



ت النشر	ت القبول	ت الارسال
	2019/09/08	2019/07/12

أثر برنامج تدريبي مقترح (بعض حركات الجمباز) في تنمية  
صفة المرونة لدى لاعبي كرة القدم أصغر 13 - 15 سنة .  
دراسة ميدانية في نوادي جمعية بلدية عين كرشة JBAK و  
جمعية بلدية عين فكرون CRBAF .

The effect of a proposed training program (some gymnastics movements) in developing the flexibility of soccer players is 13 – 15 years .

L'impact du programme d'entrainement pour proposition (certains mouvements de gymnastique) pour développement de la flexibilité de joueurs de football 13 – 15 ans .

المؤلف 1: لعور الطاهر

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة الجليلي  
بونعامة، خميس مليانة الجزائر

مخبر الرياضة، الصحة والأداء خميس مليانة الجزائر

الهاتف: 0671043239 لإيميل: [taharstaps1984@gmail.com](mailto:taharstaps1984@gmail.com)

قرمات النوري (أستاذ مساعد -أ-)

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة أم البواقي.

الهاتف: 0773095187 لإيميل: [nouri.guermat@hotmail.com](mailto:nouri.guermat@hotmail.com)

## الملخص

يقوم هذا الموضوع على دراسة أثر برنامج تدريبي مقترح (بعض حركات الجمباز) في تنمية المرونة لدى لاعبي كرة القدم فئة أصغر 13 - 15 سنة، بهدف تمكين المدربين من برمجة تمارين خاصة بتنمية صفة المرونة دون المساس بأوقات العمل العادية، والتخلي عن عادة الأولوية وطرق التدريب القديمة التي ربما تحقق تنمية في عنصر على حساب الآخر، وبهذا تحقيق مبدأ شمولية التدريب، حيث شمل مجتمع الدراسة فريقين، وكانت عينات الدراسة تتكون من 10 لاعبين من فريق أصغر جمعية بلدية عين كرشة، و 10 لاعبين من فريق أصغر جمعية بلدية عين فكرون، و 14 لاعب من كلا الفريقين بالتساوي في العينة الاستطلاعية لولاية أم البواقي وتم اختيارها بطريقة عشوائية، وقد تم استخدام اختبارات المرونة بعد أن أثبتت صدقها وثباتها، أجريت الاختبارات القبلية والبعدي في ظروف متماثلة، حيث خضعت العينة التجريبية إلى مجموعة من التمارين التي



أنجزت في أوقات الراحة بين التمرينات وبين التكرارات وكذا قبل البدء في التدريبات والتي تهدف إلى تنمية صفة المرونة، أما العينة الضابطة فخضعت لتدريبات عادية، وقد أثبتت النتائج المتحصل عليها باستخدام إختبارات مقننة خاصة بقياس صفة المرونة بعد مقارنتها أنها لصالح العينة التجريبية التي خضعت للبرنامج التدريبي المقترح .

• الكلمات الدالة : البرنامج التدريبي، المرونة، لاعبي كرة القدم .

• Abstract :

This topic examines the impact of a proposed training program (some gymnastics movements) on the development of flexibility among footballers from 13 to 15 years old, in order to enable trainers to develop flexibility training exercises without compromising normal working hours, The study consisted of 10 players from the smallest team of the Ain Karcha Municipality, 10 from the smallest team of the Badia Association, Ain Fakroun, and 14 from the team. Of both teams evenly in the sample The experimental sample was subjected to a set of exercises that were completed during rest times between exercise and repetitions, as well as before the start of the exercises. Which were designed to develop flexibility. The control sample was subjected to regular training. The results obtained were determined by using standardized tests to measure flexibility after comparing them to the experimental sample that was subject to the proposed training program.

• Keys words : training program, Flexibility, soccer players.



أثر برنامج تدريبي مقترح (بعض حركات الجمباز) في تنمية صفة المرونة لدى لاعبي كرة القدم أصغر 13 - 15 سنة .

دراسة ميدانية في نوادي جمعية بلدية عين كرشة JBAK و جمعية بلدية عين فكرون CRBAF .

مقدمة:

إن رياضة كرة القدم تتميز بتنوع مهاري وخططي ما يتطلب من اللاعب قدرات بدنية وحركية كبيرة لأداء المطلوب بشكل صحيح ودقيق، وهذا لن يتحقق إلا إذا كان التدريب الرياضي يرتكز على أعمدة علمية ومنهجية وهذا ما يجعل المدرب ناجح ويستطيع تحقيق نتائج جيدة مع لاعبيه خاصة الفئات الصغرى التي تحتاج الرعاية الكاملة من جميع النواحي، لأنه " بدون مدرب ناشئين مؤهل يمتلك الخبرة ويتزود بالجديد في مجال الأسس العلمية للتدريب الرياضي، لن تحقق الرياضة أهدافها النبيلة المرجوة، وحتى النتائج التي يتم تحقيقها ستبقى وليدة الصدفة، فالناشئون هم قاعدة الممارسة والبطولة" (حماد مفتي إبراهيم، 2010، ص5)، وهذا لن يتم إلا إذا كان التحضير البدني كامل ومتكامل وشامل لجميع الصفات البدنية والحركية، ومن بينها المرونة التي تعتبر من العناصر الهامة للاعب كرة القدم حيث تؤثر وتتأثر بعناصر اللياقة البدنية الأخرى، ونموها يمكن اللاعب من أداء الحركات بصورة اقتصادية وفعالة" (محمود غازي صالح، 2012، ص 165) .

وقد شغلت اهتمام الكثير من الباحثين في شتى المستويات العلمية، باعتبارها وسيلة إتقان المهارات الحركية والوقاية من الإصابات الرياضية، وقد اختلف العلماء في تصنيفها حيث صنفها البعض ضمن الصفات البدنية بأغلبيتهم، أما البعض الآخر فقد صنفها ضمن الصفات الحركية،" حيث وجد محمد صبحي حسنين في مسحه لبعض المراجع تضم ثلاثين عالما، أربعة وعشرون منهم قد وضعوا المرونة ضمن مكونات اللياقة البدنية" (كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسنين، 1996، ص 79) .

مما وجب تنميتها بتمارين خاصة ضمن البرنامج التدريبي كأي صفة بدنية، فهي "صفة خاصة وليست عامة" (بسطويسي أحمد، 1999، ص 219-)، فكل رياضة تستلزمها، ويجب أن ترتبط بالمفاصل الأكثر احتياج في الرياضة التخصصية عن المفاصل الأخرى، وتعتبر فئة الناشئين أفضل مرحلة لتنمية صفة المرونة لأنها القاعدة الأساسية لتزويد الفرق والمنتخبات الوطنية، إضافة إلى قدرة هذه الفئة على تحقيق تقدم وتطور في مراحل مبكرة وهذا يتوقف على الإعداد البدني والمهاري معا، وتعتبر هذه الفئة الأكثر قابلية لتنمية صفة المرونة وتطورها لديهم بشكل كبير عكس الأكبر، مما قاد الباحثين والعلماء إلى وضع برامج تدريبية تهدف إلى الرقي بمستوى التدريب الرياضي في كرة القدم،" هذه البرامج التدريبية الحديثة التي تعرف بأنها العمليات التعليمية والتنموية التربوية، التي تهدف إلى تنشئة اللاعبين واللاعبات والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية



الميدانية، بهدف تحقيق أعلى مستوى و نتائج ممكنة في الرياضة التخصصية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة" (مفتي إبراهيم حماد، 1997، ص 53) .

