

تأثير برنامج تدريبي على تطوير صفة المرونة عند لاعبي كرة القدم - دراسة ميدانية لفرق مدرسية بولاية أم البواقي فئة (16 - 18 سنة) -

أ. قلاتي يزيد - د. بشير حسام

قسم علوم وتقنيات النشاط البدني والرياضي - جامعة أم البواقي

ملخص:

هذا الموضوع يقوم بدراسة (تأثير برنامج تدريبي على تطوير صفة المرونة عند لاعبي كرة القدم) وقصد إنارة هذا الموضوع قمنا بطرح الإشكالية مقدما إياها كما يلي:

« هل البرنامج التدريبي الرياضي المقترح المبني على أساس تمارين المرونة الديناميكية والثابتة و تكتيفها في كل مرحلة الوحدة التدريبية (المرحلة التمهيدية، الرئيسية، الختامية) له تأثير في تطوير صفة المرونة عند لاعبي كرة القدم للفريق المدرسي في طور الثانوي؟

وبعد الدراسة الميدانية التي أجريت على الفرق المدرسية ثبت أن تطور المرونة عملية صعبة ومعقدة و تم استنتاج مايلي:

« البرنامج التدريبي الرياضي المقترح له تأثير في تطوير صفة المرونة عند لاعبي كرة القدم للفريق المدرسي في طور الثانوي.

« طريقة تمارين المرونة الديناميكية تعطي نتائج ايجابية في تطوير صفة المرونة.

« طريقة تمارين المرونة الثابتة تعطي نتائج ايجابية في تطوير صفة المرونة ولكن بدرجة أقل.

Résumé :

L'étude porte sur l'influence de l'entraînement sur le développement de la qualité souplesse chez les footballeurs .

L'étude expérimentale a porté sur les équipes scolaires de la wilaya « d'Oum elbouaghi » (16 _ 18 ans) à la base d'un programme d'entraînement physique.

Les résultats de L'étude ont montré les difficultés dans le développement de la qualité souplesse dans cette tranche d'âge.

مقدمة:

لقد تحددت التربية البدنية والرياضية على أنها أساس نظام تربوي عميق لاندماج النظام التربوي الشامل وتخضع لنفس الغايات التي تسعى التربية لبلوغها والرامية إلى الرفع من شأن تكوين الإنسان والمواطن والعامل بما لديها من مزايا، وينتظر من التربية البدنية والرياضية في هذا الإطار تحسين اللياقة البدنية و مكوناتها، لما لها من ارتباط ايجابي بعديد المجالات الحيوية كالذكاء و النمو البدني.... الخ.

تعتبر التربية البدنية، ذلك الجزء المتكامل من التربية العامة، فهي ميدان تجريبي هدفه تكوين مواطن لائق من الناحية البدنية والعقلية والانفعالية والاجتماعية، وذلك عن طريق ألوان النشاط البدني.

كما أن التربية البدنية والرياضية تلعب دورا كبيرا وهاما جدا، فالتمارين البدنية تعود بالفائدة على الصحة والمهارات الحركية الأساسية تؤدي إلى حياة أبهج لونا وأكبر فائدة والتربية الاجتماعية تقوي الخلق وترقى بالعلاقات الإنسانية، ونجد أن التربية البدنية والرياضية تعمل على نشاط العضلات الكبيرة والفوائد التي قد تنجم عن هذا النشاط، وتعمل على المساهمة في صحة ونمو الفرد حتى يستفيد بأقصى قدر ممكن من عملية التربية دون أن يكون هناك عائق لنموه.

ومن الناحية التربوية نرى أن من واجب المدرب أو المربي أن يعدو لاعبيه خير إعداد متبعين في ذلك الطرق التربوية و المناهج العلمية الحديثة، بحيث يكاد يتفق العديد من الباحثين على أن الفرق بين النجاح والفشل في العديد من الأنشطة التربوية أو الرياضية وغيرها يرجع في جانب كبير منه إلى مدى قدرة وفاعلية وتوفيق وكفاءة المدرب الرياضي فهو يحتل مكانة كبيرة خاصة إذا أدى دوره على أكمل وجه، و من أجل هذا لا بد من مساهمة تطور الأحداث بتطوير الكفاءة المهنية للمدرب وإنتاج مدرب رياضي علمي حديث يتعامل مع كل المقاربات.

