتبعد عامل الملل والسأم لديهم ، أي يجب الخلط بين البرنامج المشوق الترفيهي والبرنامج الجد والذي يتطلب التصميم والعطاء
 - لا بد أن يحتوي البرنامج على وسائل القياس التي توضح وتبين نتائج تأثير التدريب على اللاعبين
 - لا بد إن يراعى عند التخطيط البرنامج الإعداد المتكامل للفرد من جميع النواحي البدنية والمهارية ، الخططية ، والنفسية ، والاهمية .

إن الخطوات التنفيذية لبرنامج التدريب الموضوعه ك نماذج تتبع الخطوات التنفيذية التالي ذكرها:

- 1- لقاء المدرب مع اللاعبين قبل بدء الوحدة التدريبية لشرح محتواها الاطمئنان على اللاعبين
- 2- التعرف على تأثير الحمل السابق عليهم
- 3- إعداد المدرب مساعديه لمكان التدريب من ملعب او صالة او خارجه
- 4- إعداد الاجهزة والأدوات التي قد يتطلبها تنفيذ الوحدة التدريبية.
- 5- بدء الوحدة التدريبية بشكل نظامي
- 6- إجراء تمارينات الإحماء مع العمل على تحقيق الإعداد الذهني والنفسي
- 7- إجراء تمارينات تحقق أهداف الوحدة التدريبية في تسلسل علمي مع العمل على تحقيق الإعداد الذهني والنفسي
- 8- إجراء تمارينات التهدئة مع العمل على تحقيق الإعداد الذهني والنفسي
- 9- مقابلة اللاعبين و التعرف على مدى تأثير الحمل عليهم و استكمال الإعداد النفسي تعاملات في مواعيد أخرى بعيدة عن التدريب لإستكمال الإعداد النفسي و الذهني (إبراهيم حماد، 260-263)

الخلاصة =

من خلال ما تطرقنا إليه في هذا الفصل نتوصل إلى ما يلي:

أن المدرب هو العمود الفقري للفريق وتقع على عاتقه مسؤولية وقيادة الفريق، وهو الوحيد القادر على إنجاز عمليات التدريب الرياضي ونجاحها يعتمد على توفر خصائص وسميات وقدرات ومعارف ومهارات

محددة لدى المدرب، كما يلعب المدرب الدور الرئيسي في تأثير الفريق سواء في الملعب أو الصالة

وغيرها من الأماكن الرياضية بل يتعدى إلى التوجيه والإرشاد النفسي وغيرها.

الفصل الثاني

المرونة

التمهيد =

تعتبر المرونة من أهم عناصر اللياقة البدنية، إضافة إلى السرعة القسوة، التوافق، التحمل والفائدة المرجوة من إعداد برنامج تدريبي لتنمية صفة المرونة لا يمكن أن تأتي إلا من خلال إلمام المسؤول على التدريب الرياضي يعد من المبادئ الفسيولوجية والبيولوجية والبوميكانيكية ذات علاقة مباشرة بهذا العنصر الأساسي من عناصر اللياقة البدنية.

كما يجب على البرامج التدريب أن تراعي علاقة هذه الصفة بالصفات الأخرى المكونة للياقة البدنية وليكون الإعداد البدني للرياضي يخدم بقوة نتائجه من رياضته التخصصية.

2- المرونة =

2-1 تعريف المرونة=

تعرف المرونة بأنها قدرة اللاعب على أداء الحركات المختلفة بمدى حركي واسع وبحرية في اتجاهات معينة طبقاً لمتطلبات الأداء الفنية في كرة القدم. وتعتبر المرونة أحد أهم القدرات البدنية اللازمة لأداء لاعبي كرة القدم، حيث يستطيع اللاعبون تأدية المهارات الأساسية بطريقة فنية صحيحة خالية من عيوب وأخطاء الأداء إذا توافر لهم إمكانية اكتساب قدر كبير من المرونة في مفاصل أجزاء الجسم المختلفة وخاصة مفصل الفخذ الركبة القدم والعمود الفقري.

وتتوقف مرونة المفاصل على قدرة الأوتار والأربطة على الاستطالة وعلى مطاطية العضلات وشكل وتركيب المفصل والتي تساعد على الوقاية من الإصابات، بالإضافة لزيادة التأثير في اكتساب وتنمية القدرات البدنية الأخرى كالقوة والسرعة والرشاقة والتي يحتاج أداءها جميعاً لمدى حركي واسع المفاصل الجسم. (فتحي, د. احمد عطية، 2018 طبعة الثانية ص 98)

2-2 أهمية المرونة=

- 1- المرونة تعمل مع القدرات البدنية الأخرى على الإعداد المتكامل للاعب بدينا، وتساعد على الإقلال من الإصابات وتسهم بقدر كبير في أداء الحركات بصورة انسيابية ومؤثرة وفعالة، الطاقة كما تساعد على الاقتصاد في وزن الأداء وبذل أقل جهد ممكن.
- 2 - تتحدد فعالية اللاعبين في كثير من الأنشطة بدرجة مرونة الجسم الشاملة أو مرونة مفصل

معين، واللاعب ذو المرونة العالية يبذل جهداً أقل من اللاعب الأقل مرونة.

- 3 - تدريبات المرونة التي تستخدم بأداء منخفض الإيقاع تساعد على تخفيف آلام العضلات بل وإزالتها كلياً في بعض الأحيان.

4- يؤدي اتساع مدى الحركة في مفاصل الجسم إلى إتاحة الفرصة كي تعمل العضلات في الطول المناسب للإنقباض، وبالتالي سوف يسمح بإنتاج قوة أكبر.

5- يمثل المرونة عاملاً حاسماً في الأداء المهاري حيث تساعد على تحقيق مستوى مقبول من التعلم المهاري وإتقان الأداء (نفس المصدر السابق ص 98

2-3- أنواع المرونة :

2-3-1- المرونة العامة:

وهي القدرة على أداء الحركات بمدى واسع في جميع مفاصل الجهاز الحركي للاعب.

2-3-2- المرونة الخاصة:

وهي القدرة على أداء الحركات بمدى واسع في الإتجاه والمدى المحدد والمطلوب طبقاً للناحية الفنية بمتطلبات الأداء.

2-3-3- المرونة الإيجابية:

وهي إمكانية الحصول على أقصى مدى ممكن لحركة ما في المفصل نتيجة عمل المجموعة العضلية العاملة على هذا المفصل والتي تقوم بأداء تلك الحركة.

2-3-4- المرونة السلبية (القسرية):

وهي إمكانية الحصول على أقصى مدى ممكن لحركة ما في المفصل بتأثير قوة خارجية تقوم بأداء الحركة أو بالمساعدة على أدائها.

2-3-5- المرونة الثابتة (الاستاتيكية): وهي مدى الحركة الذي يستطيع العضو المتحرك

للاعب الوصول إليه أو الثبات فيه.

2-3-6- المرونة المتحركة (الديناميكية) :

وهي مدى الحركة الذي يستطيع العضو المتحرك للاعب الوصول إليه أثناء أداء حركة تمر بسرعة قصوى. وبمعنى آخر القدرة على أداء حركات على المدى الكامل للمفصل بشكل ديناميكي متحرك. (نفس مصدر سابق ص 98. 99)

2-4-تقسيمات المرونة

التقسيم الاول

طبقا لمجال التخصص ونوعه، أي نوع النشاط الممارس فقد قسمت المرونة الى نوعين وهما =

- ا- المرونة العامة الشاملة= وهي امكانية المفصل أو مجموعة من المفاصل على الحركة في ظروف طبيعية أو المدى الذي تصل اليه مفاصل الجسم جميعا في الحركة
- ب- المرونة الخاصة = وهي المدى الحركي الذي يمكن ان يصل اليه المفصل او مجموعة من المفاصل عند اداء النشاط التخصصي او المدى الذي تصل اليه المفاصل المشاركة في الحركة

التقسيم الثاني

وعلى وفق الجانب الوظيفي، يرى بعض المختصين ان المرونة تقسم الى مايلي

- ا- المرونة المفصلية وتعني المدى الحركي الذي يمكن ان تؤديه الحركة على المفصل، اذ يشمل المدى التشريحي كله لهذا المفصل اما العوامل المؤثرة في المدى الحركي للمفصل فهي =

- الاربطة المغلقة للمفصل

- اشكال العظام المتفصلة

- الحيز المكاني الذي تشغله اوتار العضلات في اتصالها باطراف المفصل

- المقاومة الناتجة من مساعدات التدريب كالاربطة - الواقية - والملابس

- قوة العضلات العاملة على اي مفصل

ب المرونة العضلية والاربطة: وتعني الخاصية التي يجب ان تتوافر في التكوين

لتقبل الضغوط عليها من شد او توتر.

ج المرونة العصبية وتعني قوة الجهاز العصبي على ضبط الاشارة العصبية وتحفظ التكيف

المتقن اللازم للاداء الحركية الدقيقة

التقسيم الثالث

فقد قسم كل من أساري حمدان ونورمان عبد الرزاق) على اساس العمل

العضلي الى مايلي =

١- المرونة الثابتة

وتعني قدرة الرياضي على أداء الحركات على المدى الكامل للمفصل والثبات في الوضع،

وتسمى ايضا المرونة السالبة وتسمى كذلك (الاستاتيكية) أي المدى الطبيعي للحركة، وبعد

هذا النوع من افضل انواع المرونة ويعود ذلك إلى اسباب عدة وهي

- انها اقل خطورة عند حدوث الاصابات او الالم العضلي. تكون العضلات المضادة

او المقابلة في حالة استرخاء كامل

تحتاج إلى استهلاك طاقة

تنمية المرونة الثابتة ولها تأثير فعال في نمو المرونة المتحركة

ب. المرونة المتحركة

وتسمى (الديناميكية)، وتعني قدرة الفرد الرياضي على اداء الحركات على المدى الكامل للمفصل بشكل متحرك ديناميكيا، وقدرة الرياضي على تكرار سرعة اداء حركات معينة تتضمن الاطالة العضلية للمفصل.

الا ان هذه النوع غير شائع الاستخدام على الرغم من انتشاره بين الرياضيين لاسباب عدة هي =

-اكثر خطورة من ثابتة

-لما تسببه في تمزق في الانسجة العضلية

- تحتاج الي طاقة كبيرة في الأداء

- لا تتيح الوقت الكافي للأنسجة للتكيف مع الاطالة

التقسيم الرابع:

وعلى وفق المدى الحركي (العمل) قسمت المرونة الى:

ا المرونة الايجابية: وتعني قدرة المفصل على العمل الى اقصى مدى له على ان تكون العضلات العاملة عليه هي المسببة للحركة، أو هي المدى الحركي الواسع للاطراف تحت تاثير المجموعات العضلية المشتركة في الأداء.

ب المرونة السلبية: وتعني قدرة الرياضي على العمل الى اقصى مدى له على أن تكون الحركة الناتجة من تاثير قوة خارجية (زميل مدرب) ((شغاتي, عامر فاخر، 2014 طبعة الاولى ص369-370-371)

2-5-العوامل المؤثرة في صفة المرونة:

- درجة مطاطية العضلات والأوتار، والأربطة المحيطة بالمفاصل.
- درجة ضخامة العضلات التي تعمل حول المفصل
- طبيعة تركيب عظام المفصل، وقوة العضلات العاملة على المفاصل
- كفاءة الجهاز العصبي العضلي في تثبيت النشاط، ودور العضلات المقابلة للعضلات الأساسية. تتأثر بعوامل داخلية وخارجية حيث تكون قليلة صباحا وتزداد خلال اليوم وتقل بوصول اللاعب المرحلة التعب.
- يتأثر مستوى المرونة بنوع الملابس التي يرتديها اللاعب
- تتأثر المرونة بالسن والجنس وتقل المرونة عند الإصابة حول المفصل.
- تتأثر المرونة بطبيعة النشاط اليومي فهي تضعف عند الثبات في وضع معين لمدة طويلة
- . تتأثر درجة المرونة تبعا لدرجة النشاط البدني للفرد حيث يساعد النشاط البدني والحركي على تحسين درجة المرونة. (Yeurgen Weineck, 1992, p27)

2-6-مبادئ تنمية المرونة:

- يفضل البدء في تنمية المرونة لدى اللاعبين الناشئين في سن 11-14 سنة لأنها أفضل
- المراحل العمرية لاكتساب وتنمية صفة المرونة.

- يجب أن تشتمل الوحدة التدريبية اليومية على تدريبات المرونة في الجزء الإعدادي منها وبصفة مستمرة بداية من فترة الإعداد العام والخاص وفي نهاية المسابقات وفي أثناء الفترة الانتقالية.

- تبدأ تدريبات المرونة العامة بحجم كبير وسرعة أقل من المتوسط ثم تزداد سرعة التدريبات تدريجياً على أن تحل المرونة الخاصة محل المرونة العامة بعد فترة زمنية مناسبة في فترة الإعداد.

أن تعطي تدريبات المرونة على شكل مجموعات من 3-5 مجموعات، يكرر فيها التدريب من 10-15 تكرار مع إعطاء فترة راحة إيجابية بين كل تكرار والآخر. - يجب التركيز على استخدام تدريبات المرونة أثناء الأحماء وذلك لتهيئة العضلات والمفاصل للعمل الحركي المطلوب أثناء الوحدة التدريبية.

- يجب أن تأخذ الحركة أقصى مداها في التدريب ولكن بعدم شعور اللاعب بالألم. - أن تتناسب تدريبات المرونة من حيث الشدة والحجم مع الحالة التدريبية لكل لاعب.

- أن لا تعطي تدريبات المرونة بعد تدريبات التحمل أو في نهاية الوحدة التدريبية. - أن يكون هناك تنسيق بين تدريبات القوة وتدريب المرونة حيث تساهم تدريبات القوة في وصول اللاعب للمدى الحركي المطلوب للأداء الفني والذي يساهم بصورة مباشرة في تنمية المرونة، ولذلك يفضل تلازم تدريبات المرونة مع القوة لضمان التنمية المتزنة للجهاز الحركي والعضلي. - يجب تنمية وإعطاء تدريبات المرونة قبل تدريبات السرعة حتى لا يتعرض اللاعب للإصابة وذلك عن طريق تدريبات الإطالة للألياف والأوتار والعضلات العاملة على المفاصل لزيادة مدى حركتها

- أن يستخدم التدريب الأيزوتوني المتحرك لتنمية المرونة حيث أن العضلة تعمل في حالتها الطول والقصر وكذلك الأربطة حول المفصل مما يساعد على زيادة مرونة المفاصل وإطالة العضلات والأربطة. - يجب أن يراعي المدرب في تنمية المرونة السلبية (القسرية)

الحذر الشديد بعدم أدائها بشكل مفاجئ وسريع وإعطائها بعد أداء الإحماء بشكل جيد وأن تسبق تدريبات المرونة السلبية تدريبات المرونة الإيجابية. - زيادة تدريبات المرونة الخاصة بكرة القدم في اتجاه التدريبات المهارية من حيث التصويب والتمرير والسيطرة على الكرة ورمية التماس وضربات الرأس. (علاوي د.، 1990 ص 191-192-193)

2-7 طرق تنمية المرونة

من أهم الواجبات. بالنسبة لتنمية صفة المرونة لدى الفرد الرياضي، العمل على الارتقاء بمدى الأرجحات لكل أعضاء الجهاز الحركي لجسم الإنسان، مع مراعاة أن يضمن ذلك في نفس الوقت التأثير على عناصر القوة والسرعة والتحمل والرشاقة، وأن يسهم ذلك في العمل على إتقان المهارات الحركية المختلفة. وتعتبر تمارين الإطالة، التي تستهدف إطالة العضلات والأربطة والأوتار. وزيادة مدى الحركة في المفصل، من أهم الوسائل لتنمية المرونة

وتشتمل تمارين الإطالة على تمارين أساسية وغرضية المختلف المجموعات العضلية والأربطة المختلفة. ويمكن أداء تمارين الإطالة باستخدام بعض الأدوات (كالمقابض الحديدية أو « الساندو ، مثلا) أو بأداء التمارين على بعض الأدوات كعقل الحائط مثلا، أو بمساعدة الزميل (تمارين الإطالة السلبية) كما يمكن أداء تمارين الإطالة باستخدام التمارين الفردية الحرة بدون مساعدة وبدون أدوات (تمارين الإطالة الإيجابية) وتؤدي تمارين الإطالة - عادة. في شكل مجموعات من المختارة التي تتكرر في أثناء التدريب مع ضرورة مراعاة التقدم التدريجي مدى الأرجحة للمحركات المختلفة حتى تصل إلى نهايتها القصوى، ومراعاة ألا يرتبط ذلك بالإحساس بالألم الذي يكون بمثابة علامة تشير إلى ضرورة الحد من زيادة مدى الأرجحة.