ويسعى الباحث في هذه الدراسة إلى اقتراح برنامج تدريبي لتنمية صفة المرونة دون المساس بأوقات البرنامج التدريبي العادي .

#### الإشكالية:

يعتبر الرياضيين هم الأكثر عرضة للإصابات الرياضية باعتبارهم الممارسين للأكثر الحركات خطورة وبالتالي يجب أن يتمتعوا بجسم مرن .

لذلك اختار الباحث عنصر المرونة في دراسته لاستغلال نتائجها في إبراز أهميتها خاصة في كرة القدم وعلاقتها باللياقة، "فاللياقة هي علاقة نسبية بالمستوى المعين، إن أي مستوى في اللياقة ضروري للجميع لحماية أداء أو تحرك وظائف أعضاء الجسم والمحافظة على عمل الجسم بطريقة سليمة" (محمد إبراهيم شحاتة، 2014، ص171)، إذ "تعتبر المرونة من أكثر عناصر اللياقة البدنية اللازمة لتحسين الصحة إهمالا لدى الأشخاص" (مفتي إبراهيم حماد، 2009، ص 287 )، حيث وجد NOCKER في دراسته "سوء التنسيق في المرونة في مرحلة البلوغ الأولى بالتحديد، حيث يؤدي ذلك إلى عدم انتشار المسار الحركي بصورة مرنة، وفي مرحلة البلوغ الثانية يظهر ضعف في جميع الصفات البدنية" (قاسم حسن حسين، 1997، ص 592) .

إلا أن العلماء لم يتمكنوا من تحديد مستوى معين للمرونة حسب كل نوع من أنواع الرياضات التخصصية وفي نفس الوقت أجزموا على عدم خلو التدريب من تمارين المرونة حيث تبدأ وتكمل وتنتهي بها إذ "تعتبر المرونة قاسم مشترك أعظم في جميع الجرعات التدريبية، حيث أن أي جرعة لا تخلو منها، وهي جزء أساسي خلال عملية الإحماء، حيث أنها العامل الأول لمنع إصابة اللاعبين، إلا أنه يجب تخصيص أجزاء من الجرعة التدريبية الأساسية للارتقاء بها" (علي البيك، 2008، ص 41)، "لأن افتقار الشخص للمرونة يؤثر على مدى اكتسابه وإتقانه لأداء المهارات الأساسية، كما أن قلتها تؤدي إلى صعوبة تنمية الصفات البدنية الأخرى" (كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين، 1996، ص46)، لما لها علاقة طردية مع باقي الصفات حيث تؤثر فيها وتتأثر بها، ويرى لارسون ويوكم Larson et yocom "أن أثر تكيف الفرد في كثير من أوجه النشاط البدني تقرره درجة المرونة الشاملة للجسم أو لمفصل معين" (كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسنين، 1996، ص 46)، إذن فالمرونة مفتاح التعلم والإتقان المهاري حيث أوضحها دايسون Dayson في كتابه Mechanics of Athletics عام 1960 "ارتباط مستوى المهارات عامة والمتمثلة في التكنيك بمدى حركة المفاصل" (بسطويسي أحمد، 1999، ص 219) والوقاية من الإصابات وسبيل تكيف اللاعب، مما أوجب على المدرب وضع برنامج تدريبي يشمل تمارين المرونة كجزء خاص خلال الجرعات التدريبية.

ولكن المشكلة تكمن في مضمون هذه التمرينات و أثرها ومدى فعاليتها في تنمية المرونة بالقدر اللازم، وهل الحركات العادية الممارسة توفي بالغرض؟، خصوصا إذا تمت من طرف اللاعبين دون تلقين المدرب لهم سواء كانت صحيحة أم خاطئة، لذلك يرى الباحث أن يثير هذا الجانب بالدراسة القائمة على اقتراح برنامج تدريبي خاص لتنمية صفة المرونة وذلك من خلال طرح إشكالية تتمثل في:

« مدى أثر برنامج تدريبي مقترح ( بعض حركات الجمباز ) في تنمية صفة المرونة لدى لاعبي كرة القدم أصاغر؟. »

ومن خلال هذه الإشكالية يمكن صياغة التساؤلات التالية:

- ✓ هل للبرنامج التدريبي المقترح ( بعض حركات الجمباز ) أثر إيجابي في تنمية مرونة العمود الفقري؟.
- ✓ هل للبرنامج التدريبي المقترح ( بعض حركات الجمباز ) أثر إيجابي في تنمية مرونة مفصل الحوض؟ .
- ✓ هل للبرنامج التدريبي المقترح (بعض حركات الجمباز) أثر إيجابي في تنمية مرونة مفصل القدم؟ .

**فرضيات البحث :**

**الفرضية الرئيسية :**

« يؤثر البرنامج التدريبي المقترح ( بعض حركات الجمباز ) علي تنمية صفة المرونة إيجابيا . »

**الفرضيات الجزئية :**

- ✓ للبرنامج التدريبي المقترح ( بعض حركات الجمباز ) أثر إيجابي في تنمية مرونة العمود الفقر .
- ✓ للبرنامج التدريبي المقترح ( بعض حركات الجمباز ) أثر إيجابي في تنمية مرونة مفصل الحوض .
- ✓ للبرنامج التدريبي المقترح ( بعض حركات الجمباز ) أثر إيجابي في تنمية مرونة مفصل القدم .

**أهمية البحث :**

للموضوع أهمية بالغة لخصت في عدد من النقاط التالية :

- توعية وتبنيه اللاعبين لمدي أهمية صفة المرونة عامة وخاصة .
- أن تكون الدراسة منطلق لتساؤلات ودراسات أخرى .
- الاستفادة من البرنامج لإعداد برامج تدريبية أخرى .
- محاولة تفادي تكرار نفس التمارين مما يؤدي إلي ملل اللاعبين .
- الحث علي تجديد وتنويع طرق وأساليب تدريب الناشئين .
- إبراز مدي أهمية هذه المرحلة لاغتنامها في تنمية صفة المرونة .
- مدي أهمية المرونة باعتبارها مكملة للتدريب المتكامل .

### أهداف البحث:

- إثراء الجانب المعرفي من خلال الاستنتاجات المتحصل عليها .
- التقليل من التعرض للإصابات الرياضية لدي الناشئين وعند كبرهم .
- السعي إلي تطوير قدرات الناشئين علي سرعة اكتساب وإتقان المهارات الحركية .
- توسيع مجال الحركة ونطاقها .
- من خلال اكتساب المرونة الفعالة تسهل عملية التنمية للصفات الأخرى .

### التعريف بالمصطلحات الدالة في البحث :

#### المرونة :

لغة : كلمة Flex تعني يثني، يلوي وكلمة flexibilité تعني اللدانة، الانثناء، المرونة .

إصطلاحا : إذا قلنا أن الشخص مرن، فهو قادر على الاستجابة لمختلف المواقف، أما في التربية البدنية فهي تعني قدرة الفرد على القيام بمختلف الحركات الرياضية في أوسع نطاق تسمح به المفاصل (كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسنين، دت، ص74).

المرونة في نظر الباحث هي إمكانية القيام بالحركات الرياضية المختلفة بأكثر انسيابية وسهولة في مجال واسع بما تسمح به المفاصل.

**المرحلة العمرية:** وتتمثل الفئة العمرية للدراسة في لاعبي كرة القدم أصاغر (14 - 16 سنة )

**لفظا:** "معناها النمو، وقولنا راقق الفتى وراقت الفتاة بمعنى نميا نموا مستطردا والاشتقاق اللغوي يغير هذا المعني، وفي هذا تكمن الدلالة علي الاقتراب من اللحم والنضج" ( عبد العلي الجسماني، 1994، ص 169) .

