

ت النشر	ت القبول	ت الارسال
2019-01-15	2018-12-11	2018-12-03

تنمية المرونة والرشاقة وانعكاسها على تحسين مهارة المراوغة لدى ناشئي كرة القدم أقل من 14 سنة

د. بوذينة بلال أستاذ محاضر ب معهد عوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية – أم البواقي

الملخص:

يهدف البحث إلى التعرف على أهمية تنمية المرونة والرشاقة من خلال تطبيق برنامج تدريبي مبني بأسس علمية وانعكاس ذلك على تحسين مهارة المراوغة لدى براعم كرة القدم 12-14 سنة

الكلمات الدالة : المرونة ، الرشاقة ، المراوغة، البرنامج التدريبي ، براعم كرة القدم

Abstract

The aim of this research is to identify the importance of developing flexibility and agility through the application of a training program based on scientific bases and to reflect this on improving the skill of evasion in football buds 12-14 years

تنمية المرونة والرشاقة وانعكاسها على تحسين مهارة المراوغة لدى ناشئي كرة القدم أقل من 14 سنة

مقدمة

دخلت كرة القدم مرحلة في غاية التعقيد و التحديث في فنيات و طرائق اللعب و إلى جانبها تتزامن مع التطور الذي يشمل نواحي متعددة منها كالتطور البدني و التكتيكي ، و من أجل تحقيق أسمى شكل لكرة القدم الذي يسعى إليه اختصاصيو كرة القدم من خلال البرامج التدريبية و المنهجية و العلمية المقننة ويتمثل في بلوغ الرياضيين أعلى درجات الأداء المهاري المتقن و العطاء الفني الجمالي بأقل جهد ،

يعد التدريب الرياضي من العلوم التي شهدت تطورا و اتساعا سريعا قياسا إلى عمره القصير الأمر الذي يستوجب من المدربين و المختصين و طلبة التربية الرياضية الإلمام بقواعد التدريب الرياضي و نظرياته و تطبيقاته الواسعة و العمل على استمرار تطوير مهارتهم التدريبية و صقلها عن طريق الأكاديميات المتخصصة و المؤسسات الرياضية المسؤولة .¹

إن إعداد اللاعبين في كرة القدم يشمل عدة نواحي كالإعداد البدني والإعداد المهاري و الإعداد الخططي والذهني والنفسي والحركي، ولقد أصبح هذا النوع من الإعداد احد الدعائم الجوهرية في خطة التدريب السنوية من خلال فتراتها ومراحلها المختلفة والتي تسبه مرحلة انتقاء الرياضي الواعد و الموهوب و انطلاقا من الناشئين و من تم الوصول بهم إلى المستويات العليا .² حيث يتطلب ذلك من اللاعبين أن يمتازوا بصفات بدنية و حركية جد متطورة كالسرعة والقوة والمرونة والرشاقة ،وتعتبر مهارة المراوغة من المهارات الأساسية للاعب كرة القدم وهذا نظرا للدور الذي تلعبه هذه الأخيرة أثناء إجراء المقابلات بحيث يقوم اللاعب أثناء زمن المقابلة بالمراوغة من أجل قذف الكرة أو مناوئتها إلى أحد الزملاء بحيث يكون مصحوبا بأداء حركي مميز .

إن طبيعة الأداء في كرة القدم تتميز باحتوائها على مهارات كثيرة ومتنوعة يتعين على اللاعب إتقانها سواء بالكرة أو بدونها، لتحقيق التفوق على منافسه ومن هنا فان التدريب على تلك المهارات يشغل حيزا زمنيا في برامج إعداد وتدريب البراعم لدى لاعبي كرة القدم.

ومن هنا طرح الباحث التساؤل الرئيسي التالي:

- هل لتنمية صفتي المرونة و الرشاقة تأثير على تحسين مهارة المراوغة لدى لاعبي كرة القدم (12-14

سنة) ؟

¹ - أحمد يوسف متعب الحسنوي مهارات التدريب الرياضي . ط 1 . 2014 . دار صفاء للنشر والتوزيع . عمان . ص 21 .

