

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم

معهد التربية البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي



بحث مقدم ضمن متطلبات لنيل شهادة الماستر

في تدريب وتحضير البدني

عنوان:

أثر تنمية المرونة المفصليّة والعضليّة في تحسين الاداء المهاري للاعبي كرة القدم

بحث تجريبي أجري على لاعبي كرة القدم (u15) في وادي تاغية

تحت اشراف الدكتور:

د- إدريس خوجة محمد ريسى

من إعداد الطالب:

- ميري محمد طه

السنة الجامعية : 2016 / 2017

اهداء

اهدي هذا العمل المتواضع الى :

الوالدين الكريمين حفظهما الله

و الى كل افراد اسرتي

و الى روح جدي و جديتي رحمهما الله

الى كل الاصدقاء من كانوا برفقتي و بصيرتي اثناء

دراستي بالجامعة

و الى كل من ساهم في تلقيتي حرفة في حياتي الدراسية

تَشْكُرَات

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

﴿لئن شكرتم لأزيدنكم﴾

و لقول النبي عليه الصلاة والسلام :

﴿من لم يشكر الناس لم يشكر الله﴾

اشكر كل من ساهم من قريب أو من بعيد في إنجاز هذا العمل .
وتشكراتي الخاصة إلى الأستاذ المشرف : "ادريس خوجة " الذي سهل لي طريق العمل ولم يبخل علينا بنصائحه القيمة ، فوجهني حين الخطأ وشجعني حين الصواب ، فكان نعم المشرف .
كما اتقدم بالشكر الجزيل إلى أساتذة قسم التربية البدنية والرياضية -مستغانم - وكل مدربي ومسؤولي نادي وادي التاغية و اخص بالذكر المدرب رابع مراد

كما نتقدم بالشكر إلى جميع أساتذتنا الذين أشرفوا على تدريسنا ولكل من ساهم بالكثير أو القليل ، من قريب أو حتى من بعيد في إخراج هذا العمل المتواضع إلى النور .
وفي الأخير احمد الله جلا و علا الذي أعانني في إنهاء هذا العمل .

حياتنا ألم، يغطيها أمل،
يحققها عمل، نهايتها أجل،
ولكل امرئ جزاء بما عمل.

ميري محمد طه

ملخص البحث

عنوان البحث: اثر البرنامج التدريبي المقترح لتنمية المرونة المفصالية و العضلية واثره عل تحسين

الأداء المهاري للاعبي كرة القدم صنف اصاغر (u15)

تهدف الدراسة الى ابراز اثر صفة المرونة المفصالية و العضلية على الأداء المهاري في كرة القدم و إبراز أهمية ودور البرنامج المقترح في تطوير صفة المرونة و إبراز أهمية المرونة المفصالية و العضلية في المرحلة العمرية أصاغر و التحسيس بأهمية المرونة المفصالية و العضلية ودورها و تزويد المكتبة بهذا النوع من البحوث العلمية حيث ان الغرض من الدراسة معرفة ما مدى تاثير صفة المرونة المفصالية و العضلية على تحسين الاداء التقني لمهارات كرة القدم و خترنا عينة عشوائية تتكون من 18 لاعبا ينشطون في نادي وادي التاغية أصاغر (ولاية معسكر), توصلت الى ان استخدام برنامج مقترح لتنمية صفة المرونة المفصالية و العضلية يؤثر إيجابيا على الأداء التقني لمهارات كرة القدم, و بالنظر إلى المعطيات التي تحصلت عليها من هذا البحث وجب علينا الخروج لبعض الاقتراحات من اهمها : توفير الوسائل البيداغوجية اللازمة لسير التدريب بشكل جيد و إدماج تمارين وبرامج لتطوير صفة المرونة المفصالية و العضلية وضرورة تسطير برامج تدريبية للنهوض بالقدرات البدنية المتدهورة عند اللاعبين.

Résumé de la recherche

Titre de la recherche: Effet du programme de formation proposé sur le développement de la flexibilité articulaire et musculaire et son effet sur l'amélioration des performances des joueurs de football (U15)

L'objectif de l'étude est de mettre en évidence l'effet de la flexibilité et de la souplesse musculaire sur la performance des compétences dans le football et de souligner l'importance et le rôle du programme proposé dans le développement de la flexibilité et de souligner l'importance de la flexibilité physique et musculaire dans l'âge plus jeune et la conscience de l'importance de la flexibilité articulaire et musculaire. De la recherche scientifique où le but de l'étude de connaître l'ampleur de l'effet de la flexion et de la capacité musculo-squelettique pour améliorer la performance technique des compétences de football et nous avons sélectionné un échantillon aléatoire de 18 joueurs actifs dans le club de oued Taria "categorise minimes" (wilaya de mascara), la conclusion que l'utilisation d'un programme proposé pour Le développement de la capacité de la flexion et de l'appareil musculo-squelettique affecte positivement la performance technique des compétences de football et, compte tenu des données obtenues à partir de cette recherche, nous devons proposer des suggestions dont les plus importantes sont: fournir les moyens pédagogiques nécessaires à la formation et l'intégration d'exercices et de programmes pour développer la flexibilité des articulaires et Muscle et la nécessité de souligner les programmes de formation pour promouvoir la détérioration des capacités physiques des joueurs.

Research Summary

Research Title: Effect of the proposed training program on the development of articular and muscular flexibility and its effect on improving the skill performance of football players (U15)

The aim of the study is to highlight the effect of flexural and muscular elasticity on the performance of skill in football and to highlight the importance and role of the proposed program in the development of flexibility and to highlight the importance of articular and muscular flexibility in the younger age and awareness of the importance of articular and muscular flexibility and its role and to provide the library with this type Of the scientific research as the purpose of the study to know the extent of the effect of the degree of flexibility articular and muscle to improve the technical performance of the skills of football We have chosen a random sample consisting of 18 younger players active in Wadi Al-Tagheya Club (Camp State), concluding that the use of a proposed program for the development of flexural and musculoskeletal characteristics has a positive effect on the technical performance of football skills and given the data obtained from this research We have to come up with some suggestions, the most important of which are: to provide the necessary pedagogical means to conduct the training well and to integrate exercises and programs to develop the flexibility of articular and muscular and the need to underline training programs to improve the deteriorating physical abilities of the players.

رقم الصفحة	عنوان الجداول	رقم الجدول
55	مسار تعلم المهارات الرياضية	(1)
58	يبين طرق تعلم المهارة الحركية في بعض أنواع الرياضات طبقا لدرجة تعقيدها	(2)
86	نتائج الاختبارات المستعملة للعينه الضابطة	(4)
87	نتائج الاختبارات المستعملة للعينه التجريبية	(5)
88	نتائج اختبار ثني الجذع للأمام أسفل من الجلوس للعينه الضابطة	(6)
89	نتائج اختبار ثني الجذع للأمام أسفل من الوقوف للعينه الشاهده	(7)
90	نتائج اختبار ثني الجذع خلفا من الوقوف للعينه الضابطة	(8)
91	نتائج اختبار المراوغة للعينه الضابطة	(9)
92	نتائج اختبار دقة التمرير للعينه الضابطة	(10)
93	نتائج اختبار دقة التصويب للعينه الضابطة	(11)
94	نتائج اختبار ثني الجذع للأمام أسفل من الجلوس للعينه التجريبية	(12)
95	نتائج اختبار ثني الجذع للأمام أسفل من الوقوف للعينه التجريبية	(13)
96	نتائج اختبار ثني الجذع خلف من الوقوف للعينه التجريبية	(14)
97	نتائج اختبار دقة المراوغة للعينه التجريبية	(15)
98	نتائج اختبار دقة التمرير للعينه التجريبية	(16)
99	نتائج اختبار دقة التصويب للعينه التجريبية	(17)
100	نتائج اختبار ثني الجذع للأمام أسفل من الجلوس للاختبار القبلي	(18)
101	نتائج اختبار ثني الجذع للأمام أسفل من الوقوف للاختبار القبلي	(19)
102	نتائج اختبار ثني الجذع خلفا من الوقوف للاختبار القبلي	(20)
103	نتائج اختبار المراوغة للاختبار القبلي	(21)
104	نتائج اختبار دقة التمرير للاختبار القبلي	(22)
105	نتائج اختبار دقة التصويب للاختبار القبلي	(23)
106	نتائج اختبار ثني الجذع للأمام أسفل من الجلوس للاختبار البعدي	(24)
107	نتائج اختبار ثني الجذع للأمام أسفل من الوقوف للاختبار البعدي	(25)
108	نتائج اختبار ثني الجذع خلفا من الوقوف للاختبار البعدي	(26)

109	نتائج اختبار المراوغة للاختبار البعدي	(27)
110	نتائج اختبار دقة التمرير للاختبار البعدي	(28)
111	نتائج اختبار دقة التصويب للاختبار البعدي	(29)
112	معامل الارتباط بين اختبار ثني الجذع أمام أسفل من الجلوس مع الاختبارات التقنية القبلية	(30)
113	معامل الارتباط بين اختبار ثني الجذع أمام أسفل من الجلوس مع الاختبارات التقنية البعدي	(31)
114	معامل الارتباط بين اختبار ثني الجذع أمام أسفل من الجلوس مع الاختبارات التقنية القبلية	(32)
115	معامل الارتباط بين اختبار ثني الجذع أمام أسفل من الجلوس مع الاختبارات التقنية البعدي	(33)
116	معامل الارتباط بين اختبار ثني الجذع أمام أسفل من الوقوف مع الاختبارات التقنية القبلية	(34)
117	معامل الارتباط بين اختبار ثني الجذع أمام أسفل من الوقوف مع الاختبارات التقنية البعدي	(35)
118	معامل الارتباط بين اختبار ثني الجذع أمام أسفل من الوقوف مع الاختبارات التقنية القبلية	(36)
118	معامل الارتباط بين اختبار ثني الجذع أمام أسفل من الوقوف مع الاختبارات التقنية البعدي	(37)
119	معامل الارتباط بين اختبار ثني الجذع خلفا من الوقوف مع الاختبارات التقنية القبلية	(38)
120	معامل الارتباط بين اختبار ثني الجذع خلفا من الوقوف مع الاختبارات التقنية البعدي	(39)
121	معامل الارتباط بين اختبار ثني الجذع خلفا من الوقوف مع الاختبارات التقنية القبلية	(40)
122	معامل الارتباط بين اختبار ثني الجذع خلفا من الوقوف مع الاختبارات التقنية البعدي	(41)

75	طرق تعلم المهارة الحركية في بعض انواع الرياضات طبقا لدرجة تعقدها	(02)
75	يوضح معامل الصدق للاختبارات المستعملة	(03)

رقم الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
38	بعض النماذج لتمارين تطوير صفة المرونة .	(1)
39	بعض النماذج لتمارين تطوير صفة المرونة .	(2)
42	الجهاز المستخدم في اختبار ثني الجذع من الجلوس الطويل	(3)
42	الجهاز المستخدم في اختبار ثني الجذع للأمام أسفل من الوقوف	(4)
66	اختبار المستطيلات المتداخلة	(5)
68	المهارات الأساسية في كرة القدم	(6)
77	كيفية أداء اختبار ثني الجذع للأمام من الجلوس	(7)
78	كيفية أداء اختبار ثني الجذع من الوقوف	(8)
79	كيفية أداء اختبار المراوغة	(9)
80	كيفية أداء اختبار دقة التمرير	(10)
81	كيفية أداء اختبار دقة التصويب	(11)
88	نتائج اختبار ثني الجذع للأمام أسفل من الجلوس للعينه الضابطة	(12)
89	نتائج اختبار ثني الجذع للأمام أسفل من الوقوف للعينه الضابطة	(13)
90	نتائج اختبار ثني الجذع خلفا من الوقوف للعينه الضابطة	(14)
91	نتائج اختبار المراوغة للعينه الضابطة	(15)
92	نتائج اختبار دقة التمرير للعينه الضابطة	(16)
93	نتائج اختبار دقة التصويب للعينه الضابطة	(17)
94	نتائج اختبار ثني الجذع للأمام أسفل من الجلوس للعينه التجريبية	(18)
95	نتائج اختبار ثني الجذع للأمام أسفل من الوقوف للعينه التجريبية	(19)
96	نتائج اختبار ثني الجذع خلفا من الوقوف للعينه التجريبية	(20)
97	نتائج اختبار دقة المراوغة للعينه التجريبية	(21)
98	نتائج اختبار دقة التمرير للعينه التجريبية	(22)
99	نتائج اختبار دقة التصويب للعينه التجريبية	(23)

100	نتائج اختبار ثني الجذع للأمام أسفل من الجلوس للاختبار القبلي	(24)
101	نتائج اختبار ثني الجذع للأمام أسفل من الوقوف للاختبار القبلي	(25)
102	نتائج اختبار ثني الجذع خلفاً من الوقوف للاختبار القبلي	(26)
103	نتائج اختبار المراوغة للاختبار القبلي	(27)
104	نتائج اختبار دقة التمرير للاختبار القبلي	(28)
105	نتائج اختبار دقة التصويب للاختبار القبلي	(29)
106	نتائج اختبار ثني الجذع للأمام أسفل من الجلوس للاختبار البعدي	(30)
107	نتائج اختبار ثني الجذع للأمام أسفل من الوقوف للاختبار البعدي	(31)
108	نتائج اختبار ثني الجذع خلفاً من الوقوف للاختبار البعدي	(32)
109	نتائج اختبار المراوغة للاختبار البعدي	(33)
110	نتائج اختبار دقة التمرير للاختبار البعدي	(34)
111	نتائج اختبار دقة التصويب للاختبار البعدي	(35)

1- المشكلة

إن للنشاط الرياضي العديد من الأهداف أهمها تحسين اللياقة البدنية عن طريق تحسين مكوناتها لما لها من علاقة وتأثير مباشر كالتأثير على النمو البدني، أو غير مباشر كالتأثير على الإنتاج البشري، والمرونة المفصليّة و العضليّة هي إحدى هذه المكونات الأساسية التي تحتاج إليها أغلبية الأنشطة الرياضية، وهي تعد عاملاً مهماً ومساعداً في أداء التقنيات والحركات الرياضية بنجاح وإتقان عالين مع بذل جهد أقل واجتتاب الإصابات، والمرونة المفصليّة و العضليّة عنصر بارز في الأداء الحركي، فهي إحدى البرامج الهامة في تنمية الروح المعنوية لما لها من طبيعة خاصة في نوعية تمارين المرونة المفصليّة و العضليّة المستخدمة، فهي تتيح الفرصة للتأمل والتفسير وتقويم النفس، وأثناء أداء التمارين يمكن للفرد أن يلاحظ حركاته، ويتابع التقدم الذي يحرزه، ولصفة المرونة المفصليّة و العضليّة دور كبير في ارتخاء العضلات، والاعتناء بلياقة الجسم وتناسق قوامه.

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

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

وكرة القدم لا تختلف عن باقي الرياضات فهي تحتاج إلى تنمية جميع الصفات البدنية كالقوة، السرعة، المداومة وأيضا المرونة

فكرة القدم من الرياضات الجماعية التي تتطلب لياقة بدنية عالية، ومستوى مهاري رفيع فردياً، وجماعياً وهذا دون إخفاء الجانب الخططي والعقلي لدى اللاعبين.

و بناء على اخذ بعض المقابلات الشخصية مع مدربي الفئات الصغرى حول اهمية المرونة و تتميتها لهذه الفئة العمرية فالجميع مدرك ان للتدريب أهمية لإعداد اللاعبين بدنيا و فنيا وتحسين مستوى الأداء المهاري في تحقيق الأهداف المسطرة للفريق الرياضي.

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

ما هو اثر البرنامج التدريبي المقترح على تحسين المرونة المفصلية و العضلية واثره على الأداء المهاري للاعبين كرة القدم صنف اصاغر (15) u ؟
التساؤلات الجزئية

1- هل توجد فروق معنوية للعينة الضابطة و التجريبية لدى لاعبي كرة القدم صنف اصاغر في صفة المرونة ؟

2- ما نوع العلاقة بين المرونة المفصلية و العضلية و الأداء المهاري للاعبين كرة القدم ؟

2- أهداف الدراسة: من خلال معالجتنا لحيثيات وتصورنا لطبيعة المشكلة قمنا بتحديد الأهداف التالية:

- إبراز تأثير صفة المرونة المفصلية و العضلية على الأداء المهاري في كرة القدم
- إبراز أهمية ودور البرنامج المقترح في تطوير صفة المرونة المفصلية و العضلية
- إبراز أهمية المرونة المفصلية و العضلية في المرحلة العمرية أصاغر
- التحسيس بأهمية المرونة المفصلية و العضلية ودورها
- إثراء الجانب المعرفي من خلال التعرف على طرق تنمية المرونة المفصلية و العضلية

3- الفرضيات:

الفرضية العامة: للبرنامج التدريبي لتنمية المرونة المفصلية و العضلية اثر على تحسين الأداء المهاري للاعبى كرة القدم لنادى اتحاد وادى التاغية
الفرضيات الجزئية:

- 1- هناك فروق ذات دلالة احصائية للعين الضابطة و التجريبية
- 2- توجد علاقة طردية ايجابية بين المرونة العضلية و المفصلية و الأداء المهاري
- 4-تحديد المفاهيم والمصطلحات
- 4-1- المرونة المفصلية و العضلية: اختلف العلماء في إعطاء تعريف موحد للمرونة المفصلية و العضلية منهم من عرفها على أساس أنها مدى الحركة المتاح في مفصل أو عدة مفاصل (وآخرون)
- 4-2- الأداء المهاري:المستوى الرفيع للأداء وهي بمثابة أداء حركي متميز بالسرعة والدقة لتحقيق النتيجة المستهدفة، وكذلك القدرة على تكرار الأداء تحت ظروف متغيرة متوقعة أو غير متوقعة (سيد)
- 4-3- تعريف كرة القدم:
- 4-3-1- تعريف لغوي:

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

4-3-2- تعريف اصطلاحي:

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

4-3-3- تعريف إجرائي:

كرة القدم لعبة جماعية تلعب بين فريقين يتكون كل واحد منهما من 11 لاعبا في ميدان مستطيل الشكل صالح للعب، يحاول كل واحد منهما تسجيل أكبر عدد من الأهداف في مرمى الخصم، حيث

يدير اللقاء حكم وسط ميدان وحكمين مساعدين على الطرفين ومحافظ اللقاء، تدوم مدة اللقاء 90 دقيقة وهي مقسمة لشوطين كل واحد يدوم 45 دقيقة مع استراحة بينهما لمدة 15 دقيقة، بالإضافة لاحتساب الوقت الضائع، تستعمل كرة جلدية في الملعب، ألبسة الفريقين مختلفة عن بعضها.

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

4-4- المراهقة: وتشير كلمة المراهقة وفعلها ADOLESCER ويعني التدرج، وأصلها في اللغة رهق،

راهق (قارب البلوغ)، راهق (اقترب من الشيء)، راهق (اقترب من الاحتلام) وهنا يشير إلى الاقتراب من النضج أو الرشد، فالمراهقة تعتبر الفترة الممتدة بين النضج الجنسي وتولي أدوار البالغين لمسؤولياتهم. فالمراهق مصطلح علمي يعني التدرج والاقتراب من النضج الجنسي والعقلي والنفسي والاجتماعي والعاطفي (الاعظمي)

5- الدراسات السابقة والمرتبطة: وتعتبر ضرورية للباحث حيث يجب تناولها وتحليلها بدقة لإثراء بحثه والتعمق فيه قدر المستطاع، والغرض منها الإثبات أو النفي وأيضا الحاجة الماسة للدلالة العلمية التي على الباحث الانطلاق منها، ونذكر من بينها: 5-1- دراسة بن شهبه مراد ومهريه عبد الرزاق:

أجريت هذه الدراسة عام 1999، بمعهد التربية البدنية والرياضية بجامعة قسنطينة تحت عنوان: تطوير صفة المرونة خلال درس التربية البدنية والرياضية عند تلاميذ الطور الثاني

مشكلة البحث :تدور حول مدى تطور صفة المرونة في حصة التربية البدنية للطور
الثانائثناء فصل دراسي بواسطة برنامج مقترح

الهدف من البحث :هو تطوير صفة المرونة والكيفية التي يمكن اعتمادها

منهج البحث : المنهج التجريبي

عينة البحث :تتكون عينة البحث من 100 فرد موزعين على 4أفواج 2شاهدة

و2تجريبية زود بتمارين المرونة تم اختيار العينة من احد النوادي لولاية قسنطينة

أدوت الدارسة :استعمال البحث أده لاختبار في انجاز الموضوع

اهم النتائج المتوصل اليها :

صفة المرونة تحتل مكانة أساسية ضمن مكونات اللياقة البدنية ونموها يعتبر مهم

وخاصة للطورين الأول والثاني , للمرونة علاقة وطيدة مع الصفات البدنية الأخرى

كالقوة والسرعة

اهم توصية :

لتنمية المرونة بصفة جيدة يأتي عن طريق برنامج خاص وفعال تؤخذ بعين الاعتبار

الخصائص البدنية لهذا الطور (الرزاق)

5-2- دراسة سليبي عبد الرزاق:

جرت هذه الدراسة عام2000-2001 بالمعهد الوطني لإطارات الشباب والرياضة

بقسنطينة

عنوان البحث : كيفية تأثير صفة المرونة على الأداء الحركي في كرة السلة لصنف

البراعم(10-12سنة)"

مشكلة البحث تدور حول تأثير صفة المرونة على الأداء الحركي في كرة السلة

لصنف البراعم بواسطة برنامج مقترح،وكان

الهدف من البحث هو تطوير صفة المرونة وتطوير الأداء الحركي والكيفية والطريقة

التي يمكن إتباعها

منهج البحث : المهج التجريبي

عينة البحث : متكونة من 60 فرد موزعة على 4افواج 2 شاهدة و2 تجريبية،طبق

عليها البرنامج المقترح تم اختيار العينة من احد النوادي لولاية قسنطينة

أدوات الدراسة :استعمال البحث أده الاختبار القبلي والبعدي في انجاز الموضوع.
اهم النتائج :

تطور صفة المرونة كان معتبر واثبت فعالية تمارين الإطالة التي طبقت والبرنامج المقترح تنمية , صفة المرونة لتطور تقنيات كرة السلة (س. الرزاق)

3-5- دراسة نواري :أجريت في سنة(2001- 2002) مذكرة لنيل شياذة

الماجستير تحت عنوان :د ا رسة اهمية صفة المرونة في حصص التربية البدنية والرياضية ودورها في التعمم الحركي لمطور الثانوي.

حيث قسمت الاشكالية الى تساؤلين جزئيين كما يمي:

- ما مدى أهمية صفة المرونة في حصص التربية البدنية و الرياضية.

-هل تؤثر صفة المرونة على التعلم الحركي في تدريب التربية البدنية والرياضية، وقد أعطيت كحل مؤقت

لهذه الاشكالية عدة فرضيات:

-إن لصفة المرونة أهمية بالغة في حصص التربية البدنية والرياضية من حيث برمجتيا وطرق تدريبييا.

-إن صفة المرونة تؤثر إيجابيا على التعلم الحركي لتلاميذ الفئة المدروسة.

_ عينة البحث :

والتي تمثمت في 30 تلميذ.

أهم النتائج المتحصل عليها:

-إن لصفة المرونة أهمية بالغة في حصص التربية البدنية والرياضية.

-صفة المرونة تؤثر إيجابا على التعلم الحركي.

-صفة المرونة تؤثر بعامل الجنس والعمر خلال حصص التربية البدنية والرياضية.

-إن حصص التربية البدنية والرياضية غير كافية لتطوير صفة المرونة.

أهم الاقتراحات :

- إعطاء صفة المرونة أهمية بالغة في عملية تنمية صفة المرونة والعمل على

وضع برامج عملية مقترحة لتنمية وتطوير صفة المرونة و استخدام النتائج

والدارسات التي تم التوصل اليها من أجل القيام ببحوث اخرى

التعليق على الدراسات :

من بين ما كان منطلق لبحثنا هذا هو تطرق زملاء الطلبة لمواضيع تشابه موضوع
فقد قام الباحث في الدراسة الأولى بدراسة صفة المرونة خلال درس التربية البدنية
والرياضية عند تلاميذ الطور الثاني
حيث أن المرونة جزء من العملية التدريبية وكذا كان هناك تشابه في استعمال
أدوات البحث حيث قام كذلك باستعمال استبيان وكذلك المقابلة الشخصية وتوصل
إلى نتيجة أهمها أن صفة المرونة تحتل مكانة أساسية ضمن مكونات اللياقة البدنية
ونموها يعتبر مهم وخاصة للطورين الأول والثاني ، للمرونة علاقة وطيدة مع
الصفات البدنية الأخرى كالقوة والسرعة
أما بالنسبة للدراسة الثانية والتي كان عنوانها يندرج تحت " كيفية تأثير صفة المرونة
على الأداء الحركي في كرة السلة لصنف البراعم (10 -12 سنة)"
والتي كانت مشابهة لبحثنا من الناحية التركيبية بما أننا قمنا بدراسة البرنامج التدريبي
المقترح لتنمية المرونة المفصلية و العضلية و اثره على تحسين الاداء المهاري
للاعبي كرة القدم (15) u حيث ان هناك تشابه من حيث المنهج التجريبي و
مضمون الدراسة في ما يحتويه عن معلومات عن المرونة

تمهيد:

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

1- مفهوم المرونة المفصالية والعضلية: هي مصطلح يطلق على المفاصل حيث تعبر عن المدى الذي يتحرك فيه المفصل تبعا لمداه التشريحي، وتعد المطاطية احد العوامل المؤثرة في المرونة المفصالية والعضلية...، ويختلف مفهوم المرونة المفصالية والعضلية في مجالات النشاط البدني والرياضي عن المفهوم لدى العوام فهي بالنسبة للنشاط البدني تعني القدرة على أداء الفرد للحركات الرياضية لأقصى مدى تسمح به المفاصل العامة والمشاركة في الحركة، وكلمة (flex) تعني (ثني) وكلمة "flexibility" تعني "الانتوائية" أو اللدانة وقد اتفق على استخدام مصطلح المرونة المفصالية والعضلية في مراجع التربية الرياضية (محمود أ.، 2008).

كما تعني المرونة المفصالية والعضلية مقدرة مفاصل الجسم على العمل من مدى حركي واسع فالمرونة المفصالية والعضلية بالمعنى السابق ترتبط بعمل العضلات حيث يحدد مدى حركة المفصل مقدرة العضلات والأربطة على الامتطاط، وبذلك يمكن القول بان المرونة المفصالية أمر يهم المفاصل في حين أن المرونة العضلية أمر يهم العضلات (حمادة، 1996).

1-1- تعريف المرونة المفصالية والعضلية: يعرفها كل harre و free المرونة المفصالية والعضلية على أنها مقدرة الفرد الرياضي على أداء الفرد بأكبر حرية في المفاصل بإرادتها و تحت تأثير قوى خارجية مثل مساعدة زميل (goel, 1998) . وكذلك تعرف المرونة المفصالية والعضلية على أنها " القدرة على انجاز الحركات بأقصى امتداد ممكن بطريقة نشيطة أو سلبية (leroux, 2006) ويعرفها لارسون (larson) بأنها عبارة على توافق فسيولوجي ميكانيكي للفرد. ويعرفها إبراهيم سلامة "بأنها المدى الذي يمكن للفرد الوصول إليه عند أداء الحركة " كما تعرف بأنها قدرة اللاعب على أداء الحركات المختلفة بمدى حركي واسع وبحركة في اتجاهات معينة طبقا لمتطلبات الأداء الفنية في كرة القدم كما تعرف بأنها المدى الحركي المتاح لمفصل أو مجموعة مفاصل (محمود)

2- أهمية المرونة المفصالية والعضلية:يمكن تلخيصها فيما يلي:

- . هي احد عوامل الوقاية من الإصابات كآلام الظهر، التمزق والشد.
- . لها تأثير على الصفات البدنية الأخرى كالقوة والسرعة.
- . تساهم في تسهيل الأداء الحركي .
- . تساعد في إزالة التعب بسبب التمزقات العضلية .
- . تساعد على تعلم المهارات الحركية التي تتطلب وضعيات معينة صعبة وأداء مهارات حركية لمدى حركي معين كالجمباز...
- . تعمل على زيادة العمل الحركي المؤثر في استخدام القوة لبعض الأنشطة الرياضية كالتنس والرمي .
- . تساعد على الاقتصاد في الجهد والطاقة أثناء الأداء الحركي .
- . المرونة المفصالية والعضلية تقلل من خطر الإصابة بتشوهات قوامية .
- . تساعد على اكتساب الثقة بالنفس والشجاعة (حسنين، اللياقة البدنية و مكوناتها، 1997)
- . تعمل المرونة المفصالية والعضلية مع القدرات البدنية الأخرى على الإعداد المتكامل للاعب بدنيا
- . تحدد فعالية اللاعبين في كثير من الأنشطة بدرجة مرونة الجسم الشاملة أو مرونة مفصل معين (عبده).
- . كما أن الافتقار للمرونة المفصالية والعضلية يؤدي إلى الكثير من الصعوبات أهمها: . عدم قدرة الفرد الرياضي على اكتساب وإتقان الأداء الحركي .
- . صعوبة تنمية وتطوير الصفات البدنية المختلفة كالقوة، السرعة، التحمل، الرشاقة .
- . إجبار مدى الحركة وتحديده في نطاق ضيق (حسنين).
- . ويؤكد "مانيروس وباود"بانه من المحتمل ان يكون هناك نهاية عظمى لمدى المرونة المفصالية والعضلية التي تسهم في الأداء المتفوق وفي نفس الوقت تعمل كوقاية من الاصابات، الا ان الزيادة في المرونة المفصالية والعضلية يمكن ان تكون عائقا للاداء الحركي كما في بعض حركات الجمباز ،بل انها تكون سببا للاصابة ،كما

ان التوترالعصبي غالبا ما يتسبب عنه ضعف المرونة العامة (محمود أ.)

3- أنواع المرونة المفصالية والعضلية: وتتحدد انواعها حسب

. نوع المفصل المشارك في العمل الحركي.

. نوع الحركة (وحيدة ،متكررة ،مركبة).

. متطلبات الحركة من الانقباض الحركي .

3-1 . نوع المفصل المشارك في العمل الحركي.

- مرونة عامة: مرونة جميع المفاصل.

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

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

- مرونة ايجابية_:قدرة المفصل على العمل باقصى مدى له بواسطة العضلات العاملة
دون مساعدة خارجية

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

3-3 . متطلبات الحركة من الانقباض الحركي .

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

- مرونة حركية : وهي اقصى مدى حركي يمكن ان يصل اليه المفصل عن طريق
حركة سريعة (aut, 1990)

إن التقسيم الرئيسي لانواع المرونة المفصالية والعضلية متعلق بالثبات والحركة ،السلبية
والايجابية وهو كالتالي:

* **المرونة الثابتة:**الوصول الى مدى حركي معين ثم الثبات عليه وذلك بالوصول الى

اقصى مدى للمفاصل مما يجعل الضغط على العضلات المحيطة

. **المرونة الثابتة الايجابية:** وهي التي تنفذ باستخدام عضلات اللاعب نفسه دون

مساعدة من زميل او أي قوى خارجية ،وهي هامة لانها تنمي المرونة النشطة

والتي وجد ان ارتباطها بالانجاز الرياضي اكبر من المرونة السلبية ،الإطالة

العضلية يصاحبها انقباض عضلي معاكس، والاطالة الثابتة الايجابية تتضمن الاستمرار في الإبقاء على الامتداد للمحافظة في نفس الوقت على الانقباض الثابت للجهة المعاكسة التي يتم عمل الاطالة لها من ابرز عيوب الاطالة النشطة انها تؤدي إلى رد فعل منعكس لا ارادي للاطالة، كما انها لا تؤثر في حالة بعض الإصابات كالالتواءات،الالتهاب والكسر .

الانقباض العضلي الثابت من الصعب ان يستمر في نفس حدود الفترة الزمنية التي يستغرقها زمن الاطالة العضلية كما ان هناك صعوبة في التراجع عن تنبيه العضلة التي يتم عمل الاطالة لها والتي يتم التأثير والتركيز عليها للوصول الى اقصى مدى تسمح به اطالة هذه العضلة

الإطالة الثابتة الايجابية للعضلة يجب ان يسبقها تهيئة للعضلة المستهدفة والمجموعات المقابلة لها للاسترخاء قبل بدا تنفيذ التمارين للمرونة المفصلية والعضلية حتي تضمن ايجابية العضلات في تنفيذ مدى الامتداد،والاطالة المرجوة (نمر، الاطالة العضلية، 1997).

. المرونة الثابتة السلبية: وهي اقصى مدى للحركة الناتجة عن تأثير بعض القوى

الخارجية او بمساعدة المدرب، زميل، معدات وأجهزة ومن مميزاتها:

. طريقة مؤثروفعالة عندما تكون العضلة الاساسية المحركة ضعيفة لدرجة كبيرة .

. مؤثرة عندما تقشل محاولات السيطرة على انقباض العضلة المضادة.

. تسمح بالاطالة الى مدى ابعد مقارنة بالمرونة الايجابية للاعب .

. يمكن قياس الاتجاه والاستمرارية والشدة عند استخدام اجهزة الاطالة الاكثر تقدما من

عملية العلاج التأهيلي .

. يمكن ان تحسن العلاقات الاجتماعية للفريق عندما يقوم اللاعب بالاطالة مع الزميل

من عيوب المرونة السلبية الآلام والاصابات التي تنجم عن تطبيق القوى الخارجية

تطبيقا غير صحيح،وتؤدي الى رد فعل انعكاسي لا ارادي للمرونة المفصلية والعضلية

اذا تمت الاطالة السلبية بسرعة اكثر من اللازم،وتزيد احتمالات الاصابة كلما زاد

الفارق بين مدى الحركة الايجابية ومدى الحركة السلبية (نمر).

