



تأثير برنامج تدريبي مقترح على تطوي صفة المرونة حسب مراحل نمو لاعبي الكرة الطائرة "أصاغر، أشبال، أواسط، أكابر"

قلاتي يزيد أستاذ مساعد "أ"

قسم التربية البدنية والرياضية

جامعة العربي بن مهدي - أم البواقي

Résumé:

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

L'étude expérimentale a porté sur les équipes de volleyball (12_14 ans, 14_16 ans, 16 _ 18 ans, plus de 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 ces tranches d'âge.

ملخص:

هذا الموضوع يقوم بدراسة (تأثير برنامج تدريبي مقترح على تطوير صفة المرونة حسب مراحل نمو لاعبي الكرة الطائرة "أصاغر، أشبال، أواسط، أكابر) وقصد إنارة هذا الموضوع قمنا بتطبيق برنامج تدريبي مقترح مبني على تكثيف تمارين الإطالة على عينة من لاعبي الكرة الطائرة صنف "أصاغر 12_14 سنة، أشبال 14_16 سنة، أواسط 16_18 سنة، أكابر 18 سنة فما أكبر". نتائج هذه الدراسة توضح مشاكل تطوير خاصية المرونة في مختلف الأطوار العمرية في كرة الطائرة.

تأثير برنامج تدريبي مقترح على تطوي صفة المرونة حسب مراحل نمو لاعبي الكرة الطائرة "أصاغر، أشبال، أواسط، أكابر"

مقدمة وإشكالية البحث:

تتميز لعبة الكرة الطائرة بعدت ميزات منها كثرة واختلاف المهارات الأساسية فيها مقارنة بالألعاب الأخرى بحيث تتطلب سرعة كبيرة ودقة عالية في تنفيذها من أجل التفوق على الخصم، كما تتميز بتعدد خطط لعبها وتطلبها لمستوى عالي من اللياقة البدنية (القوة، السرعة، المداومة، المرونة، الرشاقة) و المهارية والتقنوتكتيكية لتطبيقها.

ويعتبر الاعداد عامل هام في تدريب الكرة الطائرة، وتتجلى أهميته خاصة أثناء المنافسات، ويذكر "لوني كيش" أن الإعداد البدني يكون دائما العامل الرئيسي ذو التأثير الايجابي على نتيجة المباراة خاصة إذا كانت الفرق جميعا في نفس مستوى الأداء التكتيكي والتكتيكي".

إن الاداء الفني(التكنيك) والتكتيكي(الخططي) وعوامل التدريب الأخرى هي محصلة الإعداد البدني، وكلما كانت هذه العوامل على مستوى عال من التحصيل الرياضي انعكس ذلك على ارتقاء الأداء في المباريات.¹

فالتدريب الرياضي الرفيع المستوى يسمح للاعب الكرة الطائرة بأن يرفع مستوى أداءه البدني إلى أقصى مدى باكتسابه لأعلى مستوى من اللياقة(الصفات البدنية)، 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 وقل جهد"، لذا تتضح ضرورة كلا من الإعداد البدني واللياقة البدنية بحيث تعتبر الثانية وسيلة لتحقيق الأولى.

والصفات البدنية عنصر متعدد الأبعاد تكون لصفة المرونة فيه دورا أساسيا، هذه الأخيرة

¹ - زكي محمد محمد حسن: الكرة الطائرة استراتيجية تدريبات الدفاع والهجوم، دار الناشر للمعارف، الاسكندرية ص69.

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 الخطئية المتنوعة وذلك بالاقتران 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.¹

ومن خلال الدراسات السابقة ودراستنا الاستطلاعية التي من بين نتائجها هو اكتشاف محدودية مستوى المرونة عند كثير من اللاعبين، وبعد زيارتنا الميدانية لعدد من النوادي، وملاحظتنا لواقع الحصص التدريبية في (الكرة الطائرة)، إرتئينا أن نثري هذا الموضوع بطرح الإشكالية الآتية:

▪ هل يؤثر البرنامج التدريبي الرياضي المقترح المبني على تكثيف تمارين الإطالة على تنمية صفة المرونة عند لاعبي الكرة الطائرة صنف (أصاغر، أشبال، أواسط، أكابر) ؟

ومن خلال هذه الإشكالية يمكن صياغة التساؤلات الجزئية التالية:

➤ هل يؤثر البرنامج التدريبي الرياضي المقترح المبني على تكثيف تمارين الإطالة على تنمية صفة المرونة عند لاعبي الكرة الطائرة صنف أصاغر أحسن مقارنة بالأكابر؟

➤ هل يؤثر البرنامج التدريبي الرياضي المقترح المبني على تكثيف تمارين الإطالة على تنمية صفة المرونة عند لاعبي الكرة الطائرة صنف (أصاغر، أشبال، أواسط، أكابر) حسب نوع

التمرين (ديناميكي، ثابت)؟

1. فرضيات البحث:

• الفرضية الرئيسية:

➤ يؤثر البرنامج التدريبي الرياضي المقترح المبني على تكثيف تمارين الإطالة على تنمية صفة المرونة عند لاعبي الكرة الطائرة صنف (أصاغر، أشبال، أواسط، أكابر) بشكل إيجابي.

