

جامعة محمد الصديق بن يحيى - جيجل -

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية



مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

الشعبة : تدريب رياضي.

التخصص : تدريب رياضي تنافسي.

عنوان المذكرة:

إهتمام المدرب الرياضي بتتمية صفة المرونة عند

لاعبي كرة القدم صنف U 17

دراسة ميدانية لفرق ولاية جيجل قسم الشرفي و ما قبل الشرفي صنف U 17

إشراف الدكتور:

- بوزكرية فوزي

إعداد الطلبة:

- بولحية جميل

- عميرات عبد الله

- حدادي يسري

- ضريبي عيسى

السنة الجامعية: 2018-2019



التشكر

الحمد لله الذي جعلنا خير أمة أخرجت للناس

ومن علمنا بلباس الإيمان، والحمد لله الذي هدانا وأماننا وسدد خطانا
في إنجاز هذا العمل.

نتقدم بجزيل الشكر والامتنان للأولياء الكرام ونرجو أن نكون مصدر
فخر واعتزاز لهم إن شاء الله، كما لا ننسى الأستاذ "بوزكرية فوزي"
الذي كان خير مرشد ومعين في إنجاز مذكرتنا.

كما نشكر كل من قدم لنا يد العون من قريب أو من بعيد ، إلى كل
من ساعدنا ولو بحرف أو بكلمة.

إلى كل من مد لنا يد المساعدة في إعداد

هذه المذكرة ولو بكلمة طيبة أو بدعاء

مخلص

الإهداء

أهدي ثمرة جهدي وتفكري:

إلي من تجرع الكأس فارغا ليسقيني قطرة حب

إلي من كلت أنامله ليقدم لنا لحظة سعادة

إلي صاحب القلب الكبير الذي علمني العطاء بدون انتظار

إلي من أحمل اسمه بكل افتخار، أبي الغالي "محمد" حفظك الله ورعاك.

إلي سر الوجود، إلي أول وجه أراه قبل الحشود، إلي بسملة الحياة وبلسم الجراح

إلي معنى الحب والحنان، إلي من تحت قدميها الجنان أُمي الحبيبة: "فطيمة"

إلي إخواني وأخواتي: بسام، لمياء، روميسة.

إلي أرواح غادرتنا ومازلنا نعانق ذكراها: جدتي الغالية - خالي الحبيب.

تغمدهما الله برحمته الواسعة.

إلي كل عائلة "بولحية" صغيرا وكبيرا... وكل الأقارب...

إلي كل من جمعني بهم القدر وأصدقاء الدراسة

وأخص بالذكر الصديق بويرك عادل، والمدرّب: لخلف صلاح الدين.

إلي كل من أدركه القلب ولم يدركه القلم.

إلي من ساهم من قريب أو من بعيد في إنجاز هذا الجهد المتواضع

وقفهم الله في مشوارهم وسدد خطاهم.

بولحية جميل

الإهداء

إلي من حملتني إلي بر الأمان وكانت رمز للعطاء والحنان
لحب والاطمئنان إلي من لا يكفيها الكلام إلي من أكملت دراستي من
أجلها "فرج الله زيبودة"
إلي من مهد لي الطريق ودفعني لكي أخطو الخطوة الأولى في هذه
الحياة

وإلي أعظم أب الذي تخرس أمامه الحروف.

"عميرات جمال"

إلي روح خالي رحمه الله "فرج الله حمزة"

تغمده الله برحمته الواسعة

إلي شمعة المنزل أختي الوحيدة "سهيلة"

ورجال المنزل إخوتي "سيف الدين" "تجيب" وبالأخص الكتكوت

الصغير "هارون".

إلي كل من حمل لقب "عميرات".

وإلي كل من جمعتني بهم الحياة يوما، وكانت لنا ذكريات

جميلة من بداية دراستي، وبالأخص أصدقائي.

وإلي كل من ساعدني في إنجاز هذا العمل وبالأخص

الأستاذ المشرف "بوزكرية فوزي" ورفقاء دربي في المذكرة.

وأعتذر على الذين لم أذكر أسماءهم فالفائمة طويلة...

عميرات عبد الله

إهداء

بسم الله الواحد الأحد الفرد الصمد

الذي لم يلد ولم يولد، أبدأ بها كلامي عساه يكون فاتحة خير،
لأزف من ورائها تحية عطرة ومحبة طاهرة، وعين عاشقة لقرة
عيني أبي وأمي أهديهم تحية حب وامتنان يا من فضلها
سرت إلي بر الأمان، رعاكم الله ودمتم لنا ذخرا.
إلي كل إخوتي كل بإسمه وإلي أصدقاء الأعداء.
وأحيي كل من ساعدني في إنجاز هذا العمل.

ضريبي

عيسى

إهداء

أهدي ثمرة جهدي وتفكيري:

إلي من ثاقت نفسي لزوم صحبتها... أقبل قدميها... وأمسح دمعة عينيها وأفرح لبسمة شفيتها... وأكون عبداً وصغيراً بين يديها... أمي الحبيبة "حورية" رعاها الله... وامتعنا بها وبارك أنفاسها وأيامها...

إلي الذي اعتبره رمز الرجولة إلي من اعتبره قدوتي... إلي الأب والأخ والصديق... والذي يسكن قلبي...

أبي "إسماعيل"

ورزقني الله برهما... وحسن صحبتها... ورد شيء من عطائها... والحظم برضاها وقبولها... واستغفر الله للتقصير في حقهما... إلي إخوتي وأخواتي: وليد، ياسر، منال.

إلي كل عائلة حدادي صغيراً وكبيراً... وكل الأقارب...

إلي كل من جمعني بهم القدر وأصدقاء الدراسة.

إلي أرواح غادرتنا ومازلنا نعانق ذكراها:

- جدتي الغالية

تغمدها الله برحمته الواسعة.

حدادي يسري
حدادي يسري

فهرس المتطلبات

المحتويات الدراسة:

الصفحة	الموضوع
أ	شكر وعرقان
ب	الإهداء
و	فهرس المحتويات
ط	قائمة الجداول
ي	قائمة الأشكال
ك	قائمة الملاحق
01	مقدمة
الفصل التمهيدي	
05	1 +الإشكالية
06	2 فرضيات الدراسة
06	3 أهداف الدراسة
06	4 أهمية الدراسة
07	5 أسباب اختيار الموضوع
07	6 تحديد المفاهيم المستخدمة في الدراسة
09	7 الدراسات السابقة
12	8 صعوبات الدراسة
الجانب النظري	
الفصل الأول: مقومات وخصائص المدرب الرياضي وفعاليتها ميدانيا	
15	تمهيد
16	1 - مفهوم المدرب الرياضي
16	2 - مستويات المدربين
17	3 - مفهوم الشخصية
17	4 - شخصية المدرب الرياضي وخصائصه
18	5 - السمات الشخصية للمدرب الرياضي
18	6 - دور وواجبات المدرب الرياضي
18	7 - طبيعة دور المدرب الرياضي

19	8 - واجبات المدرب الرياضي
20	9 - الميثاق الأخلاقي للمدرب الرياضي
20	10 - إعداد المدرب مهنيا
21	11 - مفهوم القيادة
22	12 - أنماط القيادة
24	خلاصة الفصل
الفصل الثاني: ماهية كرة القدم وبعض متطلباتها	
26	1 - تمهيد
27	2 - تعريف كرة القدم
27	3 - تاريخ لعبة كرة القدم
28	4 - محطات تاريخية في لعبة كرة القدم
30	5 - قوانين كرة القدم
33	6 - المراحل السنوية في كرة القدم
35	7 - المتطلبات العامة للاعب كرة القدم
36	8 - المبادئ الأساسية لكرة القدم
37	9 - نماذج من طرق اللعب
39	خلاصة الفصل
الفصل الثالث: أبعاد وأهمية قدرات صفة المرونة	
41	تمهيد
42	1 - المرونة
43	2 - تعريف المرونة
43	3 - أهمية المرونة
43	4 - أنواع المرونة
44	5 - المرونة الثابتة
45	6 - المرونة المتحركة
46	7 - العوامل المؤثرة على صفة المرونة
49	8 - علاقة المرونة بباقي الصفات البدنية الأخرى
50	9 - طرق تنمية المرونة
52	خلاصة الفصل

الجانب التطبيقي	
الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية والميدانية للدراسة	
54	تمهيد
55	1 -الدراسة الإستطلاعية
55	2 -المنهج المستخدم
56	3 -مجتمع الدراسة
56	4 -عينة البحث وكيفية اختيارها
57	5 -الأدوات المستخدمة
58	6 -مجالات الدراسة
58	7 -الأساليب الإحصائية للدراسة
59	8 -الضبط الإجرائي للمتغيرات
الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة	
81-61	1 عرض وتحليل ومناقشة ونتائج الاستبيان
81	2 مناقشة الفرضية الجزئية الأولى
82	3 مناقشة الفرضية الجزئية الثانية
82	4 مناقشة الفرضية الجزئية الثالثة
83	5 مناقشة الفرضية العامة
84	6 +الاستنتاج العام للدراسة
85	اقتراحات وتوصيات
87	خاتمة
89	قائمة المراجع
-	قائمة الملاحق
-	ملخص الدراسة

قائمة الجداول:

رقم الجدول	عنوان الجدول	الصفحة
01	يمثل المجتمع الإحصائي	56
02	يمثل قائمة الأساتذة المحكمين الذين صادقوا على الاستبيان	58
03	يمثل التكرارات والنسب المئوية للصفات البدنية التي يهدف المدربون لتطويرها من خلال البرنامج التدريبي.	61
04	يمثل النسب المئوية لبرمجة تمارين المرونة في الحصص التدريبية.	63
05	يمثل النسب المئوية لسبب برمجة تمارين المرونة في كل حصة تدريبية.	64
06	يمثل النسب المئوية لعدد المرات التي يبرمج فيها المدرب تمارين المرونة خلال الأسبوع.	65
07	يمثل التكرارات والنسب المئوية لأجوبة المدربين حول المكانة التي تحوزها صفة المرونة مقارنة بباقي الصفات.	66
08	يمثل الجدول إحصائيات المدربين حول إذا كان هؤلاء المدربين يعتبرون صفة المرونة هدف رئيسي لا بد منه عند وضع البرنامج التدريبي.	67
09	يمثل التكرارات والنسب المئوية لتخصيص المدرب الوقت الكافي لتنمية صفة المرونة.	69
10	يمثل تكرارات ونسب سبب عدم إعطاء الوقت الكافي لتنمية صفة المرونة.	70
11	يمثل تكرارات ونسب إجابات المدربين حول الوقت المخصص لتمارين المرونة من إجمالي الحصة التدريبية.	71
12	يمثل تكرارات ونسب إجابات المدربين حول الوقت المخصص لتمارين واحد.	72
13	يمثل تكرارات ونسب إجابات المدربين حول المرحلة العمرية المناسبة لتطوير المرونة.	73
14	يمثل تكرار ونسب أجوبة المدربين حول سؤال المحافظة على صفة المرونة من عدمها بعد التوقف عن التدريب.	74
15	جدول يمثل تكرارات ونسب الجوانب التي تؤثر عليها صفة المرونة.	76
16	يمثل تكرارات ونسب مدى تأثير صفة المرونة على تحسين الأداء التقني لمهارة المراوغة.	77
17	يمثل تكرارات ونسب تأثير المرونة على الأداء التقني لمهارة التسديد.	78
18	يمثل التكرارات والنسب المئوية لتأثير المرونة على أداء المهارات التي تعتمد على الارتقاء.	79
19	جدول يمثل تكرارات ونسب أهم المهارات التي تتأثر بالمرونة في كرة القدم.	80

قائمة الأشكال:

رقم الجدول	عنوان الرسم البياني	الصفحة
01	يوضح النسب المئوية لكل صفة بدنية يهدف المدرب الرياضي إلى تتميتها من خلال البرنامج التدريبي.	61
02	يمثل النسب المئوية لبرمجة تمارين المرونة في الحصص التدريبية.	63
03	يمثل النسب المئوية لسبب برمجة تمارين المرونة أثناء كل الحصص التدريبية.	64
04	النسب المئوية لعدد المرات التي يبرمج فيها المدرب تمارين المرونة خلال الأسبوع.	66
05	يمثل النسب المئوية لمكانة المرونة مقارنة بباقي الصفات حسب أجوبة المدربين.	67
06	نسب حول ما إذا كان هؤلاء المدربين يعتبرون صفة المرونة هدف رئيسي لابد منه عند وضع البرنامج التدريبي.	68
07	يمثل النسب المئوية لتخصيص المدرب الوقت الكافي لتنمية صفة المرونة.	69
08	يمثل نسب سبب عدم إعطاء المدرب الوقت الكافي لتنمية صفة المرونة.	70
09	يمثل نسب إجابات المدربين حول الوقت المخصص لتمارين المرونة من إجمالي الحصص التدريبية.	71
10	يمثل نسب إجابات المدرب حول الوقت المخصص لتمارين واحد.	72
11	يمثل نسب إجابات المدربين حول المرحلة العمرية المناسبة لتطوير المرونة.	73
12	يمثل النسب المئوية لأجوبة المدربين حول سؤال المحافظة على صفة المرونة من عدمها بعد التوقف عن التدريب.	75
13	يمثل نسب الجوانب التي تؤثر عليها صفة المرونة.	76
14	يمثل نسب مدى تأثير صفة المرونة على تحسين الأداء التقني لمهارة المراوغة.	77
15	يمثل النسب المئوية لتأثير صفة المرونة على الأداء التقني لمهارة التسديد.	78
16	يمثل نسبة تأثير صفة المرونة على أداء المهارات التي تعتمد على الارتفاع.	79
17	يمثل نسبة أهم المهارات التي تتأثر بالمرونة في كرة القدم.	80

قائمة الملاحق:

رقم الملحق	عنوان الملحق
01	استمارة الاستبيان
02	يمثل قائمة الأساتذة المحكمين الذين صادقوا على الاستبيان

الجانحة التفهيمية

1 الإشكالية:

تعتبر رياضة كرة القدم أكثر الرياضات شعبية في العالم إذ بلغت من الشهرة حدا لم تبلغه الرياضات الأخرى من قبل، إذ يغلب عليها الطابع التنافسي والحماسي الكبير، فأصبحت تكتسي أهمية بالغة عند الشعوب على اختلاف أجناسهم وألسنتهم وذلك لما تتميز به هذه اللعبة من خصائص ومميزات جعلتها تختلف عن باقي الرياضات الأخرى، وبالتالي هي رياضة يغلب عليها طابع الانسجام والتنظيم بين أفراد الجماعة الفريق الواحد وكذا الاحترام المتبادل والتعاون فيما بينهم من مدربين ولاعبين وإداريين، فرياضة كرة القدم هي رياضة جماعية قائمة على التأثير المتبادل في إطار ديناميكية جماعية محددة. ويعتبر الوصول إلى المستويات العليا هدفا أساسيا لممارسي هذه اللعبة لكن هذا الهدف لن يتحقق إلا بالعمل المتواصل والتدريب المستمر بالإضافة إلى التخطيط الجيد لتسيير الفريق سواء من الناحية البشرية أو المادية.

ويعد المدرب الرياضي هو محور العملية التدريبية إذ أنه القائد الأول لها وهو المسؤول عن وضع البرامج التدريبية الملائمة بما يتماشى مع قدرات اللاعبين وحجم المنافسة وتطبيقها في المكان والزمان المناسبين، ويبنى معظم مدربي كرة القدم برامجهم على أساس رفع اللياقة البدنية للاعبين وذلك لتعلق مختلف عناصر الأداء (الأداء المهاري، الخططي) بالمستوى البدني للاعبين.

وتعد المرونة إحدى صفات اللياقة البدنية وبالتالي فهي أحد العناصر المهمة التي تحتاج إليها لاعب كرة القدم لذا يجب تنميتها وتطويرها مع بقية العناصر الأخرى لأنها تعطي للرياضي القدر على أداء المهارات الفنية والخططية بإتقان فضلا عن اعتبارها عامل أمان لوقاية العضلات والأربطة من الإصابة بالإضافة إلى مساهمتها بقدر وفير في عملية الاسترجاع (إزالة التعب)، ولا تؤثر المرونة في كرة القدم على المستوى الفردي للاعبين فقط بل تتعداه إلى المستوى الجماعي للفريق ككل داخل أرضية الملعب، حيث أنها تؤثر بشكل كبير على البناء الخططي للاعبين وتمركزهم داخل الملعب.

مع هذه الأهمية البالغة لصفة المرونة ارتأينا أن نتطرق في مذكرتنا هذه إلى الاهتمام الذي تلقاه هذه الصفة من طرف المدرب الرياضي، وعليه كان التساؤل الرئيسي للدراسة كما يلي: هل هناك اهتمام من المدرب الرياضي بتنمية صفة المرونة عند لاعبي كرة القدم؟

من خلال التساؤل الرئيسي للدراسة يمكن طرح عدة تساؤلات فرعية أخرى وهي كالتالي:

- 1- هل تلقى صفة المرونة ذلك الاهتمام الذي تحظى به الصفات البدنية الأخرى؟
- 2- هل يخصص المدرب الرياضي البرامج والوقت اللازمين لتطوير صفة المرونة؟
- 3- هل تؤثر المرونة على المهارات الأساسية في كرة القدم؟

2 الفرضيات:

من خلال اطلاعنا على حيثيات الدراسة الأولية والجانب النظري نفترض:

أ - الفرضية العامة:

هناك اهتمام من المدرب الرياضي بتنمية صفة المرونة عند لاعبي كرة القدم.

➤ وقد قسمت الفرضية العامة إلى فرضيات جزئية جاءت كما يلي:

- 1- تلقى صفة المرونة الاهتمام الذي تحظى به الصفات البدنية الأخرى.
- 2- يخصص المدرب الرياضي الوقت والبرامج اللازمين لتطوير صفة المرونة.
- 3- تؤثر المرونة على المهارات الأساسية في كرة القدم.

3 أهداف البحث:

- معرفة مدى اهتمام المدرب الرياضي بتنمية صفة المرونة.
- إبراز أهمية المرونة كعنصر من عناصر اللياقة البدنية وتأثيرها على لعبة كرة القدم.
- التعريف بصفة المرونة والمكانة التي تحوزها مقارنة بباقي الصفات البدنية الأخرى.
- إثراء الجانب المعرفي من خلال التعرف على أنواع المرونة وطرق تنميتها.

4 أهمية البحث:

دراستنا هذه تعد إثراء للمجال العلمي حيث تقدم للباحث مجموعة من المفاهيم في كرة القدم والمرونة بالإضافة إلى المدرب الرياضي، شخصيته، دوره وواجباته، مما يسمح للباحث أو القارئ فهمها وإثراء رصيده المعرفي من خلالها، كما أن لهذا البحث أهمية بارزة من خلال تبيان أهمية المرونة باعتبارها عنصر من عناصر اللياقة البدنية ومعرفة حجم الاهتمام الذي تلقاه هذه الصفة عند المدرب الرياضي باعتباره المسؤول الأول عن البرمجة والتخطيط لعملية التدريب، مع الوصول إلى علاقة صفة المرونة بباقي الصفات البدنية الأخرى، ومدى تأثير صفة المرونة على الأداء المهاري للاعبي كرة القدم صنف الأشبال.

5 أسباب اختيار الموضوع:

ويمكن تقسيمها إلى قسمين أسباب ذاتية تتعلق بنا كطلبة باحثين وأخرى موضوعية تتعلق بالموضوع بحد ذاته:

أ - أسباب ذاتية:

-الميولات الشخصية والرغبة في دراسة الموضوع.

ب أسباب موضوعية:

-قلة الدراسات والبحوث العلمية المتعلقة بالمجال الرياضي.

-إثراء مكتبة القسم ببحوث في المجال الرياضي.

-كون هذا الموضوع يندرج تحت إطار التخصص.

-نقص في برمجة التدريبات المخصصة لتطوير صفة المرونة في بعض الفرق الرياضية حسب اطلاعها.

-إهمال صفة المرونة عند المدربين رغم الأهمية البالغة لهذه الصفة البدنية.

6 تحديد المفاهيم المستخدمة في الدراسة:

6-1- المدرب الرياضي:

لغة: من - الفعل "درب" الذي يدرب اللاعبين أو الجنود أو الطلاب على أصول الألعاب الرياضية أو أساليب القتال أو طرق الدراسة⁽¹⁾.

- مدرب: ممرن⁽²⁾.

اصطلاحا:

❖ المدرب الرياضي هو العمود الفقري لعملية التدريب، فعلى عاتقه تقع مسؤولية عملية التدريب⁽³⁾.

(1): كنز الطلاب، قاموس الجيب المدرسي، عربي عربي، دار الراتب الجامعية، لبنان، ص 391.

(2): معجم الكنز: عربي- عربي، منشورات عشاش، الجزائر، سنة 2005، ص 324.

(3): حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، دون مكان نشر، دون سنة نشر، ص

❖ في مفهوم آخر الدكتور "وجدي مصطفى الفاتح" المدرب الرياضي هو الشخصية التربوية التي تتولى عملية تربية وتدريب اللاعبين وتؤثر في مستواهم الرياضي تأثيرا مباشرا⁽¹⁾.

إجرائيا: هو ذلك الشخص الذي يقوم بعملية التدريب وهو المسؤول عن وضع برامج التدريب وقيادة اللاعبين واختيارهم أثناء المباريات والتمارين وهو صاحب القرار النهائي في الأمور الفنية للفريق.

6-2- المرونة:

لغة: من الفعل (مص، مرن): اللين في صلابة، اللدانة، الدرية في العمل اليدوي، السلاسة، التكيف حسب الطرف، مقاومة الجسم ضد قوى خارجية إذا أزيلت رجع الجسم إلى حالته الأولى⁽²⁾.

اصطلاحا: تعني القدرة على أداء الفرد للحركات الرياضية لأقصى مدى تسمح به المفاصل العامة والمشاركة في الحركة، وكلمة (flex) تعني ثني وكلمة flexibility تعني الارتنائية أو اللدانة أو المرونة، وقد اتفق على استخدام مصطلح المرونة في مراجع التربية البدنية⁽³⁾.

إجرائيا: هي صفة بدنية وعنصر من عناصر اللياقة البدنية، وهي أداء الحركات في أقصى مدى لها أي المدى الحركي الذي يمكن للمفصل الحركة فيه تبعا لمداه التشريحي.

6-3- كرة القدم:

لغة: كرة القدم (foot balle) هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم فالأمريكيون (foot balle) ما يسمى عندهم بالريغبي أو كرة القدم الأمريكية، أم ا كرة القدم التي سنتحدث عليها فتسمى ب Soccer⁽⁴⁾.

⁽¹⁾: وجدي مصطفى الفاتح، التدريب الرياضي الأسس الفيزيولوجية، ط 1، دار الفكر العربي، مدينة نصر، 1997، ص 16.

⁽²⁾: مرشد الطلاب: قاموس مدرسي، عربي-عربي، منشورات المرشد الجزائرية، الطبعة الثانية، الجزائر، 2007، ص 623.

⁽³⁾: أميرة حسن محمود وماهر حسن محمود: الاتجاهات الحديثة في علم التدريب الرياضي، دار الوفاء، الإسكندرية، 2008، ص 201.

⁽⁴⁾: رومي جميل: كرة القدم، دار النفائس، الطبعة الأولى، لبنان، 1986، ص 5.

اصطلاحاً: هي لعبة تتم بين فريقين يتألف كل منهما من 11 لاعب يستعملون الكرة المنفوخة فوق أرضية ملعب مستطيلة في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى، الهدف يحاول كل فريق إدخال الكرة في مرمى الحارس للحصول على نقطة⁽¹⁾.

إجرائياً: هي لعبة جماعية تلعب بين فريقين يتكون كل فريق من 11 لاعب يبدؤون المباراة داخل ملعب مستطيل الشكل، يوجد في كل طرف منه مرمى يمارس هذه الرياضة مختلف شرائح المجتمع كبير وصغير ومن كلا الجنسين.

مدة المباراة 90 دقيقة مقسمة إلى شوطين، 45 دقيقة لكل شوط تفصل بينهما 15 دقيقة وبعين الفائز في المباراة عن طريق الأهداف المسجلة في مرمى الفريق الخصم، حيث أن الفريق الذي يسجل أهداف أكثر هو الفريق الفائز بالمباراة.

7 - الدراسات السابقة أو المشابهة:

7-1- الدراسات السابقة:

الدراسة الأولى: دراسة الطلبة "هزة خير الدين، غريوج محمّد أمين، خنفر أبو بكر (سنة 2012)، عنوان الدراسة: مدى اهتمام المدرب الرياضي بتنمية صفة المرونة لدى لاعبي كرة القدم صنف الأشبال.

مشكلة الدراسة: تمحورت مشكلة الدراسة في البحث عن مدى اهتمام المدرب الرياضي بتنمية صفة المرونة عند لاعبي صنف الأشبال لكرة القدم.

أهداف الدراسة:

- إبراز أهمية المرونة كصفة بدنية.
- التعرف بصفة المرونة ومكانتها مع الصفات البدنية الأخرى.
- البحث عن الشروط المناسبة والكافية من أجل اقتراح أساليب لتطوير هذه الصفة.