- * **المرونة المتحركة:** تعني المدى الحركي الذي يمكن ان يصل اليه المفصل اثناء الحركة ويمكن انجاز المرونة المتحركة بطريقتين:
- . اتخاذ وضع معين يشبه المرونة الثابتة مع أداء جملة حركية في اتجاه زيادة المدى بانقباض العضلات الرئيسية ومطاطية العضلات المقابلة .
- . الاستمرار في حركة الالتفاف حول الفصّل دون جهد زائد .
- المرونة العضلية هي اكثر طرق الاطالة شيوعا في الرياضات المختلفة ،وفيما تتم الاطالة باستخدام الحركات الايقاعية،الوثب الارتدادي والمرجحات وهذه الطريقة مثيرة للخلاف بسبب عيوبها الكثيرة :
- . لانتيج الوقت الكافي للانسجة للتكيف مع الاطالة .
- . تؤدي الى حدوث الفعل المنعكس اللارادي للاطالة مما يعيق مرونة الأنسجة الضامة .
- . لانتيج الوقت للتكيف العضلي (weinek, 1992)
- **المرونة السلبية :** تؤدي عملية الاطالة تحت تاثيرعامل خارجي ليس للاعب دخل فيه ،قد يكون هذا العامل المدرب ،زميل او اي جهاز خارجي ،ويرى كل من olcoitt,dousing 1980 ان لهذا التدريب مميزات اهمها :
- . نظرا لاشتراك المدرب للاوضاع في أداء هذه التمارين فان ذلك يضمن التكرارات المطلوب أدائها وذلك من خلال المنافسة التي يمكن ان تميز هذا التدريب .
- . يتيح إمكانية ملاحظة المدرب للاوضاع وتصحيح الاخطاء (الدين، الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي، 1997).
- . يمكن ملاحظة التقدم في المستوى سواء عن طريق اللاعب او عن طريق الزميل المساعد،والتمرينات الزوجية تبعث على البهجة ،وتحقق جو ملائم للتدريب وتحمل الالم الناتج عن الإطالة
- **المرونة الايجابية:** وتعتمد على عمل العضلات دون أي مساعدة خارجية وتصل العضلات في هذا النوع إلى المدى حركي اقل من الموجود في المرونة السلبية،وأكدت العديد من الدراسات أن لهذا النوع ارتباطا كبيرا بالأداء المهاري حيث يصل معامل الارتباط إلى 0.18، ويصل في حالة المرونة السلبية إلى 0.69

بالإضافة إلى أن هناك علاقة بين المرونة الايجابية والمرونة السلبية حيث إذا زاد الفرق بينهما أدى ذلك إلى سهولة تعرض اللاعب للإصابة وخاصة التمزقات حسب (الدين)1983 iashivli

وزيادة الفرق بينهما أيضا يساهم في تطوير وتنمية المرونة الايجابية ويساعد أيضا على الاداء اما اذا قل الفرق بينهما تحسن المستوى في مرحلة الانجاز الرياضي وهذا عندما يصل اللاعب الى اعلى مستوى له (الخوaja، 2005).

4- العوامل المؤثرة في صفة المرونة المفصالية والعضلية:

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

4-1- علاقة السن بالمرونة المفصالية والعضلية: اكدت الدراسات التي اجريت على اعداد كبيرة من الرياضيين ان افضل المعدلات لتطوير المرونة تتم في سن 11.7 سنة وانها تتناقص تدريجيا حتى سن 15، اما في السن 50 فان كفاءة المفصل تبدا في الانخفاض

في سن 60 . 70 سنة ،وذلك لا يعني ان برامج المرونة المفصالية والعضلية تفقد اهميتها في المراحل المختلفة فهي يمكن ان تتمى في اي مرحلة عمرية بالتدريبات المناسبة ،اضافة الى هذا فان طول فترات الابتعاد عن تدريبات يؤثر سلبا على المعدلات المرونية (الدين).

4-2- علاقة الجنس بتنمية المرونة المفصالية والعضلية الرياضية : قدرة تمدد العضلات ، الاوتار والاربطة تعني قدرة المرونة المفصالية والعضلية وهي عالية عند البنات ،ومنه الاناث اكثر مطاطية من الذكور ،وايضا النساء البالغات بالنسبة للرجال البالغين،وهذا راجع للاختلاف الهرموني بين الجنسين(الاستروجين (ostroogene) والتي تتواجد عند الإناث البالغات (gognon1947،p413) فإذا قمنا بالتشريح العمودي ليد المرأة نلاحظ ان الكتلة العضلية تساوي 75% من التي تتواجد عند الرجال ،والقسم المكون من الانسجة الدهنية يكون ضعف الموجود عند الرجال (felunage1972 ،p259)

المرونة المفصالية والعضلية هي الشكل الوحيد الحركي ويمكن ان تصل إلى اقصاها ابتداء من الطفولة حتى المراهقة ثم تتناقص فيما بعد (y weinek).
. إن تصحيح عظام الحوض عند الاناث خلق كي يسمح بحركة هذا العظام بدي واسع مع عملية الحمل والوضع، وبصفة خاصة فان اتساع الحوض يساعد على مدى الحركة لمفصلي الفخذين.

. عظام الحوض والفخذين لدى الاناث اخف وزنا واقل حجما

4-3- علاقة تركيب الجسم بالمرونة المفصالية والعضلية:

للمرونة المفصالية والعضلية درجة عالية من الخصوصية فهي مختلفة من مفصل لآخر في الجسم الواحد ، وهذا الاختلاف سواء من ناحية التركيب والعضلات العاملة عليه او الاربطة المحيطة به وكذا نوع الحركة التي يؤديها المفصل افادت بعض الدراسات ان الافراد الذين يتميزون بالطول الجذع نسبيا بطول الاطراف السفلية من الممكن ان يتوقف في تمرين ثني الجذع للامام اسفل من الجلوس طولا كما ان لكل منا الوزن والنمط الجسمي وكذا مساحة سطح الجسم كمتغيرات انثروبوي مترية علاقات

غير دالة احصائيا بالمرونة المفصالية والعضلية (الدين)
كما أن هناك عوامل اخرى تؤثر في المرونة المفصالية والعضلية من الناحية التشريحية
وهي :

- . شكل الغضاريف التي بداخل المفصل .
- . سطح ومحفظة المفصل (نوع المفصل وتركيبه)
- . وضع وطول الاربطة الداخلية في تركيب المفصل .
- . العضلات التي تقوم بالحركة الاساسية في المفصل ودرجة التوافقالعصبي بينها .
- . كما ان المرونة المفصالية والعضلية تتاثر بنمو الجنس والعمر الزمني والتدريبي
- وقد اثبتت التجارب والدراسات ان هناك عوامل عامة تؤثر على المرونة المفصالية
والعضلية للجسم منها:
- . هناك توافق بين القوة والمرونة المفصالية والعضلية، فالقوة تعتمد على تركيب
العضلة والمرونة المفصالية والعضلية تعتمد على استجابة العضلة للتمدد .
- . الحالة النفسية والانفعالية تؤثر على أداء المرونة المفصالية والعضلية بشكل كبير.
- . الاحماء الجيد يؤثر على المرونة المفصالية والعضلية ايجابيا وكذلك التدليك
(محمود أ.).

4_4- التدليك والمرونة المفصالية والعضلية: التدليك مهم جدا في تخفيف صلابة النسيج

ويساعد على زيادة مدى الحركة وهو جزء من النظام لكسب المرونة المفصالية
والعضلية ويهدف التدليك لتخفيف التصلب العضلي بالاضافة الى المساعدة على
زيادة ومرونة الانسجة الرابطة ، وكل هذه التاثيرات يمكن ان تتجز بشكل افضل
بالاستعمال المنتظم للتدليك .

5- خصائص المرونة المفصالية والعضلية: ترتبط المرونة المفصالية والعضلية بالعوامل
التشريحية للمفاصل والعضلات المحيطة بها ، كما ترتبط بالجهاز العصبي والاعضاء
الحركية ويتاثر مستوى المرونة المفصالية والعضلية بالعوامل المؤثرة على اجهزة الجسم
5-1-1- فيزيولوجيا الخصائص الداخلية للمرونة المفصالية والعضلية:

5-1-1- الخصائص الطرفية: تشمل الطبيعة وتركيب المفصل ، حيث تختلف

المفاصل تبعا لاختلاف العامل الحركي الذي تؤديه ، فمنها عدم الحركة كمفصل الجمجمة ، ومحدود الحركة كعظام العمود الفقري اوفي اتجاه واحد كمفصل الركبة وفي كافة الاتجاهات كمفصل الكتف والرقبة وتحدد مدى الحركة طول المفصل بالطبيعة التشريحية وكذا طبيعة تشكل عظامه وعضاريفه وكذا الانسجة الضامة والاربطة واوتار العضلات حول المفصل ، فمطاطية العضلات لها تأثير على المرونة المفصالية والعضلية فأصابتها تؤثر سلبا على مستوى المرونة المفصالية والعضلية.

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

5-2-2- فيزيولوجيا الخصائص الخارجية للمرونة المفصالية والعضلية: ويقصد بها جميع الظروف التي يتم خلالها الأداء الحركي مثل درجة الحرارة التي تحسن المرونة المفصالية والعضلية بمقدار من 10بالمئة . 20 بالمئة عكس البرودة التي تنقص من المرونة المفصالية والعضلية بمقدار 10 بالمئة بالاضافة الى عوامل اخرى (سيد) .

5-2-1- المكونات الانقباضية في العضلات والعوامل المؤثرة في المرونة المفصالية والعضلية: تختلف العضلات الهيكلية في شكلها وحجمها الا انها تشترك في صفة واحدة وهي الانقباض وتتكون العضلة من الحزم ، وكل حزمة تتكون من حوالي 100 . 150 ليف التي يكون طولها من 10الى 40سم حيث كل ليفة هي خلية عضلية يطلق عليها الخلية العملاقة (الدين).

5-2-2- الاسترخاء في العضلات وتأثيره على تدريب المرونة المفصالية والعضلية: الاسترخاء من أهم العوامل في تنمية المرونة المفصالية والعضلية وهو عكس التوتر، والتوتر ينشا من انقباض العضلات والانقباض يعوق تنمية المرونة المفصالية

والعضلية وينتج عنه إمداد غير كاف بالأكسوجين، والاسترخاء هام لأنه يقلل من التوتر وآثاره السلبية، وتتيح للرياضي ان يؤدي وظائفه بكافة وفعالية اكبر. ويجب عدم كتم النفس كما يجب عليه التركيز في التمرين الذي يقوم به لتوفير اقصى درجات الاسترخاء (نمر ع.).

5-2-3- المرونة المفصالية والعضلية وعمل المفاصل وقدرة الاطالة :

حركية المفاصل حسب (farfel197 p38) تتعلق بالبنية والآداء الميكانيكي للعظام والمساحات المفصالية فهي تتغير من شخص الى آخر ،ويمكن تحسين المرونة المفصالية والعضلية بفعل التدريب الشديد ونفس الشيء مع القدرة على الاطالة بمقدار اقل (berqnet1979)تحسين المرونة المفصالية والعضلية على مستوى المفاصل المدربة يكون خلال مدة التدريب الشديد في العمل تقود الى التغيير الذي يحمل خاصة على المفاصل المدربة).

5-2-4- المرونة المفصالية والعضلية والكتلة العضلية :الكتلة العضلية الكبيرة يمكن

لها ان تحدد المرونة المفصالية والعضلية بشكل ميكانيكي غير ان صفة تحديد مرونة المفاصل تنقص من القدرة على الحركة (harre)القدرة على الاطالة للعضلات لا تنقص بزيادة الكتلة العضلية).

5-2-5- المرونة المفصالية والعضلية والتقلص العضلي :القدرة على الاطالة تتعلق من

جهة بمقاومتها للبنية العضلية ،ومن جهة اخرى بالتقلص ويعني القدرة على الاسترخاء ،فالمغازل العضلية تلعب دورا اساسيا في التقلص العضلي .

5-2-6- المرونة المفصالية والعضلية والقدرة على الاطالة العضلية : مقاومة العضلات

للاطالة لا تاتي من عناصر الانقباض للالياف العضلية انما من تاثيرالتعب ونقص (atp)،تنمية مرونة العضلات عن طريق تحسين وتتم ية الصفات الميكانيكية للعضلة بفضل تغيرات وتبديلات بيوكيميائية او بنوية بعد تدريب متواصل للاطالة (weinek (y. , Manual de l entrainement 4eme, 1997).

5-2-7- المرونة المفصالية والعضلية ومطاطية الأوتار والاربطة: الاوتار والاربطة

والكبسولات تحسن بشكل ضعيف قدرتها على الإطالة وذلك لدورها الاساسي ، وهو

مسك عظام المفاصل بصلاية في مواضعها ،بنية الانسجة التي تشكلها الاوتار والاربطة غير المطاطية .

5-2-8- المرونة المفصالية والعضلية وتأثير الجنس والعمر :حسب 1978p149

catta بتقدم العمر تفقد الوتار والاربطة والاعغفة العضلية الماء وجزء من الالياف المطاطية والعضلات هي اكثر تعرضا للشيخوخة فهي تنقص من القدرة المرونية عند المرأة .المرونة المفصالية والعضلية متطورة عنها عند الرجل وهذا راجع لاختلاف الهرمونات بين الجنسين (الاستروجين)فيكون عند النساء اكثر فهو يقوم بحبس اكبر للماء مقارنة بالذكور (gagnon1972) وتتميز الاناث بنسبة عالية للانسجة الدهنية ونسبة العضلات تشكل حوالي 75 بالمائة منها عند الرجال.

5-2-9- تأثير التدريب الرياضي على المرونة المفصالية والعضلية: تدريب المرونة

المفصالية والعضلية هدفه الاساسي تطوير العضلات والاورتار والانسجة المحيطة بالمفاصل وتحسين حركة المفاصل ويجب مراعاة ان تحقق المرونة المفصالية والعضلية المثلى لدرجة تزيد عن مقدار المدى الحركي خلال مرحلة المنافسة والذي يسمى احتياطي المرونة المفصالية والعضلية.

المرونة المفصالية والعضلية يجب أن تكون في حدود معينة وليس الى ما لا نهاية كي لا تؤدي الى حالة زيادة عن الحركة المطلوبة (غير مرغوب فيها)ونلاحظ ذلك عند الاطفال الذين يقومون بتدريبات تتطلب تحرك مفاصلهم اكثر من المدى الفيزيولوجي ،ونرى ذلك في السباحة والجمباز الذي يؤدي الى تغيرات سلبية كمنع سريان الدم المحمل بالاكسوجين حول المفصل وتفكك الاربطة والمحافظ التي تحيط به (سيد)
6- تدريبات المرونة المفصالية والعضلية: قبل البدء في تدريبات المرونة المفصالية والعضلية وتصميم برامجها يجب تحديد الاغراض والاهداف من تنمية المرونة المفصالية والعضلية وهي :

6-1 . هدف الأداء الرياضي الجيد: يجب ان يستهدف التدريب الرياضي انواع

المفاصل التي ترتبط بطبيعة التخصص الرياضي وتشكل الاداء الحركي المطلوب

6-2 . هدف اللياقة والصحة العامة : يجب توجيه التدريبات نحو تحسين المرونة

المفصالية والعضلية للمناطق الاكثر تعرضا للاصابات خاصة العنق واسفل الظهر من اجل تحقيق الهدف .

3-6 . الأهداف طويلة المدى: . تحسين المرونة المفصالية والعضلية بإداء متطلبات الرياضة الممارسة .

. الاحتفاظ بمستوى المرونة المفصالية والعضلية المتوصل اليه من خلال التدريب

4-6 . تنمية المرونة المفصالية والعضلية لاعادة التكيف : عملية تعويض الانخفاض

الحاصل لمستوى المرونة المفصالية والعضلية لمفصل معين بسبب الاصابة

7- فوائد التدريب على المرونة المفصالية والعضلية:

7-1 . وحدة الجسم والعقل: يمكن لبرامج المرونة المفصالية والعضلية تحقيق التكامل بين

الجسم والروح والتي تلاحظ خاصة في الرياضات (الكونفو) وللمرونة المفصالية

والعضلية ارتباط بالعديد من العوامل النفسية والروحية التي تنمو مع الجسم .

7-2 . تخفيف التوتر والضغط النفسي : تواجد التوتر والضغط النفسي يعتبرظاهرة صحية

وللتوتر درجات وأشكال مختلفة منها العقلي ، العاطفي والبدني وزيادة حدة التوتر

لها تاثيراتها السلبية التي تؤدي إلى ظهور الأمراض العضوية يمكن لبرامج المرونة

المفصالية والعضلية التخفيف من حدة التوتر والضغط النفسي .

7-3 . تخفيف آلام العضلات : ان استخدام تمارين المرونة المفصالية والعضلية بآداء

منخفض يساعد على تخفيف آلام العضلات وإزالتها، وهناك نوعان من الآلام :

. الآلام التي تصحب العمل العضلي وتستمر الى ساعات بعد الانتهاء منه .

. الآلام الموضعية التي تظهر بعد(24 . 48 سا) منذ أداء العمل العضلي بالرغم

من تاكد هذا الأسلوب فان الدراسات لم تتوصل الى تحقيق تاثير تمارين المرونة

المفصالية والعضلية على تخفيف حدة الآلام

7-4 . تحسين وتثبيت الأداء المهاري : للمرونة المفصالية والعضلية اثرها في الأداء

المهاري وهي تساعد على تحقيق مستوى مقبول من التعلم الحركي ، وتحقيق الأداء

كما للمرونة المفصالية والعضلية دور في الاحماء الذي يسبق اي أداء مهاري وترفع

درجة حرارة العضلات

5-7. منع او تجنب الاصابات : تؤدي المرونة المفصالية والعضلية الى تجنب العديد من الإصابات خاصة المرتبطة بالشد العضلي ،حيث ان تاثر المفصل المرن باي عمل مفاجئ يساعد على امتصاص الصدمات لأربطة المفاصل والعضلات العاملة عليها خلال المدى الاحتياطي لمرونة المفصل، وهناك معايير للحكم على مرونة المفصل في الظروف العادية لغير الرياضيين ولهذه المعايير درجة كبيرة من الأهمية في مجال العلاج الطبي (الدين).

8- مبادئ تنمية المرونة المفصالية والعضلية:

قبل البدء في تنفيذ البرنامج التدريبي لصفة المرونة يجب مراعاة مايلي :

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

- * التدرج للوصول الى اقصى مدى لحركة المفصل للوقاية من الاصابات .
- * التركيز على مطاطية العضلات لانها اهم اهداف تنمية المرونة المفصالية والعضلية.

- * رفع درجة حرارة الجسم بتمارين عامة قبل البدء في تمرين تنمية المرونة المفصالية والعضلية.

- * يجب عدم مد العضلة الى حد يزيد عن قدرة الفرد على تحمل العتبة الفارقة للإحساس بالألم (weinekein) .

- * أن يكون التخطيط مقنن ومنظم لتنمية المرونة المفصالية والعضلية وذلك بوصفها في شكل مجموعات من التمرين تؤدي يوميا او مرتين في اليوم الواحد وخاصة بين اجزاء الجرعة التدريبية وفي نهايتها .

- * ان يكون هناك تخطيط سليم للتدريب على المرونة المفصالية والعضلية والقوة العضلية .

- * استغلال الفترة بين تدريبات المرونة المفصالية والعضلية لتمارين الاسترخاء .

- * يجب ان يكون هناك توازن بين تنمية المرونة المفصالية والعضلية مع بقية القدرات

البدنية .

* يفضل تنمية صفة المرونة المفصالية والعضلية في مرحلة الطفولة لسهولة تثبيتها فيما بعد .

* ضرورة ان تتناسب تمارينات المرونة المفصالية والعضلية مع المستوى المهاري للاعب .

9- طرق تنمية المرونة المفصالية والعضلية:

قدم مونودو "1969" اربعة طرق لتنمية المرونة المفصالية والعضلية والمحافظة عليها وهي كالتالي : .

الطريقة الاولى : تؤدى تمارينات ديناميكية من البداية وحتى نهاية مدى الحركة .

الطريقة الثانية : تؤدى تمارينات ثابتة من البداية وحتى نهاية مدى الحركة .

الطريقة الثالثة : تؤدى تمارينات ديناميكية عند نهاية الحركة .

الطريقة الرابعة : تؤدى تمارينات ثابتة عند نهاية الحركة .

وطرق تطوير عنصر المرونة المفصالية والعضلية تتلخص في احدى هذه المجموعات الثلاث الطريقة الايجابية (تتنوع بين الطريقة الثابتة والمتحركة) ، الطريقة السلبية والطريقة المختلطة.

ومعظم المدربين يلجؤون الى الطريقة الثالثة رغم ان عليها قيود كثيرة مثل تركيزها على مفاصل الكتف والفخذ فقط ، وقد اتفق بعض المتخصصين ان الطريقتين الاولى والثانية لهما نفس التأثير بينما هناك دراسات مقابلة تقول انه ليس هناك فرق بين الطرق الثلاث .

9-1 . الطريقة الايجابية : وفيها يصل الفرد الرياضي الى اعلى مرونة للمفصل لتنشيط العضلة وتعتمد هذه الطريقة على رد فعل العضلة ودرجة تكييف وانبساط العضلة (محمود أ.ح).

9-2 . الطريقة السلبية : ويصل فيها الرياضي الى اعلى درجة مرونة بمساعدة فرد آخر او اضافة وزن ،وفي هذه الحالة يدفع المساعد العضو الى اقصى درجة مرونة بدون تدخل اللاعب وهذه الطريقة تطبق على مفصل الكعب والفخذ والكتف والرسغ وتتصح

بها مع الفخذ لان الضغط او الوزن قد يزيد شعور اللاعب بالالام او قد يكون الضغط والثني اكبر من طاقته ويؤدي الى انزلاق عضلي ،لذا يجب ان يكون الضغط واستخدام الوزن بالتدرج وتحت اشراف فني دقيق

9-3. الطريقة المختلطة : وفيها يجب على الرياضي ان يحرك العضو حتى حدود المفصل ثم يصل الى اعلى درجة مقاومة للمساعد ،وبعد ذلك الى درجة اعلى من الحد السابق ويقوم اللاعب بمقاومة المساعد لمدة من 4-6 ثوان ويعيد اللاعب هذه الحركات حسب قدرته على التحمل .

وقد اتضح أن المرحلة السنية ما بين 12-14 سنة تزداد فيها فاعلية تنمية المرونة المفصالية والعضلية وتضعف فاعليتها في سن 18-20 سنة او اكثر لذا يجب مراعاة ذلك عند التخطيط لتدريب وتنمية عنصر المرونة المفصالية والعضلية للرياضيين (محمود أ.).

10- الوسائل المستخدمة في تنمية المرونة المفصالية والعضلية :

10-1. تمارين الإطالة : وهي الوسيلة الرئيسية لتنمية المرونة المفصالية والعضلية وهي عبارة عن تمارين ترددية للجسم تنفذ على شكل مجموعات لفترة لا تقل عن 10 اسابيع وتكون يومية بمعدل 45 من كل وحدة تدريب اذا كانت موجهة لتنمية المرونة المفصالية والعضلية وتعطي نتائج اذا كانت يومية افضل من يوم بعد يوم .

10-2. استخدام الإطالة لكن بالحركة الترددية : هناك بعض الاجهزة موجهة لتنمية المرونة المفصالية والعضلية كجهاز تنمية مفصل الحوض وعند استخدام الحركات الترددية مع الاجهزة تؤدي الى حركة ايجابية .

10-3. الطرق الحديثة المستخدمة : (الطريقة التأثير الكهربائي) مسؤولة عن اطالة العضلات حيث تعمل عن طريق وخز العضلة بشحنات كهربائية مما يؤدي الى حركات مطاطية بالعضلة وامتداد الالياف العضلية وهذه تستخدم مع لاعبي المستويات العالية .

تتميز بالاقتصاد في الوقت وهي ذات فعالية افضل من الطرق العادية اما مضارها فلها تاثير على القلب خاصة عند اعتزال الرياضي (الخواجا)

11- موقع تمارين المرونة المفصليّة والعضليّة خلال جرعة التدريب :

اجمع كثير من المتخصصين على ان موقع تمارين المرونة خلال جرعة التدريب له اهمية وتأثيره على فاعلية التمرين ومدى الاستفاده منه وقد اجريت عدة تجارب استخدمت خلالها خمس تمارين للقوة ومثلها للمرونة المفصليّة والعضليّة وقد اتضح مايلي .:

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

* عند وضع تمارين المرونة المفصليّة والعضليّة قبل تمارين القوة فقد ادى ذلك الى تحقيق مدى اكبر للمرونة المفصليّة والعضليّة خلال التمارين ثم انخفاضها عند أداء تمارين القوة .

* وضع تمارين المرونة المفصليّة والعضليّة والقوة بشكل مثالي يؤدي الى ارتفاع المرونة المفصليّة والعضليّة عند اداء التمرين وانخفاضها عند اداء تمارين القوة .

* اداء تمارين القوة ممتزجة مع تمارين المرونة المفصليّة والعضليّة يؤدي الى زيادة المرونة في المفاصل .

* يمكن ايضا ادماج تمارين مع تمارين السرعة والرشاقة والاسترخاء ولكن من المهم ان تكون تمارين المرونة المفصليّة والعضليّة بشكل مركز ولكن بعد فترة جديدة من الاحماء تجنباً للاصابة

وهناك عوامل يجب مراعاتها عند اداء تمارين المرونة المفصليّة والعضليّة ولزيادة فاعلية التدريب عند تنمية عنصر المرونة المفصليّة والعضليّة يجب مراعاة عدة عوامل منها .:

- في بداية الموسم يزداد حجم تمارين المرونة السلبية مع مراعاة الفروق الفردية .
- سرعة اداء تمارين المرجحات حتى يمكن الاستفادة من القصور الذاتي .
- يمكن اداء تمارين متحركة بتوقيت بطيء.
- تنمو المرونة المفصليّة والعضليّة تدريجياً باستمرار التدريب ثم يثبت المستوى ثم يبدأ

في الانخفاض .

- تختلف الفترة اللازمة لتنمية المرونة المفصالية والعضلية تبعاً لاختلاف السن والجنس.

- فترة تنفيذ التمرين الواحد من 20 ثانية الى 3 دقائق .

- عند استعمال الانتقال لتنمية المرونة المفصالية والعضلية يراعى عدم زيادتها عن 50 بالمائة من القوة العظمى للرياضي .

- أن تكون فترة الراحة البنيوية كافية لاتعادة الشفاء وهي من 10-15 ثابئة وتصل الى 2-3 دقيقة .

- تكفي فترة من 10-15 دقيقة للتاثير على تنمية المرونة المفصالية والعضلية خلال جرعات التدريب اليومية .

وهناك بعض النصائح التي يجب مراعاتها عند التدريب على تنمية المرونة المفصالية والعضلية منها:.

- تؤدي تمرينات الاطالة ببطء لاقصى مدى ثم الثبات لفترة 8-10 ثواني .

- كرر هذه الاجراءات (5) او (6) مرات لكل حركة من المفصل المراد تنميته .

- تمرينات الإطالة الديناميكية أفضل من تمرينات الاطالة السلبية .

- تكفي مدة من 8-10 اسابيع لتنمية المرونة المفصالية والعضلية (محمود أ.).

12- علاقة المرونة المفصالية والعضلية بالنشاط الحركي:

للمرونة المفصالية والعضلية أهمية كبيرة في ممارسة النشاط الحركي فوضعها "كلارك"

ضمن مكونات اللياقة البدنية والقدرة الحركية العامة ويشير الخبراء إلى أن المرونة

المفصالية والعضلية تسهم في التأثير على تطوير الصفات الإدارية كالشجاعة والثقة

بالنفس... الخ. ويؤكد العلاوي أن الافتقار لصفة المرونة المفصالية والعضلية إلى كثير

من الصعوبات :

* عدم القدرة على اكتساب وإتقان الأداء الحركي بسرعة بالنسبة للرياضي .

* سهولة التعرض للإصابات المختلفة .

* صعوبة تنمية وتطوير الصفات البدنية المختلفة كالقوة والسرعة والرشاقة

والتحمل...الخ.

* انجاز عمدي للحركة وتحديده في نطاق ضيق.

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

المرونة الحركية من الصفات الهامة للأداء الحركي سواء من الناحية أو الكيفية أو الكمية، كما أن تشكل مع بقية المكونات الأداء البدني أو الحركي والركائز التي يتأسس عليها اكتساب وإتقان الأداء الحركي كما أنها تسهم بقدر كبير في التأثير على تطوير السمات الإرادية (رضوان، 1993)

لا يمكن استبدال عنصر التعلم الحركي للمرونة المفصلية والعضلية في عملية التدريب لما تسهم به من فوائد مختلفة للوصول إلى مستوى جيد حيث يساعد على: .
*الحسين الكمي والكيفي الأفضل للأداء الحركي .

*التحسين الأفضل للقدرة والكفاءة الرياضية والتقنية وكذلك عملية التعلم الحركي حيث أن تطوير المرونة المفصلية والعضلية يساعد على اكتساب التقنيات والمهارات الحركية والرياضية القابلة للاستعمال وتزيد في سرعة التعلم الحركي.

تحسين عوامل اللياقة البدنية القوة السرعة التحمل والرشاقة (Weineken)
يقول steller أن القدرات الحركية الأساسية قوة سرعة رشاقة ،هي قدرات فيزيولوجية وعلى ذلك نفرق بين القوة السرعة والتحمل على أنها قدرات فيزيولوجية بدنية يمكن تجاوزها أما الرشاقة والمرونة المفصلية والعضلية فهي قابليات حركية فيزيولوجية ترتبط بالتفوق والتوازن والدقة الحركية .

قابلية التعلم الحركي في مرحلة المراهقة صعب فيها تعلم المهارات الحركية الجديدة بالنسبة للأولاد والبنات قياسا بالمرحلة السابقة خاصة التعلم السريع بالنسبة لمرونة حركة المفاصل نلاحظ تناقصا في النمو عند الجنسين.

مرونة حركة المفاصل تتقدم فيها البنات على الذكور في مرحلتي الطفولة والمراهقة

(النصيف، 1980)

13- تنمية المرونة المفصالية و العضلية لدى الأصاغر :

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

* تمرينات المرونة المفصالية و العضلية والإطالة البالستيكية .

* تمرينات المرونة المفصالية و العضلية والإطالة الثابتة.

13-1- تمرينات المرونة المفصالية و العضلية والإطالة البالستيكية: يعتمد هذا النوع من النمط المفاجئ لإنتاج الإطالة في العضلات ،والتي ستؤدي إلى المرونة المفصالية و العضلية وذلك من خلال المرجحات والحركات المفاجئة ،ويجب مراعاة الحذر في استخدامها حيث يمكن إن تؤدي الحركات الزائدة عن المدى الحركي بدرجة كبيرة إلى إحداث أذى للمفاصل والعمود الفقري .

13-2- تمرينات المرونة المفصالية و العضلية والإطالة الثابتة : يؤدي التمرين من وضع ابتدائي محدد ثم البدا في الإطالة العضلية على المفاصل ويراعى أن يكون أداء التمرين بطيئا ،هذا النوع يقلل من الإصابة بالتمزقات وحدوث الألم بالعضلات نتيجة الأداء ولذلك ينصح به أثناء أداء تمرينات المرونة المفصالية و العضلية لدى الأشبال (حماد).

الأطفال بطبيعتهم أكثر مرونة من الكبار وان استخدامهم لتمرنات القوة وحدها والتركيز عليها يؤدي إلى حدوث تأثيرات سلبية على المفاصل وإذا حدثت طفرة نمو مع زيادة قوة العضلات تصبح المفاصل اقل مرونة ،ويجب تعويض ذلك باستخدام تمارين الإطالة والمرونة المفصالية و العضلية (سيد).

14- تدريب المرونة المفصالية و العضلية لدى الأصاغر:

تتلخص أهمية تمرينات الإطالة في المحافظة على عضلات وأربطة الجسم في حالة

امتداده ومطاطية كافية تجعلها جاهزة للعمل أو الأداء بسهولة ويسر كما تساعد بصورة مناسبة على تقليل فرص حدوث إصابات شد أو تمزق العضلات أو الأربطة. ويراعي أداء تمارين الإطالة قبل التدريب وقبل المباراة بانتظام وكذلك فعلى اللاعبين الاحتياطين أداء هذه التمارين باستمرار تحسبا لاشتراكهم المنتظر في المباراة وفي حالة انخفاض حالة درجة الحرارة في موسم الشتاء يراعى أداء التمارين أثناء ارتداء بدل التدريب أما خلال الأيام الحارة فتؤدى أثناء ارتداء زي اللعب العادي . والمدرّب النابه يعتمد إلى تلقين لاعبيه برنامج تمارين الإطالة الخاصة بالفريق بحيث يستطيع كل لاعب أدائه خلال التدريب الفردي. وبصفة عامة يجب أن ينسق أداء الإطالة أداء بعض تمارين الإحماء لفترة لا تقل عن 5 دقائق (زيدان، 1997).

14-1- الإطالة من الوقوف : يلاحظ البدء من الأجزاء العليا للجسم ثم تتدرج

التمارين إلى أسفل

* دوران ومراجعة الذراعين :

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

* تقاطع الذراعين :

- تلقى الذراعان بقوة متقاطعة أمام الصدر وارتفاع الكتفين.

- يجب أن يكون التقاطع أمام وخلف مع أهمية دفع الذراعين بالتقاطع عبر الصدر بشدة للتأكد من أداء أقصى إطالة.

- يؤدي التمرين إلى إطالة كل من عضلات الصدر والمدى للذراعين

* لف الذراعين خلف الرأس :

- تلف الذراعين بقوة خلف الرأس.

- يؤدي التمرين للأعلى والخلف 8 مرات .