إن للتدريب الرياضي أهداف متعددة من أهمها تحسين اللياقة البدنية عن طريق تحسين مكوناتها لما لها من علاقة و تأثير إما مباشر كالتأثير على النمو البدني و إما غير مباشر كالتأثير على الإنتاج البشري، و المرونة إحدى هذه المكونات الأساسية التي تحتاج إليها اغلب الأنشطة الرياضية إن لم نقل كلها، و تعد عامل مهم و مساعد في أداء التقنيات والحركات الرياضية بنجاح و إتقان عالين مع بذل جهد أقل و تجنب الإصابات بأقل قدر ممكن، وتعرف المرونة على أنها القدرة على الحركة في مدى حركي واسع أي أنها مدى الحركة التي تسمح بها مفاصل الجسم.

وبهذا فإن المرونة تتأثر بحالة المفصل تشريحيا وحالة العضلات الحاملة لهذا المفصل، من حيث توترها أو انبساطها أو مدى مطاطيتها، ويعرف للمرونة عدة مصطلحات مثل المطاطية، مدى الحركة، وترتبط المرونة بالمكونات البدنية الأخرى كالسرعة والقوة فضلا عن ارتباطها بالأداء الحركي في المجال الرياضي وسيرورة الحياة اليومية وكذا تخصص الرياضي كالتركيز على مفصل الفخذ لمسابقة الحواجز، ومرونة مفاصل الكتف والقدمين والركبتين للسباحين، ومرونة مفاصل الكتف والرسغ والساعد للاعبي رمي الرمح.

و من ملاحظتنا العينية و تتبع لمقابلات الفرق المدرسية و مقارنتها بقرنائهم في المدارس الأخرى وجدناها تفتقر بنسبة ما إلى امتلاك اللاعبين لصفة المرونة و هذا ما كان سببا في اختيارنا لهذا الموضوع (تأثير برنامج تدريبي على تطوير صفة المرونة عند لاعبي كرة القدم) دراسة ميدانية لفرق مدرسية تنشط في الطور الثانوي .

وتشتمل دراستنا على جانبين يتقدمهما :

الفصل التمهيدي: احتوى على الإشكالية، الفرضيات، أهداف البحث، أهمية و ماهية البحث، أسباب اختيار الموضوع، و التعريف بمصطلحات البحث، و تحليل و مناقشة الدراسات السابقة.

الجانب النظري : تمثل في الدراسة النظرية و اشتملت على خمسة فصول هي:

تطرقنا في الفصل الأول إلى التربية البدنية و الرياضية و نشاطاتها اللاصفية.

أما الفصل الثاني: تطرقنا فيه إلى التدريب الرياضي العلمي الحديث وكل ما يتعلق به.

وأما الفصل الثالث: فقد تطرقنا فيه إلى المدرب الرياضي الحديث.

وفي الفصل الرابع تناولنا المرونة و طرق تنميتها .

وختمنا الجانب النظري بفصل خامس يحتوي على خصائص المرحلة العمرية .

أما الجانب التطبيقي فيشتمل على ثلاثة فصول :

الفصل الأول: احتوى على كل ما يتعلق بالإجراءات الميدانية من طريقة منهجية و المنهج المتبع و الدراسة الاستطلاعية و عينة البحث و مصداقية أدوات البحث ... الخ.

و في الفصل الثاني تطرقنا إلى عرض النتائج و تحليلها .

وختمنا هذه الجانب بفصل ثالث للاستنتاجات و التوصيات

1. الإشكالية:

يعرف التدريب الرياضي العلمي الحديث بأنه: العمليات التعليمية و التنموية التربوية التي تهدف إلى تنشئة و إعداد اللاعبين /اللاعبات و الفرق الرياضية من خلال التخطيط و القيادة التطبيقية الميدانية بهدف تحقيق أعلى مستوى و نتائج ممكنة في الرياضة التخصصية و الحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة.