فرضيات الدراسة:

- هناك اهتمام من المدرب الرياضي بتنمية صفة المرونة.

(1): مأمور بن حسن السلطان، كرة القدم بين المصالح والمفاسد الشرعية، دار بن حزم، لبنان، 1998، ص 9.

- هناك موازات بين اهتمام المدرب الرياضي بتنمية صفة المرونة مع باقي الصفات.
- هناك برنامج مخصص لصفة المرونة من طرف المدرب الرياضي.

المجال الزمني والمكاني: من 15 ديسمبر إلى غاية شهر ماي في فرق ولاية جيجل وميلة قسم الشرفي.

منهج الدراسة: اعتمد الباحث على المنهج الوصفي، مع استعمال الاستمارة كتقنية لجمع البيانات.

عينة الدراسة: عينة عن طريق المسح الشامل وضمت 28 مدربا من ولاية جيجل وميلة.

أهم النتائج المتوصل إليها:

- أهمية صفة المرونة كمكون من مكونات اللياقة البدنية يؤثر ويتأثر بالمكونات الأخرى.
- هناك تأثير من صفة المرونة على الأداء المهاري لكرة القدم.
- كما أن لصفة المرونة مساهمة في تسهيل الأداء الحركي، إزالة التعب، تعلم المهارات الحركية، الاقتصاد في الجهد وغيرها.
- هناك صعوبة من المدرب الرياضي بتنمية صفة المرونة وفهمها.

2-7- الدراسات المشابهة:

1-2-7: الدراسة الأولى: مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر من إعداد الطالب خير الله الطاهر سنة 2016:

عنوان الدراسة: أثر برنامج مقترح للمرونة في تحسين الأداء التقني لمهارات كرة القدم صنف أشبال.

مشكلة الدراسة: ما مدى تأثير صفة المرونة على تحسين الأداء الفني لمهارات كرة القدم صنف أشبال؟

وكان التركيز في هذه الدراسة على تأثير صفة المرونة على المراوغة، دقة التمرير ودقة التسديد.

أهداف الدراسة: - إبراز تأثير صفة المرونة على الأداء المهاري لكرة القدم.

- إبراز أهمية ودور البرنامج المقترح في تطوير صفة المرونة.

- إبراز أهمية المرونة في المرحلة العمرية أشبال.

- التحسيس بأهمية المرونة ودورها.

فرضيات الدراسة:

- للمرونة تأثير إيجابي في تحسين الأداء التقني لمهارات كرة القدم صنف أشبال.
- إن استعمال برنامج مقترح لتنمية صفة المرونة يؤثر إيجابيا على الأداء الحركي لمهارة المراوغة.
- إن استعمال برنامج مقترح لتنمية صفة المرونة يؤثر إيجابيا على الأداء الحركي لمهارة دقة التمرير.
- إن استعمال برنامج مقترح لتنمية صفة المرونة يؤثر إيجابيا على الأداء الحركي لمهارة دقة التسديد.

إجراءات الدراسة الميدانية:

العينة: عينة عشوائية تتكون من 18 لاعب ينشطون في نادي وفاق المغير - الوادي -.

المجال الزمني والمكاني: الفترة الممتدة من 06 مارس إلى غاية 21 أبريل 2016.

المنهج المتبع: المنهج التجريبي.

النتائج المتوصل إليها: إن استخدام برنامج مقترح لتنمية صفة المرونة يؤثر إيجابيا على الأداء التقني لمهارات كرة القدم.

7-2-2- الدراسة الثانية:

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر من إعداد الطالب زوان مبارك، سنة 2015.

عنوان الدراسة: دور المرونة في تحسين الأداء التقني لمهارات كرة القدم صنف أشبال دراسة ميدانية لنادي حمزاوية عين بسام - البويرة.

مشكلة الدراسة: ما مدى تأثير صفة المرونة على تحسين الأداء التقني لمهارات كرة القدم صنف أشبال.

أهداف الدراسة:

- إبراز تأثير صفة المرونة على الأداء المهاري في كرة القدم.
- إبراز أهمية ودور البرنامج المقترح في تطوير صفة المرونة.

- إبراز أهمية المرونة ودورها في المرحلة العمرية أشبال.
- التحسيس بأهمية المرونة ودورها.

فرضيات الدراسة:

- إن استعمال برنامج لتنمية المرونة يؤثر إيجابيا على الأداء الحركي للمراوغة.
- إن استعمال برنامج لتنمية المرونة يؤثر إيجابيا على الأداء الحركي لدقة التمرير.
- إن استعمال برنامج لتنمية المرونة يؤثر إيجابيا على الأداء الحركي لمهارة التسديد.

إجراءات الدراسة الميدانية:

العينة: تم سحب العينة من نادي حمزاوية عين بسام المتمثلة في 18 لاعب مقسمة على مجموعتين 09 لاعبين يمثلون المجموعة الشاهدة و09 لاعبين يمثلون المجموعة التجريبية.

المجال الزمني والمكاني: المجال المكاني: فريق حمزاوية عين بسام.

المجال الزمني: أجري البحث في الفترة الممتدة من 2014/12/12 إلى 2015/04/26

المنهج المتبع: تم استعمال المنهج التجريبي وذلك لملائمة طبيعة الدراسة كما استعمل بطارية اختبار تتكون من اختبارين خاصين بالمرونة وثلاث اختبارات تقنية تتعلق بالأداء المهاري.

النتائج المتوصل إليها:

- إن استعمال برنامج لتنمية المرونة يؤثر إيجابيا على الأداء الحركي للمراوغة.
- إن استعمال برنامج لتنمية المرونة يؤثر إيجابيا على الأداء الحركي لدقة التصويب.
- إنه كلما زادت المرونة زاد الإتقان الحركي للأداء المهاري.

8 صعوبات البحث:

- قلة الدراسات التي تطرقت إلى موضوع مماثل لموضوعنا.
- نقص كبير في المراجع على مستوى مكتبة القسم.
- صعوبة الحصول على المراجع مما أدى إلى ضياع الوقت الذي كان من المستحسن استغلاله في تحسين الموضوع سواء من الجانب النظري أو الميداني.
- صعوبة الوصول إلى مدربي فئة U17 من أجل الإجابة عن أسئلة الاستبيان.

- عدم توفر مكاتب خاصة بالفرق الرياضية مما استوجب البحث عن أماكن إقامة المدربين للوصول إليهم.
- ضياع الوقت وصعوبة في التنسيق بين الدراسة اليومية وإنجاز المذكرة والتريص الميداني.

مقدمة

أصبحت التربية الرياضية مجالاً كبيراً يتسابق فيه الكثير من العلماء والمتخصصين ببحوثهم ودراساتهم للتطور والنهوض والوصول إلى أقصى استفادة بشرية في هذا المجال، فالتربية الرياضية من أهم العوامل للحفاظ والنهوض بالصحة العامة، والتي تعتبر مقياساً لتقدم الأمم بتقدم شعوبها، وهي أيضاً أساس المحافظة على قدرات الشباب والاستفادة منها وتوظيفها فيما يعود بالمنفعة الخاصة والعامة.

وتهدف التربية الرياضية إلى تنمية قدرات الفرد الجسمية والعقلية وسماته الوجدانية والاجتماعية حتى يستطيع كوحدة متكاملة أن يؤثر في المجتمع ويتأثر به، فممارسة الأنشطة الرياضية تكسب الجسم الصحة فيصبح، الفرد أكثر قدرة على العمل ومما تتطلبه من مواقف تجعل العقل نشطاً والفرد أكثر استعداداً للتفكير والاستيعاب، كما تكسبه قيماً تجعله أكثر قبولاً في المجتمع فالتربية الرياضية وإن كانت وسيلتها الحركة إلا أن غايتها هي التربية فمن خلال تعدد الأنشطة الرياضية اللاصفية منها واللاصافية والبرامج المعدة بنظام ودقة، والمنفذة بقوة وحكمة على أيدٍ مسؤولة ومؤهلة تأهيل لا يتناسب وأهدافها تحقق التربية.

وتحظى رياضة كرة القدم بشعبية كبيرة على المستوى المحلي والعالمي، بصفاتها الرياضية التي تمارس من طرف أكبر نسبة من الأفراد على المستوى العالمي والتي تجذب أكبر نسبة من الجماهير، فعدد هواة هذه اللعبة يزداد يوماً بعد يوم ويزداد معه عدد الجمهور المنتبِع لكل صغيرة وكبيرة تخص اللعبة وقد أدى ظهور الاحتراف الرياضي في كرة القدم والنوادي الاحترافية إلى تطوير مستوى الأداء لهذه اللعبة بعد تضافر الجهود العلمية والخبرات الميدانية وتوفير الإمكانيات المادية، ونحن نرى ارتفاع مستوى الفرق الرياضية، يوماً بعد يوم حيث أصبح أداء اللاعبين يتميز بدرجة عالية من الإتقان والكمال، ولكي نحقق هذا المستوى أو نخلق به ونسايهه وجب معرفة الطريق الصحيح وتحديد الوسائل والمحتوى المناسب وفقاً لما تتطلبه هذه الرياضة من إمكانيات مختلفة، وعلى ضوء ذلك فإعداد اللاعب يتم منذ الصغر بالكم والكيف اللازمين للذات يؤهلانه لأن يكون لاعب ذو كفاءة تمكنه من إنجاز الواجبات الفردية والجماعية، وحسن التصرف وسرعة اتخاذ القرار خلال المواقف المتباينة طوال زمن المنافسة، لهذا فإن إعداد رياضي النخبة المشاركة في المسابقات الرياضية هي عملية بالغة الأهمية تتركز على عدة عوامل من أهمها توفير الإمكانيات المادية والعلمية واليد الخبيرة صاحبة الكفاءة للسهر على تنمية مختلف الجوانب التي تتطلبها ممارسة اللعبة، للاعب الناشئ والمدرّب الرياضي يمثل هذا الشخص بصفته الساهر على عملية

التخطيط والتطبيق لمختلف البرامج البدنية والمهارية والخطبية والنفسية التي تصنع من الممارسين لاعبين ذوي حضور قوي في مختلف المنافسات والتظاهرات الرياضية.

فالمدرّب يمثل العامل الأساسي والهام في عملية التدريب وهو الحلقة الأخيرة في تنفيذ البرامج التدريبية وتطبيقها، حيث يجب أن تتوفر فيه مؤهلات لكي يبني عملية التدريب على أسس علمية وفنية سليمة مدروسة من أجل تحقيق النتائج المرجوة كما يجب أن تتوفر لديه الخبرة الميدانية من أجل تطبيق كل تلك البرامج على أرض الواقع بطريقة تساعد على الوصول إلى مبتغاه، إذن فعليه الإلمام بكثير من العلوم التي تساعد على تخطيط وتسيير وتطبيق البرامج بصفة جيدة منها فسيولوجيا التدريب والرياضة وعلم النفس وأساليب وعلوم التخطيط، بالإضافة إلى امتلاكه شخصية فريدة متزنة تمكنه من التعامل مع مختلف الأفراد بطريقة قيادية تجعل منه القدوة التي يريد أي لاعب أن يقتدي بها كما أن الشخصية الجيدة للمدرّب الرياضي تسمح له بالتفاعل الجيد في أي موقف سواء أثناء المنافسة أو بعدها كما يجب أن تتوفر فيه القدرة على التقدم باستمرار ومسايرة الإطلاع على كل ما هو جديد في اللعبة التي يديرها.

ولهذا تمحور موضوع دراستنا حول اهتمام المدرّب الرياضي بتنمية صفة المرونة عند صنف الأشبال، وقصد الخوض في هذا الموضوع قمنا بتقسيم بحثنا إلى:

فصل تمهيدي: والذي يحتوي على تحديد مشكلة البحث مع تحديد الفرضيات وتبيان أهمية وأهداف البحث بالإضافة إلى أسباب الدراسة ومفاهيم الدراسة وكذلك الدراسات السابقة والمشابهة.

ثم جانبين أحدهما نظري والآخر ميداني (تطبيقي) كما يلي:

الجانب النظري: وشمل ثلاث فصول كل فصل يبدأ بتمهيد:

الفصل الأول: وتطرقتنا فيه إلى مقومات وخصائص المدرّب الرياضي وفعاليتها ميدانيا.

وتطرقتنا فيه إلى مفهوم المدرّب الرياضي ، مستوياته مع شخصيته ، خصائصه و دوره مع ذكرنا لواجباته بالإضافة الى التطرق للقيادة ، و أنماطها .

الفصل الثاني: ماهية كرة القدم و متطلباتها.

وتطرقتنا في هذا الفصل إلى التعريف بكرة القدم و تاريخها مع ذكر القوانين الخاصة بها كما تطرقتنا كذلك إلى مبادئ و أسس كرة القدم و بعض المتطلبات العامة للاعبين.

الفصل الثالث: أبعاد و أهمية قدرات صفة المرونة.

حيث تطرقنا في هذا الفصل إلى تعريف المرونة ، أهميتها مع ذكر أنواعها و بعض العوامل الخاصة بهذه الصفة ذكرنا أيضا علاقة المرونة ببعض الصفات الأخرى.

و نختتم كل فصل بخلاصة عامة تشمل كل محتوياته.

الجانب التطبيقي: الذي بدوره قسمناه إلى فصلين:

الفصل الأول : الإجراءات المنهجية للبحث وشمـل الدراسة الاستطلاعية، المنهج المستخدم، المجتمع الإحصائي، والعينة أدوات البحث، ضبط الإجراءي للمتغيرات، حدود الدراسة المعالجة الإحصائية.

الفصل الثاني: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة.

خلصنا في الأخير إلى خلاصة عامة وبعض الاقتراحات والتوصيات المستقبلية.

الجانب النظري

الفصل الأول

مقومات ونصائح المدرب الرياضي وفعاليتها ميدانيا

تمهيد:

إن التدريب عملية متشعبة المطالب يجمع خيوطها المدرب في يديه، والمدرب الممتاز يكون من أهم واجباته خلق التآلف الجيد بينه وبين جميع من يتعامل معهم وإيجاد روح التعاون بينهم وحث كل منهم للتضحية في سبيل الفريق وهذا بلا شك ويعتمد على مقدار الذكاء الاجتماعي الذي يتمتع به المدرب.

وتعتبر مهنة التدريب الرياضي من أصعب المهن لما تتطلبه من تركيز وخبرة عالية وإمكانيات كبيرة وعلى كفاءة المهنة الفردية التي يجب أن تتوفر فيمن اختار هذه المهنة.

ومن أجل وصول المدرب إلى هدفه السامي يجب أن يلتزم بأخلاقيات التدريب، وأن يكون قدوة يقتدي بها كل اللاعبين وذلك من خلال شخصيته التي يجب أن تكون قوية ومتصفة بالالتزان.

وسنتطرق في هذا الفصل إلى المدرب الرياضي، ومستويات المدربين إضافة إلى خصائص المدرب الرياضي والميثاق الأخلاقي للمدرب الرياضي وغيرها من العناصر.

1 مفهوم المدرب الرياضي:

المدرب هو الشخصية التي يقع على عاتقها إجراء الخطوات التنفيذية للعملية التدريبية وبتنظيمها وتنسيقها في برامج عملية محددة هادفة فهو القائد التنفيذي لإعداد لاعبيه بدنيا وفنيا وتربويا وفقا لقواعد وأسس علمية وتربوية سلمية لتحقيق أعلى مستويات الرياضة الممكنة.⁽¹⁾

يمثل المدرب الرياضي العامل الأساسي والهام في عملية التدريب كما يمثل أيضا احد أهم المشاكل التي تقابل الرياضة والمسؤولين عنها سواء في الأندية أو على مستوى المنتخبات الوطنية فهم أغلبية وكثرة. من يصلح؟ فتلك هي المشكلة.

فالمدرّب المتميز لا يصنع بالصدفة، بل يجب أن يكون لديه الرغبة للعمل كمدرب، يفهم واجباته ملم بأفضل وأحدث طرق التدريب وأساليبه وحاجات لاعبيه، متبصر بكيفية الاستخدام الجديد لمعلوماته الشخصية وخبراته في مجال لاعبيه واختصاصه.⁽²⁾

يطلق على المدرب مسميات عديدة "فهو القائد والمرشد ورائد الحلقة، يتميز بعمق البصيرة مما يجعله في مركز متميز يسعى إليه المشاركين لنيل المعرفة والخبرة".⁽³⁾

2 مستويات المدربين:

غالبا ما يقود العملية التدريبية للفرق الرياضية المتقدمة المدرب الرئيسي The head coach أو المدير الفني وهو الشخصية المسؤولة عن التخطيط وتنسيق وتقييم العملية التدريبية.

ويساعد أكثر من مدرب trainer وهو الشخصية المسؤولة عن تنفيذ العملية التدريبية فمثلا هناك مدرب للياقة البدنية وآخر لحراس المرمى وغيره لخطط اللعب والمشاركة في التخطيط والتقييم.⁽⁴⁾

(1): عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي نظريات- تطبيقات، د م ن، ط11، 2003، ص 16.

(2): علي فهمي أليبيك وعماد الدين عباس أبو زيد: المدرب الرياضي، الناشر للمعارف، ط1، مصر، 2003، ص 05.

(3): محمد حسن محمد الحسين: طرق التدريب دار مجدلاوي، ط2، عمان، 2004، ص121.

(4): عصام عبد الخالق: ، مرجع سابق، ص 17.

3 مفهوم الشخصية:

تعتبر الشخصية البناء الخاص الموجود بصفات الفرد وأنماط سلوكه الذي يمكن أن يعرف الآخرين بطريقته المتفردة في تأقلمه مع البيئة المحيطة به.

تعددت نظريات الشخصية وتباينت المفاهيم والافتراضات غير أنه يمكن النظر إلى الشخصية في ضوء التعريفات المتعددة لأصحاب تلك النظريات على أن ذلك الجانب من الفرد الذي يمثله أكثر من بقية الجوانب الأخرى، ليس أنه ذلك الجانب الذي يميزه عن الآخرين فنسميه السمات الفارقة فحسب ولكن الأهم من ذلك هو انه يمثّل ما يكون عليه الفرد في حقيقته (1).

عادة ما يقصد علماء النفس بالشخصية تلك الأنماط المستمرة النسبية من الإدراك والتفكير والإحساس والسلوك الذي يبدو ليعطي ذات الميزة (2).

4 شخصية المدرب الرياضي وخصائصه:

ينبغي على المدرب الرياضي الاتسام بشخصية تؤهله لمسايرة ومواكبة كافة الحداثة في المجال الرياضي بصفة عامة وتخصصه الرياضي بصفة خاصة حتى يكون مؤهلا وقادرا على التقدم باستمرار.

تتصف شخصية المدرب الرياضي بجملة من الخصائص والمميزات تتمثل فيما يلي:

- الذكاء في وضع خطط التدريب الجيدة والذكاء في حل المشكلات التي تقابله خلال العمل.
- الحكم الصائب على الأمور والعدالة في تصرفاته وحكمه على المشاكل والناس.
- النضج الانفعالي والثقة بالنفس والطموح دون طمع.
- المعرفة الجيدة بكرة القدم كمعلم والمعرفة الجيدة للعلوم التي تتعلق بعملية التدريس.
- الخبرة السابقة كلاعب.
- المظهر العام الموحى للاحترام والثقة وقوة تأثيره الايجابي على الغير.
- القدرة على التعبير وتوصيل المعلومات بسهولة إلى اللاعبين وجميع من يتعاملون معه.
- اللياقة البدنية والصحة النفسية.

(1) محمود عبد الفتاح عنان: سيكولوجية التدريب البدنية، النظرية والتطبيق والتجريب، ط 1، دار الفكر العربي، مدينة النصر، 1995، ص 41.

(2) سامية حسن الساعاتي: الثقافة الشخصية، ط 2، دار النهضة العربية، لبنان، 1993، ص 119.

-الصوت القوي المقنع والواضح.

-أن تكون قدراته العقلية محل تقدير اللاعبين وجميع أفراد أجهزته المعاونة له. (1)

5 السمات الشخصية للمدرب الرياضي:

أجرى العديد من الباحثين جملة من الدراسات بغية التوصل إلى السمات الشخصية للمدرب الرياضي وقد توصلت هذه الأبحاث والدراسات إلى وجهات نظر مختلفة حول السمات الشخصية للمدرب.

ومن بين هؤلاء الباحثين الذين خاضوا في هذا المجال نذكر يحيى السيد الحاوي، الذي أدرج في كتابه بعنوان المدرب الرياضي بين الأسلوب التقليدي والتقنية الحديثة مجموعة من السمات نذكر منها:

-الشخصية الواقعية.

-الشخصية الإبداعية.

-الشخصية التي تتميز بالذكاء.

-الشخصية القادرة على السيطرة.

-الشخصية القادرة على اتخاذ القرارات.

-الشخصية الفعالة.

-الشخصية القانعة.

-الشخصية المحببة والودودة. (2)

6 دور وواجبات المدرب الرياضي:

6-1- طبيعة دور المدرب الرياضي:

-المدرب الرياضي هو الشخصية التي يقع على عاتقها القيام بتخطيط وقيادة وتنظيم الخطوات التنفيذية لعمليات التدريب والتوجيه للاعبين واللاعبات خلال المنافسات.

-المدرب هو المحرك الرئيسي لعمليات التدريب وقيادة المباريات.

-المدرب شخصية تربوية تأثر تأثيرا مباشرا في التنمية الشاملة المتزنة للاعبين اللاعبات.

(1) حنفي محمود مختار: النادي الفني لكرة القدم، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، بدون سنة، ص 4-6.

(2) يحيى السيد الحاوي: المدرب الرياضي بين الأسلوب التقليدي والتقنية الحديثة، ط 1، المركز العربي للنشر، مصر، 2002، ص 20.

-إنجاز عمليات التدريب الرياضي ونجاحها يعتمد في الأساس على توافر خصائص وسمات وقدرات ومعارف ومهارات محددة لدى المدرب.

واجبات المدرب لا تقتصر على الملعب أو الصالة أو حوض السباحة فقط، بل تمتد إلى عمليات أخرى متممة خارجها مثل التوجيه والإرشاد النفسي وغيرها. (1)

6-2- واجبات المدرب الرياضي:

تقع على المدرب مسؤولية التخطيط والتنفيذ وتقييم عملية التدريب إلى جانب تربية ورعاية وتوجيه وإرشاد اللاعب ولدى ينبغي عليه تحقيق تنظيم عملية التدريب والمنافسة وتنقسم هذه الواجبات إلى قسمين:

أ بالنسبة لإعداد لاعبيه:

النواحي التعليمية:

إعداد الرياضيين وتوجيههم تبعا لخصائصهم الفنية لرفع مستواهم:

-الصفات والقدرات البدنية العامة والخاصة للنشاط الرياضي الممارس.

-المهارات الحركية العامة والخاصة للنشاط الرياضي الممارس.

-القدرات الخطئية من خطط وفنون اللعب الضرورية للمنافسات.

النواحي التربوية:

-أن يكون قدوة ومثال يحتدا به كل من حوله.

-تربية لاعبيه على الولاء والانتماء للمجتمع الذي يعيش فيه.

-تشكيل دوافع الفرد وميوله للاستمرار في التدريب لتحقيق الهدف.

-تتمية وتطوير السمات الإرادية والخلقية كتحمل المسؤولية والمثابرة والثقة وضبط النفس والالتزان النفسي والطموح.

ب نجاح العملية التدريبية:

-تنظيم السجلات الخاصة بالتدريب واللاعبين واستكمالها.

-الاشتراك مع المدربين الآخرين في تخطيط برامج وأماكن التدريب ودوارق الحمل الكبيرة والصغيرة.

(1): مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث، تخطيط وتطبيق وقيادة، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001، ص31.

- تحديد جدول المنافسات المختلفة من حيث الموعد والمكان.
- تحديد الميزانية المطلوبة وفقا لمتطلبات الخطة.
- التقويم المستمر للعملية التدريبية لضمان نجاح سير العملية التدريبية. (1)

7 الميثاق الأخلاقي للمدرب الرياضي:

يتلخص الميثاق الأخلاقي للمدرب الرياضي فيما يلي:

- التأكيد على المثاليات التي تتمشى مع البطولة الرياضية واللعب النظيف والسلوك الأخلاقي.
- التخلص من كل ما هو مضر للقيم الرياضية.
- التأكيد على القيم التي تستمد من الرياضة.
- الدعم القوي لكافة المبادئ التشريعية الرياضية.
- فهم وقبول قواعد الرياضة.
- المحافظة على حقوق اللاعبين واللاعبات.
- معاونة المسؤولين في المؤسسة الرياضية على جعل الرياضة جزء متكامل من برامجها.
- التواضع عند النصر واللف عند الهزيمة.
- العدالة والإنصاف مع كل أفراد الفريق.
- مواجهة الإشاعات المعرضة والمبالغ فيها حول أساليب ومستويات تدريب الفرق المنافسة.
- مدح اللاعبين واللاعبات لأمانتهم وتجنب استغلالهم لتمجيد الذات.
- التأكيد على العلاقات الرياضية النموذجية واللعب النظيف في حل المواقف التنافسية. (2)

8 إعداد المدرب مهنيا:

النجاح في مهنة التدريب لا يتوقف فقط على المستوى الرياضي الذي يصل إليه اللاعب كبطل حتى يصبح متمكنا من العمل في مجال التدريب فقد أصبح التدريب الرياضي علم له أصول وقواعد

(1): عصام عبد الخالق، مرجع سابق، ص ص 19-20.