¹ _ مفتي إبراهيم حمادة: التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي، القاهرة 1997، ب، ط، ص 143، 194.

الفرضيات الجزئية:

- ◀ يؤثر البرنامج التدريبي الرياضي المقترح المبني على تكثيف تمارين الإطالة على تنمية صفة المرونة عند لاعبي الكرة الطائرة صنف أصاغر أحسن مقارنة بالأكابر.
- ◀ يؤثر البرنامج التدريبي الرياضي المقترح المبني على تكثيف تمارين الإطالة على تنمية صفة المرونة عند لاعبي الكرة الطائرة صنف (أصاغر، أشبال، أواسط، أكابر) بنوع التمرين الديناميكي أحسن من الثابت).

2. أهداف البحث:

- ✓ توضيح مدى تأثير صفة المرونة من خلال البرنامج التدريبي الرياضي المقترح المبني على تكثيف تمارين الإطالة عند لاعبي الكرة الطائرة صنف (أصاغر، أشبال، أواسط، أكابر).
- ✓ الاطلاع على أي مرحلة نمو أحسن (فئة) لتطوير صفة المرونة عند لاعبي الكرة الطائرة بتطبيق البرنامج التدريبي الرياضي المقترح المبني على تكثيف تمارين الإطالة.
- ✓ إبراز أهمية المرونة في كل مرحلة عمرية (أصاغر، أشبال، أواسط، أكابر) عند لاعبي الكرة الطائرة.
- ✓ التعرف على أكثر أنواع المرونة تطورا.

3. تعريف مصطلحات البحث:

أ) التدريب الرياضي العلمي:

هي تلك العمليات التعليمية و التنموية التربوية التي تهدف إلى تنشئة و إعداد اللاعبين و اللاعبات 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.¹

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).²

¹ _ مفتي إبراهيم حمادة: التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي، القاهرة 1997، ب، ط، ص21

² _ Jurgen Weineck : Manuel d'entraînement 4ème édition. édition Vigot, révisée et augmentée 1997, P 32.

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 ، وأيضاً 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 البرنامج¹.

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 التقييم بكل من الوحدات الخطية (السنتيمتر ، البوصة والقدم) 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 المعيار².

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 لمسابقي الحواجز، ومرونة مفاصل الكتف والقدمين والركبتين للسباحين ومرونة مفاصل الكتف والرسغ والساعد للاعبي رمي الرمح¹.

ث) المرحلة العمرية :

¹ - محمد الحماحمي وآخرون : أسس بناء برامج التربية الرياضية ، دار الفكر العربي 1990 ، ص 198 ، 191 ، 179 ، ب/ط.

² - طلحة حسام الدين وآخرون : الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي ، ط1 ، مركز الكتاب للنشر ، ج1 ، القاهرة 1997 ، ص245.

¹ _ Jurgen Weineck: *Biologie de sport, édition Vigot. France 1992, P 273.*

نحن بصدد دراسة كل مراحل نمو لاعبي كرة الطائرة (أصاغر، أشبال، أواسط، أكابر) حيث تمتد هذه المراحل من 12 سنة إلى سنوات الثلاثينات، يمر فيها اللاعب بمرحلة البلوغ ومرحلة المراهقة (المبكرة، الوسطى، المتأخرة) ويصل إلى سن الرشد ويميز كل مرحلة مايلي:

مرحلة الأصاغر (12_14 سنة):

يطلق عليها أيضا مرحلة البلوغ أو مرحلة المراهقة المبكرة، وتتميز بتغيرات بيولوجية سريعة¹ ونمو فيزيولوجي عضوي الذي يسبق المراهقة ويحدد نشأتها، يتحول الفرد فيها من كائن لاجنسي إلى كائن جنسي قادر على أن يحافظ على نوعه². كما تتميز بتضاؤل السلوك الطفلي وتبدأ المظاهر الجسمية والعقلية والفيزيولوجية والإجتماعية والإنفعالية المميزة بالظهور³.

مرحلة الأشبال (14_16 سنة):

يطلق عليها أيضا مرحلة المراهقة الوسطى وتتميز بتضاؤل السلوك الطفلي إلى أن ينعدم وتغيرات جسمية وفيزيولوجية حيث نلاحظ نمو سريع للعضام والعضلات⁴.