² - عامر فاخر شغاتي . علم التدريب الرياضي نظم تدريب الناشئين المستويات العليا . ط 1 . 2014 . مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع .

التساؤلات الفرعية: وانطلاقاً من التساؤل الرئيسي يمكننا طرح التساؤلات الجزئية التالية :

- هل للبرنامج التدريبي تأثير على تنمية صفتي الرشاقة و المرونة؟
- هل للبرنامج التدريبي تأثير على تحسين مهارة المراوغة ؟
- هل هناك ارتباط بين تنمية المرونة و الرشاقة و تحسين مهارة المراوغة ؟

2-فرضيات الدراسة :

2-1- الفرضية الرئيسية:

-لتنمية صفتي المرونة و الرشاقة تأثير على تحسين مهارة المراوغة لدى لاعبي كرة القدم (12-14 سنة) .

2.2.الفرضيات الجزئية:

- للبرنامج التدريبي تأثير على تنمية صفتي الرشاقة والمرونة.
- للبرنامج التدريبي تأثير على تحسين مهارة المراوغة .
- هناك تأثير لتنمية المرونة و الرشاقة على تحسين مهارة المراوغة .

3- أهداف البحث: تتمثل أهداف هذا البحث فيما يلي :

➤ التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تنمية و تطوير بعض الصفات البدنية (المرونة والرشاقة) و المهارية (المراوغة) لدى براعم كرة القدم .

4- أهمية الدراسة :

➤ استحداث برنامج تدريبي يواكب كرة القدم الحديثة و التي تعتمد بشكل كبير على دمج الجانب البدني بالمهاري أثناء التدريب.

5 - أسباب اختيار الموضوع :

ملاحظة فشل الكثير من الناشئين في القيام بالمراوغات البسيطة أثناء التدريب وفي المنافسات والمقابلات

6- تحديد المفاهيم والمصطلحات:

6-1- التدريب الرياضي: ويعرفه إكرم خطايبية " بأنه عملية تربية مبنية على أسس مبادئ علمية تهدف إلى إعداد الفرد من الناحية البدنية والعقلية والاجتماعية والنفسية لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في أنواع الرياضة وضمن استعدادات وقدرات وإمكانيات الفرد " .³

6-2-البرنامج: يعرفه علي البيك وعماد الدين عباس بأنه "عنصر من عناصر الخطة وبدونه يكون التخطيط ناقصا فالبرنامج هو الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف".⁴

³ -إكرام خطايبية :أسس وبرامج التربية الرياضية ، ط 1 ، داراليازوري للنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن ، 2011 ، ص25 .

6-3- المرونة: يعرفها هارا Hara 1979: إمكانية الفرد على أداء الحركة بأكبر مدى ممكن.⁵

6-4- الرشاقة: تعرف الرشاقة بأنها المقدرة على تغيير أوضاع الجسم وسرعته أو اتجاهه على الأرض أو في الهواء بدقة وانسيابية وتوقيت سليم.⁶

6-5- المروعة: "هو عملية وهمية يعملها اللاعب لإيهام الخصم بالحركة التي سيقوم بها وذلك لبقاء الكرة تحت سيطرته."⁷

6-6- كرة القدم: كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الأصناف و الأجناس كم 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 و لايسمح إلا لحارس المرمى بلمسها باليدين و يشرف على تحكيم المباراة حكم وسط و حكمان للتماس ، توقيت المباراة 90 دقيقة مع راحة بين 45 دقيقة مدتها 15د

6-7- الفئة العمرية من 12-14 سنة :هي تمتد منذ بدء النمو السريع الذي يصاحب البلوغ حتى بعد البلوغ بسنة تقريبا، عند استقرار التغيرات البيولوجية عند الفرد وفي هذه المرحلة المبكرة يسعى المراهق إلى الاستقلال، و يرغب دائما في التخلص من القيود و السلطات التي تحيط به، ويستيقظ لدي الفرد إحساس بذاته و كيانه.⁸

التعريف الإجرائي : وهي تلك المرحلة التي تعتبر بداية المراهقة المبكرة و التي تنحصر من 12 حتى 14 سنة و تشهد تغيرات فيزيولوجية و مرفولوجية و سلوكية و انفعالية .

