الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم
معهد التربية البدنية و الرياضية
قسم التدريب الرياضي

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة اللسانس في تخصص
التدريب الرياضي

أثر بعض الوحدات التدريبية في تنمية صفة المرونة المفصلية و العضلية لدى لاعبي كرة اليد أشبال (أقل من 17سنة)

دراسة تجريبية أجريت على فريق نصر- تيغنيف -

من إعداد الطلبة:
مسعدي الأمير خالد
مسعدي محمد الأمين

تحت إشراف الأستاذ:
د. ادريس خوجة محمد رضا

السنة الجامعية 2016 / 2017

إهداء

بسم اللّه والصلاة والسلام على رسول اللّه وعلى آله ومن والاه :

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات و الحمد لله الذي وفقني في إنجاز هذا العمل ، فلا هادي إلا هو ولا موفق سواه ...أما بعد

أهدي ثمرة جهدي هذه :

إلى منبع الحب و الحنان إلى رمز الو فاء و العطاء أمي الغالية.

إلى من وطأ الأشواك حافيا ليوصلني إلى المجد أبي الغالي .

و إلى كل أبناء الحي .

إلى كل من ساعدنا في انجاز هذا البحث المتواضع

إلى كل من وسعه قلبي و لم يذكره لساني.

مسعدي محمد الأمين

إهداء

بسم اللّه والصلاة والسلام على رسول اللّه وعلى آله ومن والاه :

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات و الحمد لله الذي وفقني في إنجاز هذا العمل ، فلا هادي إلا هو ولا موفق سواه ...أما بعد

أهدي ثمرة جهدي هذه :

إلى منبع الحب و الحنان إلى رمز الو فاء و العطاء أمي الغالية.

إلى من وطأ الأشواك حافيا ليوصلني إلى المجد أبي الغالي .

إلى أخواتي سيد أحمد و محمد وأختي أسماء

و إلى كل أبناء الحي .

إلى كل من ساعدنا في انجاز هذا البحث المتواضع

إلى كل من وسعه قلبي و لم يذكره لساني.

مسعدي الأمير خالـــد

شكر وتقدير وعرفان

نشكر الله سبحانه وتعالى على فضله وتوفيقه لنا ،

و نتقدم بالشكر الخالص إلى الأستاذ المشرف : " **إدريس خوجة محمد رضا** " الذي سهل لنا طريق العمل و كل أساتذة المعهد

و إلى كل من ساعدنا ، من قريب أو من بعيد في انجاز هذا البحث المتواضع خاصة الأخت **سي فضيل حفيظة.**

و لا ننسى أن نتقدم بالشكر الجزيل إلى جميع الأساتذة الذين تتلمذنا على أيديهم حتى يومنا هذا

وفي الأخير نحمد الله جلا وعلا الذي انعم علينا بإنهاء هذا العمل.

مسعدي الأمير خالد.... مسعدي محمد الأمين....

ملخص البحث

"اثر بعض الوحدات التدريبية في تنمية صفة المرونة المفصلية والعضلية لدى لاعبي كرة اليد"

هدفت الدراسة إلى إعداد وحدات تدريبية مقترحة لتطوير صفة المرونة المفصلية والعضلية للاعبي كرة القدم وقد افترض الطالبات الباحثان أن للوحدات التدريبية اثر ايجابي في تنمية صفة المرونة المفصلية والعضلية لدى العينة التجريبية بعد الدراسة الاستطلاعية وبعد تحديد المجتمع الاصلى للدراسة يشمل عينة أوساط كرة اليد تصنيف ونظرا لطبيعة البحث والمنهج المستخدم "منهج تجريبي" تم اختيار عينة البحث بطريقة عمديه وتوزيعها إلى مجموعتين مجموعة ضابطة ومجموعة تجريبية تظم 24لاعب.

قمنا بإجراء اختبارين قبلي وبعدي بينهما مدة تطبيق الوحدات التدريبية وبعد جمع نتائج الاختبارين القبلي والبعد تحت المعالجة الإحصائية والتي استخدمنا فيها المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وإجراء مقارنة بين العينتين الضابطة والتجريبية ومن خلالها توصل الطالبان الباحثان إلى وجود فروق دالة إحصائيا بين المجموعة الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي لصالح المجموعة التجريبية .

كمل يوحى الطالبان الباحثان بضرورة استخدام تمارين المرونة المفصلية والعضلية في التدريب البدني خصوصا فى هذه المرحلة المهمة بالنسبة للرياضي فئة اقل من 17سنة فى كرة اليد ولقد كان لها تأثير ايجابي في رفع مستوى اللياقة البدنية.

الكلمات المفتاحية: وحدات تدريبية ، مرونة مفصلية وعضلية ، كرة اليد

الفهـــــــــرس

الموضوع **رقم الصفحة**

الإهداء..... **ج**

الشكر و التقدير..... **د**

ملخص البحث.....

قائمة الجداول..... **ط**

قائمة الأشكال..... **ي**

قائمة المحتويات

التعريف بالبحث

مقدمة..... 02

مشكلة البحث..... 03

أهداف البحث..... 04

الفرضيات..... 04

مصطلحات البحث..... 05

الدراسات المشابهة..... .06

الباب الأول

الدراسة النظرية

الفصل الأول: كرة اليـــــــــد.

تمهيد.....13

1 – تعريف كرة اليد.....13

2 – نبذة تاريخية 14

3 – خصائص ومستلزمات كرة اليد.....14

3 – 1 – ساحة الملعب.....15

3 – 2 – الهدف 16

3 – 3 – الشبكة.....16

3 – 4 – الكرة 17

3 – 5 – اللاعبون 17

3 – 6 – الملابس.....17

3 – 7 – الموظفون.....17

3 – 8 – المحكمين.....18

4 – خصائص لاعبي كرة اليد 18

4 – 1 – الخصائص المورفولوجية.....18

4 – 2 – الخصائص البدنية.....18

4 – 3 – الخصائص الفيزيولوجية.....19

4 – 4 – الخصائص الحركية.....19

4 – 5 – الخصائص النفسية 19
5 – اللياقة البدنية وأهميتها في لعبة كرة اليد.....20
5 – 1 – عناصر اللياقة البدنية 20
5 – 2 – اللياقة البدنية الخاص 21
6 – المهارات الحركية الأساسية.....22
6 – 1 – المهارات الهجومية.....22
6 – 1 – 1 – مسك الكرة.....22
6 – 1 – 2 – استلام الكرة.....23
6 – 1 – 3 – تمرير الكرة.....23
6 – 1 – 4 – التنطيط.....23
6 – 1 – 5 – التصويب.....24
6 – 1 – 6 – المراوغة والخداع.....24
6 – 1 – 7 – الخداع.....24
7 – المهارات الدفاعية.....24
8 – قواعد دفاعية عامة.....25
خلاصة.....26

الفصل الثاني: التدريب الرياضي و المرونة.

تمهيد.....28
1 – التدريب الرياضي.....28
2– واجبات التدريب الرياضي.....29

2 – 1 – الواجبات التربوية.....29
2 – 2 – الواجبات العلمية.....30
2 – 3 – الواجبات التنموية.....30
3 – أهداف التدريب الرياضي.....30
4 – مبادئ التدريب الرياضي.....31
5 – المراحل التدريب الرياضي.....32
6 – نماذج التدريبية لتنمية المرونة.....33
7 – المرونة.....44
7 – 1 – مفهوم المرونة.....44
7 – 2 – تعريف المرونة.....44
7 – 3 – أهمية المرونة.....45
7 – 4 – أنواع المرونة.....46
7 – 5 – العوامل المؤثرة في صفات المرونة.....46
7 – 6 – علاقة السن بالمرونة.....47
7 – 7 – علاقة الجنس بتنمية المرونة الرياضية.....47
7 – 8 – علاقة تركيب الجسم بالمرونة.....48
7 – 9 – التدليك والمرونة.....49
7 – 10 – خصائص المرونة.....49
7 – 10 – 1 – فيزيولوجية الخصائص الداخلية للمرونة.....49
7 – 10 – 1 – 1 – الخصائص الطرفية.....49
7 – 10 – 1 – 2 – الخصائص العصبية.....50
7 – 10 – 2 – فيزيولوجية الخصائص الخارجية للمرونة.....50
7 – 10 – 3 – المكونات الانقباضية في العضلات والعوامل المؤثر.....50
7 – 10 – 3 – 1 – الاسترخاء في العضلات وتأثيره على تدريب المرونة.....50

7 – 10 – 3 – 2 – المرونة وعمل المفاصل وقدرة الإطالة 51
7 – 10 – 3 – 3 – المرونة والكتلة العضلية 51
7 – 10 – 3 – 4 – المرونة والتقلص العضلي 51
7 – 10 – 3 – 5 – المرونة والقدرة على الإطالة العضلية 51
7 – 10 – 3 – 6 – المرونة ومطاطية الأوتار والأربطة 52
7 – 10 – 3 – 5 – المرونة وتأثير الجنس والعمر 52
7 – 11 – تأثير التدريب الرياضي على المرونة 52
7 – 12 – فوائد التدريب على المرونة.....53
7 – 12 – 1 – وحدة الجسم والعقل 53
7 – 12 – 2 – تخفيف التوتر والضغط النفسي 53
7 – 12 – 3 – تخفيف آلام العضلات 53
7 – 12 – 4 – تحسين وتثبيت الأداء المهاري 53
7 – 12 – 5 – منع وتجنب الإصابات 54

الباب الثاني

الدراســة الميدانيــة

الفصل الأول:منهجية البحث و إجراءاتها الميدانية

تمهيد..... 57
1 – الدراسة الاستطلاعية.....57
2 – منهج البحث.....57
3 – مجتمع وعينة البحث.....58

4 – ضبط متغيرات البحث.....58

5 – مجالات البحث.....59

5 – 1 – المجال البشري 59

5 – 2 – المجال المكاني.....59

5 – 3 – المجال الزماني.....59

6 – أدوات البحث.....60

7 – الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة 60

8 – الاختبارات البدنية.....61

9 – الوسائل الإحصائية.....65

10 – صعوبات البحث 67

الفصل الثاني:عرض و تحليل النتائج

تمهيد.....69

1 – عرض و مناقشة وتحليل النتائج.....69

2 – الاستنتاجات.....89

3 – مناقشة الفرضيات.....83

3 – 1 – مناقشة الفرضية الأولى.....90

3 – 2 – مناقشة الفرضية الثانية.....91

4 – خلاصة عامة.....92

5 – الاقتراحات و التوصيات.....93

المصادر و المراجع

الملاحق

قائمة الجداول والمنحنيات البيانية

1-قائمة الجداول :

الرقم	العنوان	الصفحة
01	قيمة معامل الثبات و الصدق للاختبارات المستخدمة في الدراسة	
02	نتائج القياس القبلي بين العينة الضابطة و التجريبية لاختبار رفع الكتفين	
03	نتائج القياس القبلي بين العينة الضابطة و التجريبية لاختبار اطالة و مد الجذع الخلفي	
04	نتائج القياس القبلي بين العينة الضابطة و التجريبية لاختبار كوبري	
05	نتائج القياس القبلي بين العينة الضابطة و التجريبية لاختبار مد الجذع للأسفل	
06	نتائج القياس القبلي البعدي للعينة الضابطة لاختبار رفع الكتفين	
07	نتائج القياس القبلي البعدي للعينة الضابطة لاختبار الإطالة و مد الجذع للأعلى	
08	نتائج القياس القبلي البعدي للعينة الضابطة لاختبار كوبري	
09	نتائج القياس القبلي البعدي للعينة الضابطة لاختبار الإطالة و مد الجذع للأسفل	
10	نتائج القياس القبلي البعدي للعينة التجريبية لاختبار رفع ال الكتفين	
11	نتائج القياس القبلي البعدي للعينة التجريبية لاختبار الإطالة و مد الجذع للأعلى	
12	نتائج القياس القبلي البعدي للعينة التجريبية لاختبار الكوبري	
13	نتائج القياس القبلي البعدي للعينة التجريبية لاختبار اطالة الجذع للاسفل	
14	نتائج القياس البعدي للعينة الضابطة و التجريبية لاختبار رفع الكتفين	
15	الجدول يوضح نتائج القياس البعدي للعينة الضابطة و التجريبية لاختبار	

16	نتائج القياس البعدي للعينة الضابطة و التجريبية لاختبار كوبري	
17	نتائج القياس البعدي للعينة الضابطة التجريبية لاختبار اطالة الجذع للأسفل	

2- قائمة المنحنيات البيانية:

الرقم	العنوان	الصفحة
01	اشكال النماذج التدريبية لتنمية المرونة.	
02	الأسس و المبادئ العلمية لتدريب	
03	إختبار رفع الكتفين	
04	إختبار إطالة و مد الجذع للأعلى	
05	اختبار كوبري	
06	اختبار مد الجذع للأسفل	
07	نتائج القياس القبلي بين العينة الضابطة و التجريبية لقياس اختبار رفع الكتفين	
08	نتائج القياس القبلي بين العينة الضابطة و التجريبية لقياس اختبار اطالة و مد الجذع للأعلى	
09	الفرق بين المتوسطات الحسابية بين المجموعتين التجريبية و الضابطة في الاختبار البعدي (في الجري في المكان 15 دقيقة).	
10	الفرق بين المتوسطات الحسابية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي (في القفز العمودي).	
11	الفرق بين المتوسطات الحسابية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي (في العدو 30م).	
12	نسبة تطور الاختبارات في البرنامجين التدريبيين المقترح و العادي	
13	نسبة التطور العام بين البرنامجين التدريبيين المقترح و العادي	

1-مقدمة:

أصبح التدريب عملية لها دور هام في المجتمعات المعاصرة لأي حياة، بحيث يعتبر علم التدريب في العلوم الحديثة في مجال بصفة عامة ومجال الرياضة والمستويات العالية الخاصة، والتدريب عملية تراعي الفروق الفردية من حيث العمر والجنس ودرجة المستوى.

لقد تطور مفهوم التدريب في مجال رياضة كرة اليد من مفهوم عام شامل إلى مفهوم خاص ودقيق,حيث تعتبر كرة اليد إحدى اللعبات الجماعية ذات شعبية كبيرة في كثير من الدول العالم يمارسها أكثر من 19 مليون شخص من جميع الأعمار حيث تتطلب مستوى عالي من الياقة البدنية(سرعة,قوة,تحمل,مرونة ورشاقة).

عند النظر إلى هذه المتطلبات نجد ان اللياقة البدنية (المرونة) تأتي في المرتبة الأولى إذ يرتكز عليها أداء اللاعبين في مواقف المباراة سواء كانت هجومية أو دفاعية ويشير إلى ذلك(د.محمد صبحي، جامعة الإسكندرية) " إلى كونها العامل الحاسم في كسب المباراة".

وتعتبر المرونة أحد أهم المهارات الأساسية بطريقة فنية صحيحة، خالية من العيوب وأخطاء الأداء. (رباعية كرة اليد الحديثة,د.كمال عبد الحميد إسماعيل , عميد كلية التربية الرياضية للبنين ,جامعة الزقازيق).

مما ذكرنا سابقا نستخلص أن نشاط كرة اليد يستلزم وجود صفات بدنية "المرونة تعمل مع القدرات البدنية الأخرى على الإعداد المتكامل للاعب بدنيا وتساعد على الإقلال في الإصابة وتساهم بقدر كبير قي أداء الحركات بصورة انسيابية ومؤثرة وفعالة, كما تساعد على تحقيق مستوى مقبول في التعلم المهاري وإتقان الأداء" (د.مفتي إبراهيم حماد,التدريب الحديث ص 196).

2 – مشكلة البحث :

تصنف كرة اليد من الألعاب الجماعية واحتلت صدارة الرياضات في العالم وفي عقول الصغار والكبار، لما تحظى به من ممارسين ومناصرين ولهذه اللعبة خصائصها ومتطلباتها الخاصة.

وصلت كرة اليد في بلادنا إلى مستوى النضج والتقدم ، جذبت الكثير إلى ممارستها وقيادتها وتدريبها، مع إنها مع أنها دخلت إلينا بعد الكثير من الأنشطة الرياضية.

مما جعل علماء التدريب الرياضي يصنفونها نصب دراستهم فاهتموا بدراسة جوانب تخص اللاعبين والمدرسين. (د.محمد فضالي العميد الأس بق لكلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة)(كتاب كرة اليد الحديثة ص 08).

ويرجع الاهتمام بمشكلة تطوير صفة المرونة المفصلية والعضلية في الآونة الأخيرة إلى ارتفاع مذهل في مستوى النتائج والأرقام الرياضية.

مما أدى إلى ارتفاع هائل في حجم المتطلبات البدنية والنفسية والمهارية التي يفرضها الميدان على اللاعبين.

بناءا على الخبرة العلمية للطالبين كمدربين في نادي نصر تيغنيف حيث قام الباحثين ببعض المقابلات الشخصية مع جل المدربين وأخذ الانطباعات على صفة المرونة وأهميتها في تطوير وتحسين الأداء لدى لاعبي كرة اليد .

و منه طرح الباحثين السؤال العام للمشكلة :

ما هو أثر الوحدات التدريبية في تحسين المرونة المفصلية والعضلية لدى لاعبي كرة اليد؟

و لذلك نتطرق إلى السؤالين التاليين:

* هل للوحدات التدريبية أثر ايجابي في تحسين المرونة المفصلية والعضلية لدى لاعبي كرة اليد؟

* هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات البعدية والقبلية لعينتي البحث؟

3 – أهداف البحث :

تهدف الدراسة إلى:

* التعرف على مدى فاعلية هذه الوحدات التدريبية المقترحة لتطوير صفة المرونة المفصلية والعضلية لدى لاعبي كرة اليد.

* الكشف عن دلالة الفروق بين نتائج الاختبارات البعدية والقبلية لعينتي البحث.

4 – فرضيات البحث :

من خلال التساؤلات المطروحة يمكن صياغة الفرضيات على الشكل التالي :

4 – 1 – الفرضية العامة :

* للوحدات التدريبية أثر إيجابي في تنمية صفة المرونة لدى العينة التجريبية.

الفرضيات الفرعية:

للوحدات التدريبية أثر ايجابي في تحسين المرونة المفصلية والعضلية لدى لاعبين كرة اليد.

هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات البعدية والقبلية لعينتي البحث.

5 – مصطلحات البحث:

1– كرة اليد

2– المرونة

3– التدريب الرياضي

5 – 1 – كرة اليد:

(يقول محمد صبحي حسين و كمال عبد الحميد بإسماعيل 2001. صفحة 22).

إن كرة اليد لعبة جماعية تلعب باليد تجري داخل ملعب خاص، حيث يحاول من خلال الفريقين تسجيل الأهداف داخل مرمى الخصم وفق قوانين معمول بها من طرف الفدرالية العالمية لكرة اليد.

5 – 2 – المرونة:

تعرف المرونة بأنها قدرة اللاعب على أداء الحركات المختلفة بمدى حركي واسعو ا بحرية في اتجاهات معينة طبقا لمتطلبات الأداء الفني في كرة اليد وتعتبر أحدهم القدرات البدنية الأزمة لأداء لاعبي كرة اليد، وتتوقف مرونة المفاصل على قدرة الأوتار والأربطة على الاستطالة وعلى مطاطية العضلات وشكل وتركيب المفصل التي تساعد على الوقاية في الإصابات ، وتتيح الفرصة كي تعمل العضلات في الطول المناسب للانقباض وبالتالي تسمح بإنتاج قوة أكبر.

5 – 3 – التدريب الرياضي:

يعرف التدريب بأنه(العمليات التعليمية والتنموية التي تهدف إلى تنشأة اللاعبين واللاعبين والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية الميدانية بهدف تحقيق أعلى مستوى ونتائج ممكنة في الرياضة التخصصية والحفاظ عليها في أطول فترة ممكنة بإستخدام الأسس العلمية.

(كتاب التدريب الرياضي.2001 ص 21)(د. مفتي إبراهيم حماد).

6 – الدراسات المشابهة :

6 – 1 – الدراسة الأولى:

– دراسة قلاني يزيد (1012/2011)تحت عنوان تأثير برنامج تدريبي مقترح على تطوير صفة المرونة حسب مراحل نمو اللاعبين لكرة الطائرة،أشبال، أواسط ،أكابر

المستوى: دراسة لنيل شهادة دكتورا في التدريب رياضي حيث كانت الإشكالية كالأتي: هل يؤثر البرنامج التدريبي المقترح المبني على تكثيف تمارين الإطالة على تنمية صفة المرونة عند لاعبي كرة الطائرة وتطرح الفرضيات بالشكل الآتي : يؤثر البرنامج التدريبي الرياضي المقترح على تنمية صفة المرونة عند لاعبي كرة الطائرة أصاغر أحسن مقارنة بالأكابر.

يؤثر البرنامج التدريبي الرياضي المقترح على تكثيف تمارين الإطالة على تنمية صفة المرونة عند لاعبي كرة الطائرة بنوع التمرين الديناميكي أحسن من الثابت.

التوصيات:

– استخدام نتائج التي تم التوصل إليها لإجراء دراسات و بحوث أخرى.

– الاهتمام بصفة المرونة و مراعاتها كونها القاعدة الأساسية لمعظم الرياضة.

– الاهتمام تدريب ومحتوياتها.

أهم النتائج:

– ممارسة البرنامج التدريبي المقترح المبني على أساس تكثيف تمارين الإطالة أدى إلى تطوير صفة المرونة.

– تمارين المرونة تعتبر قاعدة أساسية لتطوير تعلم الحركي في معظم الرياضات.

6 – 2 – الدراسة الثانية:

م.د . سؤدد إبراهيم سهيل

م. يسار صبيح علي

* تأثير بعض المفردات التدريبية في تطوير المرونة الخاصة بالأطراف السفلية والإنجاز .في ساحة 100م وكان الهدف :

1– إعداد منهج تدريبي لتطوير صفة المرونة لساحة 100م.

2– التعرف على التأثير المنهج التدريبي على مستوى الانجاز، حيث نستنتج :

* تؤدي المرونة العالية إلى التوافق العضلي العصبي بين الألياف العضلية داخل العضلة .أداء الفني (التكتيك).

التوصيات:

*ينبغي أن يحتوي الجزء الإعدادي في كل وحدة تدريبية على بعض تمرينات المرونة و أن يكون هناك تنوع في هذه التمرينات.