مرحلة الأواسط (16_18 سنة):

يطلق عليها أيضا المرحلة الثانوية، ويميز هذه المرحلة بطء في سرعة النمو الجنسي نسبيا ، مقارنة مع المرحلة لسابقة، وتزداد التغيرات الجسمية والفيزيولوجية من الزيادة في الطول والوزن ، وفي هذه المرحلة نجد المراهق يهتم بمظهره الجسمي ، صحته ، وقوته الجسمية⁵.

مرحلة الأكابر (18 سنة فما أكبر):

وفيها مرحلة المراهقة المتأخرة التي تبدأ من 18 إلى 21 سنة، حيث تمتد من الجزء الأخير من التعليم الثانوي إلى بداية التعليم الجامعي، وهي عموما من 18 سنة إلى 35 سنة وتتميز

1_ سليم مريم : علم نفس النمو، دار النهضة العربية، الطبعة الأولى، 2002 ص 295، 294.

2. فؤاد السيد البهي: الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، دار الفكر العربي، القاهرة، ص 271، 269.

3. حامد عبد السلام زهران: علم النفس النمو، الطبعة السابعة، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1995، ص 4.

4. حامد عبد السلام زهران: نفس المرجع السابق.

5 - سعدية محمد علي هادر : بسيكولوجية المراهقة ، دار البحوث العلمية ، الكويت 1980 ، ص 25 ، ب.ط.

بشكل عام بالتعليم النشط والصياغة الإيجابية للأهداف العامة من الحياة، وبالنضج الجسمي وتكوين خصائص الشخصية المستقرة.¹

4. الدراسات السابقة:

1.4. دراسة الدكتور محسن سليمان النادي:

وتدور مشكلة هذه الدراسة حول تنمية عناصر اللياقة العضلية ومنها تنمية المرونة وقد أشار بعد الاختبارات إلى أنه لتحقيق المرونة يلزم إجراء تمارين الإطالة، وينصح بإجراء تمارين الإطالة الساكنة.²

2.4. دراسة الدكتور كاشف زايد:

وهي دراسة تحت عنوان "الطريق إلى اللياقة البدنية والتحكم بالوزن"، وتطرق في دراسته إلى أهمية عملية التسخين في تنمية المرونة.³

3.4. دراسة الدكاترة الملاك الوردية، ناديا البارودي، ناصر حبارت، مها المنتصر، أدهم أحمد

، أيمن فوزي:

وهي دراسة تحت عنوان "بحث كامل عن آلام أسفل الظهر"، وتطرق الباحثين في دراستهم إلى بعض أسباب آلام أسفل الظهر وأعطوا بعض الحلول للتخلص من هذه الأسباب بحيث قالوا بأن العمود الفقري يمثل الدعامة الرئيسية للجسم ويتكون من 33 فقرة منهم سبع فقرات عنقية واثنى عشر فقرة صدرية وخمس فقرات قطنية وخمس عجزية وأربعة عصبية لذا لا بد أن يكون مرن.⁴

4.4. دراسة الدكاترة herbin rebert و rethacker jean philippe:

1. عبد الستار إبراهيم: الإنسان، سلسلة كتب ثقافية يصدرها المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب، الكويت، يناير 1978، ص 138.

2. محسن سليمان النادي: اللياقة العضلية، فلسطين 2003، ب.ط.

3. كاشف زايد: الطريق إلى اللياقة البدنية والتحكم بالوزن، ب.ط، ب.س.

4. الملاك الوردية، ناديا البارودي، ناصر حبارت، مها المنتصر، أدهم أحمد، أيمن فوزي: بحث كامل عن الآلام أسفل الظهر، سمرافية 2004، ب.ط.

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 حث 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 وركز كثيرا على الرشاقة والمرونة.¹

5.4. دراسة الدكتور corbeau joel :

تطرق الباحث إلى شرح بيوميكانيكي لتقنية التصويب ووضع قدم الإرتكاز 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.²

6.4. دراسة الدكتور sandro mazzola , messina david :

وتدور مشكلة هذين الباحثين حول تعلم بعض التقنيات بصفة صحيحة منها تقنية التصويب حيث قام بإقتراح دروس تبين الوضعية البيوميكانيكية للتصويب، حيث ركز أكثر على الوضعية المبدئية التي تتطلب إرتكاز جيد لقدم الإرتكاز وبوجوب صلابة رسخ القدم، وهذا إنطلاقا من ضرورة تحسين الصفات البدنية التي تساعد على أداء هذه التقنيات بطريقة صحيحة ومن أهمها المرونة والقوة والسرعة.³

7.4. دراسة الدكتور fredo qarel :

وتدور مشكلة هذه الدراسة حول تنمية وتطوير عناصر اللياقة البدنية ومنها تنمية المرونة.⁴

8.4. دراسة الدكتور أبو العلاء عبد الفتاح وإبراهيم شلان :

¹- د/ herbin rebert , rethacker jean philippe : la technique, la tactique, L~entraînement, robert lqffont, paris 1976.