**اصطلاحا:** "هي مرحلة الانتقال من الطفولة غلي الرشد، والمصطلح في اللغة العربية مصدر لفعل راقق وراق الغلام فهو مراهق أي قارب الاحتلام والمصطلح مشتق من اللغة الإنجليزية Adolexence مشتق من الفعل اللاتيني Adilexere ومعناه التدرج نحو النضج البدني والجنسي والعقلي والانفعالي" (علاء الدين كفاقي، 2009، ص 214) .

ويري الباحث أن المراهقة هي مرحلة بينية انتقالية من مرحلة الطفولة إلي مرحلة الرشد حيث تجتمع صفات هاتان المرحلتين فيها، إذ يبدأ المراهق بالاكتمال من جميع النواحي الفسيولوجية والاجتماعية والنفسية والبدنية والوظيفية والعقلية والجنسية ويميل إلي الاستقلالية والرغبة في اتخاذ القرارات الخاصة به.

**البرنامج التدريبي:**

برنامج: يدل في الأصل علي الورقة الجامعة للحساب وخطة يحفظها المرء لعمل يريده، أو أنها نشرة تعرف وقائع الحفلات أو شروط المباريات، وتدل أيضا علي برنامج العمل اليومي (قاسم حسن حسين، 2009، ص 188).

يعرفه مفتي إبراهيم حماد 1998 بأنه "الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف" (رشوان الشرقاوي، 2011، ص 18). ويرى الباحث أنه مجموعة من الخطط والمتطلبات الواجبة وكل ما يمكن أن يوصل إلي الهدف أو أن يهيئ احتياجات التدريب ضمن وثائق ورقية، يتم العمل بها ميدانيا .  
الدراسات السابقة والمشابهة :

#### دراسة لوكاس وكوسلو Lucas et Coslow :

التي أجريت في 1984 وكانت تهدف إلى رفع درجة المرونة النشطة لمفصل الحوض وهذا عن طريق تمارين المد الأمامي للذراع من الجلوس حيث قام باستعمال الطريقة ( 5 ثا انقباض، 2 ثا استرخاء، 10 ثا تمديد ) وبعد 5 تكرارات في كل مرة وكان البرنامج بمعدل 3 مرات في الأسبوع وبمعدل 7 أسابيع .  
واقترضا تطور صفة المرونة على مستوى مفصل الحوض، وسخر الباحثان مجموعات بحث تتكون من 63 طالبة وبدون وجود مجموعة ضابطة .

وأهم النتائج التي توصل إليها هي :

- تطور صفة المرونة النشطة لمفصل الحوض في كل المجموعات ودون تسجيل فروق بين المجموعات .
- فعالية هذه الطريقة في تطوير صفة المرونة على مستوى مفصل الحوض .

#### دراسة هاردي وجون Hardy et Jones :

التي أجريت عام 1986 وكانت تهدف إلى رفع المرونة الديناميكية لمفصل الحوض عند الإناث بنفس طريقة الدراسة أعلاه ( 6 ثا، 2 ثا، 6 ثا )، في 3 سلاسل متباعدة ب 30 ثا راحة، وقد دامت التجربة 6 أيام متتالية، وسخر الباحثان مجموعة بحث تشمل 24 طالبة مع وضع مجموعة ضابطة، وأهم النتائج التي سجلها الباحثان هي:

- تحسين ملحوظ في العينات المختبرة .
- لا توجد فروق بين العينات المختبرة .
- تطور المرونة الديناميكية لمفصل الحوض .
- فعالية تمارين الإطالة بقاعدة ( 6 ثا، 2 ثا، 6 ثا ) (بوظيفة نواري، 2000-2001) .

#### دراسة الدكاترة herbin rebert و rethacker jean philippe :

تطرق الباحثين إلى جميع أنواع التصويب وكذا التحليل البيوميكانيكي لكل نوع, كما تطرق إلى أشكال وأنواع التدريب على هذه التقنية والمشاكل التي يعاني منها الرياضيين الذين يلعبون بقدم واحدة أثناء أداء هذه الحركة في وسط اللعب، حيث حثا على ضرورة تدارك الموقف قبل تفاقمه أكثر من حيث تعليم الناشئين على التعامل مع الكرة بكلا الطرفين دون إهمال الصفات البدنية المتدخلة في تحديد أداء الحركة من حيث تطويرها وركزا كثيرا على الرشاقة والمرونة المطلوبة في تسهيل أداء الحركة وسرعة التنفيذ كذلك والتي يربانها أنها مهمة في تحديد نجاعة التصويب نحو المرمى، ويشيران كذلك إلى أن المشكل الذي يعاني منه اللاعب الذي يلعب برجل واحدة يصعب من مهمته وكذلك ينقص من فعاليته في التصويب لعوده على اللعب برجل واحدة، وبالتالي القيام بحركات من جهة واحدة فإذا تبدل أو تغير موضع الكرة فهو لا يستطيع مراقبتها لوقوعه في وضعية تخل باتزانها العام والذي ينعكس سلبا على أدائه في مختلف الحركات التقنية الأخرى، كما أشارا إلى أن تحسين الصفات البدنية وفي مقدمتها المرونة يساعد على التصويب بدقة أكثر، كما أن مرونة المفاصل ومطاطية العضلات يساعد على اللعب بالرجلين .

دراسة الدكتور **corbeau joel**:

تطرق الباحث إلى شرح بيوميكانيكي لتقنية التصويب ووضع قدم الارتكاز في توجيه مسار الكرة أثناء التصويب، كما تطرق إلى مساحات تلامس الكرة والقدم والتي تحدد مسار الكرة وكذا أنواع التصويب، وركز الباحث في دراسته على تحسين مرونة المفاصل ومطاطية العضلات للرجلين وخاصة قدم التسليح وطريقة ملامسة الكرة التي تحدد القوة والسرعة وكذا اتجاه الكرة، كما أرجع الباحث ضعف التصويب إلى مفصل رسخ القدم الذي يحتاج إلى تقوية ومرونة خاصة، وأكد على ضرورة تحسين مرونة المفاصل المشاركة في الأداء بما في ذلك رسخ قديمي الارتكاز والتصويب، دون إهمال الصفات البدنية الأخرى التي يحتاجها اللاعب في مجمله لتنفيذ هذه الحركة كالقوة والسرعة في التنفيذ، وقد اقترح عشرة تمارين وستة ألعاب تساهم بشكل أو بآخر في تحسين أداء هذه الأخيرة ومما جاء فيها تمارين لتحسين صفة المرونة.

دراسة الدكتور **sandro mazzola , messina david** :

وتدور مشكلة هذين الباحثين حول تعلم بعض التقنيات بصفة صحيحة منها تقنية التصويب حيث قاما باقتراح دروس تبين الوضعية البيوميكانيكية للتصويب، حيث ركزا أكثر على الوضعية المبدئية التي تتطلب ارتكاز جيد لقدم الارتكاز وبوجوب صلابة رسخ القدم، وهذا انطلاقا من ضرورة تحسين الصفات البدنية التي تساعد على أداء هذه التقنيات بطريقة صحيحة ومن أهمها المرونة والقوة والسرعة التي يرى الباحثان أنها تساهم بشكل كبير في أداء وتعلم التقنيات بشكل صحيح ومنها التصويب نحو المرمى، دون أن يهمل ضرورة اكتساب اللاعب لمستوى عالي من المرونة والرشاقة التي تسمح له بالتوازن في كل الحركات أثناء أداء التقنيات كالتصويب بشتى

أنواعه واللذين يريا أنها صفة يجب على كل لاعب أن يمتلكها ويتميز بها نظرا لكونها تسهل عملية التصويب بدقة، وبالتالي الوصول إلى الغرض من التصويب وهو التهديف، كما حاول إعطاء إرشادات خاصة بالأداء التقني في نهاية كل درس حيث ركزا كثيرا على ضرورة القيام بتمارين المرونة التي تساعد اللاعب على المحافظة على تركيزه الجيد في العمل وكذا المحافظة على اللياقة البدنية الجيدة التي تساعده في أداء مختلف الحركات والمهارات بكفاءة عالية.