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

* لف الجذع :

- يدفع الذراع بقوة عبر الجسم وكأنما تقوم بلكم منافس مواجه .
- يجب أن يكون اللف بقوة كافية تكفي لان يتمكن اللاعب من التنفس شهيقا وزفيراً
في كل لفة

- هذا التمرين يؤدي إلى إطالة عضلات الظهر ومرونة أربطة العمود الفقري
بالإضافة إلى مد عضلات الكفين والرقبة

- يكرر التمرين 8مرات لكل جانب.

* دوران الرقبة :

- تلف الرقبة في اتجاه عقرب الساعة اتجاهها في دوائر واسعة وهادئة.
- تحريك الرقبة أماما وخلفا . ثني الرقبة من جانب لآخر .
- يجب أن تؤدي التمرينات السابقة 8 مرات في كل اتجاه.
- تحقق هذه التمرينات المحافظة على مرونة العمود الفقري وارتخاء الأعصاب كما
تحافظ على مرونة الرقبة (البيك، 2008).

14-2- الاستعداد لإطالة الجزء السفلي للجسم:

- ثني الجذع أمام أسفل مع تشبيك اليدين خلف الظهر لمدة 30 ثانية.
- من الضروري أداء تمرينات الإطالة ببطء ونعومة وذلك لمنع حدوث الإصابات .
- ملحوظة هامة :تزيد أهمية الإطالة الأولية عند التقدم في العمر وخلال الطقس
البارد ، كما ان ارتخاء عضلات الرجلين ضروري قبل بدء التمرين .
- يمكن اتخاذ وضع الجلوس طولا فتحا لأداء التمرين.
- يؤدي هذا التمرين لمدة 30 ثانية خلال موسم التدريب أو المباراة أما إذا توقف
اللاعب عن التدريب لفترة فان عليه أداء التمرين لمدة تتراوح بين دقيقتين وخمس دقائق
(البيك).

* مرجحة الرجلين:

- من وضع الوقوف يتم مرجحة الرجل مفردة بقوة أمام ولعل اتجاه الصدر ثم الأسفل ،يتم أداء التمرين 10 مرات كل رجل يلاحظ الاحتفاظ بالقدم الثانية على الأرض قدر الإمكان

- يؤدي هذا التمرين إلى إطالة العضلات الخلفية للفخذ والساق
* دوائر الرجلين :

- عمل الدوائر الرجل المفردة إلى خارج على أن تصل القدم إلى أعلى ارتفاع ممكن
- يؤدي التمرين 10 مرات كل رجل ومن أهم فوائد إطالة العضلات الداخلية للفخذ
* ثني الجذع على الرجل :

- ثني الجذع أمام أسفل مع تباعد القدمين من المسافة من 1م - 1.2م وثنى الجذع الأكبر قدر الإمكان لمحاولة لمس الصدر للرجل ثم يلف الوسط اتجاه الرجل التي يجري إطالتها ومحاولة لمس عضلة الفخذ الأمامية للصدر يمكن جذب الجسم إلى الأسفل وذلك بشد الذراعين للرجل

- تبادل الرجلين وبكر التمرين 8 مرات لكل رجل مع الاحتفاظ بوضع الامتداد الأقصى لمدة (5-15) ثانية

- هذا التمرين يعمل على إطالة العضلات خلف الفخذ وخلف الساق والعضلات الضامة للفخذين كذلك فهي تعمل أيضا على إطالة عضلات الظهر وزيادة مرونة العمود الفقري .

* ثني الجذع أمام - الكوعين على الأرض :

- ثني الجذع أمام أسفل مع تباعد القدمين مسافة (1-1.2م) الميل إلى الأسفل اكبر ما يمكن لمحاولة لمس الأرض بالكوعين حاول ألا تسقط لكن اقترب بالجذع تدريجيا حتى تلمس سطح الأرض

- البقاء على الوضع (5-15) ثانية

- هذا التمرين يؤدي إلى الإطالة القصوى لعضلة الظهر ، الفخذين ، وخلف الساق.(عبده)

* الوقوف فتحا مع ثني الكوعين نصفًا وتباعد القدمين :

- اتخذ الوضع المذكور ثم أحاول النزول بالمقعد إلى الأسفل لأكبر مدة ممكنة
 - اهبط إلى سطح الأرض واضعاً يد على الأرض وذراعاً مفردة على الرجل الممتدة
 - اهبط بثقل جسمك من جانب إلى آخر
- 14-3- الإطالة على الأرض:

* الجلوس طويلاً فتحة الوضع (v):

- باعد الرجلين أقصى ما يمكن ثم لف الجذع في اتجاه الرجل الذي سوف يتم إطالتها
 - حاول أن تجذب الصدر إلى الأسفل وذلك باستعانة اليدين الممسكتين بالرجل وبذلك شد الجذع للأسفل لأكبر درجة ممكنة
 - احتفظ بالوضع لفترة (5-15) ثانية
 - تؤدي الإطالة 8 مرات لكل رجل
- * الجلوس طويلاً الوضع (w):

- باعد الرجلين أقصى ما يمكن ثم ضع اليدين على الساقين محاولاً أن تمس أصابع القدمين وفي نفس الوقت حاول أن تمس الأرض بالرأس.
 - هذا التمرين متقدم ويتطلب درجة عالية من المرونة لعضلات الظهر والعضلات الضامة وعضلات خلف الفخذ.
 - يراعى عند أداء التمرين عدم نزول الجذع فجأة لكن يستغل وزن الجسم في الإطالة البطيئة إلى أسفل، احتفظ بالوضع من (5-15) ثانية.
 - يكرر التمرين 8 مرات .
- * الجلوس طويلاً الرجلان مضمومتان:

- من وضع الجلوس طويلاً ضم القدمين وامسك الرجلين من المنطقة الخلفية للساق ثم اجذب الجذع تدريجياً لأسفل من الصدر اعلي الرجلين.
- يراعى مد الركبتين قدر الإمكان .
- حافظ على الوضع السابق لفترة من (5-15) ثانية.
- يشعر اللاعب ببعض الألم، وخاصة في العضلات الخلفية وهذا يعني انه يجري إطالة العضلات المذكورة.

- يكرر التمرين 8 مرات. (البيك)

* الجلوس تربيع:

- ضم باطن القدمين معا.

- استخدام الساعدين في الضغط على الفخذين برفق معا وادفع الركبتين للمس الأرض

- في الجزء الثاني للتمرين اثن الجذع برفق معا والمس أصابع القدمين بالرأس .

- احتفظ بالوضع لفترة من (5- 15) ثانية

- كرر التمرين 8 مرات

14-4- إطالة الظهر:

* اتخذ وضع الوقوف على الكتفين ساند الظهر باليدين.

* استرخي ثم حاول أن تلمس الركبتين الأرض على جانبي الرأس

* احتفظ بهذا الوضع مرة واحدة فقط

* يعمل هذا التمرين على المرونة أربطة الفقرات الظهرية.

14-5- الإطالة الزوجية:

* الوقوف المواجه:

- يقبض اللاعب (1) يد زميله (2) الذي يقوم بالإطالة كما يقوم بنفس الوقت تمسك

الرجل التي تجري إطالتها ويرفعها إلى أعلى تدريجيا حتى يطلب منه زميله التوقف

- يكرر هذا التمرين بالتدرج و برفق 10 مرات لكل رجل

الوقوف الى جانب الزميل :

- يقوم اللاعب (1) بمسك رجل اللاعب (2)، كما يمسك يده القريبة للمحافظة على

اتزانه عقب ذلك يقوم برفع الرجل الممسوكة للأعلى تدريجيا برفق

- يكرر التمرين 10 مرات لكل رجل. (cases)

14-6- الإطالة المزدوجة من وضع الجلوس :

* الجلوس طولا فتحا فتحا المواجه:

- يجلس اللاعبين رجلي الزميل القائم ثم الإطالة ثم يستخدم قدميه في التباعد فهو يقوم

بدفع رجلي زميله إلى الخارج إلى اكبر درجة ممكنة كما يقوم اللاعب بالقبض على

ذراعي بعضهما البعض ثم يقوم اللاعب (2) بالميل خلفا جانبا الزميل أماما أسفل

اتجاه الأرض لأكبر درجة ممكنة على إن المهم أن يجري أداء التمرين ببطء وبرفق إلى الدرجة التي يستطيع القائم بالإطالة احتمالها .

- يجب تكرار التمرين 8 مرات ، وفي آخر مدة يثبت الزميل من (5 - 15) ثانية.
(البيك)

- يؤدي هذا التمرين للاعبون الذين يستطيعون أداء الطالة بمفردهم أو الذين يعانون من قصر أو تصلب العضلات الزائدة

* الجلوس خلف الزميل :

- يتخذ اللاعب القائم بالإطالة وضع الجلوس طولا ، القدمان مضمومتان والذراعان مفرودتان أمام .أما اللاعب المساعد فيجلس خلف زميله ويقوم بدفعه من اعلي الظهر بيديه لأكبر درجة ممكنة لمحاولة لمس القدمين ،والدفع يجب أن يكون برفع إلى الدرجة التي يمكن أن يتحملها القائم بالإطالة ،

- يكرر التمرين 8 مرات مع الثبات وآخر مرة لمدة من (5- 15) ثانية .

14-7- الجلوس تربيع:

- يتخذ القائم بالإطالة وضع التربيع بينما الزميل المساعد يقوم بوضع يديه على ركبتي القائم بالإطالة وبدفعها بالتدرج إلى أسفل لمحاولة لمس الأرض

14-8- تدوير مفصل القدم:

- من وضع الجلوس طولا، ضع قدم إحدى الرجلين على الفخذ الأخرى ثم امسك مفصل القدم بيد من أسفل المشط واليد الأخرى من أسفل الساق، لف القدم أمام ثم خلفا

- كرر هذا التدوير 8 مرات لكل اتجاه .

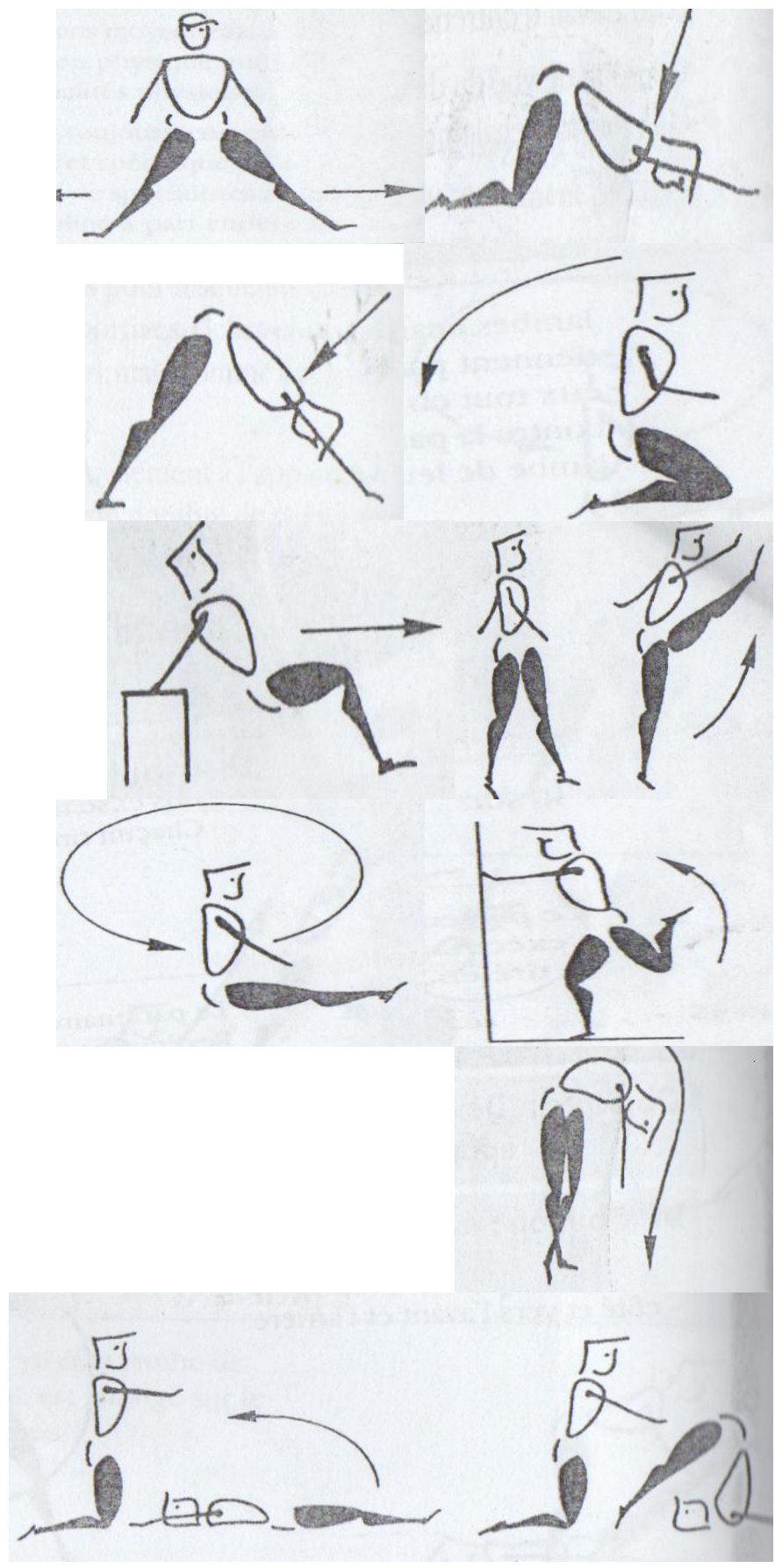
14-9- هز الرسغ:

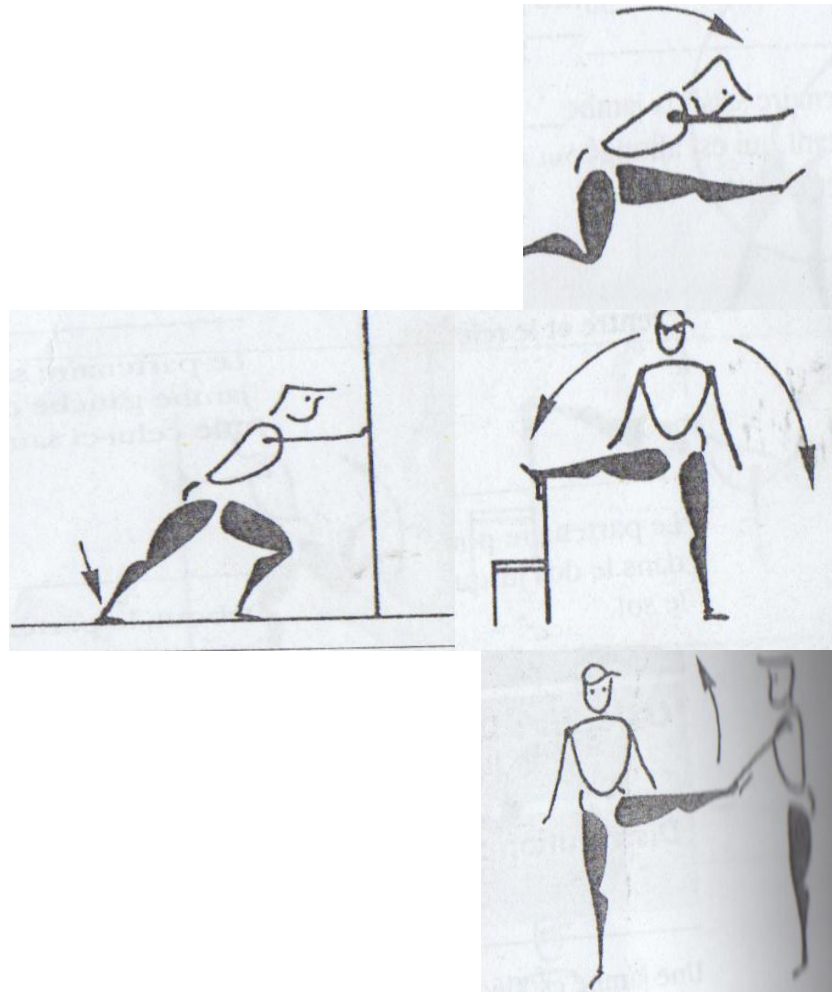
* هز الرسغ بشدة مع دوائر إلى أعلى وأسفل .

* هز التمرين يساعد على مرونة المفصل كما يحسن من التوافق العضلي العصبي له

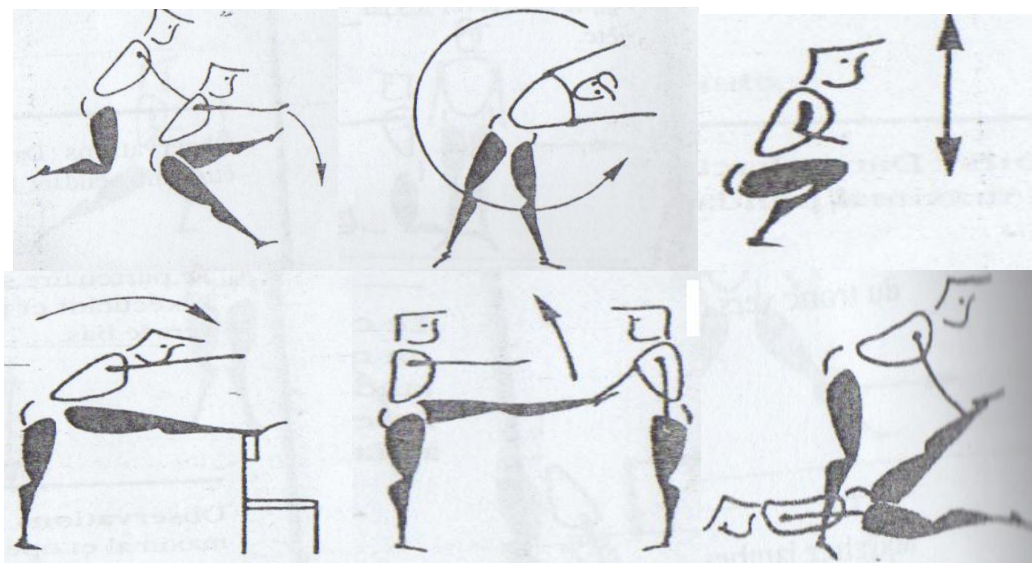
. (زيدان)1997

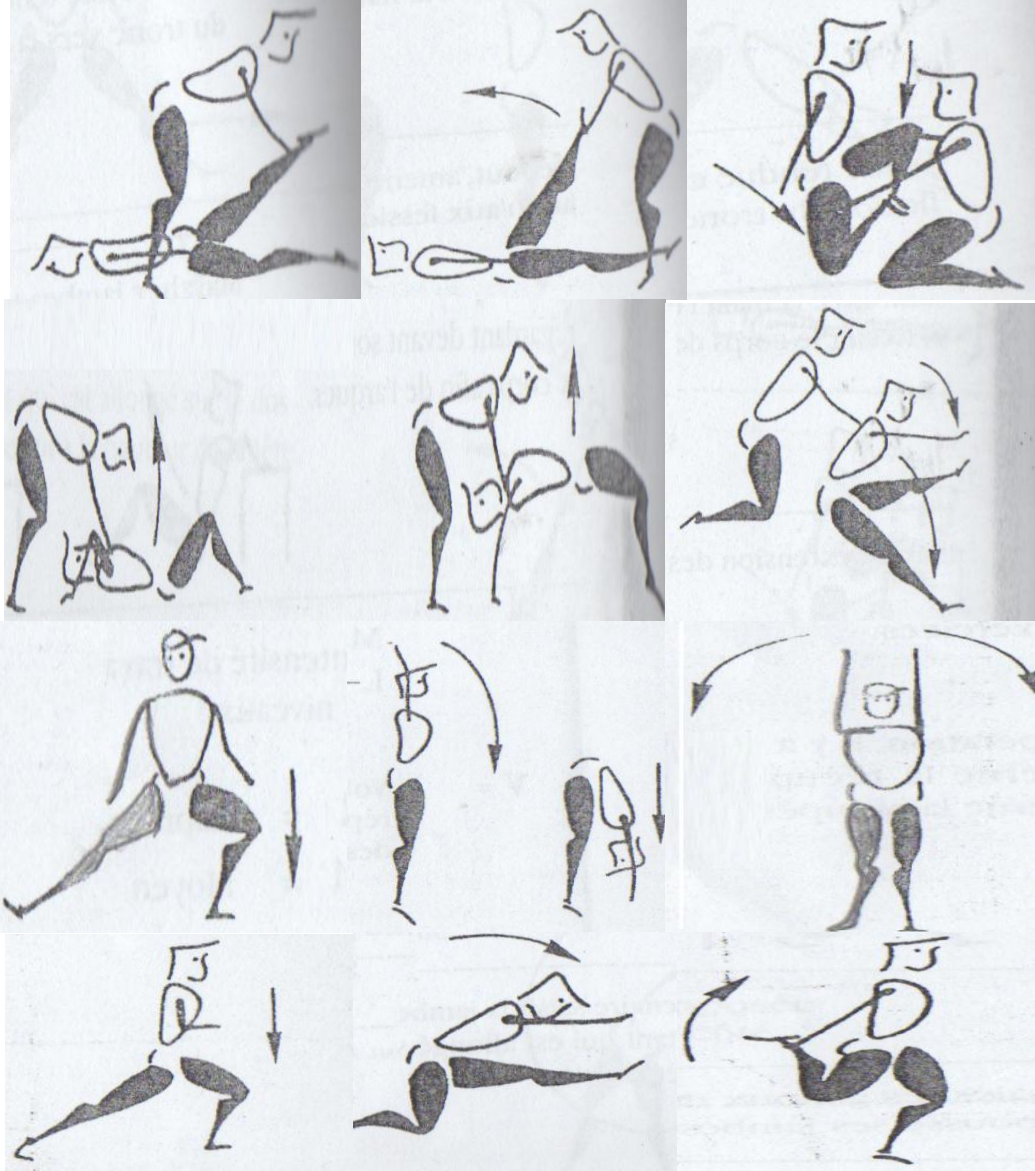
وفي الشكلين الآتيين نوضح بعض التمرينات المستعملة لتطوير المرونة





شكل (1) يوضح بعض النماذج لتمارين تطوير صفة المرونة (cases).





شكل (2) يوضح بعض النماذج لتمارين تطوير صفة المرونة (cases).

15-اختبارات المرونة المفصالية و العضلية:

1-15- مشكلات اختبارات المرونة المفصالية و العضلية:

يقول محمد علاوي ومحمد نصر 1980 ان من اهم المشكلات التي ترتبط بقياس

واختبارات المرونة المفصالية و العضلية ما يلي:

* بعض هذه الاختبارات يمكن اعتبارها غير عادلة نظرا للفروق الفردية في المقاييس

الجسمية بين الافراد .

* عنصر المرونة المفصالية و العضلية خاص باجزاء معينة بالجسم ويلاحظ ان

بعض اختبارات القدرة الحركية واللياقة البدنية لاتراعى هذه الخصوصية .
*لا تزال الحاجة الى دلائل علمية لتحديد مدى او مقدار المرونة المفصالية و
العضلية التي يجب على الفرد امتلاكها ،وما اذا كانت المرونة المفصالية و العضلية
الزائدة مفيدة او ضارة في بعض الاحيان .
*يوجه بعض الباحثين النقد الى اختيار ثني الجذع اماما اسفل من الوقوف على
اساس ان بعض الباحثين المختبرين يتحفظون من زيادة ثني الجذع اماما اسفل
حتى لا يؤدي الى آثار سلبية .

15-2- أهداف اختبارات المرونة المفصالية و العضلية:

وتستخدم هذه الاختبارات في المجال الرياضي لتحقيق ما يلي .:
. اختبارات المرونة المفصالية و العضلية عامل هام في اللياقة البدنية وعنصر اساسي
في الاداء البدني .
. هي وسيلة لتحديد القوة الكامنة في الفرد الرياضي .
. هي وسيلة لقياس مدى التحصيل ودرجة المهارة .
. هي وسيلة لتشخيص مدى تاثير الاصابة السابقة اوفي الاوضاع الخاطئة .
. تحديد الاجراءات المطلوبة لاعادة التاهيل بعد الاصابة وامكانية عودة اللاعب
لممارسة الرياضة ،
. كما ان اهمال متابعة عنصر المرونة المفصالية و العضلية يعتبر احد الاسباب
الرئيسية في ضعف التكتيك والاداء المهاري كما ان
ضعفها يعوق السرعة والتحمل (محمود أ .ح)

15-3- اختبار ثني الجذع من الجلوس الطويل -الذراعان اماما (sar)

15-3-1- وصف الاختبار .: الانحناء للأمام على قدرة الإمكان من وضع الجلوس
الطويل .

15-3-2- الأدوات .: منضدة اختبار أو صندوق بالإبعاد التالية الطول 35سم العرض
45سم الارتفاع 32سم،ومقاسات الشريحة العلوية طولها 55سم بعرض 45سم،
الشريحة العلوية تمتد 15سم خارج الحافة المواجهة للقدمين.

التدرج يبدأ من 0-50سم ويحدد على شكل مسطرة في منتصف الشريحة العلوية. مسطرة طولها 30سم متحركة على السطح العلوي للصندوق والتي يحركها المفحوص عند لمسها، الشكل (محمد) 2009

15-3-3- تعليمات للمفحوص:

- اجلس، ضع قدميك، في مواجهة الصندوق وسلميات لأصابع فوق حافة الشريحة
 - قم بثني الجذع ببطء للإمام لأقصى مسافة مع الاحتفاظ بالركبتين مفردتين وقم بدفع المسطرة للأمام بالتدرج بدون مرجحة الذراعين المفردتين
 - حاول الاحتفاظ بالثبات لأبعد نقطة تصل إليها.
 - قم بأداء الاختبار مرتين ويتم حساب أفضلها عند التسجيل.
- 15-3-4- توجيهات للقائم بالاختبار: قف بجانب المفحوص واعمل على جعل الركبتين مفردتين .

- يجب على المفحوص محاولة الوصول إلى حافة الشريحة العلوية ملامسا المسطرة قبل بدا الاختبار.

- التسجيل يحدد بأبعد نقطة يصل إليها المفحوص على التدرج بسلميات الأصابع وعلى المفحوص الاحتفاظ بهذا الوضع لمدة كافية حتى يمكن تسجيل القراءة بشكل صحيح.

- في حالة وصول كلتي اليدين إلى نفس المسافة، خذ متوسط المسافة لسلميات كلتا اليدين.

- يجب أداء الاختبار ببطء وبتدرج دون أداء حركة نظر bouncing.

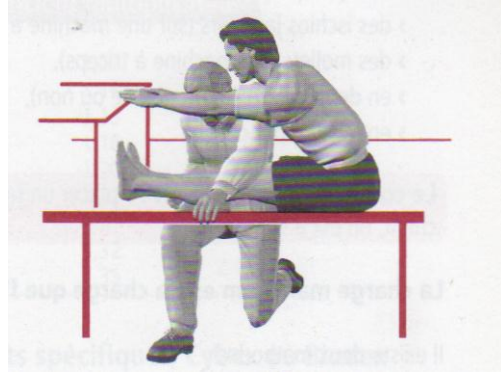
- المحولة الثانية تؤدي بعد فترة راحة قصيرة .

15-3-5- التسجيل: النتيجة الأفضل تسجل بـ سم (الذي يتم الوصول إليها) على التدرج العلوي للصندوق.

مثال : المفحوص الذي تصل سلميات أصابعه مستوى أطراف القدمين يسجل له

15سم أما الذي يتعدى هذا المستوى مثلا بـ: 7سم يسجل له 15سم + 7سم =

22سم(محمد)



الشكل (3) يوضح الجهاز المستخدم في اختبار ثني الجذع من الجلوس الطويل
(Turpin, 1999)

15-4-1- ثني الجذع للأمام من الوقوف : قياس المرونة المفصالية و العضلية للعمود الفقري مقعد بدون ظهر ارتفاعه 50 سم مقسمة من 1 إلى 100 سم مثبتة على المقعد من الجنب عموديا حيث يكون رقم 100 اسفل المقعد ورقم 50 موزع على سطح المقعد
15-4-1- الأداء: يقف المختبر وقدماه مضمومتان على حافة المقعد مع الاحتفاظ بالركبتين مفرودتين، يقوم المختبر بثني الجذع إلى أسفل بحيث يدفع المؤشر إلى أسفل بالأصابع إلى بعد مسافة ممكنة لمدة ثانيتين، الشكل(4). (محمد)



الشكل (4) يبين الجهاز المستخدم في اختبار ثني الجذع للأمام أسفل من الوقوف
(حسنين)2001, ..

15-5- ثني الجذع خلفا من الوقوف: قياس المرونة المفصالية و العضلية للعمود الفقري.

الأداء: من الوقوف أمام الحائط مع تثبيت الحوض بحزام على الحائط وتثبيت

القدمين على الأرض يقوم المختبر بثني

الجذع إلى الخلف إلى أقصى مدى ممكن لكل مختبر محاولتين كل واحدة تدوم ثانيتين

وتقاس المسافة من الذقن إلى الحائط.

15-6- اللمس السفلي والجانبى: يقيس المرونة المفصالية و العضلية الديناميكية(ثني،

مد، تدوير).

مواصفات الأداء: ترسم علامة (X) على الأرض بين القدمين وعلى الحائط خلف

الظهر بالمنتصف عند سماع إشارة

البدا يقوم المختبر بثني الجذع أماما أسفل للمس الأرض بإطراف الأصابع عند العلامة

(X) الموجودة بين القدمين ثم يقوم بمد الجذع عاليا مع دوران لجهة اليسار للمس علامة

(X) الموجودة خلف الظهر على الحائط ثم يقوم بثني الجذع أسفل للمس العلامة على

الأرض مجددا وعودة للمس العلامة على الحائط وهكذا لمدة 30ثأ مع ملاحظة لمس

العلامة على الحائط مرة من اليسار ومرة من اليمين ويجب عدم تحريك القدمين وعدم

ثني الركبتين ،يسجل له عدد اللمسات(الخواجا)

خلاصة

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

تمهيد:

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

1. التعلم الحركي

1-1-1 مفهوم التعلم: لقد تعددت تعاريف التعلم منها تعريف ستانجز stillings الذي يرى التعلم الحركي انه التغيير في السلوك كما يعرفه singer سينجر انه ماهو إلا النتاج أو الإنعكاس الحاصل بسبب التغيير المستمر نسبيا في الأداء أو السلوك بسبب الخبرة السابقة أو التطبيق العملي, كما يعرف التعلم على انه "التحسن الثابت في الناتج عن التدريب أو الممارسة العملية"

ويعرف أيضا على انه "تغيير في طريقة أداء المهارة أو اكتساب قدرة على أداء شيء جديد"
1-1-1-1 مفهوم التعلم الحركي: يعرف بأنه "تطور في المهارة الحركية الناتجة عن الشروط التجريبية والتطبيقية وليس بسبب العمليات النضجية أو الوظائف الفسيولوجية"
كما يعرف "اكتساب وتحسين وتثبيت استعمال المهارة الحركية" (محمود، 2009)
كما يمكن تعريفه "مجموعه من العمليات التي تحدث من خلال التمرينات أو الخبرات والتي تؤدي إلى تغيير ثابت في قدرات ومهارات الأداء" (طلحت، 2009)
2- المهارة skill :

تعرف بأنها "ترتيب وتنظيم المجاميع العضلية بما ينسجم .وهدف الحركة الاقتصاد في الجهد والسهولة وفق القانون"
والمهارة أيضا "توضيح نوعي أو مؤشر نوعي للأداء"
ويعرف راندال randell المهارة بأنها "السلوك الذي يعمل علي تقليل التضارب بين الانتباه و الأداء" (حسن، 1998)

2-1 مفهوم الأعداد المهاري:

هو عملية أعداد اللاعب مهارياً من خلال تعليم وتطوير وتثبيت المهارات الأساسية للرياضة التخصصية الممارسة، لغرض الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية.
ان الأعداد المهاري عملية بالغة الأهمية ، فمهما بلغ اللاعب من مستوى بدني واتصف من سمات خلقية وتربوية وإرادية ، فانه لن يحقق النتائج المطلوبة لأداء المباراة او اللعبة مالم يرتبط ذلك كله بالإتقان للمهارات الأساسية الحركية لتلك اللعبة التي يتخصص بها.

2_2 مراحل الأعداد المهاري والتي تشمل:

1- المرحلة الأولى : هي مرحلة التعلم الحركي للمهارات الأساسية ، يتم التركيز عليها في مرحلة الناشئين.

2- المرحلة الثانية : هي مرحلة تطوير كفاءة الأداء المهاري للوصول الى أعلى درجات الإلية والدقة والانسيابية والدافعية لتحقيق أعلى النتائج مع الاقتصاد بالجهد. ويتم التركيز عليها في المراحل الأعلى.

3- المرحلة الثالثة : تستمر مع اللاعب حتى اعتزاله التنافس وتشغل أزمنا الأعداد المهاري كافة في خطط التدريب.

ومن ما سبق ذكره يتضح لنا مفهوم (التعلم) هو " التحسن الثابت في الأداء الناتج عن التدريب او التكرار او الممارسة.

أما (التعلم الحركي) فهو " التغيير في السلوك الحركي او في قابلية الأداء نتيجة التكرار او التدريب او الممارسة.

