



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبي
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم -
معهد التربية البدنية والرياضية
تخصص النشاط البدني الرياضي المدرسي
(APSS)



مذكرة تخرج لنيل

شهادة الماستر في التدريب الرياضي الموسومة بـ :

أثر برنامج تدريبي مقترح في تطوير صفتي الرشاقة
والمرونة لدى لاعبي كرة القدم تحت 13 سنة
- دراسة ميدانية -

بحث تجريبي اجريا على براعم الحكمة وادي رهيو ولاية غليزان

تحت إشراف الأستاذ

- د.عتوتي نور الدين

من إعداد الطالب :

➤ بن كاملة نور الدين

السنة الجامعية

2019 - 2018

شكر وعرفان

الحمد لله على نعمه العظيمة، والحمد لله على نعمة العلم
والحمد لله الذي وفقنا لإنجاز هذا العمل
الشكر والتقدير للأستاذ "عتوتي نور الدين " على قبوله الإشراف على المذكرة
وعلى توجيهاته القيمة وسعة صدره.
وأتوجه بالشكر إلى جميع أساتذة كلية التربية البدنية والرياضية
خاصة اساتذة قسم النشاط البدني الرياضي المدرسي
كما أتوجه بالشكر إلى كل من ساعدني في إنجاز هذا العمل
من قريب أو من بعيد ولو بالدعاء.

إهداء

أهدي ثمرة هذا العمل
إلى "الوالدين" أطال الله في عمرهما وأعانني على برهما
كما أهديه إلى زملائي وأصدقائي طلاب قسم التربية البدنية والرياضية
كما أخص بالذكر تخصص النشاط البدني والرياضي المدرسي
وإلى كل طالب علم.

بن كاملة نور الدين

ملخص البحث :

عنوان الدراسة: إعداد برنامج تدريبي وأثره في تحسين بعض الصفات البدنية الرشاقة والمرونة لدى لاعبي كرة القدم صنف أصاغر.

بحث تجريبي على لاعبي كرة القدم بالنادي الرياضي الهاوي الحكمة لبلدية وادي ارهيو (13.9) تهدف الدراسة الى مدى تأثير برنامج تدريبي مقترح على بعض الصفات البدنية الرشاقة والمرونة لدى لاعبي كرة القدم فئة 13.9 سنة، أما الغرض من هذه الدراسة هو معرفة مدى تحسين مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية الرشاقة والمرونة في رياضة كرة القدم في مجال تدريب الناشئين في اطار برنامج تدريبي مقترح، وتكمن الأهمية في هذا البحث في تسليط الضوء على كيفية تنمية هذه العناصر البدنية الرشاقة والمرونة لدى لاعبي كرة القدم فئة 13.9 سنة، كما تشمل العينة 90 لاعب ينشطون في النادي الهاوي الحكمة وادي رهيو ولاية غليزان، كما تم اختيارها بطريقة عشوائية، غير مقصودة، الأداة المستخدمة في هذه الدراسة الاختبارات والقياسات الطريقة الاحصائية. حيث توصلنا الى ان البرنامج المقترح كان له الأثر الايجابي في تنمية بعض الصفات البدنية الرشاقة والمرونة للعينة التجريبية، وعليه نوصي بالإعتماد على استخدام برامج تدريبية ملائمة لخصوصيات الطفل النفسية والبدنية وخاصة في هذه المرحلة العمرية (09. 12 سنة) وذلك لتحسين بعض صفاته البدنية مثل الرشاقة والمرونة.

الكلمات المفتاحية :

برنامج تدريبي، الصفات البدنية الرشاقة، المرونة، الناشئين، كرة القدم.

Study Title:

Preparation of a training program and its effect on improving some of the physical characteristics of agility and flexibility of football players Asghar class.

Experimental research on the players of the football club amateur wisdom of the Municipality of the Valley of oud Arhio (13.9)

The study aims at the impact of a proposed training program on some physical attributes of agility and flexibility of players. The purpose of this study is to find out how to improve the level of some elements of fitness fitness and flexibility in the sport of football in the field of training young people within the framework of a proposed training program. The importance of this research is to shed light on how to develop these elements of physical fitness and flexibility of football players category 13.9 years. We found that the proposed program had a positive impact in the development of some of the physical characteristics of agility and flexibility of the experimental sample. Therefore, we recommend relying on the use of appropriate training programs for the psychological and physical characteristics of the child, especially at this stage Age (09 12snh) and knead to improve certain qualities, such as physical agility and flexibility.

key words:

Training program, physical fitness, flexibility, youth, football.

قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
46	يبين معامل ثبات وصدق الاختبارات المستهدفة خلال التجربة الاستطلاعية	01
51	نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للعينة التجريبية	02
52	نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للعينة الضابطة	03
54	يبين دراسة مقارنة بين الاختبار القبلي للعينتين الضابطة والتجريبية في صفة الرشاقة.	04
55	يبين دراسة مقارنة بين الاختبار القبلي للعينتين الضابطة والتجريبية في صفة المرونة.	05
56	يبين دراسة مقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينة الضابطة في صفة الرشاقة	06
57	يبين دراسة مقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينة الضابطة في صفة المرونة	07
59	يبين دراسة مقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينة التجريبية في صفة الرشاقة	08
60	يبين دراسة مقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينة التجريبية في صفة المرونة	09
63	يبين دراسة مقارنة بين الاختبار البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية في صفة الرشاقة	10
64	يبين دراسة مقارنة بين الاختبار البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية في صفة المرونة	11

قائمة الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
47	يبين اختبار الجري المنعرج لفليشمان	01
48	يبين إختبار تتي الجدع من الوقوف إلى الأمام	02
54	يبين النتائج القبلية للعينتين الضابطة والتجريبية في صفة الرشاقة	03
55	يبين النتائج القبلية للعينتين الضابطة والتجريبية في صفة المرونة	04
57	يبين النتائج القبلية والبعديّة للعينة الضابطة في صفة الرشاقة	05
58	يبين النتائج القبلية والبعديّة للعينة الضابطة في صفة المرونة	06
60	يبين النتائج القبلية والبعديّة للعينة التجريبية في صفة الرشاقة	07
61	يبين النتائج القبلية والبعديّة للعينة التجريبية في صفة المرونة	08
63	يبين النتائج البعديّة للعينتين الضابطة والتجريبية في صفة الرشاقة	09
64	يبين النتائج البعديّة للعينتين الضابطة والتجريبية في صفة المرونة	10

قائمة المحتويات

الموضوع	الصفحة
التعريف بالبحث	
1- مقدمة	01.....
2- إشكالية البحث	02.....
3- التساؤلات الجزئية	03
4- أهداف الدراسة	03.....
الباب الأول : الدراسة النظرية	
الفصل الأول : البرنامج التدريبي	
1- البرنامج التدريبي	06.....
1-1- البرنامج التدريبي للناشئين	06.....
2-2- طريقة التدريب المستمر	11.....
2-3- طريقة التدريب الفتري	12.....
2-4- طريقة التدريب التكراري	13.....
2-5- طريقة التطريب الدائري	14.....
3- أسس إعداد برنامج التدريب الرياضي	14.....
3-1- قانون زيادة الحمل	15.....
3-2- قانون المردود (العائد)	16.....
3-3- قانون التخصص	17.....
4- واجبات التدريب الرياضي	19.....
4-1- الإعداد البدني	19.....
4-2- الإعداد المهاري والخططي	19.....

- 19.....3-4- الإعداد المعرفي (النظري)
- 20.....5- مبادئ تخطيط التدريب الرياضي
- 21.....5-1- أن تخدم الخطة اتجاهات المجتمع
- 21.....5-2- بناء الخطة على الأسس العلمية الحديثة
- 21.....5-3- ترتيب الواجبات الرئيسية للخطة وترابطها
- 21.....5-4- مرونة الخطة
- 22.....5-5- الخطة والتقويم كوحدة واحدة
- 22.....6- أسس التخطيط الرياضي
- 23.....7- البرنامج التدريبي
- 24.....7-1- خطوات تخطيط البرنامج التدريبي

الفصل الثاني : الصفات البدنية

(الرشاقة والمرونة)

- 27.....1- الصفات البدنية
- 27.....1-1- تعريف الصفات البدنية
- 27.....1-2- المرونة
- 29.....1-3- الرشاقة
- 30.....2- خصائص الفئة العمرية (09 - 13) سنة
- 30.....2-1- خصائص النمو في مرحلة الطفولة المتأخرة (09 - 12 سنة)
- 35.....2-2- الطفل والممارسة الرياضية

الباب الثاني : الدراسة التطبيقية

الفصل الأول : منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

- 43.....1- منهج البحث

- 43.....2- متغيرات البحث
- 43.....1-2- المتغير المستقل
- 43.....2-2 - المتغير التابع
- 43.....3- عينة البحث
- 43.....أ- العينة التجريبية
- 43.....ب- العينة الضابطة
- 44.....4- مجالات البحث
- 44.....1-4- المجال البشري
- 44.....2-4- المجال المكاني
- 44.....3-4- المجال الزمني
- 44.....5- أدوات البحث
- 45.....6- صعوبات البحث
- 45.....7- التجربة الاستطلاعية
- 45.....8- الأسس العلمية للاختبارات العملية
- 45.....1-8- ثبات الاختبار
- 46.....2-8- صدق الاختبار
- 47.....3-8- موضوعية الاختبارات
- 47.....9- الاختبارات البدنية المرشحة للبرنامج
- 47.....1-9- الجري المتعرج لفليشمان
- 48.....2-9- ثني الجذع للأمام من الوقوف
- 49.....3-9- الوسائل الإحصائية

الفصل الثاني : عرض وتحليل النتائج

- 1- عرض وتحليل النتائج.....56
- 1-1- نتائج الاختبارات القبلية للعينه الضابطة والتجريبية في العناصر البدنية المستهدفة (رشاقة، مرونة)56
- 1-2- الاستنتاج.....58
- 1-3- نتائج الاختبارات القبلية والبعديه للعينه الضابطة في الصفات البدنية المستهدفة (رشاقة، مرونة).....58
- 1-4- الاستنتاج.....60
- 1-5- نتائج الاختبارات القبلية والبعديه للعينه التجريبية في الصفات البدنية المستهدفة (رشاقة، مرونة).....61
- 1-6- الاستنتاج.....63
- 1-7- نتائج الاختبارات البعديه للعينتين الضابطة والتجريبية في الصفات البدنية المستهدفة (رشاقة، مرونة).....64
- 1-8- الاستنتاج.....67
- 2- الاستنتاجات العامة.....66
- 3- مقارنة النتائج بالفرضيات.....67
- 3-1- الفرضية.....67
- 4- الخلاصة68
- 5- التوصيات.....69
- المصادر والمراجع.....70

الملاحق

التعريف بالبحث

اهتمت دول العالم المتقدمة اهتماما كبيرا وشاملا بتدريب الناشئين من كافة النواحي ولجميع الألعاب الرياضية حيث فتحت لهم مدارس خاصة يتلقون فيها الى جانب الدروس الاعتيادية التي تلقاها أقرام في المدارس الأخرى، حيث تدرس لعبة كرة القدم نظريا وعلميا اضافة الى الفحوصات والعناية المركزة بالجانب الصحي باعتبار الناشئين هم القاعدة الواسعة التي ينمو خلالها أبطال المستقبل في لعبة كرة القدم.

وحيث يجب أن يتم تحسين كفاءة عملية التدريب الرياضي للمرحلة السنية التي تبدأ من الطفولة حتى مرحلة تحت سن 21 سنة، وقد بات استثمار كافة الجوانب التي تسهم في توسيع قاعدة الناشئين مما أدى الى ارتفاع المستويات الرياضية التنافسية نتيجة الأعداد البدني والمهاري للاعبين عند وضع البرامج التدريبية، مما حدا بالباحثين الاهتمام بفئة تحت سنة من خلال وضع برنامج تدريبي سن 13 سنة معتمد على أسس علمية مدروسة لغرض تطوير القدرات البدنية وبعض المهارات الأساسية من أجل الارتقاء بمستوى أداء اللاعبين نحو الأفضل وقد أصبح للتدريب الرياضي مفهوم واسع يقوم على أسس منهجية وعلمية مدروسة تستند على القواعد العلمية البحتة، تلك التي تعود على الرياضي بالفوائد تمكنه من ربح الوقت وتقادي الضرر البدني، لذا فالرفع من مستوى القدرات الحركية في كرة القدم يجب أن يعتمد على قواعد وخصوصيات تطبق بكل إتقان، لما لها من أهمية بالغة في تطوير وتنمية هذه القدرات لكل رياضة.

ومن بين أهم الصفات الحركية القاعدية للاعبي كرة القدم التي تحظى باهتمام خاص في البرنامج التدريبي نجد صفة المرونة و الرشاقة اللتي لا تظهر نتائجها إلا إذا تم إخضاعها لعمل جاد على مستوى الأصناف الشبانية وصلها جيدا بطريقة تساهم في تكوين اللاعبين الكبار حيث تعتبر هذه الفئة المخزون الخام الذي يمكن الاعتماد عليه للوصول إلى الأهداف المنشودة عن طريق تدعيمها بوسائل وطرق منهجية، وبرامج تدريبية مبنية على أسس علمية، أثناء مرحلة التدريب والتهيئة

وهذا ما جعلنا نفكر بشكل جدي في دراسة هاتين الصفتين لنبين مدى تأثير برنامج تدريبي مبني على تمارين المرونة والرشاقة لتطويرها لدى لاعبي كرة القدم صنف تحت 13 سنة .

اشكالية البحث:

وضعت الدول المتقدمة الإعداد البدني على قمة جوانب الإعداد الأخرى، إيماناً منها بأن عناصر اللياقة البدنية يجب أن تنمي أولاً بدرجة مناسبة لان باقي الجوانب المهارية والخططية التي تصاغ للأفراد والفرق في الأنشطة الرياضية المختلفة يجب أن تعد في حدود القدرات البدنية للاعبين، ويمثل الإعداد المتكامل للاعبين حجر الأساس في العملية التدريبية، حيث اهتمت البحوث في الآونة الأخيرة بدراسة العديد من مشاكل اللاعبين من أجل تحقيق أفضل للنتائج باستخدام الأسلوب العلمي لتخطيط وتوجيه عملية التدريب الرياضي التي تستلزم إلمام المدربين بجوانب متعددة ودلالات واضحة وموضوعية عن حالة اللاعبين من اجل تحقيق نتائج عالية.

حيث تشير بعض الأبحاث والدراسات على أن القدرات الحركية من العوامل الأساسية في القدرة على تطوير الأداء الحركي وارتباطها وتأثيرها بدرجة كبيرة بالقدرات البدنية الأخرى المتعلقة باللياقة الشاملة (كمال، صفحة 67)) ولذلك انبغى علينا صياغة الإشكالية على النحو التالي :

هل للبرنامج التدريبي المقترح أثر في تطوير صفتي الرشاقة و المرونة لدى لاعبي

كرة القدم تحت 13 سنة ؟

التساؤلات الجزئية:

1. هل للبرنامج التدريبي المقترح اثر في تطوير صفة الرشاقة لدى لاعبي كرة القدم تحت 13 سنة؟

2. هل للبرنامج التدريبي المقترح اثر في تطوير صفة المرونة لدى لاعبي كرة القدم تحت 13 سنة؟

أهداف الدراسة :

من معالجتنا لحيثيات الموضوع و تصورنا لطبيعة المشكل ارتأينا أن نحدد أهداف البحث التالية :

أ. توضيح مدى تأثير صفتي الرشاقة و المرونة من خلال البرنامج التدريبي الرياضي المقترح المبني:

على أساس تمارين الرشاقة والمرونة وتكثيفها في كل مراحل الوحدة التدريبية(المرحلة التمهيديّة، الرئسيّة، الختامية) عند لاعبي كرة القدم فئة تحت 13 سنة.

ب. الاطلاع على مدى تأثير طريقة تكثيف البرامج التدريبية بتمارين الرشاقة و المرونة على لاعبي كرة القدم فئة تحت 13 سنة.

ج. ابراز أهمية الرشاقة والمرونة في المرحلة العمرية

الباب الأول

الدراسة النظرية

الفصل الأول

البرنامج التدريبي

1- البرنامج التدريبي

1-1- البرامج التدريبية للناشئين :

تهتم المؤسسات الرياضية والأندية على كافة مستوياتها بتأسيس القاعدة من النشء في كرة القدم وبما يبني أجيالاً مستقبلية ذات مستوى متكامل ومتوازن لعناصر اللعبة ويعتبر الأعداد البدني من أهم عناصر أعداد لاعبي كرة القدم كونه يعد أساساً لتطوير الأداء المهاري والفني والخططي والنفسي.

وأن مستوى اللياقة البدنية يعتمد على الحالة الصحية للفرد والتكوين الجسماني وعلى الأنشطة البدنية التي يمارسها حالياً أو فيما مضى وهو مؤشر على ما حصل عليه اللاعب من تدريبات (الفتاح، 2002، صفحة 24)

ولذا حظيت عملية التخطيط لوضع البرامج التدريبية بالعناية الكاملة من قبل القائمين على عملية التدريب لهذا القطاع ومنها برامج الأعداد البدني، غير أن وجهات النظر قد تعددت فيما يخص إدراج تلك البرامج البدنية ضمن محتوى خطة إعداد المبتدئين من عدمه، فمنها من يؤيد اتجاه عدم احتواء الخطة التدريبية للناشئين على الأعداد البدني مستندياً في ذلك إلى خصائص مراحل النمو التي قد تتعرض للفرد من جراء تدريبات عناصر اللياقة البدنية، حيث أنها غير متكاملة النمو خاصة الجهاز العصبي والأجهزة الحيوية الوظيفية والجهاز الهيكلي (الحاوي، 2002، صفحة 20).

بينما يرى آخرون إدراج برامج الأعداد البدني ضمن خطة تدريب الناشئين لأهمية ذلك في المساهمة في تطوير وتحسين القدرات البدنية والحركية وتجنب عدم أو قلة تطويرها على المدى البعيد، ولكن دون أن تستند في ذلك على أسس ومبادئ تنفيذ تلك البرامج والتي تتلافى الأضرار بأجهزة الجسم المختلفة وظيفياً وعصبياً وهيكلياً وتؤكد الاستفادة من تلك البرامج البدنية في تحسين العناصر البدنية بلعبة كرة القدم (حسن ز.، المدرب الرياضي، أسس العمل في مهنة التدريب، 2002، صفحة 16) .

وهناك وجهة نظر ثالثة ترى اكتساب العناصر البدنية للناشئين من خلال أدائهم للبرامج المهارية وبطريقة غير مباشرة معارضين في ذلك إخضاع الناشئين لبرامج تدريبية بدنية.

فقد أمكن تحديد العناصر البدنية ومكوناتها فعنصر التحمل تتحدد مكوناته في (تحمل السرعة، تحمل الأداء، التحمل الدوري التنفسي، تحمل القوة) ولعدم اكتمال نمو الجهاز العصبي المركزي والجهاز الدوري التنفسي لدى الناشئين، فإن تحمل كل من السرعة والقوة يصبح أمراً مستبعداً، ولارتباط تحمل لأداء الجانب المهاري والحركي المتعدد فإنه يقتصر على التحمل الدوري التنفسي وفق أسس معينة، أما عن مكونات عنصر السرعة فهي (السرعة الانتقالية، سرعة الأداء، سرعة الاستجابة) ولعدم اكتمال نمو الجهاز العصبي والعضلي فإنه يقتصر الاهتمام على تحسين سرعة الانتقال والأداء.