ومن الضروري مراعاة ارتباط تمارين الإطالة بتمارين القوة لضمان العمل على التنمية المتزنة للجهاز الحركي والعضلي وتجنب تنمية جانب واحد فقط ويجب ملاحظة أن التنمية الزائدة عن الحد لصفة المرونة تؤثر تأثيراً ضاراً على درجة الصفات البدنية الأخرى وخاصة بالنسبة للقوة العضلية

ويمكن تنمية المرونة في زمن قصير نسبياً وذلك باستخدام التكرار الدائم لأداء تمارين الإطالة. وقد أثبتت البحوث التي قام بها (ليبيديانسكاى) من أن المران اليومي المستمر يعمل على الزيادة الواضحة للمرونة أكثر من المران كل يومين أما في حالة وصول الفرد إلى درجة عالية من المرونة ومحاولة المدرب العمل على الاحتفاظ بدرجة المرونة المكتسبة، فعندئذ يجب مراعاة عن عدد المرات التدريبية ومن عدد التمارين أما في حالة عدم وصول الفرد إلى درجة المرونة المطلوبة فيجب مواءمة المران والإكثار من تكرار تمارين الإطالة.

2-8- الأسس استخدام تمارين المرونة =

وفي غضون عمليات التدريب الرياضي يجب مراعاة الأسس التالية لضمان حسن استخدام تمارين المرونة المختلفة :

1- يجب أن يكون هناك بعض تمارين المرونة في الجزء الإعدادي من كل وحدة تدريبية مع مراعاة عامل التنوع والتغيير في هذه التمارين، وخاصة في حالة التدريب اليومي الدائم

2- ضرورة مراعاة تهيئة وإعداد الفرد (الإحماء) قبل أداء تمارين المرونة الخاصة لتجنب الإصابات المختلفة

3 ضرورة الاحتراس من محاولة العمل على تنمية المرونة في حالة إحساس الفرد بالتعب والإرهاق، كما هو الحال مثلاً في الجزء الختامي من الوحدة التدريبية أو عقب تمارين التحمل يحسن تكرار كل تمرين لعدد كاف من المرات (10 - 20 مرة)

4- مراعاة بقدر الإمكان أن تتخذ تمارين المرونة الخاصة الطابع والشكل المميز للمهارات الحركية الأساسية لنوع النشاط الرياضي التخصصي.

5- مراعاة تناسب تمارين المرونة مع درجة المستوى الذي وصل إليه الفرد

6- يمكن سرعة وسهولة تنمية المرونة لدى الأطفال والفتيان وخاصة في المرحلة السنية من 11-13 سنة، وبذلك يمكن فيما بعد العمل على تثبيت درجة المرونة المكتسبة (فتحي، عطية احمد، 2018 ص 99-100)

2-9- المرحلة السنية الأمثل لتطوير المرونة:

من المعروف أن كل صفة من الصفات البدنية لها ديناميكية سنية محددة حيث يظهر خلال المراحل العمرية المختلفة تطور مختلف بالنسبة لهذه الديناميكية وهنا يجب مراعاة أن يركز المدرب على التدريبات الأساسية لنمو الصفة البدنية المراد الارتقاء بها في تلك المرحلة السنية التي يمكن خلالها إحداث أكبر تطور. وإذا نظرنا على سبيل المثال إلى الديناميكية بنمو المرونة فإنه يلاحظ اختلاف كبير في طبيعة النمو في المراحل السنية المختلفة (وذلك بالنسبة لكل من المرونة الايجابية والمرونة القصرية) حيث تظهر الطفرة الأساسية للنمو الخاص بتلك الصفة في المرحلة السنية من 11-14 سنة بعد هذه المرحلة السنية يأخذ منحى المرونة في الهبوط وذلك بالنسبة للأفراد غير المزولين للأنشطة الرياضية. بناء على ذلك فإنه عند تدريب هذه الصفة يجب أن يؤخذ في الاعتبار أن مرحلة التدريب الأساسية التي يمكن خلالها تطوير مستوى المرونة إلى الحدود المثالية لممارسة النشاط الرياضي الخاص هي المرحلة السنية من 11-14 سنة حيث يركز التدريب على الصفة المذكورة، بعد هذه المرحلة فإن التدريبات التي تعطى في هذا الاتجاه يكون الغرض منها المحافظة على المستوى الذي تم الوصول إليه في المرحلة السابقة حيث إمكانيات التطوير بالنسبة للمرونة 12 سوف تكون أكثر صعوبة. (بيك، علي، ، 2008م،)

الخلاصة =

تعتبر المرونة إحدى المكونات الأساسية للياقة البدنية التي تحتاج إليها الأنشطة الرياضية وهي تعد عاملاً مساعداً من أداء التقنيات والحركات الرياضية بنجاح، وإتقان عاليين مع بذل جهد أقل واجتناب الإصابات، وأصبحت المرونة تمارس لأغراض علاجية ووقائية ووسيلة الاسترخاء النفسي والاسترجاع، وتساهم في التأثير على تطوير الصفات الإدارية والشجاعة والثقة بالنفس.

وإن الافتقار لصفة المرونة يؤدي إلى الكثير من الصعوبات والعوائق في إنجاز أي جانب من

جوانب الرياضة، الجانب التكتيكي، الجانب المهاري، الجانب البدني.... الخ.

الفصل الثالث

كرة القدم و الفئّة

العمرية

تمهيد =

تعتبر كرة القدم من أكثر الرياضات انتشارا وشعبية في العالم من حيث عدد اللاعبين والمشاهدين، فقل ما نجد بلدا في العالم لا يعرف أبناؤه كرة القدم أو على الأقل لم يسمعوا بها فهي لعبة تتميز بسهولة المهارات النظرية وصعوبة تنفيذها أثناء المنافسة و تاطر بعدة قوانين و قواعد وتعتمد علي عدة مهارات أساسية

3-1 المهارات الأساسية في كرة القدم =

3-1-1 = تعريف المهارات الأساسية:

هي كل الحركات التي يؤديها اللاعب سواء كانت بالكره أو بدونها بهدف مزاوله

رياضة مفيدة للجسم محببة لدى جموع المشاهدين في إطار قانون كرة القدم.

إن الهدف من تعليم مهارات اللعبة هو جعل اللاعب قادراً على التصرف بالكرة في أي جزء من جسمه حسب قانون اللعبة في أي وقت من أوقات المباراة الأمر الذي يجعله قادراً على تنفيذ الخطط بكفاءة.

وتنقسم المهارات الأساسية إلى مهارات بدون كرة ومهارات بالكرة :

أولاً المهارات الأساسية بدون كرة :

معروف أنه عندما يمتلك اللاعب مهارات حركية متنوعة ومتعددة، ينعكس ذلك على صفاته البدنية ويصبح من السهل عليه اتقان المهارات الأساسية في كرة القدم أي أن هناك ارتباط بين المخزون من المهارات والصفات البدنية من جانب وبين المهارات الجديدة الواجب تعلمها من جانب آخر.

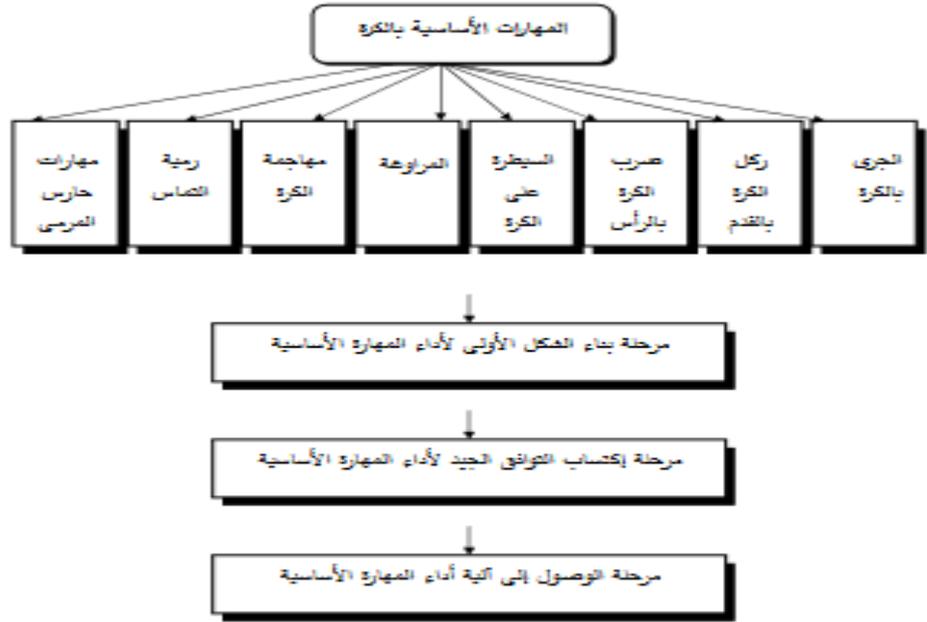
ونوع النشاط الحركي الذي يؤديه لاعب الكرة في الملعب بدون كرة هو عبارة عن:

- الجرى بأنواعه أو ما يعرف بالجرى المتغير الشدة=جرى أمامي أو جانبي أو خلقي.

- الوثب عالياً.

-الخداع والتمويه الخداع بالنظر والخداع بالجذع والحركة).

2- المهارات الأساسية في كرة القدم = (شريف, د.عصام محمود علي ص52-54)



الشكل رقم 01 مهارات الأساسية بالكرة في كرة القدم (شريف, د.عصام محمود علي 54)

3-2- التمرير:

يعتبر التمرير احدى الوسائل الفعالة لنجاح الخطط الهجومية الجماعية إذا تم أداءه بدقة وسرعة في إتجاه مرمى الفريق المنافس ويعتمد التكتيك الحديث على سرعة ودقة التمريرات حيث أنه من المعروف أن التمرير أسرع من الجري بالكرة وأسرع من المحاورة ويتوقف نوع وإتجاه وارتفاع ومسافة ودقة وقوة التمرير على عدة عوامل منها:

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

3-2-1- أنواع التمير =

لكي نعطي صورة واضحة عن أنواع التمير لكرة القدم يمكن تقسيمها إلى مايلي:

1- التمير حسب الاتجاه

2- التمير حسب الارتفاع

3- التمير حسب المسافة

ويتوقف استخدام أنواع التمير على عدة عوامل نذكر منها:

- ساحة الملعب

- وضع مدافعي الفريق الخصم وطريقة التشكيل الدفاعي إمكانيات وقدرات لاعبي الفريق (المهارات الفردية)

- مدى إتقان أعضاء الفريق للتمريرات المختلفة موقع الزميل المستقبل للكرة

1- التمير حسب الاتجاه:

التمريرة العميقة وتكون باتجاه هدف الخصم، وهي فعالة إذا استخدمت في الوقت المناسب وتتطلب مهارة فائقة وتوقيت صحيح لإنجاحها

- التمريرة العرضية: وتستخدم في ساحة الخصم لتغيير اتجاه اللعب والحصول على فرصة مناسبة باتجاه مرمى الخصم

- التمريرة الخلفية: يعمد اللاعبون إلى إرجاع الكرة إلى الخلف بغرض الحصول على فرصة للتهديف أو التهيئة لبناء هجوم وفتح ثغرات

2- التمير حسب الارتفاع:

- التمريرة الأرضية تعد هذه التمريرة سريعة ودقيقة نحو الزميل لعدم وجود خصم بينهما

- التمريرة العالية تستخدم في أداء ضربة المرمى وضربة الزاوية والضربات الحرة المباشرة

3- التمرير حسب المسافة:

- التمريرة القصيرة وتكون مسافتها من 8-12 متر
- التمريرة المتوسطة: وتكون مسافتها من 0-12-25 متر ولا يحبذ استخدامها أمام المنطقة الدفاعية لأنها غالبا ما تشكل خطورة على الفريق
- التمريرة الطويلة: تستخدم لغرض التقدم نحو منطقة الخصم، وتكمن صعوبتها في دقة أدائها وتكون مسافتها من 25 متر فما فوق (موفق اسعد محمود ص 94-95)

3-2-2- نصائح يجب أن تراعى عند التمرير:

- عدم الإلتزام بتنفيذ نوع واحد من التمرير.
- عدم الإكثار من التمريرات القصيرة.
- الإكثار من التمريرات البينية في عمق دفاع الخصم.
- إختيار الزميل المناسب في المكان المناسب لتمرير الكرة إليه ونقل الكرة بسرعة من خط الدفاع وخط الوسط إلى خط الهجوم بالتمرير السريع في نقلات وتمريرات قليلة.
- عدم الإكثار من المحاورة قبل التمرير.
- التحرك الناجح من اللاعبين الزملاء بدون كرة في مساحات وأماكن مختلفة تساعد على إستلامهم لتمريرة الزميل المستحوذ على الكرة بنجاح وفعالية أمام المرمى. (أحمد عطية فتحي، 2018 طبعة الثانية ص 59)

3-3-3- الخطوات التعليمية لمهارة التمرير=

- طريقة الأداء =

من وضع الوقوف يضع التلميذ رجل الارتكاز بجانب الكرة بمسافة

15سم مع انثناء بمفصل الركبة بحيث تشير اصابع القدم للاتجاه المتوقع للكرة ثم لف الرجل
الركلة للخارج من مفصل الفخذ ومرجحتها خلفا

ثم اماما لمقابلة باطن القدم للكرة لركلها في الاتجاه المطلوب ومتابعة الرجل الركلة الى
الامام بعد ركل الكرة والذراعان بجانب الجسم لحفظ التوازن مع ميل قليل للجسم للأمام اثناء
التمرير

الخطوات التعليمية

- 1- تؤدي حركة التمرير بدون كرة
- 2- تؤدي حركة التمرير بكرة ثابتة.
- 3- تمرير الكرة الثابتة الى زميل او حائط
- 4- نفس الخطوة السابقة بعد التحرك خطوة واحدة
- 5- نفس التمرير السابق بعد التحرك عدة خطوات مع ملاحظة ان يكون الاقتراب في خط
مستقيم خلف الكرة.
- 6- يؤدي التلميذ حركة التمرير من المشي عدة خطوات ثم من الجري البطيء.
- 7- يؤدي التلميذ حركة التمرير مع زميل بشكل متواصل.
- 8- يؤدي التلميذ حركة التمرير بكلتا قدميه بالتبادل (اليمنى - اليسرى)

(2016 ،blogspot.com)

3-3- التسييد (التصويب) :

هو الوسيلة الفعالة التي يستخدمها اللاعب المهاجم للتغلب على التكتلات والكثرة العددية
للاعبي الفريق المنافس للدفاع داخل منطقة الجزاء وهو السلاح القوي الذي يستخدم لإحراز
الأهداف في مرمى الفريق المنافس مستغلا قابليته البدنية والفنية والنفسية والذهنية ضمن

إطار قانون اللاعب، ويأخذ التصويب على المرمى حالياً حيز كبير من إهتمام المدربين وتخصيص أوقات للتدريب عليه سواء داخل الوحدة التدريبية اليومية أو من خلال الواجبات والتدريبات الفردية الإضافية.

3-3-1- أنواع التسديدات=:

يمكن أن نقسم تكتيك المهارة التسديد إلى قسمين حسب حالات اللعب التي يمكن أن نجدها في

مباريات كرة القدم وهي:

التسديد من الثبات.

التسديد من الحركة.

أ- التسديد من الثبات:

يمكن أن نجد هذا النوع من التسديد في مباراة كرة القدم في حالة خاصة منها ضرب الكرات الثبات مباشرة أو غير مباشرة، ويتطلب هذا النوع من التسديد تقديم مجهود جيد أي أداء المهارات بالطريقة الفنية المفروضة زد على ذلك فالقوة والدقة مطلوبتان لنجاح الضربة.