3-1- المهارة الحركية: هي مجموعة من الحركات التي تؤدي وفق سلوك معين بتناسق دقيق في ظروف متباينة

في نظر ستالينغز stallings هي "الفعالية العضلية الموجهة بالاتجاه غرض محدد" و تعرف أيضا بأنها "نشاط حركي محدود و يشمل على حركة واحدة أو مجموعة من الحركات المحدودة والمنجزة بدرجة عالية من الثقة"

3-2- أنواع المهارات الحركية الرياضية: يعتمد ذكر هذه الأنواع على حسب حجم المهارات و صعوبتها و المواقف التي تؤدي فيها و هي كالآتي :

. مهارات حركية صغيرة ، مثل رمي الكرة على الهدف بكرة السلة

. مهارات حركية كبيرة ، مثل التصويب السلمي بكرة السلة

. مهارات حركية بسيطة ،مثل التصويب بالبندقية

. مهارات حركية معقدة ،مثل الدحرجة بالكرة و المراوغة

. مهارات مستمرة ، مثل السباحة و الركض

. مهارات تتم حسب الموقف في الألعاب الجماعية (كرة القدم) و الألعاب الفردية (العاب

(المضرب) (محمود، 2009)

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

. علي أساس عدد العضلات المشاركة

. من حيث ارتباطها بالنواحي البدنية

. من حيث التكوين الداخلي

. من حيث الظروف المحيطة

3-3-1. علي أساس عدد العضلات المشاركة :

3-3-1-1- مهارات حركية كبيرة: مهارات تتطلب استخدام مجموعة عضلية كبيرة أساسية

وبخاصة عضلات الجذع وتتطلب جهد بدني كبير

3-3-1-2- مهارات حركية دقيقة: وهي مهارات تستخدم فيها مجموعة عضلية صغيرة وقليلة

العدد تتميز بالدقة في الأداء و تتطلب جهد بدني أقل (حسن، 1998)

3-3-2- من حيث ارتباطها بالنواحي البدنية :

- أنشطة تتميز بالقوة المميزة بالسرعة (العدو الوثب الرمي) ويكون تطبيق القوة قصوى و

الحجم صغير

- أنشطة تتميز بالتحمل (مسافات طويلة والمتوسطة)

- أنشطة تتميز بالدقة في الأداء (الجمباز، القفز في الماء....) حيث الأداء المهاري هو

أساس المستوى الرياضي

- أنشطة تتميز بالتأثير الايجابي المتبادل بين اللاعبين

3-3-3. من حيث التكوين الحركي:

3-3-1.3- أنشطة تتميز بأداء مهاري بسيط متشابه: تبني علي تكوين حركي ثابت ، حيث

يتميز الأداء بعدم التغير نسبيا (العاب القوي، السباحة)

3-3-2.3- أنشطة تتميز بأداء مهاري مركب ومتشابه: حيث تكون فيها أداء مجموع مهارية تكون

متشابهة (الجمباز،الباليه)

3-3-3.3- أنشطة تتميز بالتغير السريع في الأداء المهاري: وتتميز بتغير كثير و سريع للمهارات

الحركية حسب ظروف المناسبة (كرة القدم، ملاكمة)

3-3-4. من حيث الظروف المحيطة:

3-3-4.1. مهارات مغلقة : حيث تتميز بثبات جميع المتغيرات الخارجية أثناء الأداء والمتغير

الوحيد هو اللاعب كالا رسل في الكرة الطائرة

3-3-4.2. مهارات مفتوحة : وتكون الظروف و العوامل البيئية المحيطة بأداء المهارة متغيرة

أثناء الأداء (حركة اللاعب و الزميل و الخصم في كرة القدم).

و يعتبر التقسيم الآتي هو التقسيم الأكثر شيوعا وهو

* المهارات الحركية الأساسية: يستخدم مصطلح المهارات الأساسية في مجال التربية البدنية

والرياضية للإشارة إلى بعض مظاهر الانجاز الحركي ،التي تظهر مع مراحل النضج البدني

المبكرة مثل الحبو، المشي ،الجري ،الدرجة ،الوثب ،الرمي ،ولان المهارات الحركية تتأثر

بشكل رئيسي بالاستعدادات الوراثية و النضج لذلك يميل الكثيرون إلى تسميتها بالحركات

الأساسية

* المهارات الحركية في الألعاب : وهي عبارة عن وحدة حركية تتحد مع غيرها من الوحدات

الأخرى لتشكيل نمط حركي خاص وفقا للأساليب الفنية و القواعد المنظمة لكل لعبة رياضية

وذلك بفرض تحقيق نتائج محددة وتتميز المهارات الحركية في الألعاب الرياضة بالتفرد و

الخصوصية و ذلك وفقا لكل نشاط ولكل لعبة على حدي،وتتوقف الكفاية في الأداء على

التدريب الخاص والتعليم لكل مهارة ولكل نشاط وعلى خبرات الفرد الخاصة في ذلك. (حسن،

1998)

وبشكل عام هناك بعض المهارات الحركية التي تعتمد على التكنيك بشكل رئيسي مثل:القفز

بالزانة _الرمح _الغطس_الجمباز،والأخرى تعتمد على قدرة الفرد على الاستجابة للمثيرات

الخارجية المتعلقة بالآخرين في مواقف المنافسة مثل:كرة القدم ،كرة اليد ،حيث في الحالة

الأولى يكون العامل الحاسم في الانجاز هو الكفاية في الأداء الحركي ،في حين يؤثر الأداء

في الألعاب الجماعية بالإدراك الحسي وبقدرة الفرد على فهم محيطه أثناء مواقف الأداء

المتغيرة .

كما تنقسم المهارات الحركية في الألعاب إلى:

. مهارات هجومية (التصويب في كرة القدم)

. مهارات دفاعية (الضغط علي المنافس في كرة القدم)

. مهارات هجومية دفاعية (حائط الصد في كرة الطائرة)
. مهارات باستخدام أداة (استخدام الكرة في الألعاب الجماعية. مهارات بدون استخدام أداة مثل
(الخداع و التمويه في الملاكمة)

3-4- الصفات والخصائص العامة للحركة الرياضية:

للحركات الرياضية وباختلاف أنواعها مركبات هما:

4-1 . التركيب المكاني والزمني: وينقسم إلى

* الحركة الوحيدة :وهي حركة ذات هدف واحد وتؤدي مرة واحدة والتكرر لها بداية ونهاية
،مثل ركل الكرة

* الحركة المتكررة : وهي حركة ذات هدف واحد لكن تتكرر بشكل انسابي ، مثل المشي حيث
الهدف هو الانتقال من مكان لآخر

* الحركة المركبة : وهي مركبة من أكثر من حركة مرتبطة ببعضها بسهولة ولها هدفان

كاستلام الكرة وتمريرها ،وتنقسم إلى حركة مركبة متتالية مثل الجودة، وحركة مركبة من

حركتين في أن واحد كالتصويب من السقوط في كرة اليد

2-4-2. التركيب الديناميكي (الإيقاع): ويعنى مسار القوة خلال الأداء الحركي، حيث أن الحركة

لا تتم في جميع المفاصل مرة واحدة وفي أن واحد، حيث أنها تبدأ في مفصل أو أكثر ثم

تتوالى في باقي المفاصل ،فالتمرير في كرة الطائرة تبدأ الحركة من مفاصل الإطراف السفلية

ثم الحوض والجزع فالكثفين حتى تصل إلى الذراعين (حسن، 1998)

2-5- أسس الحركة الرياضية :

. أن تكون الحركة الرياضية ذات هدف

. أن تكون الحركة الرياضية اقتصادية

. التوافق و الإيقاع السليم بين مكونات الحركة

. السهولة الانسيابية والدقة في الأداء

. التحكم والقوة المثالية والدقة في الأداء

. السرعة المناسبة في انجاز الواجب المحدد

. التكليف مع الظروف و المواقف في المنافسة

3- مراحل التعلم الحركي والمهاري: إن هذه المراحل تظهر ترتيبا وتطور لا يمكن مخالفته أو السير عكسه و هذا لا يعني إن كل مرحلة مستقلة عن الأخرى أو منفصلة عنها (بوسكرة، 2005) . و قد أختلف العلماء اختلافا غير جوهري في عدد المراحل من ناحية و تسميتها من ناحية أخرى ، فقد قسم جنتل gentel المهارات إلى:

.مرحلة استكشاف المهارة

.مرحلة تثبيت المهارة

أما فينس fitts قسمها إلى :

.مرحلة معرفية

.مرحلة إرتباطية

.مرحلة ذاتية

أما مراحل التعلم المهاري حسب حامد عبد الخالق هي:

.مرحلة التعرف واستكشاف المهارة

.مرحلة الأداء الاولي للمهارة

.مرحلة إدراك الاكتساب ومتطلب الأداء الحركي

.مرحلة الأداء الجيد للمهارة

.مرحلة الأداء الفائق للمهارة

كما قسم العالم ماينل MEINEL مراحل التعلم المهاري إلى

.مرحلة التوافق الأولي للحركة

.مرحلة التوافق الجيد للحركة

.مرحلة إتقان وتثبيت الحركة (أحمد، 1996)

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

3-1.مرحلة التوافق الأولي:

في بداية تدريب اللاعب على المهارة نجد أن حركاته تتميز بالإفراط في بذل الجهد وذلك لظهور القطع المفاجئ في انسياب سريان الأداء المهاري في مسارها الزماني والمكاني ولذا تتضح أهمية هذه المرحلة في تشكيل الأساس الأولي لتدريب المهارة وإتقانها، كما تساعد الفرد

على اكتساب مختلف المعاني والتصورات كالتصور السمعي والبصري والزمني والحركي للمهارة ،وفي هذا الخصوص يجب استثارة دوافع اللاعب لاكتساب المهارة ومحاولة التدريب عليها لإتقانها،وهنا يفضل استخدام مختلف الوسائل السمعية والبصرية ،ويتدرج اكتساب المهارة في هذه المرحلة على مايلي :

_تسمية المهارة ثم الشرح اللفظي لها مع مراعاة قدرات اللاعبين للاستيعاب

_عرض نموذج المهارة وذلك باستخدام الوسائل السمعية والبصرية

_أداء نموذج للمهارة مع الاهتمام بالدقة التامة

_أداء اللاعب للمهارة وذلك لتكوين التصور الحركي ويكون أيضا لتوجيه العمل العصبي

نحو متطلبات المهارة ،وتعتبر هذه الممارسة خطوة مبدئية في سبيل اكتساب الأداء المهاري . على المدرب الاهتمام بالتدريب على المسار الحركي ويقصد به التحكم في الأداء، وعلى

اللاعب إتباع المحاولة الأولى بمحاولات أخرى لازمة لبناء القدرة والسيطرة على الحركات والتقدم بتوافق خاص بكل مهارة، فاللاعب بصفة عامة يكتسب عن طريق العرض والنموذج الصورة الخارجية للمهارة وعند ممارسة المهارة يكتسب الصورة الداخلية لها (شحاتة، 2003)

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

- عدم الاقتصاد في الجهد المبذول
- سرعة حدوث التعب أثناء وبعد أداء المهارة
- افتقاد المهارة للدقة المطلوبة
- انعدام انسياب الحركة، عدم ثبات وتيرة ودقة الأداء للمهارة الأساسية
- تشنج عضلات اللاعب خلال تأدية المهارة
- كبر حجم الحركات عن القدر المطلوب أثناء أداء المهارة
- سرعة وفجائية الحركات أثناء تأدية المهارة بما لا يتماشى مع الهدف المطلوب من أداء المهارة الأساسية

- ضعف النتيجة والمرحلة النهائية لانجاز المهارة الحركية (ابوعبده)

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

- وجود ثغرات في عمليات تلقي واستيعاب ومعالجة المعلومات

- التصور الحركي غير المفصل

. إثارة عدد كبير من العضلات التي لا دخل لها بالعمل المهاري المطلوب

. الإحساس الحركي غير متطور بشكل كاف (ابوعبده)

3-2-2- مرحلة التوافق الجيد للحركة: تعتبر هذه المرحلة لتطوير الشكل الخام الأولي للمارة ويتحقق ذلك بالتمرين وتكرار المعزز وبمراقبة وتصحيح الأخطاء حتى تصبح المهارة أكثر دقة ،وفي هذه المرحلة تتكون القابلية لأداء أساسيات المهارة ولأهمية هذه المرحلة يراعى الاتى:

- استخدام مختلف الوسائل المعنية مع تناسبها لمستوى اللاعب
- استخدام الوسائل العملية والتي بواسطتها يمكن ممارسة وأداء المهارة
- يتوقف إتقان المهارة في هذه المرحلة على عملية إصلاح الأخطاء
- تركيز واستمراره ،حيث أن انقطاع التدريب لفترات زمنية طويلة بين الوحدات التدريبية يقلل من تأثيره ،ومن زاوية أخرى فالإفراط في التكرار في الوحدة التدريبية غير مجدي أيضا لان الجهاز العصبي يتعب بسرعة عند التعلم للتوافق الجيد (بدوي، 2006) .

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

- استعمال القوة المناسبة بالقدر الكافي في الوقت الصحيح
- تحسن عمليات تلقي واستيعاب ومعالجة المعلومات الحس حركية
- ازدياد دقة الإحساس الحركي بشكل ملحوظ
- وضوح القصور الحركي في كل جوانبه وخاصة الجانب الديناميكي
- انحصار العمليات العصبية في المراكز العصبية
- 3-3- مرحلة إتقان وتثبيت المهارة الحركية:** هدفها الأساسي هو أداء المهارة بصورة آلية،وخلال هذه المرحلة يمكن تثبيت أداء الحركة وتصبح المهارة اكبر دقة واستقرار ،وهذا يؤدي إلى إتقان الأداء الحركي للمهارة بصورة ناجحة حتى ولو تم أدائها في ظروف تتميز بالصعوبة كوجود منافس أو أكثر أثناء الأداء المهاري أو خلال المنافسات
- 3-3-1- الخصائص المميزة لإتقان وتثبيت المهارة :**
- الاقتصاد في الجهد المبذول وجودة وانسيابية الحركة

- ثبات مستوى الانجاز وثبات دقة تنفيذ المهارة (ابوعبده)

- جودة الأداء ومطابقته لمواصفات الانجاز

- تثبيت الأداء والنوعية تنفيذ المهارة الحركية في ظل ظروف صعبة

- مرونة الحركة وتوافق بين عناصرها

- تطابق الحركة المنفذة للمهارة مع الصورة المثالية للمهارة الرياضية (ابوعبده)

* في هذه المرحلة يشعر الرياضي بالتكامل الحركي ليصل إلى أعلى درجات الأداء للمهارة الحركية تحت ظروف صعبة فبعد أن تصور التلميذ الحركة وأحس بها وتدرّب عليها وكان باستطاعته ا دائها دون أخطاء ولذلك وجب إدماج ظروف جديدة للتحسين من استجابته لهذه الحركة (نصيب، 1980)

طرق التدريب	العلاقات	الфизиولوجية	الناحية النفسية	الناحية الشكلية
- أداء النموذج و الشرح - محاولة الأداء - التصحيح الأولي للحركة - مرحلة فهم الحركة	-معلومات غير كافية و غير دقيقة -نظام غير ثابت تحكم غير متطور للنظام الاستثاري الأول	- تعميم و انتشار العمليات العصبية - استثارة غير كافية للعضلات -توتر عضلي	- إحساس و إدراك غير واضح للمهارة الحركية	التوافق الأولي

<p>- النموذج و الإيضاح تحت الظروف العادية و الطبيعية - تصحيح الأخطاء الأولية و الدقيقة</p>	<p>- تحسين تدفق المعلومات - نظام ثابت - تحكم متطور للنظام</p>	<p>- تركيز العمليات العصبية - استثارة موجهة للهدف - استرخاء عضلي</p>	<p>- ضبط و ترقية و تحسين الإحساس و الإدراك - تطور التصور الحركي - الانتباه المركز على الأداء - التعليم باستغلال التفكير</p>	<p>التوافق الجيد</p>
<p>- الأداء تحت الظروف الصعبة و المتغيرة - تصحيح الأخطاء الدقيقة</p>	<p>- نظام ثابت تماما - النظام الاستثاري يعمل بوضوح</p>	<p>- تميز واضح للعمليات العصبية . - اكتساب النمط الآلي و التثبيت</p>	<p>- زيادة ترقية الإحساس و الإدراك - اكتساب تصور حركي دقيق</p>	<p>التثبيت و الإتقان</p>

جدول (1) : يبين مسار تعلم المهارات الرياضية (شحاتة، 2003)

4- خطوات تعلم المهارات الحركية: لغرض تعليم المهارات الحركية يجب المرور على عدة

خطوات بشكل متدرج، وهذه الخطوات هي :

اتقديم المهارات الحركية

اتقديم نموذج وشرح المهارة

اتطبيق المهارة عمليا

التغذية الراجعة

4-1- تقديم المهارة الحركية :

- يسهم تقديم المهارة الحركية في زيادة كفاءة التعلم المهارة

- على تقديم المهارة في أحسن صورة
- على تقديم المهارة بإحساس واضح
- على المدرب استخدام مهارات اللغة والمحادثة
- مراعاة السن واللغة واللهجة في حالة تقديم المهارة
- 4-2- تقديم نموذج وشرح المهارة :
- عرض نموذج أمام اللاعبين مع الشرح في عملية تعلم المهارة
- أداء نموذج يكون من طرف المدرب أو أي لاعب يختاره حيث يكون أدائه ممتازا
- استخدام أفلام سينمائية أو فيديو لتقديم النموذج
- يؤدي النموذج للمهارة ككل وينفس أسلوب المهارة
- يؤدي تقديم المهارة إلى الإسراع في التقدم المهارة
- تكرار الأداء عدة مرات وأداء نموذج وفق المتطلبات الأساسية للأداء من سرعة وقوة
- المهارة المعقدة يمكن تجزئتها بهدف تعليمها
- مراعاة الشرح عند أداء النموذج لكونه يعطي صورة كاملة عن المهارة
- تقديم معلومات صحيحة ودقيقة عن المهارة
- تقديم المعلومات بصورة ايجابية (تدعيم)
- استخدام مصطلحات الرياضية المتداولة
- تركيز وتأکید على جميع اللاعبين بصورة متساوية
- 4-3- تطبيق المهارة: وتوجد عدة طرق لتعليم المهارة الحركية وعلى المدرب اختيار أنجعها وهذه الطرق هي الطريقة الكلية، الجزئية، الكلية الجزئية والمحاولة والخطأ (محمود، 2009)
- 4-3-1- الطريقة الكلية: وتؤدي المهارة وفق هذه الطريقة كوحدة واحدة دون تجزئتها ،حيث يتمكن اللاعبون من فهم واستيعاب المهارة الحركية لذا يمكن تعلمها بشكل سريع ،ويكون لدا اللاعبون تصور حركي مسبق على المهارة ،تتماشى هذه الطريقة مع المهارات الحركية التي يصعب تجزئتها ،ومن عيوبها أنها لا تتلائم مع المهارات الصعبة (محمود، 2009)
- 4-3-2- الطريقة الجزئية: حيث تتجزأ المهارة إلى أجزاء صغيرة ويتم تعليم كل جزء على حدي منفصلا عن الآخر وعند تعلمه يمر إلى الجزء الآخر حتى يتعلم كل الأجزاء ثم يقوم

بربطها مع بعضها البعض ثم يؤدي المهارة كاملة وتستخدم هذه الطريقة في المهارات الصعبة والمعقدة ، ولكن من عيوبها أنها تتطلب وقت طويل وخالية من التشويق ولا تشبع رغبة اللاعبين في التعلم الذاتي (فهيم، 2004)

4-3-3- الطريقة الكلية الجزئية: لإنجاحها يجب مراعاة مايلي:

- تعليم المهارات الحركية في صورة مبسطة
- تعليم الأجزاء الصعبة بشكل مفصل فمن ثم ربط هذه الأجزاء بالأداء الكلي للمهارة
- مراعاة تقسيم المهارة الحركية إلى أجزاء متكاملة ومتراطة أثناء التدريب عليها
- 4-3-4- طريقة المحاولة والخطأ: يحاول اللاعبون في هذه المهارة بحسب قدرته على الحركة وعلى المدرب القيام بدور المرشد في إعطاء النقاط التعليمية التصحيحية وتساعد هذه الطريقة اللاعب على اكتشاف أخطائه بنفسه وبالتالي يحاول تصحيحها بسرعة مع تعدد طرق تعليم المهارات يجب على المدرب اختبار أنجعها للوصول إلى الهدف في اقصر وقت وأقل جهد

4-4- المفاضلة بين استخدام طرق تعلم المهارة: إذا ما قرر مدرب الناشئين استخدام الطريقة الجزئية في استخدام إحدى المهارات الحركية فعليه أن يتخذ اختباره على جانبيين هما:

- درجة تعقيد المهارة الحركية
- درجة تكامل وترابط أجزاء المهارة الحركية
- 4-4-1- درجة تعقيد المهارة الحركية: ترتبط درجة تعقيد المهارة الحركية أساسا بالصعوبة التي سوف يلاقيها الناشئون والمتعلمون إثناء إعدادهم للخطة التي ستتم من خلالها عملية التعلم، وهذا أيضا يرتبط بعنصرين هامين هما:

- عددا لأجزاء التي يمكن أن تقسم إليها المهارة الحركية المتعلمة
- المتطلبات العقلية المرتبطة بتنفيذ المهارة الحركية (حماد)

4-4-2- درجة تكامل وترابط أجزاء المهارة الحركية: وهذا مايعني إلى أي مدى يربط كل جزء من أجزاء المهارة الحركية بالأجزاء الذي يسبقه و الذي يليه وبشكل عام إذا كانت المهارة الحركية منخفضة في درجة التقيد و مرتفعة في درجة التكامل و تربط أجزائها نستخدم الطريقة الكلية أثناء تعليمها ، أما إذا كانت درجة التعقيد عالية و درجة التكامل و الترابط

بين أجزائها منخفضة فيستحسن استخدام طريقة التعليم الجزئية
والشكل التالي يوضح متى تستخدم طرق التعلم للمهارات الحركية طبقا لدرجة تعقيدها



جدول رقم(2) يبين طرق تعلم المهارة الحركية في بعض أنواع الرياضات طبقا لدرجة تعقيدها (حماد)

5- إصلاح الأخطاء و التغذية الراجعة:

5-1- الملاحظة الناقد للاداء:

-تقويم الاداء أثناء التطبيق من قبل المدرب

-تعد الملاحظة النافذة من الأساسيات في قيادة الفريق

-تربط الملاحظة النافذة بإمكانيات المدرب في التحليل و التفكير العلمي المنطقي

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

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

المهارة

5-2-2- أخطاء الاداء: هي الأخطاء التي تحدث نتيجة الفشل في تنفيذ مايعرفه اللاعبون

3-5- تصحيح الأخطاء: يمكن التعريف على الأخطاء و تصحيحها من خلال تقويم أداء اللاعبين،ومن ثم معرفة هي أخطاء من النوع الأول(أخطاء التعلم) أو من النوع الثاني (أخطاء الأداء) وفي كلا الحالتين يسعى المدرب لمعرفة الأسباب التي أدت إلى ذلك ووضع العلاج لها

4-5- تقديم التغذية الراجعة (feed back): وهي عبارة عن معلومات خارجية أو حسية تدخل خلال الاستجابة أو بعدها لأجل تحسين الانجاز و تصحيح المعلومات عن أداء الحركة ، وأثر التغذية الراجعة يتمثل في تعليقات و إيضاحات المعلم على أداء المتعلم الذي يعتمد نتيجة لذلك إلى تصحيح أدائه أو يدعمه إذا كان على صواب

6- عوامل مؤثرة على تعلم المهارة :

وزن الجسم، طول الجسم، توقيت الأداء، دقة الحركة، التوتر العضلي

6-1- عوامل تعزيز عملية تعلم المهارة: تحديد المشكلة -قابلية المتعلم -المعلومات الواسعة - تطوير البرنامج

6-2- عوامل تضعف تعلم المهارة: تباين في إمكانيات وقابلية المتعلمين، ضعف القابلية

البدنية للمتعلمين -نقص وقصور في طرق التدريس، -عدم وجود الرغبة للمتعلم في التعلم

7- شروط تعلم المهارات الحركية: وتحدد بثلاثة شروط (الدافع، التدريب، النضج)

7-1- الدافع: ويعني في المجال الرياضي استجابة توتيرية داخلية ناتجة مثير خارجي يحرك

السلوك الحركي عند المتعلم باتجاه إشباع رغباته وتحقيق أهدافه ثم العودة إلى حالته الطبيعية

7-2- التدريب: إن تعلم المهارة لايتحقق بوجود الدافع فقط أو من خلال مشاهدة نموذج أو

عن طريق شرح وعرض المهارة إلا إذا تم التدريب عليها باستمرار ، فالتدريب و الممارسة

ضرورية للتعلم ويزداد تفاعل الفرد مع المهارة ويمكنه السيطرة عليها ويستطيع تنظيم وتنسيق

الحركات من خلال عمليات التدريب،لذا فهو عامل مهم وضروري للتعلم بإتباع الخطوات

التعليمية الصحيحة والبسيطة مع مراعاة العوامل المؤثرة على اكتساب المهارة وهي :

(محمود، 2009)

- تحديد أهداف تعلم المهارة

-التغذية المرتدة

-طريقة التدريب

7-3- النضج: تعريف النضج على انه التغيرات الحاصلة في الكائن الحي التي ترجع إلى تكوينه الفيزيولوجي و العضوي خاصة الجهاز العصبي .

إن النضج هو وصول الفرد إلى مستوى عمر يؤهله إلى أداء الواجبات الحركية المناسبة للمرحلة التي وصلها ،وهذا النضج يتوزع بين النضج البدني والعقلي والانفعالي ،ولكي تتحقق عملية التعلم واكتساب المهارة الحركية لابد من وجود النضج لأنه يسبق عملية التعلم . يعد النضج أساس التعلم والعامل الفعال والمؤثر في إتمام وإنجاز التعلم لان الفرد الذي يبلغ مستوى النضج يتعلم بأقل وقت وجهد من الفرد غير المكتمل نضجه

8- الوسائل المعنية المستخدمة في مراحل التعلم الحركي: في مراحل تعلم المهارات الحركية يمكن استخدام العديد من الوسائل التي تساهم بدرجة كبيرة في مساعدة اللاعب على تعلم واكتساب المهارة الحركية وإتقانها وتثبيتها ، وبين أهم الوسائل المعنية في عملية تعليم المهارات الحركية مايلي:- الوسائل السمعية

- الوسائل البصرية (المرئية)

- الوسائل العملية

- الوسائل السمعية البصرية

8-1- الوسائل السمعية: وهي الوسائل التي تؤثر على الفرد باستخدام الكلمة المنطوقة مثل:

- التقديم اللفظي للمهارة الحركية

- الشرح والوصف اللفظي للمهارة الحركية سواء بواسطة المدرب الرياضي أو بواسطة خبير

في ناحية معينة من النواحي المرتبطة بالمهارة الحركية أو بواسطة اللاعب الرياضي نفسه

- الملاحظات والمناقشات المختلفة واستخدام الوسائل السمعية المختلفة كالمذياع أو المسجل

8-2- الوسائل البصرية (المرئية): وهي الوسائل التي تعتمد بصورة مباشرة على إكساب الفرد

التصور البصري للمهارة الحركية مثل:-إجراء نموذج للمهارة الحركية سواء بواسطة المدرب

الرياضي أو بواسطة فرد آخر كالمدرّب المساعد أو للاعب رياضي

-التقديم المرئي مثل : استخدام اللوحات أو الرسومات أو الصور المختلفة كالوحدات

المصورة التي توضح مراحل المهارة الحركية

- استخدام الكلمة المكتوبة كالكتيبات أو المقالات التي تتناول شرح المهارة الحركية وتحليلها

- عرض الأفلام السينمائية ذات سرعة عادية أو سرعة بطيئة بواسطة جهاز العرض

السينمائي

- التقديم التجريبي مثل :عرض نماذج مصغرة لأشكال المهارة الحركية وأوضاعها والعضلات العاملة (محمود، 2009)

- استخدام نماذج طبيعية

- استخدام العلامات المرئية مثل:العلامات المرسومة على الأرض كالعلامات الضابطة عند تعلم الوثب العالي أو الوثب الطويل أو القفز بالزانة (محمود، 2009)

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

8-4- الوسائل العملية: وهي الوسائل التي تتأسس على الممارسة الايجابية للمهارة الحركية بواسطة اللاعب نفسه مثل

- الممارسة العملية للمهارة الحركية كتجربة أولية

- الممارسة العملية للمهارة الحركية باستخدام أجهزة مساعدة وتكون محددة كما هو الحال في السباحة أو الغطس أو الجمباز

- ممارسة المهارة الحركية بطرق متعددة كالطريقة الجزئية أو الكلية

- ممارسة المهارة في صورة اختبارات أو منافسات

ويجب علينا مراعاة أنه في غضون مراحل التعلم المختلفة تحتل بعض هذه الوسائل المكانة الأولى في عملية التعلم وتصبح الوسائل المعينة الأخرى وسائل مساعد تأتي من المرتبة التالية، ويرتبط اختيار واستخدام ذلك طبقاً للهدف الرئيسي لكل مرحلة وطبقاً للخصائص المميزة للمهارة الحركية و اللاعب الرياضي

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

9-1- تدريبات الإحساس بالكرة: وهي سهلة وأساسية لتعليم المهارات حيث تساعد على خلق ألفة وانسجام بين الناشئ والكرة وتكون تحت سيطرته، وينجم ذلك من خلال تدريبات يؤديها

اللاعب بنفسه دون تدخل مباشر من المدرب مثل درجة الكرة والجري بها في اتجاهات ولمسافات مختلفة، وكذلك تنطيط الكرة، وتعطى هذه التدريبات في بداية الوحدة التدريبية أما عند البراعم والأشبال فتأخذ مكانا في الوحدة التدريبية الأساسية .

9-2- تدريبات فنية إجبارية: وتوضح هذه التدريبات مستوى دقة اللاعب في أداء المهارات الأساسية وتوضع في البرنامج التدريبي من خلال واجبات معينة سواء من الوقوف أو الحركة ، وتعطى أثناء الإحماء أو بعده، وعلى المدرب أن يراعي صحة أداء اللاعب لهذه التدريبات بدقة مع تصحيح الأخطاء بصورة مستمرة. (ابوعبده)

9-3- تدريبات باستخدام أكثر من كرة: هذا الأسلوب له طابع خاص يساعد اللاعب على سرعة الأداء للمهارة الأساسية، ويرفع من قدرته على الملاحظة أثناء المنافسة ويزيد كفاءته الخطئية، وتعطى في الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية .

9-4- تدريبات لتنمية المهارة مع ربطها بالقدرات البدنية: ويعتبر هذا الأسلوب مدخلا للتدريبات المركبة وتعطى في بداية أو نهاية الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية فعند التدريب على أداء المهارات المرتبطة بتنمية صفة السرعة يجب أن تؤدي في بداية الجزء الرئيسي مع طول فترة الراحة البينية.

9-5- تدريبات الأداءات المهارية المركبة: يساهم هذا الأسلوب في بناء الجزء الرئيسي للوحدة التدريبية، ويستخدم لتثبيت دقة الأداء المهاري ، ويؤدي هذا الأسلوب وبوجود مدافع سلبي أو إيجابي كما يمكن تحديد مساحة وزمن أداء هذه التدريبات ومنه يمكن الحكم على قدرة اللاعب ومهاراته .

9-6- تدريبات فنية لتنمية المهارة باستخدام الأجهزة: وتستخدم فيها بعض الأدوات والأجهزة المساعدة ومنها يمكن للمدرب أن يعطي التدريبات السهلة أو الصعبة وذلك حسب إمكانيات وقدرات لاعبيه، بالإضافة إلى أنه يمكن أن يعلم اللاعب بعض النواحي الخطئية والقدرات البدنية جنبا إلى جنب مع النواحي الفنية المهارية، ومن هذه الأجهزة نذكر (حائط التدريب، المقاعد السويدية، الحواجز وجهاز ضرب الكرة بالرأس).

9-7- تدريبات فنية لتنمية المهارة باستخدام الألعاب الصغيرة: تستخدم الألعاب الصغيرة لتنمية المهارات الأساسية والتطبيق الخططي، وهي تعطي للتدريب طابع الإثارة والتشويق كما تعد

من الوسائل التربوية الهامة في إعداد اللاعب لممارسة كرة القدم، وتعد من أنجع وسائل التدريب الحديث لكون مواقفها مشابهة لمواقف المنافسة الحقيقية. (ابوعبده)

10 . خطوات التقدم بالمهارات الأساسية و التدريب عليها: لإتقان و دقة الأداء للمهارة الحركية و تثبيتها يجب أن يمر بالخطوات التالية:

10-1- التدريب على المهارة للوصول إلى الأداء الدقيق تحت ظروف خفيفة ثابتة: يتعلم اللاعب المهارة بشكل سريع و بأداء ناجح في حال ثبات ظروف التدريب و استمراره، على أن لا يكون محل التدريب مبالغ فيه و تكرر سريع لما ينطوي على خطورة تثبيت الأخطاء الحركية و في هذه المرحلة تعطي طرق التدريب من خلال الأتي : تمرينات الإحساس ، تمرينات فنية إجبارية ، تمرينات بالأجهزة

10-2- تطوير المهارة عن طريق الارتفاع التدريجي بسرعة الأداء و ازدياد استخدام القوة أثناء التدريب : ويتم ذلك من خلال التدريب الضاغط الذي يتطلب سرعة و قوة الأداء في وقت محدد على أن نزاعي الدقة في الأداء الحركي للمهارة كالتمرير الأسفل في الكرة الطائرة بأكثر من كرة

10-3- تثبيت المهارة عن طريق تغيير الظروف الخارجية: ويؤثر تغيير المحيط الخارجي في نوعين دقة الأداء الحركي للاعب ، ويعمل هذا التغيير على الوصول إلى أداء مهاري عالي ذو دقة كبيرة وتعطي في هذه المرحلة التمرينات المركبة والألعاب الصغيرة.

10-4- تثبيت المهارة تحت ظروف أكثر صعوبة: أداء المهارة في ظروف شبيهة بظروف المباريات والمنافسات الحقيقية كالتدريب مع زميل أو أكثر وفي مساحات صغيرة للرفع من قدرة الأداء للاعبين ودقته .