وبخصوص مكونات القوة فهي (القوة العضلية والقدرة) ولعدم اكتمال الجهاز الهيكلي وخاصة غضاريف النمو فإن مكون القدرة هو الأنسب لطبيعة أداء الحركات الأساسية التي يؤديها الناشئين في تلك المرحلة العمرية، وفيما يخص عنصر المرونة فالناشئين بطبيعتهم أكثر مرونة من الكبار إلا أن استخدام الناشئين لتدريبات القوة وحدها يؤدي إلى حدوث تأثيرات سلبية على مرونة المفاصل، ولذا فالحاجة إلى تحسين هذا العنصر لدى الناشئين أمراً لا بد من التركيز عليه في برامج الأعداد البدني (الخولي، 2002، صفحة 29) .

أما عنصر الرشاقة فهو الأكثر ارتباطاً بالعناصر البدنية الأخرى في نواحي متعددة وخاصة التوازن ودقة الأداء والتوافق الحركي، كما أنها ترتبط بالمهارات الأساسية ارتباطاً طبيعياً أي إنها قدرة توافقية مركبة .

من هنا يمكن تحديد مكونات العناصر البدنية التي يمكن أدرجها في برامج الأعداد البدني للناشئين هي (التحمل الدوري التنفسي، القدرة، السرعة الانتقال والأداء الحركي، المرونة، الرشاقة) .

لذا فعند إعداد ناشئ كرة القدم يجب إن تحتوي وحدة التدريب اليومية على جزء الأعداد البدني بزمان قدرة (20-25) دقيقة ومن (3-4) وحدات أسبوعيا ولمدة (20) أسبوعاً كذلك يجب إن تشمل تمرينات الأعداد البدني على العناصر البدنية الخاصة بكرة القدم والمكونات التي تتوافق مع خصائص مرحلة النمو للناشئين وفقاً لتأثيرها على درجة نمو الجهاز العصبي والعضلي والهيكل والجهاز الدوري التنفسي ويتجنب الإضرار بتلك الأجهزة أو تعرض الناشئ للأصابات البسيطة أو المزمنة أو حالات التشوه الجسمية أو المرض، كذلك يجب إن تأخذ شكل التدريبات مختلف العناصر البدنية طبيعة الأداء الحركي للمرحلة السنية أي الحركات الأساسية (الانتقالية وغير الانتقالية والتعامل مع الأداء) وبما يرتبط بمتطلبات العناصر البدنية الخاصة بكرة القدم (العلاوي، 1985، صفحة 120).

ويجب استخدام أسس ومبادئ علم التدريب الرياضي فيما يخص تدريب الناشئين بدنياً وكذلك إتباع أسس جديدة مستمدة من طبيعة الأداء الحركي ومن خصائص مرحلة النمو وظيفياً وفسولوجياً .

أما عن الأسس العامة لتدريب الناشئين فيجب إن يستخدم الآتي لتنمية العناصر

البدنية:

التحمل : التدرج في سرعة الجري ثم تنوعه بالكرة ودونها (الطريقة المتغيرة) لتحسين القدرة الهوائية وكذلك استخدام فترات الراحة البيئية الايجابية بين التدريبات من (30- 45) ثانية وفي شكل العاب بسيطة .

القوة : ويتم التركيز على تحسين مكون (القدرة) أي القوة المميزة بالسرعة وأن تتميز التدريبات بسرعة الانقباضات العضلية وان تكون من خلال مقاومات بسيطة 40%

من أقصى ما يستطيع الناشئ تحمله وتكرار التدريب في حدود (10) مرات والمجموعات من (3-4) مجاميع وفترات الراحة في حدود (3) دقائق بين المجموعات ويراعي التركيز على تنمية عضلات الجذع الأمامية والخلفية حيث أنها تشكل الحزام العضلي الذي يحمي العمود الفقري المتعرض لخطر الإصابة في تلك المرحلة السنية. **السرعة** : ويقتصر على تدريب السرعة الحركية وسرعة العدو لمسافات قصيرة تتراوح (10-30) م وان يكون التدريب دون كرة وان يتخلله فترات راحة بين تدريب وآخر (1-2) دقيقة حتى يعود الناشئ لحالته الطبيعية .

الرشاقة : ويتم التركيز على تميتها من خلال تغيير الاتجاهات بسرعة ومسارات الجري ولف الجسم حول محاور مختلفة والارتقاء والتوازن والتحكم في أوضاع الجسم ودقة الحركة والتوقف ويراعي مبدأ التدرج من البسيط الى المركب والأداء العكسي للتمرين وتغيير الحدود المكانية .

المرونة: يراعى التنسيق بين تمارين المرونة والقوة حيث إن التنمية المتزايدة لصفة المرونة تؤثر تأثيراً ضاراً في درجات الصفات البدنية الأخرى وخاصة القوة كما يراعى إن تكون اتجاهات التمارين في نفس اتجاهات الأداء المهاري في كرة القدم .

لذلك فعلى الرغم من أن الناشئ تظهر لديه نقاط التعظم لعظام الفخذ والقدم التي تتصل بالعضلات العاملة وتسطح القفص الصدري مما يحدد عمل القلب والرئتين وان نمو الجهاز الدوري التنفسي ضعيف ويصل معدل النبض إلى 90 نبضة بالدقيقة كذلك إن المفاصل لينة والعضلات ضعيفة إضافة إلى قدرة الناشئ على سرعة استعادة الشفاء بدرجة تفوق البالغين ولكن رغم كل ذلك أمكن التوصل إلى أسس ومبادئ لتنمية وتحسين العناصر البدنية الخاصة بكرة القدم للناشئين وبما يتلافى الإضرار بخصائص هذه المرحلة السنية بل والاستفادة من بعضها إذا ما روعي الآتي:

1- نظراً لأن الناشئين لا يخضعون لأنشطة تهدف الى تنمية التحمل ونظراً لضعف نمو الجهاز الدوري التنفسي إلا انه يمكن تحسين عنصر التحمل وفق الأسس الآتية :

- إعداد التدريبات بطريقة مقننة تراعي التوازن بين الحمل والراحة أي من خلال الجهد أو الأداء المتقطع والذي يسمح باستثمار خاصية سرعة استعادة الشفاء عقب المجهود والذي يعد من خصائص مرحلة النمو للناشئين.

2- يقتصر على مكون القدرة من مكونات القوة لهذه المرحلة ويتم تحسينها وفق الأسس التالية:

- **مقدار المقاومة:** تكون بوزن الجسم نفسه أو أحد أجزائه أو أداة ذات ثقل بسيط من خلال التعامل معها .

- **دوام المقاومة:** يراعي عدم استمرار الحمل أو الثقل أو المقاومة إثناء الأداء ولكن يتم بصورة متقطعة .

- **اتجاه العمل العضلي:** إلا يكون ضد مقاومة رأسية لتجنب الضغط على المفاصل ومراعاة تأثير الجاذبية الأرضية في زيادة المقاومة وتأثر ذلك على الجهاز العضلي والهيكلية.

- **المجموعة العضلية العاملة :** إلا تكون المقاومة عبئاً على مجموعات عضلية واحدة ولكن بإشراك أكثر من مجموعة عضلية في الأداء لتلافي زيادة قوة العضلة بمعدل أسرع من النمو في قوة الهيكل العظمي مما يعرض الناشئ للإصابات لذلك لأبد من تأخذ التمرينات شكل الأداء المتحرك .

3- رغم أن المرونة طبيعية لتلك المرحلة السنية إلا أنه لابد من المحافظة عليها وتحسينها من خلال أداء تمرينات الانثناء لمفاصل الجسم ومن خلال العمل الديناميكي وللمدى المناسب لنوعية المفاصل وألا سيتعرض مستقبلاً بفقد تلك المرونة ولقصر الألياف للعضلات المحيطة بالمفاصل أي فقد مطاطية وإطالة العضلات.

4- عند تنمية السرعة يكون التركيز في هذه المرحلة السنية على تدريبات السرعة الحركية المتمثلة في (سرعة البدء، الوقوف من الجلوس والرقود والانبطاح، سرعة

الجلوس طويلاً فتحاً والعودة للوقوف.... الخ) وأن يكون معدل السرعة الانتقالية (4م/ثا-5م/ثا) ولمسافات قصيرة من (10-30) م .

5- ممكن تحسين الرشاقة من خلال التركيز على تمارين تغيير الاتجاه والمسار والتدرج والتنوع لها والتركيز على تحسين عنصر التوافق والتوازن ودقة الأداء الحركي لارتباط تلك بتحسين الرشاقة (الفتاح، 2008، صفحة 04)

2-1- أنواع طرق التدريب الرياضي

عملية التطوير عملية طويلة تتميز بالتدرج الصحيح والاستمرارية والتكامل وأنها تخضع لأسس وقواعد التدريب الرياضي التي تتميز بالشمولية في تطوير مهارات الفرد الحركية وقدراته البدنية حتى يتمكن من ممارسة اعماله في اقل جهد ممكن وطاقة مبذولة ، والآن لابد من معرفة طرق التدريب لتنمية الصفات البدنية والمهارات الحركية للرياضيين بما يخدم برامج التدريب ، وهذه الطرق هي :

1. طريقة التدريب المستمر

2. طريقة التدريب الفتري

أ. طريقة التدريب الفتري منخفض الشدة

ب. طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة 3. طريقة التدريب التكراري

3. طريقة التدريب الدائري

2-2 - طريقة التدريب المستمر :

تتميز هذه الطريقة بالاستمرار بالعمل أو التدريب وعدم وجود فترات راحة خلال الوحدة التدريبية ويمتاز حجمها بالاتساع كطول فترة الاداء أو زيادة عدد مرات التكرار وتستخدم هذه الطريق في الحركات المتشابهة (المتكررة) كالهرولة والركض والسباحة والتجديف. أمّا أهدافها فتعمل على تطوير التحمل العام، والتحمل الخاص، والتحمل العضلي. أمّا تأثيراتها على أجهزة الجسم فتعمل على تطوير جهازي الدوران والتنفس وزيادة قدرة الدم على حمل كمية أكبر من الأوكسجين والوقود (الغذاء) الذي يساعد

على زيادة قدرة أجهزة الجسم على التكيف للمجهود البدني المستمر، أي تحسين الحد الأقصى لاستهلاك الاوكسجين. أما مكونات الحمل بطريقة التدريب المستمر فتكون شدة التمرين من (40-60 %) من أقصى جهد للفرد ويكون العمل بصورة مستمرة لفترة طويلة ولا توجد فترات راحة، أما عدد مرات تكرار التمرين فيكون قليلاً إذا كان الاداء مستمراً لفترة طويلة، وكبيراً إذا كان الاداء مستمراً لفترة متوسطة، أما الأساليب المستخدمة في هذه الطريقة هي :

أ. ثبات شدة الاداء : أي محافظة الرياضي على سرعة واحدة طول فترة العمل العضلي ويصل النبض هنا الى 150 نبضة / دقيقة .

ب. تغير شدة الاداء : تقسم مسافة الاداء الى مسافات أو فترات زمنية تزيد وتخفض في الشدة وحسب تقسيم المدرب .

ج. طريقة الجري المتنوع (الفارتلك) : تتغير فيه سرعة التمرين طبقاً لمقدرة اللاعب وطبقاً لحالته خلال مسافة الأداء أو خلال الفترة الزمنية المحدد له مثل (الجري 100م والمشي 100م) أو(الجري لمدة دقيقة والمشي لمدة دقيقة)، ويفضل استخدام الفترات الزمنية عند تنفيذ هذا الأسلوب مع الناشئين لأنهم سيقطعون المسافة بسرعة إذا حددت المسافة وفي غير الشدة المطلوبة (بسطويسي أحمد عباس، 1984، صفحة 14).

2-3- طريقة التدريب الفتري : ويقصد بها تقديم حمل تدريبي يعقبه راحة بصورة متكررة وتنقسم الى:

2-3-1- طريقة التدريب الفتري منخفض الشدة : تزداد شدة التمرين في هذه الطريقة عن طريقة التدريب المستمر، كما يقل الحجم وتظهر الراحة الايجابية بين التكرارات لكنها غير كاملة، أما أهدافها فتعمل على تطوير التحمل العام والتحمل الخاص وتحمل القوة أما تأثيرها على أجهزة الجسم الداخلية فتسهم في تحسين كفاءة إنتاج الطاقة لعبور العتبة اللاهوائية (وهي الحالة التي يكون فيها نسبة تراكم حامض اللبنيك في العضلة

أكثر من نسبة التخلص منه الذي يؤدي الى التعب العضلي) ، أمّا مكونات الحمل فتكون شدة الاداء (60-80%) من أقصى جهد للفرد في تمارين الركض، أمّا تمارين القوة فتكون شدتها (50-60%)، وتكون عدد مرات أداء التمرين أو زمن التمرين (15-30 ثانية) للقوة، (14-90 ثانية) للركض، أما فترات الراحة فتكون إيجابية غير كاملة تسمح للقلب بالرجوع الى جزء من حالته الطبيعية حيث تبلغ للمتقدمين (45-90 ثانية) ومعدل نبض (120-130 نبضة/دقيقة)، وللناشئين (60-120 ثانية) ومعدل نبض (90-120 نبضة/دقيقة) ويكون عدد مرات تكرار التمرين (20-30 مرة للقوة)، (10-15 مرة للركض)

2-3-2 - طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة : تزداد شدة أداء التمرين خلالها عن طريقة التدريب الفترتي منخفض الشدة وبالتالي يقل الحجم وتزداد الراحة الإيجابية لكنها تظل غير كاملة. أمّا أهدافها فهي تعمل على تطوير التحمل الخاص والتحمل اللاهوائي والسرعة والقوة المميزة بالسرعة، ويكون تأثيرها على أجهزة الجسم الداخلية في تحسين إنتاج الطاقة اللاهوائية (تحت ظروف نقص الاوكسجين)، أما مكونات الحمل فيها فتكون الشدة (80-90 %) من أقصى جهد للفرد في تمارين الركض (60-75%) من أقصى جهد للفرد في تمارين القوة، ويكون زمن التمرين (10-30 ثانية) لكل من تمارين الجري والقوة، أمّا فترات الراحة البينية فتزداد نسبيًا ولكنها راحة إيجابية غير كاملة تسمح للقلب بالرجوع الى جزء من حالته الطبيعية حيث تتراوح للمتقدمين (90-180 ثانية) وللناشئين (120-240 ثانية) وعدم هبوط النبض أقل من (110-120 نبضة/دقيقة)، أما عدد مرات تكرار التمرين (المجموعات) فتكون (8-10) مرات للقوة، (6-12) مرات للركض .

2-4 - طريقة التدريب التكراري : تزداد الشدة في هذه الطريقة عن طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة فتصل الى الشدة القصوى وبالتالي يقل خلالها الحجم كما تزداد الراحة الإيجابية الطويلة، وتهدف هذه الطريقة الى تطوير القوة القصوى والسرعة والقوة المميزة

بالسرعة، أمّا تأثيرها الفسيولوجي فتسهم في تحسين رفع كفاءة انتاج الطاقة بالنظام اللاهوائي كما تؤثر في الجهاز العصبي نظرا لأن الأداء يكون بأقصى جهد ممّا يتسبب بالتعب، أمّا مكونات الحمل بطريقة التدريب التكراري فتكون الشدة (90%) للركض، (90-100%) للقوة من اقصى جهد للفرد ، وتكون فترات الراحة طويلة (3-4) دقائق مع مراعاة أن تكون إيجابية، ويكون عدد تكرارات التمرين (20-30) رفعة للقوة، (1-3) مرات للركض .

5-2 - طريقة التدريب الدائري : عبارة عن أسلوب تنظيمي بطريقة التدريب المستمر أو الفتري أو التكراري وأن تمرينات التدريب الدائري على شكل دائرة يمارسها المتدرب من التمرين الأول حتى يكمل الدائرة، عموما تكون تمرينات الدائرة الواحدة من (10-11) تمرين يؤدي في دورة واحدة و (2-3) دورة في الوحدة التدريبية، يهدف التدريب الدائري الى تنمية جهازي الدوري التنفسي، والتكيف على مقاومة التعب ويساهم في تنمية الصفات البدنية وفي حالة استخدام التدريب التكراري تستخدم أثقال إضافية الى ثقل الجسم بحيث تصل الى (80-90%) وأحيانا (100%) من قدرة الرياضي، وفي هذه الحالة يتطلب زيادة فترة الراحة بين تمرين وآخر من (2-3) دقيقة وقد تصل الى (5) دقائق عندما تكون الشدة (90-100%) من الحد الاقصى للمتدرب (الدرعة، 1998، صفحة 7).

3 - أسس إعداد برنامج التدريب الرياضي :

إن التدريب عملية منظمة لها أهداف تعمل على تحسين ورفع مستوى لياقة اللاعب للفعالية الخاصة أو النشاط المختار، وتهتم برامج التدريب باستخدام التمرينات والتدريبات اللازمة لتنمية المتطلبات الخاصة بالمسابقة، والتدريب يتبع مبادئ ولذلك تخطط العملية التدريبية على أساس هذه المبادئ التي تحتاج إلى تفهم كامل من قبل المدرب قبل البدء في وضع برامج تدريبية طويلة المدى. وتتلخص مبادئ التدريب الرياضي بما يلي:

1. إن الجسم قادر على التكيف مع أحمال التدريب.
 2. إنَّ إحمال التدريب بالشدة والتوقيت الصحيح تؤدي إلى زيادة استعادة الشفاء.
 3. إنَّ الزيادة التدريجية في احمال التدريب تؤدي إلى تكرار زيادة استعادة الشفاء وارتفاع مستوى اللياقة البدنية.
 4. ليس هناك زيادة في اللياقة البدنية إذا استخدم الحمل نفسه باستمرار أو كانت احمال التدريب على فترات متباعدة.
 5. إن ان التدريب الزائد أو التكيف غير الكامل يحدث عندما تكون أحمال التدريب كبيرة جداً أو متقاربة جداً.
 6. يكون التكيف خاصاً ومرتبباً بطبيعة التدريب الخاص.
- بالإضافة إلى ما تم ذكره في اعلاه فهناك القوانين الاساسية للتكيف وهي (زيادة الحمل، المردود العائد، التخصص) (اللامي، 2004، صفحة 27) .

3-1- قانون زيادة الحمل

لقد بني جسم الإنسان من ملايين الخلايا الحسية الدقيقة، وكل نوع أو مجموعة من الخلايا تؤدي وظيفة مختلفة، وجميع الخلايا لها القدرة على التكيف مع كل ما يحدث للجسم، وهذا التكيف العام يحدث داخل الجسم بصفة مستمرة. وحمل التدريب هو العمل أو التمرين الذي يؤديه اللاعب في الوحدة التدريبية والتحميل هو الوسيلة التي تستخدم في تنفيذ أحمال تدريبية، فعندما يواجه اللاعب تحدياً للياقته البدنية بمواجهة حمل تدريبي جديد تحدث استجابة من الجسم وهذه الاستجابة تكون بمثابة تكيف الجسم لمثير حمل التدريب وأولى هذه الاستجابة هي التعب، وعندما يتوقف الحمل تكون هناك عملية الاستشفاء من التعب والتكيف مع حمل التدريب.