ب- التسديد من الحركة:

وهي الحالة الأكثر انتشاراً في كرة القدم، اعتباراً أن مباراة كرة القدم تتم في حالة جري التي تمنح أكثر

للتهديف والتسديد خاصة في الحالات التي يصعب التخلص فيها من مراقبة الخصم

(محمد محند صامدي ألفندي: ، 1991 ص 4)

3-3-2- الخطوات التعليمية لمهارة التسديد =

أ - ركل الكرة بباطن القدم

للمهارة الأداء الفني

- 1- الاقتراب المناسب إلى الكرة في خط مستقيم.
- 2- وضع القدم الضاربة للخلف من مفصل الفخذ
- 3- مرجحة القدم الضاربة للخلف من مفصل الفخذ
- 4- ميل الجذع للأمام قليلاً في حالة ضرب الكرة.

الخطوات التعليمية:

- 1- يؤدي نموذج واضح للمهارة (على الطريقة الكلية).
- 2- تؤدي حركة ضرب الكرة بباطن القدم.
- 3- يقف التلميذ مواجهاً تلميذاً آخر والمسافة بينهما ما بين (3 : 5) ياردات ويقوم أحدهما الكرة. بضرب الكرة لزميله فيقوم هو بدوره بإيقاف
- 4- يكرر نفس التمرين السابق مع زيادة المسافة من (1 : 8) ياردات

ب - ركل الكرة بوجه القدم الأمامي =

الأداء الفني للمهارة:

- 1- يقترب التلميذ في اتجاه مستقيم من الكرة والخطوة التي تسبق الضربة تكون أطول إلى حد ما وذلك للسماح بمرجحة القدم الضاربة خلفاً.
- 2- توضع القدم غير الضاربة بجانب الكرة.

3- ميل الجذع أماماً قليلاً في لحظة ملامسة الكرة.

الخطوات التعليمية :

1- يمسك التلميذ الكرة بيده ثم يقوم بإسقاطها أمام القدم الضاربة ويؤدي ضربة الكرة بوجه القدم الأمامي إلى زميله الذي يبعد عنه مسافة من (6: 8) ياردات.

2- يمسك التلميذ الكرة بيده ثم يجري من ثلاث إلى أربع خطوات ويقوم برميها بارتفاع الصدر وفي أثناء ذلك يقوم بمرجحة القدم الضاربة للخلف ليضرب الكرة وهي طائرة إلى زميل أمامه يبعد عنه من (8: 1.1) أمتار.

3- يؤدي نفس التمرين السابق ولكن يقوم بضربها قبل أن تلامس الأرض.

ج- ركل الكرة بوجه القدم الداخلي

الأداء الفني للمهارة:

1 - يكون الاقتراب من مسافة (6: 7) ياردات في حالة الكرات الثابتة على الأرض.

2 - توضع قدم الرجل غير الضاربة بجانب الكرة وإلى الخلف قليلاً.

3 - في لحظة ضرب الكرة يتجه الكتف المقابل للرجل غير الضاربة للأمام قليلاً.

الخطوات التعليمية:

1 - يقف التلميذ بجانب الكرة بحيث يواجه كتف الرجل غير الضاربة المكان المطلوب توصيل الكرة إليه ويؤخذ الوضع الصحيح دون ضربها ويكرر الأداء.

2 - يؤدي التلميذ التمرين السابق ولكن بعد الاقتراب من (4: 5) ياردات.

3- تلميذان المسافة بينهما من (1: 15) ياردة يقومان بضرب الكرة إلى بعضهما

(google , 2010)

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

- الناحية النفسية.

- الناحية البدنية.

- الناحية المهارية.

- الناحية التكتيكية.

- الأسس التي يعتمد عليها التصويب الناجح:

3-3-4- هناك ثلاثة نقاط أساسية يتوقف عليها نجاح وفعالية التصويب:

3-3-4-1- متى يصب اللاعب:

هناك عدة إعتبارات على المهاجم أن يراعيها عندما يشرع التصويب على مرمى

وهذه الإعتبارات هي:

1- عندما يكون المرمى مفتوح أو خاليا من حارس المرمى.

2 - في اللحظة التي لا يتوقع فيها حارس المرمى أن يقوم المهاجم بالتصويب. - قبل أن يشنت المدافع الكرة من أمام المهاجم أو الضغط عليه.

3- عند إختيار سرعة وقوة التصويبية أو دقتها.

4- عند وجود مدافع أو أكثر يحجب زاوية الرؤية عن حارس المرمى.

3-3-4-2 - أين يصب اللاعب:

إن المكان المناسب للتصويب يتم إختياره بناء على النقاط التالية:

1- أن يكون التصويب في الزاوية البعيدة المفتوحة وليس في الزاوية الضيقة

. 2- أن يكون التصويب من مسافة معقولة وليس من مسافة بعيدة. الخصم

3- أن يتم التصويب في زوايا المرمى الأرضية، إذا كان حارس المرمى قصيرا فيفضل أن يتم التصويب في الزوايا العليا للمرمى.

4- أن يتم التصويب في إتجاه عكس الجهة التي يتحرك إليها حارس المرمى.

3-3-4-3 كيف يصب اللاعب؟

هناك عدة نقاط يضعها اللاعب المهاجم في إعتباره في كيفية التصويب على المرمى

- إختيار التكنيك المناسب للتصويب سواء من الثبات أو من الحركة و باي جزء من القدم وبأي نوع من الركلات.

- إختيار القوة والسرعة المناسبة للتصويب.

- إختيار القدم المصوبة للكرة إما اليمنى أو اليسرى حسب مكان الكرة وزاوية الإقتراب أمام المرمى.

- أن يقوم اللاعب المهاجم بعملية خداع وتمويه ومباغته عند التصويب.

- عدم المبالغة بتوسيع مجال الحركة عند التصويب.

3-3-5-3 نصائح خاصة بالتصويب:

- أن تحتوي كل وحدة تدريبية على بعض التدريبات الخاصة بالتصويب.

- تشجيع اللاعبين على الرغبة والدافع لتهديف مع تحمل المسؤولية بدون خوف أو رغبة من الإخفاق في نتيجة التصويب.

- ضرورة التدريب على التصويب في وجود منافس أو منافسين إيجابيين في مواقف مشابهة أو الموقف اللعبي الحقيقي.

- العمل على وصول اللاعب إلى إتقان وتثبيت مهارة التصويب والوصول بها إلى آلية الأداء النتيجة التكرار في أداء المهارة.

- إعتقاد مبدأ الثواب والعقاب مع اللاعبين حول التصويب أثناء التدريب والمباراة.
- التدرج في تدريبات التصويب بالبدء من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب في وجود مدافع سلبي ثم إيجابي ثم ربط مهارة المحاورة بالتصويب وهكذا. البدء في تدريبات دقة التصويب على المرمى قبل التدريب على قوة وسرعة التصويب لإتقان أداء المهارات. (احمد فتحي عطية ، طبعة الثانية 2018 ص152.151)

= الخلاصة

كذا بينا بعض المهارات الاساسية في كرة القدم التي يجب أن يمتلكها لاعب كرة القدم مع اتقان الجزء الأكبر منها وتنفيذها داخل الملعب وأثناء المباريات حيث تكون في أغلب الأحيان من الأمور الأساسية لحسم نتيجة المباراة وخاصة مع التطور السريع لطرق اللعب الحديثة الدفاعية أو الهجومية أو في ألعاب الكرة

التمهيد

ن طبيعة المشكل التي يطرحها بحثنا تستوجب علينا التأكد من صحة أو خطأ الفرضيات التي قدمناها في بداية الدراسة، لذا استوجب علينا القيام بدراسة ميدانية بالإضافة إلى الدراسة النظرية لأن كل بحث نظري يشترط تأكيده ميدانيا إذا كان قابلا للدراسة.

وتعتبر عملية جمع البيانات لأغراض التقويم والبحث العلمي من المراحل الهامة التي تحتاج إلى عناية خاصة من قبل الباحث، ويؤكد الباحثون على أهمية المنهجية في البحوث العلمية ذلك أن قيمة البحث ونتائجه ترتبط ارتباطا وثيقا بالمنهج الذي يتبعه الباحث على الباحث أن يصمم بحثه ويحدد الأدوات التي سوف يستخدمها بطريقة واضحة حتى يتمكن من تطبيق أهداف بحثه ويحدد الأدوات التي سوف يستخدمها وكذا تحديد جميع الوسائل والأدوات التي سوف يستخدمها في كل مرحلة من مراحل بحثه، كما تعتبر عينة البحث من الخطوات الرئيسية في جمع البيانات. وعليه سنتطرق في هذا الفصل إلى جميع هذه النقاط وبالتفصيل

4-1 خصائص الفئة العمرية =**4-1-1 = النمو الجسمي**

تتميز مرحلة المراهقة المبكرة بطفرة في نمو الطول والوزن، وينعكس أثر ذلك على اتساع الكتفين والصدر وطول الجذع ومحيط الأرداف وطول الساقين. وفي الفترة من سن 11 إلى 15 سنة يكون متوسط وزن الجسم عند البنات أكبر منه البنين، كما يزيد متوسط طول البنات عن البنين في الفترة ما بين سن 12-14.

ومن أهم نواحي التغيرات الجسمانية في هذه المرحلة ظهور ما يسمى بالأغراض الجنسية الثانوية والتي تتخلص في نمو الشعر العارضين وفوق الشفة عند الولد، وبروز الهدين و استدارة الأليتين عند الفتاة.

وقد يصحب ظهور هذه الأعراض المزيد من المشكلات التي تعرض الأفراد كخشونة الصوت أو السمنة أو النحافة، أو زيادة نمو شعر الجسم، أو ظهور حب الشباب. وغالبا ما يعزى أسباب ظهور الأعراض الجنسية الثانوية إلى نشاط الغدد الجنسية والغدة الدرقية.

ويلاحظ أن هذه التغيرات الجسمانية والفسولوجية السابقة ترتبط بالعديد من التغيرات النفسية والسلوكية التي تتميز بها هذه المرحلة.

4-1-2 = النمو الحركي

اختلف العلماء بالنسبة للدور الذي تلعبه فترة المراهقة ومدى أهمية بالنسبة لنمو الحركي و الجسماني ويرى جوركن أن حركات المرافق حتى حوالي العام الثالث عشر تتميز بالاختلاف في التوازن والاضطراب بالنسبة لنواحي التوافق والتناسق والانسجام كما يؤكد أن هذا الاضطراب يحمل طابع الرقي إذ لا يلبث المراهق بعد ذلك في غضون مرحلة الفتوة أن تتبدل حركاته لتصبح أكثر توافقا، وانسجاما عن ذي قبل. (علاوي 1992، صفحة 33)

4-1-3 النمو العقلي

تتميز هذه المرحلة بأنها فترة التمييز والنضج في القدرات والنمو العقلي ونمو الذكاء، وتصبح قدراته العقلية أكثر دقة في التعبير مثل القدرة اللفظية والقدرة العددية كما تزداد سرعة التحصيل وإمكاناته وتنمو القدرة على التعلم وعلى إكساب المهارات و المعلومات وتنمو القدرة على ربط المتغيرات وينمو الإدراك من المستوى الحسي المباشر الى المستوى المعنوي الذي يمتد عقليا نحو المستوى القريب والبعيد وينمو التذكر معتمدا على الفهم واستنتاج العلاقات وينمو معه التفكير المجرد وتزداد قدرته على الاستدلال و الاستنتاج والحكم على الأشياء وحل المشكلات و التنبؤ بما يمكن أن يحدث وتصور الأمور على أساس خبرته السابقة ، ووضع المخططات على أساس الحقائق وتنمو قدرته على التحليل و التركيب .

4-1-4 النمو الاجتماعي:

يأخذ النمو الاجتماعي في هذه المرحلة شكلا مغايرا لما كان عليه في فترات العمر السابقة فبينما نلاحظ اضطراب النمو الاجتماعي للطفل منذ ولادته ومنذ ارتباطه في السنوات الأولى بالأم بالذات التي تتمثل فيها جميع مقومات حياته غذائه ومصدر أمانه وراحته هي فهي مصدر الملجأ الذي يحتضنه بمعنى أدق هي الدنيا كاملة بالنسبة له ،ثم اتساع دائرة الطفل الاجتماعية لتشمل الأفراد الآخرين في الأسرة ثم الأقارب وأطفال الجيران. وهكذا إلا أن هذه العلاقات جميعها تكون داخل الدائرة الاجتماعية التي تمثل الأسرة وارتباطاتها ولا يخرج الطفل عن هذه الدائرة الاجتماعية التي تمثل الأسرة وارتباطاتها ويخرج الطفل عن هذه الدائرة لكون لنفسه ارتباطات خاصة نطاق الأسرة إلا في فترة المراهقة.

4-1-5 النمو الجنسي:

من أهم التطورات التي تظهر على المراهق يوجد في موقف خطراً أو انه يمشي بخطوات سليمة وحذرة للخروج من هذه المرحلة التي يبدأ فيها العمل الغريزي الجنسي وهنا يظهر على المراهق نوع من الميل إلى التحميل قصد لفت انتباه إلى الجنس الآخر وهو بذلك في بحث الدائم عن رفيق في الجنس الآخر، وهذا هو أصعب الأمور لان الغرض هو التلذذ والظهور، وليس الغرض قصد آخر وهذه الغريزة هي تجعله يندفع وراء الانفعال و سلوكات غير مستحبة لا عند المجتمع ولا عند الطرف الآخر، ونتيجة الحتمية إن المراهق يقع في حالة الرفض للكتابة فيظهر في شكل آخر التزامات الديني ونبذ المجتمع وبالأحرى الجنس الآخر وأما الهروب إلى بعض الأغراض الجنسية كالاستمتاع أو ربما إلى البحث عن اللذة مغايرة المظهر متطابقة المضمون. ((مجدي احمد محمد عبد الله، 2003 ص258)

الخلاصة =

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

الباب الثاني

الجانب التطبيقي

الفصل الأول

الإجراءات الميدانية

الدراسية

تمهيد:

إن طبيعة المشكل التي يطرحها بحثنا تستوجب علينا التأكد من صحة أو خطأ الفرضيات التي قدمناها في بداية الدراسة، لذا استوجب علينا القيام بدراسة ميدانية بالإضافة إلى الدراسة النظرية لأن كل بحث نظري يشترط تأكيده ميدانيا إذا كان قابلا للدراسة.

وتعتبر عملية جمع البيانات لأغراض التقويم والبحث العلمي من المراحل الهامة التي تحتاج إلى عناية خاصة من قبل الباحث، ويؤكد الباحثون على أهمية المنهجية في البحوث العلمية ذلك أن قيمة البحث ونتائجه ترتبط ارتباطا وثيقا بالمنهج الذي يتبعه الباحث على الباحث أن يصمم بحثه ويحدد الأدوات التي سوف يستخدمها بطريقة واضحة حتى يتمكن من تطبيق أهداف بحثه ويحدد الأدوات التي سوف يستخدمها وكذا تحديد جميع الوسائل والأدوات التي سوف يستخدمها في كل مرحلة من مراحل بحثه، كما تعتبر عينة البحث من الخطوات الرئيسية في جمع البيانات.

وعليه سنتطرق في هذا الفصل إلى جميع هذه النقاط وبالتفصيل

1- الدراسة الاستطلاعية:

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

كما أن الهدف من الدراسة الاستطلاعية هو الوقوف على واقع استخدام تمارين تطوير المرونة خلال الحصص التدريبية، وقبل البدا في العمل التطبيقي قمنا بزيارة استطلاعية لعدة نوادي رياضية حيث تم من خلالها إلقاء نظرة واختيار النادي الملائم ومدى توفر الوسائل والإمكانيات التي تتماشى مع موضوع بحثنا الذي يتمثل في مدى تأثير المرونة في تحسين مهارتي التمرير والتسديد في كرة القدم صنف أشبال ومما سبق وقع الاختيار على تفهم مسيري النادي لعملا وتسهيلا مهمتنا

وقد أجريت الدراسة في الفترة الممتدة بين 29-12-2023 إلى غاية 09-03-2024

1-2- التجربة الاستطلاعية

تم اختبار (05) لاعبين بطريقة عشوائية من النادي وتم فيما بعد عزلهم من عينة البحث الأصلية.