ويرى الباحث أن المشكلة تكمن في خلو محتوى البرامج التدريبية من تمارين تنمية المرونة، قد يعود ذلك إلى عدم توفر الوقت الكافي مما أدى بالمدرسين الاهتمام بالصفات الأخرى على حساب المرونة أو قد يرجع ذلك إلى اعتقاد بعض المدرسين بأن المرونة أقل احتياج من الصفات الأخرى في رياضة كرة القدم (قلات يزيد، 2011 - 2012. ص 23).

#### الجانب التطبيقي :

#### الدراسة الاستطلاعية :

تضمنت دراسة الباحث العديد من الإجراءات، بغرض تهيئة كل الظروف والمستلزمات التي تحتاجها الدراسة، وتمثل في النقاط التالية :

◀ دراسة ومناقشة موضوع البحث مع الأستاذ المشرف وكذا بعض الأساتذة في الاختصاص، بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة العربي بن مهيدي بأم البواقي، إضافة إلى بعض المدرسين في كرة القدم، بغرض ضبط متغيرات الدراسة .

◀ الاتصال بإدارة النوادي الرياضية محل الدراسة من أجل توفير التسهيلات والمساعدة .

◀ الاتصال بمدربي الفرق الخاصة بالدراسة ومناقشتهم في خطوات سير البرنامج التدريبي المقترح .

◀ مقابلة أفراد العينات للتعرف عليها .

◀ تحديد طرق ووسائل القياس المناسبة والقانونية لصفة المرونة، ووضع وثائق جمع البيانات الميدانية .

◀ ضبط وقت أداء البرنامج التدريبي المقترح ضمن الحصة التدريبية .

قام الباحث بإجراء الدراسة علي عينة تتكون من 14 لاعب ذات خصائص مطابقة للعينة الشاهدة والتجريبية، بحيث 7 لاعبين من فريق أصاغر جمعية بلدية عين فكرون وهو مصدر العينة الشاهدة، و 7 لاعبين من فريق جمعية بلدية عين كرشة وهو مصدر العينة التجريبية، وقد تم الاختبار في نفس الوقت للاختبار الخاص بالدراسة



في يوم الأربعاء 01 فيفري 2017م، وأعيد الاختبار بعد 4 أيام في نفس الظروف، وهذا من أجل دراسة الأسس العلمية للاختبار من صدق وثبات وموضوعية وتمت بمساعدة مدربي الفرق .

#### متغيرات البحث:

كل دراسة تستلزم ضبط المتغيرات الأساسية، من أجل عزل المتغيرات العشوائية، وتتمثل متغيرات

الدراسة في التالي:

#### المتغير المستقل أو التجريبي :

هو مجموعة من التأثيرات المستخدمة لإحداث تغير في المتغير التابع، بمعنى هو المتغير الذي يؤثر في المتغيرات التابعة ولا يتأثر بها وهو البرنامج التدريبي المقترح ببعض حركات الجمباز والمرتكز علي عدة اختبارات المرونة

#### المتغير التابع :

هو المتغير الذي يتأثر بالمتغير المستقل ولا يؤثر فيه، وهو صفة المرونة، حيث قام الباحث بقياسها بواسطة اختبارات ذات صدق وثبات عاليين وللذان تم التأكد منهما في الدراسة الاستطلاعية.

#### مجالات البحث :

المجال الزمني : لقد بدأت الدراسة الفعلية بعد تحديد موضوع البحث في أوائل جانفي 2017م، حيث تواصلت الدراسة النظرية مع باقي مراحل البحث، وقد تم إجراء الاختبار (القبلي) في 03 فيفري 2017م، وأعيد الاختبار (البعدي) للعينتين في 12 أفريل 2017 م .

المجال المكاني : أجريت الاختبارات في نوادي بلدية عين كرشة وبلدية عين فكرون بولاية أم البواقي

المجال البشري : تمت التجربة على لاعبي كرة القدم ينشطون في النوادي المذكورة أعلاه، وبلغ عددهم 34 لاعب .

#### المتغيرات المتداخلة :

هناك الكثير من المتغيرات المتداخلة في هذه الدراسة، وقد تم ضبطها في العديد من النقاط التالية :

- وقت إجراء الاختبارات متشابهة من حيث وقت الحصص التدريبية ودرجة حرارة المناخ .
- توزيع البرنامج على مدى الأسبوع التدريبي المسطر للنادي بحصتين في الأسبوع وتتم التمارين في وقت الاسترجاع بين التمرينات الأساسية وبين أوقات العمل وفي نهاية الحصص التدريبية (التمرينات الزوجية في نهاية الحصص لتفادي الدخول في الراحة السلبية).

- بما أن الخصائص المرفولوجية بين العينات متطابقة نسبيا فهي لا تمثل عائقا للدراسة .  
منهج البحث :

حسب ما تناولته دراسة الباحث يستلزم المنهج التجريبي الذي يعتمد على التجربة، حيث يهدف الى قياس تأثير المتغير المستقل (البرنامج التدريبي) على المتغير التابع (المرونة) .

مجتمع وعينة البحث :

مجتمع البحث :

لقد شمل مجتمع البحث فريقين، هما فريق أصاغر لجمعية بلدية عين كرشة وفريق أصاغر لجمعية بلدية عين فكرون .

عينة البحث :

لقد تم اختيار العينة من طرف الباحث بالطريقة العمدية من فريقي جمعية بلدية عين كرشة وجمعية بلدية عين فكرون، المتمثلة في الأصاغر (13-15 سنة) واللذان يمكن أن تحققا هدف الدراسة، وقد كانت العينات مقسمة عشوائيا كالتالي :

10 لاعبين عينة شاهدة : تمارس نشاط عادي دون البرنامج التدريبي المقترح .

10 لاعبين عينة تجريبية : تمارس البرنامج التدريبي المقترح .

جدول رقم (01) يوضح نسب العينات بالنسبة للمجتمع

الرقم	المجتمع	العدد	النسبة المئوية
01	المجتمع الأصلي	55	100%
02	مجتمع البحث	34	61.81%
03	العينة الرئيسية	الضابطة	10
		التجريبية	10
04	العينة الاستطلاعية	14	25.45%

تجانس وتكافؤ عيني الدراسة (من حيث المتغيرات المتداخلة) :

قام الباحث بدراسة التطابقات بين عينات البحث التجريبية والضابطة من حيث المواصفات ( الوزن، الطول، السن، العمر التدريبي ) والجدول التالي يوضح ذلك :

جدول رقم (02) يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية المعتمد عليها في التكافؤ والتجانس



قيمة T المحسوبة	العينة الضابطة		العينة التجريبية		المعالم الإحصائية
	S		S		
0.93	0.79	15.69	0.4	15.96	العمر / السنة
0.79	11.05	156	10.33	160	الطول / سم
0.20	6.48	51.6	6.75	52.2	الوزن / كلف
0.43	0.61	1.4	0.6	1.28	العمر التدريبي سنة

قيمة T المحسوبة تقع في المجال من (0.20 إلى 0.93) وهي أقل من T الجدولية (1.73) عند درجة الحرية 18 ونسبة الخطأ 0.05، وهذا دال إحصائياً على التكافؤ والتجانس الكبيرين بين العينتين التجريبية والضابطة في الوزن والطول والعمر وكذا العمر التدريبي .