التكيف (الاستشفاء) لا يعيد اللاعب إلى مستواه فقط، بل إلى مستوى أفضل ويكون ذلك المستوى الأعلى يحدث نتيجة الزيادة الحاصلة في فترة استعادة الشفاء

الخاصة بحمل التدريب الأول. وعليه فإن زيادة الحمل تسبب التعب، والإستشفاء والتكيف يسمحان للجسم بالوصول إلى مرحلة زيادة استعادة الشفاء وتحقيق مستوى افضل للياقة البدنية كما هو في الشكل الآتي :

إن قدرة الجسم على التكيف مع أحمال التدريب وزيادة استعادة الشفاء في وقت الراحة توضح كيف يؤثر التدريب. فإذا كان حمل التدريب ليس كبيراً بدرجة كافية، فلن تتحقق مرحلة زيادة استعادة الشفاء، أو تتحقق بدرجة قليلة، والحمل الكبير جداً سوف يسبب للاعب مشاكل في الاستشفاء وربما لا يعود إلى مستوى لياقته البدنية الأصلي. وهذه الحالة تحدث بسبب التدريب الزائد. كما هو في الشكل الآتي :

3-2- قانون المردود (العائد) : " إذا لم تستخدمه، فسوف تفقده " إذا لم يتعرض اللاعب إلى التدريب المنتظم فلن يكون هناك تحمل وبالتالي لا يكون الجسم في حاجة إلى التكيف، ويتضح ذلك من الرسم التوضيحي الخاص بقانون زيادة الحمل، حيث تجد أن مستوى اللياقة الفردية تعود ببطء إلى المستوى الأصلي، ولكي كون التدريب فعالاً يجب على المدرب فهم العلاقة بين التكيف، وقانون زيادة الحمل وقانون المردود أو العائد، حيث تتحسن اللياقة البدنية كنتيجة مباشرة للعلاقة الصحيحة بين الحمل والراحة.

ومصطلح الزيادة التدريجية في الحمل يستخدم للإشارة إلى أن الزيادة في مستوى الحمل سوف تؤدي إلى زيادة التكيف وزيادة استعادة الشفاء لمستويات أعلى من اللياقة البدنية. ويجب أن تضمن الزيادة في الحمل بعض المتغيرات كزيادة عدد التكرارات وسرعة التكرارات، وتقليل فترات الراحة وزيادة الاثقال (حوكل، صفحة 34، 35) .

عندما يطبق المدرب نفس حمل التدريب باستمرار فان مستوى لياقة اللاعب سوف يرتفع إلى حد معين ثم يتوقف عند هذا المستوى، ذلك لأن الجسم قد تكيف على حمل التدريب المستخدم، وبالمثل إذا كان حمل التدريب غير منتظم (متباعد) فإن جزءاً من لياقة اللاعب البدنية سوف تعود إلى مستواها الأصلي. وعلى ذلك فإن استخدام أحمال

تدريبية متباعدة سوف يؤدي إلى زيادة قليلة أو عدم تحسن في مستوى اللياقة. إن اختلاف الأحمال التدريبية كما رأينا لها تأثيرات مختلفة على استشفاء اللاعب وعلى ذلك فإن الزيادة في حمل التدريب سوف تؤدي إلى تكيف غير كامل، وسوف تحدث للاعب مشكلات في الاستشفاء من مثيرات التدريب (الاحمال)، هذه المشكلات مع الاستشفاء يمكن أيضا ان تتراكم. يحدث هذا عندما يكون تكرار التحميل كبير جداً أو متعاقباً على فترات قريبة جداً.

إن هبوط مستوى الاداء يكون بسبب عدم التكيف الكامل لحمل التدريب الذي يعد واحداً من أهم أسباب حدوث ظاهرة الحمل الزائد. وفي هذه الحالة يجب على المدرب أن يتيح الفرصة للاعب لراحة حقيقية وأن يقوم بإجراء عملية تقييم وتقليل احمال التدريب المختلفة.

إن العلاقة بين الحمل والاستشفاء تسمى بمعدل التدريب. وعلى ذلك فان تحديد معدل التدريب الصحيح الفردي للاعب يعد أحد الطرائق التي يمكن ان يحقق المدرب من خلالها المستوى المثالي لتحسين كلاً من مستوى اللياقة والأداء، ومع اللاعب الناشئ يجب أن يكون هذا المعدل (4:1) وحدة، بينما يحتاج اللاعب الناضج ذو الخبرة إلى (2:1) وحدة (دويس و وآخرون، 1999، صفحة 99).

في المصطلحات العملية ليس بالضرورة أن يكون الاستشفاء راحة كاملة، ولكن يمكن أن يكون حمل التدريب خفيفاً أو سهلاً. وهذا يتضح في فلسفة التدريب الناجحة للاعب الناضج حيث يتم التناوب بين أيام شدة عالية وسهلة وأسابيع شدة عالية وسهلة. وأن اللاعب المبتدئ يمكن أن تكون إستجابته أفضل عندما يكون الحمل شاق أو سهل أو ربما يحتاج إلى حمل خفيف. (رياض، 1999، صفحة 84)

3-3 - قانون التخصص : بمعنى الاستجابة الخاصة لنفس متطلبات المثير

إن لقانون التخصص طبيعة خاصة، حيث نجد ان نوعية حمل التدريب ينتج عنها استجابة وتكيف خاص، ويجب أن يكون حمل التدريب خاصاً بكل لاعب

ومتماشياً مع متطلبات المسابقة التي إختارها، وهذا ما يمكن ملاحظته بسهولة عندما نقارن بين متطلبات كل من مسابقة دفع الثقل (الجلة) والماراثون، أنها أقل ملاحظة ولكنها تحظى بنفس الأهمية عند تخطيط التدريب لسباق تخصص (200) متر مقارنة بسباق تخصص (400) متراً، أو سباق (110) متر حواجز مقارنة بسباق (400) متر حواجز.

إنّ التدريب العام يجب أن يأتي دائماً قبل التدريب الخاص في الخطة طويلة المدى، فالتدريب العام يعد اللاعب لتحمل آثار حمل التدريب الخاص، كما أن حجم التدريب العام يحدد إلى أي مدى يمكن للاعب أن يستكمل متطلبات التدريب الخاص وكلما كان حجم التدريب العام كبيراً كلما كانت قدرة اللاعب على استيعاب التدريب الخاص كبيرة.

فيجب أن تخضع عملية التدريب الرياضي للتخطيط السليم بما يتعلق بوضع الخطط، ومن هذه الخطط :

3-3-1- خطط التدريب طويل المدى : ونقصد بها الخطة العامة للاستعداد للدورات

الدولية أو الأولمبية وعلى مدى بعيد للوصول إلى أعلى المستويات .

3-3-2- خطط التدريب قصيرة المدى: ونقصد بها الاستعداد لمباراة قريبة وتتطلب

أعلى المستويات.

3-3-3- خطة التدريب السنوية : ونقصد بها التدريب باستمرار وعلى مدى أشهر

السنة للوصول إلى مستويات المشاركة في البطولات المحلية والدولية.

3-3-4- خطط التدريب الأسبوعية : ونقصد بها الخطط التي نحتاجها للمشاركة في

البطولة الدورية ومسابقات الكأس.

وأخيراً فإنّ التدريب الرياضي يتميز بدور القيادة الرياضية (أي المدرب) حيث

يقع على كاهله العديد من المهمات التربوية والتعليمية التي تسهم في تربية الفرد

الرياضي تربية شاملة ومرتنة (علاوي م.، 1994، صفحة 91) .

4 - واجبات التدريب الرياضي

يمكننا تخيص واجبات التدريب الرياضي لأربع عمليات محدودة كل منها تحقق هدف يخدم الارتقاء بمستوى الفرد الرياضي وهي :

4-1- الإعداد البدني

يهدف الإعداد البدني إلى تنمية الصفات أو القدرات البدنية كالقوة العضلية والتحمل والسرعة والرشاقة ومدى الحركة في المفاصل. ويجب أن تكون هذه التنمية شاملة وعامة مع التأكيد على الصفات الخاصة التي تكفل التقدم في نوع النشاط الذي يمارسه الفرد.

4-2- الإعداد المهاري والخططي

يهدف الإعداد المهاري تعليم وإتقان المهارات الحركية الأساسية لنوع النشاط الرياضي كذلك فإن تنمية القدرات الخططية التي يستخدمها الفرد في غضون المنافسات الرياضية من أهم واجبات التدريب الرياضي ويجب علينا أن ندرك ان هناك ارتباطاً وثيقاً بين عمليات الإعداد المهاري والإعداد الخططي حيث أنهما يكونان وحدة واحدة .

4-3- الإعداد المعرفي (النظري) :

يهدف الإعداد المعرفي إلى اكساب الفرد الرياضي مختلف المعلومات والمعارف النظرية التي تهتم الرياضي بصفة عامة وكذا التي تخص النواحي التدريبية العامة وكذلك التي تخص نوع النشاط الذي يمارسه ومنها :

- المعارف والمعلومات الصحية .
- النواحي الخاصة بالتغذية .
- المعارف الخاصة باسس الاداء الحركي .

- المعارف الخاصة بقانون اللعبة

هذه المعارف والمعلومات تسهم بدور ايجابي في رفع مستوى الفرد الرياضي بصورة كبيرة .

4-4- الإعداد التربوي النفسي

يهدف الإعداد التربوي النفسي إلى تربية الفرد الرياضي بصورة شاملة ومنتزعة مع تطوير السمات الخلقية وتنمية الروح الرياضية مع اعداده نفسيا لتعليمه كيفية استخدام القدرات التي يتعلمها ومن ناحية ثانية إظهار الانجاز الجيد من خلال الإعداد النفسي للمشاركة الناجحة في المسابقات أو المنافسات الرياضية، ومن اهم شروطها هو الشعور بالثقة بطاقته والتحقق السليم من امكانياته فإذا لم تتوافر الثقة أو القناعة بالطاقة الذاتية فإن الفرد الرياضي يصبح تحت رحمة الخوف بأشكاله المتعددة حيث يمتد ذلك إلى خوفه من التدريب.

5- مبادئ تخطيط التدريب الرياضي :

إنّ المبادئ الآتية لابد وأن يشتمل عليها أي خطة تدريب وهي :

- يجب أن تتسم الخطة بالشمول وتتضمن الجوانب المختلفة لأعداد الرياضي وتهدف للوصول إلى العالمية.

- يجب أن تستند الخطة على الأسس والمبادئ العلمية المستمدة من خلاصة الأبحاث والدراسات العلمية المرتبطة بالتربية الرياضية وعلومها المختلفة.

- أن تستنير الخطة بالمبادئ الديمقراطية التي تكفل الحرية والمساحة والتعبير عن النفس.

- تحديد المستوى المبدئي أو الراهن للاعبين عند بداية البرنامج.

- أن تتسم الخطة بالمرونة واستيعاب المزيد الذي يظهر نتيجة للتطبيق.

- وضع نظام شامل لتقويم الخطة التدريبية بما يكفل معرفة الحصائل والنتائج

(محمود، صفحة 4، 302).

- إن القواعد الأساسية لتخطيط التدريب الرياضى هى :
- خضوع الخطة للهدف العام للدولة.
 - بناء الخطة طبقاً للأسس العلمية الحديثة.
 - تحديد أهم الواجبات الخاصة بالتدريب الرياضي واستيعابها وترتيبها.
 - مرونة الخطة.
 - الارتباط والتقييم. (علاوي م.،، صفحة 3، 286)

إن المبادئ الأساسية لتخطيط التدريب الرياضى يمكن أن تشمل على :

1-5- أن تخدم الخطة اتجاهات المجتمع : يجب أن يتمشى هدف وأغراض الخطة مع متطلبات المجتمع وفلسفته وأمانيه فبجانب تحقيق التخطيط لرياضة المستويات العالية نجد أن هناك عدة أهداف منها إعلاء ورفع مكانة الدولة بين دول العالم وإعداد شخصية المواطن الإيجابي المؤمن بقيم وأيدلوجية مجتمعه ولذا وجب مراعاة ذلك عند وضع الخطة التى تكفل وصول الرياضيين إلى هذه المستويات القمية.

2-5- بناء الخطة على الأسس العلمية الحديثة : وهذا يتطلب البحث عن النظريات والطرق الحديثة فى مجال العلوم الإنسانية والطبيعية وكذلك الاستفادة بنتائج البحوث الميدانية على المجالين القومي والعالمي وتقويم ذلك ثم تطبيق ما يتناسب مع إمكانيات المتوفرة على أساس علمي حديث.

3-5- ترتيب الواجبات الرئيسية للخطة وترابطها : تستغرق عملية التدريب فترة طويلة للوصول إلى المستويات العالية وخلال تلك الفترة لابد وأن يكون هناك توزيع للواجبات الرئيسية على فترات أصغر (سنة ، فترة ، مرحلة) مع مراعاة أهمية تتابعها وترابطها لتحقيق الهدف العام من خطة التدريب.

4-5- مرونة الخطة : يعنى التخطيط التنبؤ بما سيكون عليه المستقبل ولذا فليس من السهولة أن تحدد مراحل وخطوات الخطة بدقة وذلك لعدم إمكانية التحكم فى جميع العوامل المحيطة بعملية التنفيذ لذا يجب أن تتميز الخطة بالمرونة وقابليتها للتعديل

للاستجابة للمتغيرات للاستفادة من العوامل التي قد تحدث أثناء عملية التدريب.
5-5- الخطة والتقييم كوحدة واحدة : يجب أن ترتبط التخطيط بالتقييم لإدراك مدى التقدم للحالة التدريبية للفرد وإظهار مواطن الضعف لإمكان تصحيحه والخطة التي تمتاز بالمرونة بناءً على التقييم السليم والتي تكون مبنية على التسجيل الدقيق من المدرب ومن الرياضى نفسه إذ أن العمل المشترك بين المدرب والرياضى عند وضع الخطة وتقييمها له أهميته إذ يحاول الرياضى بكل قواه على تحقيق الهدف الذي وضعه مع مدربه.

6- أسس التخطيط الرياضى :

عندما يبدأ المدرب فى وضع خطة التدريب فإنه يجب أن يلاحظ النقاط الثلاث الآتية :

6-1- معرفته المسبقة بمواعيد المسابقات وأنواعها هل هي مباريات حبية أو بطولة دوري أو بطولة مناطق أو بطولة جمهورية ... الخ.

وتحديد مواعيد البطولات المختلفة خلال العام التدريبي هام جداً عند وضع المدرب لخطة التدريب السنوية كذلك فإن مواعيد البطولات الدولية وارتباطها بالبطولات المحلية يلعب دوراً آخر أكثر أهمية فى تخطيط عملية التدريب.

6-2- مستوى اللاعبين أو الفريق من حيث الحالة البدنية والحالة المهارية.
 إنَّ أي خطة تدريب تكون غير مبنية على معرفة جيدة وتقييم سليم لحالة اللاعبين مقضياً عليها بالفشل، إن أهم عمل للمدرب عند وضع خطة التدريب هو معرفة ما هو مستوى لاعبيه الحالي وما هو المستوى الذي سيحاول أن يصل إليه لاعبيه مستقبلاً من خلال خطة التدريب المنظمة لقوى اللاعبين.

6-3- الإمكانيات المتاحة للمدرب من حيث مكان التدريب ومساعدى المدرب والإمكانيات المادية الخ. (الخالق، 2003، صفحة 2،)

الشروط الواجب مراعاتها عند تخطيط التدريب

إنّ بعض الشروط والمبادئ العامة التي يجب على المخطط سواء كان مدرباً أو إدارياً أن يراعيها قبل وضع الخطة سواء كانت الخطة طويلة المدى أو قصيرة المدى والتي يمكن إيجازها في الآتي :

1. يجب أن يبنى التخطيط على أساس من الحقائق الصحيحة والتفكير الموضوعي.
2. أن يقوم التخطيط على رعاية وخدمة مصالح جميع المشاركين في العملية التدريبية.

3. يجب الالتزام بتدوين النتائج بحقائقها دون تحريف أو تغيير.
4. يجب إشراك جميع المعنيين وأخذ آرائهم عند وضع الخطة.
5. الابتعاد عن التخمين ما أمكن والاعتماد على التفكير العلمي السليم.
6. يجب ألا يعتمد التخطيط على أسلوب واحد في التنفيذ. (أحمد، 1999، صفحة

(370، 371)

7- البرنامج التدريبي

البرنامج التدريبي هو أحد العناصر الأساسية للخطة وبدونه يكون التخطيط ناقصاً فالبرنامج هو الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف وهناك بعض الأسس العلمية التي يجب مراعاتها عند وضع البرنامج التدريبي نذكر منها :

- تحديد هدف البرنامج وأهداف كل مرحلة من مراحل تنفيذه.
- مراعاة الفروق الفردية والاستجابات الفردية للاعبين (صفات وخصائص اللاعب الفردية) وذلك بتحديد المستوى.
- تحديد أهم واجبات التدريب وترتيب أسبقيتها وتدرجها.
- ملائمة البرنامج التدريبي للمرحلة السنوية وخصائص النمو للاعبين.
- تنظيم وتنويع واستمرارية التدريب.

- الموازنة بين عمومية التدريب وخصوصيته.
- مرونة البرنامج التدريبي وصلاحيته للتطبيق العملي.
- تناسب درجة الحمل في التدريب من حيث الشدة والحجم والكثافة.
- التدرج في زيادة الحمل والتقدم المناسب والشكل التموجي والتوجيه للأحمال التدريبية المحددة وديناميكية الأحمال التدريبية.
- زيادة الدافعية.
- الاهتمام بقواعد الإحماء والتهنئة.
- التكيف

7-1- خطوات تخطيط البرنامج التدريبي :

1. تخطيط موقف العناصر المؤثرة في تخطيط البرنامج التدريبي.
2. تحديد أهداف البرنامج التدريبي للخطة.
3. تحديد محتوى البرنامج التدريبي.
4. ترتيب محتوى أنشطة البرنامج التدريبي.
5. تقويم مستوى اللاعبين قبل البدء للموسم التدريبي. القيام بتطوير البرنامج التدريبي وهي:

- التحديد الدقيق للأهداف الفرعية لهدف تطوير البرنامج.
- التحديد الدقيق لسمات وخصائص اللاعبين المستفيدين من البرنامج.
- التحديد الدقيق لسمات وخصائص الجهاز المعاون في تنفيذ البرنامج.
- التحديد الدقيق للظروف الاجتماعية والنفسية لكل من المستفيدين والمشاركة في البرنامج.
- التحديد الدقيق لأفضل الأنشطة التي تحقق أهداف البرنامج.

- التحديد الدقيق لأفضل الطرق والأساليب لتنفيذ أنشطة البرنامج وتحقيق الهدف.
 - التحديد الدقيق لأفضل أساليب التقويم لكل نشاط من أنشطة البرنامج في كل مرحلة من مراحل تنفيذ البرنامج.

- مقارنة كل خطوة من الخطوات السابقة لنظيرتها في البرنامج في البرنامج المطلوب تطويره مع تحليل دقيق ثم إحداث التطوير الأدوات والأجهزة المستخدمة في البرنامج .

إن الإلمام بالأدوات والإمكانات المطلوبة لتنفيذ محتوى البرنامج التدريبي يساعد على تحقيق الهدف منه وتعتبر الأدوات والأجهزة من أهم العناصر الرئيسية لإنجاح أي برنامج تدريبي لذلك كان من الضروري توفير هذه الأدوات والأجهزة اللازمة لممارسة أى نشاط وليس توفيرها فقط بل توفيرها من المستوى الجيد وذلك للحصول على النتائج المرجوة من البرنامج وتبرز أهمية الأدوات فى الآتى :

1. تساعد على رفع المستوى المهاري والأداء الحركى.
2. تعمل على تقادى الفرد للإصابات.
3. تساعد المربى على تعليم المهارة فى أقصر وقت ممكن.
4. الأداة إحدى الوسائل المهمة فى إكساب اللياقة البدنية العامة والخاصة.
5. وسيلة فعالة وجيدة من وسائل التشويق.

الفصل الثاني

الصفات البدنية
(الرشاقة، المرونة)

1 - الصفات البدنية

1-1- تعريف الصفات البدنية

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

1-2- المرونة :

تعد المرونة عنصرا مهماً من عناصر اللياقة البدنية أثناء الأداء الحركي الرياضي، كما تشكل مع باقي الصفات البدنية الأخرى الركيزة التي يتأسس عليها اكتساب وإتقان الأداء الحركي فهي تعبر عن مدى الحركة في مفصل واحد أو عدد كبير من المفاصل، فيعرفها " باروف " بأنها « مدى سهولة الحركة في مفاصل الجسم المختلفة » أما " خارابوجي " فيرى بأنها « القدرة على أداء الحركات لمدى واسع » (مفتي، 1993، صفحة 226).