وقد تم من خلال هذه التجربة استخلاص معاملات الصدق والثبات لاختبارات

2- المنهج المستخدم:

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

3- المجتمع وعينة البحث

قد تم اختيار العينة بطريقة عشوائية، حيث انه بعد تحديد الفرق التي تتوافق والمرحلة العمرية قيد الدراسة التي تتدرب على كرة القدم تم سحب العينة من النادي الرياضي جيل الصاعد بالروبية الذي يضم 23 لاعبا في المرحلة العمرية المدروسة.

-العينة التجريبية: تمثلت في 08 لاعبين من فريق نادي الرياضي جيل الصاعد بالروبية اختيروا بطريقة عشوائية تتوفر فيهم خاصية الفئة العمرية 12-14 سنة، أجريت عليهم الاختبارات التمير والتصويب واختبارات المرونة كما تم تطبيق عليهم برنامج المرونة

- العينة الضابطة: وتمثلت في 08 لاعبين الباقين حيث أجريت عليهم الاختبارات المهارية واختبارات المرونة دون تطبيق عليهم برنامج المرونة.

4- مجالات الدراسة:

4-1- المجال المكاني = يوجد فيه 23 لاعبا يمارسون لعبة كرة القدم

4-2- المجال الزمني: لقد أجرينا بحثنا في الفترة الممتدة بين 2023-12-29 إلى غاية 2024-03-09

5 -ضبط متغيرات الدراسة:

يعتبر ضبط المتغيرات عنصر ضروري في أي دراسة ميدانية تهدف الى التحكم فيها

قدر المستطاع، حيث يساعد ذلك في تفسير وتحليل النتائج دون الوقوع في العراقيل وقد جاء ضبط متغيرات

البحث كما يلي:

المتغير المستقل وتمثل في صفة المرونة

المتغير التابع الاول وتمثل في كرة القدم ومهاراتها الأساسية

المتغير التابع الثاني وتمثل في المراهقة

- السن = ينحصر من اللاعبين بين 12-14 سنة

الوسائل البيداغوجية: جميع الاختبارات تقاس بنفس الوسائل مع كلتا العينتين (تجريبية الضابطة)

تم وضع الاختبار القبلي لقياس المرونة =

- اختبار ثني الجذع امام اسفل من الوقوف 2023-12-29

وضع الاختبار لقياس مهارات التسديد - التمرير 2023-12-29

بدأنا في تطبيق البرنامج التدريبي الخاص بالمرونة يوم 2024-01-02

تم وضع الاختبارات البعدية في 2024-03-09

6- التجربة الرئيسية:

بعد التأكد من صلاحية الاختبارات من خلال إيجاد الثبات، والصدق، تم اجراء الاختبارات

القبليّة على عينة البحث الأساسية والمتمثلة في فريق رياضي جيل صاعد روية

وهذا بعد استبعاد العينة الأولى من البحث رغم تدريبها مع المجموعة بصفة عادية.

وبعد إجراء الاختبارات القبليّة، تم إدماج الوحدات التدريبية المقترحة لتطوير صفة المرونة في

كرة القدم، وهذا بعد الاتفاق مع المشرف على أوقات تدريب الفريق وكيفية تطبيق الوحدات

التدريبية، بحيث تجرى من تمرينين الى ثلاث تمارين في كل حصة ، وقد جرت العملية طوال

فترة التدريب، في حين بدأ العمل بهذه الوحدات مع الفريق ابتداء من 2024-01-02،

وانتهى العمل بإجراء الاختبارات البعدية للفريق وكان 2024-03-09 تاريخ نهاية الدراسة

الميدانية.

7- أدوات الدراسة:

تعد أدوات البحث العلمي، وسائل أساسية لأبي باحث، أن يعتمد عليها من أجل الوصول إلى النتائج المطلوبة لتحقيق الهدف أو أهداف البحث، فبدونها يتعذر على أي باحث إكمال دراسة الظاهرة الم أراد بحثها، لذا فتوخي الدقة في اختيار أدوات البحث المناسبة، خطوة مهمة ورئيسية من خطوات تنفيذ البحث لجمع البيانات والمعلومات المطلوبة

تم الاعتماد في دراستنا على:

➤ المراجع والمصادر.

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

➤ 1-الشروط العلمية للاختبارات =

يجب على الباحث قبل استخدامه لأي اختبارات أن يراعي فيها العديد من الشروط والاسس العلمية والتي تتمثل في الصدق والثبات والموضوعية.

- صدق الاختبارات:

للتأكد على صدق الاختبارات قمنا بفحص صدق المحتوى عن طريق عرض الاختبارات على

مختصين في الجامعة من أجل ترشيح هذه الاختبارات، حيث قمنا بتوزيع مجموعة من الاختبارات على بعض الأساتذة لإبداء آرائهم حول الاختبارات وإعطاء اقتراحات وملاحظات الاختبارات من المحكمين توصلنا إلى الشكل الأنسب لتلك الاختبارات كما هي موضحة في)

- ثبات الاختبارات

ان ثبات الاختبار يعني أن تعطي الاختبارات نفس النتائج إذا ما أعيد الاختبار على نفس الأفراد و في نفس الظروف، وعلى هذا الأساس استخدمنا اسلوب تطبيق الاختبار و إعادة تطبيقه لإيجاد معامل ثبات وكان الاختبارات، وتم تطبيق الاختبارات على 5 لاعبين ، ومن ثم قمنا بحساب معامل الارتباط بيرسون ليبين نتائج

- ثبات الاختبار

ان كلمة الثبات تعني في مدلولها الاستقرار وتعني انا لو قمنا بتكرار الاختبار على الفرد او مجموعة اظهرت شيئاً من الاستقرار وذلك بان يعطي الاختبار نفس النتائج
-صدق الاختبار =

يقصد بصدق الاختبار ان يقيس فعلا ما وضع لقياس ولا يقيس بديلا عنه
ويحسب كالآتي

- معامل الصدق - جذر الثبات

الصدق الذاتي	الثبات	الاختبارات
0.99	0.97	ثني الجذع للامام اسفل من الوقوف
0.95	0.89	دقة التمرير
0.87	0.76	دقة التسديد

الجدول الرقم 1 الصدق و الثبات لاختبارات

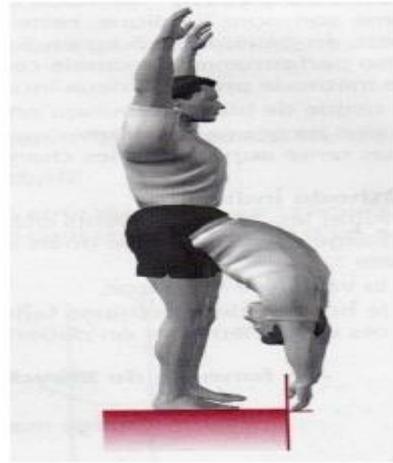
7-2- الاختبارات المستخدمة:

7-2-1- اختبار ثني الجذع للامام اسفل من الوقوف.

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

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

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



الشكل (2) يبين كيفية أداء اختبار ثني الجذع من الوقوف . (Bernard TURPIN, p59)

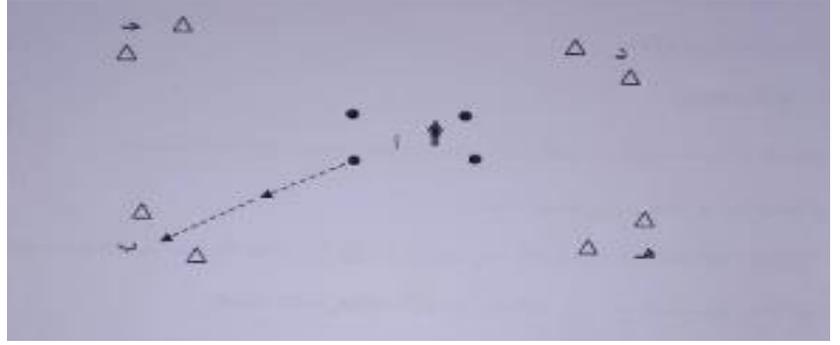
7-2-2- اختبار دقة التمرير

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

الأدوات المستعملة: كرات، أقماع.

طريقة أداء الإختبار:

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



الشكل (3) يبين كيفية أداء اختبار دقة التمرير . (صفي عمود مختار، 1997 ، ص 322)

7-2-3- اختبار دقة التصويب (اختبار الحبال)

اقتراح وازار ولسن Warner Wilson أستاذ الجامعة الكاثوليكية بلوفن

طريقة العمل : نقسم المرمى إلى 06 أقسام بواسطة أحبال على طول ارتفاع المرمى ، تسمى

كل قسم بالأحرف

الأبجدية أ ، ب ، ج ، د هـ، وحيث التقسيم يكون كالتالي على طول المرمى .

القسم الأول (: " ا " طوله 2م وارتفاعه 1.22م.

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

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

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

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

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

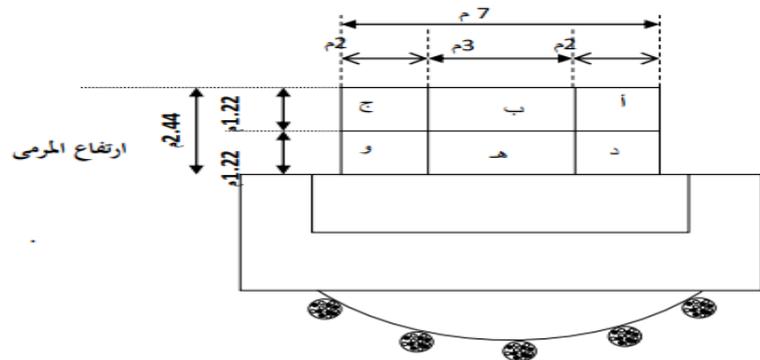
كيفية إجراء الاختبار يقوم اللاعب بتسديد 5 كرات ثابتة ، نحو المرمى بدقة متناهية خارج منطقة 18م كما هو مبين في الشكل رقم (4) .

هدف الاختبار =

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

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

نشير أن النقطة الكاملة تساوي 4 نقاط وحتى يصل اللاعب إلى أكبر علامة وأكبر عدد من النقاط فهو مطالب بتسديد داخل الإطارات (ا.د.ج.و) حتي يضمن 20 نقطة وهي العلامة الكاملة.



شكل رقم "4" يبين كيفية أداء الاختبار بدقة التصويب . (زيان كمال، 1997، ص66)

8- الوسائل الإحصائية =

المتوسط الحسابي = وهو الطريقة الأكثر استعمالاً، حيث يعتبر الحاصل لقسمة مجموعة المفردات و القيم في المجموعة التي أجري عليها القياس ، س1، س2 ، س3 ، س4س ن على عدد القيم (ن) وصيغة المتوسط الحسابي تكتب على الشكل التالي:

$$\bar{x} = \frac{\sum_{i=1}^n x_i}{n}$$

حيث: س: المتوسط الحسابي

س هي مجموع القيم ن: عدد القيم

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

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

حيث: ع: الانحراف المعياري.

س: المتوسط الحسابي.

س: قيمة عددية (نتيجة الإختبار) (ن: عدد العينة)

(حلمي، 1992، صفحة 45)

3-اختبار توزيع ستودنت لعينتين مستقلتين =

4-اختبار توزيع ستودنت لعينتين مرتبطتين =

5-معامل ارتباط بيرسون

الفصل الثاني

عرض وتحليل

النتائج

تمهيد

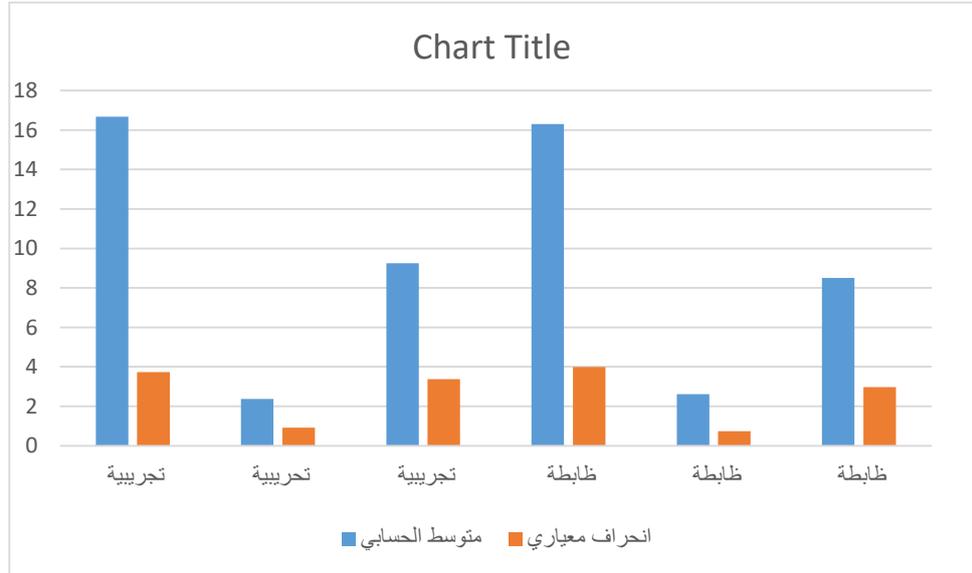
تتطلب منهجية البحث عرض و تحليل النتائج و مناقشتها، و على هذا الأساس اقتضى الأمر عرض وتحليل النتائج التي كشفت عنها الدراسة وفق خطة و طبيعة البحث. قام الباحث في هذا الفصل بتحليل النتائج تحليلًا موضوعيًا يعتمد على المنطق و أعطى التوضيحات لكل نتيجة توصل إليها و عرضها في الجداول. بالإضافة إلى ذلك تم تمثيل هذه النتائج تمثيلاً بيانياً.

1- عرض و تحليل نتائج الاختبارات

1-1- عرض نتائج الاختبارات للعينة الضابطة والتجريبية في الاختبار القبلي

دلالة الاحصائية	درجة الحرية	نسبة الخطاء	قيمة ت جدولية	قيمة ت محتسبة	العينة الطابطة		العينة التجريبية		
					انحراف معياري	متوسط الحسابي	انحراف معياري	متوسط الحسابي	
غير دال احصائيا	14	0.05	1.761	0.14	3.99	16.31	3.73	16.68	اختبار ثني الجذع
غير دال احصائيا	14	0.05	1.761	0.60	0.74	2.62	0.91	2.37	اختبار دقة التمرب
غير دال احصائيا	14	0.05	1.761	0.64	2.97	8.50	3.37	9.25	اختبار دقة التسديد

جدول رقم 02= يبين النتائج العينة الضابطة والتجريبية في اختبارات القبليّة



شكل رقم 05: يبين قيمة المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للعينة الضابطة والتجريبية في اختبارات القبليّة

- التحليل و المناقشة =

من خلال الجدول رقم 02 الذي أظهرت نتائجه عدم وجود فروق دالة إحصائية في المتوسطات الحسابية عند العينة الضابطة مقارنة بالعينة التجريبية في اختبار ثنائي الجذع من اللامام اسفل من الوقوف حيث بلغت قيمت متوسط الحسابي للعينة الضابطة 16.31 و بانحراف معياري قدره 3.99. في حين العينة التجريبية بلغت قيمة المتوسط الحسابي بـ 16.68 و بانحراف معياري 3.73 كما نلاحظ من الجدول قيمة " ت " المحسوبة 0.14 في حين بلغت قيمة « ت » الجدولية 1.761 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية (14) و هي أكبر بالمقارنة بقيمة " ت " المحسوبة ، ما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين العينتين الضابطة والتجريبية اختبار ثنائي الجذع من اللامام اسفل من الوقوف القبلي.

في حين بلغت في المتوسطات الحسابية عند العينة الضابطة مقارنة بالعينة التجريبية في اختبار دقة التمرير حيث بلغت قيمت متوسط الحسابي للعينة الضابطة 2.62 و بانحراف معياري قدره 0.74 في حين العينة التجريبية بلغت قيمة المتوسط الحسابي بـ 2.37. و بانحراف معياري 0.91 كما نلاحظ من الجدول قيمة " ت " المحسوبة بـ 0.60 في حين بلغت قيمة « ت » الجدولية 1.761 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية (14) و هي أكبر بالمقارنة بقيمة " ت " المحسوبة ، ما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين العينتين الضابطة والتجريبية اختبار دقة التمرير القبلي.