- المنهج المتبع:

استخدمنا في بحثنا المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة البحث حيث تم الاعتماد على عيتين ، تجريبية وضابطة . ويعرف بأنه" الملاحظة الموضوعية لظاهرة معينة تحدث في موقف يتميز بالضبط المحكم ويتضمن متغيرا (عاملا) أو أكثر متنوعا بينما تثبت المتغيرات (العوامل) الأخرى".⁹

3- مجتمع وعينة البحث:

تعد عملية اختيار عينة البحث من الخطوات الضرورية بغرض إتمام العمل العلمي، ويتمثل مجتمع البحث في لاعبي أصاغر المدارس الكروية لكرة القدم لولاية جيجل والذين بلغ عددهم 250 أما عينة البحث فقد تكونت من 30 لاعبا يمثلون نسبة مقدارها 12.5 % من مجتمع البحث وقد تم اختيارها بالطريقة العمدية ومتمثلة في

⁴ - علي البيك ، عماد الدين عباس : المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية ، ط 2 ، منشأة المعارف ، الإسكندرية 2003 ، ص 102 .

⁵ - مفتي ابراهيم . المرجع الشامل في التدريب الرياضي . دار الكتاب الحديث . القاهرة 2009 ص 207 .

⁶ - مفتي ابراهيم . المرجع نفسه . ص 203.

⁷ - موفق أسعد محمود . التعلم والمهارات الأساسية في كرة القدم . دار دجلة للنشر . عمان الأردن 2009 . ص 169 .

⁸ - خليل ميخائيل معوض. سيكولوجية النمو الطفولة والمراهقة. توزيع مركز الاسكندرية للكتاب. 2003. ص 221 .

⁹ - بوداود عبد اليمين. مناهج البحث العلمي في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية. ديوان المطبوعات جامعية 2010. ص 127.

لاعبين من فريق المدرسة الكروية الجيل الصاعد تاسوست و فريق الشباب الرياضي لبلدية الطاهير و تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين مجموعة ضابطة ومجموعة تجريبية بواقع 15 لاعب من كل فريق.

3-1- خصائص عينة البحث:

❖ **المجموعة التجريبية:** وهي المجموعة التي تتعرض للمتغير التجريبي أو المتغير المستقل لمعرفة تأثير هذا المتغير عليها¹⁰. وشملت 15 لاعب يمثلون مجموعة من فريق الجيل الصاعد تاسوست لكرة القدم ولاية جيجل. وأجريت عليهم الاختبارات الحركية والمهارية بإدماج تمارين (المرونة والرشاقة ومهارة المراوغة) المقترحة أثناء أداء الحصة التدريبية، وكانت تتوفر فيهم خاصية المراحل العمرية.

❖ **المجموعة الضابطة:** وهي المجموعة التي لا تتعرض للمتغير التجريبي وتبقى تحت ظروف عادية وتقدم هذه المجموعة فائدة كبيرة¹¹ للباحث حيث تكون الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة عن المتغير التجريبي الذي تعرضت له المجموعة التجريبية¹².

وشملت 15 لاعب يمثلون مجموعة من فريق الشباب الرياضي لبلدية الطاهير ولاية جيجل.

أجريت عليهم الاختبارات الحركية والمهارية وكانت تتوفر فيهم خاصية المراحل العمرية.