(2): مفدي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث- تخطيط وتطبيق وقيادة، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة، 2001، ص ص 38-

ومبادئ وقد تم الاتفاق على جوانب رئيسية لهذا الإعداد كما ذكرها الدكتور عصام عبد الخالق في كتابه التدريب الرياضي نظريات- تطبيقات والمتمثلة في أربع جوانب هي:

-الجوانب العلاجية إذ يجب على المدرب أن يكون قادرا على إعداد اللاعبين بدنيا إعدادا مناسباً مع مراعاة الأمن والسلامة واستعمال الأدوات الوقائية أثناء اللعب وأن يظهر المهارة في الوقاية وعلاج إصابات الرياضيين والمساعدة في إسعافها.

-المعرفة بالأسس الفسيولوجية للتدريب وهنا يجب أن يكون المدرب ملماً بأنظمة الأجهزة الوظيفية للجسم.

-الجانب الاجتماعي والنفسي للتدريب وهنا يجب أن يكون المدرب ملماً بالأسس النفسية والاجتماعية للتدريب، وكذلك مدركاً للقيم الناتجة عن الاشتراك في ممارسة الرياضة.

-المعرفة بأسس علوم الحركة وهنا يجب أن يكون لديه القدرة على استعمال حركة الجسم وتحليل الأداء الحركي في ضوء الأسس التشريحية والميكانيكية كما يجب عليه أن يربط الأداء الحركي.

9 مفهوم القيادة:

يمكن تعريف القيادة بأنها عبارة عن قيام شخص بعملية إقناع أشخاص آخرين في مجموعة معينة حيث يلعب دور القدوة ويكمن دوره وإقناعه للأشخاص من خلال السعي والوصول إلى تحقيق أهداف مسطرة وحتى تكون القيادة ناجحة يجب أن يتبع الأفراد هذه الطريقة وينفذوها.

إن القيادة ظاهرة اجتماعية ونفسية تعبر عن صورة التفاعل الاجتماعي الذي يحدث بين فرد وجماعة تنشئ تلقائياً تلبية لإشباع حاجات الأفراد وإذا كان لكل فرد من أفراد الجماعة المتفاعلة دور يقوم به، فالقيادة تمثل أحد هذه الأدوار التي يقوم بها الفرد أثناء تفاعله مع غيره مع أفراد الجماعة، بالإضافة إلى كل ذلك فهي تتضمن التأثير في أنشطة الفرد أو الجماعة نحو تحقيق هدف معين مشترك يتفقون عليه ويقتنعون بأهميته فيتفاعل الأعضاء بطريقة تضمن تماسك الجماعة وتحريكها في الاتجاه الذي يؤدي إلى تحقيق الهدف والحرية والمشاركة المتبادلة في المسؤولية على تنظيم نفسها وتحديد أساليب لتحقيق هذه الأهداف. (1) بناء وتركيب كل جسم على حدة أيضاً وربط علم التشريح والطبيعة والحركة بسلامة وأمن الرياضي كما عليه الاستفادة من نتائج الأبحاث في التحليل الميكانيكي للرياضة.

(1): محمود فتحي عكاشة: علم النفس الاجتماعي، مطبعة الجمهورية، القاهرة، 1997، ص11.

إمام المدرب بنظريات وطرق الإعداد للتدريب النشاط الرياضي وهنا يجب على المدرب أن يكون قادرا على استعمال المبادئ المناسبة المشتركة في المهارات الأساسية للتدريب والتدريس، وكذلك يكون قادرا على تحديد المهارات الخاصة بتكتيك وتكتيك اللعبة التي يقوم بتدريبها والتخطيط لها ويستخدم الطرق الخاصة لتطوير الحالة التدريبية للرياضي كما يجب أن يكون قادرا على استخدام الوسائل التكنولوجية المساعدة للتدريب ويثبت جدارته في تخطيط وإدارة وتنفيذ البرامج التدريبية والإمام بأسس إدارة المنافسات.⁽¹⁾

10 أتماط القيادة:

نعني بها ذلك الأسلوب والسلوك الذي ينتهجه القائد من أجل تحريك المجموعة في الاتجاه الصحيح لتحقيق الأهداف.

10-1- القيادة الفوضوية:

ويطلق عليها أيضا الحرية المطلقة أو قيادة عدم التدخل، وفي هذا النوع من القيادة يكون هناك حرية مطلقة للأفراد في التخطيط للعمل وتحديد الأهداف واتخاذ القرارات واختيار النشاط كذلك فإن السلوك يكون حيايا فلا يشارك إلا بعد أدنى للمشاركة مع إظهار الاستعداد للمعاونة وتقديم النصح إذا طلب الأعضاء ذلك، ومن نتائج هذا النوع من القيادة أن علاقات الود والثقة المتبادلة بين الأفراد تكون بدرجة متوسطة كذلك ينخفض القلق والتذمر بدرجة متوسطة أيضا.⁽²⁾

10-2- القيادة الديمقراطية:

في هذا النمط من القيادة يعمل القائد على توزيع المسؤولية وإشراك أفراد الجماعة في اتخاذ القرارات ويشجعهم على تكوين العلاقات الشخصية وتحقيق التفاهم بينهم، كما تحاول كسب ودهم وتعاونهم وحبهم فيلتف حوله ويتقبلون أوامره بروح راضية ويسعون لتنفيذها وهو ما يؤدي لانتشار مشاعر الرضا والارتياح، والإخلاص والإقبال على العمل، والتعاون والاستقرار ورفع الروح المعنوية وكفاءة الأداء والقائد الديمقراطي

(1): عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي نظريات- تطبيقات، مرجع سابق، ص ص 21- 22.

(2): إخلاص محمد عبد الحفيظ والدكتور مصطفى حسين ناجي: الاجتماع الرياضي، ط 1، مركز الكتاب للنشر، د ب، 2001، ص5.

يسعى أن يشعر كل فرد في الجماعة بأهمية مساهمته الإيجابية في شؤون الجماعة كما يعمل على توزيع المسؤولية بين أفراد الجماعة مما يزيد قوتها. (1)

10-3- القيادة الأوتوقراطية:

يتميز هذا النمط بتمحور السلطة بيد القائد وحده، فهو الذي يتخذ القرارات بنفسه، يحدد سياسة الجماعة وأدوار الأفراد، يرسم الخطط، ويملي على الجماعة أنشطتهم ونوع العلاقات بينهم، وهو وحده الحكم ومصدر الثواب والعقاب ويهتم بضمان طاعة الأفراد الذين لا يملكون حق اختيار العمل أو المشاركة في اتخاذ القرار أو حتى المناقشة، وهو يتدخل في معظم الأمور وبطبيعة الحال فإنه في ظل هذا المناخ الاستبدادي تؤدي الطاعة العمياء دون مناقشة وعدم إبداء الرأي إلى تعطيل القدرة على الخلق والإبداع والابتكار حيث يعتمدون كلية على القائد. (2)

(1): أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضية، المفاهيم والتطبيقات، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997، ص 370.

(2): محمود فتحي عكاشة، مرجع سابق، ص326.

خلاصة:

من خلال ما تطرقنا إليه في هذا الفصل نتوصل إلى ما يلي:

أن المدرب هو العمود الفقري للفريق وتقع على عاتقه مسؤولية وقيادة الفريق، وهو الوحيد القادر على إنجاز عمليات التدريب الرياضي ونجاحها يعتمد على توفر خصائص وسميات وقدرات ومعارف ومهارات محددة لدى المدرب، كما يلعب المدرب الدور الرئيسي في تأثير الفريق سواء في الملعب أو الصالة وغيرها من الأماكن الرياضية بل يتعدى إلى التوجيه والإرشاد النفسي وغيرها.

الفصل الثاني

ماهية كرة القدم وبعض متطلباتها

تمهيد:

تعتبر كرة القدم من أكثر الرياضات انتشارا وشعبية في العالم من حيث عدد اللاعبين والمشاهدين، فقل ما نجد بلدا في العالم لا يعرف أبناؤه كرة القدم أو على الأقل لم يسمعوا بها فهي لعبة تتميز بسهولة المهارات النظرية وصعوبة تنفيذها أثناء المنافسة.

وقد ذكر أن السيد "جول ريمي" الرئيس السابق لإتحاد الدولي لكرة القدم (FIFA)، قال مازحا "إن الشمس لا تغرب مطلقا عن إمبراطوريتي" دلالة على أن رياضة كرة القدم بلغت من الشهرة حدا لم تبلغه الألعاب أو الرياضات الأخرى، كما اكتسبت شعبية كبيرة ظهرت في شدة الإقبال على ممارستها والتسابق على المشاركة في منافستها، بالرغم من أنه في السنوات الأخيرة ظهرت عدة ألعاب نالت الكثير من الإعجاب والتشجيع، فقد بقيت لعبة كرة القدم أكثر الألعاب شعبية وانتشارا ولم يتأثر مركزها، بل بالعكس فإننا نجد أنها تزداد شعبية وانتشارا.

1 تعريف كرة القدم:

كرة القدم رياضة يهواها الصغار والكبار ويعشقها العامة والخاصة. وتهتم بها كل الدول وتسمى بلعبة الجماهير، كما أنها لعبة الغني والفقير على السواء، فالأمر لا يتطلب سوى كرة ويمكن ممارستها في أي مكان، فكم من حكومات وهيئات حاولت إيقاف لعبة كرة القدم فلم تفلح، لأن لعبة كرة القدم هي الأكثر شعبية في العالم والأكثر حماسة من بين كل أنواع الرياضيات. (1)

كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الأصناف والأجناس كما تلعب بين فريقين يتألف كل منهما من 11 لاعبا تلعب بواسطة كرة منفوخة فوق أرض مستطيلة، في نهاية كل طرف من أطرافها مرمى ويتم تحريك الكرة بواسطة الأقدام ولا يسمح إلا لحارس المرمى بلمسها باليدين ويشرف على تحكيم المباراة حكم وسط وحكمان للتماس، توقيت المباراة 90 دقيقة مع راحة بين 45 دقيقة مدتها 15 دقيقة. (2)

2 تاريخ اللعبة:

يعود تاريخ هذه اللعبة إلى أكثر من 2500 سنة قبل الميلاد، حيث مارسها الصينيون القدامى، وكانوا يقدمون اللواتم للفريق الفائز ويجلدون الفريق المنهزم، وكما هو واضح أن هذه اللعبة أسست على منهج بربري ومتوحش، كما عرفها اليونانيون واليابانيون 600 سنة قبل الميلاد، والمصريون 300 سنة قبل الميلاد... كما أن بعض آثار الشعر الجاهلي تدل على أن العرب القدامى مارسوا أيضا هذه اللعبة... إلا أن كرة القدم في شكلها المعاصر والمعروف لنا، ظهرت لأول مرة بإنجلترا.

ففي سنة 1016م وخلال احتفالهم بإجلاء الدانمركيين عن بلادهم لعب الإنجليز الكرة فيما بينهم ببقايا جنث الدانمركيين، ولك أن تحزر أقرب أعضاء الجسم شيها بكرة وأسهلها على التدرج بين الأرجل ولهذا منعت ممارستها في ذلك الوقت.

كانت هذه اللعبة تظهر وتنتشر، وتم تمنع بمراسيم ملكية لأسباب متعددة ووصل الأمر إلى حد المعاقبة على ممارستها بالسجن لمدة أسبوع وتعد كرة القدم الرياضة الأوسع انتشارا والأكبر تأثيرا في العالم، وعلى الرغم مما ذكرناه بأحقية الصين كأول دولة تمارس كرة القدم إلا أن هناك آراء عديدة تختلف

(1) إبراهيم مرزوق: الموسوعة الرياضية، الدار الثقافة للنشر، د ب، 2002، ص43.

(2) نجوى عماد، مرجع سابق، ص13.

حول الموطن الأصلي لظهور هذه اللعبة إذ جاء في سجلات تاريخية قديمة أن الناس في بعض دول العالم بما فيها الصين وبريطانيا واليابان واليونان ومصر كما أسلفنا كانوا يتسلون بركل وتقاذف كرات مصنوعة من مواد مختلفة كجلود الحيوانات والشعر ولكن الآراء التقليدية تقول: إن موطن لعبة كرة القدم الحديثة ونقصد هنا كرة القدم المعروفة بالقوانين هو بريطانيا، حيث صنع بعض الطلاب البريطانيين في أوائل القرن التاسع عشر نوعا من الكرات من جلد البقر والمحشوة بالأقمشة والمواد اللينة الأخرى وكانوا يتقاذفونها بأقدامهم بشكل فريقين يلعبان بنفس القواعد الحالية تقريبا.

وعلى هذا الأساس هناك من يعتقد أن كرة القدم نشأت في بريطانيا بشكلها الحضاري، أما الصين فهي أول من اكتشف اللعبة ولكن كانت لعبة بربرية لا تقاس سوى بقوانين همجية نوعا ما.

وفي عام 1863 تأسس إتحاد كرة القدم البريطاني في لندن وأطلق على هذه اللعبة رسميا لعبة كرة القدم، وفي الوقت نفسه تم إقرار بعض القواعد الخاصة بإقامة مبارياتها، وبعد ذلك ميلاد كرة القدم الحديثة وتشهد لعبة كرة القدم في عصرنا الحديث تطورا سريعا، وفي الوقت نفسه بدأ الناس من جديد يبحثون عن تاريخ نشأة هذه اللعبة الرياضية المشهورة وموطنها الأصلي وبعد دراسة مكثفة أجراها خبراء كبار ومؤرخون مشهورون في مختلف دول العالم توصلوا أخيرا إلى إقرار أعلنه الإتحاد الدولي لكرة القدم بأن لعبة كرة القدم نشأت أصلا في الصين وكانت كلمة (تسو زوه) الصينية القديمة تعني لعبة كرة القدم، وكلمة (تسو) تعني ركل كلمة (زوه) عبارة عن كرة مصنوعة من جلد الحيوانات محشوة بالشعر. (1)

3 محطات تاريخية في كرة القدم:

3 1 في العالم:

1848: تم وضع أول مرة سلسلة من القواعد في الجامعة (امردج) في إنجلترا.

1863: تم تأسيس الإتحاد الكروي في إنجلترا.

1871: نشأة أقدم بطولة كروية وهي كأس الإتحاد الإنجليزي.

1872: أول مباراة كروية دولية بين إنجلترا واسكتلندا وانتهت بالتعادل وفي هذه المباراة تم إدخال الركلات الركنية لأول مرة.

(1) مشعل عدي النمري: مهارات كرة القدم وقوانينها، دار أسامة للنشر والتوزيع، الأردن، ص ص 32-33.

- 1878: استخدمت الصفارة في التحكيم.
- 1891: اعتماد ضربة الجزاء في المباريات الدولية لكرة القدم.
- 1899: اقترح الإتحاد وضع مبلغ 10 باون على عملية انتقال اللاعبين.
- 1905: أقيمت أول مباراة دولية في أمريكا الجنوبية بين الأرجنتين والأوروغواي.
- 1908: فوز إنجلترا بأول ميدالية ذهبية في الألعاب الأولمبية.
- 1910: فازت الأرجنتين بأول بطولة كوبا- أمريكا بكرة القدم.
- 1912: لا يسمح للحارس بالتقاط الكرة بيده خارج منطقة الجزاء.
- 1913: ادخل مسافة (10) ياردات لتنفيذ الركلات الحرة.
- 1926: اللاعب الأسطورة البرازيلي آرثر فريدينرش سجل الهدف الألف لكرة البرازيلية.
- 1930: تنظيم أول بطولة بكأس العالم بكرة القدم في أوروغواي.⁽¹⁾

3 2 - في الجزائر:

- 1917: فتح قسم خاص بكرة القدم.
- 1921: ميلاد أول فريق كرة قدم بالجزائر: مولودية الجزائر.
- 1957: تكوين فريق جبهة التحرير الوطني.
- 1962: تكوين الفيدرالية الجزائرية برئاسة معوش محند.
- 1963: تنظيم أول بكولة وكأس في الجزائر.
- 1965: أول مشاركة للجزائر في الألعاب الإفريقية ببرازافيل.
- 1967: أول تأهل للجزائر إلى كأس أمم إفريقيا في إثيوبيا.

(1) غازي صالح محمود: الأسس العلمية والتطبيقية بكرة القدم، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، الطبعة الأولى، عمان، الأردن، 2013 ص17.

1975: أول ميدالية ذهبية في ألعاب البحر المتوسط.

1976: أول كأس للأندية البطة الإفريقية، فاز بها مولودية الجزائر.

1980: أول نهائي في كأس إفريقيا للأمم للفريق الوطني ضد نيجيريا.

1982: أول تأهل للفريق الوطني لكأس العالم بإسبانيا.

1995: فوز شبيبة القبائل بأول كأس الكؤوس الإفريقية.

1997: أول كأس عربية لمولودية وهران. بالإسكندرية.

2000: أول تتويج لشبيبة القبائل بكأس الكاف. (1)

4 قوانين كرة القدم:

✓ ميدان اللعب:

يكون مستطيل الشكل، لا يتعدى طوله 130 م ولا يقل عن 100م، ولا يزيد عرضه عن 100م، ولا يقل عن 60 م.

✓ الكرة:

كروية الشكل، غطائها من الجلد لا يزيد محيطها عن 71 سم ولا يقل عن 68 سم، أما وزنها لا يتعدى 453 غ، ولا يقل عن 359 غ.

✓ مهمات اللاعبين:

لا يسمح لأي لاعب أن يلبس أي شيء يكون فيه خطورة على لاعب آخر.

✓ عدد اللاعبين:

تلعب بين فريقين، يتكون كل منهما من 11 لاعبا داخل الميدان، و 7 لاعبين احتياطيين.

(1) حلاس محمد: تأثير العلاقة الاتصالية بين المدرب واللاعب على تماسك الفريق، مذكرة ليسانس، جامعة محمد الصديق بن يحيى - جيجل - سنة 2016، ص، 80.

✓ الحكام:

يعتبر صاحب السلطة لمزاولة قوانين اللعبة بتنظيم القانون وتطبيقه.

✓ مراقبو الخطوط:

يعين للمباراة مراقبان للخطوط واجبهما أن يبينوا خروج الكرة من الملعب، ويجهزان برايات من المؤسسة التي تلعب على أرضها المباراة.

✓ مدة اللعب:

شوطان متساويان كل منهما 45 د، يضاف إلى كل شوط وقت ضائع، ولا يزيد فترة الراحة بين الشوطين عن 15 د.

✓ بداية اللعب:

يقتدي اختيار نصفي الملعب، وركلة البداية، تعمل على قرعة بقطعة نقدية وللفريق الفائز بالقرعة اختيار إحدى ناحيتي الملعب أو ركلة البداية.

✓ الكرة في الملعب أو خارج الملعب:

تكون الكرة خارج الملعب عندما تعبر كلها خط المرمى أو التماس عندها يوقف الحكم اللعب وتكون الكرة في الملعب في جميع الأحوال الأخرى من بدء المباراة إلى نهايتها.

✓ طريقة تسجيل الهدف:

يحتسب الهدف كلما تجتاز الكرة كلها خط المرمى بين القائمين وتحت العارضة.⁽¹⁾

✓ التسلل:

يعتبر اللاعب متسللاً إذا كان أقرب من خط مرمى خصمه من كرة في اللحظة التي تلعب فيها الكرة.

(1) علي خليفة العنشري وآخرون: كرة القدم، دون ناشر، الجماهيرية العربية الليبية، 1987، ص255.

✓ الأخطاء وسوء السلوك:

يعتبر اللاعب مخطئاً إذا تعدد ارتكاب مخالفة من المخالفات التالية:

- ركل أو محاولة ركل الخصم.
- عرقلة الخصم مثل محاولة إيقاعه باستعمال الساقين أو الانحناء أمامه أو خلفه.
- دفع الخصم بعنف أو بحالة خطرة.
- الوثب على الخصم.
- ضرب أو محاولة ضرب الخصم باليد.
- مسك الخصم باليد بأي جزء من الذراع.
- دفع الخصم باليد أو بأي جزء من الذراع.
- يمعن لعب الكرة باليد إلا لحارس المرمى.
- دفع الخصم بالكتف من الخلف إلا إذا اعترض طريقه. (1)

✓ الضربة الحرة: حيث تنقسم إلى قسمين:

- مباشرة: وهي التي يجوز فيها إصابة مرمى الفريق المخطئ مباشرة.
- غير مباشرة: وهي التي لا يمكن إحراز هدف بواسطتها إلا إذا لعب الكرة أو لمسها لاعب آخر.

✓ ضربة الجزاء:

تضرب الكرة من علامات الجزاء، وعند ضربها يجب أن يكون جميع اللاعبين خارج منطقة الجزاء.

✓ رمية التماس:

عندما تخرج الكرة بكاملها من خط التماس.

(1) سامي الصفار: كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية لكرة القدم، دار الملايين للطباعة والنشر، د ب، ج 1، 1982، ص 30.

✓ ضربة المرمى:

عندما تتجاوز الكرة بكاملها خط المرمى فيها عدى الجزء الواقع بين القائمين ويكون آخر من لعبها من الفريق المدافع.

✓ الضربة الركنية:

عندما تتجاوز الكرة بكاملها خط المرمى فيما عدى الجزء الواقع بين القائمين ويكون آخر من لعبها من الفريق المدافع. (1)

5 - المراحل السنوية:

يرتبط تطور البناء البدني والمهاري والنفسي بمراحل النمو التي يمر بها اللاعب ويجمع المختصون بعلوم التدريب والنساجة أن المستوى المتقدم للاعب هو مزيج بين الوراثة والبيئة المحيطة باللاعب، وقد ذهب بعض الخبراء إلى السن المناسب لتسريع تنمية الموهبة وصقلها بشكلها المتكامل يتراوح بين (4- 12) سنة، في حين ذهب آخرون إلى أن السن المناسب لاكتشاف الموهبة ورعايتها يقع بين (13- 19) سنة ولا زال هذا الموضوع مصدر جدل بين المدارس الكروية.

إن هنالك نتائج سلبية لأحمال التدريب العالية على الهيكل العظمي خلال مرحلة الطفولة والمراهقة المبكرة، إضافة إلى إمكانية حدوث الاحتراق النفسي واستهلاك قدرة العضلات وتحمل اللاعب الضغوط الاجتماعية بشكل مبكر، إضافة إلى تزامم الأجواء الدراسية مع جدول التدريبات لهؤلاء اللاعبين.

ولا يعتبر العمر الزمني مقياساً للنضج الحيوي إذ أن بعض اللاعبين يتميزون بشكل مبكر نتيجة لتفوقهم في بنائهم الجسماني مقارنة بأقرانهم وقد يساعد هذا الأمر في تحديد أدوارهم مبكراً كلاعب قلب دفاع، أو قلب هجوم، ويشير أخصائيو النمو أن فارق 12 شهراً بين لاعب وآخر قد تشكل فارقاً كبيراً بين الاثنين بدنياً ومهارياً، وتشير إلى ذلك بعض بيانات الإصابات، إذ يعزى كثير منها إلى الفارق الجسماني بين الطرفين.

ويتفق خبراء اللعبة أن السن المناسبة والأكثر حساسية لتعلم المهارات الأساسية والمهارات المناسبة والأكثر حساسية لتعلم المهارات الأساسية والمهارات الجديدة تقع بين 9- 12 سنة في حين أن الحركات

(1) حسن عبد الجواد: كرة القدم، دار العام للملايين، لبنان، ط 4، 1997، ص 177.

التي تتميز بالقوة والسرعة العاليتين يفضل إعطائها ابتداءً من عمر 11 سنة، مع مراعاة تقنياتها وفق إمكاناتهم الذاتية، وبالرغم من أن بعض الألعاب يبدأ ممارستها بشكل مبكر عن السن الذي ذكرناه إلا أن رياضة كرة القدم هي رياضة تحميلية تحتاج إلى أوقات مطولة في وحداتها التدريبية وفي كثير من الأحيان لا يتحمل الهيكل العظمي مقدار التدريب قبل مرحلة الممارسة للعبة وحتى لو لم تظهر التشوهات بشكل مبكر إلا أنها تظهر لاحقاً على شكل إصابات ناتجة عن الأحمال الزائدة.

إن صعوبة التعامل مع المراحل السنوية المبكرة يكمن في صعوبة تفسير البيانات الخاصة باللياقة البدنية والوظيفية فعلى سبيل المثال أن VO2 MAX يزيد مع تقدم العمر، لكنه أيضاً يتأثر بشكل كبير بزيادة حجم كتلة الجسم، كما يلاحظ أيضاً أن القدرة اللاهوائية أقل تطوراً عندهم من القدرة الهوائية، وهذه بطبيعة الحال ستؤثر في نسب المساهمة للنظامين أثناء الجهد العالي وعندما يركض الأطفال 6 دقائق فإن الأيض يكون هوائياً بشكل كلي، أما في حالة الجهد العالي بأقل من 60 ثانية فإن الأطفال يحصلون على 60% من طاقتهم عن طريق مصادر الطاقة اللاهوائية مقارنة بـ 80% للبالغين.