من الأهمية ملاحظة الفارق بين التدريب الرياضي العلمي الحديث و الأنشطة الأخرى المشابهة، إذ أن هناك العديد من الأنشطة التي تمارس تحت مسمى "الممارسة الرياضية" والتي لا تستخدم الأسس العلمية للتدريب الرياضي، حيث تعتمد تلك الأنشطة على تنفيذ وحدات تدريبية مرتجلة و عفوية غير نابعة من مخطط تدريبي علمي، والتي غالبا ما يكون التقدم في مستويات اللاعبين الذين ينفذونها راجعا إلى عوامل النضج و التطور الجسمي و الوظيفي أكثر منه إلى تأثير الأنشطة المنفذة خلالها.

فالتدريب الرياضي الرفيع المستوى يسمح للاعب بأن يرفع مستوى أدائه البدني إلى أقصى مدى باكتسابه لأعلى مستوى من اللياقة البدنية بكل عناصرها، ولقد ربط الخبراء دائما بين عنصر الأداء البدني واللياقة البدنية هذه الأخيرة التي تعرف "بأنها الحالة السليمة للفرد الرياضي من حيث كفاءة حالته الجسمانية والتي تمكنه من استخدامها بمهارة وكفاءة خلال الأداء البدني والحركي بأفضل درجة و اقل جهد"، لذا يتضح أن كلا من الإعداد البدني واللياقة البدنية بحيث تعتبر الثانية وسيلة لتحقيق الأولى.

واللياقة البدنية عنصر متعدد الأبعاد تكون لصفة المرونة فيه دورا أساسيا، هذه الأخيرة التي تعرف "بالمدى الحركي المتاح في مفصل أو عدد من المفاصل"، الذي يسعى التدريب الرياضي العلمي لتحقيقه وتحسين مردوده من خلال برمجة حصصه بطريقة علمية مبنية على أساس الجدارة والاستحقاق، بحيث من خلال هذه البرمجة يكتسب اللاعب صفة المرونة التي تساعده في اكتساب المهارات المختلفة والأداءات الخططية المتنوعة وذلك بالاعتقاد في الطاقة وإقلال زمن الأداء، كما تظهر الحركات بصورة أكثر انسيابية ولها دور فعال في تأخير ظهور التعب والتقليل من احتمالات الإصابة ومن أشهرها التقلص العضلي، وتسهم في اكتساب الشفاء وتعمل على التقليل من الألم العضلي، ولذا يجب تخصيص وقت كاف ومدقق أثناء البرنامج التعليمي أو التدريبي خاصة عند الفئات الصغرى، لما لهذه النقطة من دور أساسي في بناء اللياقة.

ومن خلال الدراسات السابقة ودراستنا الاستطلاعية ، وزيارتنا الميدانية لعدد من الثانويات، وملاحظتنا لواقع الحصص التدريبية للأنشطة اللاصفية (كرة القدم)، وجدنا أمام الأهمية البالغة لصفة المرونة أن المدربين يجدون صعوبة كبيرة في التعامل مع هذه الصفة و طرق تنميتها لضمان نجاحها و تحقيقها لأهدافها الصحية، العلاجية و البدنية.

وقصد إنارة هذا الموضوع قمنا بطرح الإشكالية مقدما إياها كما يلي:

« هل البرنامج التدريبي الرياضي المقترح المبني على أساس تمارين المرونة الديناميكية والثابتة و تكثيفها في كل مرحلة

الوحدة التدريبية (المرحلة التمهيدية، الرئيسية، الختامية) له تأثير في تطوير صفة المرونة عند لاعبي كرة القدم للفريق

المدرسي في الطور الثانوي؟

ومن خلال هذه الإشكالية يمكن صياغة التساؤلات الجزئية التالية:

« هل طريقة تكثيف البرامج التدريبية بتمارين المرونة هي الأفضل لتطوير صفة المرونة لدى لاعبي كرة القدم للفريق

المدرسي في الطور الثانوي ؟

« هل طريقة تمارين المرونة الديناميكية تعطي نتائج ايجابية في تطوير صفة المرونة ؟

« هل طريقة تمارين المرونة الثابتة تعطي نتائج ايجابية في تطوير صفة المرونة ؟

2. فرضيات البحث:

• الفرضية الرئيسية:

➤ البرنامج التدريبي الرياضي المقترح المبني على أساس تمارين المرونة الديناميكية والثابتة و تكتيفها في كل مرحل الوحدة التدريبية(المرحلة التمهيدية ،الرئيسية، الختامية) له تأثير في تطوير صفة المرونة عند لاعبي كرة القدم للفريق المدرسي في الطور الثانوي.