* يجب أن تتخذ تمرينات المرونة الخاصة الشكل المميز للمهارات الحركية للاعب.

* يجب أن يكون هناك تناسب بين تمرينات المرو نة و درجة المستوى الذي وصل إليه اللاعب.

6 – 3 – الدراسة الثالثة:

تحت طالب – زوال – مبارك

*دور المرونة في تحسين أداء التقني للمهارات في كرة القدم,صنف أشبال (15.17)

وكان الهدف منها :التعرف على مدى تأثير صفة المرونة على الفني لمهارة كرة القدم.

ونستنتج من ذلك :إن استعمال برنامج المرونة يؤثر ايجابيا على الأداء الحركي للاعب

كلما زادت المرونة زاد الإتقان الحركي للأداء المهاري،إن استعمال برنامج لتنمية المرونة يؤثر ايجابيا على الأداء الحركي لدقة التصويب.

التوصيات:

إدخال لاعبين في تربصات حتى يستفيدوا من طرق تدريب عصريا لمواكبة التطور العلمي الرياضي.

ضرورة التركيز على إدماج تمارين وبرامج تطويرية قصد تنمية المرونة لدى اللاعبين.

6 – 4 – الدراسة الرابعة:

(د.وجيه محجوب جاسم)

(د.قاسم حسام حسني)

*تأثير المرونة على الأداء الحركي في الجمناستيك لعمر 06–09 سنوات

وكان الهدف التعرف على تأثير المرونة في الأداء الحركي لدى اللاعبات الجمناستيك ومنه نستنتج

للمرونة دور أساسي في إتقان أداء الحركي لدى لاعبات ،وجوب استعمال طرق تدريبية عصرية لتنمية المرونة ،إن استعمال برامج تدريبية لتنمية صفة المرونة يؤثر إيجابا على الأداء الحركي والفني لدى اللاعبات.

التوصيات :

– تطور صفة المرونة خلال فترة الإحماء و أثناء إعداد الخاص.

– الاهتمام بمبدأ التدرج في التنمية المرونة و لا ينصح بالضغط و الاستعجال بإخراج النتائج.

7 – مناقشة الدراسات السابقة:

من خلال الدراسات التي عرضناها التي تمحورت مواضيعها على صفة المرونة ,نلاحظ أن كل الدراسات استعملت المنهج التجريبي و هذا لتلاؤمه مع موضوع الدراسة.

كما أظهرت بعض هذه الدراسات نفس النتائج كدراسة قلاني يزيد وزوان مبارك فقد توصل إلى أن البرنامج التدريبي المقترح يساهم على تنمية و تطوير صفة المرونة.

–كما أن حوصلة هذه الدراسات يصب في هدف واحد و تطوير المرونة كصفة بدنية واحدة.

ونحن كباحثين أردنا أن نوضح في عملنا المتواضع كيفية استعمال المرونة المفصلية و العضلية في الوحدات التدريبية.

خـلاصـــــة:

إن الدراسات السابقة هي نقطة بداية بالنسبة للباحث لأنها تمكنه من مقارنة الدراسة مع بعض الدراسات التي تكون مشابهة لها أو نفس المتغير كما أنها تزود الباحث بأفكار و تحريات في تحديد أبعاد المشكلة التي يريد معالجتها, كما تساعده في رسم الطريق الذي يسير عليه من اجل تحقيق مبتغاه و الوصول إلى النتائج تخدم مشكلة و موضوع الدراسة.

تمهيد:

الانتشار الكبير الذي لاقته لعبة كرة اليد لم يكن وليد الصدفة و إنما لأنها لعبة شاقة ، ممتعة , سهلة لا تحتاج إلى متطلبات كبيرة فيها تنافس شديد و كثير من الأهداف ولغرض انتشارها بين أوساط الشباب والناشئين يتطلب إعداد و توفير مستلزمات هذا الانتشار و أجد هذه المستلزمات هو توفير المصادر العلمية و التربوية المتخصصة للمدربين واللاعبين والحكام وكذلك للعاملين في مجال التربية والتدريب المدرسين والمعلمين المدربين الذين يعملون على القاعدة الواسعة في الشباب وسنتطرق في هذا الفصل إلى نشاط كرة اليد نعطي تعريف كرة اليد ونبذة تاريخية لتطور الكرة اليد وخصائص ومستلزمات كرة اليد واللياقة البدنية وأهمها في كرة اليد والمهارات الحركية والأساسية (مهارات الهجومية لكرة اليد,و مهارات الهجومية).

1- تعريف كرة اليد:

كرة اليد هي أحدث الألعاب الجماعية التي مارسها العالم ويعدها الكثير من الناس لعبة مشتقة عن كرة القدم,تجمع بين الجري والقفز إسلام الكرة تمريرها في أقل وقت ممكن وتسجل الأهداف فيها عن طريق قذف الكرة في مرمى الخصم وتحتاج ممارستها إلى اللياقة بدنية عالية وقوة جسمانية . (صلاح أحمد.2014 ص 11).

كما يقول (محمد صبحي حسانين و كمال عبد الحميد إسماعيل) ،"أن كرة اليد لعبة جماعية تلعب باليد ,تجري داخل ملعب خاص,حيث يحاول كل من الفريقين تسجيل أهداف داخل مرمى الخصم وفقا لقوانين معمول بها من طرف الفدرالية العالمية لكرة اليد".

2- نبذة تاريخية :

ترجع فكرة لعبة كرة اليد إلى الإغريق, إذ تشير النفوس الأثرية, التي ترجع إلى 3000عام قبل الميلاد ، إلى أن بنات الملوك كن يلعبن الكرة بأيديهن مع وصيفاتهن ، كما أن جدران المعابد والمقابر الفرعونية ، تبرز الشباب في مجموعات يتبادلون رمي الكرة بأيديهن.

- ويقول منيرجرجس (1985) لم يتفق المؤرخون على تاريخ بدء هذه اللعبة والبلد الذي بدأت فيه من المحتمل أنها في وقت واحد وفي برنامج عمله المدرسي لتلاميذ مدرسته بمدينة"أردروب" لعبة تشابه كرة اليد الحالية و بعد تسع سنوات أصدر "نلسن" كتيبا عن لعبته هذه و التي كانت تعرف باسم هاندبول ,كما كانت تشيكوسلوفاكيا قد مارست لعبة كرة اليد عام 1892

على ملعب كرة اليد باسم "حزينا" وهذه التسمية مازالت تعرف بها كرة اليد حتى الآن في بعض بلدان أوروبا كألمانيا و سويسرا ,ثم اتخذت اللعبة "حزينا" صبغة كرة اليد (7أفراد) عام 1905 م, أنا حول كرة اليد على صورتها الحالية عام 1917م (كتاب كرة اليد و عناصرها الأساسية .2014 ص 17).

3- خصائص و مستلزمات كرة اليد:

تعتبر كرة اليد من أحدث الألعاب الكبيرة التي استخدمت فيها الكرة ,حيث تتسم بملاحظة المستقرة والتركيز والاستعداد الدائم، وتمتلئ بالتغيير المنجز بأحداث الفردية و الجماعية وضرورة احتكاك اللاعبين للتمتع بنشوة الفوز والرغبة في رفع المستوى الأداء والحفاظ عليه بواسطة سرعة تنقل الكرة إلى منطقة الخصم ، باستخدام المهارات الأساسية كالتمرير والاستقبال والتنظيم,التصويب...الخ

وتتميز ببعض القوانين منها:

- عدم الاحتفاظ بالكرة أكثر من ثلاث ثواني.
- عدم المشي بالكرة من ثلاث خطوات
- عدم تكرار في تنطيط الكرة بعد مسكها.
- عدم دخول منطقة الخصم (منطقة محرمة).

لكرة اليد مجموعة من المستلزمات الضرورية التي يجب توافدها ويمكن تصنيفها كما يلي:

3 – 1 – ساحة الملعب :

إن الأبعاد الرسمية للملعب هي (40م طول و 20متر عرض) أي تساوي(800م^2) وهي المساحة الكلية، وهذه المساحة تتضمن اللعب ومنطقة الهدف في كل جانب في الملعب.

*بالنسبة لسطح أرضية الملعب فلا يوجد لها قوانين معينة لكن يجب أن تكون نظيفة و غير زلقة وأكثر أهمية أن تتوفر فيها الشروط السلامة والأمان.

*علامات خطوط الملعب، وهي بخط 5 سم عدا خط بين قوام الهدف (خط الهدف الداخلي 8سم).

*علامات خطوط الملعب ، وهي بعرض 5سم عدا خط قوام الهدف (خط الهدف الداخلي 8سم).

*خط الوسط يقسم الملعب إلى نصفين متساويين حيث يوجد هدف كل نهاية كل في النصفين.

*خط منطقة الهدف على شكل حرف (D) يتكون من ربع دائرة في كل جانب بنصف قطر (6 متر) و تقاس في داخل موقع الهدف يوصل بينهما خط مستقيم.

*خط منطقة الرمية الحرة وهو نصف قطر 9 أمتار يقاس بنفس طرقة خط منطقة الهدف لكن يرسم بخط متقطع وبطول 15 متر.

*خط رمية الجزاء وهو بطول متر ويبعد 7 متر وخط الموازي له.

*خط منطقة حارس المرمى ، وهو بطول (15 سم) ويبعد (4 متر) عن خط الهدف الموازي له.

خط منطقة استبدال الاعبين و هو يمثل ب 15سم عن الزاوية اليمنى عند الخط الجانبي و يبعد ب 4.5 متر عن جانبي خط الوسط.

3 – 2 – الهدف:(GOAL)

إن الإضافة الوحيدة إلى الملعب هو الهدف ,في الداخل يكون ارتفاعه 2م وبعرض

3م ويجب أن تكون قوائم الهدف مثابة جيدا، ويجب أن تكون قوائم الهدف والعارضة بقياس (8×8 سم).

3 – 3 – الشبكة:(NeT) :

هي جزء من الهدف ويجب أن تغطي كل الهدف بشكل يسمح باستقرار الكرة في الهدف عند التصويب.

3 – 4 – الكرة (lbAl) : عادة تصنع الكرة من الجلد ذات النوعية الجيدة أو من مواد جيو المسك، أما حجم الكرة فيختلف بالنسبة للرجال عنه بالنسبة للنساء فتكون الكرة في لعبة كرة إلي اليد للرجال 450غ و محيطها (58–60سم) أما في كرة اليد للنساء فيكون وزن الكرة 250غ و محيطها (54–56سم).

و يلعب في اللعبة فريقان و كل فريق يحتوي على اللاعبين و الم وظفين، ويتح بتنظيم اللعب بين الفريقين بواسطة الحكمين الذين تكون لهم السلطة العليا في الملعب.

3 – 5 – اللاعبونPlaYeRS:

عدد اللاعبين المحدد 12 لاعب اثنان منهم حارس مرمى يدخل الملعب للعب 7 لاعبين فقط واحد منهم حارس مرمى فيبقى 6 لاعبين في الساحة أما الخمسة البقية فيكونون لاعبين احتياطيين.

3 – 6 – الملابس :

ملابس لاعبين يجب أن تكون مرقمة و مغايرة لملابس الغريق الخصم أما ملابس مرمى فيجب أن تكون مغايرة لملابس حارس المرمى الخصم و كذلك مغايرة لملابس لاعبي كرة الفريقين.

3 – 7 – الموظفون :

إن الموظفين يسهلون مهمة اللاعبين ويساهمون في مقدار ما يحققه الفريق من إنجاز وهذا هو سبب أهميته وضرورة حضورهم ووجودهم مع الفريق في المباريات يجلس واحد منهم عند منصة مراقبة الوقت ويبقى المدرب والمدير والطبيب جالسين عند منصة الاحتياط.

3 – 8 – المحكمين :

يتحمل المحكمين مسؤولية جعل اللعب يسير بشكل صحيح و ضمن قواعد اللعبة كما نلاحظ فان متطلبات كرة اليد تكون بسيطة و غير معقدة و يمكن توفرها بسهولة فضلا عن إمكانية تبسطها أكثر فمثلا يمكن تقليل مساحة الملعب و تقليص عدد الحكام إلى حكم واحد فقط و كذلك الحال بالنسبة للاعبي الاحتياط و هكذا .....الخ و لذلك فان هذه اللعبة انتشرت بسرعة واسعة في معظم أنحاء العالم في وقت قصير.

4-خصائص لاعبي كرة لید:

تتطلب رياضة سواء كانت جماعية أو فردية ممكن يمارسها أن يمتاز بخصائص تتناسب مع طبيعة اللعب فيها,حيث أساهم هذه الخصائص في تفعيل الأداء و النتائج و كغيرها في الرياضات يمتاز لاعب كرة اليد مجموعة من الخصائص منها:

4 – 1 – الخصائص المرفولوجية:

حيث تتمثل في 1-النمط الجسماني(النمط العضلي)

2-الطول

3-الوزن

4 – 2 – الخصائص البدنية:

1- السرعة (انتقالية، سرعة حركية، سرعة رد الفعل)

2- المداومة(الحمل)

3- القوة (القصوى,السريعة,قوة التحمل)

4- المرونة (إحدى القدرات الهائلة للأداء الحركي و هي القدرة تفي بمفهومها العام أداء الحركات على أقصى مدى لها).

4 - 3 - الخصائص الفسيولوجية : تتمثل في

1- تكيف مختلف أجهزة الجسم و قدرتها على مقاومة التعب

2- تنوع نظام إنتاج الطاقة للجسم مابين الطاقة اللاهوائية عند أداء الحركات السريعة القوية

3- نمو و تطور الجهازين التنفسي و الدوري و الدموي.

4 - 4 - الخصائص الحركية :

1-التوازن

2-الرشاقة

3-التنسيق(التوافق)(محمد صبحي حسينين 1996 ص 220).

4 - 5 - الخصائص النفسية:

- المواجهة و المثابرة للانتصار.
- التحكم في كل انفعالاته
- الدافعية

5 – اللياقة البدنية وأهميتها في لعبة كرة اليد :

تكمن أهمية اللياقة البدنية في أنها تلعب دورا بارزا في صحة الإنسان وشخصيته وسماته النفسية و أن ضعفت اللياقة البدنية سيؤدي إلى أثار على صحة الإنسان وظهور الشيخوخة المبكرة وأمراض القلب والشرايين..... فضلا عن أن ممارسة الرياضة سيؤدي إلى تقوية الجسم تبعده عن الأمراض و تجعل من الإنسان شخصا لائقا للجميع و لاشك في أن الرياضة تؤدي إلى تقوية الجهاز العضلي المرتبط مباشرة بالجهاز العصبي اللذان يكونان جهاز الحركة مضافا إليهما الجهاز العصبي المركزي و تؤثر الرياضة كذلك في قدرة و كفاءة كل من الجهازين الدوري (الدموي) والجهاز التنفسي بالإضافة إلى تجنب السمنة والكثير من الأمراض العصر ك أمراض الضغط والسكري والقلب والألم أسفل الظهر و حتى الكسل.

عموما فان اللياقة البدنية تعتبر القاعدة الأساسية التي تكون بمثابة العمود الفقري لجميع الأنشطة الرياضية وفي جميع المراحل بل ولها من الأهمية بمكان أنها تبنى عليها النتيجة الرياضية أثناء المنافسة و السباقات لتحقيق انجازات رياضية متقدمة .

5-1-عناصر اللياقة البدنية :

للياقة البدنية مجموعة من العناصر المهمة منها:

1-القوة العضلية.

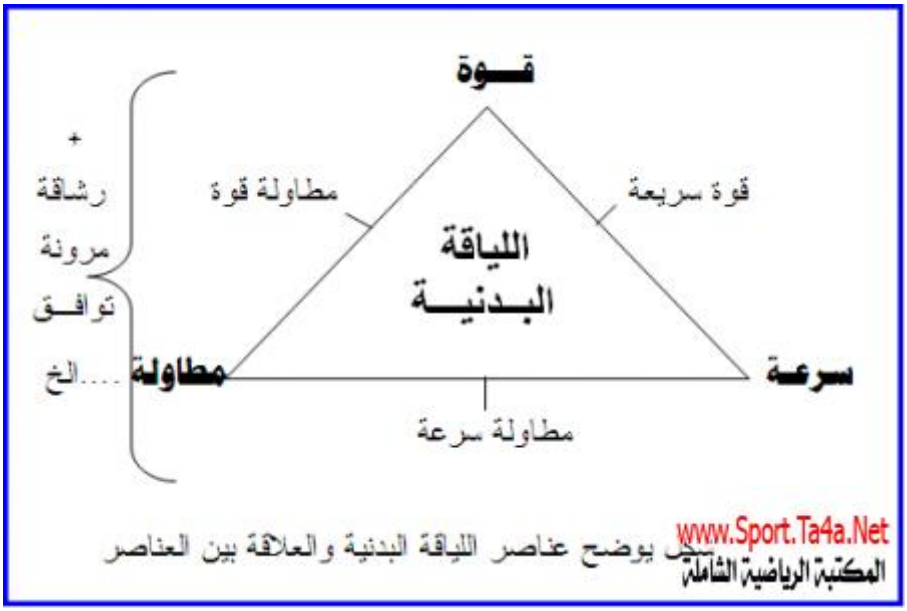
2-المطاولة(التحمل).

3-الرشاقة.

4-السرعة.

5-المرونة.

6-التوافق.



إذ لا يمكن للرياضي من تحقيق أي انجاز متقدم بدون هذه العناصر كما هو موضح في الشكل أعلاه. ويعمل جاهدا لاكتسابها بصورة شاملة و متزن والعمل على تطويرها وتحسينها، ويمكن تقسيم اللياقة البدنية إلى قسمين :

5-2-اللياقة البدنية الخاصة:

هي التنمية و تطوير بعض العناصر البدنية الخاصة في كل شكل من الأشكال الرياضية وهذا يعني أن كل لعبة تتطلب نوعا معينا من عناصر اللياقة البدنية وهذا لا يعني أن لكل لعبة تتطلب نوعا من عناصر اللياقة البدنية وهذا لا يعني تفضيل عنصر آخر فمثلا لاعب رفع الأثقال بحاجة لعنصر القوة ولاعب المسافا ت الطويلة بحاجة إلى عنصر التحمل و هكذا.

و لكن الصفة المميزة للياقة البدنية الخاصة هو استخدام تمارين خاصة بنفس الاتجاه أو المسار الحركي المستخدم في الفاعلية الرياضية، و هذا يمكن تعريف اللياقة البدنية الخاصة بأنها (كفاءة البدن في مواجهة متطلبات النشاط المعين).

6- المهارات الحركية الأساسية :

1- المهارات الهجومية: هي المهارات التي يؤديها لاعب كرة اليد و تشمل :

1- مسك الكرة.

2 - استلام الكرة.

3 - تمرير الكرة.

4 - التنطيط.

5 - التصويب.

6 - المراوغة و الخداع.

6- 1 -1- مسك الكرة:

وهي أول مهارة ومنها ينطلق اللاعب لأداء جميع المهارات الأخرى في تمرير واستلام وتصويب ولذلك يجب الاهتمام بها.

ويتوقف حسن مسك الكرة على حجم الكف وطول السلاميات ويجب مسك الكرة بدون تقلص سواء في أصابع اليد أو في الذراع، ويكون مسك الكرة إما باليد الواحدة أو بكلتا اليدين و حسب وضعية اللاعب المنافس.

فإذا كان اللاعب المنافس بعيدا ولا يشكل خطورة على الكرة يمكن مسك الكرة بيد واحدة أما كان قريبا ويمكن أن يقطع الكرة أو بشدتها مسك الكرة باليدين أو الصدر.

6 – 1 –2– استلام الكرة:

يعتبر استلام الكرة من المهارات الأساسية والمهمة في لعبة كرة اليد وحسن استلام الكرة له تأثير ايجابي على أداء المهارات اللاحقة في تمرير أو التصويب ولهذا يجب التأكيد على حسن تعلمها و أدائها و تصحيح جميع الأخطاء التي يمكن أن يقع فيها اللاعب المبتدئ و استلام الكرة باليدين هو الأفضل لغرض السيطرة على الكرة بصدره جيد وعدم إعطاء فرصة للمنافس من قطعها.

6 –1– 3 – تمرير الكرة:

تمرير الكرة و استلامها من أهم المهارات في لعبة كرة اليد فبواسطة التمرير يمكن الوصول إلى الهدف المنافس و التمرير الجيد لا يقل أهميته عن عملية التصويب في أن الفريق الجيد والذي و أفراده يجيدون تمرير الكرة يس تطيعون الوصول إلى هدف الخصم مرات عديدة و تسجيل الأهداف عكس الفريق الذي يجيد أفراده تمرير الكرة.

6 –1– 4 – التنطيط:

في المهارات المهمة في كرة اليد إذا أحسنت استغلالها و من الممكن أن يكون العكس إذ لم تستخدم في مكانها و تستخدم عملية التنطيط عندما لا نجد أي زميل في مكان مناسب تمرر إليه الكرة و كذلك عندما تنفرد بحارس المرمى وليس أمامنا الهدف ولا يفضل استخدام مهارة التنطيط في ما ذكر حيث أن عملية التنطيط تبطئ عملية الهجوم وتعطي الفرصة للفريق المنافس لأخذ المكان الدفاعي الصحيح.

6 -1- 5 - التصويب :

إن إصابة الهدف هي الغرض الأساسي لمبارا ة كرة اليد لهذا تعتبر التصويب في المهارات المهمة والأساسية في لعبة كرة اليد و إن كل المهارات والخطط تصبح عديمة الفائدة إذ لم تنته بـإصابة الهدف، وإصابة الهدف تعزز اللاعبين بـأنفسهم وتبت روح الحماس فيهم و تدفع اللاعبين إلى بذل مجهود كبير والتعاون مع الزملاء لتحقيق الفوز.

6 -1- 6 - المراوغة الخداع:

المراوغة و الخداع هي مهارة حركية أساسية مكملة للمهارات الأخرى غرضها التخلص من إعاقة المنافس.

6 - 1- 7 - الخداع :

يجب أن تكون حركة لا يمكن التعرف عليها أو كشفها من قبل الخصم على أنها حركة خداع ويجب أن تكون سريعة حتى يستجيب لها الخصم على أنها حركة حقيقة فهي تكون إما بالكرة أو بدون كرة.