ويرجع انخفاض مستوى مصدر الطاقة اللاهوائي لديهم إلى انخفاض قابليتهم على إنتاج لاكتات الدم بشكل كبير أثناء الجهد العالي نتيجة إلى تدني مستوى الجلوكوز لديهم وهناك إمكانية محدودة للأطفال لتطوير قدراتهم اللاهوائية وهم أقل قدرة على إعادة تركيب ATP بسرعة وتزداد لديهم السعة اللاهوائية لتقدمهم التدريجي أثناء النضج حتى وصولهم إلى البلوغ بعد سنوات المراهقة.

ومن البديهي لما تقدم فإن كثير من اتحادات الدول المتقدمة أجرت تعديلات على قانون اللعبة فيما يخص الفئات السنوية الصغيرة وهي تختلف من بلد إلى آخر، ففي الولايات المتحدة الأمريكية مثلاً يحدد وقت المباراة لمن هم تحت سن 8 سنوات بـ 48 دقيقة مقسمة إلى أربع أشواط كل شوط 12 دقيقة، وتحت عمر 10 سنوات يكون وقت المباراة من شوطين كل شوط 25 دقيقة وفي أعمار تحت 12 سنة يصبح زمن الشوط 30 دقيقة⁽¹⁾ ويتقدم بشكل تدريجي حتى يصل إلى 45 دقيقة للشوط لمن هم بأعمار ما تحت سن 19 سنة، بالإضافة إلى التعديلات التي تخص مساحة اللعب وعدد التبديلات وهذا كله يهدف إلى تخفيض المتطلبات الفسيولوجية لهذه المراحل السنوية.

(1) أمين خزعل عبد: تدريب كرة القدم المتطلبات الفسيولوجية والفنية، دار الرواد للنشر والتوزيع، ليبيا، الطبعة الأولى 2014، ص 23.

ورغم ذلك فإن جميع المباريات هؤلاء اتسمت بالنشاطات البدنية العالية المتقطعة كما هو الحال عند البالغين.

وأشارت إحدى الدراسات التي أجريت على الأطفال بعمر 11- 12 سنة في إحدى مبارياتهم أن معدل ضربات القلب قد تتراوح بين 160- 180 ض/د، وإن لاكتات الدم كانت تتراوح بين 3- 4 ميلمول/ لتر وأنهم أكملوا المباراة دون تراكم كبير في لكتات الدم (Klimt. 1992).⁽¹⁾

6 المتطلبات العامة للاعب كرة القدم:

لقد اختلف أسلوب كرة القدم منذ 20 سنة عن أسلوب اللعب حالياً، فمنذ 1972 م تدرج أسلوب اللعب الهجومي حتى صار يتميز أفراد الفريق الجيد خططياً بالقوة والفهم الصحيح على الأداء القوي والمثالي على مرمى المنافس مع الابتعاد عن اللعب للخلف أو اللعب البطيء لتحضير الهجمات وهذا في محاولة للتغلب على التكتل الدفاعي للفريق المنافس.

أثناء المقابلة يكون اللاعبون على اتصال مباشر مع الخصم حالات اللعب تتغير بصورة سريعة وفي كل حالة يجب على اللاعب إيجاد الحل المناسب والفعل بأسرع وقت ممكن عن لاعب كرة القدم ذو طابع تكراري متغير وتختلف واحدة عن الأخرى فالجري متنوع بالعمل أو المشي أو التوقف والقفز . ويشير الأخصائيون إلى أن جزء كبير من العمليات الحركية للاعب كرة القدم يشغله الذي يتطور من البطيء إلى السريع، إضافة إلى الانطلاق الذي يتحول من توقف مفاجئ وتغيير خاطف للسرعة أو الاتجاه، و حالياً نشاهد مباريات كرة القدم يغلب عليها الجانب الفني و الذكاء في اللعب مع التحضير البدني الجيد للاعبين.

فالفرق ذات المستوى العالي لها اتجاه تطوير اللعب مثل ما هو عليه في الرياضات الأخرى (كرة السلة، كرة اليد)، فالكل يهاجم ويدافع في آن واحد، وهذا ما أجبر المدربين على الاهتمام بتحفيز اللاعب في شتى جوانبه التقني والبدني والتكتيكي والنظري والجانب النفسي وهذا استجابة للمتطلبات الإستراتيجية الحديثة.⁽²⁾

(1) أمين خزعل عبد، مرجع سابق، ص23.

(2) حنفي محمود مختار: المدير الفني في كرة القدم، كلية التربية البدنية والرياضية، المنيا سابقاً، 1997 م، ص ص

7 مبادئ كرة القدم:

إن الجاذبية التي تتمتع بها كرة القدم خاصة في الإطار الحر (المباريات غير الرسمية، ما بين الأحياء) ترجع أساساً إلى سهولتها الفائقة فليس ثمة تعقيدات في هذه اللعبة، ومع ذلك فهناك سبعة عشر قاعدة لسير هذه اللعبة وهذه القواعد سارت بعدة تعديلات، ولكن لا زالت باقية إلى الآن، حيث سبق أول قوانين كرة القدم إلى ثلاث مبادئ رئيسية جعلت من اللعبة مجالاً واسعاً للممارسة من قبل الجميع، وهذه المبادئ هي:

✓ المساواة:

إن هذه اللعبة تمنح لممارس كرة القدم فرصاً متساوية لكي يقوم بعرض مهاراته الفردية دون أن يتعرض للضرب أو الدفع أو المسك وهي مخالفات يعاقب عليها القانون.

✓ السلامة:

وهي تعتبر روحاً للعبة وبخلاف الخطورة التي كانت عليها في العهود العابرة فقد وضع قانون حدود للحفاظ على سلامة وصحة اللاعبين أثناء اللعب مثل تحديد مساحة الملعب وأرضيتها وتجهيزهم من ملابس وأحذية للتقليل من الإصابات وترك المجال واسعاً لإظهار مهاراتهم بكفاءة عالية.⁽¹⁾

✓ التسلية:

وهي إفساح المجال للحد الأقصى من التسلية والمتعة التي يجدها اللاعب لممارسة كرة القدم، فقد منع المشرعين لقانون كرة القدم بعض الحالات والتي تصدر من اللاعبين تجاه بعضهم البعض.⁽²⁾

(1) حسن عبد الجواد، مرجع سابق، ص 25 - 27.

(2) سامي الصفار، مرجع سابق، ص 29.

8 نماذج من طرق اللعب:

8 1 طرق اللعب القديمة:

أ - الطريقة الإنجليزية سنة 1863: وهي تنظم اللاعبين في الملعب على الشكل (1-1-9) حارس مرمى يقف أمامه مدافع وتسعة لاعبين في خط الهجوم.

ب - الطريقة الاسكتلندية: ظهرت سنة 1872 م: وتنظم على النحو التالي: الشكل (1-2-2-6) حارس مرمى، اثنان دفاع، خط الوسط، وستة مهاجمين.

ج - الطريقة الهرمية: ظهرت في إنجلترا سنة 1890 م وقد سميت هرمية لأن تشكيل اللاعبين الأساسي في أرض الملعب يشبه هرمًا قمته حارس مرمى، وقاعدته خط الهجوم (1-2-3-5) حارس مرمى، اثنان دفاع، ثلاثة خط الوسط، وخمسة مهاجمين.

د - طريقة الظهر الثالث الدفاعية: ظهرت في إنجلترا عام 1925 م وهي طريقة دفاعية.

هـ - طريقة المثلثات النمساوية: وهي خطة هجومية هدفها كسر قوة دفاع طريقة الظهر الثالث الإنجليزية.

و - طرق قلب الهجوم المتأخرة المجرية: (MM) وهي طريقة دفاعية رجل لرجل Manto man وقد ظهرت في سنة 1952 م.

ز - الطريقة البرازيلية: (4-2-4) وهي طريقة دفاعية وهجومية في نفس الوقت ولقد استطاع البرازيليون إحراز كأس العالم لعام 1958 م في ستوكهولم عاصمة السويد بهذه الطريقة.

ح - الطريقة الدفاعية الإيطالية: وهي طريقة دفاعية بحتة وضعها المدرب الإيطالي (هلينكو هيريرا) بغرض سد المرمى أمام المهاجمين (1-4-2-3).

ط - طريقة (4-3-3): وهي طريقة دفاعية هجومية وتعتمد على تحرك اللعب وخاصة خط الوسط.

الطريقة الشاملة: وهي طريقة هجومية ودفاعية في نفس الوقت، حيث تعتمد على جميع اللاعبين في الهجوم وفي الدفاع. (1)

(1) العايب عبد العالي، بوتسطة ياسين، شباح نبيل: التحفيز البدني في كرة القدم وانعكاساته على المنافسة، دراسة ميدانية لبعض فرق ولاية جيجل - صنف الأكابر، مذكرة مكملة لنيل شهادة ليسانس في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة محمد الصديق بن يحيى، جيجل، 2016-2017، ص ص 41-42.

8 2 طرق اللعب الحديثة:

أصبحت طرق اللعب الحديثة وهي (2-4-4) و(3-5-2) و(3-2-4-1) غير واضحة أثناء سير المباريات إذ أصبح من المهم تحرك اللاعبين مدافعين ومهاجمين لأخذ الأماكن الشاغرة.⁽¹⁾

(1) العايب عبد العالي، بوتسطة ياسين، شباح نبيل، مرجع سابق، ص15.

خلاصة الفصل:

تعتبر رياضة كرة القدم اللعبة الأكثر انتشارا في العالم منذ القدم، وليس هناك ما يستدعي الحديث عنها، فأصبحت الرياضة التي تفرض نفسها على كافة الأصعدة بفضل ما خصص لها من إمكانيات كبيرة من طرف الدول التي جعلتها في مقدمة الرياضات التي يجب تطويرها والنهوض بها للوصول إلى المستوى العالمي.

وهذا لا يتسنى إلا إذا عرفنا متطلبات هذه الرياضة والأکید أن أهم عضو في هذه الرياضة هو اللاعب ولهذا يجب الاهتمام ومعرفة الصفات والخصائص التي يجب أن تتوفر فيه، كي يكون دوره إيجابيا في هذه المعادلة، وإعطاء النتائج المرجوة عنه.

ومن كل هذا فإن للاعب كرة القدم العديد من الجوانب التي يجب الاهتمام بها كي يصل إلى أعلى مستوى من الاحترافية والعالمية.

الفصل الثالث

أبعاد وأهمية قد رأت صفة المرونة

تمهيد:

تعتبر المرونة من أهم عناصر اللياقة البدنية، إضافة إلى السرعة القسوة، التوافق، التحمل والفائدة المرجوة من إعداد برنامج تدريبي لتنمية صفة المرونة لا يمكن أن تأتي إلا من خلال إلمام المسؤول على التدريب الرياضي يعد من المبادئ الفسيولوجية والبيولوجية والبوميكانيكية ذات علاقة مباشرة بهذا العنصر الأساسي من عناصر اللياقة البدنية.

كما يجب على البرامج التدريب أن تراعي علاقة هذه الصفة بالصفات الأخرى المكونة للياقة البدنية وليكون الإعداد البدني للرياضي يخدم بقوة نتائجه من رياضته التخصصية.

1- ماهية المرونة:

تشير المرونة إلى المدى الحركي للمفصل أو مجموعة من المفاصل، وتعتبر عملية تحسين صفة المرونة من العناصر الأساسية المكونة لبرنامج تدريب صغار الرياضيين، فإملاك صفة المرونة يمكن الرياضي من تأدية مختلف الحركات والمهارات بسهولة وكذلك مساعدة على منع أو تجنب الإصابات. إن القدرة على أداء مختلف الحركات والمهارات بنجاح يعتمد بالدرجة الأولى على المدى الحركي للمفاصل والذي يعتبر من المطالب الهامة التي تحتاجها أداء المهارات الرياضية بصورة كبيرة، فعلى سبيل المثال: لكي تركز كرة عالية أثناء لعب كرة القدم، فإنه ينبغي على اللاعب أن يرفع إحدى رجليه إلى الأعلى حتى مستوى الصدر (افتراض)، ولهذا يجب أن يمتلك هذا درجة عالية من المرونة تمكنه من أداء ذلك، إذ كان اللاعب يفتقد لتلك المرونة فإنه لا يستطيع تأدية هذه الحركة أو غيرها من مختلف الحركات المتطلبة لممارسة كرة القدم.

يدخل تدريب المرونة أيضا من ضمن الإستراتيجيات التي تستخدم لمنع الإصابة، فمعظم الرياضات تتضمن حركات متكررة، وغالبا ما تؤدي داخل مدى حركي محدود أو معين، مثل جري وقد يقود ذلك إلى تقلص العضلات بشدة مما يعرضها إلى الشد أو التمزق وكعلاج فوري لتلك المشكلة يجب أن تهتم جل البرامج التدريبية بمرونة المفاصل وتدريبات لإطالة العضلات لمنع هذه التقلصات وبالتالي تتجنب الإصابة.

وعليه فإن تدريب المرونة لتطورها لا يساعد على تأدية مختلف الحركات بسهولة لتلبية احتياجات لتطورها لا يساعد لكثير من الرياضات لكنها أيضا تمنع أو تحد من الإصابة.

ويمكن تأدية تمارين الإطالة كوقت مناسب من نهاية فترة الإحماء العام (بعد الجري الحقيقي أو بعد تأدية التمارين الخفيفة) أو خلال فترة الراحة البينية بين أداء المجموعات أو خلال الجزء الآخر من الوحدة التدريبية.⁽¹⁾

(1) خيرية إبراهيم السكري، محمد جابر بريقع، الجزء الأول من سلسلة التدريس المتكامل، منشأة المعارف، الإسكندرية، ج 1، 2001، ص 65، 66.

2-تعريف المرونة:

يعرفها كل من free.harre على أنها مقدرة الفرد الرياضي على أداء الحركات بأكبر حرية في المفاصل بإرادتها تحت تأثير قوي خارجي مثل مساعدة زميل.

وكذلك تعرف المرونة على أنها القدرة على إنجاز الحركات بأقصى إمتداد ممكن بطريقة نشطة أو سلبية.

ويعرفها إبراهيم سلامة بأنها المدى الذي يمكن للفرد الوصول إليه عند أداء الحركة كما تعرف بأنها قدرة اللاعب على أداء الحركات المختلفة لمدى حركي واسع وبحركات من اتجاهات معينة طبقا لمتطلبات الأداء الفني في الكرة.

كما تعرف بأنها المدى الحركي المتاح لمفصل أو مجموعة مفاصل....⁽¹⁾

3- أهمية المرونة:

- 1 تعمل مع الصفات البدنية الأخرى على إعداد الرياضي بدنيا وحركيا.
- 2 تعمل على سرعة اكتساب وإتقان الأداء للمهارات الحركية.
- 3 تساعد من الاقتصاد في الطاقة، وزمن الأداء وبذل أقل مجهود.
- 4 تساعد على الإقلال من الإصابات (مثل الخلع).
- 5 تساعد على تأخير ظهور التعب عند الحركة بدون تقلصات.⁽²⁾
- 6 تسهم بقدر كبير على أداء الحركات بصورة إنسانية ومؤثرة.
- 7 تطوير السمات الإدارية للاعب كالجرأة والشجاعة والثقة بالنفس.
- 8 المساعدة في عودة المفاصل المصابة إلى حركاتها الطبيعية.

4- أنواع المرونة:

تحدد أنواع المرونة حسب:

⁽¹⁾ زوان مبارك، مرجع سابق، ص 10.

⁽²⁾ عصام عبد الخالق، مرجع سابق، ص 174.

- أنواع (نوع) المفصل المشارك في العمل الحركي.
- نوع الحركة (وحيدة متكررة، مركبة).
- متطلبات الحركة من الانقباض الحركي.

1-4- نوع المفصل المشارك في العمل الحركي:

- مرونة عامة: مرونة جميع المفاصل.
- مرونة خاصة: المدى الحركي الذي يمكن أن يصل إليه المفصل عند أداء النشاط التخصصي.

2-4- نوع الحركة (وحيدة، متكررة، مركبة):

- مرونة ايجابية: قدرة المفصل على العمل بأقصى مدى له بواسطة العضلات العاملة دون مساعدة خارجية.
- مرونة سلبية: قدرة المفصل على العمل بأقصى مدى له بمساعدة خارجية.

3-4- متطلبات الحركة من الانقباض الحركي:

- مرونة ثابتة: هي مدى الحركة التي يستطيع العضو المتحرك الوصول إليها ثم الثبات فيها.
- مرونة حركية: هي أقصى مدى حركي يمكن أن يصل إليه المفصل عن طريق حركة سريعة.

إن التقسيم الرئيسي لأنواع المرونة المتعلقة بثبات والحركة السلبية والإيجابية وهي كالتالي:

5- المرونة الثابتة:

الوصول إلى مدى حركي معين ثم الثبات عليه وذلك بوصول إلى أقصى مدى للمفاصل مما يجعل الضغط على العضلات المحيطة.

- 1-5- المرونة الثابتة الإيجابية: هي التي تنفذ باستخدام عضلات اللاعب نفسه دون مساعدة من زميل أو أي قوى خارجية، وهي هامة تنمي المرونة النشيطة والتي وجد ارتباطها بالإنجاز الرياضي أكثر من المرونة السلبية.¹

¹- زوان مبارك، مرجع سابق، ص 11.

الإطالة العضلية يصاحبها انقباض عضلي معاكس، والإطالة الثابتة الإيجابية تتضمن استمرار في البقاء على الامتداد للمحافظة في نفس الوقت على الانقباض الثابت للعضلة المعاكسة التي تتم عمل الإطالة لها، من أبرز عيوب الإطالة النشطة أنها تؤدي إلى رد فعل منعكس لا إرادي للإطالة، كما أنها لا تؤثر في حالة بعض الإصابات كالسودات الالتهاب، الكسر.

5-2- المرونة الثابتة السلبية: وهي أقصى مدى الحركة الناتجة عن تأثير القوى الخارجية أو بمساعدة المدرب، زميل، وأجهزة، ومن مميزاتها:⁽¹⁾

- طريقة مؤثرة وفعالة عندما تكون العضلة الأساسية المحركة ضعيفة لدرجة كبيرة.
- مؤثرة عندما تفشل محاولات السيطرة على انقباض العضلة المضادة.
- تسمح بالإطالة إلى مدى أبعد مقارنة بالمرونة الإيجابية للاعب.
- يمكن قياس الاتجاه الاستمرارية والشدة عند استخدام أجهزة الإطالة الأكثر تقدماً من عضلة العلاج التأهيلي.
- يمكن أن تحسن العلاقات الاجتماعية للفريق عندما تقدم بالإطالة مع الزميل.
- من عيوب المرونة السلبية الألم والإصابات التي تنجم عن تطبيق القوى الخارجية تطبيقاً غير صحيح وتؤدي إلى رد فعل انعكاسي لا إرادي للمرونة إذ تمت الإطالة السلبية أكثر من اللازم، وتزداد احتمالات الإصابة كلما زاد الفارق بين مدى الحركة الإيجابية ومدى الحركة السلبية.

6- المرونة المتحركة:

تعني المدى الحركي الذي يجب أن يصل إليه أثناء الحركة ويمكن إنجاز المرونة المتحركة بطريقتين:

- اتخاذ وضع معين يشد المرونة الثابتة مع أداء حملة حركية في اتجاه زيادة المدى بانقباض العضلات الرئيسية ومطاطية العضلات المقابلة.

⁽¹⁾ زوان مبارك، مرجع سابق، ص 12.

- الاستمرار في حركة الالتفاف حول مفصل دون جهد زائد المرونة العضلية هي أكثر طرق الإطالة شيوعا من الرياضات المختلفة وقد تتم الإطالة باستخدام الحركات الإيقاعية الوثب الارتدادي، والمرجحات وهذه الطريقة مثيرة للخلاف بسبب عبرها الكثيرة: (1)
- ✓ لا تتيح الوقت الكافي للأنسجة للتكيف مع الإطالة.
- ✓ تؤدي إلى حدوث العمل المنعكس للتكيف مع الإطالة.
- ✓ لا تتيح الوقت الكافي للتكيف.

6-1 مرونة متحركة سلبية : تؤدي عملية الإطالة تحت تأثير عامل خارجي ليس اللاعب دخل فيه، قد يكون هذا العامل المدرب، زميل، أو أي جهاز خارجي.

6-2 مرونة متحركة إيجابية: تعتمد على عمل العضلات دون أي مساعدة خارجية وتصل العضلات في هذا النوع إلى مدى حركي أقل من الموجود في المرونة السلبية.

7- العوامل المؤثرة على صفة المرونة:

يتأثر مستوى المرونة بعدة عوامل تتلخص فيما يلي:

- 1 درجة مطاطية العضلة والأنسجة الضامة.
- 2 فعالية التنظيم العضلي للتوتر العضلي.
- 3 تركيب المفصل.
- 4 مستوى القوى العضلية ودرجة التوافق للمرونة المتحركة.

وتتناول مما يلي هذه العوامل ببعض التفاصيل.

7-1- درجة مطاطية العضلة والأنسجة الضامة:

ترتبط درجة مطاطية العضلة والأنسجة الضامة ببعض العوامل تشمل: (2)

- ✓ تساعد المكونات الانقباضية للعضلة على إمكانية زيادة طولها إلى 40-30 % حتى 50% مقارنة بطولها أثناء الراحة، أي أن خاصية زيادة طول العضلة تساعد على زيادة المدى الحركي للمفصل.

(1) زوان مبارك، مرجع سابق، ص 12.

(2) أبو العلاء عبد الفتاح، التدريب الرياضي الأسس الفيزيولوجية، دار الفكر العربي، مصر، 1997 م، ص ص 248-249.

✓ ترتبط مطاطية شكلها وكذلك عدد المفاصل التي تمر عليها هذه العضلة من مفصل واحد إلى عدة مفاصل، وكذلك أوضاع الأوتار كما تتأثر المرونة بمساحة وكتلة العضلة والوتر، وعلى سبيل المثال العضلة التي تمر على عدة مفاصل تكون درجة مطاطيتها بالطبع أقل من العضلة التي تمر على مفصل واحد.

✓ تمثل الأسلحة الضامة 30% من الكتلة العضلية، كذلك فإن مطاطية هذه الأنسجة تساعد بشكل كبير على مطاطية العضلة.

7-2- فاعلية التنظيم العصبي للتوتر العضلي:

يقصد بذلك دور الجهاز العصبي في التحكم والسيطرة على العضلات العاملة وتتطلب أداء أي حركة لمدى معين قدرا من التحكم يقوم به الجهاز العصبي، حيث أن أعضاء الحس بالعضلات والأوتار والمفاصل تقوم بنقل الإشارات العصبية تبعا لمدى الضغط الواقع عليها إلى المخ الذي يقوم بدوره بتنظيم وتنسيق عمل العضلات المحيطة بالمفصل والمسببة للحركة وفق ما يلي:⁽¹⁾

✓ إرسال الإشارات العصبية الحركية للعضلات الأساسية القائمة بالحركة المطلوبة من الوقت الذي يتم فيه تثبيت عمل العضلات المقابلة لكي تكون في درجة معين من الاسترخاء بحيث تسمح مطاطيتها بأداء الحركة بأقصى مدى لها.

✓ عند استخدام المرجحات بهدف تنمية المرونة تراعي عدم زيادة هذه المرجحات، حيث أن ذلك يزيد من مدى الحركة بشكل أكثر نتيجة أن سرعة أداء المرجحات يمكن أن يؤدي إلى استشارة أعضاء الحس الموجودة بالأوتار والعضلات والمفاصل، وبالتالي تؤدي إلى فعل عكسي بزيادة التوتر العضلي كرد فعل دفاعي، وبالتالي يقلل ذلك من مدى الأداء الحركي.

7-3- تركيب المفصل:

يعتبر نوع المفصل من أهم العوامل المحددة لدرجة المرونة، حيث تختلف طبيعة تركيب المفصل من الناحية التشريحية، فمنها المفاصل قليلة الحركة مثل المفاصل بين أجسام الفقرات العظمية، بينما توجد المفاصل الزلالية وهي تمثل أغلبية مفاصل الجسم خاصة الموجودة في الأطراف، وتتميز بقدرة عالية على

(1) أبو العلاء عبد الفتاح، مرجع سابق، ص ص 249-252.

الحركة نتيجة خواصها التشريحية، وهي تنقسم إلى عدة أنواع تبعا لنوع الحركة التي تقوم بها وهي ما يلي، نلخص بعض ما ذكره محمد فتحي 1969 في كتاب تشريح الرياضيين.