1-2-1- أنواع المرونة : هناك نوعان من المرونة :

1-2-1-1- المرونة العامة :

تعني: « مقدرة المفاصل المختلفة بالجسم على العمل في مدى واسع ».

1-2-2-1- المرونة الخاصة:

تعني : « مقدرة المفاصل الضرورية الاستخدام في نشاط ما من العمل في مدى

واسع » .

وهناك علماء يقسمون المرونة إلى نوعين هما (jurgen, 1986, p. 273) :

1-2-3- المرونة الايجابية :

مقدرة المفصل على العمل في مدى واسع نتيجة لانقباض مجموعات عضلية معينة

تعمل على هذه المفاصل، مثل ثني الجذع أماما بصورة تلقائية بدون مساعدة .

1-2-4- المرونة السلبية :

تحصل بواسطة الفعالية القوى الخارجية، أي أقصى مدى للحركة الناتجة عن

تأثير بعض القوى الخارجية، كما هو الحال عند أداء التمرينات بمساعدة الزميل تكون

درجة المرونة السلبية اكبر من درجة المرونة الايجابية .

1-2-5- تنمية المرونة عند الطفل :

إن الطفل في هذه المرحلة من العمر يملك درجة كبيرة من المرونة المفصلية

وهذا راجع كون المفاصل والأوتار لم تنضج بعد، بحيث نجد إن مرونة العمود الفقري

تصل إلى أعلى درجاتها في حوالي السن (8 - 9 سنوات) ، ثم بعد ذلك تنخفض

تدريجيا، وتعتبر السن (10-12 سنة) كأفضل سن لتحسين مرونة العمود الفقري

(E.Hahn, 1981).

ومن جهة أخرى نستطيع أن نلاحظ انخفاض قدرة تمديد الأرجل عند مفصل

عظم الفخذ ومرونة مفصل الكتفين ويمكن أن تحدث إصابات إذا تعرضت المفاصل

إلى تأثير كبير وممكن أكثر إلى الخطر إذا نشطت بواسطة تمارين غير ملائمة فالتمارين في هذا السن من العمر يستحسن أن تكون على شكل العاب (jurgen, 1986, p. 286).

1-3-3- الرشاقة :

تعتبر الرشاقة من القدرات البدنية الهامة ذات الطبيعة المركبة، حيث أنها ترتبط بالصفات البدنية الأخرى، وتعني الرشاقة بشكل عام أنها قدرة الجسم أو أجزاء منه على تغيير أوضاعه أو اتجاهه بسرعة ودقة . ويعرفها " مانيل" بأنها القدرة على التوافق الجيد للحركات بكل أجزاء الجسم أو بجزء معين منه كاليدين أو القدم أو الرأس (محمود عوض بيسوني، فيص ياسن الشاطي، صفحة 197).

1-3-1- تنمية الرشاقة عند الطفل (9 - 12 سنة)

الرشاقة صفة أساسية تظهر علاقتها بالنواحي النفسية خاصة في فترة التعلم الحركي وخاصة عند الأطفال الذين يؤدون الحركات بسرعة و إتقان، و من الممكن اكتسابها بشكل جيد في الألعاب المختلفة.

يبدأ التدريب على الرشاقة في الأعمار المبكرة، في عمر (5 - 8 سنوات) ويستقر التدريب عند الجنسين في عمر (8 - 10 سنوات)، ولإمكانية تطوير الرشاقة ينبغي الاعتماد على وسائل خاصة تهدف إلى تطوير القدرات التوافقية باستخدام أشكال متنوعة، فيجب العمل على :

- إكساب الطفل عدد كبير من المهارات الحركية المختلفة .
- الأداء العكسي للتمارين .
- خلق مواقف غير معتادة لأداء التمارين
- التغيير في أسلوب أداء التمارين .

ويرى " اروين " إن نوعية نجاح التنسيق هي القاعدة الأساسية لتطوير النتائج الرياضية على المدى الطويل، و إن نوعية العمل المتناسق يؤثر على سرعة ونوعية التعلم للتقنية الرياضية ولتحقيق هذا العمل يستلزم الاعتماد على طريقة اللعب (E.Hahn، 1981، صفحة 96).

2- خصائص الفئة العمرية (9-13) سنة :

1-2- خصائص النمو في مرحلة الطفولة المتأخرة (09 - 12 سنة) :

كل مرحلة من مراحل نمو الفرد لها مميزاتها الخاصة بها، فهي تتوقف على سابقتها وتؤثر في تابعتها، فمرحلة الطفولة المتأخرة تتأثر بمرحلة الطفولة الوسطى وهي مفيدة لفهم مرحلة المراهقة التي تليها .

2-1-1- النمو الجسمي الحركي :

يتميز النمو الجسمي في هذه المرحلة بالبطء في الطول والوزن بحيث تكون نسبة الزيادة في الطول بمعدل 5 % لكل سنة، في حين تكون الزيادة في الوزن بمعدل 10 % في السنة، وذلك راجع إلى نمو العضلات والعظام، حيث تصبح أقوى من ذي قبل، فيتحمل الطفل بذلك التعب ويقاوم الأمراض (عزيز سمارة، 1992، صفحة 134).

تتميز هذه المرحلة بزيادة التوافق العضلي بنسبة كبيرة عن المرحلة السابقة وكذلك نمو العضلات الصغيرة المسؤولة عن الحركات الدقيقة، مما يجعل الطفل في هذه المرحلة متمكنا بدرجة كبيرة من توجيه حركاته والتحكم فيها، ولهذا يتصف عداؤه الحركي بالرشاقة الانسيابية وحسن التوقيت بالإضافة إلى القوة والسرعة إذا تطلب الأمر ذلك (أحمد أمين، 2003، صفحة 60).

بالإضافة إلى ذلك فإن انحصار نقطة مركز الثقل لجسم الطفل في منطقة بالقرب من قمة العظم الحر قفي، يساعد على حسن احتفاظ الطفل بتوازنه، ويساهم بقدر كبير في تأمين الحركة (سعد جلال، 1996، صفحة 151).

يدخل أولاد 11 سنة فترة الاقتراب نحو النصح والمراهقة التي يسبقها نمو انفجاري مختصر في طول الرجلين ويصاحب ذلك زيادة في عرض الكتفين.

كما تتضاعف قوة الأولاد في السن 11 سنة بالمقارنة مع سن 06 سنوات وذلك بالنسبة لقوة الرجلين عن الذراعين واليدين و قد أشار " جوبر " إلى إن التوالي في نمو القوة يظهر أولاً في القوة المميزة بالسرعة للرجلين، يلي ذلك في العضلة ذات الرأسين (في العضد) وعضلات الظهر وأخيراً الساعد (وديع، صفحة 100) .

ومن أهم ما يتميز به الطفل في هذه المرحلة، سرعة إستعبابه وتعلمه للحركات الجديدة والقدرة على المداومة الحركية لمختلف الظروف، وكثيراً ما نصادف ظاهرة تعلم الطفل من الوهلة الأولى، و هذا يعني إن الكثير من الأطفال يكتسبون القدرة على أداء المهارات الحركية دون إنفاق وقت طويل في عملية التعلم والتدريب والممارسة (سعد جلال، 1996، صفحة 405).

ويتلخص النمو الجسمي الحركي في النقاط التالية :

- مرحلة هدوء أو استراحة بالنسبة لنمو الطول والوزن .
- يتسرع نمو العضلات .
- يقترب حجم القلب والرئتين من الحجم الطبيعي .
- التمكن من التحكم العضلي والتوجيه الهادف للحركات (ضرب الكرة بقوة أو مرونة، إيقاع جري سريع، بطيء) .
- نمو قدرة التعلم الحركي الدقيق والمركب والمتنوع (التنسيق بين البصر والحركة) والتلاؤم مع الوضعيات الجديدة بسرعة (عاصر، 1980، صفحة 67).

السن	الطول (سم)	الوزن (كلغ)
9 سنوات	126.9	25.8
10 سنوات	131.3	27.4
11 سنة	135.1	29.7
12 سنة	139.5	32.0

جدول رقم (2) يبين نسبة زيادة الطول والوزن لدى الذكور (9 . 12 سنة)

فمن خلال الجدول رقم " 2 " نلاحظ أنّ ازدياد نسبة الطول والوزن لدى الذكور في الفترة الممتدة بين (9 - 12 سنة) ، تكون مستقرة على طولها، ولهذا يطلق على هذه المرحلة العمرية مرحلة الاستقرار.

2-1-2- النمو النفسي الانفعالي:

تتميز هذه المرحلة بالاستقرار وعدم تقلب المزاج خاصة إذا تم توجيه الطفل إلى نشاط حركي أو عقلي يكون مجالاً لإشباع حاجاته النفسية .

طفل هذه المرحلة شديد الحساسية لنقد الكبار أو لمجرد مقارنته بأقرانه، حيث يسبب له ذلك ألماً نفسية شديدة قد تقوده أحياناً إلى الإنتقام والعدوان.

الطفل في هذه المرحلة معرض للصراع النفسي إذا كان هناك تعارض بين اتجاهات الوالدين أو اتجاهات جماعة الأصدقاء بالنادي أو المدرسة، حيث أنه شديد الولاء لرفاق اللعب بالإضافة إلى ولاءه و إنتمائه لوالديه.

يميل الطفل في هذه المرحلة إلى تقليد الكبار وخاصة ذوي القدرات كالأبطال ويتحمس لهم ويدافع عنهم دفاعاً شديداً.

يميل الطفل أيضا إلى التنافس ولكن من خلال جماعة الرفاق مع جماعة أخرى كما يهوى الرحلات والمغامرات التي تساعده على اكتساب الحقائق التي يدركها الكبار. يميل الطفل في هذه المرحلة إلى المرح والفكاهة، كما يميل أيضا إلى العنف والخشونة أثناء اللعب حيث يجد في ذلك وسيلة لإظهار ما لديه من قدرات بدنية ومقارنتها بقدرات الآخرين (أحمد أمين، 2003، صفحة 61).

يقول " محمد مصطفى زيدان " بأن « سلوك الطفل في هذه المرحلة يصبح غير وقائي، إذ يكون مبنيا على مجموعة من الميول والعواطف والاتجاهات التي تتناسب مع الموقف الذي يواجهه، كما يتميز بحب الاستطلاع والمثابرة والطموح الدائم، حيث يغلب على تصرفاته الطابع التفاعلي، و عدم المبالاة وكذا النقد الذاتي والجرأة والحماس، والمبادرة في التعلم الذي يشمل مختلف الفعاليات والأنشطة الرياضية حتى يتضح له المسار في تخصصه » (محمد مصطفى، 1962، صفحة 56).

2-1-3- النمو العقلي المعرفي:

يعتبر النمو العقلي جانبا من جوانب النمو عند الإنسان ويفسر بأنه القدرة الذكائية، وأنّ عملية النمو العقلي بمعناها الواسع هي القدرة على التنظيم والتمثيل والاستيعاب والتوازن والتكيف التي من خلالها يتم التغيير في الخطة العقلية (نبيل، 1999، صفحة 14).

ينتقل الطفل في هذه المرحلة من التفكير الخيالي إلى التفكير الواقعي، وتتضح قدرته على إدراك الأزمنة والمسافات والمساحات والحجوم والأشكال وكذلك القدرة على ربط النتائج بأسبابها وإدراك العلاقة التي تربط بين موضوعين أو أكثر .

تزداد قدرة الطفل على تركيز الانتباه وتحويله من موضوع إلى آخر، الأمر الذي يساعده على الاستمرار في نشاط واحد لمدة طويلة والقدرة على الوصف الدقيق

والتعامل مع الموضوعات التي يميل إليها بدقة، كما يبدأ في إدراك وفهم المعاني التجريدية مثل : الصدق، الأمانة، الخيانة، العدل، المساواة، الحرية والديمقراطية .

تتميز هذه المرحلة بنمو القدرة على التفكير الابتكاري و بداية ظهور الميول ويبدو ذلك واضحا في اهتمامات الطفل بالأنشطة الرياضية، كما يستطيع إدراك أوجه الشبه والاختلاف بين موضوعين أو أكثر، و لهذا يستطيع النقد وتوجيه الذات و من ثم لا يحتاج إلى وقت كبير في تعلم الحركات الرياضية وخطط اللعب البسيطة (أحمد أمين، 2003، صفحة 60) .

2-1-3- النمو الاجتماعي :

تتميز هذه المرحلة بالولاء الشديد لجماعة الأصدقاء أو رفاق الملعب لدرجة تصبح عندها معايير جماعة الأصدقاء أهم من معايير الأسرة، و بالتالي يصبح تأثير الجماعة على الطفل أكثر من تأثير الأسرة عليه، و لهذا يطلق على هذه المرحلة من النمو مرحلة تكوين العصابات .

ينضم الطفل في هذه المرحلة بمنتهى السرعة والسهولة إلى الجماعات التي تتكون تلقائيا وفي نفس الوقت يسعى إلى الجماعات المنظمة التي يستطيع من خلالها إشباع هواياته كجماعات الفنون، الرحلات ، الكشافة، المعسكرات والفرق الرياضية فيخضع الطفل تماما إلى القيادة ويسعى إلى معاونتها والالتزام بتنفيذ تعليماتها .

يتعصب كل جنس في هذه المرحلة للجنس الذي ينتمي إليه، و قد يصل الأمر إلى مستوى العداء ضد الجنس الآخر (أحمد أمين، 2003، صفحة 60).

يبحث طفل هذه المرحلة عن تشجيع الكبار والمعاملة المرضية لهم، وإظهار قدراته وصفاته الاجتماعية (احتشام، نظافة، نجاح في الدراسة، أخذ ادوار ...) (محمد حسن، 1983، صفحة 405).

2-2- الطفل و الممارسة الرياضية :

2-2-1- أهمية الرياضة في نمو شخصية الطفل (9 . 12 سنة) :

لقد أصبحت الرياضة في عصرنا الحديث حاجة فيزيولوجية تتطلبها صحة الإنسان حيث يتفق الجميع على أنها أساسية للنمو الجسمي السليم، والطفل في هذه المرحلة تزداد حاجته للنشاط الحركي، ويمثل اللعب أحد أهم أهدافه، كما تزداد مهارته ويساعده خياله وحبه للتقليد على إتقان حركات معينة، ومن جهة أخرى تلعب نشاطات الفريق الرياضي دورا حاسما، إذ يجد الأطفال المجال الرياضي الذي يساعدهم على تكوين الجماعات الرياضية التي يميلون إليها فالجماعات الرياضية زيادة على أنها تشبع متطلبات نمو الطفل الاجتماعية فهي تزوده أيضا بالأسس المهارية والتي تساعده على الاستمرار في العمل لمدة أطول .

وتلعب الرياضة دورا هاما في إشباع بعض الميول العدوانية والعنف لدى بعض الأطفال وذلك في الألعاب والمنافسات العنيفة مثل الملاكمة، الريكبي، وكما تعد الرياضة أيضا مجالا للإعلام يحاول بها الطفل التعبير عن دوافع ما (القوس، 1984، صفحة 06).

ويقول " مارك دوران " إنّ « الأطفال المنخرطين في النوادي الرياضية كمارسين معظم أوقات فراغهم لممارسة الرياضة، بحيث تقدر بـ 05 ساعات في الأسبوع تقريبا، تفسر الوضعية الراقية التي تحتلها الرياضة في حياة الطفل « (mark, 1987, p. 233).

وفي الرياضة البدنية مجالا للإعلام، وهي طريقة يحاول فيها الطفل التعبير عن دافع مرغوب فيه، ويعد التعاون عن طريق الأنشطة الرياضية من أهم العوامل الاجتماعية التي تؤثر في حياة الطفل، لأن شعوره بالاندماج في الحياة يساعده عند الكبر أن يعيش في وسط جماعة منتظمة حيث إنّ اللعب يساعد الطفل على الاتصال

بالجميع وتختلف ظروف الأطفال بعضهم عن بعض في مدى هذا التعامل مع المجتمع، وممّا لا شك فيه يمكننا إن نحصل على نتيجة عالية في حياة الطفل الاجتماعية إذا حاولنا تدريجه أثناء نموه على الألعاب الجماعية (عواطف، 1996، صفحة 177) .

2-2-2- الأسباب المؤدية للممارسة الرياضية :

من الأوائل الذين اهتموا بالأسباب المؤدية للمشاركة عند لاعبي البيسبول هو الباحث "سكوبيك" حيث اثبت إن لاعبي البيسبول أتو في أول مرة من اجل الترفيه والتسلية، كما إنّ هناك نتائج مماثلة جاء بها " ساب " و " هوبينستركر " حيث استخلصا إنّ الأطفال قبل كل شيء أتو للممارسة الرياضية باحثين عن التسلية واللهو، ثم للتعلم واكتساب مهارات حركية وتقنية جديدة، وليصبحوا في لياقة بدنية جيدة ويحققوا اللعب مع الأصدقاء.

ويرى " مارك دوران " إنّ هناك عدة عوامل تدفع الطفل للممارسة الرياضية وهي

كالآتي :

- يجمع ثلاث اتجاهات للممارسة الرياضية في الفوج، كالعامل داخل الجماعة، خلق روح التضامن في الفريق الرياضي، الرغبة في الانتماء إلى الفريق الرياضي .
- اكتساب لياقة بدنية جيدة كالبحت عن التمتع بصحة جسمانية جيدة .
- الحصول على علاقة جيدة مع المدرب أو المربي، بالإضافة كذلك إلى إرضاء الآباء والأصدقاء .
- البحث عن التسلية واللهو (mark, 1987, p. 154).

2-2-3- مطالب الطفولة المتأخرة (9 - 12 سنة) :

- لكل مرحلة من مراحل النمو مطالب تساعد الطفل على الانتقال من مرحلة إلى أخرى، فيرى الدكتور " مصطفى فهمي " إنَّ هذه المرحلة تتميز بمطالبها بما يلي:
- تعلم المهارة الجسمية الحركية الضرورية لمزاولة الألعاب و النشاطات العادية :
 - فإذا نظرنا إلى النمو الحركي في الفترة السابقة من (6 - 8 سنوات) سوف نجد أن الحركات غير دقيقة، و في هذه الفترة يصل الطفل إلى استعمال العضلات الدقيقة مما يجعل حركاته محدودة ودقيقة .
 - تكوين اتجاه سليم نحو الذات ككائن حي ينمو :
 - ويتلخص ذلك في اكتساب عادات العناية بالجسم والنظافة وتكوين القدرة على استخدام الجسم استخداما يحس فيه الطفل بالرضا وتكوين نظرة سليمة نحو الجسم.
 - تعلم التعامل مع الرفاق والأقران :
 - تعلم أصول الأخذ و العطاء و تكوين الأصدقاء والتعامل مع الأطفال الآخرين.
 - تعلم دوره الجنسي في الحياة :
 - إذ يتعلم الطفل انه رجل يجب عليه تقبل المسؤولية المنوطة به .
 - تعلم المهارات الأساسية في القراءة والكتابة والحساب :
 - عند نهاية هذه المرحلة يكون الطفل قادرا على القراءة والكتابة بخط واضح والقيام بالعمليات الحسابية الأساسية.
 - تكوين المفاهيم والمدرجات الخاصة بالحياة اليومية:
 - اكتساب أفكار حول الشؤون المهنية، المدنية والاجتماعية العادية، تكوين روح المسؤولية وحب العمل.
 - تكوين الضمير والقيم الأخلاقية والمعايير السلوكية الخاصة والعامة :
 - تتدعم هذه المفاهيم أكثر لدى الطفل في هذه المرحلة ، من خلال التربية سواء في

البيت أو في المدرسة و ينتقل الطفل من الخضوع إلى مبدأ الواقع حيث يصبح قادرا على تقسيم أفعاله و تحمل تبعات سلوكياته .