7- المهارات الدفاعية :

1- الدفاع أحد الركائز الأساسية المهمة لنجاح عمل الفريق ولا يقل أهمية عن الهجوم.

2- وقفة استعداد الدفاعية.

3 - قطع الكرات وتشتيتها.

5- تعيين و مراقبة اللاعب المنافس.

6- الدفاع عن جانب الذراع الرامية للمهاجم.

7- إبعاد المهاجم إلى الزوايا الجانبية.

8- إعاقة التصويب.

8 - قواعد دفاعية عامة:

- عدم سماح للمنافس في التصويب على المرمى بقدر الإمكان.

-على المدافع أن يوجد دائما بين المرمى وملاعب المنافس قربا من المرمى كان من الضروري الاقتراب منه أكثر.

- ابتعاد اللاعب المهاجم إلى الجوانب وإلى الزاوي الخالية.

- الاستعداد للقيام بالهجوم المضاد السريع بعد الحصول على الكرة من الخصم.

الخلاصة :

يمكن القول أن كرة اليد مرت بتحولات رتب عدة منذ نش أتها إلى حد الآن و هذا من اجل تحسينها و تطويرها كلعبة رياضية متقدمة ، فكل المراحل التي مرت بها ساعدتها على فرض مكانتها ضمن حضيرة الرياضة الجماعية و أخذت مكانة مرموقة بينها.

كما أن شعبيتها جعلتها محل دراسة للعديد من الباحثين ومحل اهتمام العديد من الباحثين من البلدان لتثبيتها ضمن مجالاتها الرياضية، وفي قوانينها وخصوصية لعبها المعروفة بالجري وسرعة التنقل حيث أصبحت منتشرة في أغلبية بلدان العالم، ولاقت إقبال جماهيري كبير عليها، كما أنها أخذت مكان أولي من حيث التتويجات والاهتمام.

تمهيـــــــــــد :

خطى التدريب الرياضي العلمي خطوات واسعة في طريق العلم، توسع في استخدام العلوم المرتبطة التي تؤثر في عملياته فاستخدامها في تطوير ذاته وفي ذات الوقت تم تدعيم الكثير من مبادئه واستحدثت الكثير من قواعده وكان نتيجة ذلك التطور غير مسبوق من نتائج رياضة المستويات العليا، فكان من الضروري أن تواكب المراجع والمؤلفات هذا التطور الهائل في المعلومات الخاصة به.

ظهور مفهوم التدريب الرياضي وطرقه ونظرياته وأعراضه خلال مرحلة الزمنية الطويلة وفقا لتطور المجتمعات البشرية وطرأ عليه تغيرات عديدة، ويشير التطور الحديث في شتى مجالات النشاطات الرياضية إلى ارتفاع الأنشطة الرياضية المختلفة لتحقيق أعلى الإنجازات، وفي الآونة الأخيرة ظهر العديد من الباحثين الرياضيين في شتى دول العالم حيث ساهموا في تطوير علم التربية والتدريب الرياضي، وظهرت على الوجود الطرق والنظريات العلمية الحديثة المشتقة من مختلف العلوم الطبيعية والاجتماعية الأخرى.

1- التدريب الرياضي :

يعتبر التدريب الرياضي عملية تربوية منظمة وهادفة وموجهة علميا نحو إعداد الرياضيين وخاصة لاعبي كرة اليد في المراحل والمستويات المختلفة(بدنيا، مهاريا، فنيا وخططيا وعقليا ونفسيا) للوصول بقدراتهم إلى أعلى مستويات ممكنة.
(صلاح أحمد.2014 ص 27).

ويعرف (هارا) التدريب الرياضي بأنه (إعداد الرياضيين للوصول العالي للأعلى).

ويعرفه (ماتفيغ) إعداد اللاعب فسيولوجيا، تكتيكيا، عقليا، نفسيا، خلقيا عن طريق التخزينيات البدنية وعمل التدريب.

التدريب الرياضي هو عمليات تعليمية وتربوية والتنشئة، وإعداد اللاعبين والطرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية(مفتي إبراهيم حماد، 1998 ص 19).

و يعرف محمد علاوي: التدريب عملية تربوية وتعليمية منظمة تخضع للأسس والمبادئ علمية وتهدف أساسا إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في المنافسات الرياضية أو نوع معين في الرياضة.(قاسم حسن حسين 1997 ص 78).

2 – واجبات التدريب الرياضي :

للتدريب الرياضي مهام وواجبات و التي يمكن اعتبارها واجبات المدرب الرياضي.

2 – 1 – الواجبات التربوية :

وتتضمن تربية الرياضي على حب الرياضة وخاصة اللعبة المحبة لديه مثل كرة اليد وأن يكون تحقيق المستوى العالي في لعبة كرة اليد، وتشكيل دوافع وميول الرياضي إلى الارتفاع بها بصورة تهدف أساسا إلى خدمة الوطن، بالإضافة السمات الخلقية الحميدة كحب الوطن والخلق الرياضي والروح الرياضية.

2 – 2 – واجبات العلمية :

تتضمن تعلم وإتقان المهارات الحركية في رياضة كرة اليد واللازمة للوصول لأعلى مستوى ممكن، وتعلم وإتقان المهارات الخططية الضرورية للمنافسة ويرافقه التنمية الشاملة والمتوازنة للصفات البدنية والقدرات الحركية الأساسية أو الارتفاع بالحالة الصحية.

2 –3 – الواجبات التنموية :

التخطيط والتنفيذ لعمليات تطوير مستوى الرياضي(اللاعب)، والفريق إلى أقصى درجة ممكنة تسمح بها القدرات المختلفة بهدف الوصول إلى أعلى المستويات في رياضة التخصصية بإستخدام أعدت الأساليب العلمية المتاحة.

3 – أهداف التدريب الرياضي :

من أجل تحقيق الهدف الرئيسي للتدريب الرياضي وهو تحسين والارتفاع عالي (الانجاز الرياضي)، يجب على المدرب وضع الحلول المناسبة لواجبات استخدام التمارين البدنية وبنفس الوقت يجب على الرياضي أن يتبع مدربه من اجل تحقيق متطلبات الأهداف الرئيسية للتدريب الرياضي والتي يمكن تلخيصها بما يلي:

* تعيين الإعداد البدني متعدد الجوانب (الإعداد الشامل).

* ضمان تحسين الإعداد البدني الخاص باللعبة أو الفعالية الرياضية المحددة.

* تعيين و إتقان الأداء الخططي اللازم للمنافسة.

* الإتقان النوعي للأداء الفني الخاص باللعبة أو الفعالية الرياضية المحددة.

* تنمية و تطور الصفات الإرادية اللازمة لمواجهة أعباء التدريب والمنافسة.

* تنمية الروابط والعلاقات الخاصة بوحدة الفريق كجماعة متماسكة .

* ضمان تحسين الحالة الصحية للرياضي.

* الوقاية في حدوث الإصابات الرياضية.

* إغناء الرياضي بالأمور المعرفية بقواعد التدريب الفسيولوجي والنفسية الخططية والتغذية ووظائف استعادة الشفاء والعلاقات الإجتماعية مع أعضاء الفريق.

4 – مبادئ التدريب الرياضي :

تبنى العمليات التطبيقية للتدريب الرياضي على عدد من المبادئ التي هي مستمدة في الأصل من مبادئ ووظائف أعضاء الجسم، وعلى المدرب الفريق وضع هذه المبادئ في مقدمة اعتباراته وإتباعها خلال قيادته للبرنامج التدريبي للفريق ضمانا لحدوث تقدم في مستوى اللاعبين /اللاعبات. (مفتي إبراهيم حماد,1998 ص 43).

إن إتباع هذه المبادئ يساعد أيضا على تجنب كل من الإصابة والمرض.

1 – مبدأ التكيف.

2 – الاستجابة الفردية للتدريب.

3 – مبدأ الاستعداد.

4 – مبدأ التقدم بدرجات حمل التدريب.

5 – مبدأ التحميل الزائد.

6 – مبدأ الخصوصية.

7 – مبدأ التنويع.

8 – مبدأ الإحصاء والتهدئة.

9 – مبدأ التدريب طويل المدى.

10 – مبدأ العودة للحالة الطبيعية.

5 – مراحل التدريب الرياضي :

إن تقويم البطولات المحلية والقارية والأولمبية يؤكد نجاح كل الرياضيين إلى أن تم اختيارهم طبقا لنوع الفعالية أو اللعبة الرياضية وأصبح واضحا أن المستوى العالي لا يمكن الوصول إليه إلا بواسطة تنمية الشروط الأساسية في المرحلة الأولى والاستمرار في مرحلة التدريب.

فالوصول إلى المستويات العالية في جميع الفعاليات والألعاب الرياضية السابقة بالاعتمادية لا ينتج وليد الصدفة لكنه ينمو ويتطور تدريجيا من خلاب التخطيط الصحيح لعمليات التدريب الرياضي الذي يمتد لسنوات عديدة تنقسم فيما بينها إلى مراحل متعددة ترتكز كل منها على عاملين هما:

1 – القابلية الجسمية لدى المبتدئين والذي على أساسه يتم بناء المستويات الرياضية العليا أي بناء القواعد الأساسية و احتمالات الوصول إلى مستوى العالي.

2 – التركيز الكامل على الفعالية أو اللعبة الرياضية الخاصة وفيها يتم تحسين المستوى ويحافظ عليها أطول فترة ممكنة.

وهنا تكمن الإشارة إلى بعض مراحل الأداء التي تعين مراحل التدريب الرياضي وهي:

1 – مرحلة التدريب الأساسي و تشمل عمر 5–9 سنوات.

2 – مرحلة تدريب البناء والتخصص وتشمل عمر 10–18 سنة.

3 – مرحلة تدريب المستويات العليا و تشمل 19 سنة فما فوق.

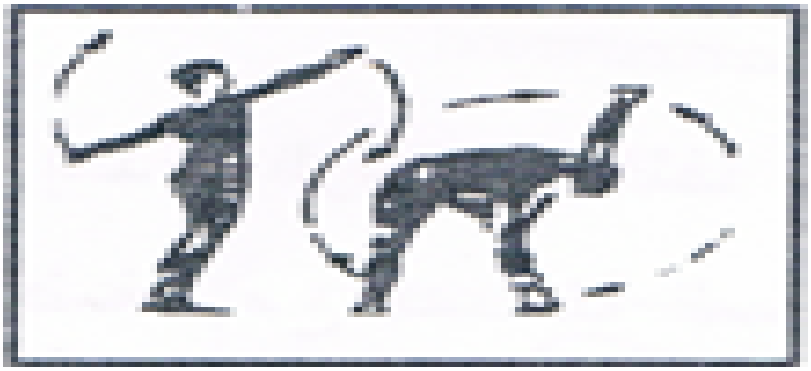
بينما هناك تقسيم أخر يضيف مرحلة جديدة بين المرحلة الثانية والثالثة وهي مرحلة تدريب المتقدمين(بعد مرحلة البناء وقبل تدريب مستويات العليا). (قاسم حسن,حسين,1984).

6 – نماذج تدريبية لتنمية المرونة

1 – وقوف: لف الجذع جانبا.

(الشكل1).

2 – وقوف فتحا:انثناء الجذع الأمامي أسفل لف الجذع للمس المشط باليد.



(الشكل2).

3 – من الوقوف تقاطع الذراعين أمام الجسم ثم عاليا لأقصى مدى لمفصل الكتف.

(الشكل3).

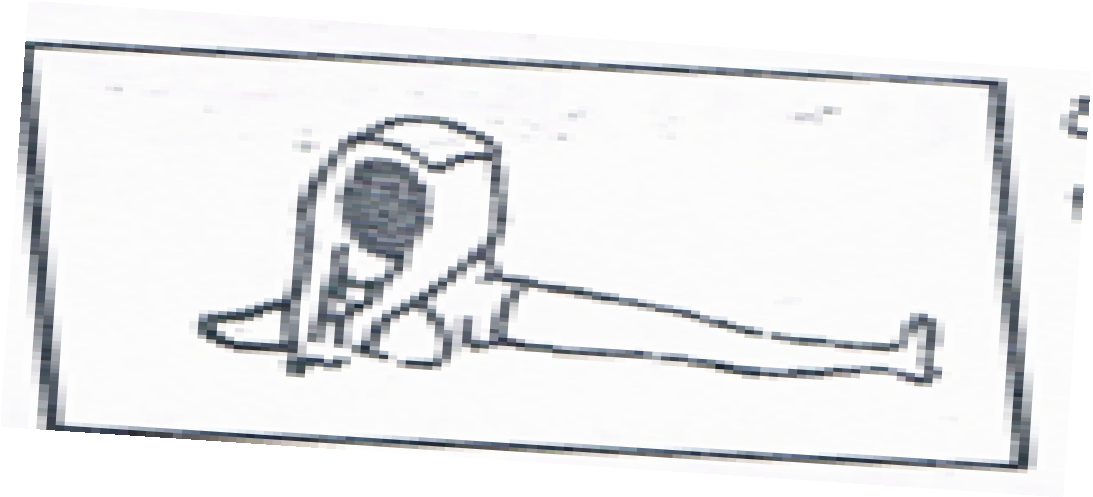
4 – وقوف:الطعن للأمام و الخلف.

(الشكل4).

5 – وقوف الارتكاز باحدى القدمين على مقعد مع ملاحظة ترك مساحة تسمح بحركة الجسم للتحرك اماما مع الارتكاز بكلتا اليدين على ركبة القدم الامامية المرتكزة و ثبات القدم الخلفية .(**االشكل 5)**

(الشكل5).

6 – جلوس طولا: ثني إحدى الركبتين مع وضع باطن القدم على الأرض مع ثني الجذع جانبا بميل ومسك الساق بالذراعين و الضغط للأسفل .



(الشكل 6).

7 – جلوس طولا: ثني إحدى الركبتين خلفا مع ثني الجذع أماما مع مسكا الساق الأخرى بالذراعين.

(الشكل 7).

8 – جثو عمودي: ميل الجسم خلفا مع مراعاة التصاق الفخذين والساقين ومشطي القدم مع أداء التدريب ببطء شديد.

(الشكل 8).

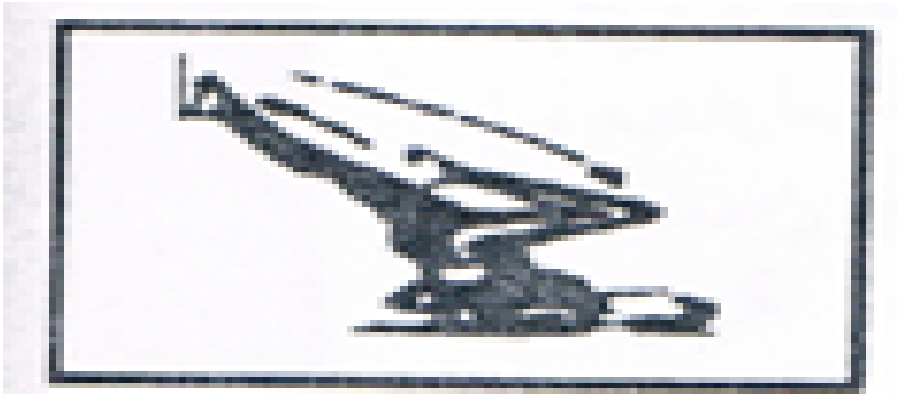
9 – وقوف الوضع أمام سند اليدين على الحائط: الارتكاز على القدم الخلفية وتثبيت مشط القدم على الأرض.

(الشكل 9).

10 – رقود على الظهر: ثني ركبة إحدى القدمين مع ملاحظة ملامسة وجه القدم للأرض .

(الشكل10).

11 – الارتكاز على الكتفين : مع السند بالذراعين والقدمان لا على تبادل فتح وضم القدمين لأقصى مدى ممكن.

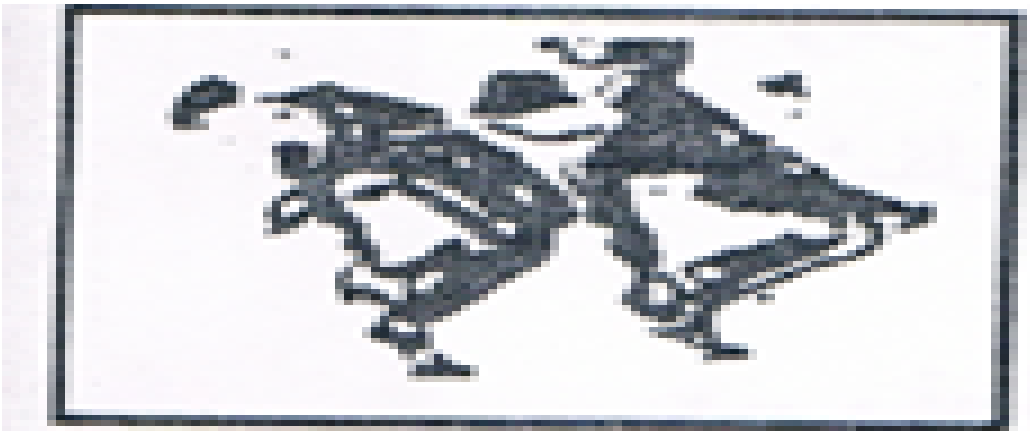


(الشكل 11).

12 – وقوف فتحا ميل الذراعين جانبا : ثني الجذع الأمامي أسفل وتبادل الجذع جانبا للمس مشط القدم باليد العكسية.

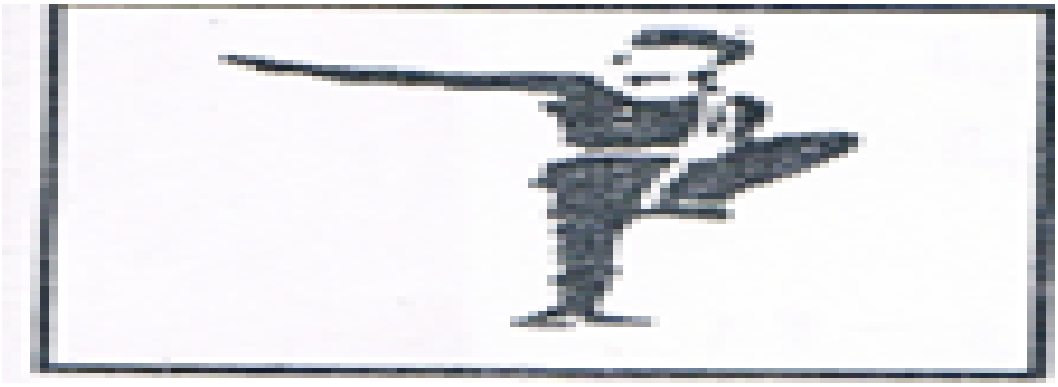
(الشكل 12).

13–وقوف فتحا الذراعين خلف الجسم :التقوس مع ثني الركبتين و محاولة لمس الركبتين.



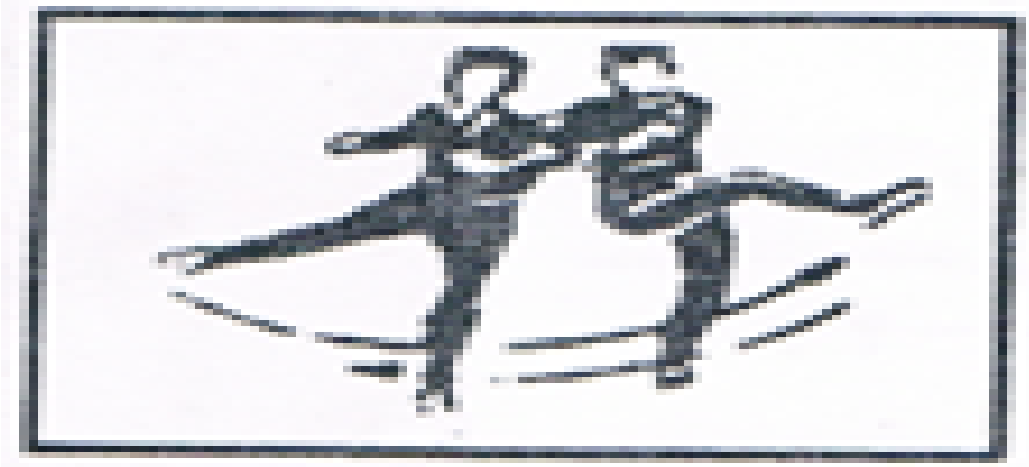
(الشكل13).

14 – وقوف فتحا : الارتكاز على مشط القدم اليمنى مع ثني ورفع الفخذ لأعلى والثبات.



(الشكل14).

15 – وقوف : تبادل مرجحة الرجل الأمامي عاليا مع لف الجذع جانبا بالتبادل.



(الشكل15).

16 – وقوف الذراعان جانبا: مرجحة احد القدمين جانبا لأقصى مدى ممكن ثم التبديل على القدم الأخرى.

(الشكل16).

17 – وقوف فتحا : ثني الجذع أماما أسفل ومحاولة لمس الأرض بجانب وخلف القدمين بكفي اليدين مع عدم ثني مفصل الركبة.

(الشكل17).

18 – وقوف فتحا : ثبات الوسط بالذراع اليمنى ورفع اليسرى أعلى الرأس وجانبا أسفل.

(الشكل 18).

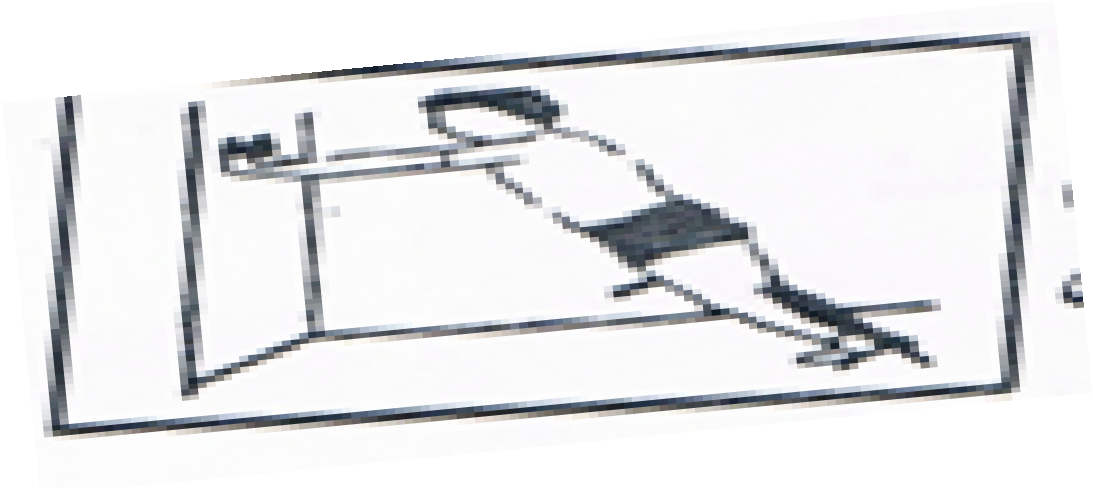
19 – الوقوف : تبادل مرجحة الرجلين أماما عاليا.