أ - مفاصل الكرة والخلق:

ومثال على هذا النوع هو مفصل الكتف ومفصل الخدين، يكون المفصل من طرفي عظمتين، إحداهما مقعر الشكل به تجويف يمثل الكرة وكذلك مفصل الكرة من التجويف الخفي ولذلك يتحرك هذا المفصل من جميع الاتجاهات وعلى محاور كثيرة ويسمى أيضا متعدد المحاور.

ب مفاصل وحيدة المحور:

وهذه المفاصل في اتجاه واحد فقط مثل مفصل المرفق والركبة.

ت ثنائية المحور:

وهي مفاصل ذات حركة بسيطة وفي إتجاه واحد على السطح المستوي للعظمتين المنفصلتين مثل عظام رسغ القدم والتتوات المفضلة لفقرات العظمة، حيث تكون الحركة فيها غير مطلوبة كثيرا.

✓ حركات المفاصل:

تخلف حركات المفاصل تبعا لأنواعها وتركيبها التشريحي، غير أن جميع حركات المفاصل يمكن تقسيمها إلى ثمانية أنواع لها مصطلحاتها العلمية والتي ذكرها محمد فتحي هندي 1969 كما يلي:⁽¹⁾

أ - القبض flexion

ب البسط extension

ت التباعد abduction

ث التصغر advection

ج التلّف rotation

ح الدوران circumduction

خ التبطح supination

د -الكب pronation

(1) أبو علاء عبد الفتاح، مرجع سابق، ص ص 253-254.

7-4- مستوى القوى العضلية بدرجة التوافق للمرونة المتحركة:

تعتبر عملية تنمية المرونة والقوى من المشكلات الهامة في مجال الإعداد البدني للرياضيين في المستويات العالية، ليس المهم مجرد تحقيق مستوى عال تنمية المرونة والقوة لكن الأهم من ذلك هو التناسب بين كلتا الصفتين، وأي خلل في ذلك يؤدي إلى انخفاض مستوى إحدى الصفتين على حساب الأخرى، على سبيل المثال يؤدي انخفاض مستوى في المفصل إلى عدم زيادة سرعة قوى الأداء الحركي لهذا المفصل وبناء على ذلك فإن طرق تنمية المرونة لا تقتصر على مجرد زيادة مستوى المرونة وحدها ولكن مع الدمج مع نمو القوة من نفس الوقت، وسنقدم لذلك الانتقال حين يتم الأداء الحركي بأقصى مدى لها على المفصل.

8- علاقة المرونة بباقي الصفات البدنية الأخرى:

إن التحضير البدني هو إحدى المكونات الأساسية للتدريب الرياضي وهو متمحور في تطوير الصفات الحركية، القوة، المداومة وقوة التنسيق، إن التدريب من أجل تطوير المرونة يجب أن يتأقلم مع متطلبات كل رياضة والتطوير الملائم يؤثر إيجاباً على تطوير كل العوامل البدنية (قوة، السرعة، المهارات الأساسية).

وتدريب المرونة يجب أن يحتل مكانة مهمة في التدريب الرياضي لأن لها دور كبير في الوقاية من الإصابة، وكذلك فإن القوى لا تستطيع البروز بشكل صحيح إلا إذا كانت متحدة مع السرعة والمرونة لتحقيق تقنية رياضية صحيحة.

كما أن تدريب المرونة ينمي بصفة خاصة فعالية تدريب القوة وتساعد على استعمال الطاقة المخزنة من العضلات، ومن المؤكد أن المرونة الناقصة تنقص القدرة على التفوق والمرونة الجيدة شرط العمل الميكانيكي لكامل الجهاز الحركي التطور من السعة الحركية يسمح للقوة العضلية بالتطور مما يؤدي إلى سرعة كبيرة في نهاية الحركة. (1)

حسب "كوس KOS" فإن المرونة الزائدة تؤدي إلى تغيرات معنوية من حيث زيادة أو نقصان القوى، إذا فالعمل بالقوى والعمل بالمرونة هما عاملين متكاملين للتقوية العضلية واتحاد العاملين بعمليات فعالية مناسبة للتقنية المؤداة وفي نفس الوقت حماية لمختلف أعضاء الجسم والإفراط في تدريب المرونة يمكن

(1) أبو علاء عبد الفتاح، مرجع سابق، ص 254.

أن يسبب تأثيراً سلبياً على صفة قوة السرعة، وحسب " Muretín " عام 1977 فإنها تكمل باقي الصفات البدنية والتي صنفها كما يلي:

صفات قاعدية بدنية: مداومة- سرعة - مرونة.

صفات حركية معقدة: قوة سرعة، رشاقة.

ومن خلال هذه التطلعات يظهر أن الرياضي أياً كان يحتاج لتطوي وكل الصفات البدنية وخاصة المرونة ولاتي لها دور مضاعف في الوقاية من الإصابات وإعطاء سعة حركية تساهم في فعالية الأداء الحركي.⁽¹⁾

9- طرق تنمية المرونة:

يمكن تنمية المرونة من خلال استخدام الطرق الثلاثة التالية:

أ - الطريقة الفعالة: وتشمل ما يلي:

✓ الطريقة الثابتة.

✓ طريقة الدفع.

ب الطريقة السلبية:

ج الطريقة المركبة: والتي تشمل خصائص العمل العصبي العضلي الذاتي والذي صممت من قبل كابات (kabat) (1958).

الشرح التالي سوف يوضح الاختلافات بين هذه الطرق:

وهي التي تعتمد في أدائها على أقصى مرونة للمفاصل من خلال التركيز على نوع وخصائص كل عضلة وتعتمد هذه الطريقة بصورة أساسية على تنمية مرونة العضلات العاملة بالإضافة إلى تحقيق الاسترخاء العضلي في العضلات المقابلة وعند استخدام الطريقة الثابتة يمكن الحصول على المرونة الكاملة (أقصى مرونة)، وذلك من خلال الاحتفاظ بالوضع الثابت من (6 - 12) ثانية وتستخدم طريقة

⁽¹⁾ بوطيز نوري، أثر وحدات تعليمية على أساس تمارين إطالة من تنمية صفة المرونة عند تلاميذ طور الثالث من التعليم الأساسي، 13 - 15 سنة، رسالة ماستر، قسنطينة، 2000 / 2001، ص 39.

الدفع (القفز) عند أداء المرجحات من الذراعين والرجلين ومن حالة انتقال العمل للطرف الآخر والاحتفاظ بالطرف ثابت (إحدى الأطراف ثابت والآخر محرك).⁽¹⁾

3-9-2- الطريقة السلبية:

وتستخدم هذه الطريقة لتحقيق أقصى ما يمكن من المرونة من خلال استخدام الوزن حيث يتم تثبيت الطرف والضغط للوصول لأقصى مرونة بدون استخدام نشاط في الحركة وتستخدم في مفاصل القدم والخذ والعمود الفقري والكتف ورسغ اليد، ويستخدم فيها الدمبلص والبار وذلك لتحسين مرونة مفصل القدم والرقبة ومرونة الكتف ولا يوصى باستخدامها لمرونة مفصل الفخذ والعمود الفقري عندما يتجاوز الوزن عند عدم القدرة على الأداء (الاحتمال) الذي يمكن أن يصل إلى الضغط على أجزاء المفصل بما يؤثر على عملية الانقباض وفي جميع الحالات يجب أن يكون وزن النقل خفيف ويستخدم بعناية تامة ويتم زيادته بالتدرج.⁽²⁾

3-9-3- الطريقة المركبة:

التي تشمل خصائص العمل العضلي الذاتي ويحتاج إلى تحقيق استغلال أقصى مدى ممكن من المفصل لتحقيق أفضل مستوى من المرونة، وذلك من خلال استخدام التركيز الثابت عكس مقاومة الزميل حيث يصل الطرف إلى اليسار والأقصى ما يمكن بأقصى زاوية للحدود القصوى وإعادة الأداء من خلال أداء اللاعب لتركيز ثابت قوي عكس مقاومة الزميل وتؤدي العمل العضلي الثابت لمدة من (4-6) ثانية ويكرر لعدة مرات حتى يأخذ اللاعب طريقة الأداء، ومن خلال إتباع الطرق التالية يمكن تطوير وتنمية خصائص المرونة.

عند اختيار الطريقة المناسبة لتنمية المرونة لابد من أن تعرف أن المرونة تشمل نوعين:

- المرونة العامة.

- المرونة الخاصة.

(1) سعد حماد الجميلي، التدريب الميداني في القوة والمرونة، دار دجلة، الطبعة 01، د ب، 2004، ص 38.

(2) نفس المرجع، ص 39.

خلاصة الفصل:

تعتبر المرونة إحدى المكونات الأساسية للياقة البدنية التي تحتاج إليها الأنشطة الرياضية وهي تعد عاملاً مساعداً من أداء التقنيات والحركات الرياضية بنجاح، وإتقان عاليين مع بذل جهد أقل واجتناب الإصابات، وأصبحت المرونة تمارس لأغراض علاجية ووقائية ووسيلة الاسترخاء النفسي والاسترجاع، وتساهم في التأثير على تطوير الصفات الإدارية والشجاعة والثقة بالنفس.

وإن الافتقار لصفة المرونة يؤدي إلى الكثير من الصعوبات والعوائق في إنجاز أي جانب من جوانب الرياضة، الجانب التكتيكي، الجانب المهاري، الجانب البدني.... الخ.

الجانحة التطبيقية

الفصل الرابع

الإجراءات المنهجية والميدانية للدراسة

تمهيد:

بعد دراستنا للجانب النظري الذي تناولنا فيه الرصيد المعرفي الخاص بموضوع الدراسة والذي ضم ثلاث فصول وهي كالتالي:

- 1 - مقومات وخصائص المدرب الرياضي وفعاليتها ميدانيا
- 2 - ماهية كرة القدم و بعض متطلباتها
- 3 - أبعاد وأهمية قدرات صفة المرونة

سننتقل الآن إلى الجانب التطبيقي للدراسة حيث قسم إلى فصلين وهما الإجراءات المنهجية و الميدانية للبحث والذي شمل على الدراسة الميدانية، والمجال الزماني والمكاني مع ضبط متغيرات الدراسة كما اشتمل على عينة البحث وكيفية اختيارها بالإضافة إلى المنهج المستخدم ومجتمع البحث والأساليب الإحصائية المعتمدة.

أما الفصل الثاني: فيحتوي على عرض وتحليل نتائج الدراسة في ضوء الفرضيات.

1 - الدراسة الاستطلاعية:

قمنا بدراسة استطلاعية على مستوى فرق ولاية جيجل للفئات الشبانية بالضبط في القسم الشرقي وما قبل وهذا راجع لقرب المسافة من مقر إقامتنا، وكان الهدف من وراء ذلك الحصول على معلومات كافية على عدد الفرق الناشطة بالولاية وأخذ نظرة أولية عن مراكز تدريب هذه الفرق ومقر كل فريق للشروع في عملية جمع البيانات التي كانت بإتباع تقنية الاستبيان.

2 - المنهج المستخدم:

إن اختيار منهج البحث يعتبر من أهم المراحل في عملية البحث العلمي إذ نجد كيفية جمع البيانات والمعلومات حول الموضوع المدروس وانطلاقا من موضوع البحث والذي يهتم بدراسة مدى اهتمام المدرب الرياضي بالتحسين والمحافظة على صفة المرونة باعتبارها واحدة من الصفات البدنية التي يجب أن تتوفر في لاعب كرة القدم، فإن المنهج الذي اتبعناه لدراسة الموضوع هو المنهج الوصفي والذي يعرف على أنه «مجموعة الإجراءات البحثية التي تتعامل لوصف الظاهرة أو الموضوع اعتمادا على جمع الحقائق والبيانات وتصنيفها ومعالجتها وتحليلها تحليلًا كافيًا ودقيقًا لأشخاص دلالتها والوصول على النتائج»⁽¹⁾.

ويعد المنهج الوصفي من أحسن المناهج التي تنتم بالموضوعية ذلك أن المستجوبين (المدربين) يجدون كل الحرية في التعبير عن آرائهم وزيادة عن هذا فطبيعة موضوعنا تتطلب مثل هذا المنهج ولهذا قمنا باختياره.

(1) بشير صالح الرشدي: مناهج البحث التربوي، كلية التربية، جامعة الكويت، ط1، الكويت، 2000، ص 59.

3 - مجتمع البحث:

يعرف على أنه تلك المجموعات الأصلية التي تؤخذ منها منهجية العينة وقد تكون هذه المجموعة (مدارس، فرق، تلاميذ، سكان...).⁽¹⁾

وفي دراستنا هذه يتمثل مجتمع البحث في مدربي فرق ولاية جيجل للفئات الشبانية وبالضبط صنف الأشبال.

المجتمع الإحصائي	الفرق	المدرّبين
العدد الإجمالي	20	20

الجدول 01: يمثل المجتمع الإحصائي.

4 - عينة البحث وكيفية اختيارها:

تعتبر عينة البحث أساس عمل الباحث، فالعينة هي "جزء معين أو نسبة معينة من أفراد المجتمع الأصلي، ثم تعمم نتائج الدراسة على المجتمع كله ووحدات العينة تكون أشخاصا كما تكون أحياء أو شوارع أو مدن..."⁽²⁾

ينظر إلى العينة على أنها جزء من الكل أو بعض من جميع وتتخلص فكرة دراسة العينات في أنه إذا كان هدفنا الوصول إلى تعميمات حول ظاهرة معينة.⁽³⁾

وعليه كان اختيارنا للعينة بطريقة قصدية عن طريق المسح الشامل حيث تم الدراسة على 20 فريق ما بين القسم الشرقي وما قبل الشرقي لولاية جيجل.

(1) عمار بوحوش ومحمد محمود الدنبيات: مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1995، ص 56.

(2) رشيد زرواتي: مناهج البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، دار الهدى، ط1، الجزائر، 2007، ص 334.

(3) رجاء وحيد دويدري: البحث العلمي أساسياته النظرية وممارساته العلمية، دار الفكر المعاصر، دمشق سوريا، بدون سنة نشر، ص 305.

5 - الأدوات المستخدمة:

لكل دراسة أو بحث علمي مجموعة من الأدوات والوسائل التي يستخدمها الباحث ويكيفها للمنهج الذي يستخدمه، ويحاول أن يصل إلى الأدوات التي توصله إلى الحقائق التي يسعى إليها وليحصل على القدر الكافي من المعلومات. ولهذا في إطار جمع البيانات لموضوعنا اعتمدنا على أداة الاستبيان.

- الاستبيان: يعرف على أنه أداة من أدوات الحصول على الحقائق والبيانات والمعلومات فيتم جمع هذه البيانات عن طريق الاستبيان من خلال وضع استمارة الأسئلة، ومن بين مزايا هذه الطريقة، الاقتصاد في الوقت، الجهد، كما أنها تسهم في الحصول على بيانات من العينات في أقل وقت بتوفير شروط التقنين، من صدق، وثبات وموضوعية. (1)

وهو عبارة عن مجموعة الأسئلة المرتبة بطريقة منهجية، يشترط أن تكون واضحة وتتميز بعدم التحيز، ويجب كذلك أن تكون الألفاظ والكلمات التي تتضمنها الأسئلة بسيطة ومفهومة، وكانت أسئلة استمارتنا مقسمة إلى 3 محاور تمثل 14 سؤال إجمالي في الاستمارة، وتم استخدام أنواع مختلفة من الأسئلة في الاستبيان وهي:

- **الأسئلة المغلقة:** وهي أسئلة في أغلب الأحيان تطرح على شكل استفهام وتكون الإجابة بنعم أو لا، وتتضمن أجوبة محددة على المستجوب اختيار واحدة منها.

الأسئلة نصف المغلقة: كما تسمى كذلك بالأسئلة المغلقة- المفتوحة هي أسئلة تنقسم إلى شطرين تكون مفيدة ولكن باستطاعة المجيب إعطاء رأي أو تقييم لإجابته، حيث أنها تكون مغلقة في شطرها الأول ومفتوحة في شطرها الثاني أين يترك للمدرب حرية الإبداء عن رأيه دون قيود.

5-1: صدق وثبات الاستبيان:

بعد دراسة أسئلة الاستبيان مع الأستاذ المشرف تم الاتفاق على أربعة عشر سؤال، بعدها قمنا بعرض الأسئلة على الأساتذة المحكمين حيث قدموا لنا ملاحظات وتم أخذها بعين الاعتبار أثناء قيامنا بكتابة النسخة المصححة من الاستبيان والتي تم الاعتماد عليها في جمع البيانات لهذا الموضوع.

(1) حسين أحمد الشافعي، رضوان أحمد مرسلني: "مبادئ البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية، منشأة المعارف، الإسكندرية، دون سنة، ص 205.

6 - مجالات البحث:

المجال المكاني:

أجريت الدراسة على مستوى فرق ولاية جيجل (فرق بطولة، الفئات الشبانية) وخصت الدراسة مدربي صنف الأشبال 417.

المجال الزمني:

انقسم المجال الزمني الذي قمنا به في هذه الدراسة إلى مرحلتين:

● **المرحلة 1:** خاصة بالجانب النظري والذي شرعنا في انجازه في فترة امتدت من أواخر شهر جانفي في غاية شهر مارس لسنة 2019.

● **المرحلة 2:** متعلقة بالجانب الميداني وامتدت من تاريخ تسليم استمارات الاستبيان يوم 15 أبريل واستمرت العملية لأكثر من شهر، وتم استرجاع جميع الاستمارات مع نهاية شهر ماي وبداية شهر جوان 2019.

7 - الأساليب الإحصائية المعتمدة:

مما لا شك فيه أنه لا يمكن لأي باحث الاستغناء عن الطرق والأساليب الإحصائية مهما كان نوع الدراسة وموضوعها.

ولكي يتسنى لنا التعليق والتحليل لنتائج الاستمارة بصورة واضحة وسهلة قمنا بأسلوب التحليل الإحصائي وهذا عن طريق تحويل النتائج التي تحصلنا عليها من خلال الاستمارة إلى أرقام على شكل نسب مئوية وهذا عن طريق إتباع القاعدة الثلاثية المعروفة.

$$A \longrightarrow 100\%$$

$$B \longrightarrow X$$

فإن:

$$X = \frac{B \times 100}{A}$$

حيث: X: النسبة المئوية

A: عدد أفراد العينة

B: عدد التكرارات (الإجابات).

واعتمدنا نفس الطريقة الثلاثية لحساب الزوايا وتحويل النسب المئوية إلى دوائر نسبية للنتائج المتحصل عليها في الجداول.

8- الضبط الإجرائي للمتغيرات:

استنادا إلى عنوان الدراسة تبين لنا جليا أن هناك متغيرين اثنين في هذه الدراسة وهما كالآتي:

المتغير المستقل: هو الأداة التي يؤدي التغيير في قيمها إلى إحداث التغيير في قيم متغيرات أخرى، وتكون ذات صلة بها، كما أنه السبب في علاقة السبب والنتيجة، أي العامل المستقل الذي يزيد من خلال قياس النواتج.

وفي دراستنا هذه يتمثل المتغير المستقل في: المدرب الرياضي.

المتغير التابع: وهو الذي تتوقف قيمته على مفعول قيم المتغيرات الأخرى، حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر النتائج على قيم المتغير التابع وفي دراستنا هذه يتمثل المتغير التابع في تنمية صفة المرونة.

الفصل الخامس

عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

1 عرض و تحليل و مناقشة نتائج الاستبيان:

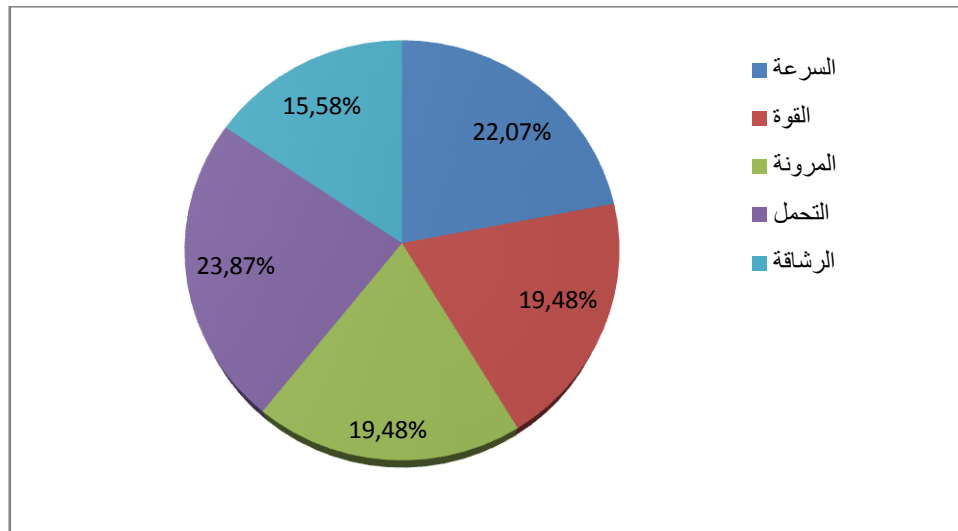
المحور الأول: مقارنة بين صفة المرونة وباقي الصفات البدنية الأخرى.

السؤال الأول: ما هي الصفات التي تحرصون على تطويرها عند ضبط البرنامج التدريبي؟

الغرض من السؤال: معرفة الصفات البدنية التي يهدف المدربون إلى تنميتها من خلال البرنامج التدريبي.

ن. المئوية	التكرارات	الإجابات
22,07%	17	السرعة
19,48%	15	القوة
19,48%	15	المرونة
23,87%	18	التحمل
15,58%	12	الرشاقة
100%	77	المجموع

الجدول 02: يمثل التكرارات والنسب المئوية للصفات البدنية التي يهدف المدربون لتطويرها من خلال البرنامج التدريبي.



شكل 03: يوضح النسب المئوية للصفات البدنية التي يهدف المدربون لتطويرها من خلال البرنامج التدريبي.

من خلال نتائج الجدول ورسم الدائرة النسبية، نلاحظ أن نسب إهتمام المدربين بالصفات البدنية متقاربة إلى حد بعيد حيث نجد أن صفة التحمل تكررت 18 مرة أي ما يعادل 23,87% من إجمالي إجابات المدربين بينما صفة السرعة تكررت 17 مرة أي بنسبة 22,07% فيها تساوت صفتي المرونة والقوة حيث ظهر تكرارها 15 مرة ما توازيه نسبة 19,48% لكل منهما في حين جاء إهتمام المدربين بتنمية صفة الرشاقة ضعيف نسبيا مقارنة بباقي الصفات الأخرى، وتحصلت على أقل إهتمام من المدربين الرياضيين بنسبة 15.58%.

وعلى ضوء هذه النتائج يمكننا أن نستنتج أن للمدربين توجه جيد نحو تنمية صفة المرونة مقارنة بباقي الصفات أي أن هناك موازات بين إهتمام المدرب الرياضي بتنمية صفة المرونة مقارنة مع إهتمامه بتنمية الصفات البدنية الأخرى المكونة للياقة البدنية، ومن المعروف أنه في التدريب الرياضي الحديث أو المعاصر أن المدرب يعمل على تطوير جميع الصفات البدنية بصفة جيدة دون تقديم صفة بدنية على أخرى سواء بطريقة مباشرة، بتخصيص حصص مباشرة لتطوير صفة بدنية معينة أو عن طريق الاعتماد على الطريقة المدمجة، والتي تكون بدمج الصفات البدنية في بعضها البعض مثل: دمج صفتي السرعة والمرونة في حصة واحدة وتعتبر هذه الطريقة هي الأكثر استعمالا في وقتنا الحالي لما لها من مزايا عديدة كاختصار الوقت، والإلمام بجميع الصفات البدنية وغيرها....

ويقول حسن السيد أبو عبده في موضوع التنمية الشاملة لكامل الصفات البدنية أن «التحضير البدني في كرة القدم يهدف إلى إعداد اللاعب بدنيا ووظيفيا ونفسيا بما يتماشى مع مواقف الإعداد المتشابهة في نشاط كرة القدم والوصول به إلى حالة التدريب المثلى عن طريق تنمية القدرات البدنية والعمل على تطويرها لأقصى حد ممكن حتى يتمكن اللاعب من التحرك في مساحات كبيرة من الملعب وينفذ خلالها الواجبات الدفاعية والهجومية حسب مقتضيات وظروف المباراة»⁽¹⁾.

ويقول حنفي محمود في هذا الموضوع أن البحوث التي أجريت أثبتت أن الصفة البدنية الواحدة كالسرعة مثلا تتحسن أسرع إذا كان التدريب يشمل أيضا تمارينات تعمل على تنمية الصفات البدنية الأخرى، و بالعكس فإن العمل و التركيز على تنمية صفة بدنية واحدة أثناء التدريب لا يأتي بالأثر

(1) حسن السيد أبو عبده: الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، مكتبة الإشعاع الفنية، ط 1، الإسكندرية، مصر، 2001 ص35.

السريع المطلوب لذلك من واجب المدرب أن يراعي هذه العلاقة بين تنمية الصفات البدنية المختلفة عن ما يهدف إلى تنمية صفة بدنية واحدة⁽¹⁾.