²- د/corbeau joel : foot ball de l'école au association , édition revue E.P.S paris ,1988.

³- د/ sandro mazzola , messina david : apprenez le foot ball avec sandro mzzola ,devecchi, paris, 1972.

⁴- د/ fredo qarel : enseignement de foot ball et structures du club , perfectionnement de l'élite , edition AMPHORA , France 1980.

وهي دراسة تحت عنوان "فيزيولوجيا التدريب في كرة القدم" ، وتطرقا في دراستهما إلى تدريبات الكفاءة الفيزيولوجية والحركية والإعداد البدني ومما جاء في هذه دراسته أيضا بعض الأساليب الحديثة في تنمية وتطوير عناصر الإعداد البدني للاعب كرة القدم ومنها صفة

المرونة.1

الإجراءات الميدانية:

1. الدراسة الاستطلاعية:

أ. التجربة الاستطلاعية:

تم القيام بالتجربة الاستطلاعية على عينة تشمل 19 لاعب من النادي الهاوي لدائرة عين البيضاء ولاية أم البواقي، تم استبعادهم فيما بعد من التجربة الأصلية، وكانت العينة المأخوذة تطابق الشروط العمرية للبحث.

كما تم إجراء الاختبار وإعادة الاختبار في نفس الوقت ، وهو نفس توقيت إجراء كل الاختبارات البدنية في هذا البحث ، وكان الهدف من هذه التجربة الاستطلاعية هو دراسة كفاءة الاختبارات المقترحة أي صدق ، ثبات وموضوعية هذه الاختبارات.

2. الأسس العلمية للاختبار :

بعد التجربة الاستطلاعية وجدنا أن الاختبارات تتمتع بدرجة عالية من الصدق ، الثبات وموضوعية.

1.2. المتغير المستقل: وهو البرنامج التدريبي المقترح المرتكز على عدة اختبارات للمرونة

2.2. المتغير التابع : وكان في هذا البحث صفة المرونة ، حيث قام الباحث بقياس صفة المرونة بواسطة اختبارات ذات صدق وثبات عاليين وتم قياس هذه الصفة في عدة مراحل لمعرفة مدى تأثير المتغير المستقل عليها.

4. الدراسة الأساسية:

1.4. منهج البحث:

منهج البحث يختلف باختلاف المواضيع لهذا جاء بحثنا متبعا للمنهج التالي:

أبو العلاء عبد الفتاح وإبراهيم شلان: فيزيولوجيا التدريب في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994.1

المنهج التجريبي : إن المنهج التجريبي أقرب مناهج 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 ¹، وهذا المنهج يتضح لنا جليا من خلال الاختبارات البدنية المقامة في هذا البحث ووصف جوانبه.

2.4. عينة البحث:

◀ العينة الشاهدة: تمارس نشاط تدريبي عادي.

◀ العينة التجريبية: تمارس البرنامج التدريبي المقترح.

5.4. الاختبارات المستخدمة:

1. اختبار ثني الجذع من الجلوس: 2Wells and Dillon sit and Reach toe

2. اختبار تدوير الحوض إلى الخلف من وضعية الوقوف والانحناء إلى الأمام:3

3. اختبار تدوير الذراع أفقيا إلى الخلف:4

4. اختبار إطالة الجذع إلى الخلف:5

6.4. الدراسة الإحصائية :

1. المتوسط الحسابي:

$$\frac{\text{مجم س}}{\text{ن}} = \bar{\text{س}}$$

1 - عمار بوحوش ، محمد دنينات : مناهج البحث العلمي وطرائق البحوث - ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر 1995 - ص 89.

2 - د / محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان : اختبارات الأداء الحركي - الطبعة 3 - دار الفكر العربي القاهرة 1994 ص 346.

3 - R. Thomas P.E. clach. J .Keller : Les aptitudes motrices M structure et evaluation edition Vigot 1989

4 - R. Thomas P.E. clach. J .Keller : Les aptitudes motrices M structure et evaluation edition Vigot 1989

5 - محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان : اختبارات الأداء الحركي ، الطبعة الثانية ، دار الفكر العربي ، القاهرة 1994 ، ص 348.