10-5- مراجعة و تثبيت المهارات في المباريات التجريبية: فمن الطبيعي أن أداء المهارة تحت ظروف المباراة يكون أصعب من أدائها تحت ظروف التدريب ، لذلك تعتبر المباريات التجريبية وسيلة فعالة لتثبيت وإتقان المهارات تحت الظروف الصعبة أثناء المباراة .

10-6- اختبار المهارة في المنافسات التدريبية : إن ارتفاع درجة الإتقان للمهارة الحركية لا يرتبط فقط باستمرار التدريب بل يرتبط بقدرة الفرد على التركيز والانتباه والقدرة على الإسهام والوعي للفرد في التحكم في مهارته الحركية وتجنب الوقوع في الأخطاء و توجيه الاهتمام

البالغ لها، ومحاولة التحكم فيها و إصلاحها ، كما يجب ملاحظة انه كلم زاد إتقان المهارة الحركية نقص الجهد المبذول في محاولة أدائها. (حسن، 1998)

11-1. الأخطاء الأكثر شيوعا عند تعليم المهارة الحركية وأدائها: وتتقسم هذه الأخطاء إلى:

11-1- أخطاء حديثة: وهي أخطاء يرتكبها المتعلم مع بداية مراحل التعلم، وقد تكون أسبابها :

* عدم فهم المبتدئ أو اللاعب وتصوره للحركة

* عدم مناسبة المهارة الحركية لسن ومستوى المبتدئ

* النقص في الأعداد البدني خاصة الذي يرتبط بالمهارة

* القيام باتخاذ وضع خاطئ ينتج عنه تقلص عضلي خاطئ

* عدم ملائمة الأجهزة والأدوات المستخدمة وافتقادها لعوامل الأمن والسلام

* الخوف من موقف أصيب فيها الفرد الرياضي سابقا وبخشي النتيجة المشابهة وهذا النوع

من الأخطاء يسهل إصلاحها ، ويعمل المدرب على تجاهلها عند بدء التعلم وسرعة إصلاحها عقب الأداء مباشرة.

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

صبر ومجهود كبير لمعالجتها، وكثيرا ما تكون أسبابها:

. تعليم الرياضي دون توجيه صحيح

. تكرار الأداء بطريقة خاطئة.

. عدم مناسبة الصفات التشريحية للرياضي لبعض المهارات المطلوبة

. التعود على استخدام جهاز تدريب غير قانوني

. عدم تثبيت الأداء المهاري تحت ظروف المنافسة.

11-3- كيفية اكتشاف الأخطاء:

. إلمام المدرب بشكل كافي لأجزاء المهارة

. قدرة المدرب على الملاحظة الدقيقة

11-4- القواعد العامة لتصحيح الأخطاء:

. البحث عن منبع الخطأ حتى يمكن تلافيه

. البدء في إصلاح الأخطاء الرئيسية

. تصحيح كل خطأ على حدى

. تشجيع اللاعبين ومقارنة الأداء الخاطئ بالأداء الصحيح

11-5- طرق إصلاح الأخطاء:

11-5-1. الخطأ العام: وهو الخطأ الذي يقع فيه معظم اللاعبين المبتدئين أثناء التدريب، وعلاجه يكون كالتالي: (حسن، 1998)

. إصلاح الأخطاء الكبيرة ثم البسيطة

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

. يعطي المدرب النقاط التعليمية أثناء الأداء باختصار

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

ومؤثر في جميع الحركات الناتجة، وعلاجه يكون:

. استخدام الأدوات

. استخدام وسائل الإيضاح كالأفلام

. تكرار الحركة بطريقة صحيحة عدة مرات (حسن، 1998)

12- نماذج لبعض اختبارات المهارات الأساسية:

12-1- اختبار المستطيلات المتداخلة

- الغرض: قياس دقة الرجل على التصويب

- الأدوات: 05 كرات قدم ، حائط أمامه أرض ممددة

يرسم على الحائط ثلاث مستطيلات متداخلة موضحة في الشكل (04) بحيث تمثل الأرض

الحافة السفلية للمستطيل ، ويبعد خط التصويب ب06 أمتار على الحائط وتصوب الكرة 05

مرات متتالية.

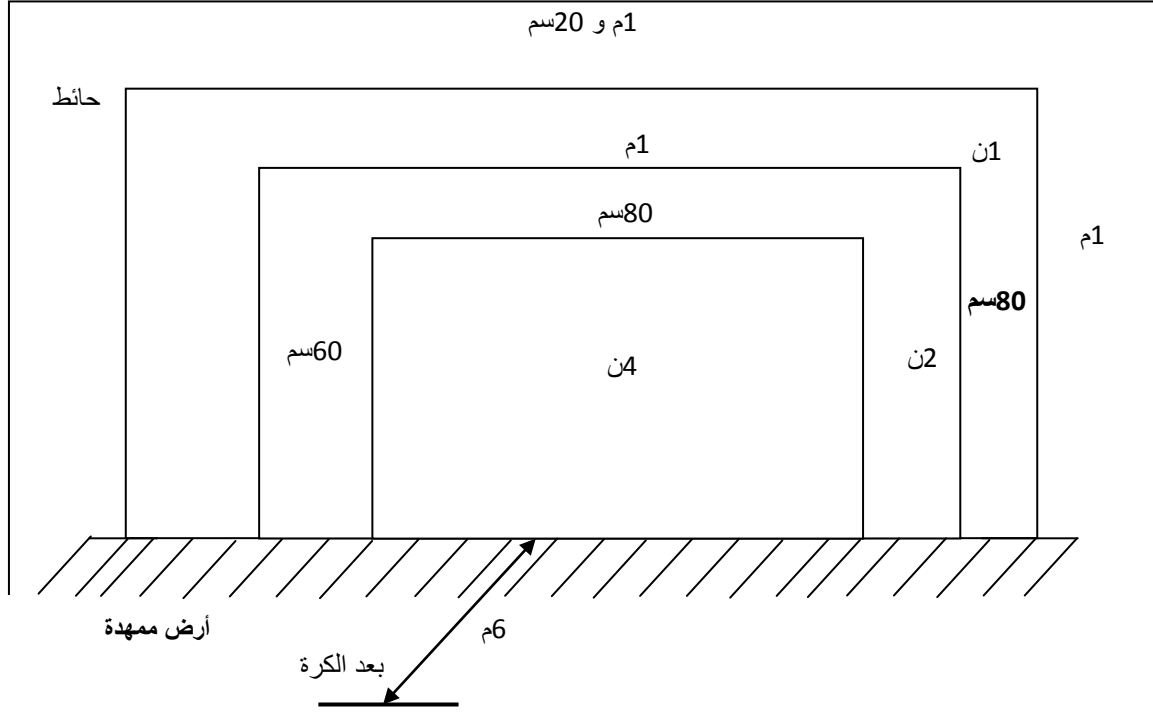
- يمنح اللاعب نقطة واحدة إذا لمست الكرة المستطيل الكبير .

- يمنح نقطتين إذا لمست الكرة المستطيل الأوسط

- يمنح أربع نقاط إذا لمست الكرة المستطيل الداخلي.

- لا يمنح أية نقطة في حالة عدم ملامسة الكرة لأي مستطيل.

- يحسب مجموع النقاط المحصل عليها.



الشكل رقم(5): اختبار المستطيلات المتداخلة (حسين)

12-2- اختبار دقة التمرير: من على بعد 15متر حول النقطة (أ) تحدد 04 أهداف (ب،ج،د،هـ) اتساعها بين 70-100 سم، يوضع على بعد 2متر من (أ) كرتان أمام كل مرمى، يقف اللاعب عند(أ) وحين إشارة البدء يصبوب اللاعب الكرة نحو كل هدف بقدمه اليمنى وبعد نهاية الدورة يقوم اللاعب بتصويب الكرة الأخرى بالقدم اليسرى، تزداد سرعة اداء الإختبار تدريجيا

12-3- اختبار المراوغة: توضع أعلام(أ-ب-ج-د-هـ) على شكل قوس مركزه (أ) والمسافة بين الأعلام الأخرى و(أ) من 3 إلى 5متر، يقف اللاعب عند (أ) وحين الإشارة يبدأ المدرب باحتساب الزمن الذي يستغرقه اللاعب لأداء الإختبار، حيث يقوم المختبر بالجري بالكرة

نحو أول علم انطلاقاً من (أ) ويلف حوله من جهة رجله اليسرى فالعودة إلى (أ) ويلف حوله من جهة رجله اليسرى أيضاً، ويكرر ذلك مع بقية الأعلام، ثم يقوم بنفس العملية السابقة ولكن الإلتفاف حول الأعلام يكون من جهة رجله اليمنى هذه المرة، ويحتسب الزمن المستغرق. (مختار)

12- المهارات الأساسية في كرة القدم:

تعتبر القاعدة الأساسية لتحقيق المستويات العالية والإنجاز الجيد في كرة القدم، إذ تحتل جانبا مهما في وحدة التدريب اليومية والبرامج التدريبية، إذ يتم التدريب عليها لفترات طويلة ولا تخلو الوحدة التدريبية من أساليب التدريب على هذه المهارات إلى أن يتم إتقانها لكون درجة إتقان المهارات الأساسية يعد من الجوانب الأساسية التي يتوقف عليها تنفيذ الخطط في ظروف اللعبة المختلفة، والفريق الذي يستطيع لاعبيه أداء المهارات بخفة ورشاقة وتوقيت سليم يكون باستطاعتهم تنفيذ الواجبات الخططية خلال سير المباراة، وتقسم المهارات الأساسية في كرة القدم إلى:

- . ضرب الكرة بالرأس
- . المراوغة والخداع
- . المهاجمة وقطع الكرة
- . رمية التماس
- . ضرب الكرة بالقدم
- . دحرجة الكرة
- . السيطرة على الكرة
- . الإخماد
- . مهارات حارس المرمى



الشكل (6) يبين المهارات الأساسية في كرة القدم (محمود، 2009)

خلاصة

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

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

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

1-1/ الدراسة الإستطلاعية:

تعد الدراسة الاستطلاعية الخطوة الأولى في البحث والهدف منها التعرف على ميدان الدراسة وبعض المتغيرات المتعلقة بالدراسة والتعرف على بعض الجوانب والمفاهيم المرتبطة بموضوع البحث وضبط العينة التي ستجري عليها الدراسة.

نظرا لأهمية موضوع بحثنا ودقته والجوانب المراد دراستها و التي تتطلب منا جهد كبير واجتهاد متقن حسب الإمكانيات المتوفرة لدينا بالإضافة الى الخصائص التي تتميز بها عينة البحث وجاءت الدراسة الاستطلاعية على النحو التالي :

قمنا بالزيارة الميدانية لفريق اتحاد وادي التاغية التابع لولاية معسكر و ذلك لمعرفة واقع تدريب فئة (اصغر من 15) سنة لكرة القدم ذكور

- لقاء مع بعض المدربين حيث التمسنا عند اغلب المدربين نقص كبير لدى اللاعبين من الناحية البدنية حيث لاحظت ضعف الصفات البدنية لديهم و التي تحتاج الى تطوير المتمثلة في صفة المرونة و الرشاقة و القوة

- تم اختيار موضوع البحث و القيام بعملية مراجعة الدراسات السابقة لمعرفة الصعوبات التي يمكن مواجهتها مستقبلا

- قمنا باستطلاع اراء المحكمين المتمثلين في اساتذة معهد التربية البدنية وأنشطة الرياضية لمعهد مستغانم ومن خلال توزيع استبيان الخاصة باختبارات صفة المرونة المفصلية و العضلية و اختبارات الاداء المهاري لفئة (اقل من 15 سنة) بغرض اختيار الاختبارات الأمثل و الانسب و تطبيقها على العينة.

-وقمنا بدراسة ميدانية بالإمكانيات المتوفرة لدى النادي مع مراعاة أوقات التدريب، كما قابلنا الطاقم المسؤول للنادي بالمساعدة التامة وتوفير الظروف الملائمة من أجل السير الحسن للبرنامج المقترح.

الدراسة الاساسية :

- 1- **منهج البحث:** إن موضوع البحث عبارة عن دراسة بطارية اختبارات (المرونة المفصلية و العضلية والأداء المهاري) بين مجموعتين في فريق كرة القدم ،وكشف مدى تطور صفة المرونة والأداء المهاري عن طريق إجراء بطارية اختبارات لها. وهذا من خلال مرحلتين (قبلي،بعدي) ولتحقيق ذلك وجب علينا إتباع المنهج التجريبي .
- 2- **المجتمع وعينة البحث:**اختيار العينة هو العامل الذي يتوقف عليه تعميم نتائج البحث العلمي وتعتبر ركيزة ما يقوم به الباحث ،وقد تم اختيار العينة بطريقة عشوائية ،حيث انه بعد تحديد الفرق التي تتوافق و المرحلة العمرية قيد الدراسة التي تتدرب على كرة القدم تم سحب العينة من نادي وادي التاغية IRBOT الذي يضم 18 لاعبا في المرحلة العمرية المدروسة.
- 2-1- **العينة التجريبية:** تمثلت في 09 لاعبين من فريق وادي التاغية لكرة القدم اختيروا بطريقة عشوائية تتوفر فيهم خاصية الفئة العمرية اقل من 15 سنة ،أجريت عليهم الاختبارات المهارية واختبارات المرونة كما تم تطبيق عليهم برنامج المرونة .
- 2-2- **العينة الضابطة:** وتمثلت في 09 لاعبين الباقين حيث اجريت عليهم الاختبارات المهارية واختبارات المرونة دون تطبيق عليهم برنامج المرونة.
- 3- **ضبط متغيرات البحث:**يعتبر ضبط المتغيرات عنصر ضروري في اي دراسة ميدانية بهدف التحكم فيها قدر المستطاع ،حيث يساعد ذلك في تفسير وتحليل النتائج دون الوقوع في العراقيل وقد جاء ضبط متغيرات البحث كما يلي:
 - 3-1- **المتغير المستقل:** وتمثل في صفة المرونة المفصلية و العضلية
 - 3-2- **المتغير التابع:** وتمثل في الاداء المهاري لكرة القدم
 - 3-3- **التحكم في المتغيرات الدخيلة:**
- * **التحكم في الزمن:** يكون في بعد الوقت المخصص لاداء الحصة التدريبية داخل الملعب مباشرة حيث يكون وقت اجراء التدريبات مساء من الرابعة والنصف الى السادسة
- * **السن:** يكون عمر اللاعبين اقل من 15 سنة

* الجنس:كلتا العينتين ذكور

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

* الظروف البيئية:أجريت اختبارات المرونة في غرفة تغيير الملابس اما اختبارات المهارات فاجريت في مكان الحصص التدريبية في جو صافي

4- مجالات البحث:

4-1- المجال المكاني: ويتجلى في نادي وادي التاغية لكرة القدم (ولاية معسكر) يوجد فيه 18 لاعبا يمارسون لعبة كرة القدم

4-2- المجال الزمني: لقد أجرينا بحثنا في الفترة الممتدة بين

وكما اجريت الدراسة التجريبية في الفترة الزمنية الواقعة 09-03-2017 الى غاية 09-05-2017

5- أدوات البحث: إن الخطوات إلي اتبعناها في دراستنا هي وسائل تساعد على الإلمام

بجوانب البحث، وتمثلت في جمع المعلومات من مختلف المصادر والمراجع.

كما اعتمدنا على بطارية اختبارات المرونة المفصلية و العضلية والأداء المهاري وقد

أجريت على كلتا العينتين (تجريبية -ضابطة) على شكل اختبارات قبلية وبعديّة، كما

تم استعمال برنامج تدريبي يشتمل على مجموعة من التمارين قصد تطوير صفة

المرونة للمجموعة التجريبية التي هي قيد البحث

6-أسس العلمية للأختبار:

1_الصدق: تعتبر درجة الصدق هي العامل الأكثر أهمية بالنسبة للمقاييس

والاختبارات وهو يتعلق أساسا بنتائج الاختبار. (غضين، 1996، صفحة ص321)

كما يشير "تابلر": أن الصدق يعتبر أهم اعتبار يجب توافره في الاختبار، يحدد

"كيورتن" الصدق باعتباره تقدير للارتباط بين الدرجات الخام للاختبار والحقيقة الثابتة

ثباتا تاما.

جدول رقم (03) يوضح معامل الصدق للاختبارات المستعملة

معامل الثبات	مستوى الدلالة	الاختبارات	
0.96	0.05	اختبار ثني الجذع أمام أسفل من الجلوس (سم)	اختبارات المرونة المفصلية و العضلية
0.97	0.05	اختبار ثني الجذع أمام أسفل من الوقوف (سم)	
0.95	0.05	اختبار ثني الجذع خلفاً من الوقوف (سم)	
0.99	0.05	اختبار المراوغة	مختبرات الأداء المهاري
0.89	0.05	اختبار دقة التمرير	
0.87	0.05	اختبار دقة التصويب	

- لقد تبين من خلال النتائج الإحصائية المدونة في الجدول أعلاه أن الإختبارات تنحصر قيمتها بين الصفر و الواحد ومنه نستنتج صدق الاختبار

2- الثبات: يعتبر الاختبار على أنه تقارب الدرجات المنحطة على الاختبار الواحد عند الإجراء المختلف ويقول مروان عبدالمجيد " أن ثبات الاختبار هو محافظة على نتائجه إذا ما أعيد على نفس العينة (مروان عبد المجيد إبراهيم ، 1999، صفحة 75) ، ويرى عبد الفتاح محمود دويدار " أنه يقصد بثبات الاختبار أو الاعتمادية هو درجة الركون على نتائج المقياس ودرجة الثقة في هذه النتائج فضلا على ثبات النتائج وعدم تغييرها (مجمد عبد الفتاح دويدار، 2005، صفحة 166) ، ويرى "مقدم عبد الحفيظ" في ثبات الاختبار على أنه مدى استقرار ظاهرة معينة في مناسبات مختلفة (مقدم عبد الحفيظ، 1994) ومن خلال التعاريف قمنا بتطبيق الاختبارات المرونة و الأداء المهاري على العينة التي تكونت من 09 لاعبين وبعد مرور أسبوع أعيد تطبيق نفس الاختبارات على نفس الأفراد وتحت نفس الظروف وفي نفس الوقت

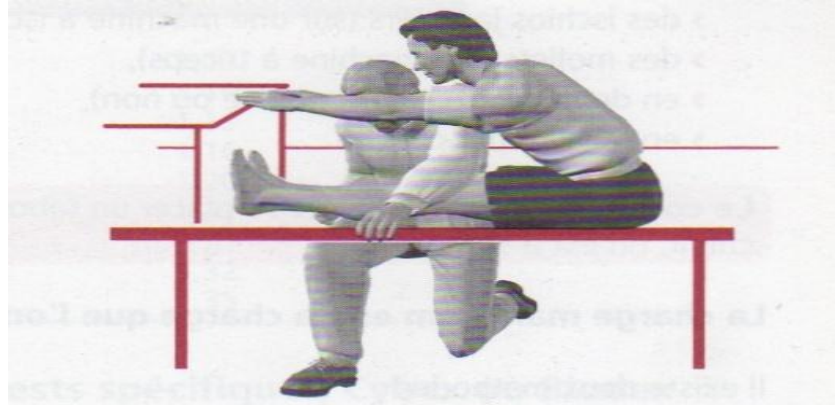
- حيث نستدل ثبات الاختبار من صدقه حيث اذا كان الاختبار صادق فهو يعني انه ثابت

3- الموضوعية: من العوامل المهمة التي يجب أن تتوفر في الاختبار الجيد شرط الموضوعية والذي يعني التحرر من التحيز أو التعصب وعدم إدخال العوامل الشخصية للمختبر كآرائه وأهوائه الذاتية وميوله الشخصي وحتى تحيزه أو تعصبه، فالموضوعية تعني أن تصف قدرات الفرد كما هي موجودة فعلا لا كما نريدها أن تكون.

6- الإختبارات المستخدمة:

- 1- اختبار ثني الجذع للأمام أسفل من الجلوس: ويعرف كذلك باختبار ثني الجذع من الجلوس الطويل والذراعان أماما.
العامل: المرونة المفصية و العضلية.
وصف الإختبار: الإنحناء للأمام قدر الإمكان من وضع الجلوس الطويل.
الأدوات: منضدة اختبار أو صندوق بالأبعاد التالية (الطول 35سم، العرض 45سم، الإرتفاع 32سم) ومقاسات الشريحة العلوية طولها 55سم، عرضها 45سم وتمتد خارج الحافة المواجهة للقدمين ب15سم مدرجة من 0 إلى 50سم في منتصفها، وتوجد مسطرة طولها 30سم متحركة على السطح العلوي للصندوق عند لمسها من قبل المفحوص
- تعليمات للمفحوص: الجلوس ووضع القدمين في مواجهة الصندوق وسلاميات الأصابع فوق حافة الشريحة العلوية، ثني الجذع ببطء مع الحفاظ على الركبتين مفرودتين وادفع المسطرة بالتدرج للأمام دون مرجحة الذراعين المفرودتين، يؤدي الإختبار مرتين وتحسب النتيجة الأفضل
- توجيهات للقائم بالإختبار: الوقوف بجانب المفحوص وجعل ركبتيه مفرودتين كما يجب وصول السلاميات إلى الحافة العلوية والبقاء أو الثبات عند النتيجة المحققة لمدة ثانيتين، تؤدي المحاولة الثانية بعد فترة قصيرة من المحاولة الأولى

في حالة عدم وصول كلتا اليدين لنفس المسافة نأخذ المتوسط لهما
- التسجيل: النتيجة الأفضل المنجزة هي التي تسجل بوحدة سم



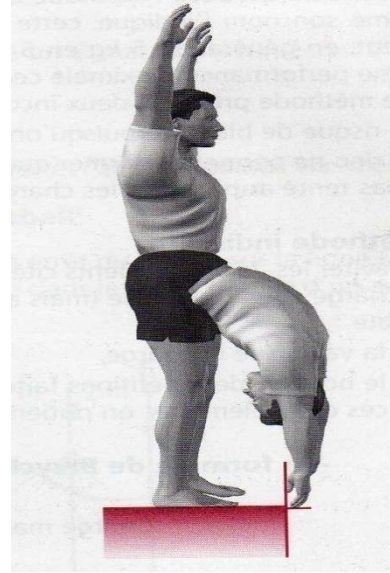
الشكل (7) يبين كيفية أداء اختبار ثني الجذع للأمام من الجلوس
(turpin)

2- ثني الجذع للأمام من الوقوف :

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

الأدوات : مقعد بدون ظهر ارتفاعه 50 سم ، مسطرة غير مرنة مقسمة من الصفر إلى مائة سم مثبتة عموديا على المقعد بحيث يكون رقم 50 سم موازيا لسطح المقعد و رقم 100 موازيا للحافة السفلى للمقعد ، مؤشر خشبي يتحرك على سطح المسطرة .
. مواصفات الاختبار : يقف المختبر فوق المقعد و القدمان مضمومتان مع تثبيت أصابع القدمين على حافة المقعد ، يقوم المختبر بثني جذعه للأمام و لأسفل بحيث يدفع المؤشر بأطراف أصابعه إلى ابعد مسافة ممكنة،على أن يثبت عند آخر مسافة يصل لها لمدة ثانيتين

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



الشكل (08) يبين كيفية أداء اختبار ثني الجذع من الوقوف (p. bernard turpin)

3- ثني الجذع خلفا من الوقوف :قياس المرونة المفصليّة و العضليّة للعمود الفقري.

الأداء: من الوقوف أمام الحائط مع تثبيت الحوض بحزام على الحائط وتثبيت

القدمين على الأرض يقوم المختبر بثني

الجذع إلى الخلف إلى أقصى مدى ممكن لكل مختبر محاولتين كل واحدة تدوم ثانيتين

وتقاس المسافة من الذقن إلى الحائط

4- اختبار المراوغة :

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

كرة القدم الناشئين .

. الأدوات المستعملة:كرات ، أقماع ، ميقاتي .

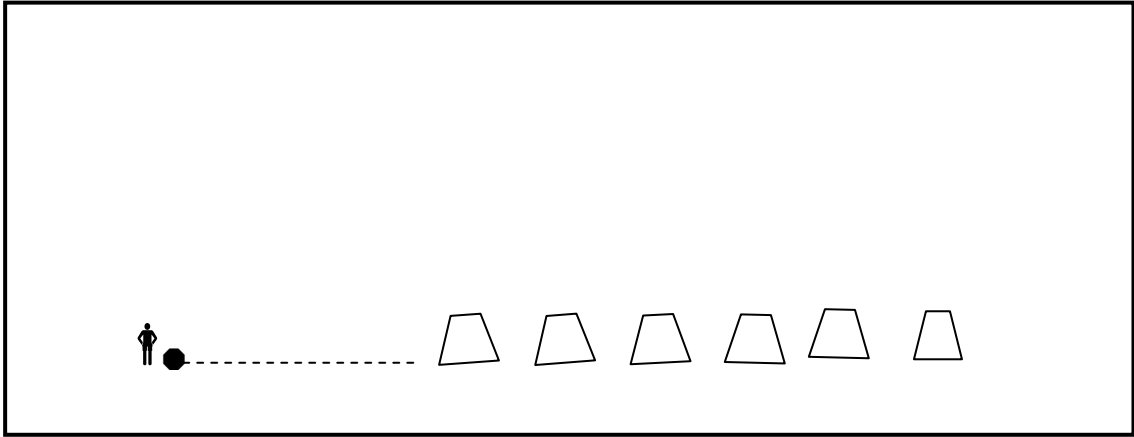
. طريقة أداء الاختبار :

يقف اللاعب ومعه الكرة وعلى بعد 05 أمتار يوجد 06 أقماع بلاستيكي والمسافة بين

كل قمع والآخر حوالي 1 متر ، يبدأ التمرين بأن يجري اللاعب بالكرة مسافة 05

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

- إذا أسقط اللاعب أحد الأقماع تضاف له 2 ثا



الشكل (09) يبين كيفية أداء اختبار المراوغة (عبده)

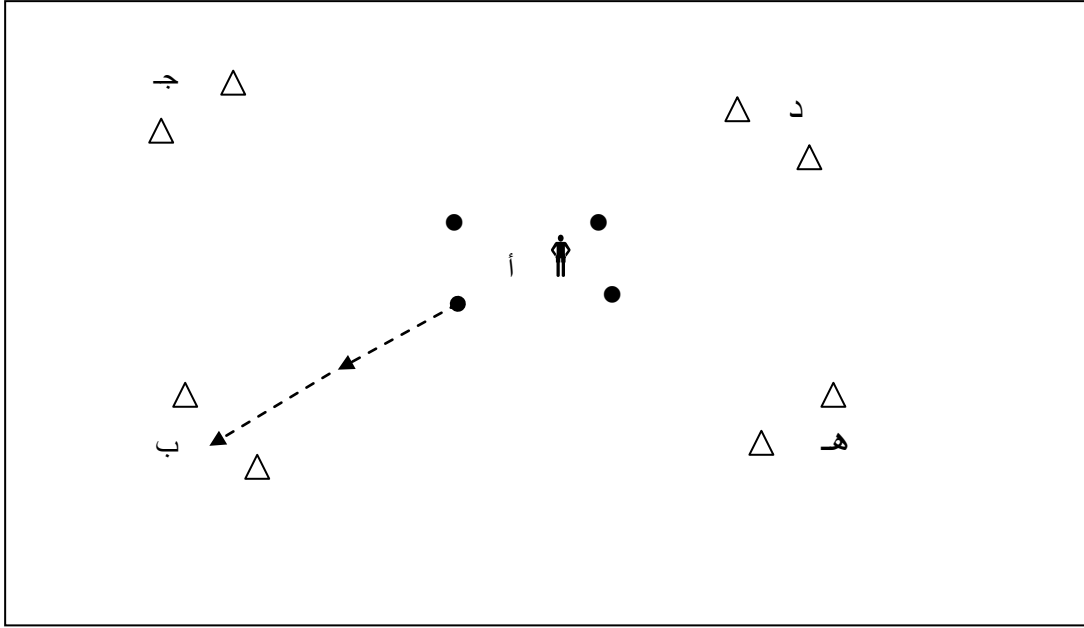
5- اختبار دقة التمرير:

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

الأدوات المستعملة: كرات ، أقماع.

طريقة أداء الإختبار :

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



الشكل (10) يبين كيفية أداء اختبار دقة التمرير (مختار)

6- اختبار دقة التصويب (اختبار الحبال):

اقترح وارنر ولسن Warner Wilson استاذ بالجامعة الكاثوليكية بلوفن

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

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

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

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

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

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

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

- كيفية إجراء الاختبار: يقوم اللاعب بتسديد 5 كرات ثابتة ، نحو المرمى بدقة

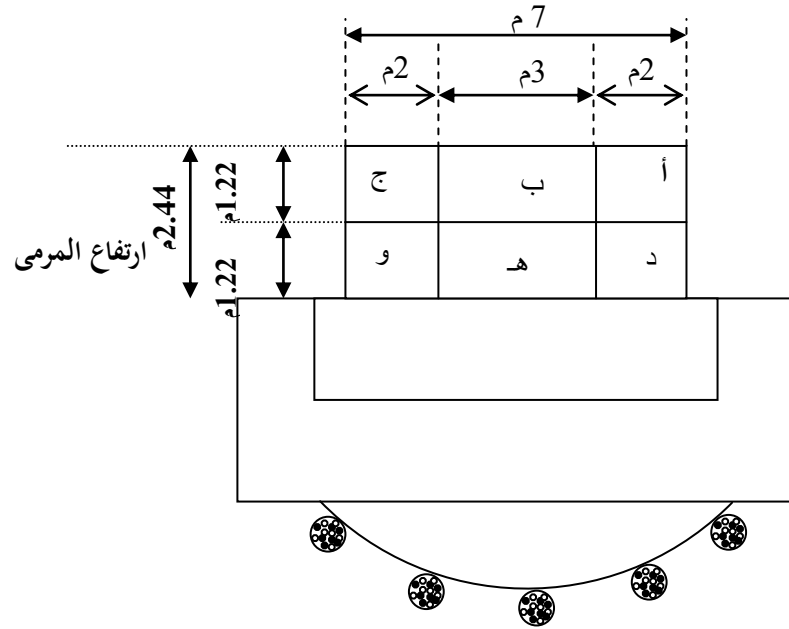
متناهية خارج منطقة 18م كما هو مبين في الشكل رقم (05) .

- هدف الاختبار

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

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

نشير أن النقطة الكاملة تساوي 4 نقاط وحتى يصل اللاعب إلى أكبر علامة وأكبر عدد من النقاط فهو مطالب بالتسديد داخل الإطارات (أ، ج، د، و) وهذا حتى يضمن 20 نقطة وهي العلامة الكامل



الشكل (11) يبين كيفية أداء اختبار دقة التصويب (كمال، 1997)

7- الوسائل الإحصائية

1. **المتوسط الحسابي:** وهو الطريقة الأكثر استعمالاً ، حيث يعتبر الحاصل لقسمة مجموعة المفردات أو القيم في المجموعة التي أجري عليها القياس ، س₁ ، س₂ ، س₃ ، س₄ ، س_ن على عدد القيم (ن) وصيغة المتوسط الحسابي تكتب على الشكل التالي:

$$\bar{س} = \frac{\sum س}{ن}$$

حيث:

س: المتوسط الحسابي.
 $\sum س$: هي مجموع القيم.
 ن: عدد القيم

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

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

(س - س)²

حيث :

ع: الانحراف المعياري.
 س: المتوسط الحسابي.

س: قيمة عددية (نتيجة الإختبار)

ن: عدد العينة (حلمي، 1992)

3- إختبار توزيع ستودنت: يستخدم قياس ستودنت للدلالة الإحصائية وكذلك لقياس مدى

دلالة الفرق بين متوسطي المجموعتين و في حالة العينات الأقل من 30 لاعب

تستخدم الصيغة التالية:

$$t = \frac{\bar{س}_1 - \bar{س}_2}{\sqrt{\frac{{}^2(1ع) + {}^2(2ع)}{1 - ن}}}$$

ت: إختبار ستودنت

س₁: المتوسط الحسابي للمجموعة الأولى (القبلي).

س₂: المتوسط الحسابي للمجموعة الثانية (البعدي)

ع₁²: مربع الانحراف المعياري للمجموعة الأولى.

ع₂²: مربع الانحراف المعياري للمجموعة الثانية.

ن: عدد العينة

4-معامل ارتباط بيرسون:

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

حيث:

ر: معامل الارتباط بيرسون.

س: قيم المتغيرات الأولى

س⁻: المتوسط الحسابي الأول

ع: قيم المتغيرات الثانية

ع⁻: المتوسط الحسابي الثاني (الطالب، 19975)

خلاصة :

على ضوء دراستنا النظرية وانطلاقا من الطريقة المتبعة في الدراسة قمنا في هذا الفصل بتقديم دراستنا الاستطلاعية من حيث المجال الزمني والمكاني ، والشروط العلمية للأداة وضبط المتغيرات وعينة الدراسة والأدوات المستخدمة في البحث والتي تمثلت في استمارة الاستبيان و المقابلة و الوسائل الإحصائية و التي سنحاول في الفصل الموالي بعرض وتحليل نتائجها ومناقشتها لمعرفة مدى صحة فرضيات الدراسة.