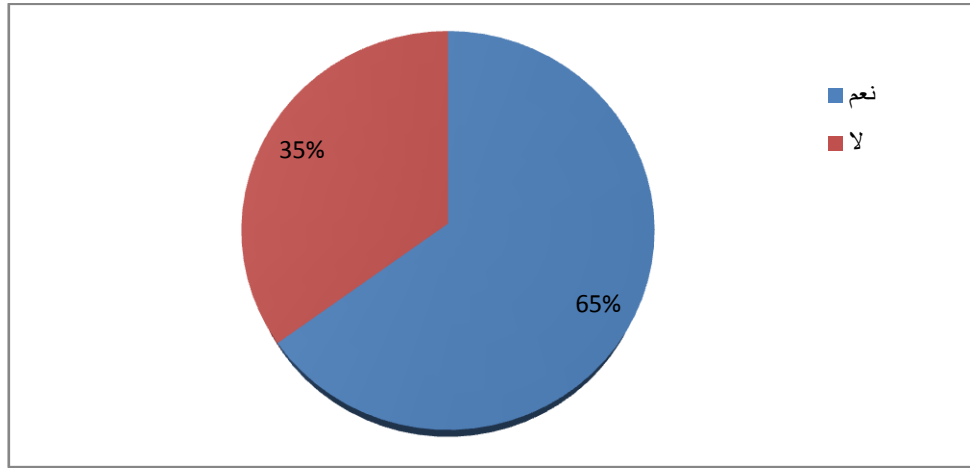
السؤال الثاني: و يندمج هذا السؤال ضمن الأسئلة نصف المغلقة، وينقسم إلى 3 أقسام هي كالاتي:

الشطر الأول: هل تشمل كل الحصص التدريبية على تمارين المرونة؟

الغرض من السؤال: معرفة هل هناك برمجة لتمرين المرونة في كل حصة تدريبية.

الإجابة	نعم	لا	المجموع
التكرار	13	7	20
ن. مئوية	65	35	%100

الجدول 03: يمثل النسب المئوية لبرمجة تمارين المرونة في الحصص التدريبية.



الشكل 02: يمثل النسب المئوية لبرمجة تمارين المرونة في الحصص التدريبية.

كانت النتائج المتحصل عليها من جمع أجوبة المدربين حول هذا التساؤل كما يلي: بلغ تكرار الإجابة بنعم 13 مرة من أصل 20 إجابة وهو ما يعادل نسبة 65%، في حين كانت الإجابة بلا 7 مرات بنسبة قدرت بـ 35%.

وبالاعتماد على هذه النتائج نستنتج أن معظم المدربين يبرمجون تمارين المرونة في كل حصة تدريبية، وتتم هذه البرمجة لتمرين المرونة بشكل دائم من أجل تطويرها، ويرجع السبب الرئيسي لتطويرها

(1) حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر الغربي، مصر، 1988، ص54.

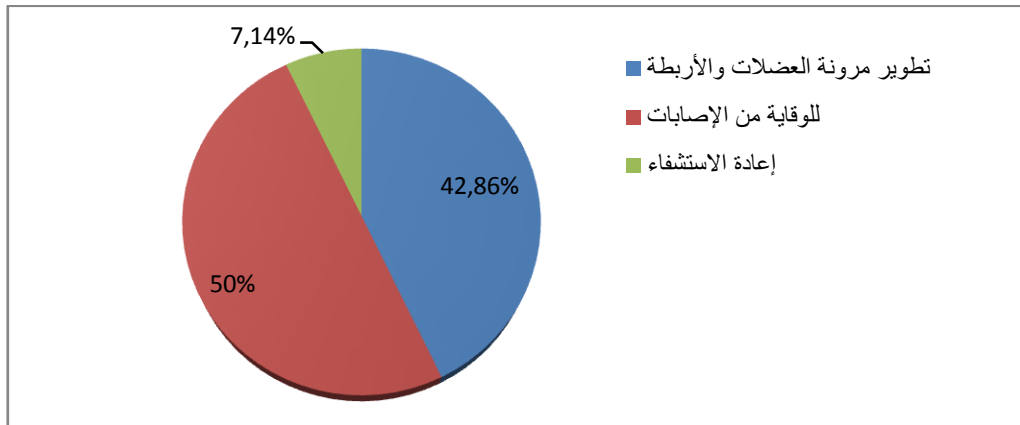
بالدرجة الأولى إلى أهمية هذه الصفة باعتبارها واحدة من الصفات البدنية المهمة في كرة القدم، فالمرونة صفة بدنية تحتاج إلى الممارسة الدائمة لها ويقول مهندس حسين الشناوي في هذا الصدد «أنه يجب استعمال سلاسل التمارين إلى الحد الأقصى للمدى الحركي بالتدرج والتدريب الدائم ضمن مجال الجلد الأعلى للحركة الذي يحقق تقدم المستوى ويعمل في الوقت نفسه على بناء الأداء الأمثل ذو النوعية الجيدة»⁽¹⁾، كما أثبتت البحوث التي قام بها ليبيديا نسكاي من أن المران اليومي المستمر يعمل على الزيادة الواضحة للمرونة أكثر من التمرن كل يومين.

الشرط الثاني: ما هو سبب برمجة تمارين المرونة أثناء الحصص التدريبية؟

الغرض من السؤال: معرفة أسباب برمجة تمارين المرونة في كل الحصص التدريبية.

ن. المئوية	التكرارات	الإجابات
42,86%	6	تطوير مرونة العضلات والأربطة
50%	7	للقاية من الإصابات
7,14%	1	إعادة الاستشفاء
00%	0	أخرى
100%	14	المجموع

الجدول 04: يمثل النسب المئوية لسبب برمجة تمارين المرونة في كل حصة تدريبية.



الشكل 03: يمثل النسب المئوية لسبب برمجة تمارين المرونة أثناء كل الحصص التدريبية.

(1) مهندس حسين الشناوي وآخرون: مبادئ التدريب الرياضي، دار وائل للنشر، ط1- 2005، د ب، ص337.

-يمثل الجدول التكرارات والنسب المئوية لسبب برمجة تمارين المرونة في كل حصة تدريبية، حيث كانت الإجابات وفقا للاختيارات الموضوعية في الاستمارة.

ومن خلال قراءتنا لنتائج السؤال داخل الجدول والموضحة في الدائرة النسبية نلاحظ أن نسبة 50% من الإجابات يقومون ببرمجة تمارين المرونة من أجل الوقاية من الإصابات في حين نسبة 42,86% يبرمجون تمارين المرونة بهدف تطوير مرونة العضلات والأربطة، أما النسبة المتبقية والمقدرة ب: 7,14% ترى بأن إعادة الاستشفاء هو سبب برمجة تمارين المرونة في كل حصة وبالعودة إلى آراء الأساتذة والدكاترة المختصين في هذا المجال نجد أن الدكتور محمد إبراهيم شحاتة يقول أن "الإصابات تحدث عندما يجبر الطرف على العمل فوق طاقته الطبيعية وتحسين المرونة يقلل من خطورة الإصابات وهذه القدرة تزداد حينما تكون المفاصل والعضلات دافئة"⁽¹⁾.

ويضيف كذلك: «المرونة هامة لنجاح العمل والرياضة وقلة المرونة تؤدي إلى الإصابات الفجائية والمزمنة خاصة مشاكل أسفل الظهر»⁽²⁾.

الشرط الثالث: كم مرة تبرمج تمارين المرونة خلال الأسبوع؟

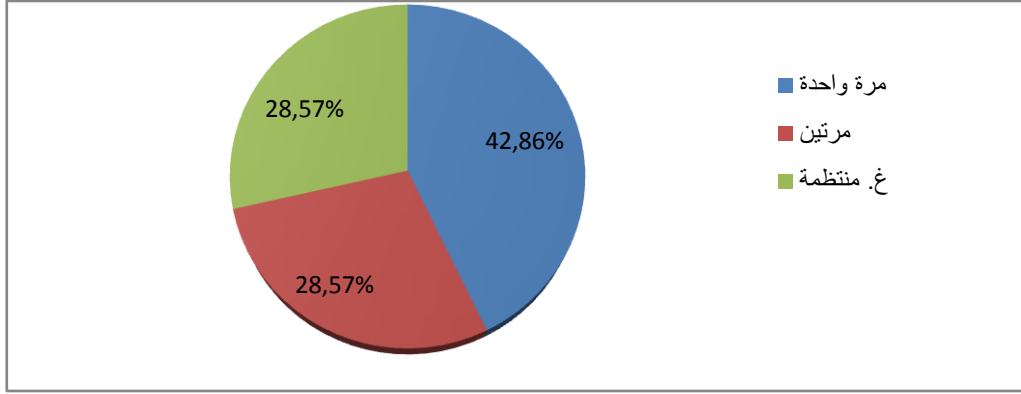
الغرض من السؤال: معرفة عدد المرات التي تبرمج فيها تمارين المرونة أسبوعيا.

ن. المئوية	التكرارات	الإجابات
42,86%	3	مرة واحدة
28,57%	2	مرتين
28,57%	2	غ. منتظمة
00%	0	أخرى
100%	7	المجموع

جدول 05: يمثل النسب المئوية لعدد المرات التي يبرمج فيها المدرب تمارين المرونة خلال الأسبوع.

(1) محمد إبراهيم شحاتة: دليل اللياقة البدنية، كلية التربية الرياضية ما هي للنشر والتوزيع، جامعة الإسكندرية، 2015، ص125.

(2) محمد إبراهيم شحاتة، مرجع سابق، ص126.



شكل 04: يمثل النسب المئوية لعدد المرات التي يبرمج فيها المدرب تمارين المرونة خلال الأسبوع.

من خلال إطلاعنا على هذه نتائج الجدول والدائرة النسبية نلاحظ أن نسبة 42,86 % تبرمج تمارين المرونة مرة واحدة أسبوعيا تليها الإجابة "مرتين"، "غير منتظمة"، بنسبة 28,57%، في حين الإجابة بأخرى، لم تشهد أي إجابة من قبل المدربين فأخذت النسبة 00%.

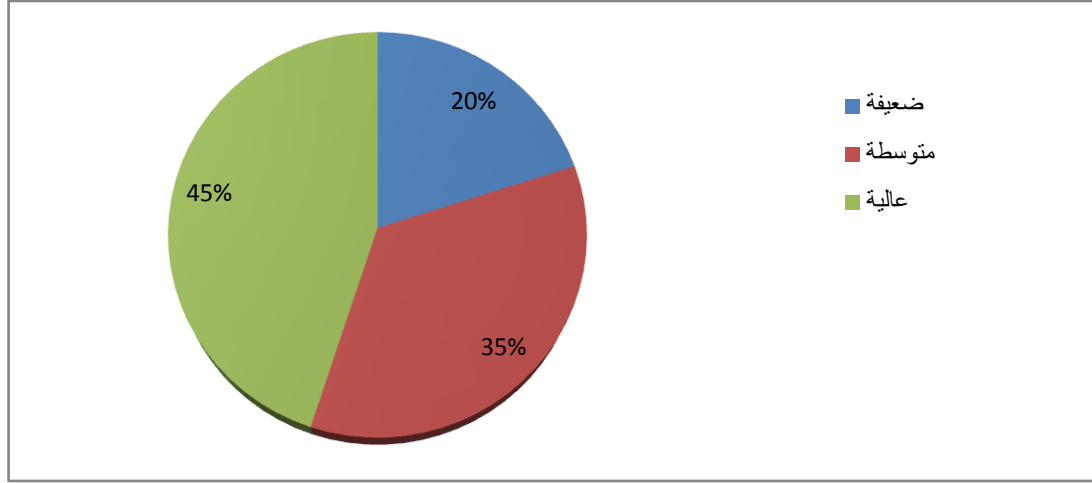
ومنه نستنتج أن عدد مرات برمجة تمارين المرونة خلال الأسبوع تتراوح ما بين مرة واحدة إلى مرتين خلال الأسبوع، حسب المدربين.

السؤال الثالث: في نظرك كمدرّب رياضي ما هي المكانة التي تحوزها صفة المرونة مقارنة بباقي الصفات الأربعة الأخرى؟

الغرض من السؤال: معرفة المكانة التي تحضي بها صفة المرونة مقارنة بباقي الصفات.

ن. المئوية	التكرارات	الإجابات
20%	4	ضعيفة
35%	7	متوسطة
45%	9	عالية
100%	20	المجموع

جدول 06: يمثل التكرارات والنسب المئوية لأجوبة المدربين حول المكانة التي تحوزها صفة المرونة مقارنة بباقي الصفات.



شكل 05: يمثل النسب المئوية لمكانة المرونة مقارنة بباقي الصفات حسب أجوبة المدربين.

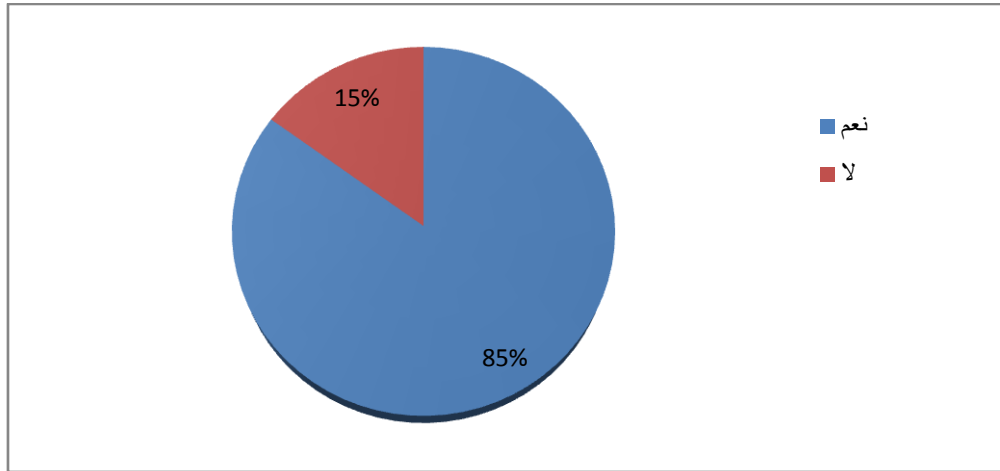
يمثل الجدول إجابات المدربين حول المكانة التي تحوزها صفة المرونة بباقي الصفات الأربعة الأخرى.

من خلال نتائج الجدول و الدائرة النسبية نلاحظ أن إجابات المدربين كانت كالتالي: بنسبة 45% للمكانة العالية فيما تدرجت النسبة المتبقية بين 35% للمكانة المتوسطة و 20% للمكانة الضعيفة. وحسب هذه النتائج التي توصلنا إليها يمكن القول أن للمرونة مكانة عالية مقارنة بباقي الصفات في نظر المدربين وحسب خبرتهم الميدانية.

السؤال الرابع: هل يمكن اعتبار تنمية صفة المرونة هدف رئيسي لا بد منه عند وضع البرنامج التدريبي؟
الغرض من السؤال: معرفة هل يضع المدربون تنمية المرونة كهدف رئيسي أم لا.

ن. المئوية	التكرارات	الإجابات
85%	17	نعم
15%	3	لا
100%	20	المجموع

جدول 07: يمثل الجدول إحصائيات المدربين حول إذا كان هؤلاء المدربين يعتبرون صفة المرونة هدف رئيسي لا بد منه عند وضع البرنامج التدريبي.



شكل 06: نسب حول ما إذا كان هؤلاء المدربين يعتبرون صفة المرونة هدف رئيسي لا بد منه عند وضع البرنامج التدريبي.

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول ورسم الدائرة النسبية تبين لنا أن 85% من المدربين يضعون تنمية صفة المرونة كهدف رئيسي عند وضع البرنامج التدريبي بينما نسبة 15% لا يضعونها كهدف رئيسي.

ومنه نستنتج أن تنمية المرونة هدف لا يمكن الاستغناء عنه، وهو ما يؤيده الدكتور سعد حماد الجميلي في قوله: تنمية المرونة تتم بسهولة بالنسبة للاعبين المبدئين وتمثل أساسا في برنامج تدريبهم بصرف النظر عن خصائص الرياضة.⁽¹⁾

(1) سعد حماد الجميلي: التدريب الميداني في القوة والمرونة، دار دجلة للنشر والتوزيع، الطبعة الأولى، 2014، د ب، ص40.

المحور الثاني: تخصيص الوقت الكافي في محتويات البرامج التدريبية في التحسين والمحافظة على صفة المرونة.

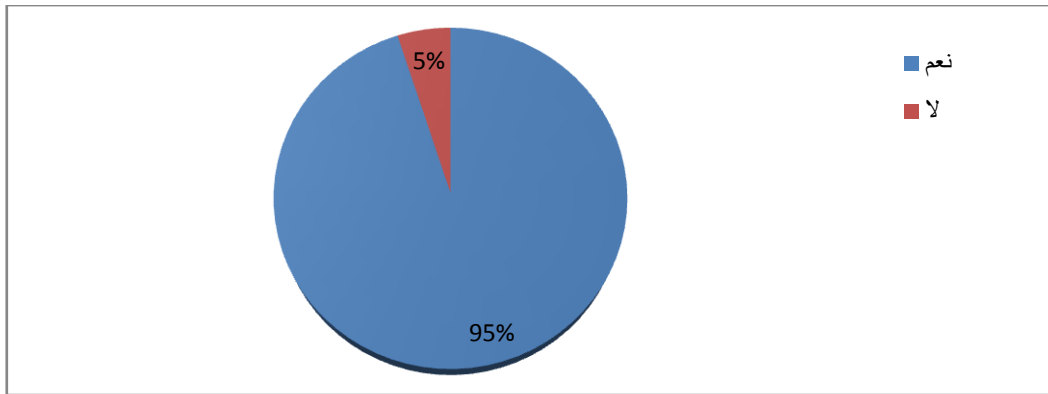
السؤال الخامس: هل ترى بأنك تعطي الوقت الكافي لتنمية صفة المرونة؟

الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان المدرب الرياضي يخصص الوقت الكافي لتنمية صفة المرونة.

الشرط الأول:

ن. المئوية	التكرارات	الإجابات
95%	19	نعم
5%	01	لا
100%	20	المجموع

جدول 08: يمثل التكرارات والنسب المئوية لتخصيص المدرب الوقت الكافي لتنمية صفة المرونة.



شكل 07: يمثل النسب المئوية لتخصيص المدرب الوقت الكافي لتنمية صفة المرونة.

* يمثل الجدول و الدائرة النسبية التكرارات والنسب المئوية لتخصيص المدرب الوقت الكافي لتنمية صفة المرونة حيث نلاحظ أن أكبر نسبة حازت عليها الإجابة نعم قدرت بـ 95%، لتليها النسبة 5% وهي أصغر نسبة تضمنت الإجابة لا، ومن خلال الجدول والتحليل المتوصل إليه نستنتج أن أغلبية المدربين يمنحون الوقت الكافي لتنمية صفة المرونة والتي قدرت نسبتهم بـ 95%.

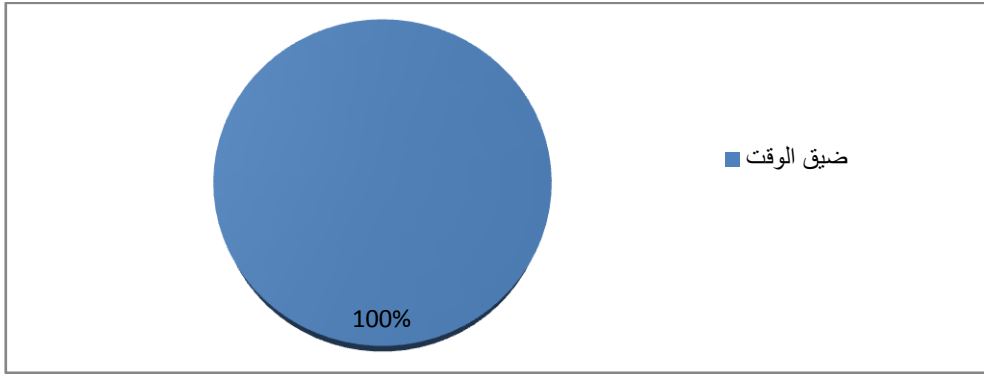
* وعلى ضوء هذه النتائج نستطيع القول أن المدربين الرياضيين يولون الوقت الكبير والكافي لتنمية صفة المرونة.

الشطر الثاني:

السؤال: ما هو سبب عدم إعطاء الوقت الكافي لتنمية صفة المرونة؟

ن. المئوية	التكرارات	الإجابات
%00	0	عدم أهميتها
%100	1	ضيق الوقت
%00	0	الأخرى
%100	1	المجموع

جدول 09: يمثل تكرارات ونسب سبب عدم إعطاء الوقت الكافي لتنمية صفة المرونة.



شكل 08: يمثل نسب سبب عدم إعطاء المدرب الوقت الكافي لتنمية صفة المرونة.

يمثل الجدول و الدائرة النسبية التكرارات والنسب المئوية لأجوبة المدربين حول السؤال السابق ما هو سبب عدم إعطاء الوقت الكافي لتنمية صفة المرونة حيث نلاحظ أن المدرب الوحيد الذي لا يعطي الوقت الكافي لتنمية صفة المرونة يرجع ذلك لضيق الوقت.

ومنه نستنتج أن السبب الرئيسي الراجع حول سبب عدم إعطاء الوقت الكافي لتنمية المرونة هو

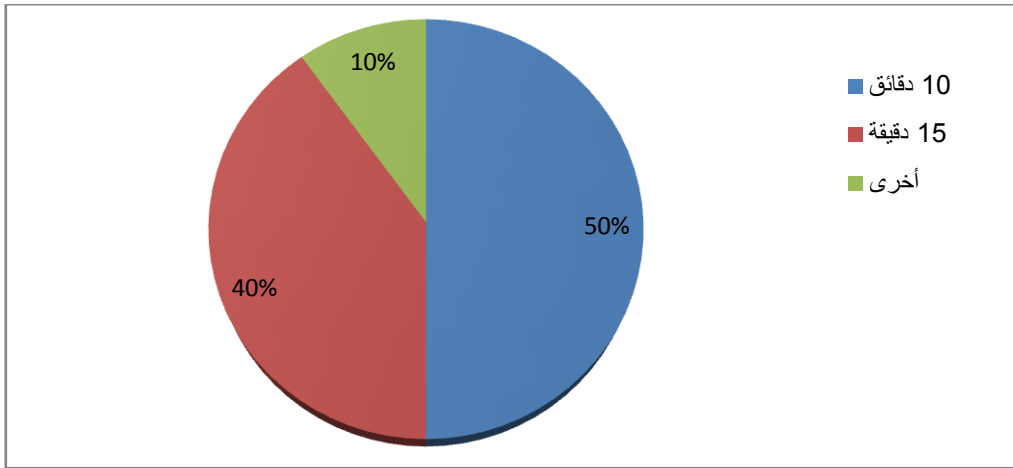
ضيق الوقت.

السؤال السادس: ما هو الوقت الذي تستغرقه تمارين المرونة من إجمالي الحصة التدريبية.

الغرض من السؤال: معرفة الوقت الذي تستغرقه تمارين المرونة من إجمالي الحصة التدريبية.

الإجابات	التكرارات	ن. المئوية
5 دقائق	0	%00
10 دقائق	10	%50
15 دقيقة	8	%40
أخرى	2	%10
المجموع	20	%100

الجدول 10: يمثل تكرارات ونسب إجابات المدربين حول الوقت المخصص لتمارين المرونة من إجمالي الحصة التدريبية.



شكل 09: يمثل نسب إجابات المدربين حول الوقت المخصص لتمارين المرونة من إجمالي الحصة التدريبية.

يمثل الجدول و الدائرة النسبية التكرارات والنسب المئوية لإجابات المدربين حول الوقت المخصص لتمارين المرونة من إجمالي الحصة التدريبية، نلاحظ أن أكبر نسبة من إجابات المدربين حازت عليها الإجابة "10 دقائق" بنسبة 50% تليها الإجابة "15 دقيقة" بفارق طفيف حيث كانت نسبتها 40% ثم الإجابة ب"إجابات أخرى" بـ10% فيما يجب المدربين بالإجابة 5 دقائق.

ومنه نستنتج أن إجابات المدربين انقسمت بين الإجابتين: "10 دقائق"، "15 دقيقة".

وعلى ضوء هذه النتائج نستطيع القول أن المدربين الرياضيين يخصصون ما بين 10 إلى 15

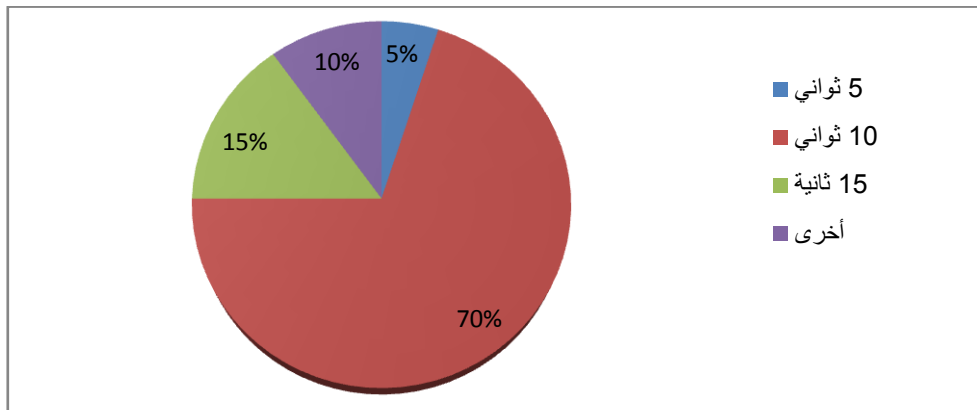
دقيقة من الحصة التدريبية الواحدة لصفة المرونة وهو ما يؤيده الدكتور سعد حماد الجميلي في كتابه "التدريب الميداني في القوة و المرونة حيث ذكر أن تدريبات المرونة تشمل الأداء من (3-6) وحدات من تكرر (15-20) مرة أي يصل إلى ما بين (80-120) تكرر في الوحدة التدريبية كما ذكر أن التمرين الواحد ما بين (6-12ثا) وحسابيا تكون حوالي 12دقيقة في الحصة التدريبية⁽¹⁾.