2. الانحراف المعياري: ويعتبر الانحراف المعياري من أهم معايير التشتت إذ يبين لنا مدى ابتعاد درجة المختبر عن المتوسط الحسابي وقانونه:

$$ع = \sqrt{\frac{ن \text{ مـج س}^2 - (مـج س)^2}{ن(ن-1)}} \quad 1.$$

3. معامل الارتباط البسيط : الهدف منه معرفة مدى العلاقة الارتباطية بين الاختبارين من أجل إيجاد معامل ثبات الاختبار وعلاقته :

$$ر = \frac{2ع_x(مـج ح) - 1ع_x 2ع}{ن} \quad 2.$$

4. اختبار ستيودنت :

وفي هذه الحالة يكون حساب T كما يلي :

$$T = \frac{\overline{س_1} - \overline{س_2}}{ع_م} = \sqrt{\frac{ع_1^2}{ن_1 - 1} + \frac{ع_2^2}{ن_2 - 1}}$$

1. عرض ومناقشة نتائج الاختبارات البدنية :

1.1. عرض وتحليل نتائج اختبار تدوير الذراع الأيمن :

وفيما يلي أهم نتائج الاختبار بالنسبة للمجموعات المدروسة

الجدول رقم 05

نتائج اختبار العينة	العدد	المتوسط الحسابي اختبار 1	الانحراف المعياري اختبار 1	المتوسط الحسابي اختبار 2	الانحراف المعياري اختبار 2	قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	دلالة إحصائية
النتائج	العدد	المتوسط الحسابي اختبار 1	الانحراف المعياري اختبار 1	المتوسط الحسابي اختبار 2	الانحراف المعياري اختبار 2	قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	دلالة إحصائية

1 - قيس ناجي عبد الجبار، شامل كامل محمد: مبادئ الإحصاء في التربية البدنية، جامعة بغداد ب.س ص 92-99

2 - مقدم عبد الحفيظ: الإحصاء والقياس النفسي التربوي، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر 1993 ص 101

دالة إحصائية	2.14	8.26	4.62	35.63	2.87	23.87	16	أصغر	المجموعة الشاهدة: تمارس البرنامج العادي.
دالة إحصائية	2.18	12.54	3.08	38.43	3.41	22.5	14	أشبال	
دالة إحصائية	2.26	11.46	8.03	30	3.31	20.08	11	أواسط	
دالة إحصائية	2.18	10.68	4.08	26.71	3.30	19.21	14	أكابر	
دالة إحصائية	2.26	14.26	6.80	53.92	2.86	22.25	11	أصغر	المجموعة التجريبية : تمارس البرنامج المقترح.
دالة إحصائية	2.11	8.92	11.84	49.55	2.85	23.22	19	أشبال	
دالة إحصائية	2.11	9.49	11.24	48.00	2.82	21.33	19	أواسط	
دالة إحصائية	2.14	8.38	4.95	33.44	2.82	21.12	16	أكابر	

2.1. عرض وتحليل نتائج اختبار تدوير الذراع الأيسر :

وفيما يلي أهم نتائج الاختبار بالنسبة للمجموعات المدروسة

الجدول رقم 06

نتائج اختبار العينة	الصف	العدد	المتوسط الحسابي اختبار 1	الانحراف المعياري اختبار 1	المتوسط الحسابي اختبار 2	الانحراف المعياري اختبار 2	قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	دلالة إحصائية
المجموعة الشاهدة: تمارس البرنامج العادي.	أصغر	16	8.43	1.09	11.25	1.76	6.40	2.14	دالة إحصائية
	أشبال	14	8.64	1.13	11.29	0.83	6.97	2.18	دالة إحصائية
	أواسط	11	07.27	2.79	11.36	2.47	5.67	2.26	دالة إحصائية
	أكابر	14	5.42	2.33	8.16	2.27	0.34	2.18	غير دالة إحصائية
المجموعة التجريبية : تمارس البرنامج المقترح.	أصغر	11	8.83	1.33	12.58	1.16	7.07	2.26	دالة إحصائية
	أشبال	19	8.5	1.09	13.83	1.62	11.34	2.11	دالة إحصائية
	أواسط	19	07.73	1.22	11.42	1.77	6.11	2.11	دالة إحصائية
	أكابر	16	6.78	1.02	9.68	1.06	4.29	2.14	دالة إحصائية

3.1. عرض وتحليل نتائج اختبار تدوير الحوض :