أ - خاصية التكافؤ بين العينتين :

الدالة	التجريبية			الضابطة			
	T t	T c	S	$\bar{X}$	S	$\bar{X}$	
الوزن	غير دال	2.14	1.665	1.79	48.5	1.82	50
الطول	غير دال	2.14	2.100	3.21	155	3.23	157
العمر التدريبي	غير دال	2.14	0.996	0.44	3 سنوات	0.36	2 سنوات

الجدول رقم 1 يوضح خاصية التكافؤ بين العينتين

- تتراوح أعمار الفريقين ما بين 12 و 14 سنة.

- يتراوح الطول لدى الفريقين ما بين 145 و 160 سنتيمتر .

- متوسط الوزن لدى الفريقين هو 39 و 57 كلغ.

10- بوداود عبد اليمين. مرجع سابق. ص130.

11 - المرجع نفسه ص 130.

12- المرجع نفسه . 131.

انطلاقا من الجدول السابق وعند ملاحظة نتائج الاختبار T يتضح لنا أن كل قيم T المحسوبة هي أصغر من قيم T الجدولية، وعليه فإن الفروق المسجلة ليس لها دلالة إحصائية ، ومنه فالعينتين متكافئتين.

* ب - خاصية التجانس :

من أجل الحصول على خاصية التجانس بين العينة التجريبية والضابطة قمنا بالاختبارات القبلية الخاصة بالصفات والمهارات قيد الدراسة وكانت النتائج كما هي موضحة في الجدول التالي :

الدالة	T t	T c	التجريبية		الضابطة		
			S	$\bar{X}$	S	$\bar{X}$	
غير دال	2.1 4	1.8 1	0.79 9	1.9 3	1.24 2	2.60	اختبار الرشاقة 01 (جري الزجراج بارو)
غير دال	2.1 4	1.8 5	1.71 3	3.9 3	1.28 0	2.93	اختبار الرشاقة 02 الخطوات الجانبية (10 ث)
غير دال	2.1 4	0.3 4	1.05 6	2.4 0	1.03 3	2.27	اختبار الرشاقة 03 (اختبار جري الزجراج)
غير دال	2.1 4	1.0 6	1.45 7	4.1 3	1.2 98	3.60	اختبار المرونة 01 (ثني الجذع من الوقوف)
غير دال	2.1 4	1.3 6	1.17 5	4.3 3	1.12 5	2.87	اختبار المرونة 02 (اختبار الكوبري)
غير دال	2.1 4	0.9 8	0.91 5	3.5 3	0.91 5	2.47	اختبار المرونة 3 TEST DE SOUPLESSE DU TRONC
غير دال	2.1 4	0.5 5	1.32 0	3.2 0	1.43 8	2.93	المراوغة 1
غير دال	2.1 4	1.9 0	1.24 2	3.4 0	0.88 4	2.07	المراوغة 2
غير دال	2.1 4	0.8 8	1.40 4	3.6 0	1.20 7	2.20	المراوغة 3

الجدول رقم 2 يوضح خاصية التجانس لعينتي البحث

من خلال النتائج في الجدول السابق يتضح لنا عدم وجود فروق إحصائية مسجلة ذات دلالة معنوية

في كل الاختبارات المدرجة ضمن البرنامج التدريبي ، وعليه فالعينتين متجانستين .

4- تحديد متغيرات البحث:

4-1- المتغير المستقل: هو العامل الذي يتناوله الباحث بالتغيير للتحقق من علاقته بالمتغير التابع موضوع الدراسة. وفي دراستنا هاته هي كل من المرونة و الرشاقة .

4-2- المتغير التابع: هو الظاهرة التي توجد أو تختفي أو تتغير حينما يطلق الباحث المتغير المستقل أو يبدله. (الذي يمكن معرفته من خلال معرفة مقدار تأثير المتغير المستقل عليه)¹³. وفي دراستنا هاته هي مهارة المراوغة في كرة القدم.