السؤال 07: ما هو الوقت الذي يستغرقه التمرين الواحد؟

الغرض من السؤال: معرفة الزمن الذي يستغرقه التمرين الواحد

ن. المئوية	التكرارات	الإجابات
5%	1	5 ثواني
70%	14	10 ثواني
15%	3	15 ثانية
10%	2	أخرى
100%	20	المجموع

جدول 11: يمثل تكرارات ونسب إجابات المدربين حول الوقت المخصص لتمرين واحد.



شكل 10: يمثل نسب إجابات المدرب حول الوقت المخصص لتمرين واحد.

يمثل الجدول و الدائرة النسبية التكرارات والنسب المئوية لإجابات المدربين حول الوقت المخصص لتمرين واحد حيث نلاحظ أن الإجابة ب " 10ثواني" حازت على أكبر نسبة قدرت ب 70%، وكانت

(1) سعد حماد الجميلي، مرجع سابق، ص4.

الإجابات المتبقية بنسب متقاربة حيث الإجابة ب " 15 ثانية" كانت ب 15%، إجابات أخرى 10% والإجابة ب 5 ثواني " ب 5%.

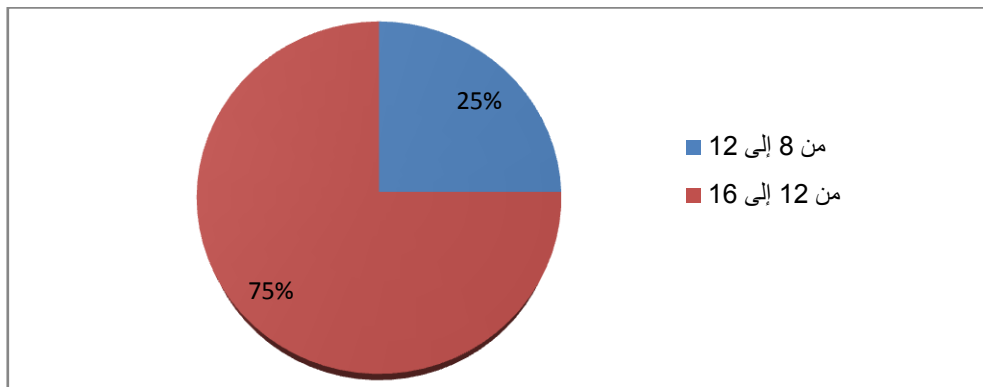
ومنه نستنتج أن معظم المدربين يخصصون 10 ثواني للتمرين الواحد هذه الإجابة راجعة إلى خبرتهم الميدانية مستدلين بذلك على ما وضعه الدكتور أمر الله البساطي في كتابه "الإعداد البدني - الوظيفي في كرة القدم" هذا الجانب حيث يقول «يستمر ثبات التمرين في حالة الإطالة الإستاتكية من 6 إلى 10 ثواني، أو يكرر التمرين من 10 إلى 15 تكرار في مدة تتراوح بين 30 إلى 60 ثانية في حالة الحركة»⁽¹⁾.

السؤال 08: ما هي المرحلة العمرية المناسبة لتطوير المرونة؟

الغرض من السؤال: معرفة المرحلة العمرية المناسبة لتطوير المرونة.

ن. المئوية	التكرارات	الإجابات
25%	5	من 8 إلى 12
75%	15	من 12 إلى 16
00%	0	من 16 إلى 19
00%	0	أخرى
100%	20	المجموع

جدول 12: يمثل تكرارات ونسب إجابات المدربين حول المرحلة العمرية المناسبة لتطوير المرونة.



شكل 11: يمثل نسب إجابات المدربين حول المرحلة العمرية المناسبة لتطوير المرونة.

(1) أمر الله البساطي: الإعداد البدني - الوظيفي في كرة القدم، دار الجامعة للنشر، الإسكندرية، 2001 ص 194.

يمثل الجدول و الدائرة النسبية التكرارات والنسب المئوية لإجابات المدربين حول المرحلة العمرية المناسبة لتطوير صفة المرونة حيث نلاحظ أن الإجابة "من 12 إلى 16 سنة" حازت على نسبة 75% من إجمالي الإجابات تليها الإجابة "من 8 إلى 12 سنة" بنسبة 25% فيما لم يقيم المدربين باختيار الإجابتين "من 16 إلى 19 سنة" وإجابات أخرى.

ومنه نستنتج أن المرحلة العمرية المناسبة لتطوير المرونة حسب رأي المدربين هي المرحلة ما بين 12 إلى 16 سنة وقد أكد ذلك الدكتور أبو العلاء عبد الفتاح في كتابه "التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية أنه بناء على التغيرات في العظام والعضلات والأوتار وغيرها والتي تحدث خلال عملية النمو أمكن تحديد الفترة الأكثر فاعلية لتنمية المرونة، وقد اتضح أن المرحلة السنوية في عمر 12 إلى 14 سنة تزداد فاعلية تنمية المرونة ضعف فاعليتها مرتين في عمر 18-20 سنة أو أكثر ويجب مراعاة ذلك عند تخطيط التدريب للرياضيين.⁽¹⁾

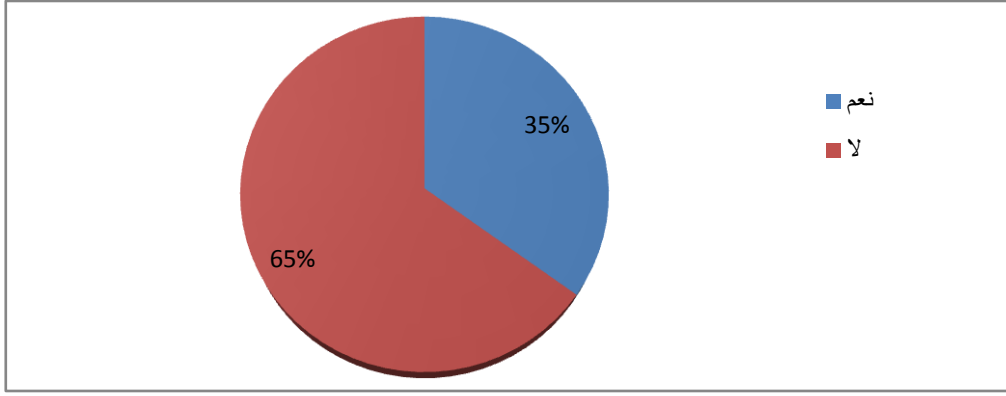
السؤال التاسع: هل يحتفظ لاعب كرة القدم بمرونته بعد التوقف عن التدريب؟

الغرض من السؤال: معرفة آراء المدربين حول سؤال المحافظة على صفة المرونة من عدمها بعد التوقف عن التدريب.

ن. المئوية	التكرارات	الإجابات
35%	7	نعم
65%	13	لا
100%	20	المجموع

جدول 13: يمثل تكرار ونسب أجوبة المدربين حول سؤال المحافظة على صفة المرونة من عدمها بعد التوقف عن التدريب.

(1) أبو العلاء عبد الفتاح، مرجع سابق، ص255.



شكل 12: يمثل النسب المئوية لأجوبة المدربين حول سؤال المحافظة على صفة المرونة من عدمها بعد التوقف عن التدريب.

يمثل الجدول و الدائرة النسبية تكرارات ونسب أجوبة المدربين حول الحفاظ على صفة المرونة من عدمها بعد التوقف عن التدريب حيث نلاحظ في الجدول نسبة 65% أي ما يعادل 13 مدربا كانت الإجابة ب"لا" بينما كانت الإجابات المتبقية بنعم ما يعادل 35%

ومنه نستنتج أن عنصر اللياقة البدنية وهو صفة المرونة صعب المحافظة عليه كما ارتأينا من جدول النسب ومنه تطرقنا إلى سؤال مكمل كان موجه للمدربين الذين أجابوا بـ "لا" وهو ما هي طرق المحافظة على صفة المرونة حيث تضمنت إجابات هذه النسبة من المدربين عدة أجوبة مختلفة:

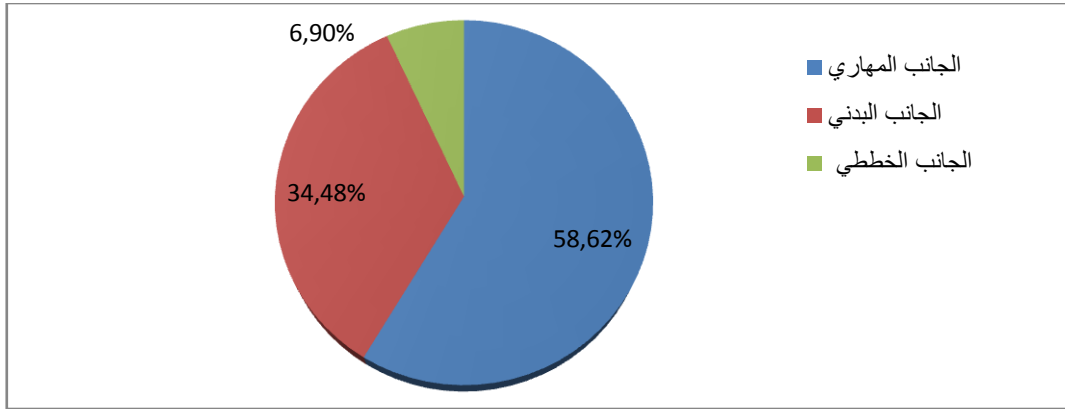
- مواصلة التدريب
- إتباع نظام غذائي جيد
- وضع برنامج تدريبي محقق.
- حسب آراء المدربين.

السؤال العاشر: ما هي الجوانب التي تؤثر عليها صفة المرونة؟

الغرض من السؤال: معرفة الجوانب التي تؤثر عليها صفة المرونة.

ن. المئوية	التكرارات	الإجابات
58,62%	17	الجانب المهاري
34,48%	10	الجانب البدني
6,90%	2	الجانب الخططي
00%	0	أخرى
100%	29	المجموع

جدول 14: جدول يمثل تكرارات ونسب الجوانب التي تؤثر عليها صفة المرونة.



شكل 13: يمثل نسب الجوانب التي تؤثر عليها صفة المرونة.

يمثل الجدول و الدائرة النسبية تكرارات و نسبة المدربين التي كانت إجابتهم عن الجوانب التي تؤثر عليها صفة المرونة كانت النسب بين الجانب المهاري والجانب الخططي والجانب البدني وهي الإقتراحات التي طرحت كإجابات لسؤالنا وكانت إجابة المدربين متباينة ومختلفة حيث أجاب 17 مدريا بأن الجوانب التي تؤثر عليها صفة المرونة هي الجانب المهاري وهذا العدد مثل بنسبة 58,62% من الإجابات العامة واحتلت الجانب البدني المرتبة الثانية بـ 10 إجابات ما يعدل 34,48% من إجمالي الإجابات العامة فيما تمحورت بقية الإجابات الأخرى على الجانب الخططي بنسبة 6,90% و نستنتج مما سبق أن الجانب الذي تؤثر عليه صفة المرونة هو الجانب المهاري وهذا رأي أغلبية المدربين بنسبة 58,62% كما يؤيد الدكتور طلحة حسام الدين بقوله: تمثل المرونة عاملا حاسما في الأداء المهاري فالخبرة العملية تؤكد أنها تساعد على تحقيق مستوى مقبول من التعلم المهاري وإتقان الأداء فمن المعروف أن أداء العديد من

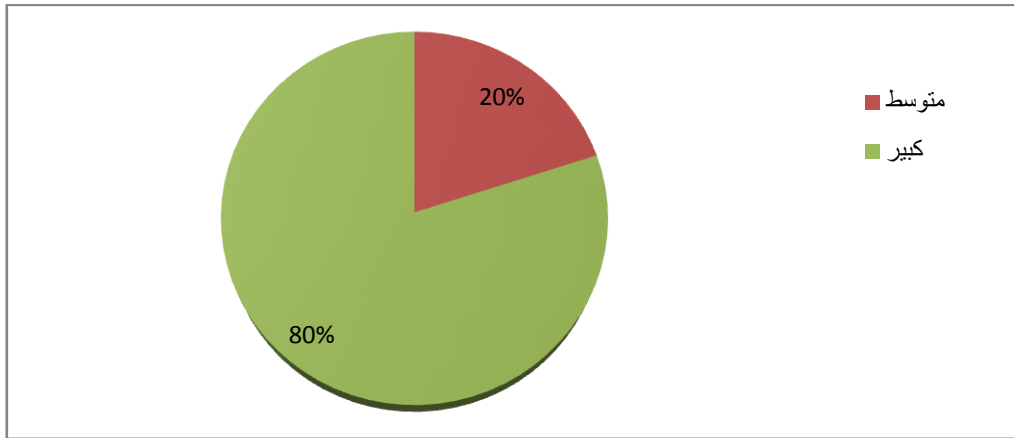
المهارات الرياضية يعتمد على المدى الذي تتحرك فيه مفاصل الجسم أو بعض أجزائه ويلعب هذا المدى الدور الأساسي في تحقيق نجاح الأداء⁽¹⁾.

السؤال 11: ما مدى تأثير صفة المرونة على تحسين الأداء التقني لمهارة المراوغة.

الغرض من السؤال: التعرف على مدى تأثير صفة المرونة على تحسين الأداء التقني لمهارة المراوغة.

ن. المئوية	التكرارات	الإجابات
00%	0	ضعيف
20%	4	متوسط
80%	16	كبير
100%	20	المجموع

جدول 15: يمثل تكرارات ونسب مدى تأثير صفة المرونة على تحسين الأداء التقني لمهارة المراوغة.



شكل 14: يمثل نسب مدى تأثير صفة المرونة على تحسين الأداء التقني لمهارة المراوغة.

يمثل الجدول و الدائرة النسبية نسب وتكرارات لمدى تأثير صفة المرونة على تحسين الأداء التقني

لمهارة المراوغة حيث إقترحنا ثلاث إجابات ضعيف، متوسط وكبير وكانت إجابات المدربين مختلفة ومتباينة حيث إختار 16 مدرباً أن تأثير المرونة كبير على الأداء التقني لمهارة المراوغة بنسبة 80% من الإجابات العامة وتأتي في المرتبة الثانية تأثير متوسط للمرونة على الأداء التقني لمهارة المراوغة حيث إختارها 4 مدربين ما يعادل 20% فيما لم يجب المدربين بالإجابة "ضعيف".

(1) طلحة حسام الدين وآخرون الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي مركز الكتاب للنشر، الطبعة 01، مصر 1997 ص252.

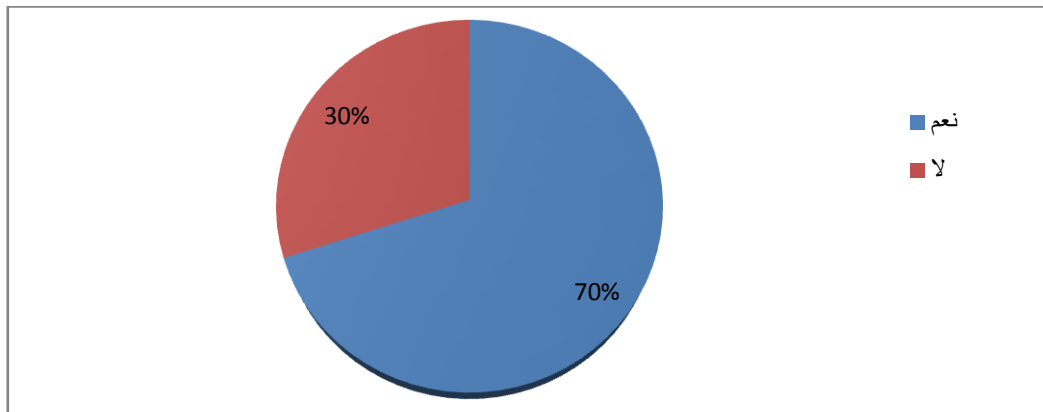
ومنه نستنتج أن المرونة تأثر تأثيرا كبيرا في تحسين الأداء التقني لمهارة المراوغة.

السؤال 12: هل تؤثر صفة المرونة على الأداء التقني لمهارة التسديد؟

الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان الأداء التقني لمهارة التسديد يتأثر بصفة المرونة.

الإجابات	التكرارات	ن. المئوية
نعم	14	70%
لا	6	30%
المجموع	20	100%

جدول 16: يمثل تكرارات ونسب تأثير المرونة على الأداء التقني لمهارة التسديد.



شكل 15: يمثل النسب المئوية لتأثير صفة المرونة على الأداء التقني لمهارة التسديد.

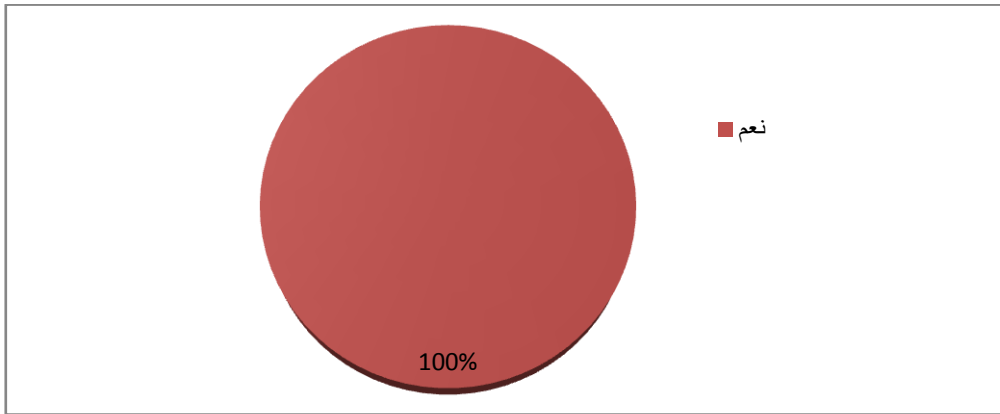
يمثل الجدول والدائرة النسبية نسبة تأثير صفة المرونة على الأداء التقني لمهارة التسديد حيث اقترحنا إجابات بنعم أو لا وكانت إجابات المدربين مختلفة ومتباينة حيث اختار 14 مدربا الإجابة بـ نعم ما يعادل نسبة 70% أما بقية المدربين كانت إجاباتهم "بلا" ما يعادل نسبة 30% أي 6 مدربين ومما سبق لدينا أن أغلبية المدربين إجاباتهم بنعم ما يعادل 70% ونستنتج أن المرونة تؤثر على الأداء التقني لمهارة التسديد.

السؤال 13: هل تأثر صفة المرونة على أداء المهارات التي تعتمد على الارتقاء.

الغرض من السؤال: التعرف على مدى تأثير المرونة على أداء المهارات التي تعتمد على الارتقاء.

ن. المئوية	التكرارات	الإجابات
%100	20	نعم
%00	0	لا
%100	20	المجموع

جدول 17: يمثل التكرارات والنسب المئوية لتأثير المرونة على أداء المهارات التي تعتمد على الارتقاء.



شكل 16: يمثل نسبة تأثير صفة المرونة على أداء المهارات التي تعتمد على الارتقاء.

من خلال نتائج المتحصل عليها في الجدول وبعد رسم الدائرة النسبية نلاحظ أن جميع المدربين

يؤكدون على تأثير المرونة بشكل مباشر على أداء المهارات التي تعتمد على الارتقاء وهو ما يفسر

إجاباتهم بنعم بنسبة 100%.

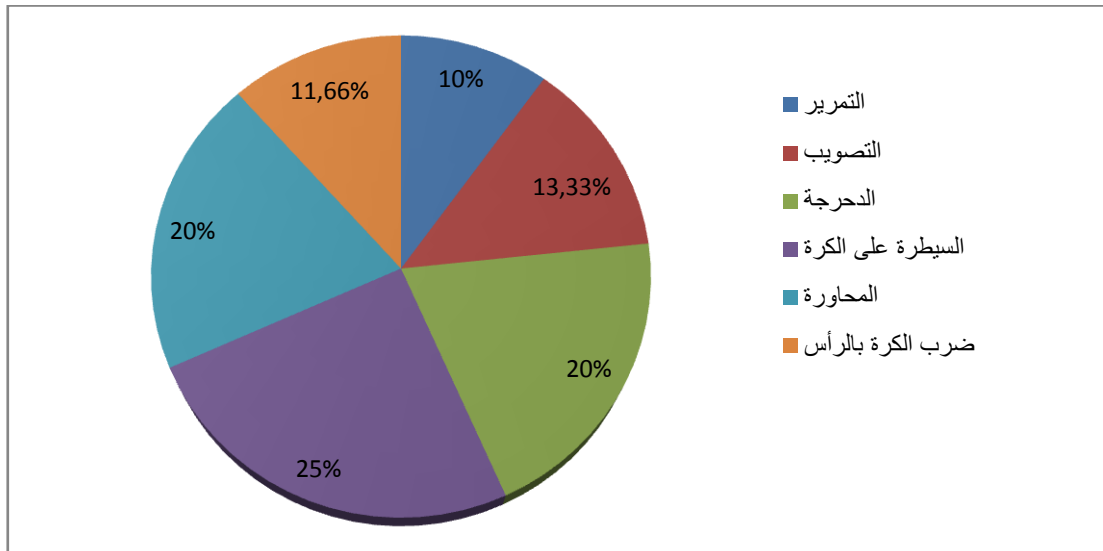
ومنه يمكن القول أن المهارات التي تعتمد على الارتقاء مرتبطة ارتباط وثيق بصفة المرونة

السؤال 14: من وجهة نظرك ما هي أهم المهارات التي تتأثر بالمرونة في كرة القدم.

الغرض من السؤال: التعرف على أهم المهارات التي تؤثر فيها المرونة في كرة القدم.

ن. المئوية	التكرارات	الإجابات
10%	6	التمرير
13,33%	8	التصويب
20%	12	الدرجة
25%	15	السيطرة على الكرة
20%	12	المحاورة
11,66%	7	ضرب الكرة بالرأس
100%	60	المجموع

جدول 18: جدول يمثل تكرارات ونسب أهم المهارات التي تتأثر بالمرونة في كرة القدم.



شكل 17: يمثل نسبة أهم المهارات التي تتأثر بالمرونة في كرة القدم.

يمثل الجدول و الدائرة النسبية الإحصائيات المتعلقة بأهم المهارات التي تأثرت بالمرونة في كرة القدم حيث تشير المعطيات إلى وجود 6 مدربين يرون أن مهارة التمرير تتأثر بالمرونة وهذا ما يعادل نسبة 10% في حين أن مهارة التصويب ظهر تأثرها عند 8 مدربين ممثلة بنسبة 13,33% أما مهارتي درجة والمحاورة فقد برز تأثرهما عند 12 مدرب بنسبة 20% في حين تحصلت مهارة السيطرة على

الكرة أكبر نسبة مسجلة قدرت ب 25% معادلة ل 15 مدرب وبالنظر إلى مهارة ضرب الكرة بالرأس فإنها لم تتجاوز نسبة 11,66% معادلة ل 7 مدربين فقط.

مناقشة الفرضية الجزئية الأولى:

من خلال عرض ومناقشة الأسئلة الأربعة السابقة والمتعلقة بالفرضية الفرضية الجزئية الأولى والتي تنص على أن هناك موازاة بين اهتمام المدرب الرياضي بتنمية صفة المرونة مقارنة مع اهتمامه بباقي الصفات الأخرى المكونة للياقة البدنية، حيث نستنتج أن السؤال الأول: "ما هي الصفات التي تحرصون على تطويرها عند ضبط البرنامج التدريبي؟ صبت نتائجه إلى جانب صحة الفرضية حيث لاحظنا من خلال العرض والمناقشة مدى الاهتمام الكبير الذي تلقاه صفة المرونة من المدربين وسعيهم لتطويرها من خلال برنامجهم التدريبي، أما السؤال الثاني فكان مقسما إلى 3 أقسام كالتالي:

الشرط الأول: هل تشمل كل الحصص التدريبية على تمارين المرونة؟ هو الآخر يؤكد على صحة الفرضية إذ نجد 65% يبرمجون تمارين المرونة في كل الحصص التدريبية، أما الشرط الثاني والثالث فكان الهدف منهما معرفة الأهداف من برمجة تمارين المرونة وعددها في الأسبوع، والنتائج المتحصل عليها من خلال هذين السؤالين أتت كذلك إلى جانب صحة الفرضية، بينما جاء السؤال الثالث حول المكانة التي تحوزها صفة المرونة مقارنة بالصفات الأخرى وكانت نتائجه إيجابية حيث أن مجمل الإجابات كانت تنحصر بين مكانة عالية ومتوسطة مع أفضلية نسبية للمكانة العالية وهو ما يؤكد الاهتمام الصريح من قبل المدربين بهذه الصفة البدنية هذا الاهتمام تؤكدته نتائج السؤال الرابع التي جاءت صياغته على النحو التالي: هل يمكن اعتبار تنمية صفة المرونة هدف رئيسي لا بد منه وضع البرنامج التدريبي؟ حيث كانت أجوبة الأغلبية بنعم ما يعادل 85% من المدربين يضمنون تنمية المرونة هدف رئيسي عند ضبط برنامجهم التدريبي وهو ما يؤكد وبشدة على صحة الفرضية الأولى.