تجانس وتكافؤ عینتی الدراسة (من حیث المتغیرات التابعة فی الاختبار القبلي ) :

جدول رقم (03) یوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية المعتمد عليها فی التكافؤ والتجانس

قيمة T المحسوبة	العينة الضابطة		العينة التجريبية		المعالم الإحصائية
	S		S		
0,39	2,97	6,4	2,36	5,9	مفصل العمود الفقري
1.58	1,8	12,9	2,08	11,2	مفصل القدم
1,18	9,67	115,9	6,18	120,4	مفصل الحوض



قيمة T المحسوبة تقع في المجال من ( 0,39 إلى 1,18 ) وهي أقل من T الجدولية (1,73) عند درجة الحرية 18 ونسبة الخطأ 0,05، وهذا دال إحصائياً علي التكافؤ والتجانس الكبيرين بين العينتين التجريبية والضابطة في المتغير التابع للدراسة ( المدى الذي تصل إليه المفاصل والثبات فيه ).

**الاختبارات المستخدمة :**

**اختبار ثني الجذع أماماً أسفل من الوقوف :**

**الهدف من الاختبار :** قياس مدى مرونة الجذع والفتح في حركات الثني للأمام .

**الأدوات المستخدمة :** مسطرة مدرجة طولها 40 سم، منضدة تحمل وزن المختبر .

**الإجراءات :** يثبت المقياس ( المسطرة ) بحافة المقعدة ( المنضدة ) بحيث يكون منتصف المسطرة على حافة المنضدة والنصف الآخر أسفل الحافة، ويلاحظ أن نقطة التدرج ( صفر ) تكون في مستوى حافة المنضدة على أن يكون انحرافات الدرجات التي تقع في النصف العلوي بالسالب والنصف السفلي بالموجب ( بمعنى يبدأ التدرج للأسفل وللأعلى من نقطة الصفر ) .

**وصف الأداء :** يتخذ المختبر وضع الوقوف على حافة المنضدة وتكون القدمان ملامستان بجانب المقياس، ثم يقوم المختبر بثني الجذع أماماً أسفل بحيث تصبح الأصابع أماماً المقياس، ويحاول ثني الجذع لأقصى مدى وببطء مع ملاحظة أن تكون اليدين في مستوى واحد .

**تقييم الاختبار :** يعطى للمختبر ثلاثة محاولات وتحسب قراءة أفضل محاولة (عبد المنعم سليمان برهم، 1995، ص 557) .

**اختبار فتح الرجلين من الجلوس جانبياً ( جلوس البرجل ) :**

**هدف الاختبار :** قياس مدى امتداد الأرجل السفلى من وضع جلوس البرجل الموازي .

**الأدوات:** يحتاج هذا الاختبار إلى مقياس معتمد ومسطرة، كما يمكن إعداد أكثر من مكان للاقتصاد في الوقت.  
**التعليمات :** يقوم المختبر بزحقة الأقدام كل على إنفراد وجانباً مع حفظ الجسم إلى أسفل حتى تصل متعرجة إلى الأرض إذا أمكن ويجب على المختبر الثبات لأطول فترة ممكنة وذلك لإمكانية القياس عند تباعد الرجلين، أي عندما تكون الرجلين منفردة، كما يجب أن يكون المحكم خلف مؤدي الاختبار، مع ملاحظة أن تكون المسطرة أفقياً وللخارج من طرف المسطرة ورأسياً من تدرج القياس، وتوضع براحة أسفل المقعدة لمؤدي الاختبار وكلما انخفض مؤدي الاختبار انخفضت معه المسطرة إلى أن تصل إلى أكبر نقطة، وتؤخذ القراءة في هذا الوضع .

**حساب الدرجات :** يتم حسابها بالبوصات أو بالسنتيمتر .

**اختبار القبض لأسفل لمفصل القدم :**



**هدف الاختبار :** قياس القبض لأسفل لمفصل القدم .

**الأدوات :** مقياس فلكسو، شريط قياس معتمد، مسطرة إرشادية، خط A-B للحالة بحيث يكون قريبا من نهاية الصفر على شريط القياس .

**التعليمات :**

- يخلع المختبر الحذاء ويتخذ وضع الجلوس على الأرض، الرجل اليمني مفرودة قدر الإمكان .

- يضع المساعد عصا القياس عند نهاية الصفر على الأرض، وتتم الزحقة إلى أسفل حتى يصل مؤشر

المسطرة إلى أسفل نقطة على عظمة الذقن حتى يصل مؤشر المسطرة إلى أسفل نقطة على عظمة الساق

- يفرد المختبر مفصل القدم ويعيد المساعد القياس من أعلى نقطة على القدم (أصابع القدم) أثناء أقصى فرد، يكرر الاختبار للقدم اليسرى .

- الفرق بين أعلى خط للقدم (أثناء المد extention) وخط أسفل عظم الساق يسجل لأقرب بوصة لكل قدم .

**حساب الدرجات :** الفرق بين متوسط القدم اليمنى والقدم اليسرى (متوسط الفروق) ونقارن الدرجة بمقياس جدول (إيلي السيد فرحات، 2007، ص ص 285-289) .

بالنسبة لاختبار جلوس البرجل واختبار ثني القدم، لانعدام وسائل القياس وصعوبة توفيرها لأسباب عدة، فقد قام الباحث باستنباط الفكرة من الاختبارين أعلاه، حيث قام باستخدام وسائل عادية يسهل الحصول عليها كما تسهل عملية استخدامها، وهي أيضا معتمدة في قياسات أخرى وتتمثل في شريط قياس، حيث تكون الاختبارات كما يلي :

**اختبار جلوس البرجل :**

**الهدف من الاختبار :** قياس مدى مرونة مفصل الحوض .

**الأدوات :** شريط قياس .

**التعليمات :** ينزع المختبر الحذاء، يقوم المختبر بالجلوس والرجلين مفرودتين بحيث تكون راحة اليدين على الأرض قرب الحوض، يقوم المختبر بزحقة رجله جانبا إلى أقصى مدى يمكن الوصول إليه .

**القياس :** يتم قياس المسافة بين الكوعين وتأخذ القراءة بالسنتيمتر .

**اختبار ثني مفصل القدم :**

**الهدف من الاختبار :** قياس مدى مرونة مفصل القدم .

**الأدوات :** شريط قياس .

**التعليمات :** ينزع المختبر الحذاء، يتخذ وضع الجلوس والرجلين مفرودتين لأمام، وراحة اليدين

على الأرض وراء الحوض، ثم يقوم المختبر بثني مفصل القدم اليمني إلى أسفل نقطة ممكنة .

**القياس :** يتم حساب المسافة بين أعلى نقطة في القدم (أكبر أصبع) وبين مستوى سطح جلوس المختبر، وتأخذ القراءة بالسنتيمتر .

وتجدر الإشارة إلى أنه في اختبار ثني مفصل القدم يتم القياس على القدم اليمني فقط .

**ثبات الاختبار :**

بعد جمع النتائج، واستخدام معامل الارتباط بيرسون عند مستوي الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 13 يتبين ثبات الاختبار بدرجة عالية .