5- مجالات البحث:

5-1- المجال الزمني:

تم الشروع في انجاز البحث منذ بداية جانفي 2018 وفق التواريخ التالية

- تم التأكد من صدق وثبات الاختبارات في شهر جانفي

- تم إجراء الاختبار القبلي لعينتين يوم 05 فيفري 2018

- شرعنا في تطبيق البرنامج التدريبي لمدة شهرين إلى غاية بداية شهر أفريل .

- تم إجراء الاختبارات البعدية للعينتين يوم 08 أفريل 2018. وذلك بالاستعانة بالطالبين : سعيود محمد الطاهر ومساعدة محمد الامين

5-2- المجال المكاني: أجريت الاختبارات والبرنامج التدريبي المقترح بمختلف وحداته التدريبية على مستوى ملعب تاسوست البلدي بولاية جيجل.

6- الأدوات المستخدمة ووسائل جمع البيانات:

6-1- الأدوات البيداغوجية المستخدمة: ملعب، كرات، صديرات، صافرة، ميقاتي، أقماع، حواجز.

6-2- وسائل جمع البيانات:

➤ المصادر والمراجع العلمية المتمثلة في الكتب.

➤ المذكرات السابقة.

➤ الاختبارات الحركية والمهارية.

13- بوداود عبد اليمين. مرجع سابق. ص129.

2- البرنامج التدريبي:

إن البرامج التدريبية الدور الأساسي في مجال تدريب الناشئين حيث تعتبر الوسيلة الرئيسية و الهامة لرفع مستوى اللاعبين و البرنامج التدريبي في الدراسة الراهنة عبارة عن عملية تدريبية منظمة ومقننة ومخططة تهدف إلى تكثيف بعض الصفات الحركية وهي المرونة والرشاقة بهدف تحسين مهارة المراوغة لدى براعم كرة القدم.

9-2-1- الأسس العلمية للبرنامج التدريبي:

هذا قد اعتمد الباحث على المراجع العلمية من كتب ودراسات على الشبكة المعلوماتية لتحديد أفضل وأنجع الطرق والمبادئ للتخطيط وبناء البرنامج التدريبي الذي يتلاءم وتدريب الفئات الصغرى. وانطلاقاً من هذا توصلنا لوضع أسس وقيم البرنامج التدريبي الذي يتلاءم مع العينة رهن الدراسة والتي يمكن حصرها في مايلي:

- ✓ مراعاة البرنامج لخصائص و مميزات النمو المرحلة العمرية للعينة رهن الدراسة.
- ✓ تطبيق مبادئ وطرق التدريب المناسبة للمرحلة العمرية وأسس التخطيط الرياضي.
- ✓ تطبيق حمل التدريب الأنسب للمرحلة العمرية ومراعاة التدرج في الحمل، استمرار التدريب والفروق الفردية، وقت الراحة الكافي لاسترجاع مصادر الطاقة.
- ✓ التنوع في التمرينات وذلك لتفادي الملل وعدم إهمال عنصر التشويق مع الاستعانة بحصص الفيديو لتوصيل المعلومة وأداء المهارة بشكل جيد.

9-2-2- بناء البرنامج التدريبي:**9-2-2-1- تحديد الأهداف:**

- تحسين مستوى اللاعبين من خلال تطوير الصفات البدنية وهي المرونة والرشاقة و إكساب اللاعبين القدرة على أداء مهارة المراوغة.

9-2-2-2- تحديد محتوى البرنامج: ويضم البرنامج التدريبي المتطلبات البدنية والحركية والمهارية والنفسية التي ظهرت وتجسدت من خلال تنفيذ الوحدات التدريبية.

9-2-2-3- وسائل تنفيذ البرنامج: وتمثلت هذه الوسائل في:

- ❖ تحديد عينة البحث.
- ❖ تحديد ساعة التدريب وزمن دوام الوحدة التدريبية والأماكن المخصصة لها.

- ❖ تطبيق الوحدات التدريبية (البرنامج) وفق مبادئ وطرق التدريب .
- ❖ إجراء الاختبارات في صورتها النهائية.