وفيما يلي أهم نتائج الاختبار بالنسبة للمجموعات المدروسة في البحث

الجدول رقم 07

نتائج اختبار العينة	الصف	العدد	المتوسط الحسابي اختبار 1	الانحراف المعياري اختبار 1	المتوسط الحسابي اختبار 2	الانحراف المعياري اختبار 2	قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	دلالة إحصائية
المجموعة الشاهدة: تمارس البرنامج العادي.	أصغر	16	11.43	2.31	16.69	2.85	5.33	2.14	دالة إحصائية
	أشبال	14	10.14	3.48	15.85	3.43	4.35	2.18	دالة إحصائية
	أواسط	11	10.71	1.10	15.82	0.87	3.25	2.26	دالة إحصائية
	أكابر	14	9.73	1.88	14.42	1.88	3.11	2.18	دالة إحصائية
المجموعة التجريبية: تمارس البرنامج المقترح.	أصغر	11	13.66	3.47	18.42	1.38	10.99	2.26	دالة إحصائية
	أشبال	19	11.50	2.63	17.39	2.79	11.7	2.11	دالة إحصائية
	أواسط	19	12.78	2.93	16.71	1.59	10.79	2.11	دالة إحصائية
	أكابر	16	10.43	2.65	15.31	2.98	9.83	2.14	دالة إحصائية

4.1. عرض وتحليل نتائج اختبار ثني الجذع من الجلوس :

وفيما يلي أهم نتائج الاختبار بالنسبة للمجموعات المدروسة في البحث:

الجدول رقم 08

نتائج اختبار العينة	الاصنف	العدد	المتوسط الحسابي اختبار 1	الانحراف المعياري اختبار 1	المتوسط الحسابي اختبار 2	الانحراف المعياري اختبار 2	قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	دلالة إحصائية
المجموعة الشاهدة: تمارس البرنامج العادي.	أصغر	16	4.44	2.11	6.31	2.23	4.83	2.14	دالة إحصائية
	أشبال	14	3	3.17	5.69	3.90	3.32	2.18	دالة إحصائية
	أواسط	11	1.45	2.25	2.64	2.98	1	2.26	غير دالة إحصائية
	أكابر	14	0.052	2.17	0.68	2.53	0.78	2.18	غير دالة إحصائية
المجموعة التجريبية : تمارس البرنامج المقترح.	أصغر	11	5.36	2.05	15.00	3.14	9.76	2.26	دالة إحصائية
	أشبال	19	4.57	0.97	11.43	1.13	3.1	2.11	دالة إحصائية
	أواسط	19	1.56	2.08	10.39	2.16	7.7	2.11	دالة إحصائية
	أكابر	16	1.91	1.01	9.08	1.13	5.5	2.14	دالة إحصائية

5.1. عرض وتحليل نتائج اختبار إطالة الجذع إلى الخلف :

وفيما يلي أهم نتائج الاختبار بالنسبة للمجموعات المدروسة في البحث

الجدول رقم 09

نتائج اختبار العينة	الصفة	العدد	المتوسط الحسابي اختبار 1	الانحراف المعياري اختبار 1	المتوسط الحسابي اختبار 2	الانحراف المعياري اختبار 2	قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	دلالة إحصائية
المجموعة الشاهدة: تمارس البرنامج العادي.	أصغر	16	23.28	2.13	33.71	1.88	8.37	2.14	دالة إحصائية
	أشبال	14	20.43	2.48	26.82	2.28	5.54	2.18	دالة إحصائية
	أواسط	11	21.45	2.94	23.27	3.08	1.35	2.26	غير دالة إحصائية
	أكابر	14	20.28	2.67	20.5	2.40	0.22	2.18	غير دالة إحصائية
المجموعة التجريبية : تمارس البرنامج المقترح.	أصغر	11	21.41	3.21	38	1.95	14.68	2.26	دالة إحصائية
	أشبال	19	20.60	2.47	34	2.38	6.5	2.11	دالة إحصائية
	أواسط	19	19.52	2.03	30.68	2.67	5.2	2.11	دالة إحصائية
	أكابر	16	18.43	1.2	26.06	1.94	4.08	2.14	دالة إحصائية

1. مناقشة فرضيات البحث :

مناقشة الفرضية الرئيسية :

لقد تحققت هذه الفرضية و ذلك من خلال المجموعة التجريبية في كل الاختبارات لكل الأصناف (أصغر، أشبال، أواسط، أكابر) حيث ت المحسوبة أكبر من ت الجدولية ومنه نلاحظ أن البرنامج التدريبي المقترح أثر على صفة المرونة.

ومن مجمل الأرقام والإحصاءات الخاصة بالمجموعة التجريبية نلاحظ أن البرنامج التدريبي الرياضي المقترح المبني على أساس تكثيف تمارين الإطالة أدى إلى تطور صفة المرونة بشكل واضح عند لاعبي الكرة الطائرة لكل الأصناف (أصاغر، أشبال، أواسط، أكابر).

مناقشة الفرضيات الجزئية:

مناقشة الفرضية الأولى:

ومن أجل إثباتها وجد أن عدد الدلالات الإحصائية كان أكبر لصالح الفئات الصغرى مقارنة بالكبرى إذن نستنتج أن فئة الأصاغر هي أحسن فئة لتطوير صفة المرونة عند لاعبي الكرة الطائرة، بالإضافة إلى أن أعلى المتوسطات الحسابية المسجلة في كل الاختبارات البعدية كانت في صنف الأصاغر دليل آخر على أنها أحسن فئة لتطوير صفة المرونة ومنه نتأكد من صحة الفرضية الجزئية الثانية.