• وكانت نتائج ثبات اختبار ثني الجذع أماما أسفل من الوقوف 0.93 .

• وكانت نتائج ثبات اختبار ثني القدم أماما أسفل من الجلوس 0.98 .

• وكانت نتائج ثبات اختبار جلوس البرجل 0.99 .

**صدق الاختبار :**

من أجل التأكد من صدق الاختبار يتم حسابه بالجذر التربيعي للثبات .

وقد حققت النتائج التالية :

- صدق اختبار ثني الجذع أماما أسفل من الوقوف 0.96 .

- صدق اختبار ثني القدم أماما أسفل من الجلوس 0.99 .

- صدق اختبار جلوس البرجل 0.99 .

**موضوعية الاختبار :**

يتميز الاختبار بموضوعية عالية .

**الوسائل المستخدمة وأدوات البحث وجمع البيانات:**

- مساحة مسطحة في الملعب، صندوق مدرج بارتفاع 30 سم، شريط قياس، استمارة تسجيل القياسات .

- المصادر والمراجع، استمارة تسجيل نتائج القياسات الميدانية، التجربة الاستطلاعية .

**الأساليب الإحصائية المستخدمة :**

المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري،  $r$  معامل الارتباط بيرسون .

اختبار ستيودنت ( $t$ ) لعينتين مرتبطتين متساويتين بحجم صغير .

اختبار ستيودنت ( $t$ ) لعينتين منفصلتين متساويتين بحجم صغير .

**عرض النتائج ، تفسيرها و مناقشتها:**

و الذي عادة يتضمن عرض النتائج المتحصل عليها ، القراءات الإحصائية لهذه النتائج ، مدلولاتها و كذا ارتباطها بالدراسات السابقة و المشابهة. الأشكال و الجداول يجب أن توضع في أول أو آخر الصفحة لا في منتصف النص و تكون معنونة من فوق بالنسبة للجداول ومن أسفل بالنسبة للأشكال أما المصدر فيمكن وضعه تحت الشكل أو الجدول

### عرض وتحليل النتائج :

النتائج التي توصل إليها الباحث من خلال دراسته هي كالتالي :

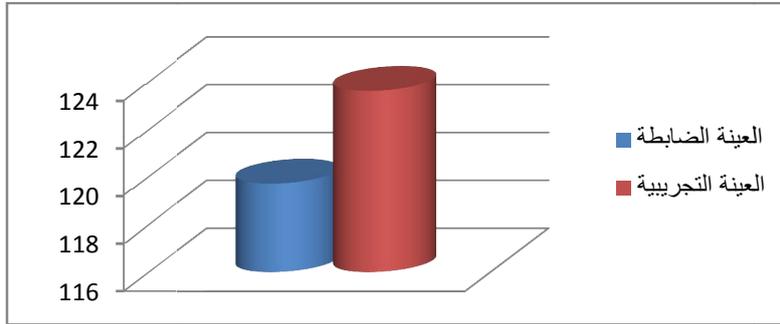
جدول رقم (04) يوضح الفرق في الاختبار البعدي بين العينتين في اختبار ثني الجذع أسفل أماما من الوقوف

المتغير	الاختبار البعدي للعينة الضابطة		الاختبار البعدي للعينة التجريبية		فرق المتوسطات	نوع الدلالة
	S 1	S 2	التجريبية	البرنامج التدريبي		
اختبار ثني الجذع أسفل أماما من الوقوف	6,9	2,6	8,85	1,86	1,95	دال إحصائيا

نسبة الخطأ : 5%

درجة الحرية :  $df = 2(n-1) = 18$

يتضح لنا جليا من الجدول رقم (03) للفرق بين الاختبارين البعديين للعينتين التجريبية والضابطة في اختبار ثني الجذع أسفل أماما من الوقوف، والذي تحصلت فيه العينة الضابطة علي متوسط حسابي قدره 6,9 وانحراف معياري يقدر ب 2,6 ، في حين تحصلت العينة التجريبية علي متوسط حسابي يقدر ب 8,85 وانحراف معياري يقدر ب 1,86 ، أما  $T_c$  المحسوبة فتقدر ب 1,84 وبمقارنتها مع  $T_t$  الجدولية المقدر ب 1,73 نجد  $T_t < T_c$ ، وفرق المتوسطات الحسابية الذي بلغ 1,95 ، ومن خلال هذه المعطيات يتضح لنا وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين التجريبية والضابطة في اختبار ثني الجذع أماما أسفل من الوقوف لصالح العينة التجريبية.



شكل رقم (1) يبين فرق المتوسطات الحسابية للقياس البعدي للعينتين في اختبار ثنائي الجذع أسفل أماما من الوقوف

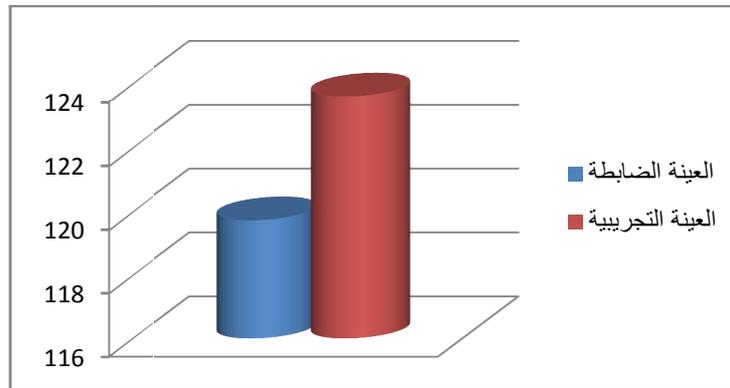
جدول رقم (05) يوضح الفرق في الاختبار البعدي بين العينتين في اختبار ثنائي القدم أماما أسفل من الجلوس

القياس	الاختبار البعدي للعيينة الضابطة دون برنامج تدريبي	الاختبار البعدي للعيينة التجريبية بالبرنامج التدريبي	فرق المتوسطات	نوع الدلالة
المتغير	S 1	S 2		
اختبار ثنائي القدم أماما أسفل من الجلوس	12.73	13.81	1.08	دال إحصائيا
	1.42	1.33	1.8	1,73

نسبة الخطأ : 5%

درجة الحرية :  $df = 2(n-1) = 18$

يتضح لنا جليا من الجدول رقم (05) للفرق بين الاختبارين البعديين للعينتين التجريبية والضابطة في اختبار ثنائي القدم أماما أسفل من الجلوس ، والذي تحصلت فيه العينة الضابطة علي متوسط حسابي قدره 12,73 وانحراف معياري يقدر ب 1,42 ، في حين تحصلت العينة التجريبية علي متوسط حسابي يقدر ب 13,81 وانحراف معياري يقدر ب 1,33 ، أما  $T_c$  المحسوبة القدرة ب 1,8 وبمقارنتها مع  $T_t$  الجدولية المقدر ب 1,73 نجد  $T_t < T_c$  ، وفرق المتوسطات الحسابية الذي بلغ 1,08 ، ومن خلال هذه المعطيات يتضح لنا وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين التجريبية والضابطة في اختبار ثنائي الجذع أماما أسفل من الوقوف لصالح العينة التجريبية .