1. عرض وتحليل النتائج الخاصة بالدراسة الميدانية:

1.1. نتائج اختبارات العينة الضابطة:

اللقب والاسم	اختبار ثني الجذع أمام أسفل من الجلوس (سم)		اختبار ثني الجذع أمام أسفل من الوقوف (سم)		اختبار المراوغة		اختبار دقة التمرير		اختبار دقة التصويب			
	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي		
حمزي ياسين	13	14	16	18	0.54	0.57	13.20	14.22	3	3	10	10
فارس محمد	10	10	10	12	0.53	0.55	15.20	16.62	3	3	10	12
لعروسي لحيب	24	26	29	31	0.56	0.60	13.06	12.01	2	3	14	13
مزيان حسين	13	17	17	16	0.55	0.55	17.22	15.13	1	2	12	16
بوطاوس حمزة	17	19.5	15	14	0.51	0.58	12.30	11.05	3	1	10	14
هيشور حبيب	19	19	22	23	0.60	0.62	16.40	14.22	1	2	13	10
هيشور ياسين	16.5	15	20	21	0.57	0.60	15.88	14.80	1	3	11	8
شافي نور الدين	17.5	16	17	20	0.51	0.55	12.33	12.20	2	2	10	11
ميري أسامة	12.5	14	14	15	0.54	0.57	13.40	12.44	2	1	10	11
المتوسط الحسابي	15.83	16.72	17.77	18.88	0.54	0.57	14.33	13.63	2	2.22	11.11	11.66
الإنحراف المعياري	4.21	4.50	5.42	5.75	0.02	0.02	1.85	1.78	0.86	0.82	1.53	2.40

الجدول (4) يبين نتائج الإختبارات المستعملة للعينة الضابطة

2.1. نتائج اختبارات العينة التجريبية:

اللقب والاسم	اختبار ثني الجذع أمام أسفل من الجلوس (سم)		اختبار ثني الجذع أمام أسفل من الوقوف (سم)		اختبار المراوغة		اختبار دقة التمرير		اختبار دقة التصويب	
	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي
شهبة منير	20	16	25	23	13.20	12.40	4	3	12	7
بلخير اليمين	15	14	22	18	11.60	12.27	4	2	13	9
صولي شكري	12	13	18	15	14.20	14.30	4	3	10	6
يعقوب عماد	14	12.5	20	17	15.15	16.70	2	2	16	9
رحال علاء الدين	15.5	14.5	17.5	16	12.25	11.06	2	2	9	10
غربي أحمد لقمان	15	11	19	14	13.01	12.33	1	3	13	8
السايع رضوان	17	12.5	17	13	15.22	17.21	0	2	11	11
حيران سفيان	14	13	21	18	13.10	13.20	2	1	14	12
عامري أسامة	16.5	14	20	14	12.31	14.55	3	0	16	14
المتوسط الحساب	15.44	13.38	19.94	16.44	13.33	13.78	2.44	2	12.66	9.55
الإنحراف المعياري	2.25	1.42	2.45	3.04	1.27	2.09	1.42	0.25	2.44	2.5

الجدول (5) يبين نتائج الإختبارات المستعملة للعينة التجريبية

1. العينة الضابطة :

1-1- اختبارات المرونة:

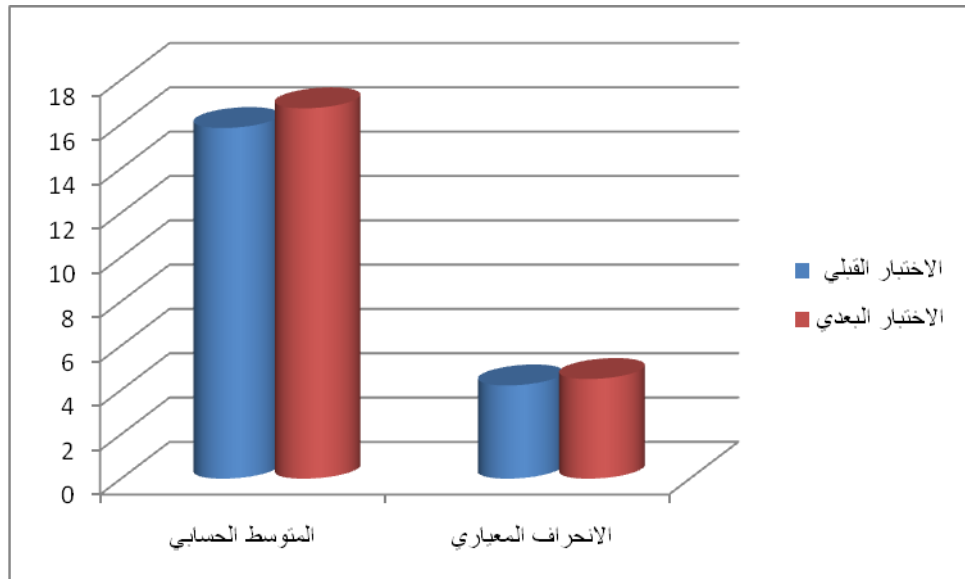
1-1-1- اختبار ثني الجذع للأمام أسفل من الجلوس لاختبارات المرونة للعينة الضابطة:

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	الدلالة الإحصائية في المستوى (0.05)
15.83	4.21	0.43	2.11	غير دال إحصائيا
16.72	4.50			

الجدول (6) يبين نتائج اختبار ثني الجذع للأمام أسفل من الجلوس للعينة الضابطة

من خلال الجدول (6) الذي يوضح لنا نتائج العينة الضابطة في اختبار ثني الجذع للأمام أسفل من الجلوس أين تحصلنا في الإختبار القبلي على متوسط حسابي قدره (15.83 ± 4.21) وتحصلنا في الإختبار البعدي على متوسط حسابي قدره (16.72 ± 4.50) ، وبلغت المحسوبة (0.43) وبمقارنتها مع ت الجدولية (2.11) و عليه نجد أنها غير دالة إحصائيا وبالتالي عدم وجود فروق معنوية

الاستنتاج : استنتج ان الاختبار البعدي ساهم في التعرف اكثر على اختبار ثني الجذع للأمام أسفل من الجلوس مما ساهم في تحسين نتائج الاختبار



الشكل (12) يبين نتائج اختبار ثني الجذع للأمام أسفل من الجلوس للعينة الضابطة

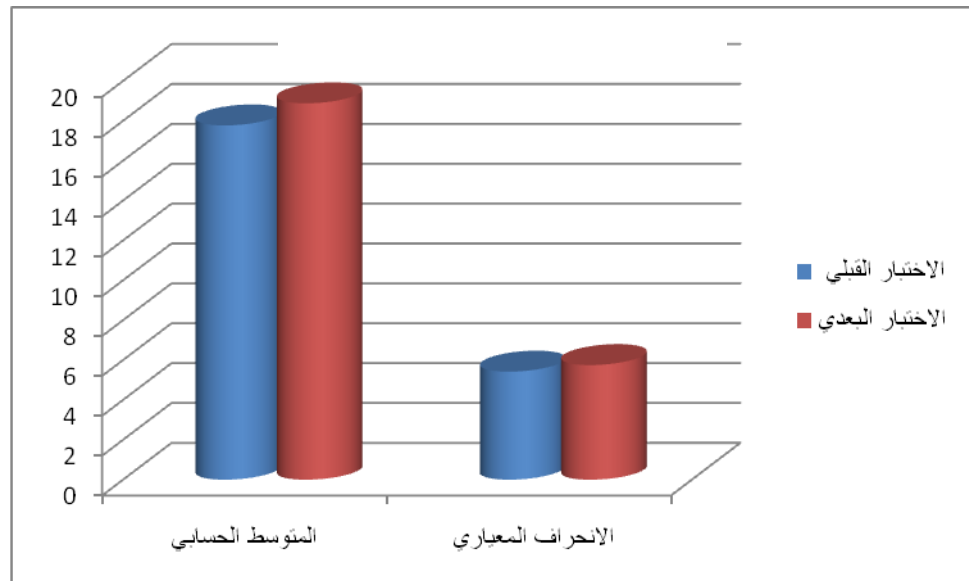
1-1-2- اختبار ثنائي الجذع للأمام أسفل من الوقوف:

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	الدلالة الإحصائية في المستوى (0.05)
17.77	5.42	0.42	2.11	غير دال إحصائياً
18.88	5.75			

الجدول (7) يبين نتائج اختبار ثنائي الجذع للأمام أسفل من الوقوف للعينة الضابطة

من خلال الجدول (7) الذي يوضح لنا نتائج العينة الضابطة في اختبار ثنائي الجذع للأمام أسفل من الوقوف أين حصلنا في الإختبار القبلي على متوسط حسابي قدره (17.77 ± 5.42) وتحصلنا في الإختبار البعدي على متوسط حسابي قدره (18.88 ± 5.75) ، وبلغت المحسوبة (0.18) وبمقارنتها مع ت الجدولية (2.30) وعليه نجد أنها غير دالة إحصائياً وبالتالي عدم وجود فروق معنوية.

الاستنتاج : استنتج ان الاختبار البعدي ساهم في التعرف اكثر على اختبار ثنائي الجذع للأمام أسفل من الوقوف مما ساهم في تحسن نتائج الاختبار



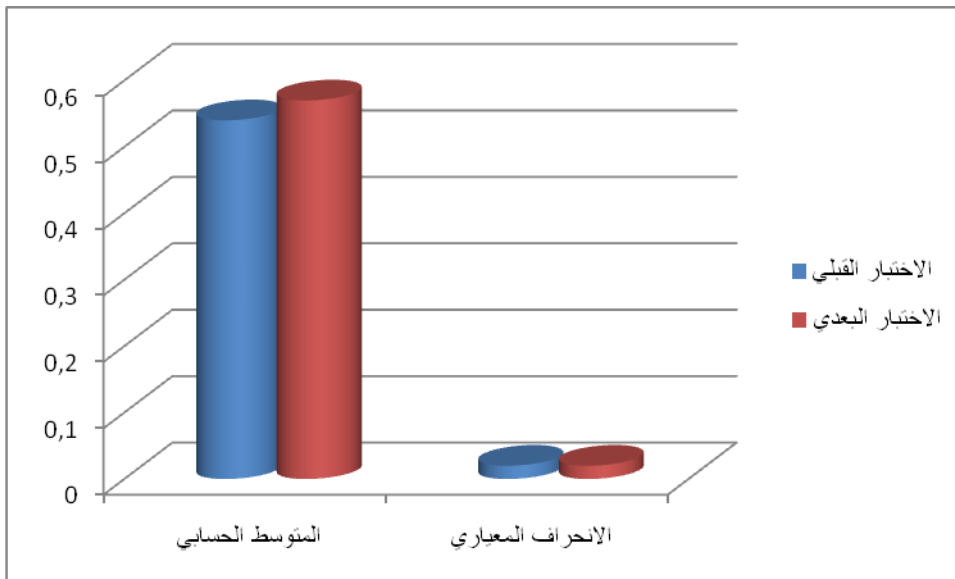
الشكل (13) يبين نتائج اختبار ثنائي الجذع للأمام أسفل من الوقوف للعينة الضابطة

1-1-3- اختبار ثني الجذع خلفا من الوقوف:

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	الدلالة الإحصائية في المستوى (0.05)
الاختبار القبلي	0.02	2.42	2.11	دال إحصائيا
الاختبار البعدي	0.02			

الجدول (8) يبين نتائج إختبار ثني الجذع خلفا من الوقوف للعينة الضابطة

من خلال الجدول (8) الذي يوضح لنا نتائج العينة الضابطة في اختبار ثني الجذع خلفا من الوقوف أين تحصلنا في الإختبار القبلي على متوسط حسابي قدره (0.54 ± 0.02) وتحصلنا في الإختبار البعدي على متوسط حسابي قدره (0.57 ± 0.02) ، وبلغت ت المحسوبة (2.42) وبمقارنتها مع ت الجدولية (2.11) وعليه نجد أنها دالة إحصائيا وبالتالي وجود فروق معنوية. الاستنتاج : استنتج ان الاختبار البعدي ساهم في التعرف اكثر على اختبار ثني الجذع خلفا من الوقوف مما ساهم في تحسين نتائج الاختبار



الشكل (14) يبين نتائج إختبار ثني الجذع خلفا من الوقوف للعينة الضابطة

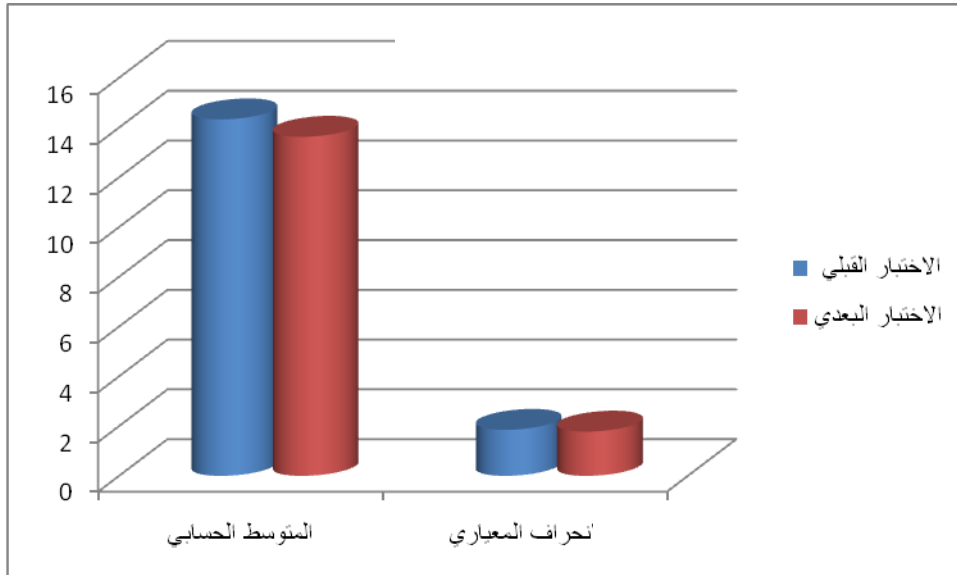
1-2- الإختبارات التقئية:

1-2-1- اختبار المراوغة:

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	الدلالة الإحصائية في المستوى (0.05)
14.33	1.85	0.81	2.11	غير دال إحصائيا
13.63	1.78			

الجدول (9) يبين نتائج إختبار المراوغة للعينة الضابطة

من خلال الجدول (9) الذي يوضح لنا نتائج العينة الضابطة في اختبار المراوغة أين تحصلنا في الإختبار القبلي على متوسط حسابي قدره (14.33 ± 1.85) وتحصلنا في الإختبار البعدي على متوسط حسابي قدره (13.63 ± 1.78) ، وبلغت المحسوبة (0.38) وبمقارنتها مع الجدولية (2.30) وعليه نجد أنها غير دالة إحصائيا وبالتالي عدم وجود فروق معنوية. الاستنتاج : استنتج ان الاختبار البعدي لم يساهم في تحسن نتائج اختبار المراوغة للعينة الضابطة



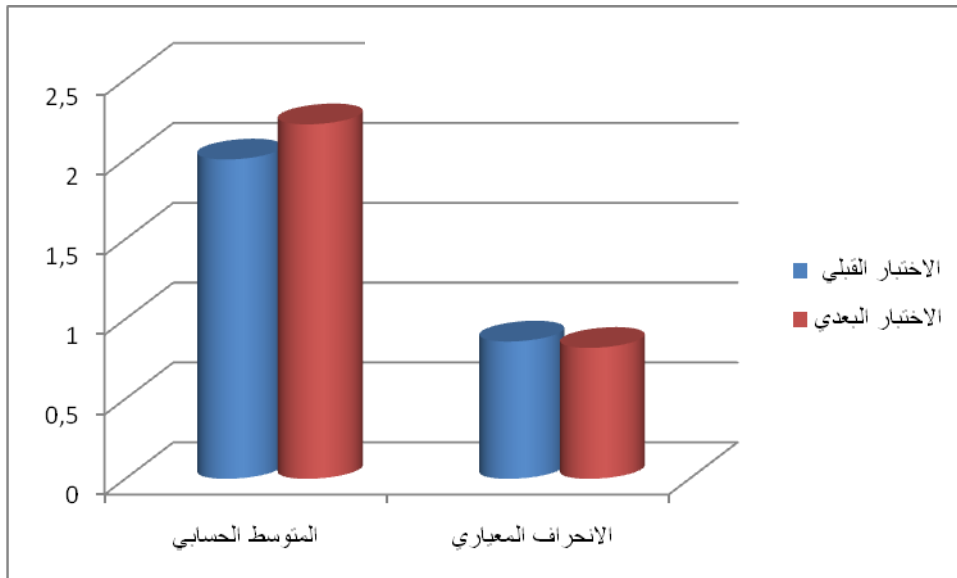
الشكل (15) يبين نتائج إختبار المراوغة للعينة الضابطة

1-2-2- اختبار دقة التمرير:

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	الدلالة الإحصائية في المستوى (0.05)
2	0.86	0.55	2.11	غير دال إحصائيا
2.22	0.82			

الجدول (10) يبين نتائج اختبار دقة التمرير للعينه الضابطة

من خلال الجدول (10) الذي يوضح لنا نتائج العينه الضابطة في اختبار دقة التمرير أين تحصلنا في الإختبار القبلي على متوسط حسابي قدره (2 ± 0.86) وتحصلنا في الإختبار البعدي على متوسط حسابي قدره (2.22 ± 0.82) ، وبلغت المحسوبة (0.32) وبمقارنتها مع ت الجدولية (2.30) وعليه نجد أنها غير دالة إحصائيا وبالتالي عدم وجود فروق معنوية. الاستنتاج : استنتج ان الاختبار البعدي ساهم في التعرف اكثر على دقة التمرير مما ساهم في تحسن نتائج الاختبار



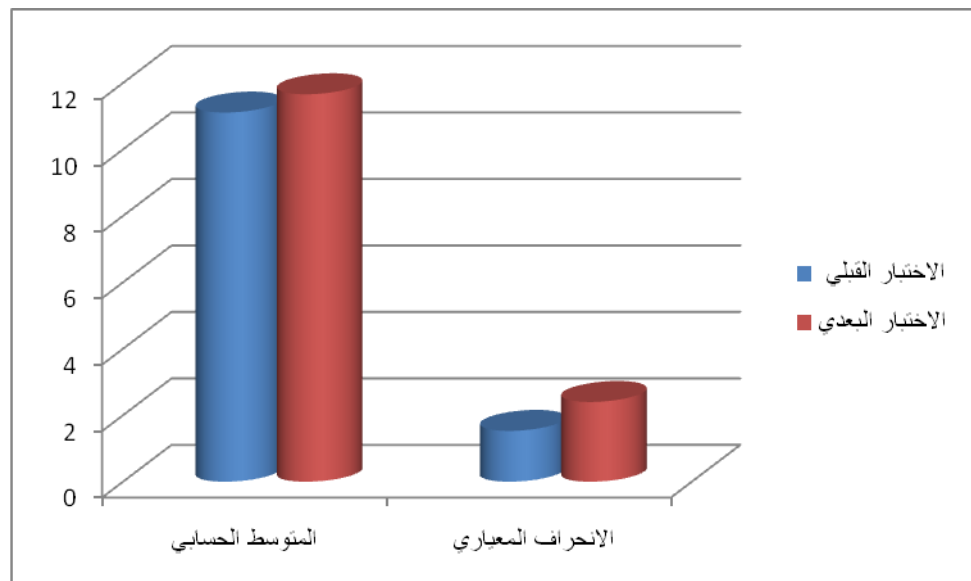
الشكل (16) يبين نتائج اختبار دقة التمرير للعينه الضابطة

1-2-3- اختبار دقة التصويب:

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	الدلالة الإحصائية في المستوى (0.05)
11.11	1.53	0.58	2.14	غير دال إحصائيا
11.66	2.40			

الجدول (11) يبين نتائج اختبار دقة التصويب للعينة الضابطة

من خلال الجدول (11) الذي يوضح لنا نتائج العينة الضابطة في اختبار دقة التصويب أين تحصلنا في الإختبار القبلي على متوسط حسابي قدره (11.11 ± 1.53) وتحصلنا في الإختبار البعدي على متوسط حسابي قدره (11.66 ± 2.40) ، وبلغت ت المحسوبة (0.58) وبمقارنتها مع ت الجدولية (2.14) وعليه نجد أنها غير دالة إحصائيا وبالتالي عدم وجود فروق معنوية. الاستنتاج : استنتج ان الاختبار البعدي ساهم في التعرف اكثر على اختبار دقة التصويب مما ساهم في تحسين نتائج الاختبار



الشكل (17) يبين نتائج اختبار دقة التصويب للعينة الضابطة

2- العينة التجريبية

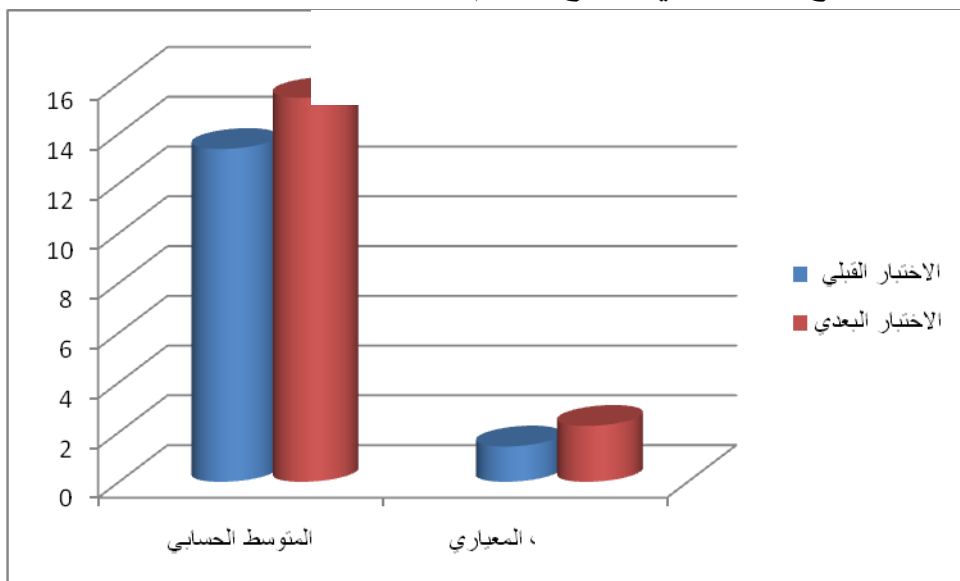
2-1- اختبارات المرونة:

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

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	الدلالة الإحصائية في المستوى (0.05)
13.38	1.42	2.30	2.14	دال إحصائيا
15.44	2.25			

الجدول (12) يبين نتائج اختبار ثني الجذع للأمام أسفل من الجلوس للعينة التجريبية من خلال الجدول (12) الذي يوضح لنا نتائج العينة التجريبية في اختبار ثني الجذع للأمام أسفل من الجلوس أين تحصلنا في الإختبار القبلي على متوسط حسابي قدره (13.38 ± 1.42) وتحصلنا في الإختبار البعدي على متوسط حسابي قدره (15.44 ± 2.25) ، وبلغت المحسوبة (2.30) وبمقارنتها مع ت الجدولية (2.14) وعليه نجد أنها دالة إحصائيا وبالتالي وجود فروق معنوية.

استنتاج : و على هذا الأساس يستنتج الباحث أن للبرنامج التدريبي المستخدم دور الفعال والإيجابي في تحسين نتائج اختبار ثني الجذع للأمام أسفل من الجلوس



الشكل (18) يبين نتائج اختبار ثني الجذع للأمام أسفل من الجلوس للعينة التجريبية

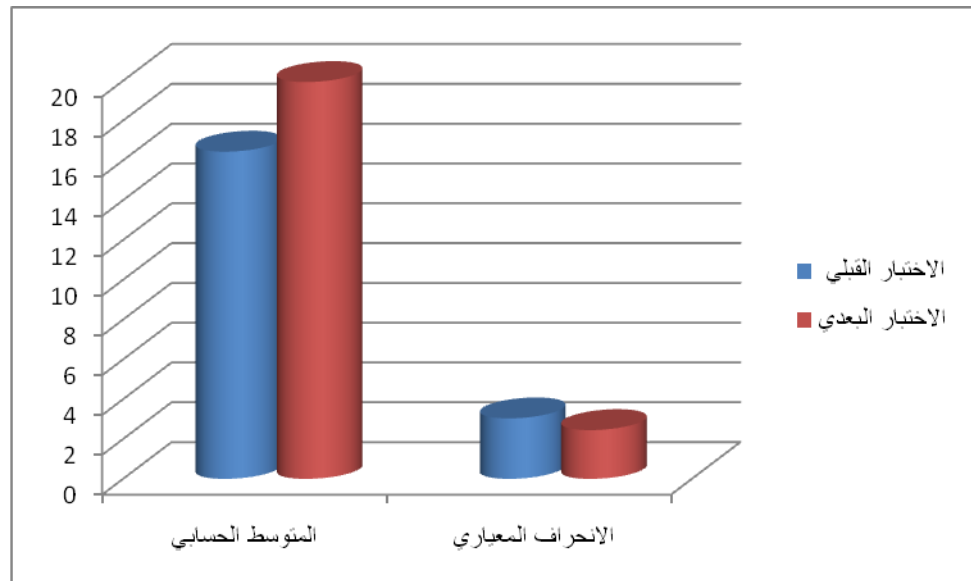
2-1-2- اختبار ثني الجذع للأمام أسفل من الوقوف:

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	الدلالة الإحصائية في المستوى (0.05)
16.44	3.04	2.66	2.13	دال إحصائيا
19.94	2.45			

الجدول (13) يبين نتائج إختبار ثني الجذع للأمام أسفل من الوقوف للعينه التجريبية

من خلال الجدول (13) الذي يوضح لنا نتائج العينه التجريبية في اختبار ثني الجذع للأمام أسفل من الوقوف أين تحصلنا في الإختبار القبلي على متوسط حسابي قدره (16.44 ± 3.04) وتحصلنا في الإختبار البعدي على متوسط حسابي قدره (19.94 ± 2.45) ، وبلغت المحسوبة (2.66) وبمقارنتها مع ت الجدولية (2.13) نجد أنها دالة إحصائيا وبالتالي وجود فروق معنوية.

استنتاج : و على هذا الأساس يستنتج الباحث أن للوحدات التدريبية المستخدمة دور الفعال والإيجابي في تحسين نتائج اختبار ثني الجذع للأمام أسفل من الوقوف



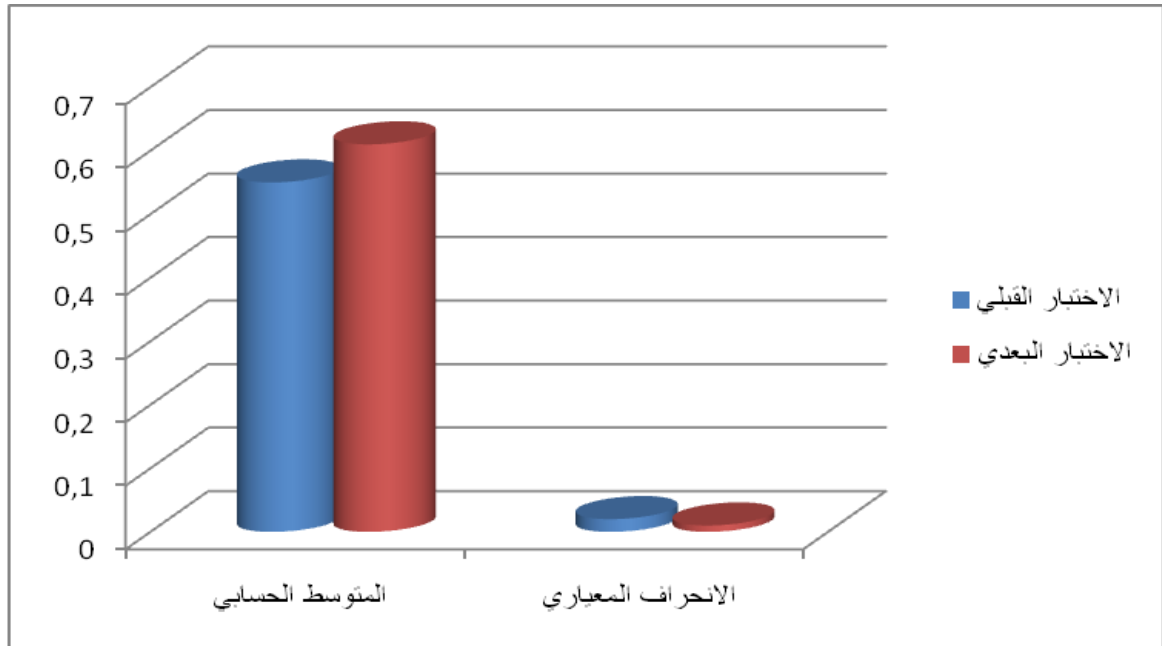
الشكل (19) يبين نتائج إختبار ثني الجذع للأمام أسفل من الوقوف للعينه التجريبية

2-1-3- اختبار ثني الجذع خلف من الوقوف:

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	الدلالة الإحصائية في المستوى (0.05)
0.55	0.02	5.39	2.16	دال إحصائيا
0.61	0.01			

الجدول (14) يبين نتائج إختبار ثني الجذع خلف من الوقوف للعينة التجريبية

من خلال الجدول (14) الذي يوضح لنا نتائج العينة التجريبية في اختبار ثني الجذع خلف من الوقوف أين تحصلنا في الإختبار القبلي على متوسط حسابي قدره (0.55 ± 0.02) وتحصلنا في الإختبار البعدي على متوسط حسابي قدره (0.61 ± 0.01) ، وبلغت ت المحسوبة (5.39) وبمقارنتها مع ت الجدولية (2.16) نجد أنها دالة إحصائيا وبالتالي وجود فروق معنوية. استنتاج : و على هذا الأساس يستنتج الباحث أن للبرنامج التدريبي الدور الفعال والإيجابي في تحسين نتائج اختبار ثني الجذع خلفا من الوقوف



الشكل (20) يبين نتائج إختبار ثني الجذع خلفا من الوقوف للعينة التجريبية

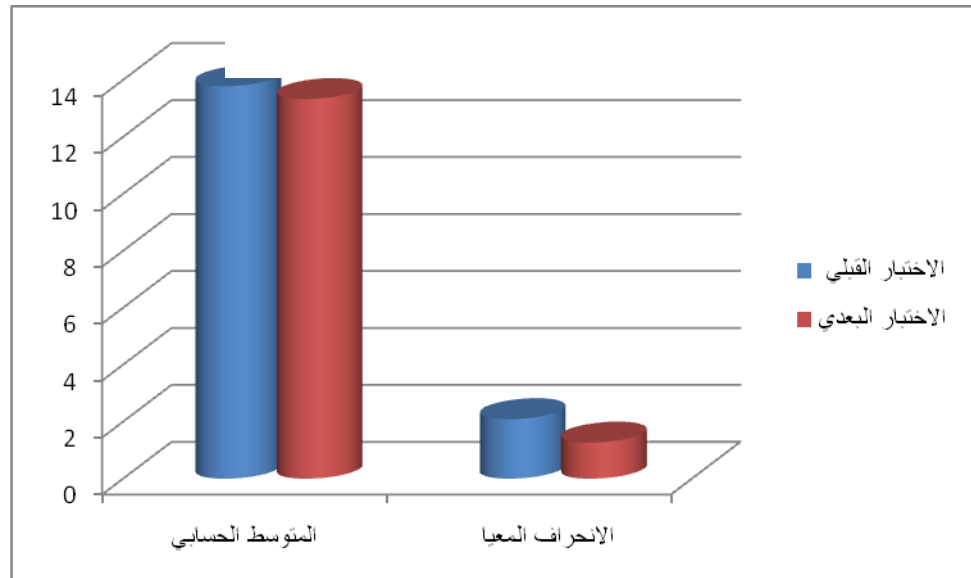
2-2- الإختبارات التفتية:

2-2-1- اختبار المراوغة:

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	الدلالة الإحصائية في المستوى (0.05)
13.78	2.09	0.54	2.16	غير دالة احصائيا
13.33	1.27			

الجدول (15) يبين نتائج إختبار دقة المراوغة للعينة التجريبية

من خلال الجدول (15) الذي يوضح لنا نتائج العينة التجريبية في اختبار المراوغة أين تحصلنا في الإختبار القبلي على متوسط حسابي قدره (13.78 ± 2.09) وتحصلنا في الإختبار البعدي على متوسط حسابي قدره (13.33 ± 1.27) ، وبلغت ت المحسوبة (0.54) وبمقارنتها مع ت الجدولية (2.16) نجد أنها غير دالة إحصائيا وبالتالي عدم وجود فروق معنوية. استنتاج : و على هذا الأساس يستنتج الباحث أن ليس للوحدات التدريبية المستخدمة دور الفعال في تحسين مهارة المراوغة لدى اللاعبين



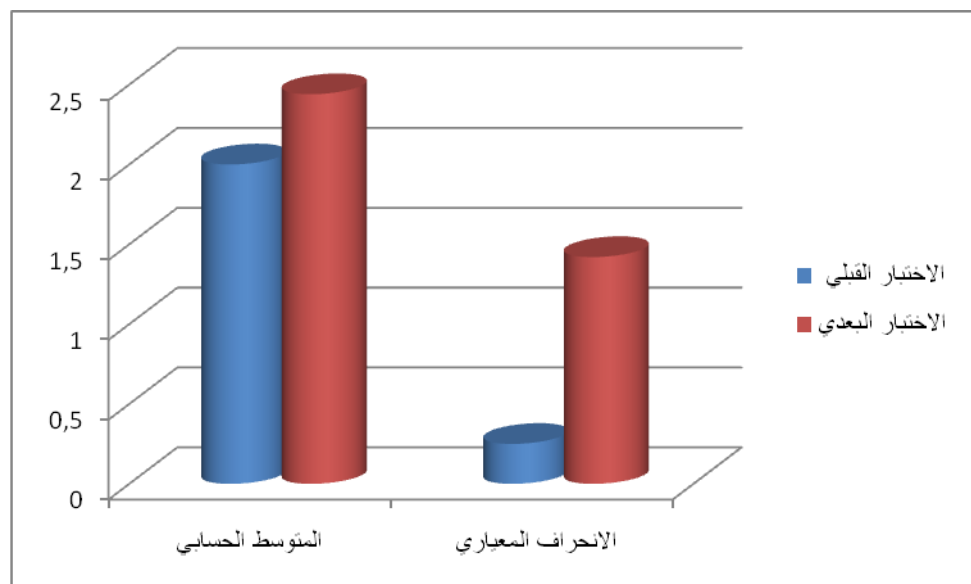
الشكل (21) يبين نتائج إختبار دقة المراوغة للعينة التجريبية

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	الدلالة الإحصائية في المستوى (0.05)
2	0.25	0.76	2.14	غير دال إحصائيا
2.44	1.42			

الجدول (16) يبين نتائج اختبار دقة التمرير للعينة التجريبية

من خلال الجدول (16) الذي يوضح لنا نتائج العينة التجريبية في اختبار دقة التمرير أين تحصلنا في الإختبار القبلي على متوسط حسابي قدره (2 ± 0.25) وتحصلنا في الإختبار البعدي على متوسط حسابي قدره (2.44 ± 1.42) ، وبلغت ت المحسوبة (0.76) وبمقارنتها مع ت الجدولية (2.14) نجد أنها غير دالة إحصائيا وبالتالي عدم وجود فروق معنوية.