- تكوين اتجاهات نفسية متصلة بالتجمعات البشرية والمنظمات الاجتماعية :

تكوين روح التعامل والتكفل الاجتماعي، احترام حقوق الآخرين، حرية الرأي الوطنية وحب الوطن (مصطفى، 1988، صفحة 44، 46) .

2-2-4- حاجات الأطفال للممارسة الرياضية:

لقد اهتم العديد من الباحثين بدراسة حاجات إقبال الأطفال على ممارسة الأنشطة الرياضية رغم تعددها واختلاف درجاتها، ونظرا لتعدد الأهداف التي يمكن تحقيقها عن طريق ممارسة الأنشطة الرياضية، إلا أن معرفة احتياجات الأطفال هي مفتاح إثارة دوافعهم، ومن أهم الحاجات البارزة التي يسعى الطفل إلى إشباعها بالممارسة الرياضية ما يلي :

أ- الحاجة إلى الإثارة والمتعة .

ب- الحاجة إلى الانتماء والجماعة .

ج- الحاجة لإثبات الذات " النجاح".

أ. الحاجة إلى الإثارة و المتعة :

تظهر الحاجة إلى المتعة بوضوح في تلك المشاهد التنافسية بين الأطفال والرغبة في التفوق ونلاحظ هذه المتعة لدى الأطفال (09 - 12 سنة) عندما ينغمسون في نشاط رياضي معين ويفقدون الإحساس بالزمن ويشعرون إنّ كل شيء يسير على الوجه الصحيح، فهو غير متوفر وهذه الخبرة تتسم بالتركيز الشديد، والشعور بسيطرة الطفل على نفسه، وعلى البيئة المحيطة به (أسامة، 1997، صفحة 85)، وعليه فإن كل فرد منا يحتاج إلى قدر من التنشيط والإثارة على حسب طبيعته أو ما يطلق عليه علماء النفس " الحاجة إلى الاستثارة " ويفضل البعض مستوى عالي من الإثارة بينما

يرى البعض الآخر إن يكون هذا المستوى منخفضا (أمينة إبراهيم و مصطفى حسن، 1999، صفحة 70)، وفي كلتا الحالتين يشعر الطفل بالإشباع والمتعة والانغماس تماما في النشاط.

ومن جهة أخرى قد يحدث في بعض الأحيان نتيجة للتدريب الطويل أن تصبح الممارسة شيئا غير ممتع، فهو لا يزيد درجة الإثارة بالقدر الملائم، وإنما يزيد بدرجة مبالغ فيها، وعندئذ تتحول ممارسة النشاط الرياضي إلى مصدر للتوتر والشعور بالقلق (أسامة، 1997، صفحة 85).

ب- الحاجة إلى الانتماء :

إن الحاجة إلى الانتماء تتلخص في رغبة الطفل في أن تكون الجماعة التي ينتمي إليها تريده فعلا داخلها، وتتمتع بصحبته وتفتقده إذا غاب، ويختار بعض الأطفال المشاركة في الأنشطة الرياضية لرغبتهم في الانتماء إلى جماعة الرفاق، فهم يريدون بذلك إشباع حاجة الانتماء لديهم وليس تحقيق مجد أو شهرة .

إن مرحلة الطفولة المتأخرة تتميز بالميل إلى تكوين الأندية والجماعات، والتي تتميز بقوانين داخلية تحكمها، ويتميز أفرادها بالمودة والتماسك والتضامن، وقد تختار قائدا لها غالبا ما يكون ذو قدرة على التنظيم، واهتمامات مع الجماعة، أو التفرقة في بعض النواحي وخاصة الجسدية منها، مما يجعله يتميز نوعا ما عن باقي أفراد الجماعة (محمد مصطفى، 1962، صفحة 214).

ج . الحاجة إلى إثبات الذات (النجاح) :

إنّ الحاجة إلى النجاح لا تقل أهمية عن باقي حاجات الطفولة المتأخرة، فالفشل المتكرر سوف يحبط من عزيمة الطفل، و يجعله يتخلى عن هذا العمل أو ذاك، وقد يكبر هذا الشعور فيصبح الطفل سلبيا، متخوفا من القيام بأي عمل، فيعقد روح البحث

والمبادرة، وقد يصل الأمر أحيانا إلى حد التوقع على النفس، والدخول في اضطرابات ولعل أهمها الخجل الذي يتولد عنه عدم الثقة بالنفس .

والنجاح هو الحالة الغالبة على معظم الأطفال، وذلك لإظهار الكفاءة والجدارة للفوز بتقدير الآخرين، ويعود هذا إلى نظرة المجتمع عادة للشخص الذي يحقق المزيد من الانجاز، وعلى أنه أكثر قيمة من غيره الذي يكون انجازه أقل، و في مجال النشاط الرياضي يقاس الانجاز من خلال عامل واحد وبسيط ألا هو المكسب فالمكسب يعني النجاح والخسارة بالطبع تعني الفشل والاعتماد على هذا العامل (المكسب) وحده يؤدي إلى عدم تدعيم قيمة الذات للطفل، ومن ثم عدم استقرار الثقة بالنفس، أي في حالة الاعتماد على المكسب والخسارة كعامل أساسي، فإن تدعيم الثقة بالنفس يعتمد على عامل غير مستقر لأن المكسب غير مضمون دائما، فضلا على أنه في الغالب نصيب عدد معين من الرياضيين (أسامة، 1997، صفحة 234).

الباب الثاني

الدراسة التطبيقية

الفصل الأول

منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

1 - منهج البحث :

في مجال البحث العلمي يعتمد اختيار المنهج المناسب لحل مشكلة البحث بالأساس على طبيعة المشكلة نفسها، وتختلف المناهج المتبعة تبعاً لاختلاف الهدف الذي يودّ الباحث التوصل إليه (مقدم، 1993، صفحة 152)، وفي بحثنا هذا استوجبت مشكلته إتباع المنهج التجريبي.

2 - متغيرات البحث:

1-2- المتغير المستقل:

السبب في علاقة السبب والنتيجة أي العامل الذي نريد من خلاله قياس النتائج وفي بحثنا هذا المتغير المستقل يمثل البرنامج التدريبي المقترح (ثابت، 1984، صفحة 58)

2-2- المتغير التابع :

هو المتغير الذي يتغير نتيجة لتأثير المتغير المستقل وهذه المتغيرات هي التي توضح النتائج والجوانب لأنها تحدد الظاهرة التي نود شرحها، وفي بحثنا هذا المتغير التابع هو الصفات البدنية، الرشاقة والمرونة (علاوي و وآخرون، 1999، صفحة 219)

3- عينة البحث:

أ- العينة التجريبية :

تتكون من 45 لاعب من جنس واحد وهم ذكور، تتراوح أعمارهم من 09 إلى 13 سنة، يتدربون في نادي الحكمة لكرة القدم وادي رهيو ولاية غليزان.
ب. العينة الضابطة :

وتتكون هي الأخرى من 45 لاعب من نفس الجنس ونفس المرحلة العمرية يتدربون في نادي الحكمة لكرة القدم وادي رهيو ولاية غليزان.

4- مجالات البحث:

4-1- المجال البشري :

تتكون عينة البحث من 90 لاعب، تم اختبارهم بصفة عشوائية من نادي الحكمة لكرة القدم، بحيث 45 لاعب من نادي الحكمة (1) اختبروا كعينة ضابطة و45 لاعب من نادي الحكمة (2) اختبروا كعينة تجريبية، والعينة كلها من جنس واحد وهم ذكور، تتراوح أعمارهم من 09 إلى 13 سنة.

4-2- المجال المكاني :

لقد قمنا بتطبيق برنامجنا المقترح وجل الاختبارات القبلية والبعدية بالملعب الجواري بودالية حساني وادي رهيو ولاية غليزان، بحيث أنه معشوشب اصطناعيا.

4-3- المجال الزمني :

استغرقت فترة العمل من 2019/04/12 إلى غاية 2019/07/30، بحيث أجريت الاختبارات القبلية بتاريخ 2007/04/12 ودامت مدتها 90 د لكل عينة بعدها قمنا بتطبيق البرنامج المقترح على العينة التجريبية إلى غاية 2019/07/24 وبحجم ساعي قدره ساعتين في الأسبوع وبشكل متفرق، أي ساعة كل يوم سبت وثلاثاء، في الفترة الصباحية. ثم أجرينا الاختبارات البعدية بتاريخ 2019/07/30 ودامت مدتها هي الأخرى 90 د ولكل عينة كذلك.

5- أدوات البحث :

- المراجع والمصادر.
- الاختبارات والقياسات .
- الطرق الإحصائية.
- عتاد البحث والمتمثل في(كرتي قدم، كرتي يد، كرتين طبييتين، أربعة حواجز ستة كراسي وكروسي بدون ظهر، ديكا متر، ميقاتي ، صافرتان).

6- صعوبات البحث:

- صعوبة في التحصل على العتاد الرياضي .
- صعوبة في التحصل على المراجع من المكتبة الجامعية نظرا لأنني غير مشترك فيها.
- عدم تناسب استعمال الزمن الخاص بلاعبي الجمعية الرياضية التابعة لنا واستعمال الزمن الخاص بالجمعيات الاخرى فيما يخص الملعب.
- تزامن عملية التجارب مع الامتحانات والفروض للاعبين.

7- التجربة الاستطلاعية:

تعتبر التجربة الاستطلاعية بمثابة القاعدة الأساسية والممهدة للتجربة المراد القيام بها وذلك حتى تكون للباحث فكرة ونظرة حول كيفية إعداد أرضية جيدة للعمل ويتعرف من خلالها على :

- صدق وثبات وموضوعية الاختبارات.
- مدى استجابة عينة البحث للاختبارات.
- الصعوبات التي قد تعرقل سير الاختبارات.
- أفضل طريقة لإجراء الاختبارات.
- مدى تناسب الأجهزة مع الاختبارات

8- الأسس العلمية للاختبارات العلمية:

8-1- ثبات الاختبار:

يقصد بثبات الاختبار أن يعطي الاختبار نفس النتائج إذا ما أعيد على نفس الأفراد في نفس الظروف (السماك و آخرون، 1989، صفحة 42) ، ويعد أسلوب إعادة الاختبار من أهم أساليب الثبات ويتلخص هذا الأسلوب في اختبار عينة من

مجتمع الأصل ثم إعادة اختبارهم مرة أخرى بالاختبار نفسه في ظروف مشابهة تماما للظرف التي سبق وتم الاختبار فيها.

وهذا ما قمنا به في بحثنا، حيث طبقنا الاختبارات على 10 لاعبين من نادي الحكمة اختبروا بصفة عشوائية ثم أعيد عليهم بعد أسبوع نفس الاختبارات وفي نفس الظروف وباستخدام معامل الارتباط البسيط بيرسون على النتائج المتحصل عليها تحصلنا على النتائج الموضحة في الجدول رقم " 3 "، وبعد الكشف في جدول الدلالة لمعامل الارتباط البسيط عند درجة حرية 09 ودرجة خطورة 0.05 وجد أن القيمة المحسوبة لكل قياس اكبر من القيمة الجدولية مما يؤكد بأن الاختبارات تتمتع بدرجة ثبات عالية

8-2- صدق الاختبارات :

لغرض التأكد من صدق الاختبارات، استخدمنا معامل الصدق الذاتي والذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبارات، وعند الكشف عن النتائج وكما هو موضح في الجدول رقم " 3 " عند درجة الخطورة 0.05 ودرجة حرية 09 تبين أن القيمة المحسوبة اكبر من القيمة الجدولية، وذلك يكشف عن صدق الاختبارات .

معامل اختبار بيرسون ج	درجة الخطورة	معامل الصدق للاختبار	معامل الثبات للاختبار	درجة الحرية	حجم العينة	الاختبارات / الدراسات
0.6	0.05	0.97	0.96	09	10	المرونة : ثني الجذع للأمام من الوقوف
		0.91	0.84			الرشاقة : الجري المتعرج لفليشمان

جدول رقم " 01 " : يبين معامل ثبات وصدق الاختبارات البدنية المستهدفة خلال التجربة

الاستطلاعية

3-8- موضوعية الاختبارات :

جل الاختبارات المستخدمة في هذا البحث سهلة وواضحة الفهم وغير قابلة للتأويل إذ إن الاختبارات الجيدة هي التي تبعد الشك وعدم الموافقة من قبل المختبرين عند تطبيقها واختبارات البحث قد تستعمل أيضا ضمن الوحدة التدريبية، فمثلا اختبار الجري المتعرج لفليشمان يكون ضمن أهداف المنهج اليومي.

9- الاختبارات البدنية المرشحة للبرنامج:

1-9- الجري المتعرج لفليشمان :

أ . الغرض من الاختبار : قياس قدرة الشخص على تغيير اتجاه حركة الجسم .

ب . الأدوات : ستة كراسي، ساعة إيقاف .

ج . مواصفات الأداء : يقف المختبر خلف خط البداية، وعند الاستماع إشارة البدء يقوم المختبر بالجري تبعا لخط السير المحدد، على أن يقوم بدورتين، وتنتهي الدورة الثانية بتجاوزه لخط البداية (انظر الشكل رقم 02) .

د . توجيهات :

- يجب إتباع خط السير المحدد .
- إذا أخطأ المختبر يوقف ويعيد الاختبار بعد أن يحصل على الراحة الكافية .
- يجب عدم لمس الكراسي أثناء الجري .
- يسجل للمختبر الزمن الذي يقطعه في الدورتين.



شكل رقم "01" يبين اختبار الجري المتعرج لفليشمان

9-2- ثني الجذع للأمام من الوقوف :

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

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

ج . مواصفات الاختبار : يقف المختبر فوق المقعد والقدمان مضمومتان مع تثبيت أصابع القدمين على حافة المقعد، يقوم المختبر بثني جذعه للأمام ولأسفل بحيث يدفع المؤشر بأطراف أصابعه إلى أبعد مسافة ممكنة، على أن يثبت عند آخر مسافة يصل لها لمدة ثانيتين (انظر الشكل رقم 02) .

د . توجيهات :

- يجب عدم ثني الركبتين أثناء الأداء .
- للمختبر محاولتين تسجل له أفضلهما.
- يجب أن يتم ثني الجذع ببطء.
- يجب الثبات عند آخر مسافة يصل إليها المختبر لمدة ثانيتين (حسانين، 2001، صفحة 277).



شكل رقم "02" : يبين إختبار ثني الجذع من الوقوف الى الامام

3-9 - الوسائل الإحصائية :

علم الإحصاء هو ذلك العلم الذي يبحث في جميع البيانات وتنظيمها وعرضها وتحليلها واتخاذ القرارات بناءا عليها (قيس ناجي و شامل كامل، 1988، صفحة 53). ومن بين التقنيات الإحصائية المستعملة في بحثنا هي :

1-2-9- المتوسط الحسابي:

$$\bar{س} = \frac{\text{مج س}}{\text{ن}} \quad \text{بحيث :}$$

س: المتوسط الحسابي.

مج س : مجموع القيم .

ن : عدد العينة .

الانحراف المعياري : $n < 30$ نستعمل القانون التالي :

$$\text{بحيث : } \sigma = \sqrt{\frac{\text{مج } (s - \bar{s})^2}{n}}$$

ع: الانحراف المعياري

س: مجموع القيم.

س: المتوسط الحسابي.

ن : عدد العينة

8-2-2- التباين:

$$\text{التباين} = \sigma^2$$

9-2-3- التجانس:

$$\text{بحيث : } f = \frac{\sigma_1^2}{\sigma_2^2}$$

σ_1^2 : التباين الأكبر .

σ_2^2 : التباين الأصغر .

8-2-4- معامل الارتباط بيرسون :

$$\text{مج } (s - \bar{s}) (v - \bar{v})$$

$$\text{بحيث : } r = \frac{\text{مج } (s - \bar{s}) \text{ مج } (v - \bar{v})}{\sqrt{\text{مج } (s - \bar{s})^2 \text{ مج } (v - \bar{v})^2}}$$

ر : معامل الارتباط بيرسون.

س : قيم الاختبار الأول

س: المتوسط الحسابي للاختبار الأول

ص : قيم الاختبار الثاني

ص : المتوسط الحسابي للاختبار الثاني (الجبار و محمد، صفحة 95)

ت ستودنت :

$$\text{ت} = \frac{\bar{س}_2 - \bar{س}_1}{\sqrt{\frac{ع_1^2 + ع_2^2}{1 - ن}}}$$

بحيث:

$\bar{س}_1$ ، $\bar{س}_2$: المتوسط الحسابي
 $ع_1^2$ ، $ع_2^2$: التباين الأكبر و الأصغر
 ن₁ ، ن₂ : الحجم.

نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للعينة التجريبية

اختبار المرونة		اختبار لرشاقة		الرقم
البعدي(السنتمتر)	القبلي(السنتمتر)	البعدي(الثواني)	القبلي(الثواني)	
47	43	17.14	19.64	1
60	57	17.2	18.51	2
58	56	16.02	16.98	3
57	55	15.5	16.94	4
57	53	16.2	17.83	5
39	33	15.03	15.99	6
55	53	17.3	19.36	7
58	53	15.21	16.16	8
54	49	15.57	16.65	9
55	51	14.89	15.24	10
52	49	15.9	16.39	11
50	45	15.81	18.7	12
57	55	15.83	17.17	13
53	50	15.01	16.25	14
48	45	15.27	16.75	15
45	43	15.04	15.85	16
51	50	15.29	16.74	17
38	37	15.30	17.84	18
52	50	15.07	18.26	19
50	50	15.23	17.22	20
50	50	15.73	16.94	21
50	48	15.8	17.72	22
50	46	15.16	17.31	23
49	47	16.66	19.12	24
55	55	15.03	19.61	25
46	43	16.3	17.45	26
52	50	15.3	16.3	27
52	50	15	17.26	28
54	50	16.47	20.08	29
52	50	15.38	15.96	30
58	58	15.29	16.54	31
49	47	14.75	16.91	32
45	43	15.98	18.94	33
48	47	15.83	19.66	34
50	50	15.3	19.42	35

50	48	15.17	20.17	36
38	35	16.11	17.71	37
49	45	17.2	19.55	38
55	52	17.85	18.55	39
50	47	18.09	19.26	40
50	48	17.11	18.53	41
55	52	17.03	18.36	42
53	50	16.7	17.15	43
50	43	16	16.35	44
52	50	17.35	18.21	45

نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للعينة الضابطة

اختبار المرونة للعينة الضابطة		اختبار الرشاقة للعينة الضابطة		الرقم
البعدي (السنتمتر)	القبلي (السنتمتر)	البعدي (الثواني)	القبلي (الثواني)	
40	40	18.3	18.15	1
47	46	18.99	18.89	2
50	50	18.5	19.31	3
40	40	16.3	16.21	4
55	56	17	16.57	5
42	43	17.35	17.23	6
55	54	18.55	18.51	7
35	34	16.88	17.15	8
45	45	15.8	16.19	9
42	42	16.4	16.35	10
36	37	17.35	17.3	11
48	47	17.7	17.01	12
47	47	16.49	16.97	13
48	48	15.62	15.3	14
45	46	16.11	16.32	15
40	39	16.8	16.18	16
50	50	17.38	17.3	17
48	48	17.48	18.2	18
42	43	16.58	16.11	19
55	56	16.99	16.59	20
43	43	17.12	17.32	21
55	54	16.5	16.95	22

45	46	16.27	16.09	23
45	45	18.79	18.13	24
51	52	16.22	16.3	25
50	51	18.9	18.2	26
50	50	17.13	17.11	27
53	52	16.4	16.02	28
50	48	17.2	18.95	29
47	46	16.72	17.27	30
40	39	16.3	16.18	31
55	52	15.95	15.68	32
52	50	17.79	16.18	33
48	46	18.38	18.16	34
48	48	17.13	17.13	35
45	47	18.23	16.5	36
45	45	18.83	19.78	37
50	50	20.3	19.27	38
48	45	19.48	20.01	39
46	45	19.2	20.28	40
45	45	18.95	19.48	41
42	43	18.37	19.21	42
40	42	19.4	18.38	43
45	45	17.41	17.5	44
55	53	17.05	16.98	45

الفصل الثاني

عرض وتحليل النتائج

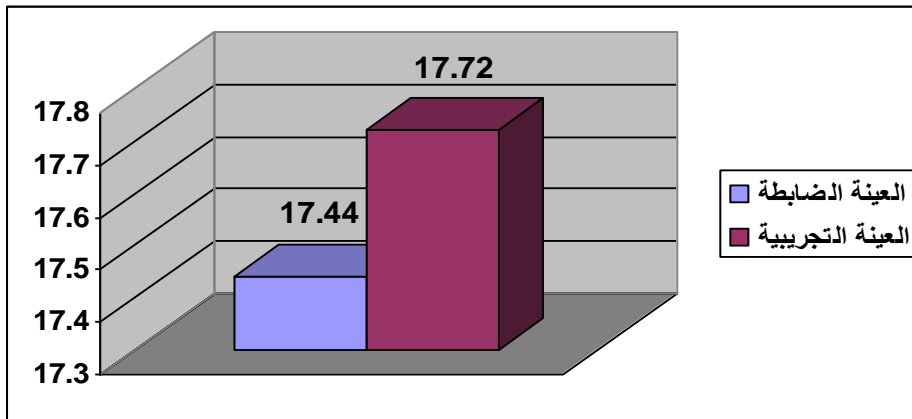
1- عرض وتحليل النتائج:

1-1- نتائج الاختبارات القبلية للعينة الضابطة والتجريبية في العناصر البدنية المستهدفة (رشاقة . مرونة).