شكل رقم (2) يبين فرق المتوسطات الحسابية للقياس البعدي للعينتين في اختبار ثني القدم أماما أسفل من الجلوس

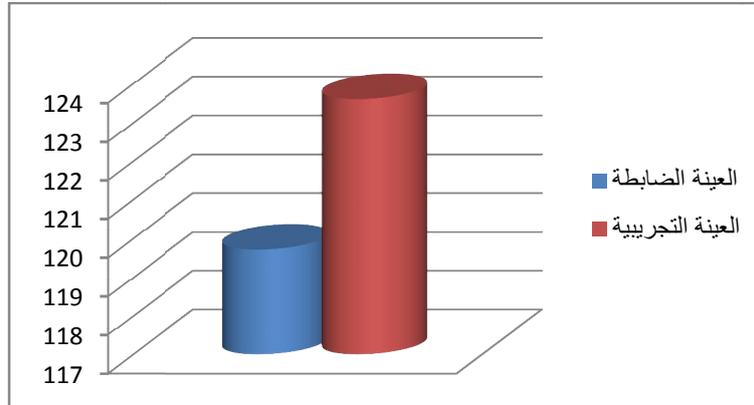
جدول رقم (06) يوضح الفرق في الاختبار البعدي للعينتين في اختبار فتح الرجلين جانبيا من وضع الجلوس

المتغير	الاختبار البعدي للعينة الضابطة		الاختبار البعدي للعينة التجريبية بالبرنامج التدريبي		فرق المتوسطات	نوع الدلالة
	S 1	S 2	5.8	123.58		
اختبار فتح الرجلين جانبيا من وضع الجلوس	7.02	119.7	5.8	123.58	3.88	دال إحصائيا

نسبة الخطأ : 5%

درجة الحرية :  $df = 2(n-1) = 18$

يتضح لنا جليا من الجدول رقم (06) أعلاه للفرق بين الاختبارين البعديين للعينتين التجريبية والضابطة في اختبار فتح الرجلين جانبيا من وضع الجلوس والذي تحصلت فيه العينة الضابطة علي متوسط حسابي قدره 119,7 وانحراف معياري يقدر ب 7,02 ، في حين تحصلت العينة التجريبية علي متوسط حسابي يقدر ب 123,58 وانحراف معياري يقدر ب 5,8 ، أما  $T_c$  المحسوبة القدرة ب 2,22 وبمقارنتها مع  $T_t$  الجدولية المقدره ب 1,73 نجد  $T_t < T_c$  ، وفرق المتوسطات الحسابية الذي بلغ 3,88 ، ومن خلال هذه المعطيات يتضح لنا وجود فرق ذات دلالة إحصائية بين العينتين التجريبية والضابطة في اختبار ثني الجذع أماما أسفل من الوقوف لصالح العينة التجريبية



شكل رقم (3) يبين فرق المتوسطات الحسابية للقياس البعدي للعينتين في اختبار فتح الرجلين جانبيا من

#### وضع الجلوس

#### مناقشة النتائج في ضوء الفرضيات والدراسات السابقة:

#### الفرضية الأولى:

من خلال النتائج المتحصل عليها من البرنامج التدريبي المقترح ببعض حركات الجمناز في دراستنا والمتعلقة بالفرضية الأولى التي تنص على ما يلي:

- للبرنامج التدريبي المقترح ( بعض حركات الجمناز ) أثر إيجابي في تنمية مرونة العمود الفقري.

من خلال الجدول رقم (04) يتضح لنا أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة التجريبية الممارسة للبرنامج التدريبي المقترح وبين العينة الضابطة الغير ممارسة للبرنامج التدريبي المقترح، لصالح العينة التجريبية في القياس البعدي للاختبار ثني الجذع أماما أسفل من الوقوف.

وهذا يدل على وجود علاقة بارتباط البرنامج التدريبي المقترح ببعض حركات الجمناز بالتدريبات في تنمية صفة المرونة لدى ناشئي كرة القدم، وتتفق دراستنا مع دراسة الدكتور يزيد قلات بأن أفضل مرحلة لتنمية المرونة هي الأصغر، وأيضا لتمارين المرونة بعد "الإحماء لمدة 20 دقيقة فعالية كبيرة كما أوضح زاتسيورسكي" (سعد حماد الجميلي، 2014، ص 36)، إضافة إلى مدى فعالية طريقة " (6) ثا تقلص، 5 ثا استرخاء، 5 تكرارات" (طلحة حسام الدين وآخرون، 1997، ص 263)، ومنه يمكن تفسير هذه النتائج بوجود أثر إيجابي للبرنامج التدريبي المقترح ببعض حركات الجمناز في تنمية صفة المرونة بالنسبة للعمود الفقري ( الجذع ) .

ومما سبق يمكن التأكد من صحة الفرضية والقول بأن للبرنامج التدريبي المقترح ببعض حركات الجمناز له أثر إيجابي في تنمية المرونة في العمود الفقري.

#### الفرضية الثانية:

من خلال النتائج المتحصل عليها من البرنامج التدريبي المقترح ببعض حركات الجمباز في دراستنا والمتعلقة بالفرضية الثانية التي تنص على ما يلي:

للبرنامج التدريبي المقترح ( بعض حركات الجمباز ) أثر إيجابي في تنمية مرونة مفصل القدم بالاعتماد على نتائج الجدول رقم (05) لاختبار ثني القدم أماما أسفل من وضع الجلوس، الذي يهدف إلى قياس مدى مرونة مفصل القدم، يتضح لنا وجود فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي لاختبار ثني القدم أماما أسفل من وضع الجلوس لصالح العينة التجريبية.

هذه النتائج وإن دلت إنما تدل على وجود أثر إيجابي للبرنامج التدريبي المقترح ببعض حركات الجمباز في تنمية صفة المرونة في مفصل القدم، وتتفق دراسة الباحث بالنسبة لمفصل القدم مع دراسة CORBEAU. JOEL 1 ومما سبق يمكن تأكيد صحة الفرضية بالقول أن للبرنامج التدريبي المقترح ببعض حركات الجمباز أثر إيجابي في تنمية المرونة في مفصل القدم.

#### الفرضية الثالثة:

من خلال النتائج المتحصل عليها من البرنامج التدريبي المقترح ببعض حركات الجمباز في دراستنا والمتعلقة بالفرضية الثالثة التي تنص على ما يلي:

للبرنامج التدريبي المقترح ( بعض حركات الجمباز ) أثر إيجابي في تنمية مرونة مفصل الحوض. بالاعتماد على ما أسفرته نتائج الجدول رقم (06) الذي يبين الفرق بين العينتين في اختبار جلوس الرجل، نجد أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة التجريبية بالبرنامج التدريبي المقترح ببعض حركات الجمباز وبين العينة الضابطة بالبرنامج التدريبي العادي في القياس البعدي لاختبار جلوس الرجل لصالح العينة التجريبية.

وهذا ما يفسر الأثر الإيجابي للبرنامج التدريبي المقترح ببعض حركات الجمباز وارتباطه بالتدريبات في تنمية صفة المرونة لمفصل الحوض، وتتفق دراسة الباحث مع دراسة لوكاس وكوسلو في الطريقة في تنمية مفصل الحوض، ودراسة هاردي وجون بنفس الطريقة لدي الإناث ومن هنا يمكن تأكيد صحة الفرضية والقول بأنه للبرنامج التدريبي المقترح ( بعض حركات الجمباز ) أثر إيجابي في تنمية مرونة مفصل الحوض.