من خلال مقارنة نتائج المتوسط الحسابي للاختبار القبلي مع الاختبار البعدي نجد ان نتائج الاختبار البعدي اكبر و على هذا الأساس يستنتج الباحث أن للوحدات التدريبية المستخدمة دور الفعال في تحسين مهارة دقة التمرير لدى اللاعبين



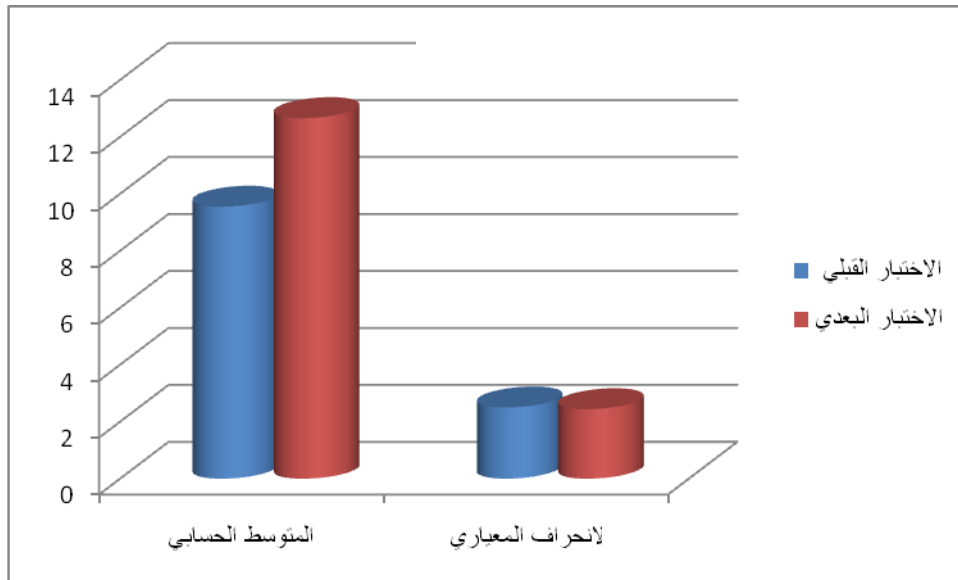
الشكل (22) يبين نتائج اختبار دقة التمرير للعينة التجريبية

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	الدلالة الإحصائية في المستوى (0.05)
9.55	2.5	2.66	2.11	دال إحصائيا
12.66	2.44			

الجدول (17) يبين نتائج اختبار دقة التصويب للعينة التجريبية

من خلال الجدول (17) الذي يوضح لنا نتائج العينة التجريبية في اختبار دقة التصويب أين تحصلنا في الإختبار القبلي على متوسط حسابي قدره (9.55 ± 2.50) وتحصلنا في الإختبار البعدي على متوسط حسابي قدره (12.66 ± 2.44) ، وبلغت ت المحسوبة (2.66) وبمقارنتها مع ت الجدولية (2.11) نجد أنها دالة إحصائيا وبالتالي وجود فروق معنوية.

استنتاج : و على هذا الأساس يستنتج الباحث أن للوحدات التدريبية المستخدمة دور الفعال والإيجابي في تحسين نتائج اختبار دقة التصويب لدى اللاعبين



الشكل (23) يبين نتائج اختبار دقة التصويب للعينة التجريبية

3. الإختبارات القبلية:

3-1- اختبارات المرونة:

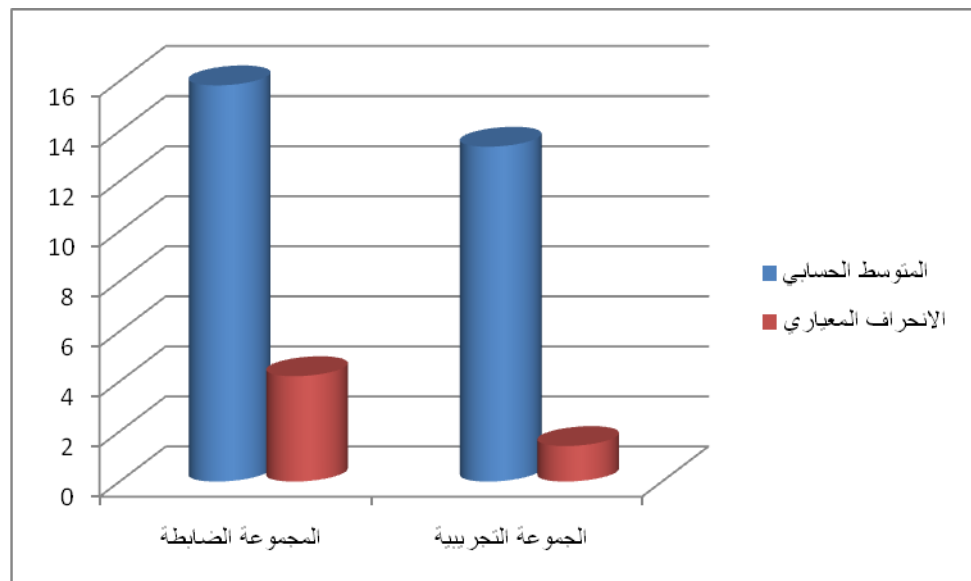
3-1-1- اختبار ثني الجذع للأمام أسفل من الجلوس:

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	الدلالة الإحصائية في المستوى (0.05)
15.83	4.21	1.64	2.22	غير دال إحصائيا
13.38	1.42			

الجدول (18) يبين نتائج إختبار ثني الجذع للأمام أسفل من الجلوس للإختبار القبلي

من خلال الجدول (18) الذي يوضح لنا نتائج الإختبارات القبلية في اختبار ثني الجذع للأمام أسفل من الجلوس أين تحصلت العينة الضابطة على متوسط حسابي قدره (15.83 ± 4.21) وتحصلت العينة التجريبية على متوسط حسابي قدره (13.83 ± 1.42) ، وبلغت ت المحسوبة (1.64) وبمقارنتها مع ت الجدولية (2.22) نجد أنها غير دالة إحصائيا وبالتالي عدم وجود فروق معنوية .

استنتاج : نستنتج ان العينة الضابطة تتميز بمرونة اكبر للاطراف السفلية على العينة التجريبية



الشكل (24) يبين نتائج إختبار ثني الجذع للأمام أسفل من الجلوس للإختبار القبلي

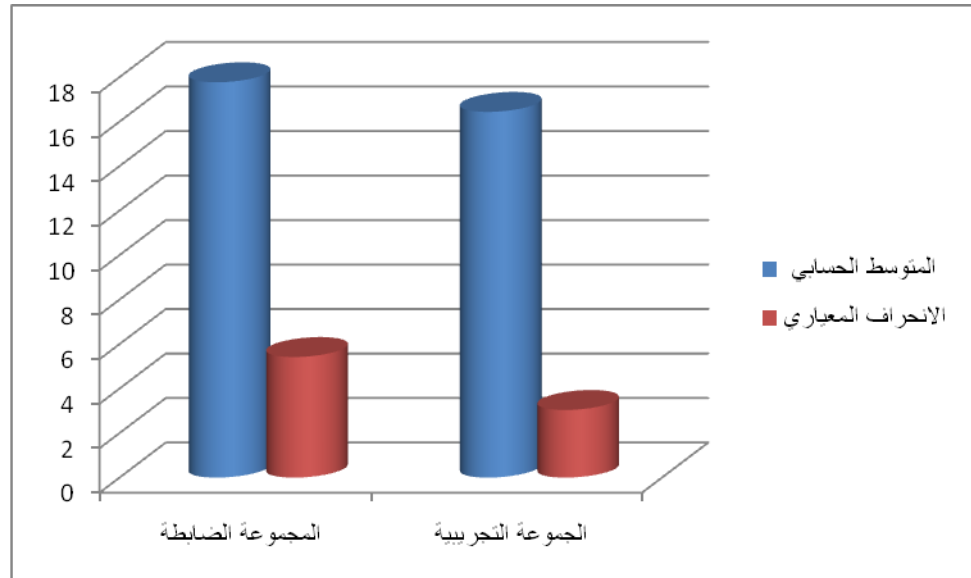
3-1-2- اختبار ثني الجذع للأمام أسفل من الوقوف:

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	الدلالة الإحصائية في المستوى (0.05)
17.77	5.42	0.64	2.16	غير دال إحصائياً
16.44	3.04			

الجدول (19) يبين نتائج اختبار ثني الجذع للأمام أسفل من الوقوف للاختبار القبلي

من خلال الجدول (19) الذي يوضح لنا نتائج الإختبارات القبلية في اختبار ثني الجذع للأمام أسفل من الوقوف أين تحصلت العينة الضابطة على متوسط حسابي قدره (17.77 ± 5.42) وتحصلت العينة التجريبية على متوسط حسابي قدره (16.44 ± 3.04) ، وبلغت المحسوبة (0.64) وبمقارنتها مع ت الجدولية (2.16) نجد أنها غير دالة إحصائياً وبالتالي عدم وجود فروق معنوية.

استنتاج : نستنتج ان العينة الضابطة تتميز بمرونة اكبر لاطراف العلوية على العينة التجريبية



الشكل (25) يبين نتائج اختبار ثني الجذع للأمام أسفل من الوقوف للاختبار القبلي

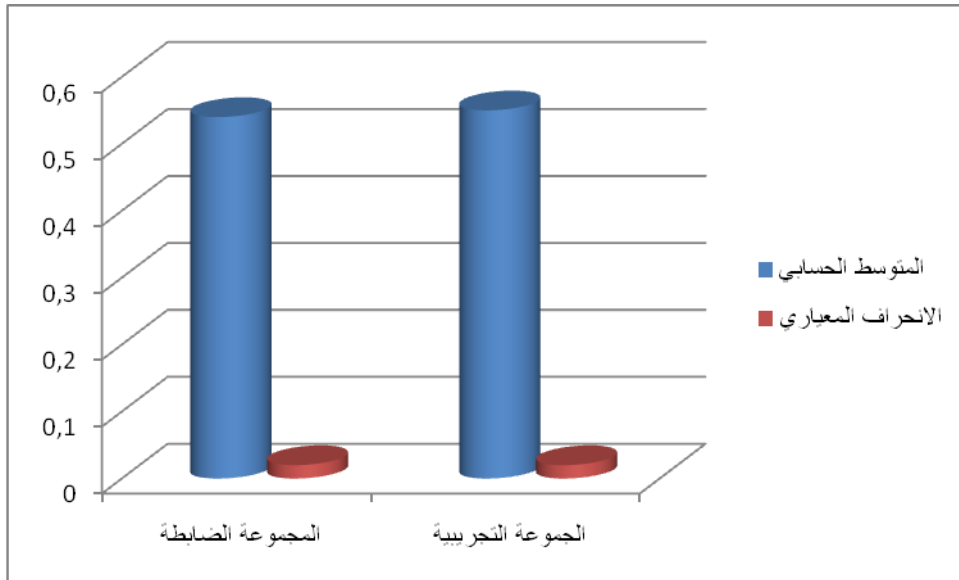
3-1-2- اختبار ثني الجذع للخلفا من الوقوف:

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	الدلالة الإحصائية في المستوى (0.05)
0.54	0.02	1.80	2.11	غير دال إحصائيا
0.55	0.02			

الجدول (20) يبين نتائج إختبار ثني الجذع خلفا من الوقوف للإختبار القبلي

من خلال الجدول (20) الذي يوضح لنا نتائج الإختبارات القبلية في اختبار ثني الجذع خلفا من الوقوف أين تحصلت العينة الضابطة على متوسط حسابي قدره (0.54 ± 0.02) وتحصلت العينة التجريبية على متوسط حسابي قدره (0.55 ± 0.02) ، وبلغت ت المحسوبة (1.80) وبمقارنتها مع ت الجدولية (12.1) نجد أنها غير دالة إحصائيا وبالتالي عدم وجود فروق معنوية.

استنتاج : نستنتج ان العينتين تتساويان نسبيا من حيث مرونة الظهر



الشكل (26) يبين نتائج إختبار ثني الجذع خلفا من الوقوف للإختبار القبلي

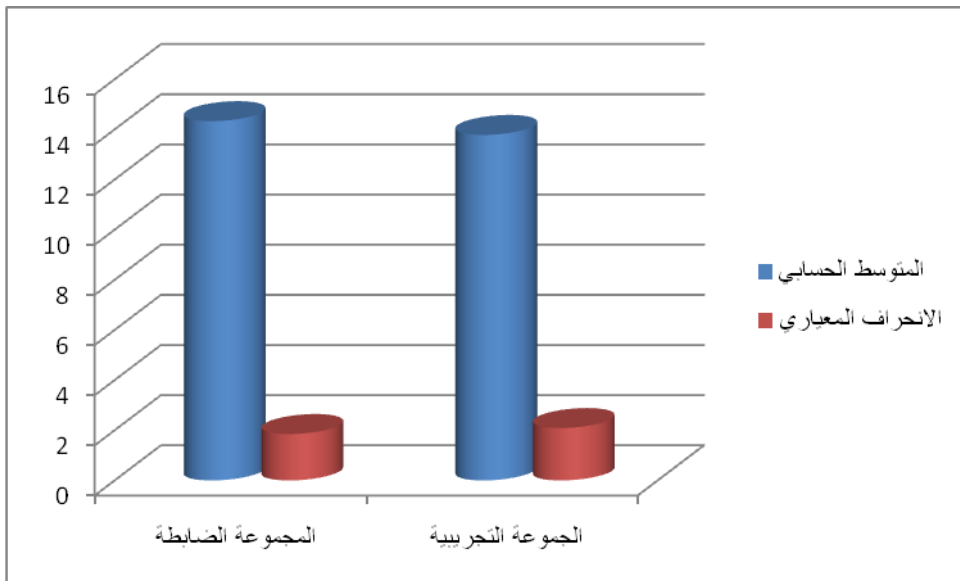
3-2- الإختبارات التقنينة:

3-2-1- اختبار المروغة:

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	الدلالة الإحصائية في المستوى (0.05)
14.33	1.85	0.59	2.11	غير دال إحصائيا
13.78	2.09			

الجدول(21) يبين نتائج إختبار المروغة للإختبار القبلي

من خلال الجدول(21) الذي يوضح لنا نتائج الإختبارات القبلية في اختبار المروغة أين تحصلت العينة الضابطة على متوسط حسابي قدره (14.33 ± 1.85) وتحصلت العينة التجريبية على متوسط حسابي قدره (13.78 ± 2.09) ، وبلغت المحسوبة (0.59) وبمقارنتها مع الجدولية (2.11) نجد أنها غير دالة إحصائيا وبالتالي عدم وجود فروق معنوية. استنتاج : نستنتج ان العينة التجريبية يتميز لاعبيها بمهارة مروغة اكبر من العينة الضابطة



الشكل (27) يبين نتائج إختبار المروغة للإختبار القبلي

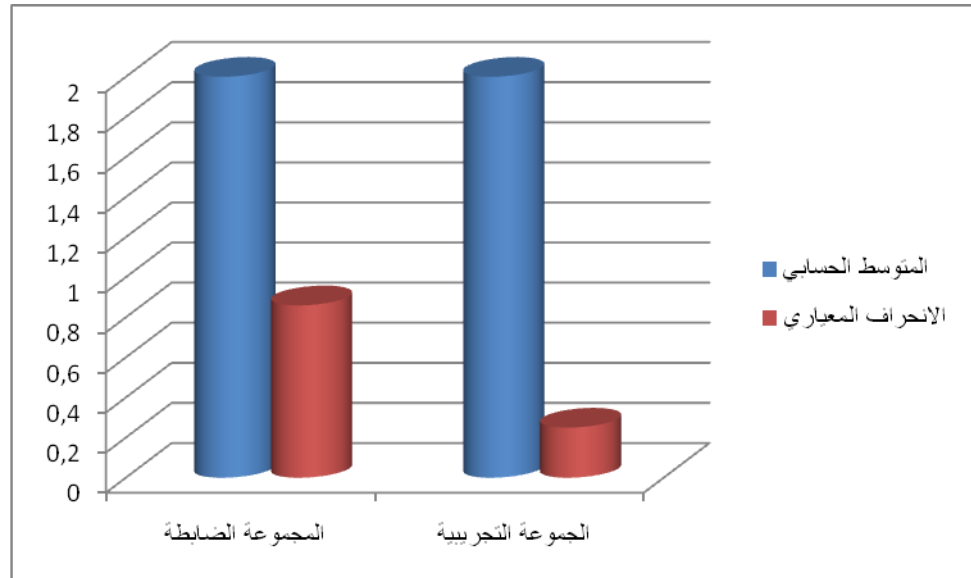
3-2-2- اختبار دقة التمرير:

الدلالة الإحصائية في المستوى (0.05)	"ت" الجدولة	"ت" المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
غير دال إحصائيا	2.16	0.21	0.86	2	المجموعة الضابطة
			0.25	2	المجموعة التجريبية

الجدول (22) يبين نتائج اختبار دقة التمرير للاختبار القبلي

من خلال الجدول (22) الذي يوضح لنا نتائج الإختبارات القبلية في اختبار دقة التمرير أين تحصلت العينة الضابطة متوسط حسابي قدره (2 ± 0.86) وتحصلت العينة التجريبية على متوسط حسابي قدره (2 ± 0.25) ، وبلغت المحسوبة (0.21) وبمقارنتها مع نتائج الجدول (2.16) نجد أنها غير دالة إحصائيا وبالتالي عدم وجود فروق معنوية.

استنتاج : نستنتج ان للعينة التجريبية و العينة الضابطة تساوي من حيث مهارة دقة التمرير



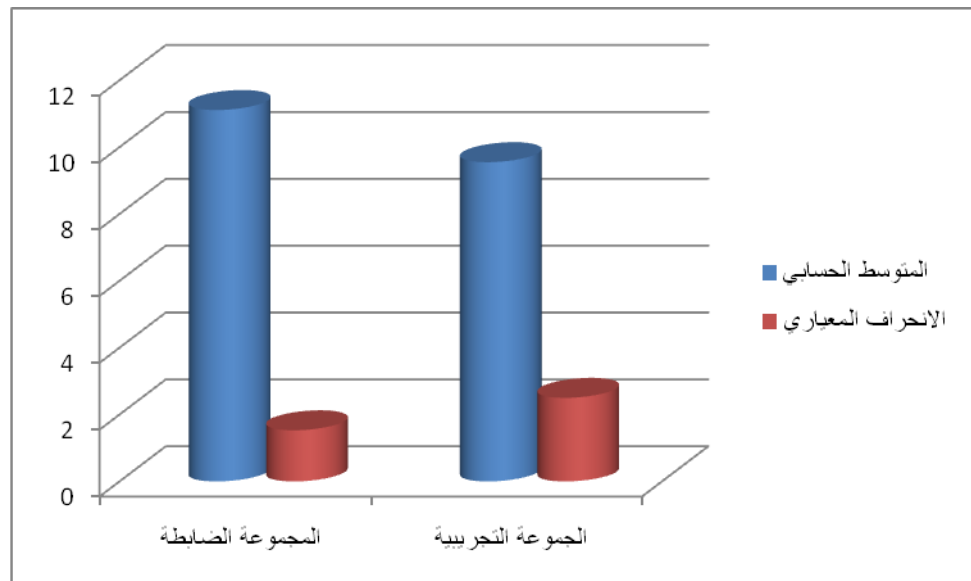
الشكل (28) يبين نتائج اختبار دقة التمرير للاختبار القبلي

3-2-3- اختبار دقة التصويب:

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	الدلالة الإحصائية في المستوى (0.05)
11.11	1.53	1.61	2.16	غير دال إحصائيا
9.55	2.5			

الجدول (23) يبين نتائج إختبار دقة التصويب للإختبار القبلي

من خلال الجدول (23) الذي يوضح لنا نتائج الإختبارات القبلية في اختبار دقة التصويب أين تحصلت العينة الضابطة على متوسط حسابي قدره (11.11 ± 1.53) وتحصلت العينة التجريبية على متوسط حسابي قدره (9.55 ± 2.5) ، وبلغت المحسوبة (1.61) وبمقارنتها مع الجدولية (2.16) نجد أنها غير دالة إحصائيا وبالتالي عدم وجود فروق معنوية. استنتاج : نستنتج ان العينة الضابطة يتميز لاعبيها بمهارة دقة التصويب اكبر من العينة التجريبية



الشكل (29) يبين نتائج إختبار دقة التصويب للإختبار القبلي

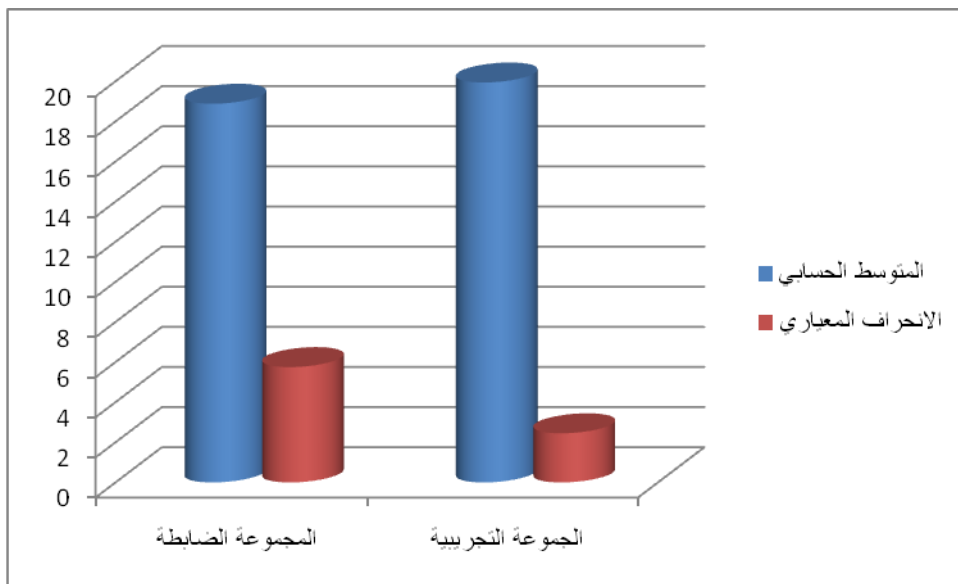
14-2- اختبار ثنائي الجذع للأمام أسفل من الوقوف:

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	الدلالة الإحصائية في المستوى (0.05)
18.88	5.75	0.50	2.20	غير دال إحصائياً
19.94	2.45			

الجدول (25) يبين نتائج اختبار ثنائي الجذع للأمام أسفل من الوقوف للاختبار البعدي

من خلال الجدول (25) الذي يوضح لنا نتائج الإختبارات البعدية في اختبار ثنائي الجذع للأمام أسفل من الوقوف أين تحصلت العينة الضابطة على متوسط حسابي قدره (18.88 ± 5.75) وتحصلت العينة التجريبية على متوسط حسابي قدره (19.94 ± 2.45) ، وبلغت المحسوبات (0.50) وبمقارنتها مع ت الجدولية (2.20) نجد أنها غير دالة إحصائياً وبالتالي عدم وجود فروق معنوية.

استنتاج : و على هذا الأساس يستنتج الباحث أن للبرنامج التدريبي المقترح دور الفعال والإيجابي في تحسين نتائج اختبار ثنائي الجذع للأمام أسفل من الوقوف



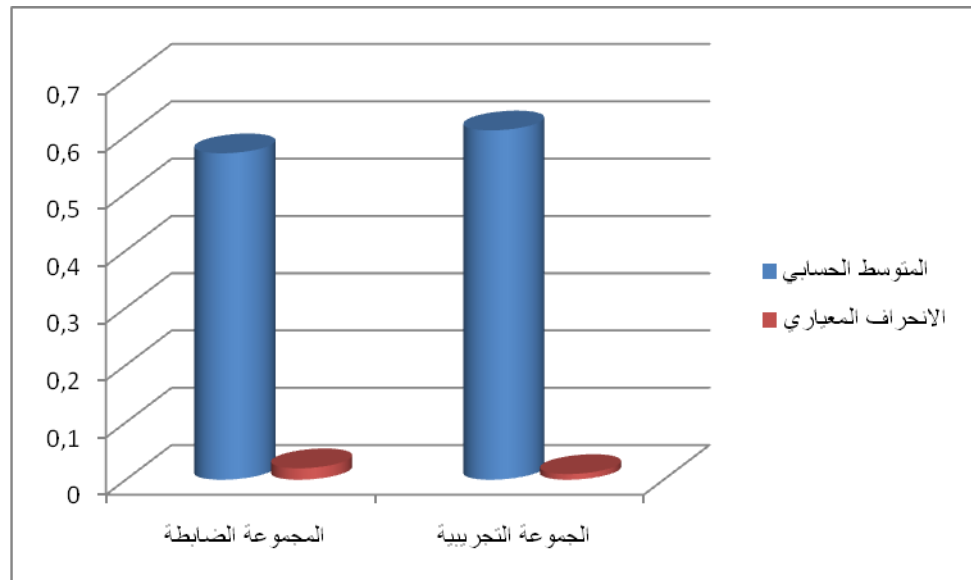
الشكل (31) يبين نتائج اختبار ثنائي الجذع للأمام أسفل من الوقوف للاختبار البعدي

14-2- اختبار ثنائي الجذع خلفا من الوقوف:

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	الدلالة الإحصائية في المستوى (0.05)
0.57	0.02	3.67	2.14	دال إحصائيا
0.61	0.01			

الجدول (26) يبين نتائج اختبار ثنائي الجذع خلفا من الوقوف للاختبار البعدي

من خلال الجدول (26) الذي يوضح لنا نتائج الاختبارات البعدية في اختبار ثنائي الجذع خلفا من الوقوف أين تحصلت العينة الضابطة على متوسط حسابي قدره (0.57 ± 0.02) وتحصلت العينة التجريبية على متوسط حسابي قدره (0.61 ± 0.01) ، وبلغت ت المحسوبة (3.67) وبمقارنتها مع ت الجدولية (2.14) نجد أنها دالة إحصائيا وبالتالي وجود فروق معنوية. استنتاج : و على هذا الأساس يستنتج الباحث أن للبرنامج التدريبي المقترح دور فعال والإيجابي في تحسين نتائج اختبار ثنائي الجذع خلفا من الوقوف



الشكل (32) يبين نتائج اختبار ثنائي الجذع خلفا من الوقوف للاختبار البعدي

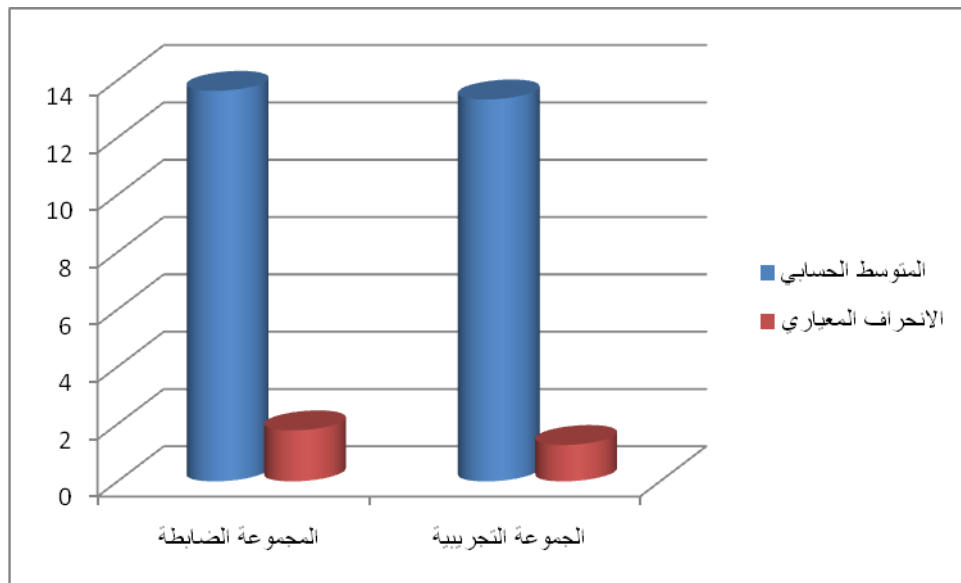
4-2- الإختبارات المهارية :

4-2-1- اختبار المروعة:

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	الدلالة الإحصائية في المستوى (0.05)
13.63	1.78	0.40	2.14	غير دال إحصائيا
13.33	1.27			

الجدول (27) يبين نتائج إختبار المروعة للإختبار البعدي

من خلال الجدول (27) الذي يوضح لنا نتائج الإختبارات البعدية في اختبار المروعة أين تحصلت العينة الضابطة على متوسط حسابي قدره (13.63 ± 1.78) وتحصلت العينة التجريبية على متوسط حسابي قدره (13.33 ± 1.27) ، وبلغت المحسوبة (0.40) وبمقارنتها مع الجدولية (2.14) نجد أنها غير دالة إحصائيا وبالتالي عدم وجود فروق معنوية. استنتاج : و على هذا الأساس يستنتج الباحث أن ليس للبرنامج التدريبي المقترح دور فعال والإيجابي في تحسين نتائج اختبار المروعة

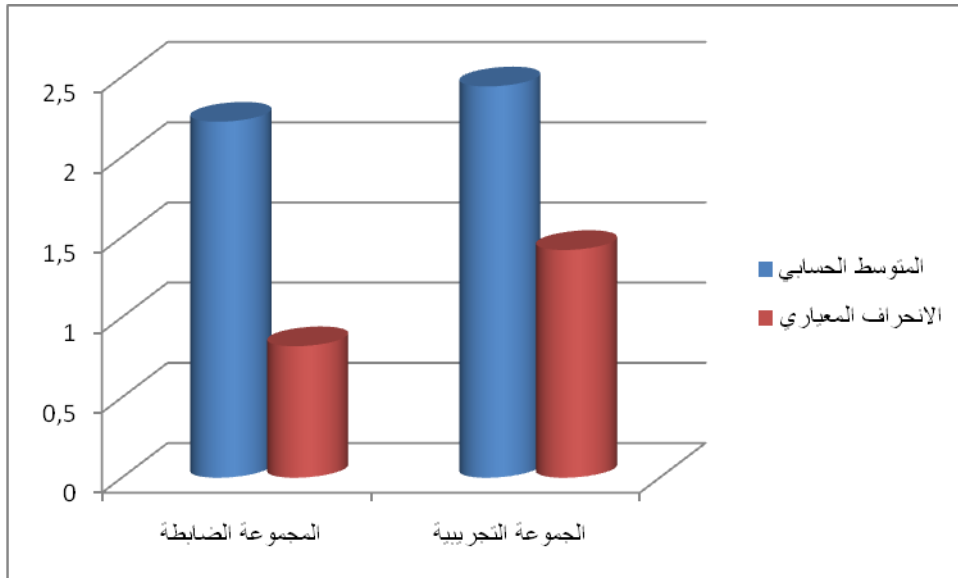


الشكل (33) يبين نتائج إختبار المروعة للإختبار البعدي

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	الدلالة الإحصائية في المستوى (0.05)
2.22	0.82	0.51	2.13	غير دال إحصائياً
2.44	1.42			

الجدول (28) يبين نتائج اختبار دقة التمرير للاختبار البعدي

من خلال الجدول (28) الذي يوضح لنا نتائج الإختبارات البعدية في اختبار دقة التمرير أين تحصلت العينة الضابطة على متوسط حسابي قدره (2.22 ± 0.82) وتحصلت العينة التجريبية على متوسط حسابي قدره (2.44 ± 1.42) ، وبلغت ت المحسوبة (0.51) وبمقارنتها مع ت الجدولية (2.13) نجد أنها غير دالة إحصائياً وبالتالي عدم وجود فروق معنوية. استنتاج : و على هذا الأساس يستنتج الباحث أن للبرنامج التدريبي المقترح دور الفعال والإيجابي في تحسين نتائج دقة التمرير

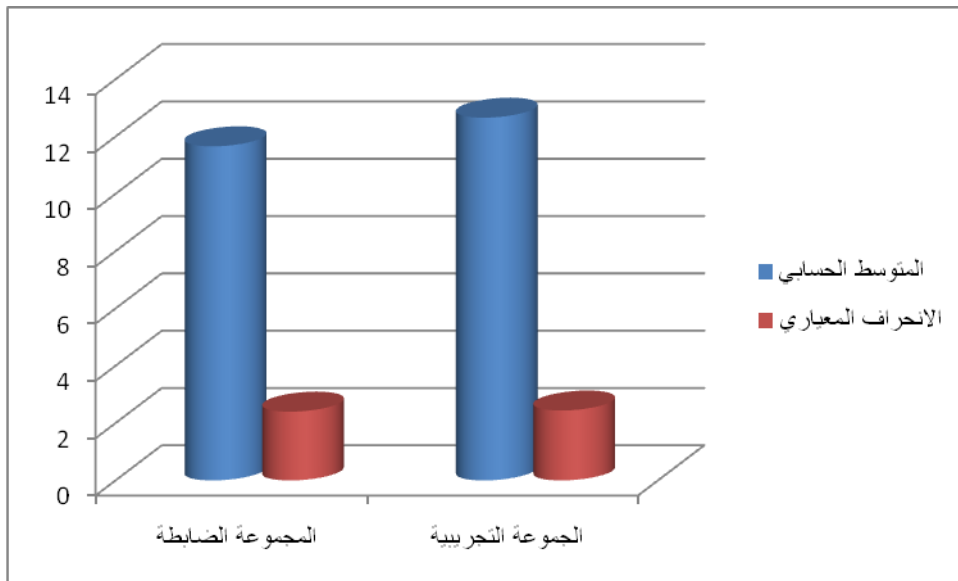


الشكل (34) يبين نتائج اختبار دقة التمرير للاختبار البعدي

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	الدلالة الإحصائية في المستوى (0.05)
11.66	2.40	1.82	2.11	غير دال إحصائياً
12.66	2.44			

الجدول (29) يبين نتائج اختبار دقة التصويب للاختبار البعدي

من خلال الجدول (29) الذي يوضح لنا نتائج الإختبارات البعدية في اختبار دقة التصويب أين تحصلت العينة الضابطة على متوسط حسابي قدره (11.66 ± 2.40) وتحصلت العينة التجريبية على متوسط حسابي قدره (12.66 ± 2.44) ، وبلغت المحسوبة (1.82) وبمقارنتها مع ت الجدولية (2.11) نجد أنها غير دالة إحصائياً وبالتالي عدم وجود فروق معنوية. استنتاج : و على هذا الأساس يستنتج الباحث أن للبرنامج التدريبي المقترح دور الفعال والإيجابي في تحسين نتائج اختبار دقة التصويب



الشكل (35) يبين نتائج اختبار دقة التصويب للاختبار البعدي

5- درجة الارتباط بين اختبارات المرونة والإختبارات التقنية:

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

1-1-5- العينة الضابطة

1-1-1-5- الإختبار القبلي:

اختبار دقة التصويب	اختبار دقة التمرير	اختبار المراوغة	
11.11	2	14.33	المتوسط الحسابي
1.53	0.86	1.85	الإنحراف المعياري
0.71	-0.29	-0.24	معامل الارتباط

الجدول(30) يبين معامل الارتباط بين اختبار ثني الجذع أمام أسفل من الجلوس مع الإختبارات التقنية القبلية

2-1-1-5- الإختبار البعدي:

اختبار دقة التصويب	اختبار دقة التمرير	اختبار المراوغة	
11.66	2.22	13.63	المتوسط الحسابي
2.40	0.82	1.78	الإنحراف المعياري
0.31	-0.06	-0.6.1	معامل الارتباط

الجدول(31) يبين معامل الارتباط بين اختبار ثني الجذع أمام أسفل من الجلوس مع الإختبارات التقنية البعدية

من خلال الجدولين (30)،(31) اللذان يوضحان معامل الارتباط بين اختبار ثني الجذع أمام أسفل من الجلوس مع الإختبارات التقنية للعينة الضابطة وذلك في الإختبارين القبلي والبعدي حيث لاحظنا تحسن في اختبار دقة التمرير لصالح الإختبار البعدي، أما بالنسبة لاختبار المراوغة و دقة التصويب فلاحظنا انخفاض في الإختبار البعدي.