(الشكل 19).

20 – وقوف فتحا مع ثني الجذع أماما : تحريك والكفين خلف الركبتين مع زحلقة اليدين خلف الساقين لأقصى مدى مع الضغط إلى أسفل.

(الشكل20).

21 – وقوف مع الطعن أماما والسند على الحائط:يقوم اللاعب بثني الذراعين ثم مدهما مع ثبات القدمين على الأرض لإحداث شد في عضلات وأربطة الرجل الخلفية.



(الشكل21).

7 - المرونة: حسب (زوان مبارك2015 , صفحات7-17)

7 - 1 - مفهوم المرونة :

هي مصطلح يطلق على المفاصل حيث تعتبر عن المدى الذي تتحرك فيه تبعا لمداه التشريحي، وتعد المطاطية أحد العوامل المؤثرة في المرونة ....، ويختلف مفهوم المرونة في مجالات النشاط البدني والرياضي عن المفهوم لدى العوام فهي بالنسبة للنشاط البدني تعني القدرة على أداء الفرد للحركات الرياضية لأقصى مدى تسمح به المفاصل العامة والمشاركة في الحركة، وكلمة FLEX تعني ثني وكلمة FLEXIBILITY تعني الإنثنائية أو اللدنة أو المرونة وقد اتفق على استخدام مصطلح المرونة. (حسن محمود و ماهر,2008 ص201).

كما تعني المرونة مقدرة مفاصل الجسم على العمل من مدى حركي واسع فالمرونة بالمعنى السابق ترتبط بعمل العضلات حيث يحدد مدى حركة المفصل مقدرة العضلات والأربطة على الإمتطاط وبذلك يمكن القول بأن المرونة أمر يهم المفاصل في حين أن المطاطية يهم العضلات. (إبراهيم حمادة,1996).

7 - 2 - تعريف المرونة :

يعرفها كل هاري و فري على أنها مقدرة الفرد الرياضي على أداء الفرد بأكبر حرية في المفاصل بإرادتها و تحت تأثير قوة خارجية مثل مساعدة زميل كربين غويل 1998 ص 13 .

و كذلك تعرف المرونة على أنها القدرة على إنجاز الحركات بأقصى امتداد بطريقة نشيطة أو سلبية. (فليب لورو,2006 ص 198).

و يعرفها لارسون بأنها عبارة على التوافق فسيولوجي ميكاني للفرد.

و يعرفها إبراهيم سلامة "بأنها المدى الذي يمكن للفرد الوصول إليه عند أداء الحركة"

كما تعرف قدرة اللاعب على أداء الحركات المختلفة بمدى حركي واسع في اتجاهات معينة طبقا لمتطلبات الأداء الفنية في كرة القدم.

كما تعرف بأنها المدى الحركي المتاح لمفصل أو مجموعة مفاصل. (حسن محمود و ماهر ,2008 ص 201).

7 – 3 – أهمية المرونة :

يمكن تلخيصها فيما يلي هي

– أحد عوامل الوقاية من الإصابة كآلام الظهر، التمزق.

– لها تأثير على الصفات البدنية الأخرى كالقوة والسرعة .

– تساهم في تسهيل الأداء الحركي.

– تساعد في إزالة التعب بسبب التمزقات العضلية.

– تساعد على تعلم المهارات الحركية التي تتطلب وضعيات معينة صعبة وأداء مهارات حركية لمدى حركي معين كالجنباز...

– تعمل على زيادة العمل الحركي المؤثر في استخدام القوة لبعض الأنشطة الرياضية كالتنس والري.

– المرونة تقلل من خطر الإصابة بتشوهات قوامية.

– تساعد على اكتساب الثقة والشجاعة. (عبد الحميد و صبحي حسين 1997 ص 79).

تعمل المرونة مع القدرات البدنية الأخرى على الإعداد المتكامل للاعب بدنيا.

– تحدد فعالية اللاعبين في من الأنشطة بدرجة مرونة الجسم. (أبو عبده 1997 صفحات 29–30).

كما أن الافتقار للمرونة يؤدي إلى الكثير من الصعوبات أهمها:

– عدم قدرة الفرد الرياضي على اكتساب و إتقان الأداء الحركي صعوبة التنمية وتطوير الصفات البدنية المختلفة كالقوة و السرعة ,التحمل, الرشاقة.

و يؤكد ما نيوس وباود من المحتمل أن يكون هناك نهاية عظمى لمدى المرونة التي تسهم في الأداء المتفوق وفي نفس الوقت تعمل كوقاية من الإصابات إلا أن الزيادة في المرونة لبعض المفاصل يمكن أن تكون عائقا للأداء الحركي كما في بعض حركات الجمباز، بل أنها تكون سببا للإصابة، كما أن التوتر العصبي غالبا ما يتسبب عنه ضعف المرونة العامة. (حسن محمود و ماهر ,2008 ص 201).

7 – 4 – أنواع المرونة :

و تحدد أنواعها حسب :

– نوع المفصل المشارك في العمل الحركي.

– نوع الحركة (وحيدة، متكررة، مركبة).

– متطلبات الحركة من الانقباض الحركي.

7 – 5 – العوامل المؤثرة في صفة المرونة :

– درجة مطاطية العضلات و الأوتار، 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 و خارجية حيث تكون قليلة صباحا وتزداد خلال اليوم وتقل بوصول اللاعب لمرحلة التعب.

– يتأثر مستوى المرونة بنوع الملابس التي يرتديها اللاعب.

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

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

– تتأثر درجة المرونة تبعا لدرجة النشاط البدني للفرد حيث يساعد النشاط البدني والحركي على تحسين درجة المرونة. (يورقن وينيك1993 ص 27).

7 – 6 – علاقة السن بالمرونة :

أكدت الدراسات التي أجريت على إعداد كبيرة من الرياضيين أن أفضل المعدلات لتطوير المرونة تتم في سن 11.7 سنة وأنها تتناقص تدريجيا حتى سن 15، أما في السن 50 فكفاءة المفصل تبدأ في الانخفاض في سن 60–70 سنة، وذلك لا يعني أن برامج المرونة تفقد أهميتها في المراحل المختلفة فهي يمكن أن تنمي أي مرحلة عمرية بالتدريبات المناسبة، إضافة إلى هذا فان طول فترات الابتعاد عن تدريبات يؤثر سلبا على المعدلات المرونية. (طلحت،1997 ص277).

7 – 7 – علاقة الجنس بتنمية المرونة الرياضية :

قدرة تمدد العضلات، الأوتار والربطة تعني قدرة المرونة وهي عالية عند النبات، ومنه الإناث أكثر مطاطية من الذكور وأيضا النساء البالغات بالنسبة للرجال البالغين، وهذا

راجع للاختلاف الهرموني بين الجنسين (الاستروجين) والتي تتواجد عند الإناث البالغات. (غونيون 1972 ص 259).

المرونة هي الشكل الوحيد الحركي ويمكن أن تصل إلى اقصاها ابتدءا من الطفولة حتى المراهقة ثم تتناقص فيما بعد. (يورقن وينيك1992 ص 278).

إن تصحيح عظام الحوض عند خلق كي يسمح بحركة هذا العظام بمدى واسع مع عملية الحمل والوضع، وبصفة خاصة فإن اتساع الحوض يساعد على مدى الحركة لمفصلي الفخذين، عظام الحوض والفخذين لدى الإناث أخف وزنا و اقل حجما.

7 – 8 – علاقة تركيب الجسم بالمرونة :

للمرونة درجة عالية من الخصوصية فهي مختلفة من مفصل لآخر في الجسم الواحد، وهذا الاختلاف سواء من ناحية التركيب والعضلات العاملة عليه أو الأربطة المحيطة به وكذا نوع الحركة التي يؤديها المفصل.

أفادت بعض الدراسات أن الأفراد الذين يتميزون بطول الجذع نسبيا بطول الأطراف السفلية من الممكن أن يتوقف في تمرين ثني الجذع للأمام أسفل من الجذع للأمام أسفل من الجلوس طولا كما أن من الوزن والنمط الجسمي وكذا مساحة سطح الجسم كمتغيرات انتروبيومترية علاقات غير دالة إحصائيا بالمرونة.(طلحت , 1997 ص 278).

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

- مفصل الغضاريف التي بداخل المفصل.
- سطح ومحفظة المفصل (نوع المفصل وتركيبته).
- وضع وطول الأربطة الداخلية في تركيب المفصل.
- العضلات التي تقوم بالحركة الأساسية في المفصل ودرجة التوافق العصبي بينها.

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

– الحالة النفسية والاندفاعية تؤثر على أداء المرونة بشكل كبير.

– الاحتماء الجيد يؤثر على المرونة والمطاطية ايجابيا وكذلك التدليك.

(حسن محمود وماهر 2008 صفحات 206–207).

7 – 9 – التدليك والمرونة :

التدليك مهم جدا في تخفيض صلابة النسيج ويساعد مدى الحركة وهو جزء من النظام لكسب المرونة ويهدف التدليك لتخفيض التصلب العضلي إلى المساعدة على زيادة و مرونة الأنسجة الرابطة وكل هذه التأثيرات يمكن أن تنجز بشكل أفضل بالاستعمال المنتظم لتدليك.

7 – 10 – خصائص المرونة :

ترتبط المرونة بالعوامل التشريحية للمفاصل والعضلات المحيطة، كما ترتبط بالجهاز العصبي والأعضاء الحسية الحركية ويتأثر مستوى المرونة بالعوامل المؤثرة على أجهزة الجسم.

7 – 10 – 1 – فيزيولوجيا الخصائص الداخلية للمرونة :

7 – 10 – 1 – 1 – الخصائص الطرفية :

تشمل الطبيعة وتركيب المفصل، حيث تختلف المفاصل تبعا لاختلاف العامل الحركي الذي تؤديه، فمنها عدم الحركة كمفصل الجمجمة، ومحدود الحركة كعظام العمود الفقري أو في اتجاه واحد كمفصل الركبة وفي كافة الاتجاهات كمفصل الكتف والرقبة وتحدد الحركة طول المفصل بالطبيعة التشريحية وكذا طبيعة تشكل عضامه وغضاريفه و كذا الأنسجة الضامة والأربطة وأوتار العضلات حول المفصل، فمطاطية العضلات لها تأثير على المرونة فإصابتها تؤثر سلبا على مستوى المرونة.

7 – 10 – 1 – 2 – الخصائص العصبية :

يتطلب أداء أي حركة لمدى معين إلى مقدرة من التحكم يقوم حيث تقوم الأعضاء الحسية وأوتار والمفاصل نتيجة الضغط والواقع عليها بنقل إشارات عصبية إلى الجهاز العصبي المركزي فترسل إشارة. عصبية حركية للعضلات الأساسية كي تقوم بالحركة مقابل تثبيط عمل العضلات المقابلة.

7 – 10 – 2 – فيزيولوجية الخصائص الخارجية للمرونة:

يقصد بها جميع الظروف التي يتم خلالها الأداء الحركي مثل درجة الحرارة التي تحسن المرونة بمقدر من 10 بالمئة، 20 بالمئة عكس البرودة التي تنقص المرونة بمقدار 10 بالمئة بالإضافة إلى عوامل أخرى. (أبو العلاء و نصر الدين سيد، دون تأشير ص 55).

7 – 10 – 3 – المكونات الانقباضية في العضلات و العوامل المؤثرة في المرونة :

تختلف العضلات الهيكلية في شكلها حجمها إلا أنها تشترك في صفة واحدة وهي الانقباض وتتكون العضلة من الحزم، وكل حزمة تتكون من حوالي 100.150ليف يكون طولها من 10 إلى 40 سم حيث كل ليفة قي خلية عضلية يطلق عليها الخلية العملاقة. (طلحت,1997 ص 255).

7 – 10 – 3 – 1 – الاسترخاء في العضلات و تأثيره على تدريب المرونة :

الاسترخاء من أهم العوامل في تنمية المرونة، وهو عكس التوتر، وتوتر ينشأ من انقباض العضلات والانقباض يعوق تنمية المرونة وينتج عنه إمداد غير كاف بالأكسجين، والاسترخاء هام لأنه يقلل من التوتر و أثاره السلبية، وتتيح للرياضي أن يؤدي وظائفه بكافة وفعالية أكبر، ويجب عدم كتم النفس كما يجب عليه التركيز في التمرين الذي يقوم به لتوفير أقصى درجات الاسترخاء. (لقمان نمر، 1997 ص 35).

7 – 10 – 3 – 2 – المرونة وعمل المفاصل وقدرة الإطالة :

حركية الإطالة حسب (فرفال 197 ص 38) تتعلق بالبنية والأداء الميكانيكي للعظام والمساحات المفصلية فهي تتغير من شخص إلى آخر، ويمكن تحسين المرونة بفعل التدريب الشديد ونفس الشيء مع القدرة على الإطالة بمقدار أقل (برنات 1979) (تحسين المرونة على مستوى المفاصل المدربة يكون خلال مدة التدريب الشديد في العمل تقود إلى التغيير الذي يحمل خاصة على المفاصل المدربة).

7 – 10 – 3 – 3 – المرونة والكتلة العضلية :

الكتلة العضلية الكبيرة يمكن لها أن تحدد المرونة بشكل ميكانيكي غير أن صفة تحديد مرونة المفاصل تنقص من القدرة على الحركة (القدرة على الإطالة للعضلات لا تنقص بزيادة الكتلة العضلية).

7 – 10 – 3 – 4 – المرونة و التقلص العضلي :

القدرة على الإطالة تتعلق من جهة بمقاومتها للبنية العضلية، ومن جهة أخرى بالتقلص ويعني القدرة على الاسترخاء، فالمغازل العضلية تلعب دورا أساسيا في التقلص العضلي.

7 – 10 – 3 – 5 – المرونة والقدرة على الإطالة العضلية :

مقاومة العضلات للإطالة لا تالي من عناصر الانقباض للألياف العضلية إنما من تأثير التعب والنقص، تنمية مرونة العضلات عن طريق تحسين وتنمية الصفات الميكانيكية للعضلة بفضل تغيرات وتبديلات بيوكيماوية أو بنيوية بعد تدريب متواصل للإطالة. (يورقن وينيك 1997 ص 366–367).

7 – 10 – 3 – 6 – المرونة و مطاطية الأوتار والأربطة :

الأوتار والأربطة والكبسولات تحسن بشكل ضعيف قدرتها على الإطالة وذلك لدورها الأساسي، وهو مسك عظام المفاصل بصلابة في مواضعها، بنية الأنسجة التي تشكلها الأوتار والأربطة غير المطاطية.

7 – 10 – 3 – 7 – المرونة و تأثير الجنس والعمر :

حسب (كاتا 1978 ص 149) بتقدم العمر تفقد الأوتار والأربطة والأغلفة العضلية الماء وجزء من الألياف المطاطية والعضلات هي أكثر تعرضا للشيخوخة فهي تنقص من القدرة المرونية عند المرأة المرونة متطورة عنها عند الرجل و هذا راجل لاختلاف الهرمونات بين الجنسين

(الاستروجين) فيكون عند النساء أكثر فهز يقوم بحبس اكبر للماء مقارنة بالذكور (غانيون1972) وتتميز الإناث بنسبة عالية للأنسجة الدهنية ونسبة العضلات تشكل حوالي 75 بالمائة منها عند الرجال.

7 – 11 – تأثير التدريب الرياضي على المرونة :

تدريب المرونة هدفه الأساسي تطوير العضلات والأوتار والأنسجة المحيطة بالمفاصل وتحسين حركة المفاصل ويجب مراعاة تحقق المرونة المثلى لدرجة تزيد عن مقدار المدى الحركي خلال مرحلة المنافسة والذي يسمى احتياطي المرونة.

المرونة يجب أن تكون حدود معينة وليس إلى مالا نهاية كي لا تؤدي إلى حالة زيادة عن الحركة المطلوبة (غير المرغوب فيها) ونلاحظ ذلك عند الأطفال الذين يقومون بتدريبات تتطلب تحرك مفاصلهم أكثر من المدى الفيزيولوجي، ونرى ذلك في السباحة والجمباز الذي يؤدي تغيرات سلبية كمنع سريان الدم المحمل بالأكسجين حول المفصل وتفكك الأربطة والمحافظ التي تحيط به(أبو علاء و نصر الدين سيد, 2000 ص 57).

7 – 12 – فوائد التدريب على المرونة :

7 – 12 – 1 – وحدة الجسم والعقل :

يمكن لبرنامج المرونة تحقيق التكامل بين الجسم والروح والتي تلاحظ خاصة في الرياضيات (الكونغفو) ولمرونة ارتباط بالعديد من العوامل النفسية والروحية التي تنمي الجسم.

7 – 12 – 2 – تخفيف التوتر والضغط النفسي :

تواجد التوتر والضغط النفسي يعتبر ظاهر صحية وللتوتر درجات وأشكال مختلفة منها العقلي، العاطفي والبدني وزيادة حدة التوتر لها تأثيراتها السلبية التي تؤدي إلى ظهور الأمراض العضوية يمكن لبرنامج المرونة التخفيف من حدة التوتر والضغط النفسي.

7 – 12 – 3 – تخفيف آلام العضلات :

إن استخدام تمارين المرونة بأداء منخفض يساعد على تخفيف آلام العضلات وإزالتها، وهناك نوعان من الآلام:

– الآلام التي تصحب العمل العضلي وتستمر إلى ساعات بعد الانتهاء منه.

– الآلام الموضعية التي تظهر بعد (24–48سا) منذ أداء العمل العضلي بالرغم من التأكد هذا الأسلوب فإن الدراسات لم تتوصل إلى تحقيق تأثير تمارين المرونة على تخفيف حدة الآلام.

7 – 12 – 4 – تحسين و تثبيت الأداء المهاري :

للمرونة أثرها في الأداء المهاري وهي تساعد على تحقيق مستوى مقبول من التعلم الحركي، وتحقق الأداء كما للمرونة دور في الإحماء الذي يسبق أي أداء مهاري وترفع درجة حرارة العضلات.

7 – 12 – 5 – منع أو تجنب الإصابات :

تؤدي المطاطية العضلية والمرونة المفصلية التي تجنب العديد من الإصابات المرتبطة بالشد العضلي، حيث أن تأثر المفصل المرن بأي عمل مفاجئ يساعد على امتصاص الصدمات لأربطة المفاصل والعضلات العاملة عليها خلال المدى الاحتياطي لمرونة المفصل، وهناك معايير للحكم على مرونة المفصل في الظروف العادية لغير الرياضيين ولهذه المعايير درجة من الأهمية في مجال العلاج الطبي.

تمهيد:

إن العمل المنهجي الذي يتبعه الباحث في دراسة ميدانية جد ضروري بحيث يعمل على رسم الطريق الصحيح خلال مراحل بحثه واختيار المنهج كان وفقا لطبيعة المشكلة مراد درستها وكان هذا البحث يخضع لمجموعة في إجراءات التي تساعد على إعطاء الصورة المنهجية للبحث حيث علمنا على وضع الدراسة الاستطلاعية بالإضافة إلى الضغط الإجرائي لمتغيرات كما شملت دراستنا التطبيقية دراسة أساسية الت ي تحتوى على (منهج'عينة'مجلات البحث) بالإضافة إلى أدوات البحث والاختبارات المستخدمة والصعوبات التي تلقيناها خلال انجاز هدا البحث .

1 – دراسة استطلاعية :

هي عبارة عن القيام بزيارة بعض الم رشئات والنوادي التي تكون لها علاقة بموضوع البحث حيث تعتبر مهمة لانجاز هدا البحث والهدف منها هو إلقاء نظرة حول أهم الوسائل والإمكانيات المتوفرة لاختيار أحسن منها لانجاز هذه التجربة

تطيق لمنهجية العلمية في إجراء البحوث وقصد الوصول إلى نتائج دقيقة ومضبوطة للاختبارات وإعطاء المصداقية وموضوعية

للبحث قمنا بتطبيق الاختبارات الخاصة بالجانب البدني على مجموعة مكونة من 12للاعبين أوساط النادي الهاوي نصر تغنيف لكرة اليد وكان سبب احتيار هذا النادي هو قرب المساحة وتفاهم سير النادي لعملنا وتسهيل مهمتنا

2 – منهج البحث:

تختلف المناهج البحث المتبعة تبعا لاختلاف الهدف الذي يود الباحث التوصل إليه في مجال البحث المحلى ويعتمد اختيار المنهج المناسب لحل مشكلة البحث بالأساس على

طبيعة المشكلة نفسها وفى بحثا هذا حتمت علينا مشكلة البحث إتباع المنهج التجريبي ، وهذا التأكد في صحة الفرضيات ويعتبر هذا المنهج أفضل وأدق المناهج في التدريب الرياضي، كما يمكننا من السيطرة على العوامل المختلفة التي تؤثر على الظاهرة المدروسة.

3 – مجتمع و عينة البحث:

*حيث تمثل مجتمع الدراسة في أندية الرابطة الولائية لكرة اليد بمعسكر ، فريـق نصر تيغنيف ،حيث تم اختيار عينة التي تعد العامل الذي يتوقف عليه نتائج البحث العلمي وتعتبر ركيزة ما يقوم به الباحثان، وقد تم اختيار عينة بطريقة قصدية وتم سحب العينة من فريق نصر تيغنيف التي تضمنت 24 لاعب في مرحلة العمرية المدروسة.

*العينة التجريبية : تمثلت في 12 لاعب في فريق نصر تيغنيف لكرة اليد ، اختيروا بطريقة مقصودة تتوفر فيهم الخاصية العمرية 15–17 سنة، سوف أجري عليهم اختبارات المرونة ، كما يتم تطبيق عليهم برنامج المرونة.