9-2-2-4- تنفيذ البرنامج:

بعد تهيئة وضبط كل الإجراءات الخاصة بالبرنامج التدريبي تم تطبيقه على المجموعة التجريبية على النحو التالي: حصتان في الأسبوع لمدة شهرين مع وجود وحدات تدريبية مكررة تختلف في الشدة والحجم والكثافة حسب الهدف والحاجة .

تحليل ومناقشة نتائج الدراسة :

1- نتائج الاختبارات البعدية للعنيتين لاختبارات المرونة

القرار	Df	N	a	T	T	التجريبية		الضابطة		
				جدولية	محسوبة	S	$\bar{X}$	S	$\bar{X}$	
دال	28	30	0,05	2,14	3.95	0.00	6.00	1.63	4.33	المرونة 01
					7.99	0.61	5.67	1.06	3.13	المرونة 02
					7.159	0.84	5.00	0.98	2.60	المرونة 03

الجدول رقم 03 يوضح المقارنة بين العينة الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية الخاصة بالمرونة

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول السابق يتضح لنا أن العينة التجريبية تحصلت على متوسط حسابي قدره 6 وبانحراف معياري معدوم بالنسبة للاختبار الاول ، أما للثاني فكان المتوسط الحسابي 5.67 وللختبار الثالث 5 وكان الانحراف المعياري 0.617 للثاني و 0.845 للثالث ، أما العينة الضابطة فقد تحصلت في المتوسط الحسابي الاول على 4.33 وفي الاختبار الثاني 3.13 أما الثالث فكان 2.60 وبالنسبة للانحراف المعياري كان 1.633 للاول ، و 1.060 للثاني و 0.986 للثالث ، ومن خلال الملاحظة يتضح لنا وجود فروق بين المتوسطات الحسابية ولكن هل تحمل الدلالة المعنوية ؟ هذا ما يطلعنا عليه الاختبار الاحصائي T حيث يظهر لنا أن كل الاختبارات الثلاث قيم T المحسوبة فيها أعلى من الجدولية وهي بالترتيب 3.95 و 7.99 و 7.159 كلها أكبر من 2.14 عند مستوى دلالة $\alpha = 0.05$ ودرجة حرية 28 ، وهذا ما

يعطي الدلالة الاحصائية للفروق ، وعليه فتوجد فروق بين العينتين في الاختبارات الخاصة بالمرونة كلها لصالح العينة التدريبية.

و أمكن تفسير هذه النتائج إلى أن البرنامج التدريبي المقترح أثر إيجابا على تنمية صفة المرونة لدى براعم كرة القدم في العينة التدريبية، والمبني أساسا على إدراج تمارين و وحدات تدريبية مقننة تتناسب مع عينة الدراسة. كما أشارت دراسات كل من " ريدل " و " كوزنتز " و " كيني " الى إمكانية تنمية و تطوير مرونة المفاصل باستخدام تمرينات المرونة الإيجابية و المرونة السلبية .¹⁴ و أشارت دراسة " يورى سيمر " الى وجود علاقات ارتباط عالية بين كل من اختبار " سكوت " و " فرانش " و هو اختبار ثني الجذع أماما أسفل من الوقوف و اختبار " ويلز " و " ديلون " و هو اختبار ثني الجذع أماما من الجلوس الطويل و تراوحت معاملات الارتباط ما بين 0.84 و 0.96 .¹⁵

، و من خلال مقارنة نتائج الاختبار البعدي ثني الجذع أمام أسفل من الجلوس مع اختبارات التقنية باستعمال معامل الارتباط تبين لنا وجود فروق ذات دلالة تثبت أثر التطور الحاصل على نتائج دقة التصويب و المراوغة و هذا ما يدل على أن مرونة الأطراف السفلية تلعب دورا في تحديد مستوى الأداء التقني لممارتي المراوغة و دقة التصويب أي كلما كانت مرنة كانت دقة الإنجاز عالية ، كما ساهمت الوحدات التدريبية المقترحة لتنمية صفة المرونة بشكل كبير في تنشيط و تفعيل الحصص التدريبية ، ومن هنا نستخلص إن لصفة المرونة أثر فعال في تنمية الأداء المهاري و تطويره في كرة القدم خاصة عند فئة الناشئين أي انه كلما كانت الأطراف العلوية و السفلية مرنة زادت نسبة الإتقان الحركي للمهارات .