الدلالة	دخ	ت ج	ت م	ف ج	ف م	ع ²	ع	س	ن	العينة
غير دال	0.05	1.67	1.02	1.67	1.05	1.63	1.27	17.44	45	العينة الضابطة
						1.71	1.31	17.72	45	العينة التجريبية

جدول رقم " 3 " يبين دراسة مقارنة بين الاختبار القبلي للعينتين الضابطة والتجريبية في صفة الرشاقة.

من خلال الجدول رقم " 3 " يتضح أن العينة الضابطة حققت متوسط حسابي قدره (17.44 ± 1.27) وحققت العينة التجريبية متوسط حسابي قدره (17.72 ± 1.31) وبلغت قيمة ت المحسوبة 1.02 والتي كانت اصغر من قيمة ت الجدولية 1.67 وذلك عند درجة خطورة 0.05 ودرجة حرية 88 مما يبين وجود فرق غير دال إحصائياً أي غير معنوي بين العينتين في صفة الرشاقة.



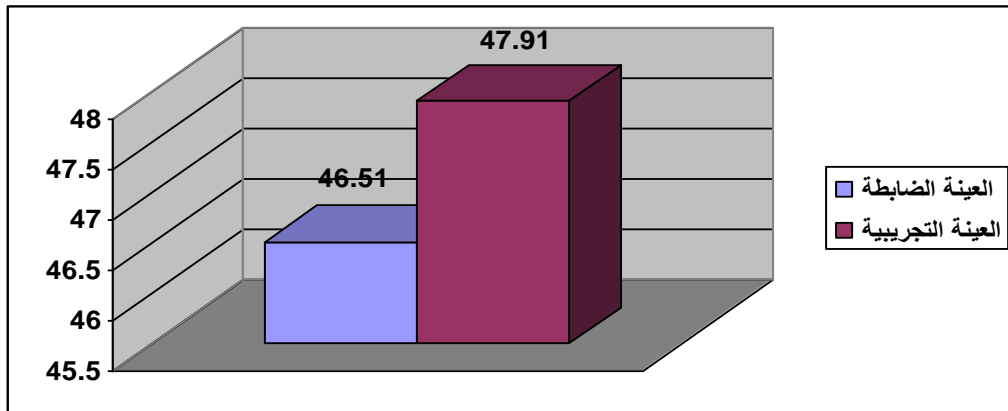
مخطط أعمدة رقم "3" يبين النتائج القبلية للعينتين الضابطة والتجريبية في صفة الرشاقة

الدالة	د خ	ت ج	ت م	ف ج	ف م	ع ²	ع	س	ن	الاختبار القلبي المرؤنة	
										العينة الضابطة	العينة التجريبية
غير دال	0.05	1.67	1.30	1.67	1.12	24.26	4.92	46.51	45	العينة الضابطة	العينة التجريبية
						27.13	5.21	47.91	45	العينة التجريبية	

جدول رقم " 4 " يبين دراسة مقارنة بين الاختبار القلبي للعينتين الضابطة والتجريبية في

صفة المرؤنة.

من خلال الجدول رقم " 4 " يتضح أن العينة الضابطة حققت متوسط حسابي قدره (4.92 ± 46.51) وحققت العينة التجريبية متوسط حسابي قدره (5.21 ± 47.91) وبلغت قيمة ت المحسوبة 1.30 والتي كانت اصغر من قيمة ت الجدولية 1.67 وذلك عند درجة خطورة 0.05 ودرجة حرية 88 مما يبين وجود فرق غير دال إحصائياً أي غير معنوي بين العينتين في صفة المرؤنة.



مخطط أعمدة رقم "4" يبين النتائج القبلية للعينتين الضابطة والتجريبية في صفة المرؤنة

1-2- الاستنتاج:

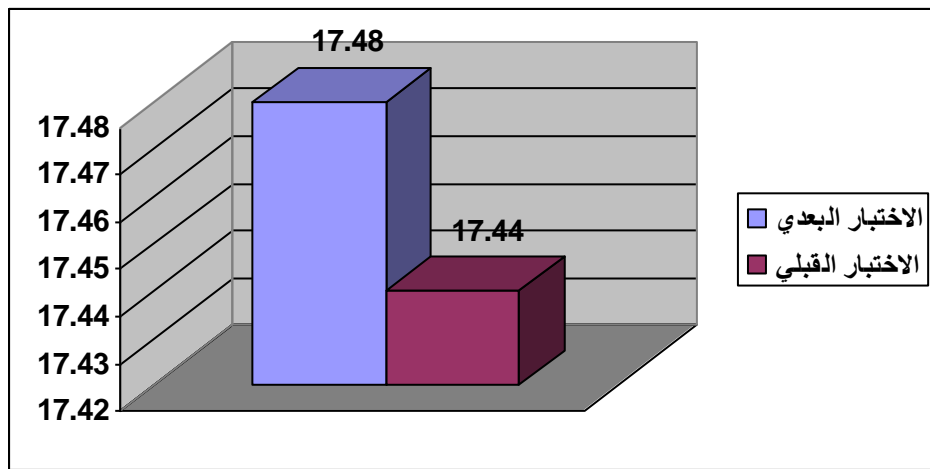
من خلال الجداول رقم " 3 " " 4 " يتضح لنا أن هناك تقارب في المستوى بين عينتي البحث في العناصر البدنية المختبرة، وهذا ما يدل على تجانس العينتين في هذه الصفات، بالرغم من أن في هذه المرحلة يحب الطفل التنافس مع الآخرين و مقارنة نتائجه معهم كما يرى ذلك " عبد الرحمان عيساوي "(1) إن الطفل يسعى في هذه المرحلة إلى المنافسة والميل إلى قياس و مقارنة قوته وقدراته بقدرات الآخرين وهذا ما يتجسد من خلال الألعاب الصغيرة التنافسية سواء بين الأفراد أو بين الأفواج. وكما يؤكد ذلك أيضا " احمد أمين فوزي " بأن الطفل في هذه المرحلة يميل إلى التنافس من خلال جماعة الرفاق مع جماعة أخرى (عيساوي، 1992).

1-3- نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للعينة الضابطة في الصفات البدنية المستهدفة (رشاقة . مرونة)

اختبار الرشاقة	ن	س	ع	ع ²	ف م	ف ج	ت م	ت ج	د خ	الدالة	اختبار
											القبلي
اختبار البعدي <td>45</td> <td>17.44</td> <td>1.27</td> <td>1.63</td> <td>1.24</td> <td>1.67</td> <td>0.14</td> <td>1.67</td> <td>0.05</td> <td>غير دال</td> <th>القبلي</th>	45	17.44	1.27	1.63	1.24	1.67	0.14	1.67	0.05	غير دال	القبلي
	45	17.48	1.14	1.31							البعدي

جدول رقم " 5 " يبين دراسة مقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينة الضابطة في صفة الرشاقة

من خلال الجدول رقم " 5 " يتضح أنه خلال الاختبار القبلي حققت العينة الضابطة متوسط حسابي قدره (1.27 ± 17.44) وحققت خلال الاختبار البعدي متوسط حسابي قدره (1.14 ± 17.48)، وبلغت قيمة ت المحسوبة 0.14 وهي أصغر من قيمتها الجدولية والتي بلغت 1.67 عند درجة خطورة 0.05 ودرجة حرية 88 ، وهذا ما يعني وجود فرق غير دال إحصائياً بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينة الضابطة في صفة الرشاقة.

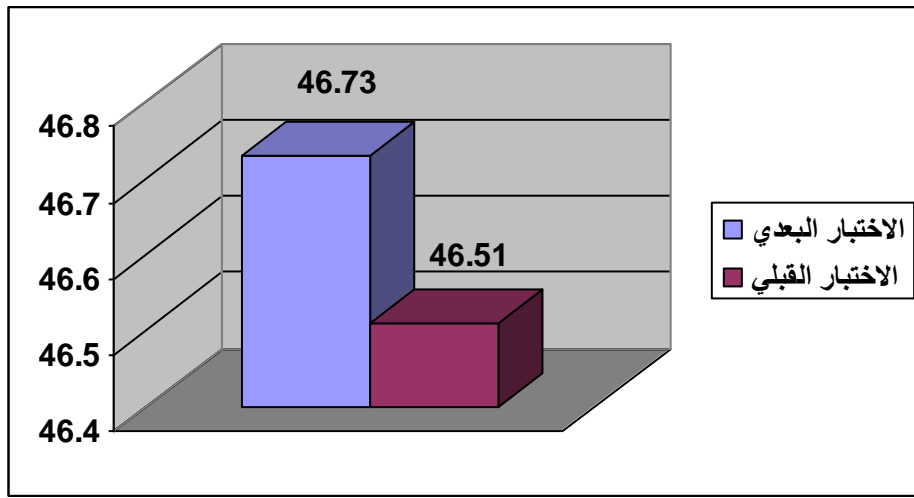


مخطط أعمدة رقم " 5 " يبين النتائج القبلية والبعدي للعينة الضابطة في صفة الرشاقة

الاختبار	ن	س	ع	ع ²	ف م	ف ج	ت م	ت ج	د خ	الدالة
الاختبار القبلي	45	46.51	4.92	24.26	1.10	1.67	0.20	1.67	0.05	غير دال
الاختبار البعدي	45	46.73	5.17	26.74						

جدول رقم " 6 " يبين دراسة مقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينة الضابطة في صفة المرونة .

من خلال الجدول رقم " 6 " يتضح انه خلال الاختبار القبلي حققت العينة الضابطة متوسط حسابي قدره (46.51 ± 4.92) وحققت خلال الاختبار البعدي متوسط حسابي قدره (46.73 ± 5.17), وبلغت قيمة ت المحسوبة 0.20 وهي أصغر من قيمتها الجدولية والتي بلغت 1.67 عند درجة خطورة 0.05 ودرجة حرية 88 ، وهذا ما يعني وجود فرق غير دال إحصائياً بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينة الضابطة في صفة المرونة.

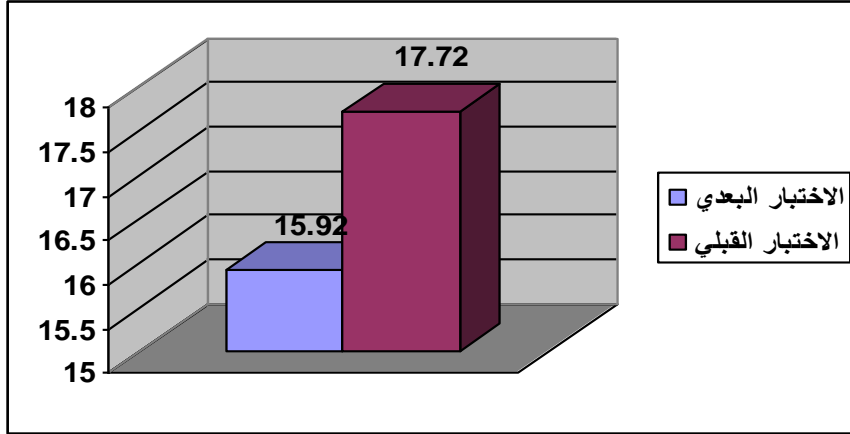


مخطط أعمدة رقم "6" يبين النتائج القبلية والبعديّة للعينة الضابطة في صفة المرونة

1-4- الاستنتاج

من خلال الجداول رقم " 5 " " 6 " يتضح أن هناك استقرار وثبات في المستوى للعينة الضابطة و يتضح ذلك من خلال الاختبارات القبلية والبعديّة لبعض الصفات البدنية (رشاقة, مرونة) ، ولقد أرجع الباحثان ذلك إلى عدم نجاعة البرنامج للطريقة المتبعة في تدريس هذه العينة خلال درس التربية البدنية والرياضية، والتي لا تدفع بالتلاميذ إلى بذل مجهود من خلال التمارين المقدمة وبذلك لا يحقق الاستثمار في تنمية الصفات البدنية بالرغم من أن هذه المرحلة

88 ، وهذا ما يعني وجود فرق دال إحصائياً بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينة التجريبية في صفة الرشاقة.

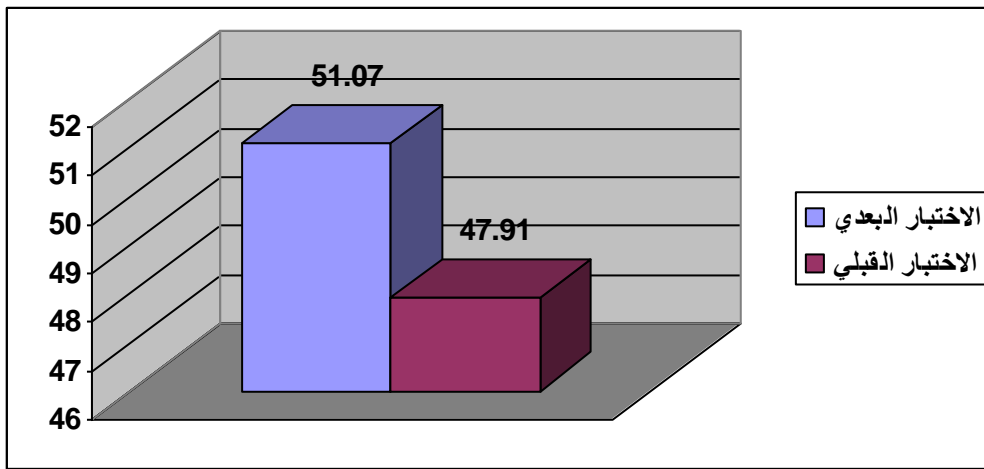


مخطط أعمدة رقم "7" يبين النتائج القبلية والبعدي للعينة التجريبية في صفة الرشاقة

الدلالة	د خ	ت ج	ت م	ف ج	ف م	ع ²	ع	س	ن	اختبار المرونة للعينة التجريبية	
										الاختبار القبلي	الاختبار البعدي
دال	0.05	1.67	2.91	1.67	1.10	27.13	5.21	47.91	45	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي
						24.60	4.96	51.07	45		

جدول رقم "8" يبين دراسة مقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينة التجريبية في صفة المرونة .

خلال الجدول رقم " 8 " يتضح انه خلال الاختبار القبلي حققت العينة التجريبية متوسط حسابي قدره (5.21 ± 47.91) وحققت خلال الاختبار البعدي متوسط حسابي قدره (4.96 ± 51.07)، وبلغت قيمة ت المحسوبة 2.91 وهي اكبر من قيمتها الجدولية والتي بلغت 1.67 عند درجة خطورة 0.05 ودرجة حرية 88 وهذا ما يعني وجود فرق دال إحصائيا بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينة التجريبية في صفة المرونة.



مخطط أعمدة رقم " 8 " يبين النتائج القبلية والبعدي للعينة التجريبية في صفة المرونة

1-6- الاستنتاج:

من خلال الجداول رقم " 7 " " 8 " يتضح أن هناك تحسن في المستوى بالنسبة للعينة التجريبية في تلك الصفات البدنية المستهدفة الرشاقة والمرونة وقد أرجع الباحثان ذلك إلى أن البرنامج التدريبي المقترح من طرفنا هو الذي كان وراء هذا التحسن، وذلك لما لهذا البرنامج من مميزات تتماشى وخصوصيات طفل هذه المرحلة خاصة من جانبها التحفيزي من أجل بدل جهد إضافي للوصول إلى إشباع الغايات والميول وذلك ما يتيح للعب استغلال هذه الفرصة من أجل توجيه هذا الاندفاع إلى تسطير أهداف أخرى ومن بينها التنمية البدنية كما يوضح ذلك

الدكتور " احمد أمين فوزي " فبالنسبة للطفل فإن اللعب هو العالم الوحيد الذي يمكن له فيه اللعب و الاستمتاع بحرية التصرف والتعبير عن مكبوتاته" ويقول "وديع فرج الين" " الألعاب تجعل من الطفل يضاعف من جهده وتركيزه". ويقول أيضا " تزداد الرغبة في هذه المرحلة إلى اللعب الجماعي والاستجابة الجيدة للألعاب"

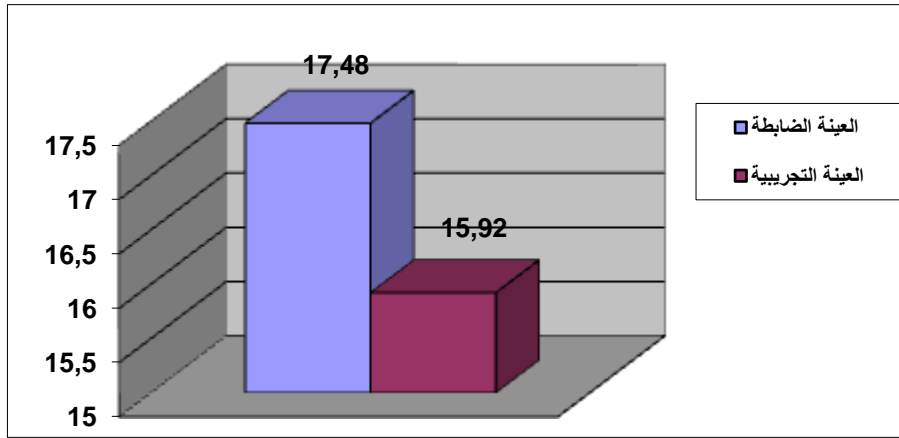
1-7- نتائج الاختبارات البعدية للعينتين الضابطة والتجريبية في الصفات البدنية المستهدفة (رشاقة . مرونة)

الدلالة	د خ	ت ج	ت م	ف ج	ف م	ع ²	ع	س	ن	العينة	الأخبار الطبية للجمعية الرياضية
دال	0.05	1.67	6.21	1.67	1.31	1.31	1.15	17.48	45	العينة الضابطة	
						1.77	0.87	15.92	45	العينة التجريبية	

جدول رقم " 9 " يبين دراسة مقارنة بين الاختبار البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية في صفة الرشاقة.