في اختبار دقة التسديد حيث بلغت قيمت متوسط الحسابي للعينة الضابطة 8.50 و بانحراف معياري قدره 2.97 في حين العينة التجريبية بلغت قيمة المتوسط الحسابي بـ 9.25 و بانحراف معياري 3.37 كما نلاحظ من الجدول قيمة " ت " المحسوبة بـ 0.64 في حين بلغت قيمة « ت » الجدولية 1.761 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية (14)

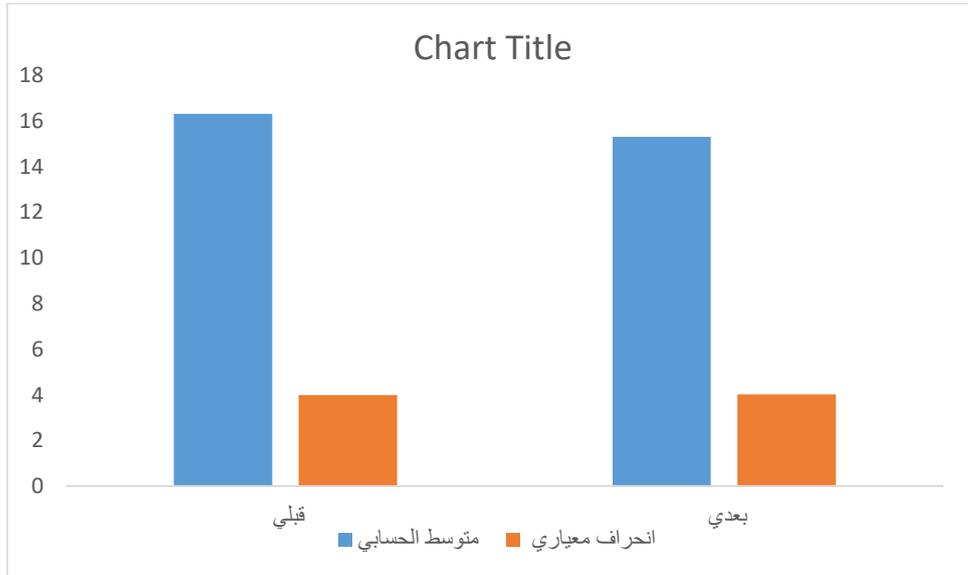
و هي أكبر بالمقارنة بقيمة " ت " المحسوبة ، ما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة
معنوية بين العينتين الضابطة والتجريبية اختبار دقة التسديد القبلي.

1-2-1- العينة الضابطة =

1-2-1 اختبار ثنائي الجذع من للامام اسفل من الوقوف =

دلالة الإحصائية (0.05)	درجة الحرية	نسبة الخطاء	قيمة ت الجدولية	قيمة ت محتسبة	البعدي		القبلي		اختبار
					متوسط الحسابي	انحراف معياري	متوسط الحسابي	انحراف معياري	
غير دال احصائيا	7	0.05	1.894	1.45	4.02	15.31	3,99	16.31	

جدول رقم 03: يبين نتائج العينة الضابطة في اختبار ثنائي الجذع من للامام اسفل من الوقوف



شكل رقم 05: يبين قيمة متوسطي الحسابي و الانحراف المعياري للعينة الضابطة في الاختبار

القبلي و البعد للاختبار ثنائي الجذع من للامام اسفل من الوقوف

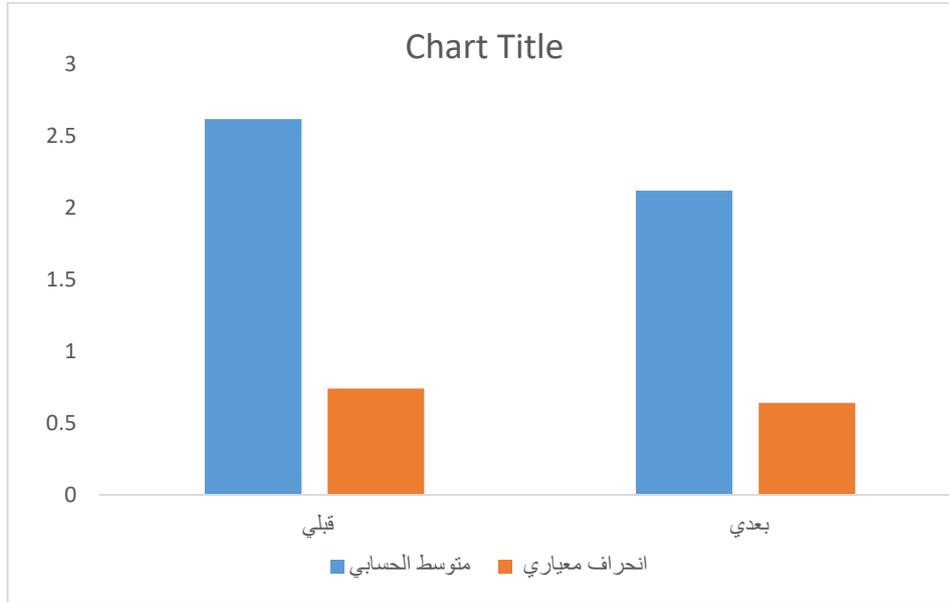
- التحليل و المناقشة =

من خلال الجدول رقم 03 الذي أظهرت نتائجه وجود فروق دالة إحصائية في المتوسطات الحسابية عند العينة الطابطة في اختبار ثني الجذع من للامام اسفل من الوقوف حيث بلغت قيمت متوسط الحسابي القبلي 16.31 وبانحراف معياري قدره 3.99 في حين بلغت قيمة المتوسط الحسابي البعدي ب - 15.31 وبانحراف معياري 4.02 كما نلاحظ من الجدول قيمة " ت " المحسوبة ب 1.45. في حين بلغت قيمة « ت " الجدولية 1.894 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 7. و هي أكبر بالمقارنة بقيمة " ت " المحسوبة ، ما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية في نتائج العينة الطابطة في اختبار ثني الجذع من للامام اسفل من الوقوف مما يدل على تحسن أو ثبات المستوى و هذا راجع للبرنامج المقترح

1-2-2 اختبار دقة التمرير

اختبار	القبلي		البعدي		قيمة ت محتسبة	قيمة ت الجدولية	نسبة الخطأ	درجة الحرية	دلالة الإحصائية (0.05)
	متوسط الحسابي	انحراف معياري	متوسط الحسابي	انحراف معياري					
غير دال إحصائياً	2.62	0.74	2.12	0.64	1.871	1.894	0.05	7	غير دال إحصائياً

جدول رقم 04: يبين نتائج العينة الضابطة في اختبار دقة التمرير



شكل رقم 07: يبين قيمة متوسطي الحسابي و الانحراف المعياري للعينة الضابطة في الاختبار القبلي و البعد للاختبار دقة التمرير

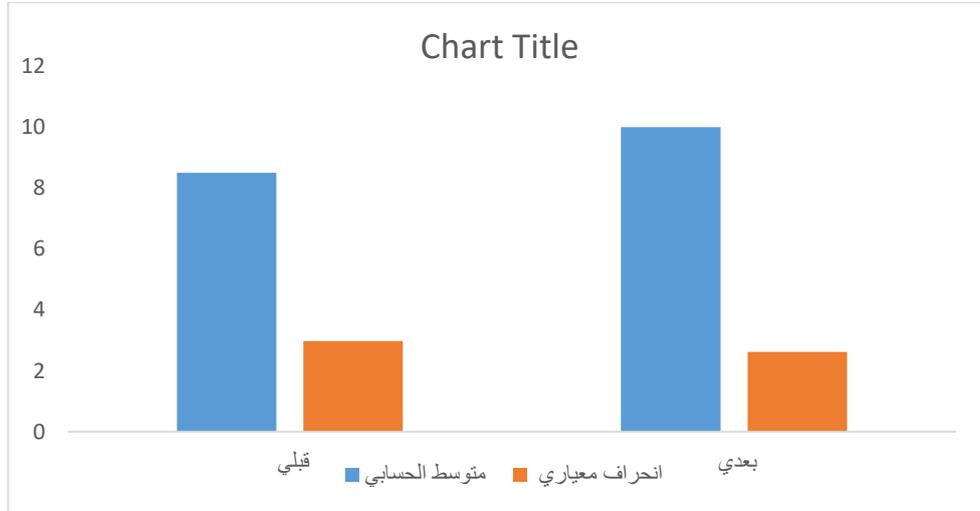
- التحليل و المناقشة =

من خلال الجدول رقم 04 الذي أظهرت نتائجه وجود فروق دالة إحصائية في المتوسطات الحسابية عند العينة الطابطة في اختبار دقة التمرير حيث بلغت قيمة متوسط الحسابي القبلي 2.62 وبانحراف معياري قدره 0.74 في حين بلغت قيمة المتوسط الحسابي البعدي بـ 2.12 وبانحراف معياري 0.64 كما نلاحظ من الجدول قيمة " ت " المحسوبة بـ 1.87. في حين بلغت قيمة « ت » الجدولية 1.894 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 7. و هي أكبر بالمقارنة بقيمة " ت " المحسوبة ، ما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية في نتائج العينة الطابطة في اختبار دقة النمرير مما يدل على تحسن أو ثبات المستوى و هذا راجع للبرنامج المقترح

1-2-3-اختبار التسديد =

دلالة الإحصائية (0.05)	درجة الحرية	نسبة الخطأ	قيمة ت الجدولية	قيمة ت محتسبة	البعدي		القبلي		اختبار
					انحراف معياري	متوسط الحسابي	انحراف معياري	متوسط الحسابي	
غير دال احصائيا	7	0.05	1.894	1.655	2,618	10.0000	2.976	8,5000	

جدول رقم 05: يبين نتائج العينة الضابطة في اختبار دقة التسديد



شكل رقم 08: يبين قيمة متوسطي الحسابي و الانحراف المعياري للعينة الضابطة في الاختبار القبلي و البعد للاختبار دقة التسديد

- التحليل و المناقشة

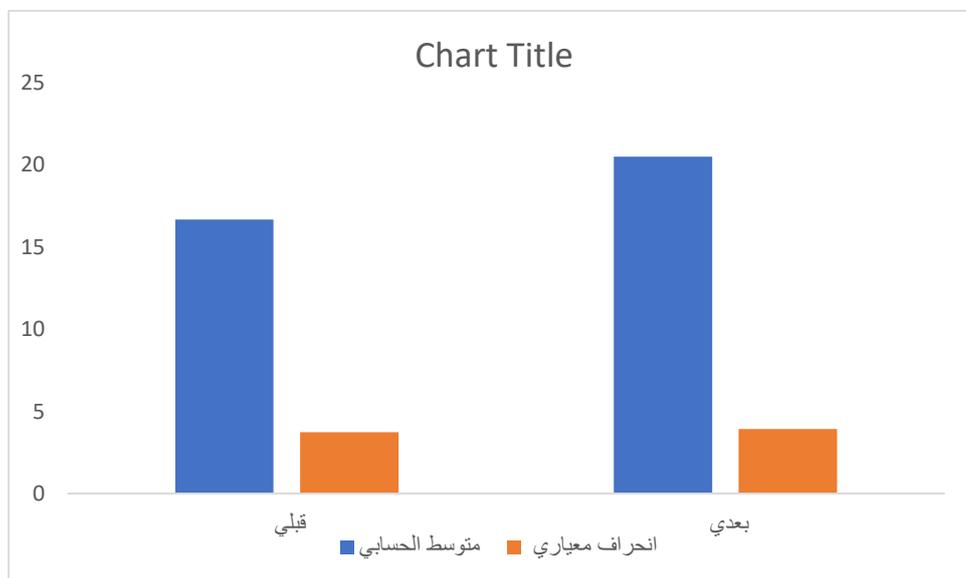
من خلال الجدول رقم 04 الذي أظهرت نتائجه وجود فروق دالة إحصائية في المتوسطات الحسابية عند العينة الطابطة في اختبار دقة النسديد حيث بلغت قيمت متوسط الحسابي القبلي 8.50 وبانحراف معياري قدره 2.97 في حين بلغت قيمة المتوسط الحسابي البعدي ب - 10.00 وبانحراف معياري 2.61 كما نلاحظ من الجدول قيمة " ت " المحسوبة ب 1.65. في حين بلغت قيمة « ت » الجدولية 1.894 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 7. و هي أكبر بالمقارنة بقيمة " ت " المحسوبة ، ما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية في نتائج العينة الطابطة في اختبار ثني الجذع من للامام اسفل من الوقوف مما يدل على تحسن أو ثبات المستوى و هذا راجع للبرنامج المقترح

3-1 العينة التجريبية =

1-3-1- اختبار ثني الجذع من لمام اسفل من الوقوف

دلالة الإحصائية (0.05)	درجة الحرية	نسبة الخطاء	قيمة ت الجدولية	قيمة ت محتسبة	البعدي		القبلي		اختبار
					انحراف معياري	متوسط الحسابي	انحراف معياري	متوسط الحسابي	
دال احصائيا	7	0.05	1.894	9.272	3.95	20.50	3,73	16,68	

جدول رقم 06: يبين نتائج العينة التجريبية في اختبار ثني الجذع من لمام اسفل من الوقوف



شكل رقم 09: يبين قيمة متوسطي الحسابي و الانحراف المعياري للعينة التجريبية في الاختبار القبلي و البعد للاختبار ثني الجذع من لمام اسفل من الوقوف

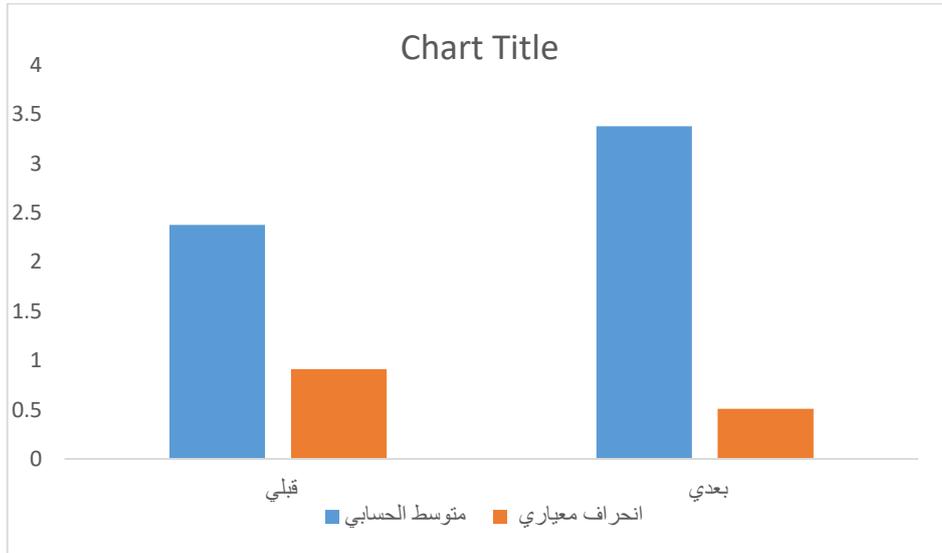
التحليل و المناقشة

من خلال الجدول رقم 06 الذي أظهرت نتائجه وجود فروق دالة إحصائية في المتوسطات الحسابية عند العينة التجريبية في اختبار ثني الجذع من لمام اسفل من الوقوف حيث بلغت قيمت متوسط الحسابي القبلي 16.68 وبانحراف معياري قدره 3.73 في حين بلغت قيمة المتوسط الحسابي البعدي بـ 20.5 وبانحراف معياري 3.95 كما نلاحظ من الجدول قيمة " ت " المحسوبة بـ 9.272 في حين بلغت قيمة « ت » الجدولية 1.894 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 7 وهي أكبر بالمقارنة بقيمة " ت " المحسوبة ، ما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية في نتائج العينة التجريبية في اختبار ثني الجذع من لمام اسفل من الوقوف مما يدل على تحسن أو ثبات المستوى و هذا راجع للبرنامج المقترح

1-3-2-اختبار التمرير =

اختبار	القبلي	البعدي		قيمة ت محتسبة	قيمة ت الجدولية	نسبة الخطأ	درجة الحرية	دلالة الإحصائية (0.05)
		متوسط الحسابي	انحراف معياري					
احصائيا	2.3750	0.91	3.3750	0.51	3.055	1.894	7	دال