بالنظر إلى نتائج المجموعة الشاهدة (أواسط، أكابر) نسجل انخفاض في تحسن المرونة مما يؤكد عدم إيجابية تطبيق المرونة الثابتة.

مناقشة الفرضية الثانية:

هذه الفرضية تحققت حيث بمقارنة اختبار تدوير الذراع والحوض وهما الديناميكيين واختبار ثني الجذع من الجلوس وإطالة الجذع إلى الخلف (المرونة الثابتة) من حيث عدد الدلالات الإحصائية، نقول أن الدلالة الإحصائية ظهرت على المستوى الديناميكي أكثر من المستوى الثابت. إذن نستنتج وبشكل فعلي من صحة الفرضية الجزئية الثانية وأن طريقة تمارين المرونة الديناميكية هي الأفضل لتطوير صفة المرونة عند لاعبي الكرة الطائرة.

2. الاستنتاجات :

بعد الدراسات المنجزة على النوادي الرياضية للكرة الطائرة التي هي عينة بحثنا، ومن خلال النتائج التي حصلنا عليها ، خلصنا إلى الاستنتاجات التالية :

من خلال نتائج المجموعة التجريبية في كل الاختبارات لكل الأصناف (أصاغر، أشبال، أواسط، أكابر)، ظهر لنا أنها أعطت نتائج ملموسة وهذا لوجود فروق معنوية ذات دلالة رقمية تؤشر إلى أن ممارسة البرنامج التدريبي الرياضي المقترح المبني على أساس تكثيف تمارين الإطالة أدى إلى تطور صفة المرونة بشكل واضح عند لاعبي الكرة الطائرة لكل الأصناف (أصاغر، أشبال، أواسط، أكابر).

بعد الدراسة التي إجريت على المجموعتين التجريبيه والشاهدة (أصاغر، أكابر) جاءت النتائج عموما واضحة جدا وذات فروق معنوية واضحة أيضا ماعدا في صنف الأكابر في بعض الاختبارات دليل على أن فئة الأصاغر هي أحسن فئة لتطوير صفة المرونة عند لاعبي الكرة الطائرة، بالإضافة إلى أن أعلى المتوسطات الحسابية المسجلة في كل الاختبارات البعدية كانت في صنف الأصاغر دليل اخر على أنها أحسن فئة لتطوير صفة المرونة.

من خلال نتائج اختبار تدوير الذراع والحوض (مرونة ديناميكية) التي كانت عموما ذات فروق معنوية واضحة ماعدا في اختبار تدوير الذراع الأيسر العينة الشاهدة (أكابر) التي استقرت نسبيا، ومن خلال نتائج اختبار ثني الجذع من الجلوس وإطالة الجذع إلى الخلف (المرونة الثابتة) التي جاءت غير دالة إحصائيا في العينة الشاهدة (أواسط، أكابر) حيث لاحظنا تطور في صفة المرونة ولكن بدرجة أقل، وبمقارنة اختبار تدوير الذراع والحوض وهما الديناميكيين نجد أن عدد الدلالات الإحصائية فيها أكبر من اختبار ثني الجذع من الجلوس وإطالة الجذع إلى الخلف (المرونة الثابتة) من حيث عدد الدلالات الإحصائية، وبذلك نقول أن الدلالة الإحصائية ظهرت على المستوى الديناميكي أكثر من المستوى الثابت، إذن نستنتج وبشكل فعلي أن طريقة تمارين المرونة الديناميكية هي الأفضل لتطوير صفة المرونة عند لاعبي الكرة الطائرة.

3. 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 بقواعد التدريب الرياضي ومحتوياته.
5. زيادة الحجم الحصري للتدريب الرياضي وذلك لكفالة تطوير معظم الصفات البدنية خاصة المرونة منها.

6. تدعيم الحصص التدريبية بتمارين متنوعة للمرونة.
7. كذلك ننصح بزيادة الحجم الساعي للحصص التدريبية.
8. تطوير 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 ورياضي ما ولفت انتباه المربين إليها بشكل جدي وعملي أكثر.
10. الاعتناء بهذه الصفة المهمة خاصة مع صغار السن.
11. القيام ببحوث أخرى على صفات بدنية أخرى وهذا للترابط الكبير الموجود بينها.
12. بصفة عامة يجب على المعنيين الاهتمام بصفة أكبر بالتدريب الرياضي ومكوناته كونه القاعدة الأساسية لانتاج لاعبين ذوي مستوى عال يمكنهم رفع راية التنافس.