*العينة الشاهدة : تمثلت في 12 لاعب الباقين حيث أجري عليهم اختبارات المرونة دون تطبيق عليهم برنامج المرونة.

4 – ضبط متغيرات الدراسة :

يعتبر ضبط المتغيرات عنصر ضروري في أي دراسة ميدانية بهدف التحكم فيها قدر المستطاع حيث يساعد ذلك في تفسير وتحليل النتائج دون الوقوف في العراقيل.

- **متغير مستقل :** تتمثل في الوحدات التدريبية.
- **متغير تابع :** تتمثل في المرونة المفصلية و العضلية.

– لسير الحس من لتجربة البحث عمد الطالبان إلى ضبط جميع متغيرات التي من ش أنها إعاقة التجربة، وعليه قمنا باستعباد كل المتغيرات التي تؤثر على النتائج البحث حيث تم ضبط المتغير المستقل(الوحدات التجريبية) وتحديد مدى تأثيره على المتغير التابع(المرونة المفصلية والعضلية).

– انطلاقا من هذه الاختبارات تم ضبط المتغيرات والتي نخلصها في ما يلي:

– تم إجراء الاختبارات البدنية القبلية والبعدية في نفس التوقيت للعينتين وتحت نفس الظروف الزمنية والمكانية.

– لاعبي العينة التجريبية يقومون بإتباع محتوى الوحدات التدريبية المقترحة تحت إشراف الطلبان.

–العينة الضابطة تترك تحت إشراف المدرب مع مراقبة كل خطوات التدريب من طرف الطلبن.

5 – مجالات البحث:

وهي ثلاثة:

5 – 1– مجال البشري:

شملت عينة البحث 24 لاعبا موزعين كما يلي:

– 12 لاعب تمثل العينة التجريبية طبقت عليها الوحدات التدريبية المقترحة.

– 12 لاعب تمثل عينة الضابطة التي تركت تمارس تدريباتها العادية.

5 – 2– مجال المكاني :

أجريت الاختبارات البدنية القبلية والبعدية بالإضافة إلى الوحدات التدريبية المقترحة في القاعة متعددة الرياضات ببلدية تيغنيف، لفريق نصر تيغنيف لكرة اليد.

5 – 3– مجال الزماني :

تمت التجربة الرئيسية في الفترة الممتدة في 2017/02/08الى غاية 2017/04/18.

- **القياس القبلي :** تم إجراء القياس القبلي يوم2017/02/06.
- **القياس البعدي:** تم إجراء القياس البعدي يوم2017/04/20.

و فيها تم إجراء بعض الاختبارات البدنية القبلية و البعدية بالإضافة إلى الوحدات التدريبية.

6 – أدوات البحث :

إن الخطوات التي اتبعناها في دراستنا هي وسائل تساعد على الإلمام بجوانب البحث وتمثلت في جميع المعلومات في مختلف المصادر و المراجع.

– كما اعتمدنا على اختبارات المرونة وقد أجريت على كلتا العينيتين (التجريبية ، الشاهدة "ضابطة") على شكل اختبارات قبلية وبعدية كما تم استعمال برنامج تدريبي يشتمل على مجموعة من تمارين قصة تطوير صفة مرونية للمجموعة التجريبية التي هي قيد البحث، كما قمنا بإجراء مقابلات شخصية مع العديد من المدربين والخبراء المختصين في مجال التدريب الرياضي، وهذا قصد التعرف على الكيفية الصحيحة في بناء الوحدات التدريبية من حيث المحتوى والنوعية لتنفيذها خلال الوحدات التدريبية.

7 – الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة :

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

7 – 1 – ثبات الاختبار :

(يقول مقدم عبد الحفيظ) إن ثبات الاختبار هو مدى الدقة أو الاتساق واستقرار نتائجه فيما لو طبقة على عينة في الأفراد في مناسبتين مختلفتين أي يعني إذ ما أعيد نفس الاختبار على نفس الأفراد وفي نفس الأفراد وفي نفس الضرورة يعطى نفس النتائج.

7 – 2 – صدق الاختبار:

من أجل التأكد في صنف الاختبار استخدم الطلبة معامل الصدق الذاتي باعتبار صدق الدرجات المعيارية بالنسبة للدرجات الحقيقة التي خلصت في شوائبها أخطاء القياس والذي يقاس بحساب الجذع التربيعي لمعامل ثبات الاختبار(بن قوة 1997).

الجدول (1) يوضح قيمة معامل الثبات و الصدق للاختبارات المستخدمة في الدراسة

الاختبارات	القياس 1		القياس 2		الثبات	الصدق
	س	ع	س	ع		
رفع الكتفين	31.86	3.08	33.14	3.39	0.95	0.97
إطالة ومد الجذع للأعلى	25.00	1.83	25.71	1.98	0.83	0.91
كوبري	32.86	2.97	33.86	1.86	0.78	0.88
إطالة الجذع للأسفل	14.14	3.44	14.14	4.02	0.94	0.97

7 -3 - موضوعية الاختبار:

- موضوعية الاختبار تدل على عدم تـأثره أي أن الاختبار يعطي نفس النتائج أي كان قائم بالتحكيم ويشير أن اطلاع الخبراء والمختصين بالإجماع على الاختبارات ومفرداتها تبعد عنها الشك والتأويل، كما أن الاختبارات المستخدمة في هذا البحث سهلة وواضحة ، وغير قابلة للتأويل وبعيدة عن التتويج الذاتي حيث أن المفردات الاختبار ضمن أهداف الوحدة التدريبية ولهذا تعتبر مفردات الاختبار موضوعية.

8 - الاختبارات البدنية:

8 - 1 - اختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف:

غرض الاختبار:

قياس مرونة العمود الفقري على المحور الأفقي.

وصف الأداء:

- يقف اللاعب المختبر فوق المقعد ، والقدمان مضمومتين مع التثبيت أصابع القدمين على حافة المقعد,مع الاحتفاظ بالركبتين مفرودتين.

– يقوم اللاعب المختبر بثني الجذع أماما أسفل بحيث تصبح الأصابع أمام المقياس، ومن هذا الوضع يحاول اللاعب المختبر ثني اليدين في مستوى واحد لتقوم بدفع المؤشر بأطراف الأصابع إلى أبعد مسافة ممكنة ، على أن يثبت الاعب المختبر عند آخر مسافة يصل إليها لمدة ثانيتين.

(الشكل 1).

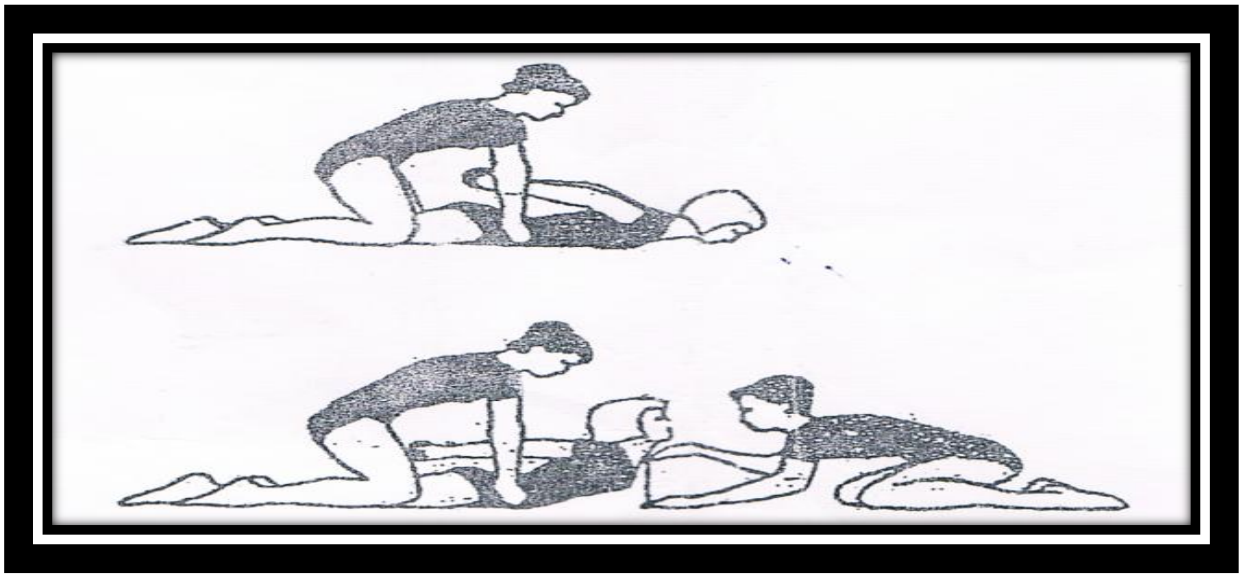
8 – 2 – اختبار إطالة و مد الجذع للأعلى:

غرض الاختبار:

قياس القدرة على إطالة ومد الجذع للأعلى(التقوس للخلف في وضع الانبطاح)

وصف الأداء:

يتخذ المختبر وضع الانبطاح على البطن مع تشبيك الذراعين خلف الظهر تم برفع الجذع للأعلى و للخلف بأقصى ما يمكن.



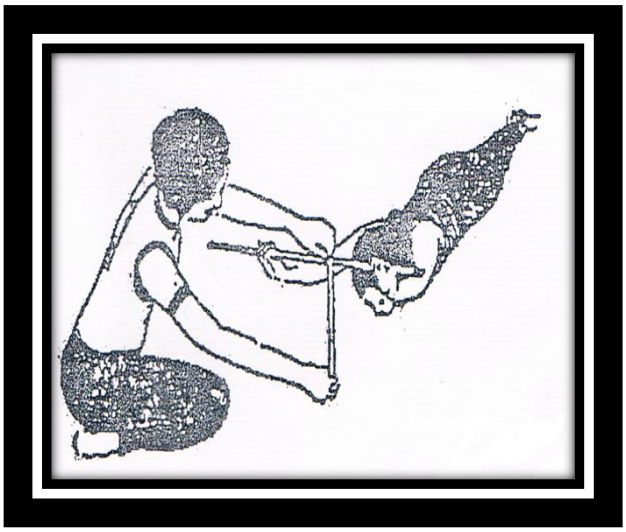
(الشكل 2).

8 – 3 – اختبار رفع الكتفين:

غرض الاختبار :قياس القدرة على رفع الكتفين لأعلى من وضع الانبطاح.

وصف الاختبار :

يتخذ المختبر وضع الانبطاح على الأرض مع الذراعين باتساع الكتفين ويقبض المختبر على العصا ويقوم برفعها لأعلى لأقصى ما يمكن مع احتفاظه ببقاء الذقن ملامسا للأرض وامتداد المرفقين والرسغين.



(الشكل 3).

8 – 4 – اختبار الكوبري :

غرض الاختبار :

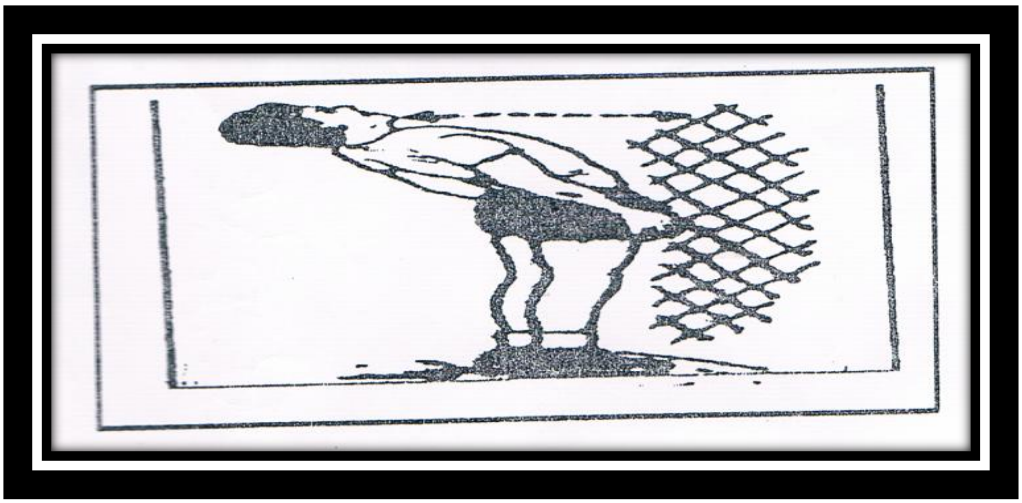
قياس مدى مرونة الجسم وخاصة القدرة على مد وإطالة الظهر.

الأدوات الأزمة:

مسطرة مدرجة .

وصف الأداء:

يتخذ اللاعب المختبر وضع الكوبري ويقوم بالتحرك باليدين والرجلين بكي يقترب لأقل مسافة ممكنة.



(الشكل 4).

9 – الوسائل الإحصائية:

وهي من أهم الطرق المؤدية إلى فهم العوامل الأساسية التي تؤثر على الظاهرة المدروسة من خلال الوصول إلى النتائج يتم تحليلها ومناقشتها بعد ذلك علما أن لكل بحث وسائله الإحصائية الخاصة والتي تتناسب مع نوع المشكلة وخصائصها وهدف البحث، وقد اعتمدنا في هذه الدراسة على المعدات الإحصائية التالية:

9 – 1 – المتوسط الحسابي:

و هو الطريقة أكثر استعمالا حيث يعتبر الحاصل لقسمة مجموعة المفردات والقيم في المجموعة التي أجريت عليه القياس س1,س2,س3,س4 .....سن، وعلى عدد القيم(ن) وصيغة المتوسط الحسابي تكتب على الشكل التالي:

$$\bar{س} = \frac{\sum س}{ن}$$ (الحفيظ ، 1993 ص69).

س:يمثل المتوسط الحسابي. ن: عدد القيم

9 – 2 – الإنحراف المعياري:

وهو أهم مقاييس التشتت لأنه أدقها حيث يدخل استعماله في الكثير من القضايا التحليل الإحصائي ويرمز له بالرمز (ع)، فإذا كان الانحراف المعياري قليل فان ذلك يدل على القيم متقاربة والعكس صحيح ويكتب على الصيغة التالية: (الحفيظ، 1993 ص 69).

$$ع = \sqrt{\frac{\sum (\overline{س} - س)^2}{ن - 1}}$$

حيث :

ع : تمثل الانحراف المعياري. س: قيمة عددية (نتيجة الاختبار).

$\overline{س}$: المتوسط الحسابي. ن : عدد العينة

9 – 3 – اختبار توزيع ستيودنت:

– يستخدم قياس ستيودنت للدلالة الإحصائية و كذلك لقياس مدى دلالة الفرق بين متوسطي المجموعتين و في حالة العينات الأقل من 30 لاعب نستخدم الصيغة التالية:

$$ت = \frac{|\overline{س1} - \overline{س2}|}{\sqrt{\frac{(ع1)^2 + (ع2)^2}{ن-1}}}$$

حيث:

ت:اختبار ستيودنت.

$س_1$: المتوسط الحسابي للمجموعة الأولى(القبلي).

$س_2$: المتوسط الحسابي للمجموعة الثانية(البعدي).

$(ع_1)^2$:مربع الإنحرافي المعياري للمجموعة الأولى.

$(ع_2)^2$: مربع الإنحرافي المعياري للمجموعة الثانية.

ن:عدد العينة.

9 – 4 – معامل ارتباط بيرسون:

حيث:ر :معامل ارتباط بيرسون.

س:قيم المتغيرات الأولى.

$\overline{س}$:المتوسط الحسابي الأول.

ع: قيم المتغيرات الثانية.

$\overline{ع}$:المتوسط الحسابي الثاني(بزاز 1995).

10– صعوبات البحث:

أهم الصعوبات التي واجهت الطلبة أثناء القيام بالاختبارات

* عدم تعاون أفراد النادي الهاوي نصر تيغنيف.

* صعوبة تطبيق الوحدات التدريبية في بعض الفترات.

* عدم تناسب استعمال الزمن الخاص بنادي الهاوي نصر تيغنيف واستعمال زمن الخاص بالطلبة.

* قلة الكتب الخاصة بالمرونة المفصلية والعضلية.

تمهيد:

نعرض في هذا الفصل تحليل البيانات و نتائج الاستبيان المتحصل عليها لإعطاء توضيحات لكل نتيجة توصلنا اليها و عرض النتائج في الجداول.

2- عرض و تحليل نتائج قياس الاختبارات :

2-1- عرض و تحليل نتائج قياس الاختبارات القبلية للعينة الضابطة و التجريبية:

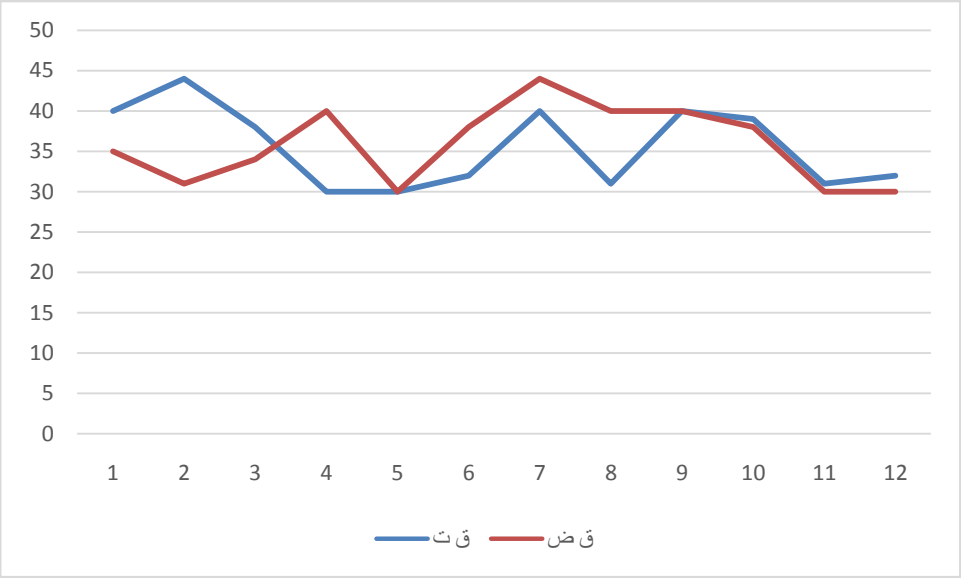
- **اختبار رفع الكتفين**

جدول رقم 02 يوضح نتائج القياس القبلي بين العينة الضابطة والتجريبية لاختبار رفع الكتفين

	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	الدلالة الاحصائية
العينة الضابطة	35.58	5.02	0.12	غير دال
العينة التجريبية	35.83	4.84		

مستوى الدلالة 0.05 ،درجة الحرية 22، قيمة ت الجدولية 2.07

من خلال الجدول رقم 02 أعلاه و الموضح لنتائج القياس القبلي بين العينة الضابطة والتجريبية لاختبار رفع الكتفين ،حيث حددت قيمة المتوسط الحسابي و انحرافه المعياري للعينة الضابطة بـ 35.58±5.02 ،اما العينة التجريبية فقد حددا بـ 35.83±4.84 ،لتؤكد نتائج قيمة اختبار ستيودنت لدلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية و التي جاءت قيمته المحسوبة 0.12 اصغر من قيمته الجدولية 2.07 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 2ن-2 على عدم وجود الدلالة الإحصائية بين متوسطات الحاسبية المقاسة للعينتين الضابطة و التجريبية والشكل البياني الموالي يبين فارق القياس للنتائج في ذلك.



شكل بياني رقم 03- نتائج القياس القبلي بين العينة الضابطة والتجريبية لاختبار رفع الكتفين-

- **اختبار اطالة و مد الجذع الى الاعلى**

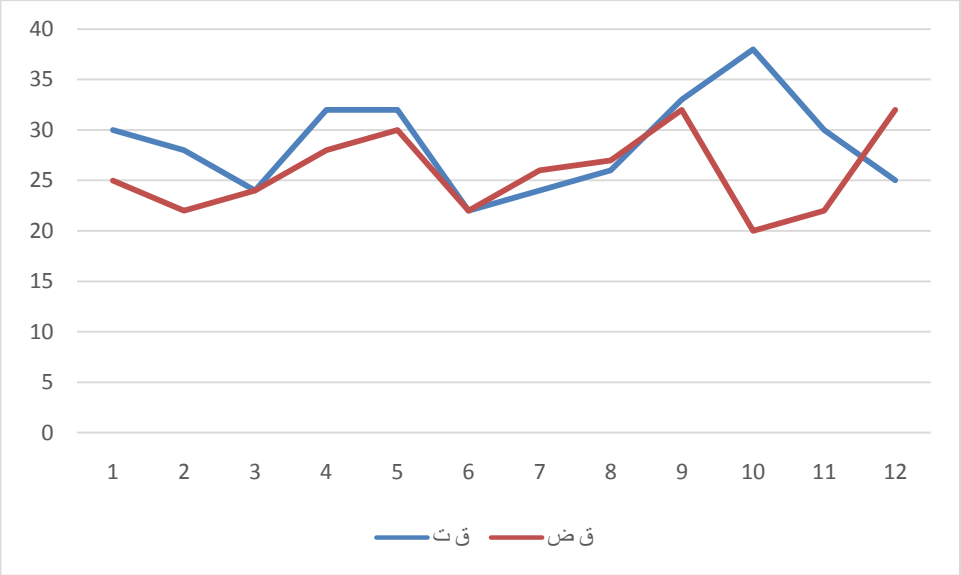
جدول رقم 03 - نتائج القياس القبلي بين العينة الضابطة والتجريبية لاختبار إطالة و مد الجذع إلى الأعلى-

	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	الدلالة الاحصائية
العينة الضابطة	25.83	4.06	1.58	غير دال
العينة التجريبية	28.67	4.68		

مستوى الدلالة 0.05 ،درجة الحرية 22، قيمة ت الجدولية 2.07

من خلال الجدول رقم 03 اعلاه و الموضح لنتائج القياس القبلي بين العينة الضابطة والتجريبية لاختبار اطالة ومد الجذع الى الاعلى ،حيث حددت قيمة المتوسط الحسابي و انحرافه المعياري للعينة الضابطة بـ 25.83±4.06 ،اما العينة التجريبية فقد حددا بـ 28.67±4.68 ،لتؤكد نتائج قيمة اختبار ستيودنت لدلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية و التي جاءت قيمته المحسوبة 1.اصغر من قيمته الجدولية

2.07 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 2ن-2 على عدم وجود الدلالة الاحصائية بين متوسطات الحاسبية المقاسة للعينتين الضابطة و التجريبية والشكل البياني الموالي يبين فارق القياس للنتائج في ذلك.