من خلال الجدول رقم " 9 " يتضح أن العينة الضابطة حققت متوسط حسابي قدره (1.15 ± 17.48) وحققت العينة التجريبية متوسط حسابي قدره (± 15.92) وبلغت قيمة ت المحسوبة 6.21 والتي كانت اكبر من قيمة ت الجدولية (0.87)

1.67 وذلك عند درجة خطورة 0.05 ودرجة حرية 88 مما يبين وجود فرق دال إحصائياً أي معنوي بين العينتين في صفة الرشاقة.



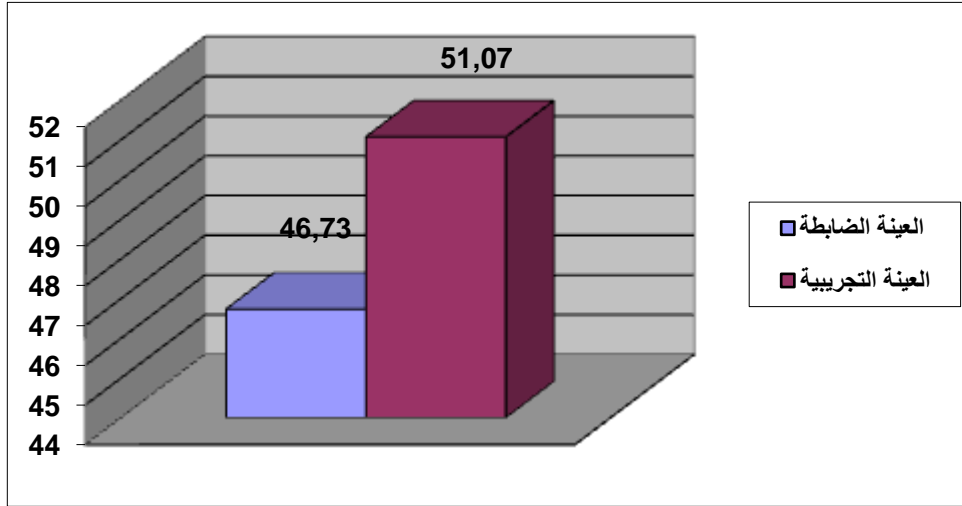
مخطط أعمدة رقم "9" يبين النتائج البعدية للعينتين الضابطة والتجريبية في صفة الرشاقة

الدالة	د خ	ت ج	ت م	ف ج	ف م	ع ²	ع	س	ن	الاختبار البعدي الرشاقة	
										العينة الضابطة	العينة التجريبية
دال	0.05	1.67	6.21	1.67	1.31	1.31	1.15	17.48	45	العينة الضابطة	17.48
						1.77	0.87	15.92	45	العينة التجريبية	15.92

جدول رقم " 10 " يبين دراسة مقارنة بين الاختبار البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية في صفة المرونة

من خلال الجدول رقم " 10 " يتضح أن العينة الضابطة حققت متوسط حسابي قدره (5.17±46.73) وحققت العينة التجريبية متوسط حسابي قدره (4.96 --+51.07) وبلغت قيمة ت المحسوبة 4.01 والتي كانت اكبر من قيمة

ت الجدولية 1.67 وذلك عند درجة خطورة 0.05 ودرجة حرية 88 مما يبين وجود فرق دال إحصائياً أي معنوي بين العينتين في صفة المرونة.



مخطط أعمدة رقم "10" يبين النتائج البعدية للعينتين الضابطة والتجريبية في صفة المرونة

1-8- الاستنتاج :

من خلال الجداول رقم " 10 " " 11 " يتضح أن هناك تحسن في المستوى للعينة التجريبية على غرار العينة الضابطة في جميع العناصر البدنية المستهدفة الرشاقة والمرونة وقد أرجع الباحثان ذلك إلى أن الطريقة المتبعة هي سبب ذلك التحسن حيث أن طريقة البرنامج التدريبي المتبع كانت لها نتائج إيجابية على العينة التجريبية وذلك من خلال خلق جو عمل مليء بالحيوية و السرور دفع باللاعبين إلى حب العمل وبجد أكبر فادى بهم ذلك إلى التطور والتحسين في الجانب البدني، ويؤكد ذلك "وديع فرج الين" أن في هذه المرحلة (09-12سنة) يحب الأطفال اللعب بشدة لدى يحب على المربي أن يأخذ بعين الاعتبار تعاطفهم الشديد للعب وميلهم الطبيعي له".

2. الاستنتاجات العامة:

من خلال النتائج المتحصل عليها وبعد الدراسة الإحصائية وتحليل ومناقشة النتائج توصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية :

(1) تقارب بين العينتين الضابطة والتجريبية في مستوى جميع العناصر البدنية المختبرة

الرشاقة والمرونة أثناء إجراء الاختبارات القبلية.

(2) استقرار وثبات في مستوى الصفات البدنية المستهدفة الرشاقة والمرونة في بحثنا لدى العينة الضابطة أثناء الاختبارات القبلية والبعدي ولم تحقق تحسن خلال هذه الفترة.

(3) تحسن في مستوى الصفات البدنية المستهدفة الرشاقة والمرونة لدى العينة التجريبية في الاختبارات البعدي بالنسبة للاختبارات القبلية

(4) حققت العينة التجريبية تقدم في مستوى الصفات البدنية المستهدفة الرشاقة و المرونة خلال الاختبارات البعدي منه عن العينة الضابطة.

3 - مقارنة النتائج بالفرضيات**3-1- الفرضية:**

• للبرنامج المقترح اثر ايجابي في تنمية عناصر الصفات البدنية المستهدفة الرشاقة والمرونة لدى العينة التجريبية .

تؤثر ايجابيا من خلال مقارنة النتائج الاحصائية لاختبار القبلي والبعدي

للعينة الضابطة والتجريبية، والاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية.

على ضوء النتائج المتحصل عليها في هذه الدراسة، أعطت للفرضية صدقها

حيث وجد أن هناك تطور في مستوى جميع عناصر الصفات البدنية المستهدفة الرشاقة والمرونة بالنسبة للعينة التجريبية بالمقارنة مع العينة الضابطة، وهذا ما

يدل على ان البرنامج المقترح كان له الأثر الايجابي في تنمية تلك الصفات البدنية للعينة التجريبية.

4. الخلاصة:

أن الوقوف علي واقع اللعب في حصة تدريبية لدى البراعم يعتبر الموجه الأساسي لبناء شخصية الطفل من جهة ومن جهة أخرى الرفع من مستوى اللياقة البدنية، ولهذا جاءت دراساتنا تحت عنوان برنامج تدريبي مقترح في تنمية بعض عناصر الصفات البدنية (رشاقة، مرونة) لدى لاعبي صنف (09-12سنة) خلال حصة تدريبية في كرة القدم، ويهدف البحث إلى الكشف عن دور هذا البرنامج التدريبي على التحسن الايجابي في الجانب البدني لدى العينة التجريبية. شملت عينة البحث 90 تلميذا، وطبق عليهم منهج البحث التجريبي.

وعلى ضوء النتائج المتحصل عليها خلص الباحثان إلى أن استعمال برنامج تدريبي فعال في تنمية الصفات البدنية المستهدفة لدى تلاميذ فئة (09/12)سنة وذلك لتماشيتها ومتطلبات هذه الفئة العمرية.

ومنه نقول أن الغاية الأولى في المجال التدريبي التعليمي هي تكوين شخصية متكاملة النمو وهذا ما يتحقق من خلال هذه البرامج التدريبية، ومنه أصبحنا اليوم ننادي بتكوين متخصص في مجال تدريب هذه الفئة العمرية، وهذا ما يفرض علينا فتح باب البحث العلمي وتطوير ثقافتنا الرياضية لان ذلك يجعل من مدرب البراعم ليس فقط ذلك المدرب الذي يقدم مجموعة من التمارين والألعاب معقدة ويأمر التلاميذ الصغار بتطبيقها دون توضيح ثم يللم أوراقه وينصرف، بل هو الذي يساعد التلاميذ ويبني حصته على أسس علمية دقيقة لأنه وببساطة الواقع والشريحة التي نتعامل معها تفرض علينا هذه التحديات والالتزامات.

5 - التوصيات

- 1) نوصي بالإعتماد على إستخدام برامج تدريبية ملائمة لخصوصيات الطفل النفسية والبدنية وخاصة في هذه المرحلة العمرية (09. 12 سنة) .
 - 2) نوصي باستثمار طاقات الأطفال من خلال البرنامج التدريبي المقدم.
 - 3) نوصي بالتنظيم المحكم والجيد للبرنامج التدريبي المقدم حتى تلبي رغبات اللاعبين وتحقق الهدف من الحصة.
 - 4) نوصي بالمراقبة الجيدة والمستمرة لجميع اللاعبين أثناء اللعب لتفادي الإصابات والأخطار .
 - 5) نوصي بالعمل علي التدريب الشامل والمتنوع عن طريق الجانب اللعب .
 - 6) نوصي بخلق جو تحفيزي للعمل وذلك من خلال البرنامج التدريبي المقدم .
 - 7) نوصي بإقامة ندوات أو أيام دراسية تدرس فيها خصوصيات الفئة العمرية وإعطاء أهم الطرق للتدريب الحديثه .
- هذه بصفة عامة ووجيزة بعض الإرشادات التي أردت أن أقدمها وذلك قصد لفت انتباه المدربين إلي البرنامج التدريبي المقدم وأهميته في مجال التدريب الرياضي الحديث .

المصادر والمراجع

باللغة العربية :

1. أثير صبري، عقيل عبد الله الكاتب، التدريب الدائري، مطبعة علاء، بغداد
1980.
2. احمد أمين فوزي، مبادئ علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي القاهرة
2003.
3. أمين أنور الخولي، التربية الرياضية المدرسية، ط3، 1994.
4. أمينة إبراهيم شلبي، مصطفى حسين باهي، الدافعية، مركز الكتاب
للنشر، القاهرة 1999.
5. أسامة كامل الراتب، علم النفس الرياضة، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة
1997.
6. تآمر محسن واثق تاجي، كرة القدم وعناصرها الأساسية، المطبعة الجامعية
بغداد، 1976.
7. تشارلز يوتشر، أسس التربية البدنية، ترجمة حسن معوض، كمال صالح، مكتبة
الانجلو مصرية، القاهرة، 1964.
8. حنفي محمود مختار، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي
1974.
9. حنفي محمود مختار، كرة القدم للناشئين، دار الفكر العربي، 1974.
10. حسين بدري قاسم، نظرية التربية البدنية، المطبعة الجامعية، 1979.
11. خواري أنطوان، طالب الكفاءة التربوية، دار الكتب البيضاء، لبنان، 1978.
12. كورت ماينل، التعلم الحركي، ترجمة عبد علي نصيف، ط1، بغداد، 1980.
13. محمد مصطفى زيدان، النمو النفسي للطفل والمراهق ونظريات الشخصية، دار
الشروق القاهرة، 1980.

14. محمد مصطفى زيدان، محمد السيد الشر بيني، سيكولوجية النمو، مكتبة النهضة المصرية القاهرة، 1992.
15. محمد حسن علاوة، علم النفس الرياضي، ط5، دار المعارف، القاهرة، 1983.
16. محمد صادق غسان، الصفار سامي، التربية البدنية والرياضة، دار الكتب للطباعة والنشر جامعة الموصل، 1988.
17. محمود عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي، نظريات وطرق التربية البدنية، الطبعة الثانية، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائرية 1992.
18. مهنا فايز، التربية البدنية الجديدة، طرابلس للتراجم والنشر، ليبيا، 1985.
19. مصطفى فهمي، التكيف النفسي، القاهرة، مكتبة مصر، 1988.
20. مفتي إبراهيم حماد، بناء فريق كرة القدم، دار الفكر العربي، ط1، 1993.
21. محمد أزهر السماك وآخرون، الأصول في البحث العلمي، دار الحكمة للطباعة والنشر الموصل، 1989 .
22. مقدم عبد الحفيظ، الإحصاء والقياس النفسي والتربوي، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر 1993.
23. محمد صبحي حسانين، القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ط 4 دار الفكر العربي، 2001.
24. نبيل عبد الهادي، النمو المعرفي عند الطفل، دار وائل للنشر، ط1، عمان 1999.
25. نجم الدين علي مروحان، سيكولوجية اللعب في مرحلة الطفولة المبكرة، بدون سنة.

26. نوار رشيد رويبح، كمال عثمان عبد القادر، دراسة مدى تأثير اللعب الموجه في رياضة الأطفال على تلاميذ السنة الأولى أساسي أثناء حصص التربية البدنية والرياضة، مذكرة ليسانس جامعة الجزائر، 1992.
27. سعد جلال، محمد حسن علاوة، علم النفس التربوي الرياضي، دار المعارف ط7، القاهرة 1996.
28. عاقر فاخر، علم النفس التربوي، دار العلم للملايين، ط6، بيروت، 1980.
29. عبد الرحمان عيساوي، سيكولوجية النمو ودراسة النمو النفسي الاجتماعي نحو الطفل المراهق، دار النهضة العربية، بيروت، 1992.
30. عبد العزيز ألقوسي، الصحة النفسية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1984.
31. عدنان عرفان مصلح، التربية في رياض الطفل، دار الفكر للنشر والتوزيع . 1995
32. عزيزة سماره وآخرون، سيكولوجية الطفولة، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، 1992.
33. عطيات محمد خطاب، أوقات الفراغ والترويح، ط1، 1990.
34. عماد الدين إسماعيل، الأطفال ميراث المجتمع، دار العلم، الكويت، 1986.
35. علي عبد الواحد واقى، بحوث في علم الاجتماع التربوي والأخلاقي، دار النهضة للطبع والنشر، بدون سنة.
36. عضاضة احمد مختار، التربية التطبيقية في المدارس الابتدائية والتكميلية مؤسسة الشرق الاوسط للطباعة والنشر، لبنان، 1962.
37. عواطف أبو العلاء، التربية السياسية للشباب ودور التربية الرياضية، مطبعة النهضة القاهرة، 1996.

38. وديع فرج الدين، خبرات في الالعب للصغار والكبار منشاة المعارف الإسكندرية، 1996.
39. وزارة الشباب والرياضة، قانون التربية البدنية والرياضة، طبعة جريدة الشعب الجزائري الباب الأول، المبادئ العامة.
40. قاسم المندلأوي وآخرون، دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية الرياضية دارا لفكر العربي، 1990.
41. قاسم حسن حسين، منصور جميل العنكبي، اللياقة البدنية وطرق تحقيقها مطبعة التعليم العالي، بغداد، 1988.
42. قاسم حسن حسين، قيس ناجي عبد الجبار، مكونات الصفات الحركية المطبعة الجامعية بغداد، 1984.
43. قري عبد الغني وآخرون، أهمية استعمال الالعب المصغرة لتنمية القدرات الحركية والنفسية لتلاميذ الطور الثاني (09-12) سنة مذكرة ليسانس 2004.
44. قيس ناجي عبد الجبار، شامل كامل محمد، مبادئ الإحصاء في التربية البدنية، بغداد، 1988.
45. صلاح السيد قادوس، الأسس العلمية الحديثة في رياضة الملاكمة، دار الفكر العربي، ط1، 1977.
46. رحموني الجيلاي وآخرون، مكانة الالعب الصغيرة في درس التربية البدنية والرياضة مذكرة ليسانس، مستغانم، 1997.

باللغة الفرنسية:




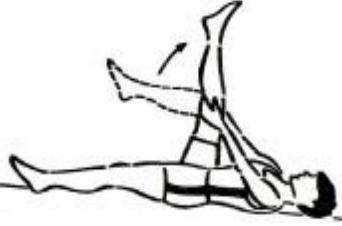
- 47 . R alerman, manuel de psychologie de sport, édition BVigot paris, 1981.
- 48 . E. hahn, entrainement sportif de l'enfant, édion vigot, Paris, 1981.
- 49 . Eric bottym, entrainement a leuropenne; édition vigot, Paris 1981.
- 50 . Jean piarre bonnet, vers une pedagogie de l'actemoteur Edition vigot paris, 1986.
- 51 . Jurgen weineck, biologiedu sport, édition vigot, paris ,1985.
- 52 . Jurgen weineck, manuel d'entrainement, édition vigot, Paris, 1986.
- 53 . Matviev, aspects fondamentaux de l'entrainement Edition vigot paris, 1983.
- 54 . Mark durant, l'enfant et le sport, édition p.u.f, pratiques Corporelles, paris, 1987.
- 55 . Oliver camil, votre enfant et ses loisies, paris, 1973

الملاحق

المكان :ساحة الملعب
المدة: 15د

الوحدة التدريبية رقم (1)
الوسائل: صافرة، ميقاته

الهدف: تنمية مرونة الأطراف السفلية والعمود الفقري

رقم التمرين	ظروف الإنجاز	التشكيلات
(1)	-الوقوف على رجل واحدة ، ثني الأخرى للخلف ومسكها من العقب من قبل يد نفس الجهة، دفع الرجل المثنية نحو الأسفل واليد تقاوم ، الاسترخاء ، أحد الرجل وجدها من العقب قرب المقعدة باليد المعاكسة .	الانقباض (6ثا-10 ثا) الاسترخاء(2- 3ثا) التمديد (15- 20ثا) تكرار التمرين 2-3 مرات
(2)	الجلوس على الارض مع مد الساقين ، قم بثني الساق اليمنى واضع القدم على الفخذ الايسر فوق الركبة قم بدعم القدم بيدك اليسرى واضغط لأسفل على الركبة باليد اليمنى قم بمد العمود الفقري والحفاظ عليه في وضع محاذات صحيح طوال التمرين .	
(3)	الاستلقاء على الظهر مع مد الساق اليسرى ، ثم ثني الركبة اليمنى وجذبها لأعلى وبشكل مائل بحيث تقترب من الكتف الايسر .	
(4)	الجلوس مع مد الساق اليمنى وثنى الساق اليسرى بشكل مريح . حرك يدك اليمنى للأمام لتمسك بأخمص القدم اليمنى . اضغط بيدك اليسرى على ركبتك اليمنى للإبقاء على مد الركبة ، حافظ على وضع محاذات العمود الفقري .	
(5)	الاستلقاء على الظهر مع مد الساق اليسرى وثنى الركبة اليمنى والورك بزاوية 90 درجة امسك يديك خلف الركبة اليمنى و قم بمد الساق بنشاط ينبغي ان تظل الركبة فوق الورك مباشرة .	