الخاتمة

لقد خطى التدريب الرياضي 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 الكرة الطائرة من خلال برنامج تدريب رياضي مقترح وكيفية تنميتها واستنادا إلى النتائج المتوصل إليها عن طريق الاختبارات وبطريقة إحصائية، وكذا عن طريق الدراسة النظرية والمشابهة توصلنا إلى النتائج التالية :

- ◀ يؤثر البرنامج التدريبي الرياضي المقترح المبني على تكثيف تمارين الإطالة على تنمية صفة المرونة عند لاعبي الكرة الطائرة صنف (أصاغر، أشبال، أواسط، أكابر) بشكل إيجابي.
- ◀ يؤثر البرنامج التدريبي الرياضي المقترح المبني على تكثيف تمارين الإطالة على تنمية صفة المرونة عند لاعبي الكرة الطائرة صنف أصاغر أحسن مقارنة بالأكابر.

◀ يؤثر البرنامج التدريبي الرياضي المقترح المبني على تكثيف تمارين الإطالة على تنمية صفة المرونة عند لاعبي الكرة الطائرة صنف (أصاغر، أشبال، أواسط، أكابر) بنوع التمرين الديناميكي أحسن من الثابت).
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 ومنه الوصول إلى منتج متطور رفيع المستوى جاهز على كافة الأصعدة، يمكنه رفع شعار المتنافس وتحقيق الأرقام القياسية.

قائمة المراجع بالعربية

1. أبو العلاء عبد الفتاح وإبراهيم شلان: فيزيولوجيا التدريب في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994.
2. الملاك الوردى، ناديا البارودي، ناصر حبارت، مها المنتصر، أدهم أحمد، أيمن فوزي: بحث كامل عن الام أسفل الظهر، سمرأوية 2004، ب.ط.
3. الدكتور حامد عبد السلام زهران: علم النفس النمو، الطبعة السابعة، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1995.
4. زكي محمد محمد حسن: الكرة الطائرة استراتيجية تدريبات الدفاع والهجوم، دار الناشر للمعارف، الإسكندرية.
5. سعدية محمد علي هادر: ببيكولوجية المراهقة، دار البحوث العلمية، الكويت 1980.
6. سليم مريم: علم نفس النمو، دار النهضة العربية، الطبعة الأولى، 2002.
7. طلحة حسام الدين، وفاء صلاح الدين، مصطفى كامل، سعيد عبد الرشيد: الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي، الطبعة 1، مركز الكتاب للنشر، الجزء 1، القاهرة 1997.
8. عبد الستار إبراهيم: الإنسان، سلسلة كتب ثقافية يصدرها المجلس الوطني للثقافة والفنون والأدب، الكويت، يناير 1978.

9. عمار بوحوش ، محمد دنينات : مناهج البحث العلمي وطرائق البحوث - ديوان المطبوعات الجامعية - الجزائر 1995.
10. فؤاد البهي السيد : الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة. الطبعة الأولى دار الفكر العربي ، القاهرة 1975.
11. قيس ناجي عبد الجبار ، شامل كامل محمد : مبادئ الإحصاء في التربية البدنية ، جامعة بغداد
12. كاشف زايد: الطريق إلى اللياقة البدنية والتحكم بالوزن ، ب.ط، ب.س .
13. محسن سليمان النادي: اللياقة العضلية، فلسطين 2003 ، ب.ط.
14. محمد الحماحي ، د/ أمين الخولي : أسس بناء برامج التربية الرياضية ، دار الفكر العربي 1990.
15. محمد حسن علاوي ، محمد نص الدين رضوان : اختبارات الأداء الحركي ، الطبعة 3 ، دار الفكر العربي ، القاهرة 1994.
16. مفتي ابراهيم حمادة : التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي، القاهرة 1997.
17. مقدم عبد الحفيظ : الإحصاء والقياس النفسي التربوي ، ديوان المطبوعات الجامعية - الجزائر - 1993.
- قائمة المراجع الأجنبية
18. foot ball de l'école au association , édition revue :corbeau joel
E.P.S paris , 1988.
19. fredo qarel : enseignement de foot ball et structures du club ,
perfectionnement de l'elite , edition AMPHORA , France 1980.
20. foot ball :la technique, la :rethacker jean philippe،Herbin rebert
tactique, L'entraînement, robert lqffont, paris 1976.
21. Jurgen Weineck: Manuel d'entraînement 4ème édition E.Vigot,
révisée et augmentée. France 1997.

- R. Thomas P.E. clach. J .Keller: **Les aptitudes motrices M structure .22**
et évaluation édition Vigot 1989
- sandro mazzola , messina david :**apprenez le foot ball avec sandro .23**
mzzola ,devecchi, paris, 1972.