شكل بياني رقم 04 – نتائج القياس القبلي بين العينة الضابطة والتجريبية لاختبار إطالة و مد الجذع إلى الأعلى-

- **اختبار كوبري**

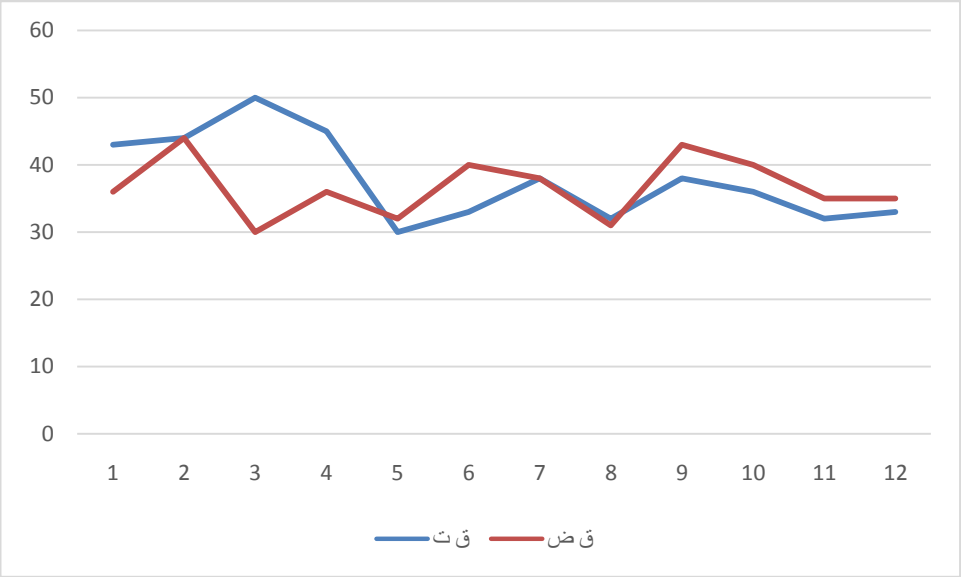
جدول رقم 04 -نتائج القياس القبلي بين العينة الضابطة والتجريبية لاختبار كوبري-

	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	الدلالة الاحصائية
العينة الضابطة	36.67	4.50	0.51	غير دال
العينة التجريبية	37.83	6.35		

مستوى الدلالة 0.05 ،درجة الحرية 22، قيمة ت الجدولية 2.07

من خلال الجدول رقم 04 اعلاه و الموضح لنتائج القياس القبلي بين العينة الضابطة والتجريبية لاختبار كوبري ،حيث حددت قيمة المتوسط الحسابي و انحرافه

المعياري للعينة الضابطة بـ 4.50±36.67 ،اما العينة التجريبية فقد حددا بـ 6.35±37.83 ،لتؤكد نتائج قيمة اختبار ستيودنت لدلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية و التي جاءت قيمته المحسوبة 0.أصغر من قيمته الجدولية 2.07 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 2ن-2 على عدم وجود الدلالة الاحصائية بين متوسطات الحاسبية المقاس للعينتين الضابطة والتجريبية والشكل البياني الموالي يبين فارق القياس للنتائج في ذلك.



شكل بياني رقم 05 – نتائج القياس القبلي بين العينة الضابطة والتجريبية لاختبار كوبري-

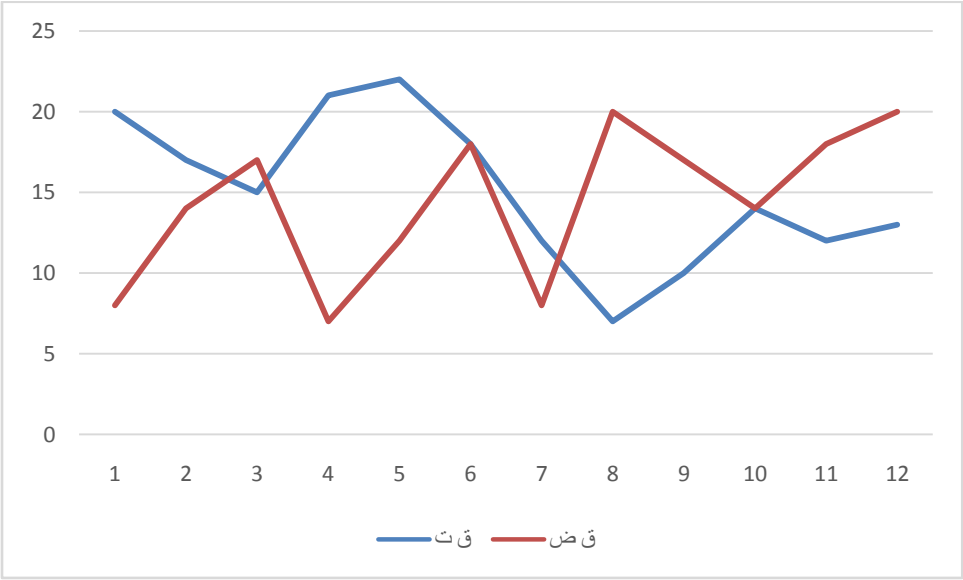
- **اختبار اطالة الجذع للأسفل**

جدول رقم 05 – نتائج القياس القبلي بين العينة الضابطة والتجريبية لاختبار اطالة الجذع للأسفل-

	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	الدلالة الاحصائية
العينة الضابطة	14.42	4.72	0.34	غير دال
العينة التجريبية	15.08	4.62		

مستوى الدلالة 0.05 ،درجة الحرية 22، قيمة ت الجدولية 2.07

من خلال الجدول رقم 05 اعلاه و الموضح لنتائج القياس القبلي بين العينة الضابطة والتجريبية لاختبار اطالة الجذع للأسفل ،حيث حددت قيمة المتوسط الحسابي و انحرافه المعياري للعينة الضابطة بـ 14.42±4.72 ،اما العينة التجريبية فقد حددا بـ 15.08±4.62 ،لتؤكد نتائج قيمة اختبار ستيودنت لدلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية و التي جاءت قيمته المحسوبة 0.أصغر من قيمته الجدولية 2.07 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 2ن-2 على عدم وجود الدلالة الاحصائية بين متوسطات الحاسبية المقاسة للعينتين الضابطة والتجريبية والشكل البياني الموالي يبين فارق القياس للنتائج في ذلك.



شكل بياني رقم 06 – نتائج القياس القبلي بين العينة الضابطة والتجريبية لاختبار إطالة الجذع للأسفل-

2-2- عرض و تحليل نتائج قياس الاختبارات القبلية بعدية للعينة الضابطة:

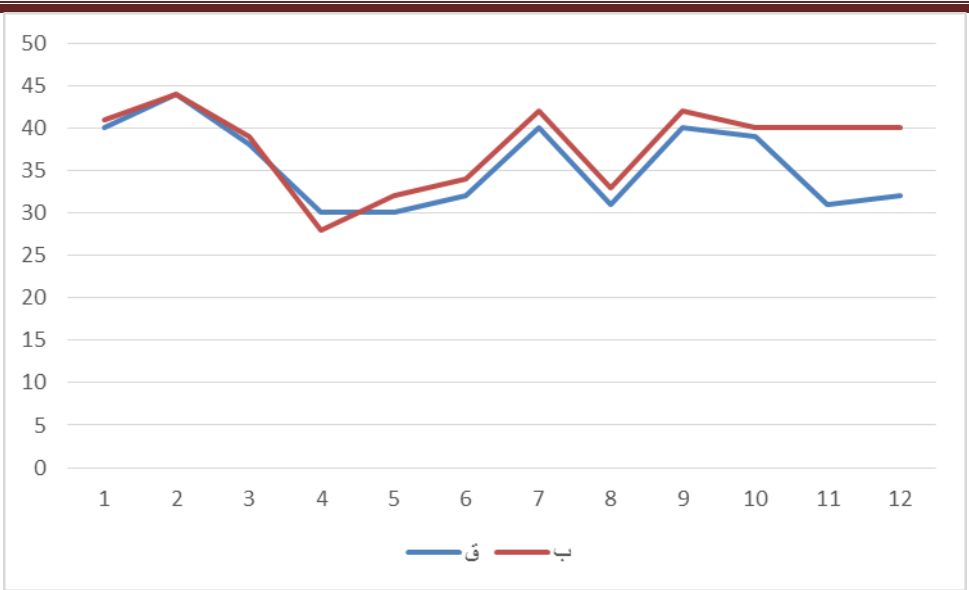
- **اختبار رفع الكتفين**

جدول رقم 06- نتائج القياس القبلي بعدي للعينة الضابطة في اختبار رفع الكتفين-

	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	الدلالة الاحصائية
القياس القبلي	35.58	5.02	2.59	دال
القياس البعدي	37.92	4.93		

مستوى الدلالة 0.05 ،درجة الحرية 11، قيمة ت الجدولية 2.20

من خلال الجدول رقم 06 اعلاه و الموضح لنتائج القياس القبلي بعدي للعينة الضابطة في اختبار رفع الكتفين ،حيث حددت قيمة المتوسط الحسابي و انحرافه المعياري للقياس القبلي بـ 35.58±5.02 ،اما للقياس البعدي فقد حددا بـ 37.92±4.93 ،لتؤكد نتائج قيمة اختبار ستيودنت لدلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية و التي جاءت قيمته المحسوبة 2.59اكبر من قيمته الجدولية 2.07 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية ن- 1 على وجود الدلالة الاحصائية بين متوسطات الحاسبية المقاسة للعينةو الشكل البياني الموالي يبين فارق القياس للنتائج في ذلك.



شكل بياني رقم 07- نتائج القياس القبلي بعدي للعينة الضابطة في اختبار رفع الكتفين-

- **اختبار اطالة و مد الجذع الى الاعلى**

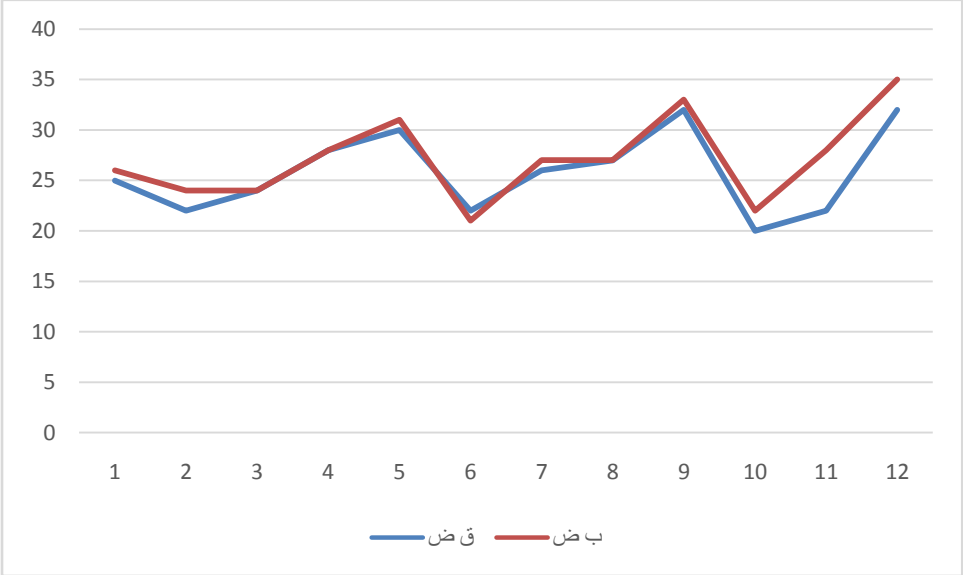
جدول رقم 07 - نتائج القياس القبلي بعدي للعينة الضابطة في اختبار اطالة و مد الجذع الى الاعلى-

	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	الدلالة الاحصائية
القياس القبلي	25.83	4.06	2.52	دال
القياس البعدي	27.17	4.24		

مستوى الدلالة 0.05 ،درجة الحرية 11، قيمة ت الجدولية 2.20

من خلال الجدول رقم 07 اعلاه و الموضح لنتائج القياس القبلي بعدي للعينة الضابطة في اختبار اطالة ومد الجذع الى الاعلى ،حيث حددت قيمة المتوسط الحسابي و انحرافه المعياري للقياس القبلي بـ 25.83±4.06 ،اما للقياس البعدي فقد حددا بـ 27.17±4.24 ،لتؤكد نتائج قيمة اختبار ستيودنت لدلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية و التي جاءت قيمته المحسوبة 2.أكبر من قيمته الجدولية 2.07

عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية ن- 1 على وجود الدلالة الاحصائية بين متوسطات الحاسبية المقاسة للعينة والشكل البياني الموالي يبين فارق القياس للنتائج في ذلك.



شكل بياني رقم 08 - نتائج القياس القبلي بعدي للعينة الضابطة في اختبار إطالة و مد الجذع إلى الأعلى-

- **اختبار كوبري**

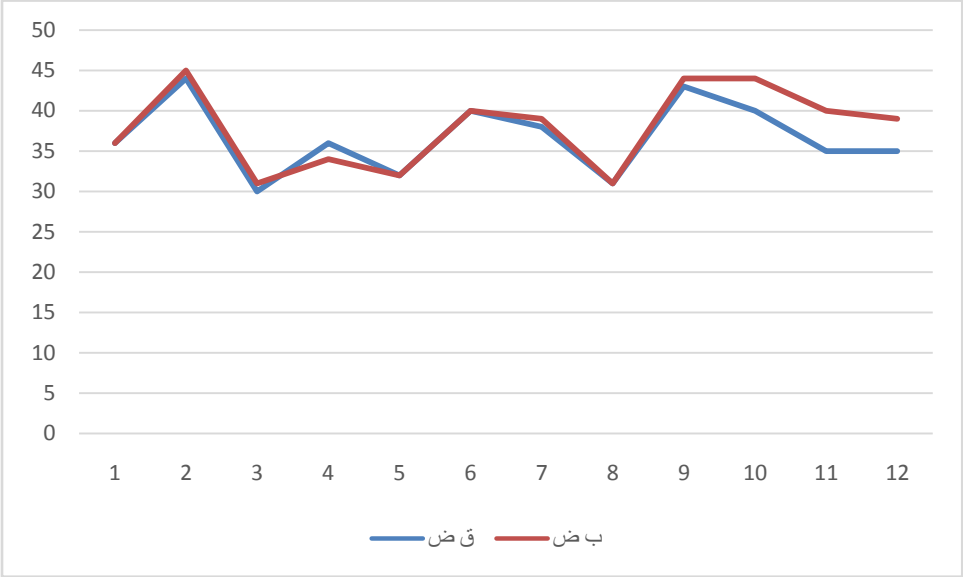
جدول رقم 08- نتائج القياس القبلي بعدي للعينة الضابطة في اختبار كوبري-

	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	الدلالة الاحصائية
القياس القبلي	36.67	4.50	2.11	غير دال
القياس البعدي	37.92	5.09		

مستوى الدلالة 0.05 ،درجة الحرية 11، قيمة ت الجدولية 2.20

من خلال الجدول رقم 08 اعلاه و الموضح لنتائج القياس القبلي بعدي للعينة الضابطة في اختبار كوبري ،حيث حددت قيمة المتوسط الحسابي و انحرافه المعياري

للقياس القبلي بـ 4.50±36.67 ،اما للقياس البعدي فقد حددا بـ 5.09±37.92 ،لتؤكد نتائج قيمة اختبار ستيودنت لدلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية و التي جاءت قيمته المحسوبة 2.اصغر من قيمته الجدولية 2.07 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية ن- 1 على عدم وجود الدلالة الاحصائية بين متوسطات الحاسبية المقاسة للعينة والشكل البياني الموالي يبين فارق القياس للنتائج في ذلك.



شكل بياني رقم 09- نتائج القياس القبلي بعدي للعينة الضابطة في اختبار كوبري-

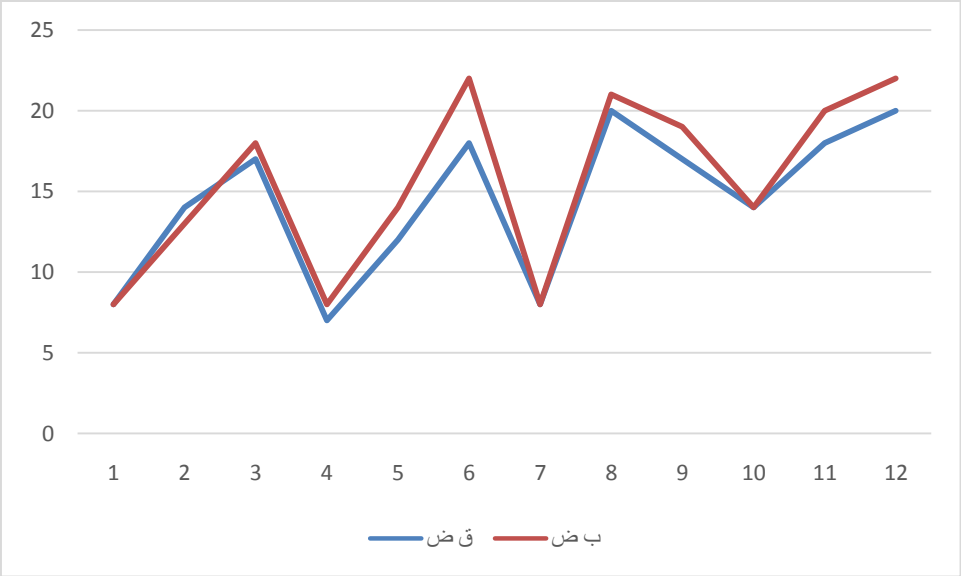
- **اختبار اطالة الجذع للأسفل**

جدول رقم 09-نتائج القياس القبلي بعدي للعينة الضابطة في اختبار اطالة الجذع للأسفل-

	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	الدلالة الاحصائية
القياس القبلي	14.42	4.72	3.02	دال
القياس البعدي	15.58	5.50		

مستوى الدلالة 0.05 ،درجة الحرية 11، قيمة ت الجدولية 2.20

من خلال الجدول رقم 09 اعلاه و الموضح لنتائج القياس القبلي بعدي للعينة الضابطة في اختبار اطالة الجذع للاسفل ،حيث حددت قيمة المتوسط الحسابي و انحرافه المعياري للقياس القبلي بـ 4.72±14.42 ،اما للقياس البعدي فقد حددا بـ 5.50±15.58 ،لتؤكد نتائج قيمة اختبار ستيودنت لدلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية و التي جاءت قيمته المحسوبة 3.02 اكبر من قيمته الجدولية 2.07 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية ن- 1 على وجود الدلالة الاحصائية بين متوسطات الحاسبية المقاسة للعينة والشكل البياني الموالي يبين فارق القياس للنتائج في ذلك.



شكل بياني رقم 10- نتائج القياس القبلي بعدي للعينة الضابطة في اختبار اطالة الجذع للأسفل-

2-3- عرض و تحليل نتائج قياس الاختبارات القبلية بعدية للعينة التجريبية:

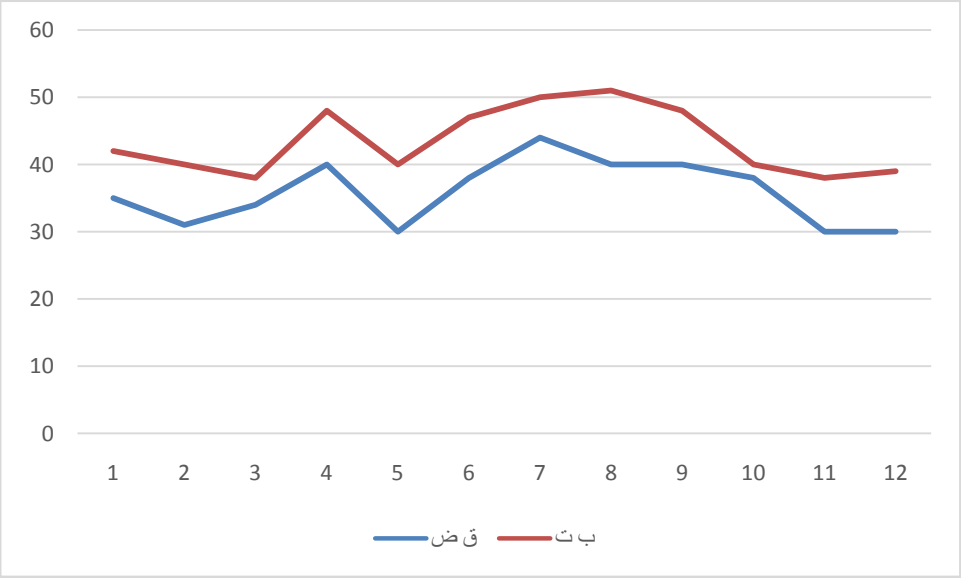
- **اختبار رفع الكتفين**

جدول رقم 10 - نتائج القياس القبلي بعدي للعينة التجريبية في اختبار رفع الكتفين-

	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	الدلالة الاحصائية
القياس القبلي	35.83	4.84	10.34	دال
القياس البعدي	43.42	4.96		

مستوى الدلالة 0.05 ،درجة الحرية 11، قيمة ت الجدولية 2.20

من خلال الجدول رقم 10 اعلاه و الموضح لنتائج القياس القبلي بعدي للعينة التجريبية في اختبار رفع الكتفين ،حيث حددت قيمة المتوسط الحسابي و انحرافه المعياري للقياس القبلي بـ 35.83±4.84 ،اما للقياس البعدي فقد حددا بـ 43.42±4.96 ،لتؤكد نتائج قيمة اختبار ستيودنت لدلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية و التي جاءت قيمته المحسوبة 10.34 اكبر من قيمته الجدولية 2.07 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية ن- 1 على وجود الدلالة الاحصائية بين متوسطات الحاسبية المقاسة للعينة والشكل البياني الموالي يبين فارق القياس للنتائج في ذلك.