ومن هنا يمكن أن نستنتج أن المدربين على العموم يقدمون نفس الاهتمام لتنمية صفة المرونة مقارنة مع الصفات الأخرى المكونة للياقة البدنية وهذا راجع بالأساس إلى إلمامهم الجيد بدور المرونة وأهميتها في المجال الرياضي، فهي صفة لا يمكن الاستغناء عن تطويرها في رياضة كرة القدم بالخصوص.

مناقشة الفرضية رقم 2:

من أجل التحقق من صحة الفرضية التي تقول أن المدرب يقوم بتخصيص الوقت الكافي والبرنامج اللازم لتنمية صفة المرونة خصصنا خمس أسئلة من الاستبيان، حيث جاء السؤال رقم خمسة بصيغته التالية: هل ترى بأنك تعطي الوقت الكافي لتنمية صفة المرونة؟ وقد استنتجنا من خلال العرض والمناقشة أن أغلبية المدربين يبرمجون تمارين المرونة الخاصة بكرة القدم وقد جاءت معظم الإجابات في صالح صحة الفرضية، ثم جاء السؤال السادس والذي استنتجنا من خلال تحليله أن أكبر نسبة من المدربين يستغرقون في تمارين المرونة من إجمالي الحصص التدريبية وقتاً (فترة) يتراوح ما بين 10 إلى 15 دقيقة في كل حصة ، لكن من أجل تأكيد السؤال السابق وجب علينا الإحتكام إلى سؤال آخر، السؤال السابع الذي جاء بصيغة ما هو الوقت الذي يستغرقه التمرين الواحد وقد صبت أغلبية الإجابات المدربين بأن الزمن الذي يستغرقه التمرين الواحد هو 10 ثواني هذا على غرار الإجابات الأخرى، ثم (تلتها) جاء السؤال الثامن وكانت إجابته بأن المرحلة العمرية المناسبة لتطوير المرونة تدور حول الفئة العمرية من 12 إلى 16 سنة بنسبة ثلاث أرباع أي 75%.

أما فيما يتعلق بمحافظه لاعب كرة قدم بمرونة بعد التوقف عن التدريب فقد تمحورت إجابة هذا السؤال حول الإجابة بلا بنسبة 65%.

مما سبق يمكننا أن نقول بأن أغلبية المدربين يقومون بتخصيص وقت كاف يخص تمارين تنمية صفة المرونة ويتم بناء هذه التمارين من خلال اهتمام المدربين بتسطير مختلف البرامج التدريبية في شتى الرياضات عموماً وفي كرة القدم بالأخص التي تركز بشدة على صفة المرونة من حيث تنميتها و المحافظة عليها.

مناقشة الفرضية الجزئية الثالثة:

من خلال عرض ومناقشة الأسئلة الخمسة السابقة والمتعلقة بالفرضية الجزئية الثالثة والتي تنص على أن هنا تأثير لصفة المرونة على المهارات الأساسية في كرة القدم حيث جاءت نتائج السؤال العاشر مؤكدة لصحة الفرضية ونص السؤال على ما هي الجوانب التي تؤثر عليها صفة المرونة حيث كان الجانب المهاري هو الأكثر إجابة من طرف المدربين، بينما جاء السؤال الحادي عشر والثاني عشر حول تأثير المرونة على الأداء التقني لمهارتي المراوغة والتسديد على التوالي وكانت النتائج جد إيجابية ومع

صحة الفرضية، في حين جاء السؤال الثالث عشر بصيغة ما مدى تأثير صفة المرونة على أداء المهارات التي تعتمد على الارتقاء وأجاب جميع المدربين بنعم لتأثير المرونة على الأداء المهارات التي تعتمد على الارتقاء إلى جانب هذه الأجوبة التي تؤيد صحة الفرضية نجد كذلك السؤال الرابع عشر الذي كان الهدف منه معرفة المهارات التي تؤثر عليها صفة المرونة و أسفرت نتائجه على أن غالبية المهارات الأساسية في كرة القدم تتأثر بصفة المرونة .

وعليه الفرضية الثالثة محققة على ضوء هذه النتائج ومنه فإن صفة المرونة تؤثر على المهارات الأساسية لرياضة كرة القدم.

مناقشة الفرضية العامة:

-صيغة الفرضية العامة: هناك اهتمام من المدرب الرياضي بتنمية صفة المرونة عند لاعبي كرة القدم، صنف الأشبال ومن أجل قياس صحة الفرضية قسمت إلى ثلاثة فرضيات جزئية.

خصصت كل واحدة من الفرضيات الجزئية الثلاث للإجابة على موضوع يهم الفرضية العامة، حيث اهتمت الفرضية الجزئية الأولى بموضوع مقارنة اهتمام المدرب بصفة المرونة مقارنة بباقي الصفات البدنية الأخرى، في حين خصصت الفرضية الثانية لموضوع الوقت والبرنامج المخصص لتمارين المرونة، أما الفرضية الثالثة فجاءت لمعرفة تأثير صفة المرونة على المهارات الأساسية لكرة القدم.

فبعد العرض والمناقشة لكل فرضية جزئية من خلال الأسئلة الخاصة بها خرجنا إلى ما يلي:

-صحة الفرضية الأولى.

-صحة الفرضية الثانية.

-صحة الفرضية الثالثة.

من خلال مناقشتنا للفرضيات الجزئية وصلنا إلى أن الفرضية العامة صحيحة أي أن هناك اهتمام من المدرب الرياضي بتنمية على صفة المرونة لدى لاعبي كرة القدم.

الاستنتاج العام للدراسة:

من خلال مناقشتنا للفرضيات الجزئية والفرضية العامة والتي أسفرت نتائج الاستبيان على صحتهم جميعاً، ومن خلال الدراسة النظرية التي قمنا بها نخرج إلى النتائج التالية:

- أهمية صفة المرونة كمكون من مكونات اللياقة البدنية.
- الإلمام الجيد من طرف المدربين لمكانة المرونة ودورها في رياضة كرة القدم.
- التوصل إلى وجود تأثير إيجابي للمرونة على مختلف المهارات التقنية في كرة القدم.
- اهتمام المدرب الرياضي بتنمية صفة المرونة.
- التوصل إلى مساهمة المرونة في تسهيل الأداء الحركي، تعلم المهارات الأساسية للعبة كرة القدم، وتقليل خطر الإصابات.

اقتراحات وتوصيات:

من جراء إجراء هذا البحث فقد تسنى لنا ملاحظة أشياء كثيرة، كانت تشكل بعض الصعوبات في إنجاز وتقديم سيرورة البحث نفسه أو حتى كعائق في وجه تحسين مستوى النوادي الرياضية، ومن بعد المنتجات الوطنية على حد سواء.

لذا فقد خلصنا إلى مجموعة من التوصيات وبعد الاقتراحات عليها تساهم في تحسين وضعية النوادي الرياضية ومن ثم تحسين مستوى المنتجات الوطنية وهي كما يلي:

- توفير الوسائل البيداغوجية اللازمة قصد سيرورة التدريب وتسهيل عملية التدريب على المدرب.
- التركيز على اللاعبين لا على المنافسة باعتبارهم أهم من أي شيء يخص الفوز أو الخسارة.
- مراعاة في كل عملية برمجة وتخطيط المرحلة العمرية التي يتم التعامل معها.
- تحضير المدرب للاعبين من كل النواحي البدنية والمهارية والخطية والنفسية دون إهمال جانب من الجوانب.
- إدراك أهمية الممارسة الرياضية والنشاطات البدنية في حياة المراهق ودورها في تطوير نمو شخصية من كل الجوانب.
- إدخال المدربين في تربيصات حتى يستفيدوا من طرق التدريب العصرية... لمواكبة التطور الرياضي العلمي.
- إعطاء أهمية بالغة لمهارات كرة القدم من مرحلة الطفولة خاصة باعتبارها المرحلة الأساسية لترسيخ المكتسبات والخبرات.
- اقتراح منافسات ودورات رياضية محلية قصد تدعيم الحركة الرياضية لقلّة المنافسات الرسمية.

خاتمة

لم تعد رياضة كرة القدم مجرد لعبة تمارس داخل الملعب من طرف 11 عشر لاعب ولم تملك هذا الاهتمام الكبير ولم تصل إلى مستوى الأداء الجماعي أو الفردي الذي يميز الممارسين إلا بفضل التطور العلمي الحاصل في العلوم الرياضية والتي استفادت منه بطرق كثيرة، بالإضافة إلى مجموعة الإمكانيات التي أصبحت توضع تحت يد الفئة المكونة للاعبين وهذه الإمكانيات التي يتم استغلالها بأحسن الطرق من خلال البرمجة والتخطيط الجيد حيث أصبح التحضير البدني على قواعد علمية للاعب الناشئ يساهم بشكل كبير في إيصاله إلى المستوى العالي في سن مبكرة مع كل تلك المهارات التي تميز أدائه ومنه الاستفادة من العمر المتبقي أمامه في ممارسة هذه الرياضة في نفس المستوى مدة أطول، وانطلاقاً من هذا وجب على كل معني بالتكوين في مجال كرة القدم تقديم الاهتمام الأمثل والقيام بالعمل الجاد الذي من شأنه أن يصنع لاعبي المستقبل باستغلال كل ما هو جديد ومن شأنه أن يرجع بالفائدة على اللاعب واللعبة.

والمدرّب هو أحد هؤلاء و هو الحلقة التي تمثل الفرد الأقرب إلى صنع اللاعب، بصفته المسؤول الأول عن البرمجة وعملية التدريب، فالتدريب المدروس المسائر لكل ما هو جديد يعمل على التقدم بمستوى اللاعبين، والمدرّب المتسلح بشهادة علمية وخبرة واسعة وشخصية محبة للإطلاع هو فقط من يمكنه تحقيق هذا المستوى للاعبين في الفئات العمرية المختلفة، ومن هذا المنطق يجب على المكلفين بتكوين المدربين بالعمل على رفع مستوى هذه الفئة وإشعارهم بثقل المسؤولية التي سوف توضع على عاتقهم مستقبلاً.

خلاصة القول أنه يجب العمل على رفع مستوى المدربين لكي يتمكن من رفع مستوى أي ممارس للعبة. وأخيراً نرجو أننا وفقنا إلى حد ما في هذه الدراسة التي قمنا بها.

قائمة المراجع

الكتب:

- 1 - إبراهيم مرزوق الموسوعة الرياضية، دار الثقافة للنشر، 2002.
- 2 - أبو العلاء عبد الفتاح، التدريب الرياضي الأسس الفيزيولوجية، دار الفكر العربي، مصر، 1997م.
- 3 - إخلاص محمد عبد الحفيظ والدكتور مصطفى حسين ناجي: الاجتماع الرياضي، ط 1، مركز الكتاب للنشر، 2001.
- 4 - أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضة، المفاهيم والتطبيقات، ط 2، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997.
- 5 - أمر الله البساطي: الإعداد البدني - الوظيفي في كرة القدم، دار الجامعة للنشر، الإسكندرية، 2001.
- 6 - أميرة حسن محمود وماهر حسن محمود: الاتجاهات الحديثة في علم التدريب الرياضي، دار الوفاء، الإسكندرية، 2008.
- 7 - أمين خزل عبد: تدريب كرة القدم المتطلبات الفسيولوجية والفنية، دار الرواد للنشر والتوزيع، ليبيا، الطبعة الأولى، 2014.
- 8 - حسن السيد أبو عبيده: الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم مكتبة الإشعاع الفنية، ط1، الإسكندرية، مصر 2001.
- 9 - حسن عبد الجواد: كرة القدم، دار العام للملايين، بيروت، ط 4، 1997.
- 10 - حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، مصر، 1988.
- 11 - حنفي محمود مختار: المدير الفني في كرة القدم، دار النشر، كلية التربية البدنية والرياضية، المنيا سابقا، 1997.
- 12 - حنفي محمود مختار: النادي الفني لكرة القدم، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، بدون سنة.
- 13 - خيرية إبراهيم السكري، محمد جابر بريقع، الجزء الأول من سلسلة التدريس المتكامل، منشأة المعارف، الإسكندرية، ج 1، 2001.

- 14 رومي جميل: كرة القدم، دار النفائس، الطبعة الأولى، لبنان، 1986.
- 15 سامي الصفار: كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية كرة القدم، ج 1، 1982.
- 16 سامية حسن الساعاتي: الثقافة الشخصية، ط2، دار النهضة العربية، لبنان، 1993.
- 17 سعد حماد الجميلي: التدريب الميداني في القوة والمرونة، دار عجلة للنشر والتوزيع، الطبعة الأولى، 2014.
- 18 سعد حماد الجميلي، التدريب الميداني في القوة والمرونة، دار دجلة، الطبعة 01، 2004.
- 19 طلحة حسام الدين وآخرون الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي مركز الكتا ب للنشر، الطبعة 01، مصر، 1997.
- 20 عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي نظريات_ تطبيقات، دون دار نشر، مكان بدون نشر ط11، 2003.
- 21 علي خليفة العنشري وآخرون: كرة القدم، دون ناشر، الجماهيرية العربية الليبية، 1987.
- 22 علي فهمي البيك وعماد الدين عباس أبو زيد: المدرب الرياضي، الناشر للمعارف، ط 1، مصر، 2003.
- 23 غازي صالح محمود: الأسس العلمية والتطبيقية لكرة القدم، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، الطبعة الأولى، الأردن، 2013.
- 24 مأمور بن حسن السلطان، كرة القدم بين المصالح والمفاسد الشرعية، دار بن حزم، لبنان، 1998.
- 25 محمد إبراهيم شحاتة: دليل اللياقة البدنية، كلية التربية الرياضية مامي للنشر والتوزيع، جامعة الإسكندرية، 2015.
- 26 محمد حسن محمد الحسين: طرق التدريب دار مجدلاوي، ط2، عمان، 2004.
- 27 محمود عبد الفتاح عنان: سيكولوجية التدريب البدنية، النظرية والتطبيق والتجريب، ط 1، دار الفكر العربي، مدينة النصر، 1995.
- 28 محمود فتحي عكاشة: علم النفس الاجتماعي، مطبعة الجمهورية، القاهرة، 1997.

- 29 مشعل عدي النمري: مهارات كرة القدم وقوانينها، دار أسامة للنشر والتوزيع، الأردن.
- 30 مفدي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث- تخطيط وتطبيق وقيادة، دار الفكر العربي، ط 2، القاهرة، 2001.
- 31 مهند حسين الشناوي وآخرون: مبادئ التدريب الرياضي، دار وائل للنشر ط 1- 2005.
- 32 وجدي مصطفى الفاتح، التدريب الرياضي الأسس الفيزيولوجية، ط 1، دار الفكر العربي، مدينة نصر، 1997.
- 33 يحي السيد الحاوي: المدرب الرياضي بين الأسلوب التقليدي والتقنية الحديثة، ط 1، المركز العربي للنشر، مصر، 2002.

القواميس والمعاجم:

- 1 -كنز الطلاب، قاموس الجيب المدرسي، عربي عربي، دار الراتب الجامعية، لبنان.
- 2 -مرشد الطلاب: قاموس مدرسي، عربي- عربي، منشورات المرشد الجزائرية، الطبعة الثانية، الجزائر، 2007.
- 3 -معجم الكنز: عربي- عربي، منشورات عشاش، الجزائر، 2005.

الرسائل الجامعية:

- 1 -بوطيز نوري، أثر وحدات تعليمية على أساس تمارين إطالة من تنمية صفة المرونة عند تلاميذ طور الثالث من التعليم الأساسي، 13 - 15 سنة، رسالة ماستر، قسنطينة، 2000 / 2001.
- 2 -حلاس محمد: تأثير العلاقة الاتصالية بين المدرب واللاعب على تماسك الفريق، مذكرة ليسانس، جامعة محمد الصديق بن يحي - جيجل - سنة 2016.
- 3 -زوان مبارك، جامعة العقيد أكلي محند أولحاج، البويرة، مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في ميدان علوم تقنيات النشاطات البدنية والرياضية، الجزائر، 2014، 2015.

4 -العايب عبد العالى، بوتسطة ياسين، شباح نبيل: التحفيز البدني في كرة القدم وانعكاساته على المنافسة، دراسة ميدانية لبعض فرق ولاية جيجل- صنف الأكاير، مذكرة مكملة لنيل شهادة ليسانس في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة محمد الصديق بن يحيى، جيجل، 2016- 2017.

الغلاف

استمارة الاستبيان

استمارة موجهة إلى مدربي كرة القدم صنف أشبال .

في إطار إنجاز مذكرة مكملة لنيل شهادة الليسانس في تخصص التربية البدنية و الرياضية تحت عنوان : "إهتمام المدرب الرياضي بتنمية صفة المرونة عند لاعبي كرة القدم صنف الأشبال 16-17 سنة " .

نرجو من سيادتكم المحترمة المساهمة في الإجابة عن الأسئلة بكل صراحة و موضوعية بغية أن تسهموا معنا في الوصول إلى نتائج إيجابية في هذا البحث و سنحرص من جهتنا على أن تبقى هذه المعلومات لخدمة العلم .

ملاحظة : ضع علامة (X) في خانة الإجابة الصحيحة .

الأستاذ المشرف :

* بوزكرية فوزي *

من إعداد الطلبة :

* بولحية جميل .

* عميرات عبد الله .

* حدادي يسري .

* ضريبي عيسى .

السنة الجامعية: 2019/2018

01- مقارنة بين صفة المرونة و باقي الصفات البدنية الأخرى :

س01 - ماهي الصفات التي تحرصون على تطويرها عند ضبط البرنامج التدريبي ؟

السرعة القوة المرونة التحمل الرشاقة

س 02- هل تشمل كل الحصص التدريبية على تمارين المرونة ؟

نعم لا

* في حالة الإجابة بنعم وضح سبب برمجة تمارين المرونة أثناء كل حصة تدريبية :

تطوير مرونة العضلات و الأربطة للوقاية من الإصابات

إعادة الإستشفاء أخرى

* في حالة الإجابة بلا ، كم مرة تبرمج تمارين المرونة خلال الأسبوع ؟

مرة واحدة مرتين غير منتظمة أخرى

س 03- في نظرك كمدرّب رياضي ماهي المكانة التي تحوزها صفة المرونة مقارنة بباقي الصفات الأربعة الأخرى؟

ضعيفة متوسطة عالية

س 04 - هل يمكن إعتبار تنمية صفة المرونة هدف رئيسي لا بد منه عند وضع البرنامج التدريبي ؟

نعم لا

02- تخصيص الوقت الكافي في محتويات البرامج التدريبية في التحسين والمحافظة على صفة المرونة:

س05- هل ترى بأنك تعطي الوقت الكافي لتنمية صفة المرونة ؟

نعم لا

في حالة الإجابة بلا وضح السبب :

عدم أهميتها ضيق الوقت

أخرى

06- ماهو الوقت الذي تستغرقه تمارين المرونة من إجمالي الحصة التدريبية ؟

5 دقائق 10 دقائق 15 دقيقة أخرى

07- ما هو الوقت الذي يستغرقه التمرين الواحد ؟

5 ثواني 10 ثواني 15 ثانية أخرى

علل سبب إختيارك لهذه المدة :
.....
.....
.....
.....
.....

08- ماهي المرحلة العمرية المناسبة لتطوير المرونة ؟

من 8 إلى 12 سنة من 12 إلى 16 سنة من 16 إلى 19 سنة

أخرى

09- هل يحتفظ لاعب كرة القدم بمرونته بعد التوقف عن التدريب ؟

نعم لا

في حالة الإجابة بلا ماهي الطرق التي تراها مناسبة للمحافظة عليها ؟

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

03 - تأثير المرونة على المهارات الأساسية في كرة القدم :

س 10 - ماهي الجوانب التي تؤثر عليها صفة المرونة ؟

الجانب المهاري الجانب البدني الجانب الخططي

أخرى

س 11- ما مدى تأثير صفة المرونة على تحسين الأداء التقني لمهارة المراوغة ؟

ضعيف متوسط كبير

س 12- هل تؤثر صفة المرونة على الأداء التقني لمهارة التسديد ؟

نعم لا

س 13- هل تؤثر صفة المرونة على أداء المهارات التي تعتمد على الإرتقاء ؟

نعم لا

س 14 -من وجهة نظرك ماهي أهم المهارات التي تتأثر بالمرونة في كرة القدم ؟

التمرير التصويب الدرجة
السيطرة على الكرة المحاورة ضرب الكرة بالرأس

أخرى

إنتهى

الملحق رقم 02: قائمة أسماء الأساتذة المحكمين الذين صادقوا على الاستبيان

الإمضاء	الدرجة العلمية	اسم ولقب الأستاذ
	ماجستير	آيت وازو محند وعمر
	ماجستير	قبايلي ليليا
	ماجستير	عيسات كمال

ملخص الدراسة:

عنوان الدراسة : إهتمام المدرب الرياضي بتمنية صفة المرونة عند لاعبي كرة القدم صنف U17
مشكلة الدراسة : تمحورت مشكلة الدراسة حول إهتمام المدرب الرياضي بتمنية صفة المرونة عند لاعبي كرة القدم صنف U 17 ، حيث كانت أسئلة الدراسة كما يلي :

- هل هناك إهتمام من المدرب الرياضي بتمنية صفة المرونة عند لاعبي كرة القدم؟
- هل تلقى صفة المرونة ذلك الاهتمام الذي تحظى به الصفات البدنية الأخرى؟
- هل يخصص المدرب الرياضي البرامج والوقت اللازمين لتطوير صفة المرونة؟
- هل تؤثر المرونة على المهارات الأساسية في كرة القدم؟

فرضيات الدراسة :

- هناك إهتمام من المدرب الرياضي بتمنية صفة المرونة عند لاعبي كرة القدم.
- تلقى صفة المرونة الاهتمام الذي تحظى به الصفات البدنية الأخرى.
- يخصص المدرب الرياضي الوقت والبرامج اللازمين لتطوير صفة المرونة.
- تؤثر المرونة على المهارات الأساسية في كرة القدم.

أهداف الدراسة :

- معرفة مدى اهتمام المدرب الرياضي بتمنية صفة المرونة.
- إبراز أهمية المرونة كعنصر من عناصر اللياقة البدنية وتأثيرها على لعبة كرة القدم.
- التعريف بصفة المرونة والمكانة التي تحوزها مقارنة بباقي الصفات البدنية الأخرى.
- إثراء الجانب المعرفي من خلال التعرف على أنواع المرونة وطرق تنميتها.

إجراءات الدراسة الميدانية :

العينة: عينة قصدية عن طريق المسح الشامل حيث تمت الدراسة على 20 فريق ما بين القسم الشرقي وما قبل الشرقي لولاية جيجل.

المنهج المستخدم : الإعتماد على المنهج الوصفي.

مجالات البحث:

المجال المكاني: أجريت الدراسة على مستوى فرق ولاية جيجل (فرق بطولة، الفئات الشبانية) وخصت الدراسة مدربي صنف الأشبال U17.

المجال الزمني: انقسم المجال الزمني الذي قمنا به في هذه الدراسة إلى مرحلتين:

• **المرحلة 1:** خاصة بالجانب النظري والذي شرعنا في انجازه في فترة امتدت من أواخر شهر جانفي في غاية شهر مارس لسنة 2019.

• **المرحلة 2:** متعلقة بالجانب الميداني وامتدت من تاريخ تسليم استمارات الاستبيان يوم 15 أفريل واستمرت العملية لأكثر من شهر، وتم استرجاع جميع الاستمارات مع نهاية شهر ماي وبداية شهر جوان 2019.

الاستنتاج العام للدراسة:

- أهمية صفة المرونة كمكون من مكونات اللياقة البدنية.
- الإلمام الجيد من طرف المدربين لمكانة المرونة ودورها في رياضة كرة القدم.
- التوصل إلى وجود تأثير إيجابي للمرونة على مختلف المهارات التقنية في كرة القدم.
- اهتمام المدرب الرياضي بتمنية صفة المرونة.
- التوصل إلى مساهمة المرونة في تسهيل الأداء الحركي، تعلم المهارات الأساسية للعبة كرة القدم، وتقليل خطر الإصابات.