جدول رقم 07: يبين نتائج العينة التجريبية في اختبار دقة التمرير



شكل رقم 10: يبين قيمة متوسطي الحسابي و الانحراف المعياري للعينة التجريبية في

الاختبار القبلي و البعد للاختبار دقة التمرير

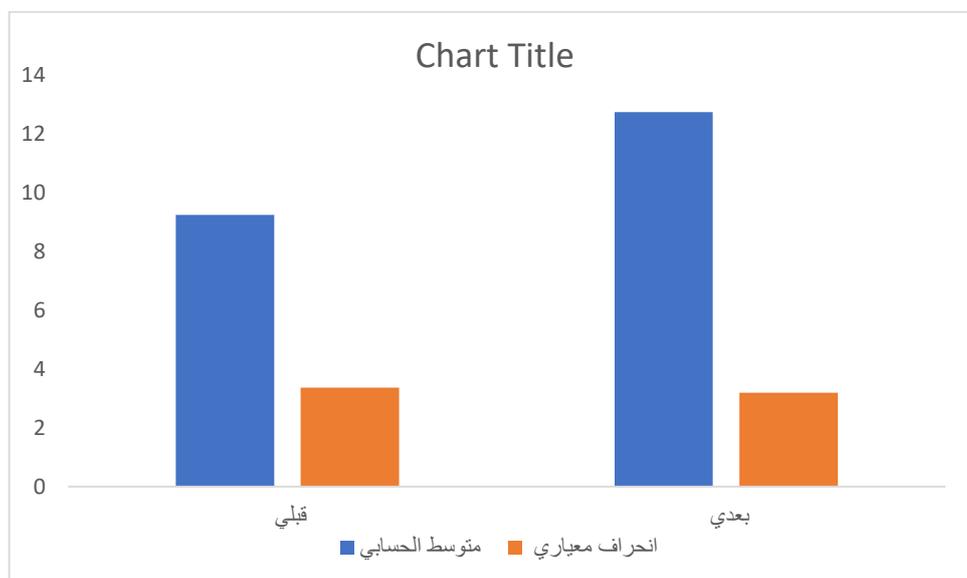
التحليل و المناقشة

من خلال الجدول رقم 07 الذي أظهرت نتائجه وجود فروق دالة إحصائية في المتوسطات الحسابية عند العينة التجريبية في اختبار دقة التمرير حيث بلغت قيمة متوسط الحسابي القبلي 2.37 وبانحراف معياري قدره 0.91 في حين بلغت قيمة المتوسط الحسابي البعدي بـ 3.37 وبانحراف معياري 0.51 كما نلاحظ من الجدول قيمة " ت " المحسوبة بـ 3.055 في حين بلغت قيمة « ت » الجدولية 1.894 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 7 و هي أكبر بالمقارنة بقيمة " ت " المحسوبة ، ما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية في نتائج العينة التجريبية في اختبار من دقة التمرير مما يدل على تحسن أو ثبات المستوى و هذا راجع للبرنامج المقترح

1-3-3- التسيديد =

اختبار	القبلي		البعدي		قيمة ت محتسبة	قيمة ت الجدولية	نسبة الخطاء	درجة الحرية	دلالة الإحصائية (0.05)
	متوسط الحسابي	انحراف معياري	متوسط الحسابي	انحراف معياري					
اختبار	9.25	3.37	12.75	3.19	4.249	1.894	0.05	7	دال احصائيا

جدول رقم 08: يبين نتائج العينة التجريبية في اختبار دقة التسيديد



شكل رقم 11: يبين قيمة متوسطي الحسابي و الانحراف المعياري للعينة التجريبية في الاختبار القبلي و البعد للاختبار دقة التمرير

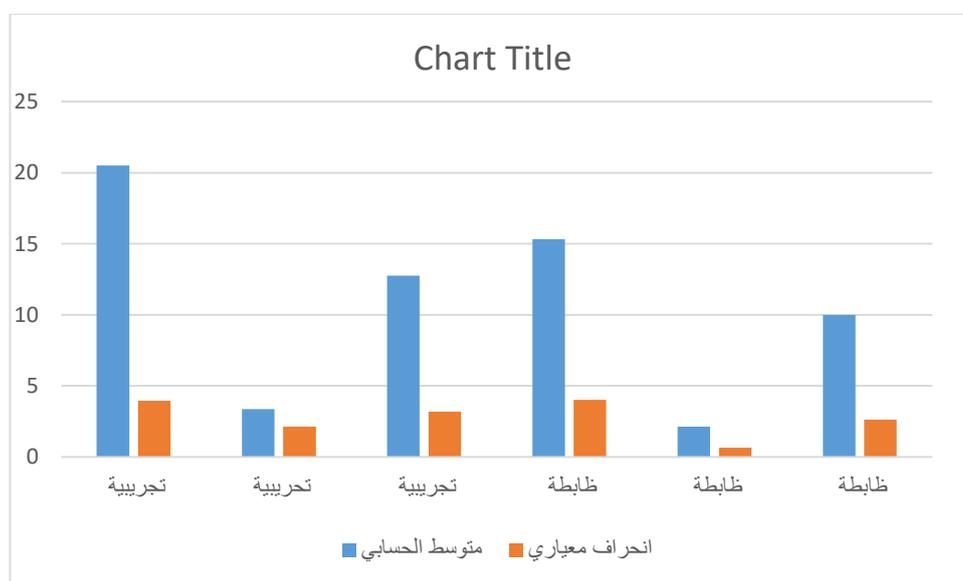
التحليل و المناقشة

من خلال الجدول رقم 08 الذي أظهرت نتائجه وجود فروق دالة إحصائية في المتوسطات الحسابية عند العينة التجريبية في اختبار دقة التسديد حيث بلغت قيمة متوسط الحسابي القبلي 9.25 وبانحراف معياري قدره 3.37. في حين بلغت قيمة المتوسط الحسابي البعدي بـ 12.75 وبانحراف معياري 3.19 كما نلاحظ من الجدول قيمة " ت " المحسوبة بـ 4.249 في حين بلغت قيمة « ت » الجدولية 1.894 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 7 وهي أكبر بالمقارنة بقيمة " ت " المحسوبة ، ما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية في نتائج العينة التجريبية في اختبار من دقة التسديد مما يدل على تحسن أو ثبات المستوى و هذا راجع للبرنامج المقترح

4-1 عرض نتائج الاختبارات للعينة الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي

دلالة الاحصائية	درجة الحرية	نسبة الخطاء	قيمة ت جدولية	قيمة ت محتسبة	العينة الضابطة		العينة التجريبية		
					انحراف معياري	متوسط الحسابي	انحراف معياري	متوسط الحسابي	
دال احصائيا	14	0.05	1.761	1.972	4.02	15.31	3.95	20.50	اختبار ثني الجذع
دال احصائيا	14	0.05	1.761	5.000	0.64	2.12	0.51	3.37	اختبار دقة التمرير
دال احصائيا	14	0.05	1.761	1.823	2.61	10.00	3.19	12.75	اختبار دقة التسديد

جدول رقم 9: يبين النتائج العينة الضابطة والتجريبية في اختبارات البعدية



شكل رقم 12: يبين قيمة المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للعينة الضابطة والتجريبية في اختبارات البعدية

التحليل و المناقشة =

من خلال الجدول رقم 01 الذي أظهرت نتائجه عدم وجود فروق دالة إحصائية في المتوسطات الحسابية عند العينة الضابطة مقارنة بالعينة التجريبية في اختبار ثنائي الجذع من أمام أسفل من الوقوف حيث بلغت قيمة متوسط الحسابي للعينة الضابطة 15.31 وبانحراف معياري قدره 4.02 في حين العينة التجريبية بلغت قيمة المتوسط الحسابي بـ 20.50 وبانحراف معياري 3.95 كما نلاحظ من الجدول قيمة " ت " المحسوبة بـ 1.972 في حين بلغت قيمة « ت » الجدولية 1.761 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية (1-25) وهي أكبر بالمقارنة بقيمة " ت " المحسوبة ، ما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين العينتين الضابطة والتجريبية اختبار ثنائي الجذع من أمام أسفل من الوقوف القبلي.

في حين بلغت في المتوسطات الحسابية عند العينة الضابطة مقارنة بالعينة التجريبية في اختبار دقة التمرير حيث بلغت قيمة متوسط الحسابي للعينة الضابطة 2.12 وبانحراف معياري قدره 0.64 في حين العينة التجريبية بلغت قيمة المتوسط الحسابي بـ 3.37 وبانحراف معياري 0.51 كما نلاحظ من الجدول قيمة " ت " المحسوبة بـ 5.000 في حين بلغت قيمة « ت » الجدولية 1.761 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية (14) وهي أكبر بالمقارنة بقيمة " ت " المحسوبة ، ما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين العينتين الضابطة والتجريبية اختبار دقة التمرير القبلي.

في اختبار دقة التسديد حيث بلغت قيمة متوسط الحسابي للعينة الضابطة 10.00 وبانحراف معياري قدره 2.61 في حين العينة التجريبية بلغت قيمة المتوسط الحسابي بـ 12.75 وبانحراف معياري 3.19 كما نلاحظ من الجدول قيمة " ت " المحسوبة بـ 1.823 في حين بلغت قيمة « ت » الجدولية 1.761 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة

الحرية (14) و هي أكبر بالمقارنة بقيمة " ت " المحسوبة ، ما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين العينتين الضابطة والتجريبية اختبار دقة التسديد القبلي
2-1- الاستنتاجات :

من خلال تطبيق الاختبارات من قبل الباحث وجمع البيانات وتحليلها احصائيا توصل الى
ان:

- عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين العينتين الضابطة والتجريبية اختبار ثني الجذع لمام اسفل من الوقوف القبلي.
- عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين العينتين الضابطة والتجريبية اختبار دقة التمرير القبلي.
- عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين العينتين الضابطة والتجريبية اختبار دقة التسديد القبلي.
- وجود فروق ذات دلالة معنوية في نتائج العينة التجريبية في اختبار ثني الجذع لمام اسفل من الوقوف مما يدل على تحسن المستوى وهذا ارجع للبرنامج المقترح.
- وجود فروق ذات دلالة معنوية في نتائج العينة التجريبية في اختبار دقة التسديد مما يدل على تحسن المستوى وهذا ارجع للبرنامج المقترح.
- وجود فروق ذات دلالة معنوية في نتائج العينة التجريبية في اختبار دقة التمرير مما يدل على تحسن المستوى وهذا ارجع للبرنامج المقترح.
- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين العينتين الضابطة والتجريبية اختبار ثني الجذع لمام اسفل من الوقوف البعدي.

➤ وجود فروق ذات دلالة معنوية بين العينتين الضابطة والتجريبية اختبار دقة التمرير البعدي.

➤ وجود فروق ذات دلالة معنوية بين العينتين الضابطة والتجريبية اختبار دقة التسديد البعدي.

2-2- مناقشة النتائج:

بالنسبة إلى دراستنا التي كانت أثر الوحدات التدريبية في تنمية صفة المرونة في تحسين مهارتي التمرير والتسديد لدى لاعبي كرة القدم أقل 15 سنة

ومن خلال النتائج المتحصل عليها من جراء إجراء الاختبارات التي شملت اختبار المرونة واختبار دقة التمرير والتسديد والمستعملة مع المجموعتين الضابطة والتجريبية "الجدول من 2 إلى 9" وسنقوم بمناقشة النتائج المحصل عليها على ضوء الفرضيات المطروحة والتحليل الإحصائي لهذه الأخيرة

2-2-1- مناقشة الفرضية الأولى:

من خلال الفرضية المدرجة تحت عنوان لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج العينة في الاختبارات للعينتين الضابطة والتجريبية في الاختبار القلبي وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب قيمة "ت لدلالة الفروق بين المتوسطات وهذا ما أكدته النتائج عند مستوى دلالة 0.05 في الجداول رقم (2)، أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية الاختبارات للعينتين الضابطة والتجريبية في الاختبار القلبي ونرجع هذه النتائج إلى عدم تلقي للأهداف المتضمنة للبرنامج التدريبي ما أدى إلى عدم ظهور فروق دالة إحصائية ، وهذا ما جاء في دراسة بن شعبة مراد ومهريّة عبد الرزاق (2002/2003) حيث توصل إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية الاختبارات للعينتين الضابطة والتجريبية في الاختبار القلبي وبذلك توصلنا إلى ان الفرضية الاولى محققة.

2-2-2- مناقشة الفرضية الثانية

من خلال الفرضية المدرجة تحت عنوان "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج العينة الضابطة في الاختبار القبلي مقارنة بالاختبار البعدي في دقة التمرير و التسديد وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب قيمة "ت لدلالة الفروق بين المتوسطات وهذا ما أكدته النتائج عند مستوى دلالة 0.05 في الجداول رقم (4-5)، أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية نتائج العينة الضابطة في الاختبار القبلي مقارنة بالاختبار البعدي في دقة التمرير و التسديد ونرجع هذه النتائج إلى عدم تلقي هذه المجموعة لإجراءات التدريب والتي كانت عادية ولكنها لم تخضع للأهداف المتضمنة للبرنامج التدريبي ما أدى إلى عدم ظهور فروق دالة إحصائية ، وهذا ما جاء في دراسة بن شهبة مراد ومهرية عبد الرزاق (2002/2003) حيث توصل إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية نتائج العينة الضابطة في الاختبار القبلي مقارنة بالاختبار البعدي في دقة التمرير و التسديد وبذلك توصلنا الى ان الفرضية الثانية محققة.

2-2-3- مناقشة الفرضية الثالثة:

من خلال الفرضية المدرجة تحت عنوان " هناك فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج العينة التجريبية في الاختبار القبلي مقارنة بالاختبار البعدي في دقة التمرير و التسديد وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب قيمة "ت لدلالة الفروق بين المتوسطات وهذا ما أكدته النتائج عند مستوى دلالة 0.05 في الجداول رقم (7-8)، أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية نتائج العينة التجريبية في الاختبار القبلي مقارنة بالاختبار البعدي في دقة التمرير و التسديد ونرجع هذه النتائج إلى تلقي هذه المجموعة للأهداف المتضمنة للبرنامج التدريبي ما أدى إلى ظهور فروق دالة إحصائية ، وهذا ما جاء في دراسة نواري: (2015/2016) حيث توصل إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية نتائج العينة التجريبية في الاختبار القبلي مقارنة بالاختبار البعدي في دقة التمرير و التسديد وبذلك توصلنا الى ان الفرضية الثالثة محققة.

2-2-4- مناقشة الفرضية الرابعة:

من خلال الفرضية المدرجة تحت عنوان توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج العينة في الاختبارات للعينتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب قيمة "ت لدلالة الفروق بين المتوسطات وهذا ما أكدته النتائج عند مستوى دلالة 0.05 في الجداول رقم (9)، أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية الاختبارات للعينتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي ونرجع هذه النتائج إلى تلقي للأهداف المتضمنة للبرنامج التدريبي ما أدى إلى عدم ظهور فروق دالة إحصائية ، وهذا ما جاء في دراسة بن سليمان عبد الرزاق (2000/2001) حيث توصل إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية الاختبارات للعينتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي وبذلك توصلنا الى ان الفرضية الرابعة محققة

2-3-1- الفرضية العامة:

تم التحقق من نتائج الفرضيات، والتي أوضحت أن البرنامج التدريبي المقترح لصفة المرونة أثر بشكل مباشر في تحسين مهارتي التمرير والتسديد وخاصة الاختبارات البعدية للعينة التجريبية وعلى ضوء هذا تتضح صحة الفرضية العامة التي تنص : " البرنامج التدريبي المقترح يؤثر على تحسين مهاراتي التمرير و التسديد في كرة القدم صنف اقل من 15 سنة ". و بالتالي هذه الدراسة التي تهدف للإجابة عن السؤال الرئيسي للدراسة " هل يؤثر البرنامج التدريبي المقترح على تحسين مهارتي التمرير و التسديد في كرة القدم صنف اقل من 15 سنة؟"

التساؤلات الجزئية:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج العينة في الاختبارات للعينتين الضابطة والتجريبية في الاختبار القلبي
ليس هناك فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج العينة الضابطة في الاختبار القلبي مقارنة بالاختبار البعدي في دقة التمرير و التسديد

هناك فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج العينة التجريبية في الاختبار القبلي مقارنة
بالاختبار البعدي في دقة التمرير و التسديد

هناك فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج العينة في الاختبارات للعينتين الضابطة والتجريبية
في الاختبار البعدي

وقد تصول الباحث إلى الإجابة عن هذه التساؤلات بإتباعه المنهج التجريبي لتصميم
المجموعات المتكافئة، وقد أشارت نتائج الفرضيات الجزئية إلى أن البرنامج التدريبي المقترح
والمبني على إدماج تمارين خاصة بصفة المرونة في الوحدات التدريبية أثر إيجابا على
مهارتي التمرير و التسديد.