المكان :ساحة الملعب

المدة: 15د

الوحدة التدريبية رقم (2)

الوسائل: صافرة، ميقاتييه،


الهدف: تنمية مرونة مفاصل الحوض والعمود الفقري

التشكيلات	ظروف الإنجاز	رقم التمرين
الانقباض (6ثا-10 ثا) الاسترخاء(2- 3ثا) التمديد (15- 20ثا) تكرار التمرين 2-3 مرات	-الوقوف على ركبة والأخرى ممتدة للأمام ،الضغط بالرجل الممتدة على الأرض " غرز العقب" الاسترخاء،ثم السماح بوقوع الجزء العلوي من الجسم نحو الأمام مع المحافظة على الظهر مستقيم قدر الإمكان	(1)
	استلقي على الظهر مع تحريك الركبتين لأعلى باتجاه الصدر ، امسك بالركبتين مع جذبهما باتجاه الصدر ولأعلى باتجاه الكتفين ، وصولا الى وضع الاهتزاز في الجزء الاسفل من العمود الفقري .	(2)
	من وضع الاستلقاء على اليدين والركبتين ، اجلس على الكاحلين مع الابقاء على تثبيت اليدين ، اشعر بالطالة في العضلة الظهرية العريضة وعضلة اللفاف الصدرية القطنية والفقرات الصدرية من العمود الفقري .	(3)
	ارتكز على الركبتين وقم بالدوران للداخل ومد الكتفين لوضع اليدين خلفك ، قم بتحريك الكوعين للخلف ومعا مع الدوران للداخل والخارج	(4)
	أبدء بالاستلقاء على ركبة واحدة بحيث تكون الركبة اليمنى في الامام ، وقم بشد عضلات البطن حتى تحافظ على اتزان الجذع .اضغط على ساقك اليمنى للأمام ما يؤدي الى مد الورك الايسر .	(5)

--	--	--


المكان: ساحة الملعب المدة: 15د	الوحدة التدريبية رقم (3) الوسائل: صافرة، ميقاتيه،
الهدف: تنمية مرونة الجسم بشكل عام	

التشكيلات	ظروف الإنجاز	رقم التمرين
الانقباض (6ثا-10 ثا) الاسترخاء(2- 3ثا) التمديد (15- 20ثا) تكرار التمرين 2-3 مرات	-الوقوف على ركبة واحدة، والأخرى ممتدة للأمام ثم الضغط بالرجل الممتدة على الأرض "غرز العقب" الاسترخاء السماح بوقوع الجزء العلوي من الجسم نحو الأمام مع المحافظة على الظهر مستقيم قدر الإمكان	(1)
	اجلس على الارض وضع اخمصي القدمين في مواجهة بعضهما ، امسك القدمين واضغط لأسفل على الركبتين او الفخذين بالاستعانة بالكوعين حافظ على محاذاة العمود الفقري وحاول ان تمد العمود الفقري بحيث تتحرك بالراس نحو الاعلى بينما تضغط بالكوعين للأسفل .	(2)
	اجلس على الارض مع مد الساقين ن حرك ذراعيك للأمام حتى تلمس بيديك اصابع القدمين ، مع الاستدارة بشكل متساو الى اخر نطاق حركة العمود الفقري .	(3)
	اجلس على الارض مع مد الساقين ن حرك ذراعيك للأمام حتى تلمس بيديك اصابع القدمين ، مع الاستدارة بشكل متساو الى اخر نطاق حركة العمود الفقري .	(4)



	<p>قم مع المباعدة بين القدمين ومد الذراعين بجوار الجسم في وضع عمودي عليه من وضع الوقوف ثم الدوران الى اليمين بحيث يكون الذراع الايمن اول الاجزاء المتحركة من الجسم ثم قم بعكس الحركة .</p>	(5)
--	--	-----


<p>المكان: ساحة الملعب المدة: 15د</p>	<p>الوحدة التدريبية رقم (4) الوسائل: صافرة، ميقاتييه، الهدف: تنمية مرونة الإطراف السفلية ومفاصل الحوض</p>	
---	---	--

التشكيلات	ظروف الإنجاز	رقم التمرين
<p>الانقباض (6ثا-10 ثا) الاسترخاء(2- 3ثا) التمديد (15- 20ثا) تكرار التمرين 2-3 مرات</p> 	<p>-الجلوس على الأرض، وضع اليدين بين الركبتين حيث تقومان بالضغط نحو الجهة المعاكسة واليد تقاوم ذلك، الاسترخاء، وضع العقبين على بعضهما البعض ثم الضغط بالمرفقين على الركبتين التمديد</p> <p>استلق على الارض على بطنك وقم بثني الركبة اليمنى ، قم بلف فوطة حول الكاحل الايمن وقم بجذب الركبة الى وضع الانثناء محركا الكعب باتجاه المقعدة . التغيير في القدمين .</p>	(1)
	<p>اجلس على الركبة ثم قم بعد ذلك بالجلوس على الكاحلين ، مع الضغط بالجزء الامامي من الكاحل على الارض .</p>	(3)
	<p>استلق على بطنك على الارض مع وضع اليدين على الارض في وضع تمرين الضغط ، قم بالدفع من خلال الذراعين حتى يتقوس العمود الفقري مع الابقاء على الوركين في وضع ثابت على الارض توقف في الوضع العلوي ثم انخفض بعد ذلك</p>	(4)

	<p>استلق على الارض مع المباعدة بين القدمين بشكل مريح ، على ان يتعامد الذراعان على الجسم في شكل حرف T قم بإطالة الذراع الأيمن عبر الجسم والدوران بالذراع الى اليمين في الوقت نفسه ثم الى اليسار .</p>	<p>(5)</p>
---	--	------------

<p>المكان :ساحة الملعب المدة: 15د</p>	<p>الوحدة التدريبية رقم (5) الوسائل: صافرة، ميقاتيه،</p>	<p>الهدف: تنمية مرونة الأطراف السفلية ومفاصل الحوض</p>
---	--	--

التشكيلات	ظروف الإنجاز	رقم التمرين
<p>الانقباض (6ثا-10 ثا) الاسترخاء(2- 3ثا) التمديد (15- 20ثا) تكرار التمرين 2-3 مرات</p>	<p>الجلوس على الأرض ووضع اليدين بين الركبتين حيث تقومون بالضغط نحو الجهة المعاكسة واليد تقاوم ذلك، الاسترخاء، وضع العقبين على بعضهما البعض ثم الضغط بالمرفقين على الركبتين للتمديد</p>	<p>(1)</p>
	<p>استلق على الارض بحيث يكون الذراع الايمن في وضع عمودي على الجسم قم بثني الركبة اليمنى والدوران بالذراع باتجاه الساق اليسرى بحيث تحرك الركبة اتجاه الارض قم بزيادة ضغط الاطالة عن طريق ضغط الركبة على الارض بالاستعانة بالذراع الايسر .</p>	<p>(2)</p>
	<p>قف مع المباعدة بين القدمين ، قم بثني العمود الفقري للجانب مع وضع الذراع الايسر على الخصر او الفخذ لدعم وزن الجسم حرك الذراع الايمن حتى تصل به الى اعلى الراس .</p>	<p>(3)</p>
	<p>ارتكز بركبتيك على الارض وحرك الذراع الايمن حتى يصل الى ما فوق الرأس حيث يتم ثني الجسم للجانب ، سوف يكون الذراع الايسر بمثابة محور ارتكاز عند الضغط به على جانب القفص الصدري .</p>	<p>(4)</p>

	<p>ابدا التمرين على ان تفصل بين القدمين مسافة تتساوى مع عرض الكتف ،خذ خطوة للأمام عن طريق تحريك الساق اليمنى ثم قم بخفض الجسم باتجاه الارض مع دعم وزن الجسم عن طريق الاستناد باليدين على الارض .</p>	<p>(5)</p>
<p>المكان :ساحة الملعب المدة: 15د</p>	<p>الوحدة التدريبية رقم (6) الوسائل: صافرة، ميقاتييه،</p> <p>الهدف: تنمية مرونة الجذع والأطراف السفلية</p>	

التشكيلات	ظروف الإنجاز	رقم التمرين
<p>الانقباض (6ثا-10 ثا) الاسترخاء(2- 3ثا) التمديد (15- 20ثا) تكرار التمرين 2-3 مرات</p>	<p>-الوقوف على رجل واحدة، ثني الأخرى للخلف ومسكها من العقب بيد الجهة نفسها، دفع الرجل المنتهية نحو الأسفل واليد تقاوم، الاسترخاء، باليد المعاكسة نجذب العقب قرب المقعدة</p>	<p>(1)</p>
	<p>اجلس على الارض مع ابعاد القدمين ، دع زميلك يجلس امامك ويضع باطني القدمين على الجانب الداخلي في قصبة الساق ، قم بتشبيك الذراعين مع زميلك ودعه يضغط على ساقيك لإبعادهما في الوقت الذي يقوم فيه بجذب الجذع للأمام</p>	<p>(2)</p>
	<p>استلق على الارض مع مد الساقين بعد ذلك يرتكز زميلك في التدريب على ركبة واحدة بجوار وركك الايمن ثم يرفع ساقك اليمنى بحيث يضع يده اليسرى على ركبته للإبقاء على استقامة الساق ، دع ساقك تستند الى كتف الزميل.</p>	<p>(3)</p>



(4) اجلس على الارض مع ابعاد الوركين دع زميلك يجلس امامك ويضع باطني القدمين على الجانب الداخلي من قصبة الساق ، قم بتشبيك الذراعين مع زميلك ودعه يضغط على ساقيك لإبعادهما في الوقت الذي يقوم فيه بجذب الجذع للأمام

(4)



(5) قف مع المباعدة بين القدمين على أن يكون اتجاه اصابع القدم للخارج قم بخفض الجذع للأسفل حتى تكون زاوية ثني الفخذين 90 درجة واضعاً يديك على الركبتين قم بالضغط باليدين لتزيد من حركة الابعاد .

(5)


(7) المكان: ساحة الملعب

المدة: 15د

الوحدة التدريبية رقم

الوسائل: صافرة، ميقاتييه،

الهدف: تنمية مرونة الإطراف السفلية

التشكيلات	ظروف الإنجاز	رقم التمرين
الانقباض (6ثا-10 ثا) الاسترخاء(2- 3ثا) التمديد (15- 20ثا) تكرار التمرين 2-3 مرات	-الوقوف على رجل واحدة، ثني الرجل الأخرى ووضعها على مقعد، الضغط بالقدم نحو الأسفل على المقعد، الاسترخاء، اليد تجذب العقب نحو المقعدة	(1)
	استلق على الارض وقم بثني الورك الايمن والدوران به ، قم بتحريك الركبة اليسرى لأعلى ضاغطاً الركبة على القدم الايمن ، ضع الذراعين حول الركبة اليسرى وقم بجذبها باتجاه الكتف .	(2)



استلق على الارض مع مد الساقين بعد ذلك يرتكز زميلك في التدريب على ركة واحدة بجوار وركك الايمن ثم يرفع ساقك اليمنى ، بحيث يضع يده اليسرى على ركبته للإبقاء على استقامة الساق .

(3)



استلق على بطنك على الارض وقم بثني الركبة اليمنى بعد ذلك يرتكز الشخص الاخر على ركة واحدة بجوار وركك الايمن ويضع يدا واحدة على الجزء الاسفل من ظهره في حين يضع الاخرى تحت الركبة اليمنى ثم يضغط على الرجل اليمنى لمد الورك وثني الركبة

(4)



قف مع المباعدة بين القدمين والدوران بالقدم اليمنى للخارج قم بتحريك الذراع الايمن لأسفل باتجاه الكاحل وارفع الذراع الايسر باتجاه السقف للحفاظ على التوازن .

(5)




الحصة التدريبية : رقم (08)

الهدف: تنمية قوة التحمل للأطراف السفلية قوة الرجلين.

زمن الوحدة : 60 د

الشدة : 60-70 %

الأدوات: صفارة- ميفاتي- كرات

المراحل	التمارين	التشكيلات	المدة	التكرارات
المرحلة التحضيرية	-شرح هدف الحصة -تسخين عام لعضلات الجسم من الأعلى إلى الأسفل .	←xxxxxx ↓ xxxxxxx	15د	
المرحلة الرئيسية	التمرين 1 : القفز في المكان ابداءا من وضعية الجلوس على كرسي دون وجود كرسي و العودة إلى نفس الوضعية التمرين 2 : يقف لاعبان متقابلان بالظهر مع الإمساك على مستوى الذراعين، ثم يقوم اللاعبان بعملية ثني الركبتين و الوقوف (هبوط و طلوع). التمرين 3 : جلوس طويل مواجه و اليدين خلفا و القدمان متقاطعتان مع الزميل. تبادل دوران الرجلين من الداخل و خارج رجلي الزميل لرسم دائرة بالقدمين عكس اتجاه الزميل .	  	12د 18د	2د * 4 راحة 1 د 2د * 5 راحة 90 ثا
المرحلة الختامية	تمرنات تمدد العضلات و الاسترخاء الكامل لكافة أعضاء الجسم.	X x x x x x x x x X x x x x	10 د	1د * 5 راحة 100ثا




الحصة التدريبية : رقم (09)

الهدف: تنمية القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلية.

زمن الوحدة : 60د

الشدة : 90 %

الأدوات: صفارة- ميقاتي- أقماع -مقاعد خشبية

المراحل	التمارين	التشكيلات	المدة	التكرارات
المرحلة التحضيرية	-شرح هدف الحصة -تسخين عام لمعضلات الجسم من الأعلى إلى الأسفل .	<p>←xxxxxxx</p> <p>↓ xxxxxxx</p>	15د	
المرحلة الرئيسية	<p>التمرين 1 :</p> <p>يقوم اللاعب بالجري و تخطي الأقماع لمسافة 50م حيث أن المسافة بين كل قمع و آخر تكون 1م</p>		15 د	4 * 50م راحة 150 ثا
	<p>التمرين 2:</p> <p>يقوم اللاعب بالوثب للأمام فوق أقماع والرجلين مضمومتان والجسم يحافظ على استقامته لمسافة 50 م</p>		15د	3 * 50م راحة 3د
	<p>التمرين 3 :</p> <p>يقوم اللاعب بالجري و تخطي الأقماع برجل واحدة لمسافة 15م حيث أن المسافة بين كل قمع و آخر تكون 1م</p>		10د	3 * 15م راحة 3د
المرحلة الختامية	تمرينات تمدد العضلات و الاسترخاء الكامل لكافة أعضاء الجسم.	<p>X x x x x x x x x x</p> <p>X x x x x</p>	10د	




الحصة التدريبية : رقم (10)

الهدف: تنمية القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلية .

زمن الوحدة : 60 د

الشدة : 90%

الأدوات: صفارة- ميقاتي - حواجز - صناديق

المرحلت	التمارين	التشكيلات	المدة	التكرارات
المرحلة التحضيرية	-شرح هدف الحصة -تسخين عام لعضلات الجسم من الأعلى إلى الأسفل .	←xxxxxx ↓ xxxxxx	15د	
المرحلة الرئيسية	التمرين 1 : يتم وضع حلقات المسافة بينهما حوالي 65م، ثم يقوم كل لاعب بالجري و وضع كل رجل في حلقة. التمرين 2 : توضع مجموعة من الصناديق الخشبية المسافة بينها 50 سم و ارتفاع كل صندوق حوالي 40 سم ،و يقوم اللاعب بالجري و الصعود فوق الصناديق. التمرين 3 : يقوم اللاعب بضم الرجلين إلى بعضهما و الوثب لصعود مقاعد خشبية متزايدة الارتفاع الأرض ثم 40 سم ثم 50سم ثم 60سم و المقاعد ملتصقة	  	12 د 10 د 18 د	50م * 3 راحة 2 د 40م * 3 راحة 2 د 1.20م * 5 راحة 3 د
المرحلة الختامية	تمرينات تمدد العضلات و الاسترخاء الكامل لكافة أعضاء الجسم.	Xxxxxxxx xxxxx	15د	

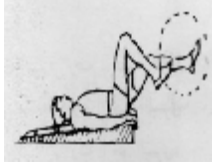

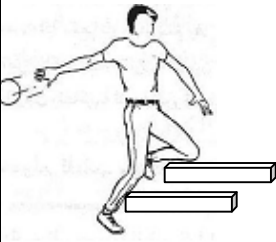
الحصة التدريبية : رقم (11)

زمن الوحدة : 60 د

الهدف: تنمية قوة التحمل للأطراف السفلية.

الشدة : 70-80 %

الأدوات: صفارة- ميقاتي- كرات


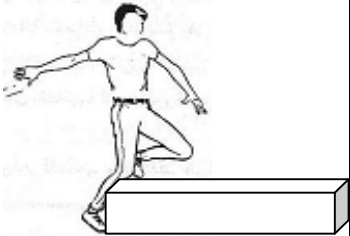

المراحل	التمارين	التشكيلات	المدة	التكرارات
المرحلة التحضيرية	- الجري حول الملعب. - تمارينات إحماء المفاصل. - تمرير واستقبال الكرة بالجري والثبات.	←xxxxxx ↓ xxxxxx	17 د	
المرحلة الرئيسية	التمرين 1 : يقوم اللاعب بالرقود على الظهر على مكان مسطح ويرفع رجليه عاليا ثم يقوم بثني ومد الرجلين بالتبادل بشكل حركة دائرية مستمرة.		13 د	1د * 6 راحة 90 ثا
	التمرين 2 : يقوم اللاعب بالجري لصعود الدرجات (مدرجات القاعة المتعددة الرياضات).		10 د	2د * 5 راحة 100 ثا
	التمرين 3 : التمرير و الإستقبا مع القفز على رجل واحدة جانبا تجاوز حاجزين المسافة بينهما 1م		20 د	2د * 8 راحة 90 ثا
المرحلة الختامية	تمارينات تمديد العضلات و الاسترخاء الكامل لكافة أعضاء الجسم.	X x x x x x x x x X x x x x	10 د	

الحصة التدريبية : رقم (12)

الهدف: تنمية الكتلة العضلية (masse musculaire). زمن الوحدة : 60 د

الشدة : 40-60 %

الأدوات: صفارة- ميقاتي- صناديق خشبية

المراحل	التمارين	التشكيلات	المدة	التكرارات
المرحلة التحضيرية	-شرح هدف الحصة -تسخين عام لعضلات الجسم من الأعلى إلى الأسفل .	← ×××××× ↓ ××××××	10د	
المرحلة الرئيسية	التمرين 1 : يقوم اللاعب بالوثب للأمام لصعود مقاعد جلوس ارتفاعها 30م حيث تكون الرجلين مضمومتان و الجسم يحافظ على استقامته لمسافة 1م30		15د	1د * 9 راحة 30 ثا
	التمرين 2 : القفز الجانبي مع التقدم للأمام بالتناوب بين الرجلين و تجاوز مقعد ارتفاعه 45 سم و طوله 2.25م		15د	1د * 10 راحة 45 ثا
	التمرين 3 : من وضع الجلوس يقوم اللاعب بفتح الساقين ثم يقوم بثني الساق ومد الساق الأخرى بالتناوب.		10د	6 * 12 راحة 100 ثا
المرحلة الختامية	تمرينات تمديد العضلات و الاسترخاء الكامل لكافة أعضاء الجسم.	X x x x x x x x x X x x x x	10 د	

5- الملاحق :

نتائج الاختبارات للدراسة الاستطلاعية :

الاختبار إطالة الجذع للخلف بعدي (م)	الاختبار إطالة الجذع للخلف قبلي (م)	الاختبار ثني الجذع للأمام بعدي (م)	الاختبار ثني الجذع للأمام قبلي (م)	اللاعب
19	17	3	2	1
20	18	1	1-	2
18	17	2	1	3
20	18	4	3	4

جدول يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة الضابطة :

الاختبار إطالة الجذع للخلف بعدي (م)	الاختبار إطالة الجذع للخلف قبلي (م)	الاختبار ثني الجذع للأمام بعدي (م)	الاختبار ثني الجذع للأمام قبلي (م)	اللاعب
20	20	3	2	1
19	18	1-	0	2
18	20	2	2	3
19	19	1	2	4
20	20	2	3	5
21	18	3	3	6
22	16	4-	4-	7
16	18	3	3	8

جدول يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية :

الاختبار إطالة الجذع للخلف بعدي (م)	الاختبار إطالة الجذع للخلف قبلي (م)	الاختبار ثني الجذع للأمام بعدي (م)	الاختبار ثني الجذع للأمام قبلي (م)	اللاعب
26	24	4	2	1
26	24	4	3	2
25	23	5	2	3
23	20	3	1	4
22	21	4	2	5
20	18	2	2-	6
22	20	3	2	7
20	19	1	3-	8