شكل بياني رقم 11- نتائج القياس القبلي بعدي للعينة التجريبية في اختبار رفع الكتفين-

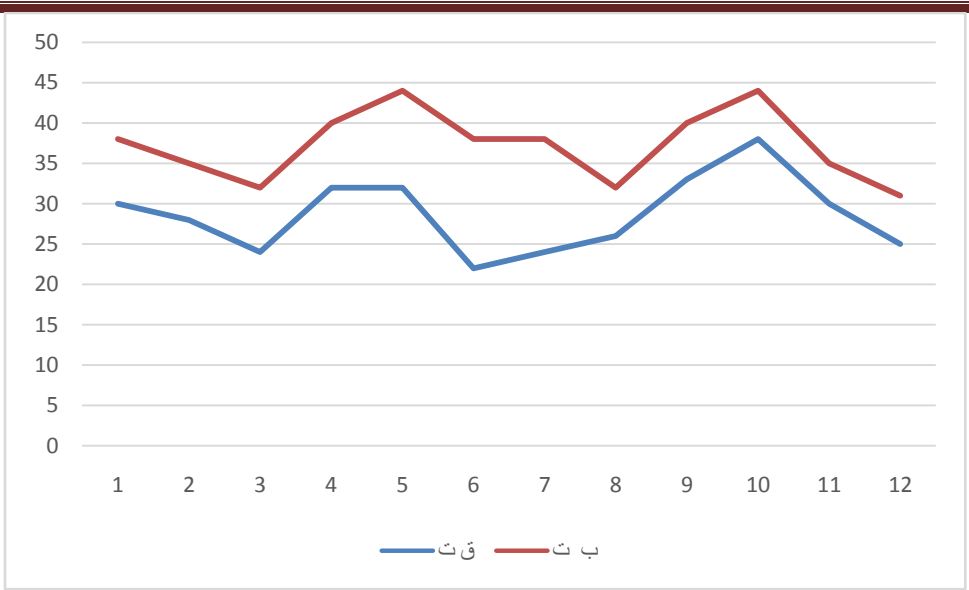
- **اختبار اطالة و مد الجذع الى الاعلى**

جدول رقم 11 – نتائج القياس القبلي بعدي للعينة التجريبية في اختبار اطالة و مد الجذع الى الاعلى–

	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	الدلالة الاحصائية
القياس القبلي	28.67	4.68	8.49	دال
القياس البعدي	37.25	4.39		

مستوى الدلالة 0.05 ،درجة الحرية 11، قيمة ت الجدولية 2.20

من خلال الجدول رقم 11اعلاه و الموضح لنتائج القياس القبلي بعدي للعينة التجريبية في اختبار اطالة ومد الجذع الى الاعلى ،حيث حددت قيمة المتوسط الحسابي و انحرافه المعياري للقياس القبلي بـ 28.67±4.68 ،اما للقياس البعدي فقد حددا بـ 37.25±4.39 ،لتؤكد نتائج قيمة اختبار ستيودنت لدلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية و التي جاءت قيمته المحسوبة 8.49 اكبر من قيمته الجدولية 2.07 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية ن– 1 على وجود الدلالة الاحصائية بين متوسطات الحاسبية المقاسة للعينة الشكل البياني الموالي يبين فارق القياس للنتائج في ذلك.



شكل بياني رقم 12- نتائج القياس القبلي بعدي للعينة التجريبية في اختبار إطالة و مد الجذع إلى الأعلى-

اختبار كوبري

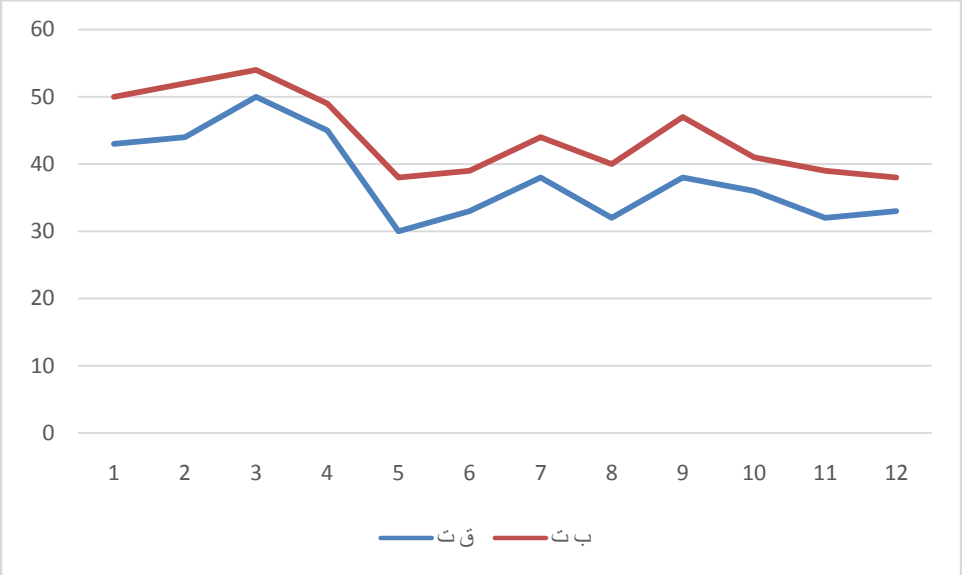
جدول رقم 12 - نتائج القياس القبلي بعدي للعينة التجريبيةفي اختبار كوبري-

	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	الدلالة الاحصائية
القياس القبلي	37.83	6.35	13.25	دال
القياس البعدي	44.25	5.88		

مستوى الدلالة 0.05 ،درجة الحرية 11، قيمة ت الجدولية 2.20

من خلال الجدول رقم 12 اعلاه و الموضح لنتائج القياس القبلي بعدي للعينة التجريبية في اختبار كوبري ،حيث حددت قيمة المتوسط الحسابي و انحرافه المعياري للقياس القبلي بـ 37.83±6.35 ،اما للقياس البعدي فقد حددا بـ 44.25±5.88،لتؤكد نتائج قيمة اختبار ستيودنت لدلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية و التي جاءت قيمته المحسوبة 13.25اكبر من قيمته الجدولية 2.07 عند مستوى الدلالة 0.05 و

درجة الحرية ن- 1 على وجود الدلالة الاحصائية بين متوسطات الحاسبية المقاسة للعينةو الشكل البياني الموالي يبين فارق القياس للنتائج في ذلك.



شكل بياني رقم 13-نتائج القياس القبلي بعدي للعينة التجريبية في اختبار كوبري-

- **اختبار اطالة الجذع للأسفل**

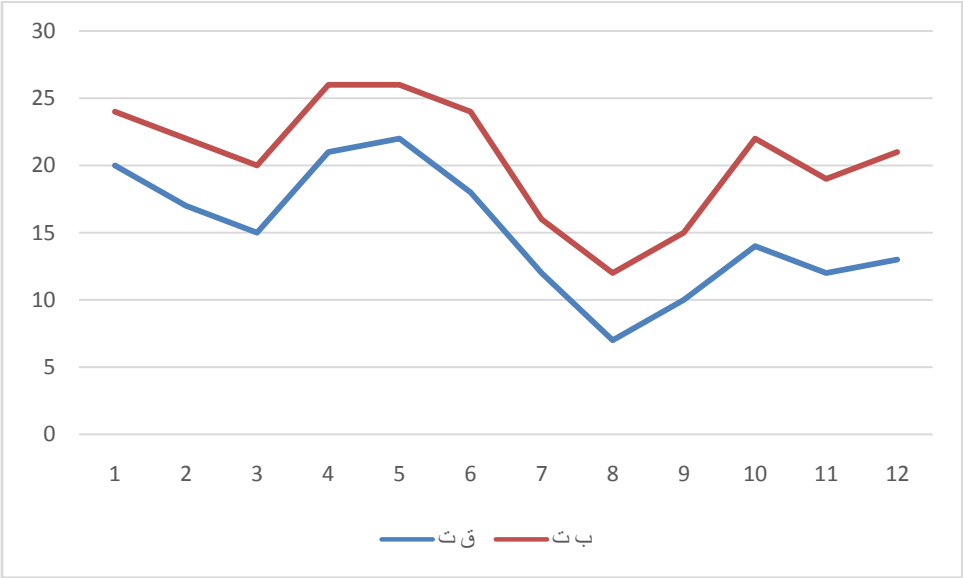
جدول رقم 13-نتائج القياس القبلي بعدي للعينة التجريبية في اختبار اطالة الجذع للأسفل-

	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	الدلالة الاحصائية
القياس القبلي	15.08	4.62	13.17	دال
القياس البعدي	20.58	4.42		

مستوى الدلالة 0.05 ،درجة الحرية 11، قيمة ت الجدولية 2.20

من خلال الجدول رقم 13اعلاه و الموضح لنتائج القياس القبلي بعدي للعينة التجريبية في اختبار اطالة الجذع للأسفل ،حيث حددت قيمة المتوسط الحسابي و انحرافه المعياري للقياس القبلي بـ 15.08±4.62 ،اما للقياس البعدي فقد حددا بـ

20.58±4.42، لتؤكد نتائج قيمة اختبار ستيودنت لدلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية و التي جاءت قيمته المحسوبة 13.17 اكبر من قيمته الجدولية 2.07 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية ن- 1 على وجود الدلالة الاحصائية بين متوسطات الحاسبية المقاسة للعينة والشكل البياني الموالي يبين فارق القياس للنتائج في ذلك.



شكل بياني رقم 14 – نتائج القياس القبلي بعدي للعينة التجريبية في اختبار اطالة الجذع للأسفل-

2-4- عرض و تحليل نتائج قياس الاختبارات البعدية للعينة الضابطة و التجريبية:

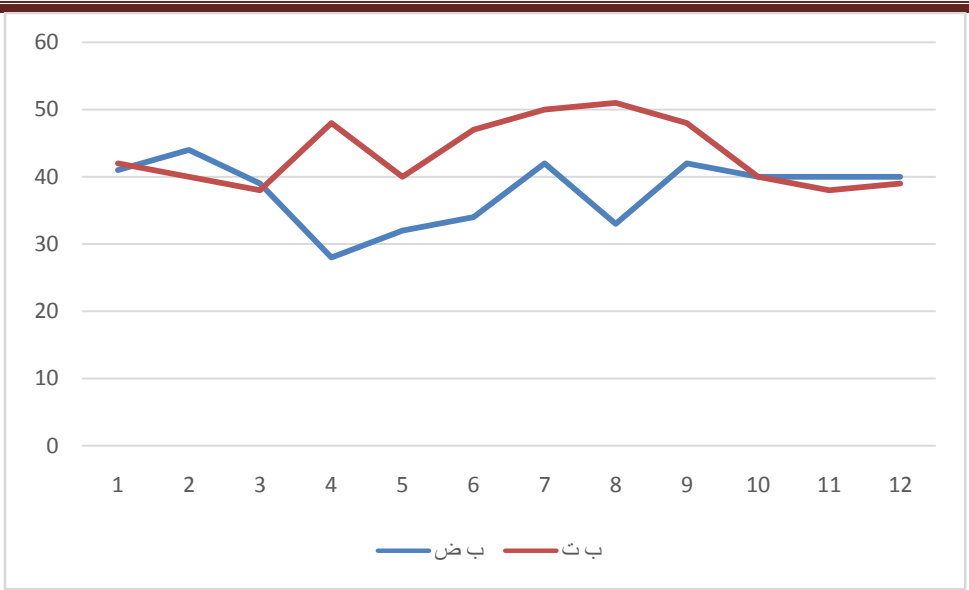
- **اختبار رفع الكتفين**

جدول رقم 14 - نتائج القياس البعدي بين العينة الضابطة والتجريبية لاختبار رفع الكتفين-

	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	الدلالة الاحصائية
العينة الضابطة	37.92	4.93	2.72	دال
العينة التجريبية	43.42	4.96		

مستوى الدلالة 0.05 ،درجة الحرية 22، قيمة ت الجدولية 2.07

من خلال الجدول رقم 14 اعلاه و الموضح لنتائج القياس رفع الكتفين ،حيث حددت قيمة المتوسط الحسابي و انحرافه المعياري للعينة الضابطة بـ 37.92±4.93 ،اما العينة التجريبية فقد حددا بـ 43.42±4.96 ،لتؤكد نتائج قيمة اختبار ستيودنت لدلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية و التي جاءت قيمته المحسوبة 2.72 اكبر من قيمته الجدولية 2.07 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 2ن-2 على وجود الدلالة الاحصائية بين متوسطات الحاسبية المقاسة للعينتين الضابطة والتجريبية والشكل البياني الموالي يبين فارق القياس للنتائج في ذلك.



شكل بياني رقم 15 – نتائج القياس البعدي بين العينة الضابطة والتجريبية لاختبار رفع الكتفين–

- **اختبار اطالة و مد الجذع الى الاعلى**

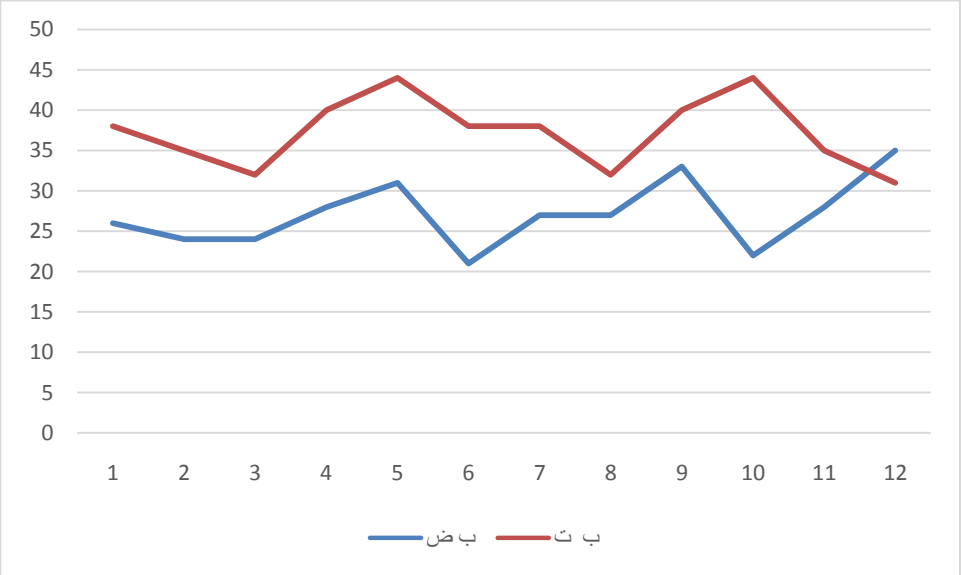
جدول رقم 15– نتائج القياس البعدي بين العينة الضابطة والتجريبية لاختبار اطالة و مد الجذع الى الاعلى–

	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	الدلالة الاحصائية
العينة الضابطة	27.17	4.24	5.72	دال
العينة التجريبية	37.25	4.39		

مستوى الدلالة 0.05 ،درجة الحرية 22، قيمة ت الجدولية 2.07

من خلال الجدول رقم 15 اعلاه و الموضح لنتائج القياس البعدي بين العينة الضابطة والتجريبية لاختبار اطالة ومد الجذع الى الاعلى ،حيث حددت قيمة المتوسط الحسابي و انحرافه المعياري للعينة الضابطة بـ 27.17±4.24 ،اما العينة التجريبية فقد حددا بـ 37.25±4.39 ،لتؤكد نتائج قيمة اختبار ستيودنت لدلالة الفروق

بين المتوسطات الحسابية و التي جاءت قيمته المحسوبة 5.72 اكبر من قيمته الجدولية 2.07 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 2ن-2 على وجود الدلالة الاحصائية بين متوسطات الحاسبية المقاسة للعينتين الضابطة والتجريبية والشكل البياني الموالي يبين فارق القياس للنتائج في ذلك.



شكل بياني رقم 16- نتائج القياس البعدي بين العينة الضابطة والتجريبية لاختبار إطالة و مد الجذع إلى الأعلى-

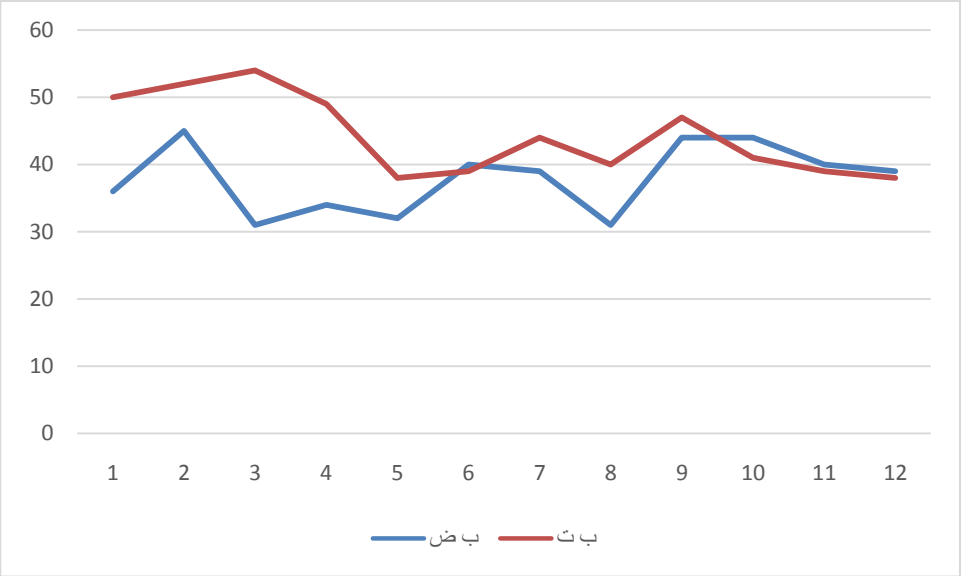
- **اختبار كوبري**

جدول رقم 16- نتائج القياس البعدي بين العينة الضابطة والتجريبية لاختبار كوبري-

	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	الدلالة الاحصائية
العينة الضابطة	37.92	5.09	2.82	دال
العينة التجريبية	44.25	5.88		

مستوى الدلالة 0.05 ،درجة الحرية 22، قيمة ت الجدولية 2.07

من خلال الجدول رقم 16 اعلاه و الموضح لنتائج القياس البعدي بين العينة الضابطة والتجريبية لاختبار كوبري ،حيث حددت قيمة المتوسط الحسابي و انحرافه المعياري للعينة الضابطة بـ 37.92±5.09 ،اما العينة التجريبية فقد حددا بـ 44.25±5.88 ،لتؤكد نتائج قيمة اختبار ستيودنت لدلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية و التي جاءت قيمته المحسوبة 2.82 اكبر من قيمته الجدولية 2.07 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 2ن-2 على وجود الدلالة الاحصائية بين متوسطات الحاسبية المقاسة للعينتين الضابطة والتجريبية والشكل البياني الموالي يبين فارق القياس للنتائج في ذلك.



شكل بياني رقم 17 – نتائج القياس البعدي بين العينة الضابطة والتجريبية لاختبار كوبري-

- **اختبار إطالة الجذع للأسفل**

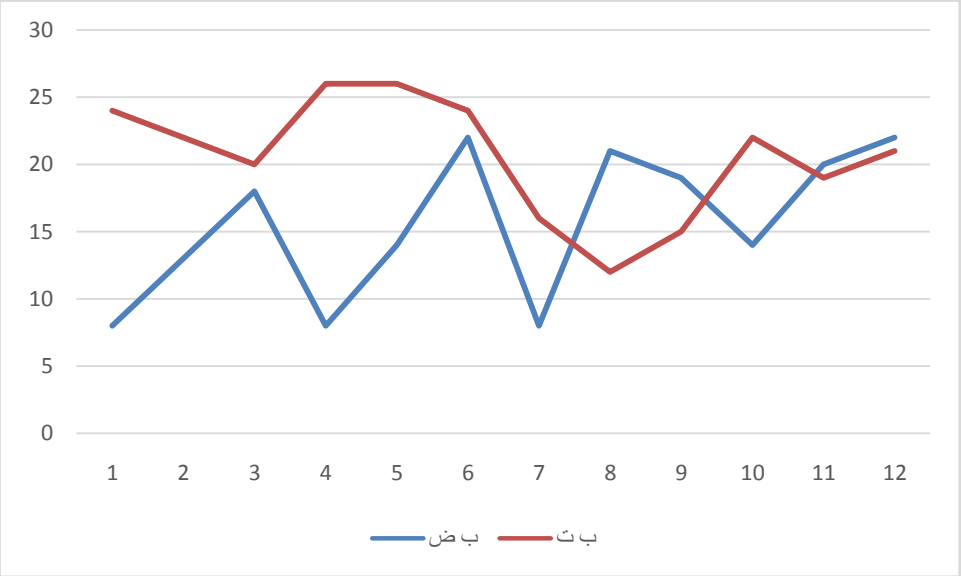
جدول رقم 17- نتائج القياس البعدي بين العينة الضابطة والتجريبية لاختبار اطالة الجذع للاسفل-

	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	الدلالة الاحصائية

العينة الضابطة	15.58	5.50	2.45	دال
العينة التجريبية	20.58	4.42		

مستوى الدلالة 0.05 ،درجة الحرية 22، قيمة ت الجدولية 2.07

من خلال الجدول رقم 17اعلاه و الموضح لنتائج القياس البعدي بين العينة الضابطة والتجريبية لاختبار اطالة الجذع للأسفل ،حيث حددت قيمة المتوسط الحسابي و انحرافه المعياري للعينة الضابطة بـ 15.58±5.50 ،اما العينة التجريبية فقد حددا بـ 20.58±4.42 ،لتؤكد نتائج قيمة اختبار ستيودنت لدلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية و التي جاءت قيمته المحسوبة 2.45 اكبر من قيمته الجدولية 2.07 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 2 ن-2 على وجود الدلالة الاحصائية بين متوسطات الحاسبية المقاسة للعينتين الضابطة والتجريبية والشكل البياني الموالي يبين فارق القياس للنتائج في ذلك.



شكل بياني رقم 18- نتائج القياس البعدي بين العينة الضابطة والتجريبية لاختبار اطالة الجذع للأسفل-

2-5- الاستنتاجات:

- لا توجد دلالة احصائية بين القياسات القبلية لعينة البحث الضابطة و التجريبية في اختبارات (رفع الكتفين، اطالة و مد الجذع للأعلى ، اختبار كوبري ، اطالة الجذع للأسفل).
- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي بعدي لعينة البحث الضابطة في اختبار رفع الكتفين.
- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي بعدي لعينة البحث الضابطة في اختبار اطلة و مد الجذع للأعلى.
- عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي بعدي لعينة البحث الضابطة في اختبار كوبري.
- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي بعدي لعينة البحث الضابطة في اختبار اطالة الجذع للاسفل.
- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي بعدي لعينة البحث التجريبية في اختبار رفع الكتفين.
- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي بعدي لعينة البحث التجريبية في اختبار اطلة و مد الجذع للاعلى.
- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي بعدي لعينة البحث التجريبية في اختبار كوبري.
- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي بعدي لعينة البحث التجريبية في اختبار اطالة الجذع للاسفل.
- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياس البعدي بعدي لعينة البحث الضابطة و التجريبية في اختبار رفع الكتفين.

- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياس البعدي بعدي لعينة البحث الضابطة و التجريبية في اختبار اطلة و مد الجذع للاعلى.
- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياس البعدي بعدي لعينة البحث الضابطة و التجريبية في اختبار كوبري.
- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياس البعدي بعدي لعينة البحث الضابطة و التجريبية في اختبار اطالة الجذع للاسفل.

2-6- مناقشة الفرضيات

2-6-1-مناقشة الفرضية الاولى:

التي تنص على ان للوحدات التدريبية اثر ايجابي في تنمية صفة المرونة المفصلية و العضلية لدى العينة التجريبية.

من خلال الجداول رقم(02) (03) (04) (05) و تحليلها الذي يبين المقارنة بين الاختبارين القبلي و البعدي بين العينتين الضابطة و التجريبية في كل الوحدات التدريبية ان قيمة (ت) المحسوبة اكبر من (ت) الجدولية حسما يؤكد ان للوحدات التدريبية تأثير ايجابي في تنمية صفة المرونة المفصلية و العضلية لدى العينة التجريبية .لقد تأكد الباحث في ان الفرضيات الاولى و الثانية تحققت و هذا يعني ان للوحدات التدريبية قد ادت الى تنمية صفة المرونة المفصلية و العضلية عند اواسط كرة اليد اقل من 17 سنة،و عليه يرى الباحثان ان الفرضية العامة المتمثلة في الوحدات التدريبية اثر ايجابي في تنمية صفة المرونة لدى عينة التجريبية قد تحقق و هذا ما يتفق مع الجانب النظري من خلال عرض علاقة الوحدات التدريبية بصفة المرونة ,ان دور الوحدات التدريبية يؤدي الى تطوير و تحسين المرونة المفصلية و العضلية ,خاصة خلال مرحلة(14-17) سنه و هذه المرحلة تعتبر خصبة لمهمتين بتدريب الرياضي

حركيا و بدنيا وجعله يمتاز بالنشاط و الحيوية، كما اكدته الدراسة السابقة كدراسة قلاني يزيد تحت عنوان تأثير البرنامج التدريبي مقترح عى تطوير صفة المرونة حسب مراحل نمو اللاعبين لكرة الطائرة(اشبال–اواسط –اكابر),و دراسة ابراهيم سهيل ويسار صبيح على تحت عنوان تأثير بعض المفردات التدريبية في تطوير المرونة الخاصة بالأطراف السفلية و الانجاز في ساحة 100م فبهذا تتحقق الفرضية الاولي.

2 – 6 – 2 مناقشة الفرضية الثانية:

و التي تنص على انه فروق ذات دلالة احصائية بين العينة التجريبية و الضابطة في الاختبارات البعدية و هذا لصالح العينة التجريبية

و مما يوضح ذلك تحليل و مناقشة الجداول السابقة (14) (15) (16) (17) التي تبين مقارنة العينة الضابطة مع العينة التجريبية للاختبار البعدي لصالح العينة التجريبية ، حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة اكبر من قيمة (ت) الجدولية،مم يؤكد للوحدات التدريبية اثر ايجابي في تنمية المرونة المفصلية و العضلية لدى العينة التجريبية و هذا يظهر اهمية الوحدات التدريبية في اتاحة الفرض لتطوير قدراتهم الحركية.

كما يجب في هذه المرحلة زيادة الاهتمام و التركيز على الاداء . من حيث شكل المهارة و الدقة.

كما ان تنمية و تحصين صفة المرونة تنجز من خلال الحصص التي تتضمن ادماج تمارين و برامج تطويرية ...الخ

–كما اكدت الدراسات السابقة كدراسة قاسم حسام حسني و محجوب جاسم تحت عنوان تأثير المرونة على الأداء الحركي لجمناس لعمر 6–9 سنوات.

3 – خلاصة عامة

–تعتبر كرة اليد رياضة شعبية و لها ممارسين في مختلف دول العالم ، و يرجع ذلك الى المهارات الفنية التي ساهمت بشكل كبير في ذلك حيث اضافت عليها جمال و انسانية مما ساهم في اتساع عدد المختصين فيها و ذلك بهدف تطويرها و تحسينها نحو الأفضل من بين الصفات المهمة في كرة اليد و المرونة.

– قصد معرفة تأثير صفة المرونة المفصلية و العضلية على الاداء لاعبي كرة اليد جاءت هذه الدراسة التي كانت تهدف الى وضع وحدات تدريبية لتنمية صفة

المرونة المفصلية والعضلية كذا لمحاولة فهم اشكال الذي يدور حول فعالية ادائها الراجع اساسا الى القدرة على المرونة.

– فهذه الوحدات التدريبية المقترحة المطبقة على المجموعة التجريبية ساهمت الى حد كبير في رفع القدرة على المرونة المفصلية و العضلية لديهم والتي تعطي صاحبها تحسن لا باس به في المهارات و هذا انطلاقا من نتائج متحصل عليها .

حيث اتبتت هذه النتائج الى حد ما ضرورة تحسين القدرة على المرونة المفصلية والعضلية ،قصد الوصول الى الاداء الجيد للرياضي.

4 – التوصيات:

–في جراء هذا البحث قد تسنى لنا ملاحظة اشياء كثيرة ,كانت تشكل بعض الصعوبات في انجاز و تقدم سيرورة البحث نفسه او حتى كعائق في وجه تحسين مستوى النوادي الرياضية.

لذا فقد خلصنا الى مجموعة من الت وصيات و بعض الاقتراحات لعلها تساهم في تحسين المرونة المفصلية و العضلية و هي كما يلي:

–توفير الوسائل البيداغوجية اللازمة قصد سيرورة التدريب و تسهيل عملية التدريب على المدرب.

–ضرورة تسطير برامج استدراكية من طرف الباحثين و الاخصائيين في هذا المجال قصد تدارك النقص الفادح في القدرات البدنية خاصة المرونة المفصلية و العضلية لدى اللاعبين في هذه الفئة العمرية.

–ضرورة التركيز على ادماج تمارين و برامج تطويرية قصد تحسين القدرة على المرونة.

–تحسين القدرة على المرونة قصد الوصول إلى تحسين البدني المهاري.

قائمة المصادر و المراجع

1 -مفتي ابراهيم حماد،(1998)، كتاب التدريب الرياضي الحديث.

2 - كتاب التدريب الرياضي الحديث.

2- قاسم حسن حسين ، (1997) ، علم التدريب الرياضي في الاعمار المختلفة عمان –الاردن.

3- قاسم حسن حسين (1984)،كتاب علم التدريب الرياضي في الاعمار مختلفة بغداد–العراق.

4- زوال مبارك (2015) ،–دور المرونة في تحسين الاداء التقني للمهارات في كرة القدم.

5- ابراهيم حماد (1996) ،كتاب التدريب الحديث.القاهرة.

6- ابو عبدة (1997) ، ،كتاب اتجاهات الحديثة في التخطيط و التدريب.

7- ابو العلاء و نصر الدين سيد دون تأشير ،كتاب التدريب الرياضي و الاسس الفيزيولوجية.

8- كتاب كرة اليد و عناصرها الاساسية (2014).

9- كتاب كرة اليد الحديثة.

10- محمد صبحي حسنين(1996). التحليل العاملي للفترات البدنية.

11- بن قوة .ع تحديد مستويات المعيارية لاختبار الموهوبين لممارسة كرة القدم.

12- محمد حسن علاوة (1994) علم النفس الرياضي في التدريب و المنافسات الرياضية.

13- حسن محمود ماهر، (2008).مصر.

14-عبد الحميد و صبحي حسنين ، (1997) .اسكندرية.

15- صلاح أحمد(2014) ، القاهرة .

16- مفتي ابراهيم (1998) كتاب التدريب الرياضي الحديث.

17- مفتي ابراهيم حماد (2001) ،كتاب التدريب الرياضي.

18- محمد صبحي حسنين و كمال عبد الحميد اسماعيل (2001).

19- منير جرجس ابراهيم(1990) ،كرة اليد للجميع (قاهرة ,مصر).

20- اسماعيل م ،رباعية كرة اليد الحديثة.

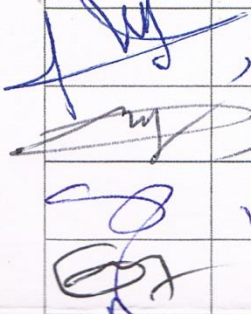
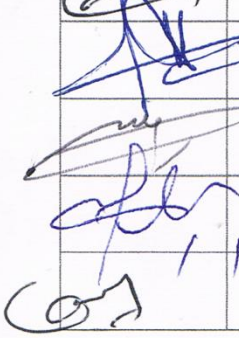
21- كمال درويش و أخرون (1998) اسس الفزيولوجية لتدريب كرة اليد،قاهرة.

العينة	نتائج الخام المتحصل عليها من الاختبارات القبيلة و البعدية للعينة الضابطة							
	رفع الكتفين		اطالة و مد الجذع للاعلى		كوبري		اطالة الجذع للاسفل	
	ق	ب	ق	ب	ق	ب	ق	ب
1	40	41	25	26	36	36	8	8
2	44	44	22	24	44	45	14	13
3	38	39	24	24	30	31	17	18
4	30	28	28	28	36	34	7	8
5	30	32	30	31	32	32	12	14
6	32	34	22	21	40	40	18	22
7	40	42	26	27	38	39	8	8
8	31	33	27	27	31	31	20	21
9	40	42	32	33	43	44	17	19
10	39	40	20	22	40	44	14	14
11	31	40	22	28	35	40	18	20
12	32	40	32	35	35	39	20	22

العينة	نتائج الخام المتحصل عليها من الاختبارات القبيلة و البعدية للعينة التجريبية							
	رفع الكتفين		اطالة و مد الجذع للاعلى		كوبري		اطالة الجذع للاسفل	
	ق	ب	ق	ب	ق	ب	ق	ب
1	35	42	30	38	43	50	20	24
2	31	40	28	35	44	52	17	22
3	34	38	24	32	50	54	15	20
4	40	48	32	40	45	49	21	26
5	30	40	32	44	30	38	22	26
6	38	47	22	38	33	39	18	24
7	44	50	24	38	38	44	12	16
8	40	51	26	32	32	40	7	12
9	40	48	33	40	38	47	10	15
10	38	40	38	44	36	41	14	22
11	30	38	30	35	32	39	12	19
12	30	39	25	31	33	38	13	21

اثر بالعض الوحدات التدريبية في تنمية صفة المرونة

المفصلية لدى لاعبي كرة اليد (U17)

أسماء الاختبارات	وصف الأداء	أسماء المحكمين	الإمضاء
اختبار إطالة و مد الجذع الأعلى	يتخذ المختبر وضع الانبطاح على البطن مع تشبيك الذراعين خلف الظهر ثم يقوم برفع الجذع للأعلى و للخلف بأقصى ما يمكن	د. معاوي عبد القادر أد/ رمعون كحل أ. شوكي عبد القادر مقراني جمال	
اختبار رفع الكتفين	يتخذ المختبر وضع الانبطاح على الأرض مع مد الذراعين باتساع الكتفين و يقبض المختبر على العصا و يقوم برفعها للأعلى لأقصى ما يمكن	د. معاوي عبد القادر أ/ رمعون كحل أ. شوكي عبد القادر مقراني جمال	
اختبار الكوبري	قياس مدى مرونة الجسم و خاصة القدرة على مد و إطالة الظهر ، يتخذ اللاعب وضع الكوبري و يقوم بالتحرك باليدين و الرجلين لكي يقترب لأقل مسافة ممكنة	د. معاوي عبد القادر أد/ رمعون كحل أ. شوكي عبد القادر مقراني جمال	
اختبار ثني الجذع للإمام مع الوقوف	يقف اللاعب المختبر فوق المقعد ، و القدمان مضمومتين مع الاحتفاظ بالركبتين مفرودتين و يقوم اللاعب بثني الجذع أماما للأسفل	د. معاوي عبد القادر أد/ رمعون كحل أ. شوكي عبد القادر مقراني جمال	

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
Ministère de l'Enseignement Supérieure et de la Recherche Scientifique
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
Université Abdelhamid Ibn Badis - Mostaganem
Institut d'Education Physiques et Sportives
جامعة عبد الحميد بن باديس – مستغانم
معهد التربية البدنية و الرياضية

قسم: تدريب رياضي

الرقم: 195/ت.ر/ 2016/ 12 مستغانم: 06 DEC 2016

إلى السيد : مسؤول قاعة متعددة الرياضات بتغنيف .

– ولاية معسكر –

الموضوع : طلب تسهيل مهمة.

يُسر رئيس قسم التدريب الرياضي بمعهد التربية البدنية و الرياضية لجامعة عبد الحميد بن باديس بمستغانم

أن يتقدم إلى سيادتكم المحترمة بهذا الطلب المتمثل في تسهيل مهمة الطالبان :

– مسعدي محمد الأمين .

– مسعدي الأمير خالد .

المسجلان في السنة الثالثة ليسانس تدريب رياضي للسنة الجامعية 2017/2016.

و هذا قصد متابعة لاعبي كرة اليد لإعداد مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس .

تقبلوا منا فائق الاحترام و التقدير .

موافقة المسؤول

قبايلي جمال الدين
مكلف بتسيير قاعة المتعددة
الرياضات - تيغنيف

رئيس القسم

رئيس قسم التدريب الرياضي
المصطفى : د . كوتشوك سيدي محمد

معهد التربية البدنية و الرياضية – جامعة مستغانم خروبة
ع.ب 002 مستغانم – 27000 الجزائر
الهاتف: 35/36/33 10 45 (0) 213+ الفكس: 28 10 30 45 213+
البريد الإلكتروني: ieps@univ-mosta.dz ou istaps@univ-mosta.dz

- **الوحدة التدريبية رقم :** 01. **المدة :** 90 دقيقة.
- **المكان :** ساحة الملعب. **الوسائل :** صافرة، ميقاتية.
- **الهدف :** تنمية مرونة مفاصل الحوض والعمود الفقري.

مراحل التعلم	ظروف الإنجاز	توصيات	مكونات الحمل البدني	
			الشدة	الكثافة
المرحلة التحضيرية	قيام بتسخين عام وخاص		%20	15د
المرحلة الرئيسية	**التمرين الأول :** الوقوف على الركبة وأخرى ممتدة للأمام، وضغط بالرجل الممتدة على الأرض (غرز العقب)، استرخاء، ثم السماح بوقوف الجزء العلوي من الجسم نحو الأمام مع المحافظة على الظهر مستقيم قدر الإمكان.	ض(6-10) س(2-3) ت(15-20) ك(2-3)	%20	20د
	التمرين الثاني : الوقوف بوضعية مفتوحة، الحوض ثابت واليدين عليه دوران الجذع يمينا ويسارا.	ت(10)	%15	15د
	التمرين الثالث : فتح كبير للرجلين تدريجيا مع التنفس العميق.	ت(10)	%15	15د
	التمرين الرابع : مضمومتين، مسك الكرة باليدين عاليا خلف الأذنين، ثم لمس الأرض مع المحافظة على وضعية اليدين.	ت(10)	%15	10د
المرحلة النهائية	جري خفيف حول الملعب إعطاء الملاحظة العامة.		%15	15د

ض : انقباض. **س :** استرخاء.

ك : تكرار **ت :** تمديد.

- **الوحدة التدريبية رقم :** 02. **المدة :** 90 دقيقة.
- **المكان :** ساحة الملعب. **الوسائل :** صافرة، ميقاتية، مقعد.
- **الهدف :** تنمية مرونة الأطراف السفلية.

مراحل التعلم	ظروف الإنجاز	توصيات	مكونات الحمل البدني	
			الشدة	الكثافة
المرحلة التحضيرية	قيام بتسخين عام وخاص		%20	15د
المرحلة الرئيسية	**التمرين الأول :** الوقوف على رجل واحدة وثني الرجل الأخرى ومسكها من العقب من طرف يد نفس الجهة ودفع الرجل المثني نحو الأسفل واليد تقاوم بالاسترخاء، باليد المعاكسة أخذ الرجل وجذب العقب.	ض(6-10) س(2-6) ت(15-20) ك(2-6)	%20	25د
	التمرين الثاني: الوقوف على رجل واحدة، ثني الرجل الأخرى ووضعها على المقعد، الضغط بالقدم نحو الأسفل على المقعد، الاسترخاء، اليد تجذب العقب نحو المقعد.	ت(10)	%20	20د
	التمرين الثالث: من الوقوف الرجلين مفتوحتين وممدودتين، اليدين ملتصقتين، الذراعان على امتداد الجسم لف الجذع للأمام حتى تلمس اليدين الأرض ثم الصعود مرة أخرى، نفس التمرين لكن القدمين مضمومتين وممتدتين.	ت(10)	%25	15د
المرحلة النهائية	إعطاء إرشادات حول الحصة		%15	15د

ض : انقباض. **س :** استرخاء.

ك : تكرار **ت :** تمديد.

- **الوحدة التدريبية رقم :** 03. **المدة :** 90 دقيقة.

- **المكان :** ساحة الملعب. **الوسائل :** صافرة، ميقاتية، كرسي، عصا.

- **الهدف :** تنمية مرونة الأطراف السفلية ومفاصل الحوض.

مراحل التعلم	ظروف الإنجاز	توصيات	مكونات الحمل البدني	
			الشدة	الكثافة
المرحلة التحضيرية	قيام بتسخين عام وخاص		%20	20د
المرحلة الرئيسية	**التمرين الأول :** الجلوس على الأرض ووضع اليدين بين الركبتين حيث تقومان بالضغط نحو الجهة المعاكسة واليد تقاوم ذلك بالاسترخاء، وضع العقبين على بعضهما البعض بالمرفقين على الركبتين للتمديد.	ض(6-10) س(2-3) ت(15-20) ك(2-3)	%30	25د
	التمرين الثاني : الوقوف والتوازن على رجل واحدة جانبيا والأخرى فوق الكرسي والضغط عليها بواسطة العقب، الاسترخاء، انحناء جهة الرجل الموضوعة على الكرسي ناحيتها أفقيا	ت(10)	%30	25د
المرحلة النهائية	جري خفيف حول الملعب عودة الجسم إلى الحالة الطبيعية.		%20	20د

ض : انقباض. **س :** استرخاء.

ك : تكرار **ت :** تمديد.

- **الوحدة التدريبية رقم :** 04. **المدة :** 90 دقيقة.
- **المكان :** ساحة الملعب. **الوسائل :** صافرة، ميقاتية، مقاعد.
- **الهدف :** تنمية مرونة الجسم بشكل عام.

مراحل التعلم	ظروف الإنجاز	توصيات	مكونات الحمل البدني	
			الشدة	الكثافة
المرحلة التحضيرية	قيام بتسخين عام وخاص		%20	15د
المرحلة الرئيسية	**التمرين الأول :** الوقوف على رجل واحدة، ثني الرجل الأخرى للخلف ومسكها من العقب من قبل اليد نفس الجهة، دفع الرجل المثنية نحو الأسفل واليد تقاوم ذلك، أخذ الرجل وجذبها من العقب قرب المقعد باليد المعاكسة.	ض(6-10) س(2-6) ت(15-20) ك(2-6)	%25	20د
	التمرين الثاني : الوقوف على رجل واحدة، ثني الرجل الأخرى ووضعها على المقعد، الضغط بالقدم نحو الأسفل على المقعد، الاسترخاء، جذب العقب نحو المقعد باليد.	ض(8-12) س(6-8) ت(10-12) ك(6-8)	%25	20د
	التمرين الثالث : الرجلين مفتوحتين، وضع اليدين على الأرض نحو الأمام قليلا ثم الذراعان متقاطعان والمرفقين بين الرجلين، ثم وضع الذراعان نحو الخلف على الأرض.	ض(8-12) س(10-14) ت(08-10) ك(6-8)	%20	25د
المرحلة النهائية	مناقشة الحصة إعطاء نصائح وإرشادات حول الحصة		%10	10د

ض : انقباض. **س :** استرخاء.

ك : تكرار **ت :** تمديد.

- **الوحدة التدريبية رقم :** 05. **المدة :** 90 دقيقة.

- **المكان :** ساحة الملعب. **الوسائل :** صافرة، ميقاتية، مجموعة من الكرات، عصا.

- **الهدف :** تنمية مرونة الجسم بشكل عام والعمود الفقري.

مراحل التعلم	ظروف الإنجاز	توصيات	مكونات الحمل البدني	
			الشدة	الكثافة
المرحلة التحضيرية	قيام بتسخين عام وخاص		%15	15د
المرحلة الرئيسية	**التمرين الأول :** الوقوف على ركبة واحدة والأخرى ممتدة إلى الأمام ثم الضغط بالرجل الممتدة على الأرض، غرز العقب، الاسترخاء، السماح بوقوف الشكل العلوي من الجسم مع المحافظة على الظهر مستقيم قدر الإمكان.	ض(6-10) س(2-3) ت(15-20) ك(2-3)	%25	30د
	التمرين الثاني : الوقوف بوضعية مفتوحة، حوض ثابت مع وضع اليدين عليه، دوران الجذع يمين ويسار، الجلوس على ركبتين اليدان على الأرض قرب رسغ القدم، دفع الفخذين للأمام دون خروج البطن	ض(8-10) س(5-6) ت(12-15) ك(2-3)	%25	25د
	التمرين الثالث : الوقوف والرجلين مضمومتين، مسك الكرة باليدين عاليا خلف الأذنين ثم لمس الأرض مع المحافظة على وضع اليدين.	ض(8-12) س(5-6) ت(08-10) ك(5-6)	%20	05د
المرحلة النهائية	مناقشة الحصة عودة الجسم إلى الحالة الطبيعية		%15	15د

ض : انقباض. **س :** استرخاء.

ك : تكرار **ت :** تمديد.