2-3- اقتراحات وتوصيات

من خلال انجازنا لدراسة حول البحث قد استنتجنا العديد من الصعوبات في انجاز البحث لذا وضعنا

مجموعة من التوصيات وبعض الاقتراحات تساهم في تحسين وضعية النوادي الرياضية وهي كما يلي:

- اجراء دراسة مشابهة في فترة الإعداد العام أو ما قبل المنافسة
- اهتمام المدربين بتنمية وتطوير المرونة لدى الفئات الشبانية
- إجراء مزيد من الدراسات التي تتناول تأثير المرونة علي الأداء المهاري
- اهتمام المدربين بتنمية وتطوير المرونة لدى الفئات الشبانية
- يوصي الباحث المدربين الإدراج تمارين المرونة في برامجهم التدريبية خاصة فيما يخص صفة المرونة.
- اهتمام لمهارات كرة القدم في مرحلة الطفولة خاصة باعتبارها المرحلة الأساسية لترسيخ المكتسبات
- ادراك أهمية الممارسة الرياضية والنشاطات البدنية في حياة المراهق ودورها في تطوير نمو شخصيته من كل الجوانب.

الخاتمة =

من خلال تحليل ومناقشة الخاصة بالنتائج الدراسة معرفة مدى تأثير صفة المرونة في تحسين مهارتي التمرير والتسديد لدى لاعبي كرة القدم أقل 15 وقد جاءت دراستنا لمعرفة مدى تأثير البرامج التدريبية لصفة المرونة في تحسين الأداء المهاري (التمرير و التسديد)

فهذه البرامج التدريبية المطبقة على المجموعة التجريبية ساهمت إلى حد ما في رفع صفة المرونة لديهم والتي ظهر بفضلها تحسنا لا بأس به في مهارتي التمرير والتسديد وهذا انطلاقا من النتائج المتحصل عليها حيث أثبتت هذه النتائج إلى حد ما ضرورة تحسين صفة المرونة قصد الوصول إلى تحسين الأداء المهاري للتقنيات السابقة الذكر لدى اللاعب، وعلى الرغم من النتائج المتحصل عليها إلى أنها تبقى غير كافية، الشيء الذي يفتح المجال نحو دراسات مكملة والتي يمكن أن تأخذ من بحثنا هذا منطلقا لبحث أشمل وأوسع يؤخذ فيه بعين الاعتبار كل العوامل التي يمكن أن تتدخل في تحسين أداء المهارات لدى لاعب في كرة القدم.

المصادر والمرآة

- 1-مفتي إبراهيم حمادة : التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلي المراهقة ،دار الفكر العربي،القاهرة1996
- 2- إبراهيم أحمد سلامة . (2000). المدخل التطبيقي في اللياقة البدنية. سكوندرية،: منشأة المعارف. ينمءبنمن. (بلا تاريخ).
- 3-عبد الحميد شرف (2005) البرامج في التربية الرياضية .القاهرة .مركز الكتاب للنشر
- 4- رشيد عبد القوي 2013 بعنوان فاعلية برنامج رياضي مقترح لخفض نسبة الشحوم في الجسم وعلاقتها ببعض المتغيرات الوظيفية للتلاميذ المصابين بالسمنة (12 .15) سنة
- 5- بيك، علي) .، 2008م، (أسس إعداد لاعبي كرة القدم .الإسكوندرية: منشأة المعارف. جلال حزي وشركاه،. بدون طبعة.
- 6-شغاتي، عامر فاخر (2014) .طبعة الاولي .(علم التدريب الرياضي .الاردن: مكتبة المجتمع العربي للنشر و التوزيع.
- 7-عطية، د. د. ف (2018) .طبعة الثانية .(اساسيات تدريب في كرة القدم .
- 8-علاوي، د. د. ح .(1990) .علم التدريب الرياضي .دار المعارف طبعة الحادية تع عشر.
- 9-علاوي، محمد حسن .(1990) .علم التدريب الرياضي .دار المعارف.
- 10-فاخر، ش. ع .(2014) .علم التدريب الرياضي "نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا، .الاردن: مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع.
- 11-فتحي، د. د. احمد عطية (2018) .طبعة الثانية .(اساسيات تدريب كرة القدم .

- 12- فتحي، عطية احمد .(2018). *اساسيات تدريب في كرة القدم .ماجستير في تدريب كرة القدم -جامعة بنها محاضر دولي في مجلس الثقافي البريطاني.*
- 13- مصطفى زيدان: موسوعة كرة السلة، دار الفكر العربي، القاهرة، ط7، 1997،
- 14- محمد محند صامدي الافندي: ، المهارات الاساسية خطط أصول التدريب، عالم الكتب، القاهرة مصر 1991
- 15- ماجيستر في .*اساسيات تدريب في كرة القدم .(طبعة الثانية 2018) .أحمد عطية فتحي كرة القدم -جامعة بنها*
- 16- ماجيستر . *اساسيات تدريب في كرة القدم .(طبعة الثانية 2018) . احمد فتحي عطية في كرة القدم -جامعة بنها*
- 17- كمال عبد الحميد و صبحي حسنين: *اللياقة البدنية ومكوناتها، ط3، دار الفكر العرش، القاهرة 1997،*
- 18- شريف، د. عصام محمود علي .). *اساسيات كرة القدم. كلية التربية الرياضية قسم المناهج و التدريس التربية الرياضي.*
- 19- قاسم حسن حسين، مبادئ علم التدريب الرياضي، بغداد، العراق 1990
- 20- صلاح الدين العمري (2001). *الطبعة الأولى، .(، علم النفس النمو ، عمان.*
- 21- محمد حسن علاوي 1992 *سيكولوجية التدريب مؤسسة المعارف للطبع و النشر*

المذكرات

1- مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر تخصص تحضير بدني رياضي تحت عنوان اثر برنامج تدريبي مقترح أثر بطريقة التدريب التكراري علي تحسين أداء بعض المهارات الأساسية في كرة القدم (المرواغة و التصويب من الثبات) جامعة جيجل علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضة

2- مذكرة شهادة ماستر تحت عنوان أثر برنامج تدريبي مقترح للتنمية صفة المرونة لتحسين الاداء المهاري (التصويب) لاعبين كرة القدم صنف أصاغر 12-14
جامعة المسيلة معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضة

3- مذكرة شهادة ماستر تحت عنوان دور المرونة في تحسين الاداء التقني لمهارات في كرة القدم صنف اشبال (15-17سنة) جامعة العقيد آكمي محند أولحاج البويرة معهد علوم وتقنيات النشاطات الرياضية طالب زوان مبارك

مواقع الكترونية

blogspot.com. (2016, 11 21). Récupéré sur google:

https://ahmedelghole.blogspot.com/2016/11/blog-post_3.html

google . (2010, 11 08). Récupéré sur blogspot.com/:

<https://learnwithbob.blogspot.com/>

الملاحق

اختبار دقة التمرير		اختبار دقة التسديد		اختبار ثني الجذع امام اسفل من الوقوف		
بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	
2	3	12	8	9	12	اللاعب رقم 1
3	3	8	6	18	15	اللاعب رقم 2
1	2	12	12	21	23	اللاعب رقم 3
2	3	14	10	13	12.5	اللاعب رقم 4
2	3	6	4	11	13	اللاعب رقم 5
2	3	8	10	15.5	16	اللاعب رقم 6

3	3	10	12	18	20	اللاعب رقم 7
2	1	10	6	17	19	اللاعب رقم 8

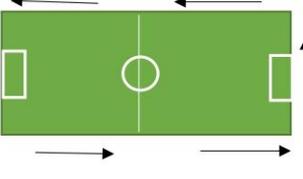
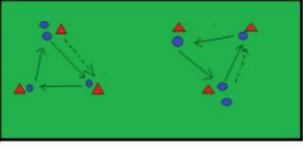
نتائج اختبارات العينة الضابطة

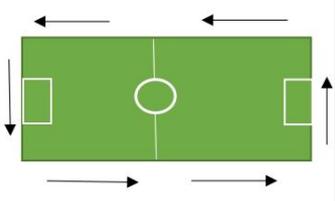
نتائج اختبارات العينة التجريبية

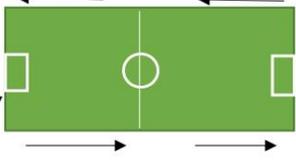
اختبار دقة التمرير		اختبار دقة التصويب		اختبار ثني الجذع امام اسفل من الوقوف		
بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	
3	3	16	12	22.5	18	اللاعب رقم 1
4	2	14	10	20	16	اللاعب رقم 2
3	1	12	8	15	12	اللاعب رقم 3
3	2	14	6	25	21	اللاعب رقم 4
3	2	16	14	25	22,5	اللاعب رقم 5
4	2	12	12	17	13	اللاعب رقم 6
3	3	6	4	16.5	14	اللاعب رقم 7
4	1	12	8	23	17	اللاعب رقم 8

نتائج العينة الاستطلاعية

اختبار دقة التسديد		اختبار دقة التمرير		اختبار ثني الجذع امام اسفل من الوقوف		
بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	
6	6	3	2	12	10.5	اللاعب رقم 01
12	8	2	1	18	16	اللاعب رقم 02
12	14	2	3	17	15.5	اللاعب رقم 03
8	4	3	1	11	11	اللاعب رقم 04
12	12	1	2	19.5	19	اللاعب رقم 05

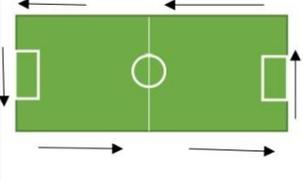
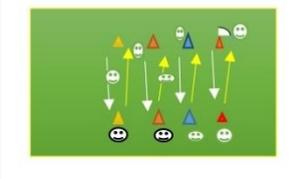
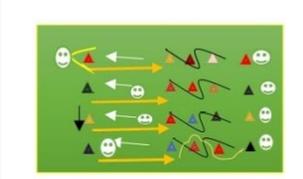
التشكيلات	الحمل التدريبي			محتوى الإنجاز	الهدف الإجرائي	المراحل	
	المدّة	الشدة	النسبة				
			15+	60%	<p>المناداة على اللاعبين إعفاء المرضى S شرح هدف الحصة التدريبية جري حول الملعب 10 لفات إجراء التسخين العام والخاص مع تقسيم اللاعبين إلى أربع مجموعات وتأدية الحركات الرياضية</p>	<p>تحضير وإعداد اللاعبين نفسياً وبدنيا والرفع من حرارة الجسم</p>	المرحلة التحضيرية
			15+		<p>الموقف الأول: : يقسم اللاعبين إلى ثلاث مجموعات بتشكيل مثلثي 1- تمرير الكرة مع المتابعة. 2- مراقبة الكرة وتمريرها الى اللاعب " ج "</p>	<p>تمرير الكرة والمتابعة</p>	المرحلة الرئيسية
			20+	60%	<p>الموقف الثاني: يقسم الفريق الى فوجين من 8 إلى 9 لاعبين في كل تمرين يمرر اللاعب " أ " إلى اللاعب " ب " عملية واحد اثنان ثم مع اللاعب " س " خلال الجري ثم التسديد نحو المرمى</p>	<p>تطوير ميزة التمرير القصير، وتحسين دقة التسديد</p>	
			20+		<p>الموقف الثالث: الجري بالكرة وتمرير + التسديد نحو المرمى حيث يجري اللاعب " أ " و " ب " بالكرة ثم تمرير الكرة بين بعضهم في المنتصف حيث (أ) يراقب كرة اللاعب (ب) ثم التسديد و اللاعب (ب) يراقب كرة (أ) ثم التسديد.</p>	<p>الجري بالكرة وتمريرها ثم استقبال الكرة وتسديدها في اطار التركيز العالي أثناء التسديد</p>	
			15+		<p>إجراء مباراة 8 لاعبين ضد 8 لاعبين لكل فريق مرمى، ويتم تحديد عدد التمريرات في كل منطقة بأربعة تمريرات.</p>		المرحلة الختامية
					<p>إجراء تمارين الاسترجاع والإسترخاء مناقشة الحصة ثم التحية والإنصراف</p>		

التشكيلات	الحمل التدريبي			محتوى الأجزاء	الهدف الإجرائي	المراحل
	التركيز	الشدة	اللمدة			
		60 %	25د	المناداة على اللاعبين إعفاء المرضى شرح هدف الحصة التدريبية جري حول الملعب 10 لفات إجراء التسخين العام والخاص مع تقسيم اللاعبين إلى أربع مجموعات وتأدية الحركات الرياضية	تحضير وإعداد اللاعبين نفسيا وبدنيا والرفع من حرارة الجسم	المرحلة التحضيرية
الانقباض (6-10ثا) الاسترخاء (2-3 ثا) التمديد (15-20ثا) 	3	60 %	5د	-الوقوف على رجل واحدة، ثني الرجل الأخرى للخلف ومسكها من العقب من طرف يد نفس الجهة، دفع الرجل المثنية نحو الأسفل واليد تقاوم الإسترخاء باليد المعاكسة أخذ الرجل وجذب العقب قرب المقعدة. -الوقوف على رجل واحدة، ثني الرجل الأخرى ووضعها على مفعد، الضغط بالقدم نحو الأسفل على المقعد، الاسترخاء، اليد تجذب العقب نحو المقعد	زيادة التوازن وتحسينه	المرحلة الرئيسية
تكرار التمرين 10 مرات 	10	60 %	5د	-من الوقوف: الرجلين مفتوحتين وممتدتين اليدين متلاصقتان ،الذراعان على امتداد الجسم ،لف الجدع للأمام أسفل حتى تلمس اليدين الأرض ، ثم الصعود مرة أخرى نفس التمرين لكن القدمين مضمومتين وممتدتين.	تحسين المرونة	
	10	60 %	5د	-من الوقوف: القدمان متقاطعتان، لمس الأرض باليدين.	تثبيت القدمين وتحسين ليونة الحوض	
	10	60 %	5د	-الجلوس على الركبتين ، اليدين على الأرض قرب رسغ القدم خروج الفخذين للأمام دون خروج البطن .	تحسين مطاطية الجدع الخلفي	
	10	60 %	5د	-الجلوس على الركبتين ، العودة الى وضعية القرفصاء بفضل ثني رسغ القدم.	تحسين الإنقباض العضلي على مستوى الفخذ	
		30%	10د	جري خفيف داخل منتصف ملعب كرة القدم مع عمل الإطالات العضلية	العودة إلى الحالة الطبيعية	المرحلة الختامية

التشكيلات	الحمل التدريبي			محتوى الإنجاز	الهدف الإجرائي	المراحل
	الكثافة	المدة	لمدة			
			15د %45	لمناداة على اللاعبين إعفاء المرضى شرح هدف الحصة التدريبية جري حول الملعب 10 لفات إجراء التسخين العام والخاص مع تقسيم اللاعبين إلى أربع مجموعات وتأدية الحركات الرياضية	تحضير وإعداد اللاعبين نفسيا وبدنيا والرفع من حرارة الجسم	المرحلة التحضيرية
	1×6 30ثا راحة		7,5د %65	-الحجل داخل الأطواق الفردية والوثب بالقدمين داخل الأطواق الزوجية	تطوير التوافق العصبي الحركي	المرحلة الرئيسية
	1×6 30ثا راحة		5د	الوثب داخل الأطواق الفردية مع ضم القدمين والوثب داخل الأطواق الزوجية مع فتح القدمين	تحسين التوازن وزيادة التركيز	
	1×4 20ثا راحة			الوقوف على قدم واحدة مع مسك الكرة		
	6×3 40ثا راحة		20د %70	التمرير للاعب المقابل والتحرك مكانه هكذا حتى العودة إلى نقطة البداية	تطوير دقة التمرير والإستلام	
		20د	30د	اللعب 8 ضد 8 في مساحة محددة	تطبيق التقسيمية وتحسين التناسق بين اللاعبين	
			5د	القيام بتمارين الإسترخاء عمل الإطالات العضلية التحية ثم الإنصراف	تهنئة وضع الجسم والعودة إلى الحالة الطبيعية له	المرحلة الختامية