• الفرضيات الجزئية:

➤ طريقة تكتيف البرامج التدريبية بتمارين المرونة هي الأفضل لتطوير صفة المرونة لدى لاعبي كرة القدم للفريق المدرسي في الطور الثانوي.

➤ طريقة تمارين المرونة الديناميكية تعطي نتائج ايجابية في تطوير صفة المرونة.

➤ طريقة تمارين المرونة الثابتة تعطي نتائج ايجابية في تطوير صفة المرونة ولكن بدرجة أقل.

3. أهداف البحث:

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

✓ توضيح مدى تأثير صفة المرونة من خلال البرنامج التدريبي الرياضي المقترح المبني على أساس تمارين المرونة الديناميكية والثابتة و تكتيفها في كل مرحل الوحدة التدريبية(المرحلة التمهيدية ،الرئيسية، الختامية) عند لاعبي كرة القدم لفريق مدرسي ينشط في المرحلة الثانوية.

✓ الاطلاع على مدى تأثير طريقة تكتيف البرامج التدريبية بتمارين المرونة على صفة المرونة لدى لاعبي كرة القدم للفريق المدرسي في الطور الثانوي.

✓ إبراز أهمية المرونة في المرحلة العمرية.

✓ إبراز المدة التي يمكن أن تتطور فيها صفة المرونة.

✓ التعرف على أكثر أنواع المرونة تطورا.

4. تعريف مصطلحات البحث:

أ) التدريب الرياضي العلمي:

هي تلك العمليات التعليمية و التنموية التربوية التي تهدف إلى تنشئة و إعداد اللاعبين و اللعابات و الفرق الرياضية من خلال التخطيط و القيادة التطبيقية الميدانية بهدف تحقيق أعلى مستوى و نتائج ممكنة في رياضة تخصصية و الحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة.

من الأهمية ملاحظة الفارق بين التدريب الرياضي العلمي الحديث و الأنشطة الأخرى المشابهة ،إذ أن هناك العديد من الأنشطة التي تمارس تحت مسمى "الممارسة الرياضية" والتي لا تستخدم الأسس العلمية للتدريب الرياضي ،حيث تعتمد تلك الأنشطة على تنفيذ وحدات تدريبية مرتجلة عفوية غير نابعة من مخطط تدريبي علمي ،والتي غالبا ما يكون التقدم في مستويات اللاعبين الذين ينفذونها راجعا إلى عوامل النضج و التطور الجسمي و الوظيفي أكثر منه إلى تأثير الأنشطة المنفذة خلاله

ب) التعريف بالبرنامج :

البرنامج يعني تنظيم مقطع من تدريب متوسط المدى ، ويكون ببضع أسابيع ، يوضع من أجل هدف تعريف مرحلة تطوير بشدة لحالة بدنية إلى غاية الوصول إلى الحالة المفضلة (C.F stratixka 1988, 20 Egger 1992, 31). تتفاوت برامج التدريب الرياضي في نوعيتها وتصميماتها حسب نوعية المستفيدين ، ونوعية المجال الذي نقدم فيه هذه البرامج، ويخدم البرنامج المدرسي للتربية الرياضية المتوسط العام لقدرات وإمكانات واستعدادات وخصائص وميول التلاميذ ، ولكن على طرفي هذا (المتوسط) يوجد تلاميذ موهوبون ، ذوي قدرات ومهارات ذات مستوى طيب ومرتفع ، وأيضا يوجد على الطرف النقيض تلاميذ متخلفون أو معاقون من أصحاب العاهات أو ممن تقل قدراتهم البدنية والعقلية أو النفسية عن الحدود الطبيعية ولذا فإن مرحلة التخطيط لبرنامج التدريب الرياضي في المرحلة التعليمية تتطلب دراسات للعديد من العوامل التي تؤثر في البرنامج.