#### الفرضية الرئيسية:

من خلال تحقق الفرضيات الجزئية، التي أكدت أنه يوجد أثر إيجابي للبرنامج التدريبي المقترح ببعض حركات الجمباز في تنمية صفة المرونة لمفصل العمود الفقري، وتتفق دراستنا مع دراسة يزيد قلات بأن أفضل مرحلة لتنمية المرونة هي الأصاغر، وأيضا لتمارين المرونة بعد الإحماء لمدة 20 دقيقة فعالية كبيرة كما أوضح زاتسيورسكي، إضافة إلى مدى فعالية طريقة (6) ثا تقلص، 5 ثا استرخاء، 5 تكرارات ) كما أوضح طلحة حسام الدين وآخرون في الانقباض الايزومتري، وبالنسبة لمفصل الحوض أيضا، تتفق دراسة الباحث مع دراسة

لوكاس وكوسلو في طريقة تنمية مفصل الحوض، ودراسة هاردي وجون بنفس الطريقة لدى الإناث، أيضا دراسة CORBEAU JOEL في تنمية مفصل القدم، والتي تتفق نتائجها مع دراسة الباحث مع أنه للبرنامج التدريبي العادي أثر إيجابي في تنمية صفة المرونة للمفاصل سالفة الذكر، إلا أن نتائج المقارنة بين العينة التجريبية بالبرنامج التدريبي المقترح وبين العينة الضابطة بالبرنامج التدريبي العادي، أثبتت النتائج المتحصل عليها أنه يوجد فرق في تنمية صفة المرونة بين البرنامجين وهذا لصالح البرنامج التدريبي المقترح، ومن هنا يتضح لنا جليا أنه يتوجب تنمية صفة المرونة ببرامج تدريبية تستهدفها باقي الصفات البدنية والحركية، ضمن البرامج التدريبية.

#### الاستنتاجات والاقتراحات:

- بعد التأكد من أن البرنامج التدريبي المقترح ببعض حركات الجماز قد حقق تنمية ملحوظة في مستوى المرونة لدى اللاعبين، يمكن القول أن المرونة صفة من الصفات البدنية التي يجب أن يخصص بها التدريب الرياضي، كصفة خاصة وضرورية وليست مكتملة فقط، ومن هنا نستنتج ونقترح ما يلي:
- مدى فعالية طريقة 6 ثا نقلص، 5 ثا استرخاء، 5 تكرارات .
  - يمكن تكييف ودمج بعض تمارين الجماز في رياضة كرة القدم لبعث البهجة والسرور في قلوب اللاعبين والتخلص من الروتين الممل خاصة لدى فئة الناشئين .
  - شمول التدريب الرياضي لجميع الصفات البدنية والحركية يؤدي إلى تناغم الأداء الرياضي وبين الوظائف البدنية والحركية للاعب .
  - إمكانية تنمية صفة المرونة دون التعرض للوقت على حساب الصفات الأخرى .
  - وجوب تحقيق التكامل والتناسب والتناغم في تنمية جميع الصفات البدنية والحركية من خلال برامج تدريبية شاملة لجميع الصفات .
  - فعالية دمج تمارين المرونة في التمارين التي تخدم الصفات الأخرى .
  - توعية وبرمجة حصص تكوينية للمدربين لتوضيح مدى تكامل جميع الصفات البدنية والحركية ولزوم تنميتها دون استثناء، ومن بينها المرونة .
  - توعية اللاعبين بمدى أهميتها في الوقاية من الإصابات الرياضية وتنمية الصفات الشخصية ودورها في تعلم وإتقان المهارات التقنية والخططية .

خاتمة:

إن التدريب الرياضي طرق وأنواع، وهذا التنوع نتيجة خلق ودمج وتكيف تمارين مختلفة لملائمة النشاط الرياضي التخصصي حسب الفئة العمرية الممارسة، وهذا من أجل الرقي بعناصر اللياقة البدنية للاعب حسب متطلبات النشاط التخصصي، وفي دراستنا حاولنا دمج وتكيف بعض تمارين الجمباز لخلق برنامج تدريبي مناسب لتنمية صفة المرونة، التي تعتبر من أهم عناصر اللياقة البدنية لدى ناشئ كرة القدم، لأنهم أفضل مرحلة لتنميتها لما تمتاز من خصائص فسيولوجية عن الأكبر، إضافة إلى خلق روح المنافسة في اللاعبين وبعث البهجة والسرور في نفوسهم والإقدام على التدريبات ورفع معنوياتهم .

#### قائمة المصادر والمراجع :

- حماد مفتي إبراهيم. التدريب الرياضي للناشئين والمدرب الناجح. دط. القاهرة-مصر: دار الكتاب الحديث . 2010 م.
- محمود غازي صالح، هاشم ياسر حسن.. كرة القدم التدريب البدني. ط 1. عمان- الأردن : مكتبة المجتمع العربي . 2012 م .
- بسطويس أحمد. أسس ونظريات التدريب الرياضي. د ط. القاهرة- مصر: دار الفكر العربي. 1999.
- مفتي إبراهيم حماد. التدريب الرياضي الحديث. دط. القاهرة- مصر: دار الفكر العربي. 1997.
- محمد إبراهيم شحاتة. تأثير وفوائد تدريب اللياقة البدنية على وظائف الأعضاء. دط. الإسكندرية -مصر: ماهي للنشر والتوزيع . 2014.
- مفتي إبراهيم حمادة. اللياقة البدنية للصحة والرياضة. القاهرة- مصر: دار الكتاب الحديث . 2009.
- علي البيك. أسس إعداد لاعبي كرة القدم. ط1. الإسكندرية -مصر: منشأة المعارف . 2008.
- قاسم حسن حسين. أسس التدريب الرياضي. ط1. عمان- الأردن: دار الفكر للنشر . 1997.
- كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين. اللياقة البدنية ومكوناتها. ط3. مصر- القاهرة: دار الفكر العربي. 1996 .
- عبد العلي الجسماني. سيكولوجية الطفولة والمراهقة. ط1. بيروت-لبنان: الدار العربية للعلوم . 1994 .
- علاء الدين كفاي. الارتقاء النفسي للمراهق. دط. القاهرة- مصر: دار المعرفة الجامعية . 2009.
- قاسم حسن حسين. الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة. ط2. عمان-الأردن: دار الفكر العربي . 2009.
- محمد أحمد فؤاد رشوان الشراوي. برنامج تدريبي لبعض مهارات الخنق وأثره على مستوى الأداء لدى لاعبي الجودو. ط1 . الإسكندرية- مصر: دار الوفاء . 2011.



- بوطبزة نواري. أثر وحدات تعليمية مقترحة على أساس تمارين الإطالة في تنمية صفة المرونة عند تلاميذ الطور الثالث من التعليم الأساسي 13 سنة. مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماجستير. معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضة. جامعة منتوري. قسنطينة . 2000-2001.
- قلات يزيد. تأثير برنامج تدريبي مقترح على تطوير صفة المرونة حسب مراحل نمو لاعبي الكرة الطائرة. أطروحة الدكتوراه في نظرية و منهجية التربية البدنية والرياضية. معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضة. جامعة الجزائر 03. الجزائر . 2011-2012.
- سعد حماد الجميلي. التدريب الميداني في القوة والمرونة. ط1 . عمان- الأردن: دار الدجلة. 2014.
- طلحة حسام الدين وآخرون. الموسوعة العلمية 1 في التدريب الرياضي. ط1 . القاهرة- مصر: مركز الكتاب للنشر . 1997.
- عبد المنعم سليمان برهم. موسوعة الجميز العصرية. ط1 . عمان - الأردن: دار الفكر. 1995.
- ليلى السيد فرحات. القياس والاختبار في التربية الرياضية. ط4 . القاهرة- مصر: مركز الكتاب للنشر . 2007.

مجلة  
التحدي