5-1-2- العينة التجريبية:

5-1-2-1- الإختبار القبلي:

اختبار دقة التصويب	اختبار دقة التمرير	اختبار المراوغة	
9.55	2	13.78	المتوسط الحسابي
2.5	0.25	2.09	الإنحراف المعياري
-0.01	-0.08	-0.38	معامل الارتباط

الجدول(32) يبين معامل الارتباط بين اختبار ثني الجذع أمام أسفل من الجلوس مع الإختبارات التقنية القبلية

5-2-2-1- الإختبار البعدي:

اختبار دقة التصويب	اختبار دقة التمرير	اختبار المراوغة	
12.66	2.44	13.33	المتوسط الحسابي
2.44	1.42	1.27	الإنحراف المعياري
-0.003	-0.01	-0.13	معامل الارتباط

الجدول(33) يبين معامل الارتباط بين اختبار ثني الجذع أمام أسفل من الجلوس مع الإختبارات التقنية البعدية

من خلال الجدولين (32)، (33) اللذان يوضحان معامل الارتباط بين اختبار ثني الجذع أمام أسفل من الجلوس مع الإختبارات التقنية للعينة التجريبية وذلك في الإختبارين القبلي والبعدي، حيث لاحظنا تحسن بالنسبة لاختبارات الثلاثة لصالح الإختبار البعدي. استنتاج : نستنتج أن لمرونة الاطراف السفلية و التي تعبر عليه نتائج اختبار ثني الجذع للامام اسفل من الجلوس تلعب دورا في تحديد مستوى الأداء المهاري للمهارات الثلاثة (المراوغة ، دقة التمرير ، دقة التصويب)

الفصل الثاني.....عرض وتحليل نتائج

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

1-2-5- العينة الضابطة:

1-1-2-5- الإختبار القبلي:

اختبار دقة التصويب	اختبار دقة التمير	اختبار المراوغة	
11.11	2	14.33	المتوسط الحسابي
1.53	0.86	1.85	الإنحراف المعياري
0.87	-0.47	0.02	معامل الارتباط

الجدول(34) يبين معامل الارتباط بين اختبار ثني الجذع أمام أسفل من الوقوف مع الإختبارات التقنية القبليّة

2-1-2-5- الإختبار البعدي:

اختبار دقة التصويب	اختبار دقة التمير	اختبار المراوغة	
11.66	2.22	13.63	المتوسط الحسابي
2.40	0.82	1.78	الإنحراف المعياري
-0.19	0.39	-0.29	معامل الارتباط

الجدول(35) يبين معامل الارتباط بين اختبار ثني الجذع أمام أسفل من الوقوف مع الإختبارات التقنية البعديّة

من خلال الجدولين (34)، (35) اللذان يوضحان معامل الارتباط بين اختبار ثني الجذع أمام أسفل من الوقوف مع الإختبارات التقنية للعينة الضابطة وذلك في الإختبارين القبلي والبعدي حيث لاحظنا انخفاض في اختبار المراوغة واختبار دقة التصويب، وقد كان هناك تحسن بالنسبة لاختبار دقة التمير لصالح الإختبار البعدي.

5-2-2- العينة التجريبية:

5-2-2-1- الإختبار القبلي:

اختبار المراوغة	اختبار دقة التمير	اختبار دقة التصويب	
13.78	2	9.55	المتوسط الحسابي
2.09	0.25	2.5	الإنحراف المعياري
-0.39	0.24	-0.34	معامل الارتباط

الجدول (36) يبين معامل الارتباط بين اختبار ثني الجذع أمام أسفل من الوقوف مع الإختبارات التقنية القبلية

5-2-2-2- الإختبار البعدي:

اختبار المراوغة	اختبار دقة التمير	اختبار دقة التصويب	
13.33	2.44	12.66	المتوسط الحسابي
1.27	1.42	2.44	الإنحراف المعياري
-0.34	0.60	0.36	معامل الارتباط

الجدول (37) يبين معامل الارتباط بين اختبار ثني الجذع أمام أسفل من الوقوف مع الإختبارات التقنية البعدية

من خلال الجدولين (36)، (37) اللذان يوضحان معامل الارتباط بين اختبار ثني الجذع أمام أسفل من الوقوف مع الإختبارات التقنية للعينة التجريبية وذلك في الإختبارين القبلي والبعدي حيث لاحظنا تحسن في الاختبارات الثلاثة لصالح الإختبار البعدي.

استنتاج : نستنتج أن لمرونة الاطراف العلوية و التي تعبر عليه نتائج اختبار ثني الجذع للامام اسفل من الوقوف تلعب دورا في تحديد مستوى الأداء المهاري للمهارات الثلاثة (المراوغة ، دقة التمير ، دقة التصويب)

1-6- اختبار ثني الجذع خلفا من الوقوف مع الإختبارات التقنية:

1-1-6- العينة الضابطة:

1-1-1-6- الإختبار القبلي:

اختبار دقة التصويب	اختبار دقة التمرير	اختبار المراوغة	
11.11	2	14.33	المتوسط الحسابي
1.53	0.86	1.85	الإنحراف المعياري
0.71	-0.70	0.66	معامل الارتباط

الجدول(38) يبين معامل الارتباط بين اختبار ثني الجذع خلفا من الوقوف مع الإختبارات التقنية القبلية

2-1-1-6- الإختبار البعدي:

اختبار دقة التصويب	اختبار دقة التمرير	اختبار المراوغة	
11.66	2.22	13.63	المتوسط الحسابي
2.40	0.82	1.78	الإنحراف المعياري
-0.42	-0.09	-0.19	معامل الارتباط

الجدول(39) يبين معامل الارتباط بين اختبار ثني الجذع خلفا من الوقوف مع الإختبارات التقنية البعدية

من خلال الجدولين (38)، (39) اللذان يوضحان معامل الارتباط بين اختبار ثني الجذع خلفا من الوقوف مع الإختبارات التقنية للعينة الضابطة وذلك في الإختبارين القبلي والبعدي حيث لاحظنا انخفاض في اختبار المراوغة واختبار دقة التصويب، وقد كان هناك تحسن بالنسبة لاختبار دقة التمرير لصالح الإختبار البعدي.

6-2-1- العينة التجريبية:

6-2-2- الإختبار القبلي:

اختبار المراوغة	اختبار دقة التمرير	اختبار دقة التصويب	
13.78	2	9.55	المتوسط الحسابي
2.09	0.25	2.5	الإنحراف المعياري
0.75	-0.38	0.43	معامل الارتباط

الجدول(40) يبين معامل الارتباط بين اختبار ثني الجذع خلفا من الوقوف مع الإختبارات التقنية القبلية
6-2-2-2- الإختبار البعدي:

اختبار المراوغة	اختبار دقة التمرير	اختبار دقة التصويب	
13.33	2.44	12.66	المتوسط الحسابي
1.27	1.42	2.44	الإنحراف المعياري
0.53	-0.34	-0.10	معامل الارتباط

الجدول(41) يبين معامل الارتباط بين اختبار ثني الجذع خلفا من الوقوف مع الإختبارات التقنية البعدية

من خلال الجدولين (40)، (41) اللذان يوضحان معامل الارتباط بين اختبار ثني الجذع خلفا من الوقوف مع الإختبارات التقنية للعينة التجريبية وذلك في الإختبارين القبلي والبعدي حيث لاحظنا انخفاض في اختبار المراوغة واختبار دقة التصويب، وقد كان هناك تحسن بالنسبة لاختبار دقة التمرير لصالح الإختبار البعدي.

استنتاج : نستنتج أن لمرونة الظهر و التي تعبر عليه نتائج اختبار ثني الجذع خلفا من الوقوف تلعب دورا في تحديد مستوى الأداء المهاري لمهارة دقة التمرير

4-2 الإستنتاجات:

من خلال تحليل نتائج الدراسة يتضح أن هناك تحسن في المستوى العينة التجريبية على غرار العينة الضابطة وقد ارجع الباحث ذلك إلى أن للبرنامج التدريبي دور في هذا التحسن ومنه استنتجة:

- انه لاختبارات العينة الضابطة لا توجد فرق ذات دلالة احصائية عكس اختبارات العينة التجريبية التي تحتوي عل فروق ذات دلالة احصائية
- ان هناك علاقة طردية بين اختبارات المرونة و و اختبارات الأداء المهاري
- ان للبرنامج التدريبي المقترح لتنمية المرونة المفصلية و العضلية اثر على الأداء المهاري للاعبين

مناقشة الفرضيات :

1-الفرضيات الجزئية :

1_ من خلال النتائج المعروضة في الجداول الخاصة باختبارات المرونة (اختبار ثني الجذع امام اسفل من الوقوف و اختبار ثني الجذع امام اسفل من الجلوس) ، و اختبارات الاداء المهاري الثلاثة (المراوغة و دقة التمرير و دقة التصويب) للعين الضابطة نلاحظ عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية وهذا ما يثبت عدم صحة الفرضية القائل ان هناك فروق ذات دلالة احصائية للعينة الضابطة

اما العينة التجريبية و من خلال النتائج المعروضة الخاصة باختبارات المرونة الثلاثة (اختبار ثني الجذع امام اسفل من الوقوف و اختبار ثني الجذع امام اسفل من الجلوس و اختبار ثني الجذع خلفا من الوقوف) ،نلاحظ هناك فروق ذات دلالة احصائية اما اختبارات الاداء المهاري نلاحظ اختبار دقة التصويب فقط الذي نتائجه ذات دلالة احصائية هذا ما يثبت نسبيا صحة الفرضية القائل ان هناك فروق ذات دلالة احصائية بالنسبة للعينة التجريبية

2_ من خلال مقارنة اختبارات المرونة مع اختبارات الاداء المهاري تبين لنا ان للمرونة دور في تحديد مستوى الاداء المهاري للاعبين هذا ما يثبت صحة الفرضية اعلى انه توجد علاقة طردية ايجابية بين المرونة و الاداء المهاري

الفرضية العامة :

من خلال النتائج السابقة المحصل عليها في الاختبارات نلاحظ وجود أثر للبرنامج التدريبي المقترح في تطوير صفة المرونة المفصلية و العضلية على تحسين أداء مهارة دقة التصويب عكس أداء مهارة المراوغة و دقة التمرير والتي لم يحدث فيهما تحسن، هذا ما يثبت نسبيا صحة الفرضية العامة التي تنص على أن للبرنامج التدريبي المقترح لتنمية المرونة المفصلية و العضلية دور في تحسين الأداء المهاري للاعبين كرة القدم فئة أصاغر .

خلاصة عامة:

إن التحسين في تنمية صفة المرونة المفصلية و العضلية لدى لاعبين فئة اصاغر ياثرا ايجابيا على الأداء المهاري (دقة التصويب) وذلك بفضل التمارين الموظفة خلال البرنامج التدريبي والتي كانت مدروسة من ناحية الحمل التدريبي ما أدى إلى وجود تحسن ملحوظ لدى اللاعبين في دقة التصويب وقد كان للتمارين المرونة المختار في البرنامج التدريبي الفضل في تحسين المرونة لدى اللاعبين .

الإقتراحات:

على ضوء ما تم عرضه في الجانب الإحصائي والكشف عليه من خلال تحليل ومناقشة البيانات نعتمد على التوصيات التالية:

- 1- ضرورة إعداد تمارين خاصة بتنمية وتحسين عنصر المرونة لفئة(اقل من 15 سنة).
- 2- الاعتماد على اساليب تدريب حديثة تراعي القدرات والمكانزمات الوظيفية والعضوية والبدنية والنفسية لهذه الشريحة من المجتمع.
- 3-وضع برنامج تدريبي محكم و تطبيقه على نفس الفئة العمرية.
- 4-ضرورة الاستفادة من التمارينات المعدة من طرف الباحث وبناء تمارينات مشابهة..
- 5- مراعاة الجمع بين الجانب البدني(المرونة المفصلية و العضلية) و المهاري أثناء عملية التدريب.
- 6- توفير بيئة ملائمة لتحضير اللاعبين والاهتمام بالفئات الصغرى

قائمة المراجع

• الموسوعات

- 1- مصطفى زيدان: موسوعة كرة السلة، ط7، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997
- 2- الشركة الشرفية: موسوعة التغذية وعناصرها، الشركة الشرفية للمطبوعات، لبنان، 1982.
- 3- رشيد فرحات وآخرون: موسوعة كنوز المعرفة الرياضية، ط2، دار النظر عبور، 1999

• الكتب

- 1- أبو الفضل جمال الدين بن منظور: لسان العرب، ج3، دار الطباعة والنشر.
- 2- أبو العلاء عبد الفتاح واحمد نصر الدين سيد: فيزيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي القاهرة
- 3- احمد حسن علاوي ومحمد نصرالدين رضوان: اختبارات الأداء الحركي، ط3، دار الفكر العربي، 1993
- 4- احمد بو سكرة: مناهج التربية البدنية والرياضية للتعلم الثانوي والتقني، دار الخلدونية للنشر والتوزيع، الجزائر، 2005
- 5- اميرة حسن محمود وماهر حسن محمود: الاتجاهات الحديثة في علم التدريب الرياضي، دار الوفاء، لدينا الطباعة والنشر، الإسكندرية، 2008
- 6- أمين فواز الخولي وجمال الدين الشافعي: مناهج التربية البدنية المعاصرة، دار الفكر العربي، 2000.
- 7- إبراهيم علام: كأس العالم لكرة القدم، دار القومية للنشر، مصر، 1960.
- 8- بسطويس احمد: أسس ونظريات الحركة، دار الفكر العربي، القاهرة، 1996
- 9- بسطويس أحمد: أسس ونظريات الحركة، دار الفكر العربي، 1997.
- 10- حامد عبد السلام زهران: علم نفس الطفولة والمراهقة، عالم الكتب، 1982.
- 11- حسن السيد ابو عبده: الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، ط7، مكتبة ومطبعة الاشعاع الفنية
- 12- حسن السيد أبو عبده: الإعداد المهاري للاعب كرة القدم، مكتبة الإشعاع الفنية، الإسكندرية، 2002.
- 13- حسن أحمد الشافعي: تاريخ التربية البدنية في المجتمعين العربي والدولي، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1998.
- 14- حسن عبد الجواد: كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية لكرة القدم، ط4، دار العلم للملايين، بيروت، 1997.
- 15- حسن عبد الوهاب: كرة القدم، دار المعلمين، بيروت، 1998
- 16- حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي.
- 17- حنفي محمود مختار: كرة القدم للناشئين، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.

- 18- رابح تركي: أصول التربية والتعليم، ط2، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1990.
- 19- رومي جميل: فن كرة القدم، ط2، دار النفائس، بيروت، 1997.
- 20- زاهر السيد: المهارات الفنية في كرة القدم، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية، 2008.
- 21- زكي محمد محمد حسن: الكرة الطائرة بناء المهارات الفنية والخططية، الإسكندرية، دار المعارف، 1998.
- 22- سامي الصفار وآخرون: كرة القدم، ج1، ط2، دون ناشر.
- 23- سامي الصفار: كرة القدم، ج1، دار الكتاب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، العراق، 1982.
- 24- سعيد رشيد الاعظمي: أساسيات علم النفس الطفولة والمراهقة، دون طبعة، دار جهينة للنشر، 2007.
- 25- طلحت حسام الدين: الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي، ج1، القاهرة، 1997.
- 26- طلحت حسين حسام الدين وفوزي محمد عبد الشكور: التعلم والتحكم الحركي (مبادئ، نظريات، تطبيقات)، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2009.
- 27- عبد العالي الجسماني: سيكولوجية الطفولة والمراهقة وحقائقها الأساسية، دار البيضاء، لبنان، 1994.
- 28- عبد العزيز نمر وآخرون: الإطالة الحركية، مركز الكتاب للنشر القاهرة 1997.
- 29- عبد العزيز نمر: الإطالة العضلية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1997.
- 30- عبد الغني الإيدي: رعاية المراهقين، دار غريب للطباعة والنشر.
- 31- عبد القادر حلمي: مدخل إلى الإحصاء، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1992.
- 32- عصام الدين متولي عبد الله وبدوي عبد العال بدوي: طرق تدريس التربية البدنية بين النظرية والتطبيق، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية، 2006.
- 33- علي النضيف: التعلم الحركي، دار الكتاب للطبع والنشر، 1980.
- 34- علي البيك: أسس إعداد لاعبي كرة القدم، منشأة المعارف، الإسكندرية، 2008.
- 35- علي خليفة العنشري وآخرون: كرة القدم، دون ناشر، الجماهيرية العربية الليبية، 1989.
- 36- عنايات محمد أحمد فرج: مناهج وطرق تدريس التربية البدنية، دار الفكر العربي، 1998.
- 37- فؤاد البهي السيد: الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، دار الفكر العربي، مصر، 1956.
- 38- فيصل رشيد عياش الدليمي ولحمر عبد الحق: كرة القدم، المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية والرياضية، 1997.
- 39- كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين: اللياقة البدنية ومكوناتها، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997.
- 40- كورت هانيل: التعلم الحركي، ترجمة عبد العالي نصيب، دون ناشر، 1980.

- 41- محمد المحمادي وأمير الخولي: أسس بناء برامج التربية البدنية والرياضية، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 42- محمد ابراهيم شحاتة: أسس تعلم الجمباز، دار الفكر العربي، القاهرة، 2003
- 43- محمد ابراهيم شحاتة: دليل اللياقة البدنية مبادئ اللياقة البدنية، ج1، المكتبة المصرية، 2008
- 44- محمد عبده صالح الوحش ومفتي ابراهيم محمد: أساسيات كرة القدم، دار المعرفة، مصر، 1994.
- 45- محمد كشك وأمر الله البساطي: أسس الإعداد المهاري والخططي في كرة القدم، دون ناشر، 2000.
- 46- محمود حسن: الأسرة ومشكلاتها، دار النهضة العربية، لبنان، 1981.
- 47- مختار سالم: كرة القدم لعبة الملايين، دون ناشر.
- 48- معروف رزيق: خطايا المراهقة، ط2، دار الفكر، دمشق، 1986.
- 49- مصطفى فهمي: سيكولوجية الطفولة والمراهقة، دار المعارف الجديدة، 1986.
- 50- مصطفى السايح محمد وصلاح انس محمد: الاختبار الأوربي للياقة البدنية يور وفيت، دار الوفاء لدينا الطباعة والنشر، الإسكندرية، 2009
- 51- مفتي إبراهيم حمادة: التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة، دار الفكر العربي، القاهرة، 1996
- 52- مفتي ابراهيم محمد: الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم، در الفكر العربي، عمان ، الأردن، 1998.
- 53- منى فياض: الطفل والتربية المدرسية في الفضاء الأسري والثقافي، المركز الثقافي العربي، لبنان، 2004.
- 54- مهند حسين البشتاوي واحمد ابراهيم الخوجا: مبادئ التدريب الرياضي، دار وائل، الاردن، عمان، 2005
- 55- موفق اسعد محمود: التعلم والمهارات الأساسية في كرة القدم، ط2، عمان، دار دجلة، 2009
- 56- موفق مجيد المولى: الإعداد الوظيفي في كرة القدم، دار الفكر، عمان، 1999
- 57- ناهد أسعد محمود ونيلي رمزي فهمي: طرق التدريس في التربية الرياضية، ط2، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2004
- 58- نزار الطالب ومجيد السامرائي: مبادئ الإحصاء والاختبارات البدنية، دار الكتاب للطباعة و النشر، جامعة الموصل، بغداد، 1981
- 59- يوسف ميخائيل أسعد: رعاية المراهقين، دار غريب للطباعة والنشر.
- المنشورات والجرائد
- 1- المؤتمر العالمي للدراسات وبحوث التربية الرياضية، مايو 1980 دار المعارف ص221
- 2- السعيد خباطو: مقابلة صحفية، جريدة الشباك، العدد206، 03أوت1997.
- 3- مجلة المذكرة الرياضية، المركز الوطني للإعلام والوثائق الرياضية، 1998

- 4- مجلة الحوادث، العدد 118، 23 ماي 1986، الجزائر.
- 5- مجلة الحوادث، 23 أبريل 2000.
- 6- مجلة الوطن الرياضي، العدد 89، 12 أوت 1985، الجزائر.
- 7- الياس-ف وحكيم: الخضر يذفنون الفراعنة في المريخ، جريدة الشروق، العدد 2773.
- 8- جريدة الرأي: الكرة الجزائرية، العدد 20، 11 جانفي 2002.
- 9- رضوان: كرة القدم في الجزائر، جريدة الهذاف، العدد 226، 29 مارس 2003. قسنطينة، 2001
- 10- محمد منصور: الكرة الجزائرية فوز مستحق، جريدة الشباك، العدد 26، 26 نوفمبر 1993، الجزائر.
- 11- هارون شريال: انجاز فرعوني، جريدة الخبر، العدد 5887، 25 جانفي 2010.

• المذكرات

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

• الكتب باللغة الأجنبية

- 1-Alain Michel: **Foot ball;les systems de jeu**, 2eme Edition, edition chiram, paris, 1998.
- 2- Bernard Turpin: **preparation et entrainement du foot ball**, T2, edition amphora, paris, 2002.
- 3- Corbean Goel: **Foot ball de l école aux assation**, edition revue, paris, 1998.
- 4- Dekkar Nour ddine et aut: **technique d evolution physique des athletes**, impremerie du poin sportif, Alger, 1990.
- 5- Jéróni Saura Andra et Sole Cases: **entrainement physique de sportif**, editon amphora, 1999.
- 6- Hamid Grien: **Almanche du sport Algeriene**, edition anaprouba, Alger, 1990.
- 7- Yurgen Weineck: **Biologie du Sport**, edition vigot, France, 1992.
- 8- Yurgen Weineck: **Manuel de lentrainement 4eme**, edition vigot, 1997.

إجراءات التطبيق الميداني

الوحدة التدريبية رقم (01)	المكان: الملعب البلدي
الوسائل: صافرة، ميقاتي	المدة: 20د
الهدف: تنمية مرونة المفصالية و العضلية الأطراف السفلية	

رقم التمرين	ظروف الإنجاز	التوصيات
(1)	الوقوف على رجل واحدة، ثني الرجل الأخرى للخلف ومسكها من العقب من طرف يد نفس الجهة، دفع الرجل المثنية نحو الأسفل واليد تقاوم، الاسترخاء، باليد المعاكسة أخذ الرجل وجذب العقب قرب المقعدة.	الانقباض (6-10ثا) الاسترخاء (2-3ثا) التمديد (15-20ثا) تكرار التمرين 2-3 مرات
(2)	- الوقوف على رجل واحدة، ثني الرجل الأخرى ووضعها على مقعد، الضغط بالقدم نحو الأسفل على المقعد، الاسترخاء، اليد تجذب العقب نحو المقعدة	الانقباض (6-10ثا) الاسترخاء (2-3ثا) التمديد (15-20ثا) تكرار التمرين 2-3 مرات
(3)	- من الوقوف: الرجلين مفتوحتين وممتدتين اليدين متلاصقتان، الذراعان على امتداد الجسم، لف الجذع للأمام أسفل حتى تلمس اليدين الأرض، ثم الصعود مرة أخرى نفس التمرين لكن القدمين مضمومتين وممتدتين.	تكرار التمرين 10 مرات
(4)	- من الوقوف: القدمان متقاطعان، لمس الأرض باليدين.	تكرار التمرين 10 مرات
(5)	- الجلوس على الركبتين، اليدين على الأرض قرب رسغ القدم خروج الفخذين للأمام دون خروج البطن.	تكرار التمرين 10 مرات
(6)	- الجلوس على الركبتين، العودة الى وضعية القرفصاء بفضل ثني رسغ القدم.	تكرار التمرين 10 مرات

المكان الملعب البلدي المدة: 20د	الوحدة التدريبية رقم: (2) الوسائل: صافرة، ميقاتية، مقاعد
الهدف: تنمية مرونة المفصالية و العضلية الأطراف السفلية والعمود الفقري	

رقم التمرين	ظروف الإنجاز	التوصيات
(1)	- الوقوف على رجل واحدة ، ثني الأخرى للخلف ومسكها من العقب من قبل يد نفس الجهة، دفع الرجل المثنية نحو الأسفل واليد تقاوم ، الاسترخاء ، أخذ الرجل وجدبها من العقب قرب المقعدة باليد المعاكسة .	الانقباض(6-10ثا) الاسترخاء(2-3ثا) التمديد (15-20ثا) تكرار التمرين 2-3 مرات
(2)	الوقوف على رجل واحدة ، ثني الرجل الأخرى ووضعها على مقعد ، الضغط بالقدم نحو الأسفل على المقعد ، الاسترخاء ، جذب العقب نحو المقعدة باليد	التكرار 10 مرات
(3)	- الرجلين مفتوحتين ، وضع اليدين على الأرض نحو الأمام قليلا ثم الذراعان متقاطعان والمرفقين بين الرجلين ، ثم وضع الذراعين نحو الخلف على الأرض	التكرار 10 مرات
(4)	-من الجلوس الرجلين مفتوحين ، ثني الجذع نحو كل ركبة بالتناوب مع لمس القدم باليد	التكرار 10 مرات
(5)	- بوضعية مفتوحة ، الرجلين ممتدتين رسم رقم 8 بالكرة بين الرجلين.	التكرار 10 مرات
(6)	- وضع عصا للخلف ، دفع العقب نحو العصا (talon/fesses).	التكرار 10 مرات
(7)	- من الوقوف بوضعية مفتوحة ، اليدين على الحوض ، دفع الحوض جانبيا نحو اليمين واليسار.	التكرار 10 مرات

المكان: الملعب البلدي المدة: 20د	الوحدة التدريبية رقم: (3) الوسائل: صافرة، ميقاتية، الهدف: تنمية مرونة مفاصل الحوض والعمود الفقري
-------------------------------------	--

رقم التمرين	ظروف الإنجاز	التوصيات
(1)	-الوقوف على ركبة والأخرى ممتدة للأمام،الضغط بالرجل الممتدة على الأرض "غرز العقب" الاسترخاء،ثم السماح بوقوع الجزء العلوي من الجسم نحو الأمام مع المحافظة على الظهر مستقيم قدر الإمكان	الانقباض "10-6" الاسترخاء"2-3" التمديد"15-20" التكرار 2-3
(2)	- الوقوف بوضعية مفتوحة ، الحوض ثابت واليدين عليه دوران الجذع يمينا ويسارا .	التكرار 10 مرات
(3)	- فتح كبير للرجلين تدريجيا مع التنفس العميق	التكرار 10 مرات
(4)	- الوقوف والرجلين مضمومتين ،مسك الكرة باليدين عاليا خلف الأذنين ، ثم لمس الأرض مع المحافظة على وضعية اليدين	التكرار 10 مرات
(5)	- بوضعية مفتوحة الرجلين ممتدتان، رسم الرقم 8 بالكرة بين الرجلين	التكرار 10 مرات
(6)	6-كرة بين اثنين، الظهر للظهر البعد بينهما 1م الحوض ثابت ،إعطاء الكرة للزميل من إحدى الجهتين حيث الجزء العلوي هو الذي يتحرك وتكرار نفس العمل من الجهة الأخرى	التكرار 10 مرات
(7)	من الوقوف: بوضعية مفتوحة، اليدين على الحوض، دفع الحوض جانبيا نحو اليمين واليسار	التكرار 10 مرات

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

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

المكان: الملعب البلدي المدة: 20د	الوحدة التدريبية رقم: (5) الوسائل: صافرة، ميقاتية، كرسي
الهدف: تنمية مرونة الأطراف السفلية ومفاصل الحوض	

رقم التمرين	ظروف الإنجاز	التوصيات
(1)	-الجلوس على الأرض، وضع اليدين بين الركبتين حيث تقومون بالضغط نحو الجهة المعاكسة واليد تقاوم ذلك، الاسترخاء، وضع العقبين على بعضهما البعض ثم الضغط بالمرفقين على الركبتين التمديد	الانقباض "6-10ثا" الاسترخاء "2-3ثا" التمديد "15-20ثا" التكرار "2-3"
(2)	- الوقوف والتوازن على رجل واحدة جانبيا، الأخرى فوق كرسي والضغط عليه بواسطة العقب، الاسترخاء، انحناء جهة الرجل الموضوعة على الكرسي ناحيتها أفقيا	الانقباض "6-10ثا" الاسترخاء "2-3ثا" التمديد "15-20ثا" التكرار "2-3"
(3)	. الرجلين مفتوحتين، وضع اليدين على الأرض نحو الأمام قليلا، ثم الذراعان متقاطعين والمرفقين بين الرجلين، ثم الذراعان نحو الخلف بين الرجلين على الأرض	التكرار 10 مرات
(4)	. الجلوس على الأرض، الرجلين ممتدتين ومضمومتين، مد الجذع للأمام والذراعان مع بقاء الظهر مستقيماً	التكرار 10 مرات
(5)	- الجلوس على الركبتين، الفخذين عموديين على الأرض للأمام قدر الإمكان، ملامسة الصدر للأرض	التكرار 10 مرات
(6)	- الرجلين مفتوحتين واليدين عاليا خلف الأذنين، محاولة لمس الأرض مع المحافظة على اليدين خلف الأذنين باستعمال الكرة	التكرار 10 مرات

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

رقم التمرين	ظروف الإنجاز	التوصيات
(1)	الجلوس على الأرض ووضع اليدين بين الركبتين حيث تقومان بالضغط نحو الجهة المعاكسة واليد تقاوم ذلك، الاسترخاء، وضع العقبين على بعضهما البعض ثم الضغط بالمرفقين على الركبتين للتمديد	الانقباض "6-10ثا" الاسترخاء "2-3ثا" التمديد "15-20ثا" التكرار "2-3"
(2)	-الوقوف والتوازن على رجل واحدة جانبا والأخرى فوق كرسي والضغط عليه بواسطة العقب، الاسترخاء، انحناء جهة الرجل الموضوعة على الكرسي ناحيتها أفقيا	الانقباض "6-10ثا" الاسترخاء "2-3ثا" التمديد "15-20ثا" التكرار "2-3"
(3)	-من الوقوف الرجلين مفتوحتين وممتدتين، اليدين متلاصقتين والذراعان على امتداد الجسم، لف الجذع للأمام أسفل حتى تلمس اليدين الأرض، ثم الصعود مرة أخرى	التكرار 10 مرات
(4)	- الوقوف على ركة والأخرى ممتدة، لف الجذع نحوها، ثم تغيير الركة	التكرار 10 مرات
(5)	-الجلوس على الركبتين، الفخذين عموديين على الأرض، اليدين للأمام على الأرض قدر الإمكان. يتلامس الصدر الأرض	التكرار 10 مرات
(6)	-مسك العصا على مستوى السرة، رفع الركبتين نحو العصا	التكرار 10 مرات

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

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

المكان: الملعب البلدي المدة: 20د	الوحدة التدريبية رقم: (8) الوسائل: صافرة، ميقاتية، مقاعد، كرات الهدف: تنمية مرونة الأطراف السفلية
-------------------------------------	---

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