ت) المرونة:

اتفقت معظم تعريفات المرونة على أنها القدرة على الحركة في مدى حركي واسع أي أنها مدى الحركة التي تسمح بها مفاصل الجسم، وهذا المدى يمكن قياسه وقياس مدى التقويم بكل من الوحدات الخطية (السنتيمتر ، البوصة و القدم) أو الوحدات الدورانية أو الزاوية (الدرجة النصف قطرية ، الدرجة بالتقدير الستيني)، ويبدو أن هناك عدم اتفاق بين علماء التدريب على خصوصية لمستويات المرونة بشكل عام، فلكل مفصل من مفاصل الجسم المدى الحركي المميز له ولا يمكن الحكم على مستوى المرونة العامة لمفاصل أي فرد من خلال قياس المدى الحركي لواحد أو أكثر من مفاصله فليس بالضرورة أن تتوفر صفة المرونة في جميع مفاصل الجسم وبنفس النسب ونفس المعيار.

وبهذا فإن المرونة تتأثر بحالة المفصل تشريحا وحالة العضلات الحاملة لهذا المفصل ،من حيث توترها أو انبساطها أو مدى مطايتها ، ويعرف للمرونة عدة مصطلحات مثل المرونة المركبة المطاطية ، مدى الحركة ، وترتبط المرونة بالمكونات البدنية الأخرى كالسرعة والقوة ، فضلا عن ارتباطها بالأداء الحركي في المجال الرياضي وسيرورة الحياة اليومية وكذا تخصص الرياضي كالتركيز على مفصل الفخذ لمسابق الحواجز ، ومرونة مفاصل الكتف والقدمين والركبتين للسباحين ، ومرونة مفاصل الكتف والرسغ والساعد للاعبي رمي الرمح.

وتعتبر تمارين المرونة من الإجراءات الأساسية لكل حصة تدريبية حيث تستعمل خلال عملية التسخين أو التهدئة كما أنها قد تتخلل أجزاء الحصة التدريبية ، وذلك لتفادي تأثير تمارين القوة أو أثناء التمهيد للأداء القوي والسريع.

ث) المرحلة العمرية (16_18 سنة) :

نحن بصدد دراسة تلاميذ المراهقة الوسطى ، حيث تمتد هذه الأخيرة من 15 إلى 17 سنة ويطلق عليها أيضا المرحلة الثانوية، ويميز هذه المرحلة بطء في سرعة النمو الجنسي نسبيا ، مقارنة مع المرحلة السابقة (المراهقة المبكرة) ، وتزداد

التغيرات الجسمية والفيزيولوجية من الزيادة في الطول والوزن ، وفي هذه المرحلة نجد المراهق يهتم بمظهره الجسمي ، صحته ، وقوته الجسمية.

كما تمتد دراستنا إلى مرحلة المراهقة المتأخرة التي تبدأ من 18 إلى 21 سنة، حيث تمتد من الجزء الأخير من التعليم الثانوي إلى بداية التعليم الجامعي، وبما أن موضوع دراستنا يتطرق إلى الشريحة العمرية (16 إلى 18 سنة) فإن دراسة مميزات المرحلة مرتبط بمرحلة المراهقة الوسطى.

الدراسة الأساسية:

1. منهج البحث:

لم يكن هناك اتفاق لدى العلماء والعاملين في البحث العلمي وعلى رأسهم المهتمين بمنهاج البحث العلمي بشأن تصنيفات منهاج البحث العلمي ، لعل ذلك يعود أساسا إلى فلسفاتهم الخاصة فمنهم من يرى أن هناك منهاج نموذجية تعتبر هي الأقل وتتفرع منها منهاج جزئية.

ومنهج البحث يختلف باختلاف المواضيع لهذا جاء بحثنا متبعا للمنهاج التالي:

المنهج التجريبي : إن المنهج التجريبي أقرب منهاج البحوث لحل المشكلة بالطريقة العلمية والتجريب سواء تم بالمعمل أو في قاعة الدراسة أو في أي مجال آخر ، وهو محاولة التحكم في جميع العوامل أو المتغيرات الأساسية باستثناء متغير واحد ، حيث يقوم الباحث بتطويعه أو تغييره بهدف قياس تأثيره في العملية ، وهذا المنهج يتضح لنا جليا من خلال الاختبارات البدنية المقامة في هذا البحث ووصف جوانبه.

البرنامج التدريبي المقترح: عبارة عن مجموعة من الوحدات التدريبية مبنية على أساس تكثيف تمارين المرونة خلال كل مراحل الوحدة (التمهيدية، الرئيسية، الختامية).