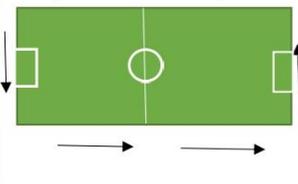
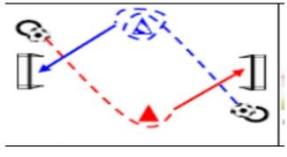
الوحدة التدريبية رقم : 04		المكان : ساحة الملعب
الوسائل: صافرة، مقياتي		المدة : 20د
الهدف: تنمية مرونة الجذع والأطراف السفلية		
رقم التمرين	ظروف الإنجاز	التوصيات
1	- الوقوف على رجل واحدة، ثني الأخرى للخلف ومسكها من العقب بيد الجهة نفسها، دفع الرجل المنتهية نحو الأسفل واليد تقاوم، الاسترخاء، باليد المعاكسة تجذب العقب قرب المقعدة.	" 11-6الانقباض" "15- التمديد" 3-2الاسترخاء" " مرات 2-3" التكرار " 21"
2	- من الوقوف الرجلين مفتوحتين وممتدتين، مسك الكرة باليدين فوق الرأس، ثم لف الجذع جانبياً نحو جهة اليمين إلى غاية الوصول إلى القدم، ثم العودة بهدوء وتكرار نفس الجهة الأخرى.	تكرار التمرين 10 مرات
3	م، 1-كرة بين اثنين يكون الزميل مواجهها بظهره لظهر زميله البعد بينهما الحوض ثابت، إعطاء الكرة للزميل من إحدى الجهتين ثم إرجاعها له من نفس الجهة ثم العكس.	تكرار التمرين 10 مرات
4	-جلوس الزميلين على الأرض وجها لوجه، الرجلين مفتوحتين وممتدتين البعد (الانحناء للأمام لإعطاء الكرة للزميل ثم العودة 41-31بين القدمين من) للخلف والقيام بالعكس.	تكرار التمرين 10 مرات
5	-الجلوس على الأرض للرجلين مضمومتين وممتدتين، الانحناء نحو الأمام لإعطاء الكرة للزميل ثم تبادل الأدوار	تكرار التمرين 10 مرات
6	- مسك العصا على مستوى السرة، رفع الركبتين حتى تصل لمستوى العصا.	تكرار التمرين 10 مرات

الوحدة التدريبية رقم: 05		المكان: ساحة الملعب
الهدف: تنمية مرونة الإطراف السفلية و الجذع		المدة: 20د
رقم التمرين	ظروف الإنجاز	التوصيات
1	- الوقوف على رجل واحدة، ثني الرجل الأخرى ووضعها على مقعد، الضغط بالأقدام نحو الأسفل على المقعد، الاسترخاء، اليد تجذب العقب نحو المقعد.	(11-16 ثا) الانقباض (3-2 ثا) التمديد (الاسترخاء) (21-15) تكرار التمرين 3-2 مرات
2	- الجلوس على الركبتين، البدان على الأرض قرب راس القدم خروج الفخذين للأمام دون خروج البطن.	تكرار التمرين 10 مرات
3	-الجلوس على الركبتين، العودة الى وضعية القرفصاء بفضل ثني راس القدم.	تكرار التمرين 10 مرات
4	-من الوقوف الرجلين مفتوحتين وممتدتين، مسك الكرة باليدين فوق الرأس، ثم لف الجذع جانبا نحو جهة اليمين الى غاية الوصول إلى القدم، ثم العودة بهدوء وتكرار نفس العمل في الجهة الأخرى	تكرار التمرين 10 مرات
5	بوضعية مفتوحة الرجلين ممتدتان، رسم الرقم 8 بالكرة بين الرجلين	تكرار التمرين 10 مرات
6	-جلوس الزميلين على الأرض وجها لوجه، الرجلين مفتوحتين وممتدتين البعد (الاتحناء للأمام لإعطاء الكرة للزميل ثم العودة 41-31بين القدمين من) للخلف والقيام بالعكس.	تكرار التمرين 10 مرات

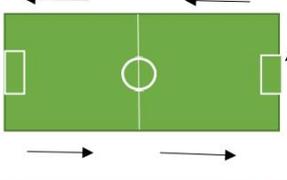
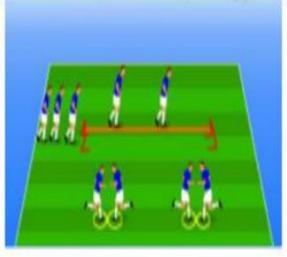
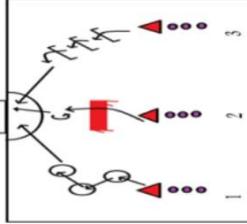
المراحل	الهدف الإجرائي	محتوى الإحراز	الحمل التدريبي			التشكيلات
			المدة	الشدة	الكرة	
المرحلة التحضيرية	تحضير وإعداد اللاعبين نفسيا وبدنيا والرفع من حرارة الجسم	المناداة على اللاعبين إعفاء المرضى شرح هدف الحصة التدريبية جري حول الملعب 10 لفات إجراء التسخين العام والخاص مع تقسيم اللاعبين إلى أربع مجموعات وتأدية الحركات الرياضية	20	50%	مرة واحدة	
المرحلة الرئيسية	تنمية وتطوير السرعة بدون كرة والسرعة بالكرة مع الدوران حول القمع وتميرير الكرة للزميل	تقسيم اللاعبين إلى 4 مجموعات عند كل قمع 4 لاعبين، بحيث يتم الجري إلى العلم الموضح الذي يبعد مسافة 30 متر على القمع والإلتفاف حوله والعودة إلى المجموعة، يؤدي التمرين بدون كرة ثم يتم إدخال الكرة	20	70%	3 ت / راحة 30 ثا	
	تطوير التحكم في الكرة من خلال الجري المتعرج بالكرة والجوران حول الأقماع	يتم تقسيم اللاعبين إلى 4 مجموعات، بحيث يقف كل 4 لاعبين عند كل قمع، ويتم الجري المتعرج حول الأقماع لمسافة 10 أمتار ثم الجري بالكرة لمسافة 20 متر الباقية وذلك بتغيير كل مرة القدم اليمنى ثم اليسرى ثم كليهما وذلك مع وجود للكرة والعودة بها بنفس الحركة وتميرير الكرة للزميل	20	65%	3 في 4 مج راحة 30 ثا بين كل تكرار	
	زيادة الإحساس بالكرة وتحسين سرعة تغيير الإتجاه الحركي بالكرة في كلتي الإتجاهين	الموقف الثالث: يتم تقسيم اللاعبين إلى أربع مجموعات بحيث يكون أربع لاعبين في كل مجموعة وتقابل كل مجموعة المجموعة الأخرى، بحيث يتم وضع أربع أقماع متقابلة على شكل مربع عند كل قمع كرة، يقوم اللاعب بالجري باتجاه القمع المقابل له في المركز ويثوم بتحسس كرة القدم بباطن القدم ثم يدور حول القمع ويتجه للمجموعة المقابلة بدون كرة في المرة الأولى، ثم يتم إجراء نفس التمرين مع الجري بالكرة والدوران حول القمع وتغيير الإتجه ثم تمرير الكرة	20	65%	3 في 4 مج راحة 30 ثا بين كل تكرار	
المرحلة الختامية	تهنئة وضع الجسم والعودة إلى الحالة الطبيعية له	إجراء منافسة بين فريقين بحيث يلعب 8 لاعبين ضد 8 لاعبين في مساحة قدرها 50 متر مربع مع ميدان لكل فريق بهدف التحكم في الكرة والتسجيل إجراء تمارين الإسترجاع والإسترخاء في نهاية المقابلة. إجراء التحية الرياضية ثم الإنصراف	10		مرة واحدة	

المدرّب: علي لحر عبد السلام- عربي رياضي الإختصاص: كرة القدم الصنف: أقل من 15 سنة المدة: 90 دقيقة

الوحدة التدريبية رقم : 07		المكان: ساحة الملعب
الوسائل: صافرة، ميفاتي		المدة: 20د
الهدف: تنمية مرونة الأطراف السفلية ومفاصل الحوض		
رقم التمرين	ظروف الإنجاز	التوصيات
1	-الجلوس على الأرض، وضع اليدين بين الركبتين حيث تقوم بالضغط نحو الجهة المعاكسة لليد تقاوم ذلك، الاسترخاء، وضع العقبين على بعضهما البعض ثم الضغط بالمرتفعين على الركبتين التمديد.	ثا " 11-6) لا تقباض" ثا " التمديد" 3-2) الاسترخاء" 3-2) ثا " التكرار" 21-15
2	- الوقوف والتوازن على رجل واحدة جانبيا، الأخرى فوق كرسي والضغط عليه بواسطة العقب، الاسترخاء، انحناء جهة الرجل الموضوعة على الكرسي ناحيتها أقبيا .	ثا " 11-6) لا تقباض" ثا " التمديد" 3-2) الاسترخاء" 3-2) ثا " التكرار" 21-15
3	- الرجلين مفتوحتين، وضع اليدين على الأرض نحو الأمام قليلا، ثم الذراعان متقاطعين والمرتفعين بين الرجلين، ثم الذراعان نحو الخلف بين الرجلين على الأرض.	تكرار التمرين 10 مرات
4	-الجلوس على الأرض، الرجلين ممتدتين ومضمومتين، مد الجذع للأمام والذراعان مع بقاء الظهر مستقيماً.	تكرار التمرين 10 مرات
5	- الجلوس على الركبتين، الفخذين عموديين على الأرض للأمام قدر الإمكان، ملاسة الصدر للأرض.	تكرار التمرين 10 مرات
6	- الرجلين مفتوحتين واليدين عاليا خلف الأذنين، محاولة لمس الأرض مع المحافظة على اليدين خلف الأذنين باستعمال الكرة.	تكرار التمرين 10 مرات

التشكيلات	الحمل التدريبي			محتوى الانجاز	الهدف الإجرائي	المراحل
	التمرين	الوقت	العدد			
			15د	<p>المناداة على اللاعبين إعفاء المرضى شرح هدف الحصة التدريبية جري حول الملعب 10 لفات إجراء التسخين العام والخاص مع تقسيم اللاعبين إلى أربع مجموعات وتأدية الحركات الرياضية</p>		المرحلة التحضيرية
			20د	<p>الموقف الأول: تشكيل قاطرتين + 2مرمى + حارسين 1- أ' الجري بالكرة بين الأقماع ثم تمرير واستقبال الكرة اللاعب "ب" ثم تمرير الكرة الى اللاعب "ج" الذي يقوم بتهيبة الكرة للاعب "د" لكي يقوم بالتسديد.</p>	الجري بالكرة ثم التمرير والتسديد	المرحلة الرئيسية
		65%	20د	<p>الموقف الثاني: مجموعة رقم 1 تجري بين الأقماع بشكل متعرج ثم يدخل اللاعب لمنطقة الجزاء ويقوم لاعب المجموعة 2 بالجري على السلم ثم رفع الكرة لزميله الذي بدوره يسدها نحو المرمى، وعند الإنتهاء يسترجع الكرة ويتبادل الأفواج.</p>	التسليم للزميل بهدف التسدسد	
			15د	<p>الموقف الثالث: الجري بالكرة + التسديد نحو المرمى - تقسيم الفريق الى فوجين - يقوم كل لاعب بالجري نحو القمع الأيمن، ثم يدور حول القمع ويقوم بالتسديد نحو المرمى كل هدف يتم إحرازه تضاف نقطة للفوج</p>	التحكم في الكرة وتوجيهها نحو المرمى	
 			20د	<p>إجراء منافسة بين فريقين بحيث يلعب 8 لاعبين ضد 8 لاعبين في مساحة قدرها 50 متر مربع مع ميدان لكل فريق بهدف التحكم في الكرة والتسجيل إجراء تمارين الإسترجاع وإسترخاء في نهاية المباراة. إجراء التحية الرياضية ثم الإنصراف</p>	تهدينة وضع الجسم والعودة إلى الحالة الطبيعية له	المرحلة الختامية

المكان: ساحة الملعب		الوحدة التدريبية رقم: 09
المدة: 20د		الوسائل: صافرة، ميفاتي
الهدف: تنمية مرونة الأطراف السفلية والعمود الفقري		
رقم التمرين	ظروف الإنجاز	التوصيات
1	- الوقوف على رجل واحدة ، ثني الأخرى للخلف ومسكها من العقب من قبل يد نفس الجهة، دفع الرجل المنثنية نحو الأسفل واليد تقاوم ، الاسترخاء ، أخذ الرجل وجذبها من العقب قرب المقعدة باليد المعاكسة.	(11- 6ثا الانقباض) (التمديد 3- 2ثا الاسترخاء) ثا (تكرار التمرين 21- 15) مرات 3-2
2	- الوقوف على رجل واحدة ، ثني الرجل الأخرى ووضعها على مقعد ، الضغط بالقدم نحو الأسفل على المقعد ، الاسترخاء ، جذب العقب نحو المقعدة باليد .	تكرار التمرين 10 مرات
3	- الرجلين مفتوحتين ، وضع اليدين على الأرض نحو الأمام قليلا ثم الذراعان متقاطعان والمرفقين بين الرجلين ، ثم وضع الذراعين نحو الخلف على الأرض.	تكرار التمرين 10 مرات
4	- من الجلوس الرجلين مفتوحين ، ثني الجذع نحو كل ركبة بالتناوب مع لمس القدم باليد.	تكرار التمرين 10 مرات
5	- بوضعية مفتوحة ، الرجلين ممتدتين رسم رقم 8 بالكرة بين الرجلين.	تكرار التمرين 10 مرات
6	- وضع عصا للخلف ، دفع العقب نحو العصا (talon/fesses).	تكرار التمرين 10 مرات
7	- من الوقوف بوضعية مفتوحة ، اليدين على الحوض ، دفع الحوض جانبا نحو اليمين واليسار .	تكرار التمرين 10 مرات

التشكيلات	الحمل التدريبي			محتوى الإنجاز	الهدف الإجرائي	المراحل
	المدة	الشدة	التكرار			
			15د	<p>المناداة على اللاعبين إعفاء المرضى شرح هدف الحصة التدريبية جري حول الملعب 10 لفات إجراء التسخين العام والخاص مع تقسيم اللاعبين إلى أربع مجموعات وتأدية الحركات الرياضية</p>		المرحلة التحضيرية
			20د	<p>الموقف الأول: تقسيم اللاعبين إلى مجموعتين كل مجموعة في ورشة الورشة الأولى: 1- يتم القفز على خشبة طولها 15متر يمين ويسار بتبديل الرجل. الورشة الثانية: الوقوف برجل واحدة داخل الطوق ومواجهة الزميل وذلك بمحاولة لإخلال توازنه.</p>	زيادة الحس التوازني	المرحلة الرئيسية
		65%	20د	<p>الموقف الثاني: جري وتوافق+ التسديد نحو المرمى يتم تقسيم اللاعبين إلى ثلاث مجموعات كل مجموعة في ورشة ورشة 1: التصويب يكون من خلال القيام بعمل ثلاث خطوات متناوبة ورشة 02 : التصويب يكون من خلال القيام بقفز دوراني فوق الكرسي السويدي. ورشة 3: التصويب يكون من خلال القيام بالقفز على الحواجز باستخدام الرجلين مع الرجوع الى الفاطرة بعد كل محاولة تغيير الورشة يكون بأمر من المدرّب.</p>	تنمية التوافق والتعلم الحركي	
			25د	<p>الموقف الثالث: إجراء منافسة بين فريقين بحيث يلعب 8 لاعبين ضد 8 لاعبين في مساحة قدرها 50متر مربع مع ميدان لكل فريق بهدف التحكم في الكرة والتسجيل</p>	تطبيق المهارات الحركية وتوظيفها في المباراة	
			10د	<p>جري خفيف حول الملعب مع إجراء تمارين الإطالة التحية ثم الإنصراف</p>	تهذنة وضع الجسم والعودة إلى الحالة الطبيعية له	المرحلة الختامية

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