2. عينة البحث:

تعتبر العينة أساس عمل الباحث ، وقد تم اختيارها بطريقة عشوائية ، بحيث أنه بعد ضبط الفرق الدراسية التي توافق المرحلة العمرية والتي تمارس الحصص التدريبية في أوقات متماثلة تم إجراء قرعة تشمل العينات المختارة وطريقة عملها ، حيث يتم السحب بالترتيب واختبار المجموعات حسب ترقيم اختاره الباحث.

◀ **العينة الشاهدة الأولى :** لا تمارس التربية البدنية والرياضية.

◀ **العينة الشاهدة الثانية :** تمارس نشاط تدريبي عادي مرتين في الأسبوع.

◀ **العينة التجريبية:** تمارس البرنامج التدريبي المقترح مرتين في الأسبوع.

. الاختبارات المستخدمة:

1. اختبار ثني الجذع من الجلوس: Wells and Dillon sit and Reach toe

2. اختبار تدوير الحوض إلى الخلف من وضعية الوقوف والانحناء إلى الأمام :

3. اختبار تدوير الذراع أفقيا إلى الخلف:

4. اختبار إطالة الجذع إلى الخلف :

I. الاستنتاجات :

بعد الدراسات المنجزة على الفرق المدرسية لكرة القدم للطور الثانوي والتي هي عينة بحثنا ومن خلال النتائج التي تحصلنا عليها ، خلصنا إلى الاستنتاجات التالية :

◀ من خلال نتائج المجموعة الشاهدة الأولى التي لا تمارس التربية البدنية والرياضية والتي أثبتت عدم وجود فروق معنوية ، نقول من هنا أن عدم ممارسة التربية البدنية لا تؤدي إلى تطوير صفة المرونة بنوعها.

◀ في المجموعة الثانية التي هي الشاهدة الثانية التي تمارس البرنامج التدريبي العادي لأستاذ التربية البدنية والرياضية مرتين في الأسبوع ، ظهر لنا أن هذه المجموعة أعطت نتائج ملموسة وهذا لوجود فروق معنوية ذات دلالة رقمية تؤثر إلى أن ممارسة البرنامج التدريبي العادي لأستاذ التربية البدنية والرياضية مرتين في الأسبوع يؤدي إلى ظهور تطور في صفة المرونة بشكل نسبي وذلك في اختبار تدوير الذراع الأيمن والأيسر ، وفي اختبار تدوير الحوض ، وفي اختبار ثني الجذع من الجلوس، وهنا نقول أن المرونة الديناميكية أجدى وأنجع مقارنة بالثابتة، أما في اختبار ثني الجذع للخلف لم يحقق فروق معنوية ، وهذا يدل على عدم تطور المرونة الثابتة على مستوى مفاصل العمود الفقري في حركة الثني للخلف.

◀ آخر مجموعة أقمنا عليها الدراسة الإحصائية كانت المجموعة التجريبية التي تمارس البرنامج التدريبي المقترح مرتين في الأسبوع ، بمعنى أنها أخضعت لبرنامج مكثف لصفة المرونة ، فجاءت النتائج عموما واضحة جدا وذات فروق معنوية واضحة أيضا ، في اختبار تدوير الذراع الأيمن والأيسر كانت الفروق كبيرة ، وفي اختبار تدوير الحوض جاءت النتائج أيضا واضحة وذات دلالة ، نفس الشيء حدث مع اختبار ثني الجذع من الجلوس، ونفس الشيء مع اختبار إطالة الجذع للخلف فقد جاءت النتائج ذات فروق ودلالة إحصائية ، وبالنظر إلى الأرقام نستنتج أن البرنامج التدريبي الرياضي الحديث المقترح يؤدي إلى تطور في صفة المرونة بشكل عام وخاصة منها الديناميكية، وقد تم ذلك في مدة ثمانية أسابيع .

II. التوصيات :

من خلال النتائج المتوصل إليها والمستخلصة من اختبارات ودراسات نظرية نوصي بما يلي :

1. استعمال جميع الطرق الممكنة لتطوير صفة المرونة ، واستعمال المرونة المتحركة بشكل أوسع من المرونة الثابتة.

2. استخدام النتائج التي تم التوصل إليها لإجراء دراسات و بحوث أخرى.
3. الاهتمام بصفة المرونة ومراعاتها كونها القاعدة الأساسية لمعظم إن لم نقل كل الرياضات.
4. الاهتمام أكثر بحصص التربية البدنية والرياضية ومحتوياتها.
5. زيادة الحجم الحصص للأنشطة اللاصفية وذلك لكفالة تطوير معظم الصفات البدنية خاصة المرونة منها.
6. تدعيم الحصص التدريبية للأنشطة اللاصفية بتمارين متنوعة للمرونة.
7. كذلك ننصح بزيادة الحجم الساعي لحصص الأنشطة اللاصفية.
8. تسطير برامج تدريبية فصلية أو سنوية مبنية على أسس علمية وموجهة بطرق منهجية لبلوغ الأهداف المنشودة.
9. توعية اللاعبين بمدى أهمية صفة المرونة في بناء نشاط بدني رياضي ما ولفت انتباه المربين إليها بشكل جدي وعلمي أكثر.
10. الاعتناء بهذه الصفة المهمة قبل الطور الثانوي للوصول إلى عند هذا الأخير بمسافة أو زمن ابتدائي يمكن بناء برامج أخرى عليه.
11. القيام ببحوث أخرى على صفات بدنية أخرى وهذا للترابط الكبير الموجود بينها.
12. تمديد فترة البحث من ثمانية أسابيع إلى أكثر منه لبلوغ الأهداف والتوصل إلى نتائج أخرى يمكن الاستفادة منها لمعرفة أكبر حول صفة المرونة.
13. بصفة عامة يجب على المعنيين الاهتمام بصفة أكبر بالأنشطة اللاصفية ومكوناتها كونها نشاط وتربية تساهم في بناء مجتمع متماسك صحيا ونفسيا وبدنيا ، وبخاصة صفة المرونة التي تدخل في كل مكونات التربية البدنية والرياضية.

الخاتمة

لقد أصبحت التربية البدنية والرياضية علما كباقي العلوم يستمد قوانينه من معارف ومعالم معينة ، بعد ما كانت تعتبر ألعابا للتسلية والترفيه، فالتربية البدنية والرياضية كعلم قائم بذاته وأصوله صارت مصدرا مهما لباقي العلوم وملجأ أساسيا لها لما لها من برامج وتطبيقات تخدم بشكل فعلي العلوم الإنسانية والدقيقة وأضحت بذلك الواصل الرئيسي بينهما، الشيء الذي يسمح بتكوين أفراد وطاقت بشرية تعمل على النمو والعمل.

والتدريب الرياضي كفرع من علوم التربية البدنية والرياضية يسعى إلى تكوين الفرد تكوينا منهجيا من ناحيته النفسية والبدنية والاجتماعية تمكنه من الانعكاس الإيجابي على الجانب الاقتصادي والسياسي للأمة.

ولقد خطى التدريب الرياضي في المنظومة التربوية خطوة ملموسة من خلال إصدار المناهج ، والتكوين القاعدي من خلال الفئات الصغرى ، كان الهدف منها تعليم المهارات والتقنيات والاستعدادات النفسية والبدنية، لكن التوزيع الزمني للحصص وحجمها اختزل بعض الأهداف وهو ما انعكس على الاستعداد البدني ومكوناته الذي كانت من ضمنه صفة المرونة.

تعتبر صفة المرونة من أهم الصفات البدنية التي يجب توافرها والعمل على تنميتها كونها القاعدة الأساسية لباقي الصفات ، ومن أجل هذا جاء بحثنا ليرى مدى تطور هذه الصفة عند لاعبي كرة القدم لفريق مدرسي في الطور الثانوي من خلال برنامج تدريب رياضي مقترح وكيفية تنميتها، وقد اعتمدنا في هذا البحث على أربعة عينات تشمل 73 تلميذ من الطور الثانوي ، وكانت مقسمة على أساس نشاطها كما يلي : الأولى لا تمارس التربية البدنية والرياضية ، والثانية تمارسها البرنامج التدريبي العادي لأستاذ التربية البدنية و الرياضية مرتين في الأسبوع والثالثة أخضعت للبرنامج التدريبي المقترح لمرتين في الأسبوع مع عينة رابعة استطلاعية استبعدت بعد ذلك، وجرى الاختبارات بثانوية عين كرشة وثانوية عين مليلة. واستنادا إلى النتائج المتوصل إليها عن طريق الاختبارات وبطريقة إحصائية، وكذا عن طريق الدراسة النظرية والمباشرة توصلنا إلى النتائج التالية :

- البرنامج التدريبي الرياضي المقترح المبني على أساس تمارين المرونة الديناميكية والثابتة و تكييفها في كل مرحلة الوحدة التدريبية(المرحلة التمهيدية،الرئيسية، الختامية) له تأثير في تطوير صفة المرونة عند لاعبي كرة القدم للفريق المدرسي في الطور الثانوي.
- طريقة تكثيف البرامج التدريبية بتمارين المرونة هي الأفضل لتطوير صفة المرونة لدى لاعبي كرة القدم للفريق المدرسي في الطور الثانوي.
- طريقة تمارين المرونة الديناميكية تعطي نتائج إيجابية في تطوير صفة المرونة ولكن بدرجة أقل.
- طريقة تمارين المرونة الثابتة تعطي نتائج إيجابية في تطوير صفة المرونة ولكن بدرجة أقل.

ومن هنا يصح لنا القول أن الاعتناء بالتدريب الرياضي بمختلف مكوناته وبناء برامجه على أساس سليم علمي سيسمح لنا بالوصول حتما إلى إدراك التطور والنمو لمختلف هذه المكونات ومنها للمجتمع ومنه للأمة كاملة على كافة الأصعدة النفسية منها والبدنية والاقتصادية وغيرها مما تحتاجه الأمة.

قائمة المراجع باللغة العربية

1. الدكتور تشارلز بيوكر ، ترجمة د.حسن معوض ، كمال صالح عبده : 1964 ، أسس التربية البدنية والرياضية، المكتبة الأنجلومصرية ، القاهرة.
2. الدكتور سعدية محمد علي هادر : 1980، بسيكولوجية المراهقة ، دار البحوث العلمية ، الكويت .
3. الدكتور طلحة حسام الدين وآخرون : 1997، الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي ، ط1 ، مركز الكتاب للنشر ، ج،1، القاهرة.
4. د/ عمار بوحوش ، محمد دنينات : 1995، مناهج البحث العلمي وطرائق البحوث، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر.

5. الدكتور محمد الحماحي وآخرون : 1990، أسس بناء برامج التربية الرياضية ، دار الفكر العربي .
 6. د / محمد حسن علاوي ، محمد نص الدين رضوان : 1994، اختبارات الأداء الحركي، الطبعة 3 – دار الفكر العربي القاهرة، ص 346.
 7. الدكتور محمد عوض بسيوني وآخرون : 1992، نظريات وطرق التربية البدنية ، الطبعة الثانية ، ديوان المطبوعات الجامعية ، ص 95.
 8. الدكتور مفتي إبراهيم حمادة: 1997، التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي، القاهرة.
 9. د/ وجيه محجوب ، جاسم قاسم المندلاوي ، أمير إسماعيل دقي : 1995، طرق البحث العلمي ومناهجه في التربية الرياضية – جامعة بغداد .
- قائمة المراجع باللغة الفرنسية

10. Jurgen Weineck: 1992, Biologie de sport, édition Vigot. France.
11. Jurgen Weineck : 1997, Manuel d'entraînement 4ème édition, édition Vigot, révisée et augmentée.
12. R. Thomas P.E. clach. J .Keller : 1989، Les aptitudes motrices M structure et evaluation edition Vigot .

قائمة المراجع من الأنترنت

13. http://colleges.ksu. Edu. sa /edu / members / pe_ dept / research _abstracts _ pe. doc

قائمة المذكرات

14. أبوطبزة نوازي : 2001، أثر وحدات تعليمية مقترحة على أساس تمارين الإطالة في تنمية صفة المرونة عند تلاميذ الطور الثالث للتعليم الأساسي، 13 سنة، رسالة الماجستير، معهد التربية البدنية والرياضية ، قسنطينة.
15. المشرف التربوي عبد الحميد بن احمد المسعود: تأثير أسلوب التعلم التبادلي في درس التربية البدنية على بض جوانب التطور لدى طلاب الصف الثالث بمدينة الرياض، رسالة ماجستير، جامعة الملك سعود، كلية التربية ، قسم التربية البدنية وعلوم الحركة، المملكة العربية السعودية.