2- تحليل نتائج الدراسة الخاصة باختبارات الرشاقة

القرار	Df	N	a	T جدولية	T محسوبة	التجريبية		الضابطة		
						S	$\bar{X}$	S	$\bar{X}$	
دال	28	30	0,0 5	2,04	4.658	0.98 6	4.60	1.40 7	2.5 3	الرشاقة 01
					3.228	1.29 8	4.60	1.41 4	3.0 0	الرشاقة 02
					4.261	1.14 6	4.20	0.99 0	2.5 3	الرشاقة 03

الجدول رقم 04 يوضح الفروق بين العينتين في اختبارات الرشاقة

¹⁴ -محمد حسن علاوي. اختبارات الأداء الحركي. مرجع سابق. ص298 .

¹⁵ -المرجع نفسه . ص299 .

من خلال نتائج الجدول السابق نلاحظ أن المتوسط الحسابي الخاص بالعينة التجريبية بالنسبة لاختبار الرشاقة 1 و 2 قد بلغ 4.60 و 4.20 للاختبار الثالث أما الانحراف المعياري فقد بلغ 0.986 للاختبار الاول و 1.298 للتاني و 1.146 للثالث، أما بالنسبة للعينة الضابطة فقد كان المتوسط الحسابي 2.53 للاختبار الاول و 3.00 للتاني و 2.53 للثالث أما الانحراف المعياري الخاص بالعينة فقد كان 1.407 للاول و 1.414 للتاني و 0.990 للثالث . من خلال الملاحظة الاولى يتبين وجود فروق بين العينتين ، أما من خلال التركيز على قيم الاختبار T المحسوبة فنلاحظ أنها كلها أكبر من T الجدولية والتي بلغت على الترتيب 4.65 و 3.22 و 4.26 ، وكلها أكبر من T الجدولية البالغة 2.04 عند مستوى دلالة $\alpha = 0.05$ ودرجة حرية 28 ، وعليه فإن الفروق المسجلة بين العينتين في اختبارات الرشاقة الثلاث تحمل المعنوية وهي لصالح العينة التجريبية.

وتعزى هاته الفروق إلى مدى فعالية البرنامج الذي اقترح بأسس علمية ممنهجة ووفق آراء المختصين بهذا المجال والذي ارتكز على تنفيذ واجبات هذا البرنامج من قبل العينة التجريبية للبحث وعلى طول مدة تطبيق البرنامج التدريبي لمدة شهرين والذي أعتمد في تطبيقه على الحمل التدريبي المقنن والملائم للفئة العمرية من شدة وتكرارات وراحة مناسبة حسب الجهد ، وتمارين مختارة بعناية لتخدم هدف الحصة وفق المخطط التدريبي المسطر ، كما أن التطور الحاصل في نتائج هذه الاختبارات يدل على أن التدريبات كانت فعالة في التطوير، كما أشارت بعض الدراسات إلى أن الرشاقة ترتبط بصورة إيجابية بطول الرجلين، فالأفراد الذين يتمتعون بصفة خاصة بأرجل طويلة يظهرون تفوقا ظاهرا في الرشاقة .

كما أظهرت بعض الدراسات أن الرشاقة تزداد بمعدلات ثابتة في الأطفال الصغار حتى سن الثالثة عشر تقريبا ، كما أظهرت دراسات 'كاروت' وآخرين عند مدى أهمية الرشاقة من حيث أنها عامل هام للتنبؤ بالقدرة الحركية والرياضية .¹⁶

وتتفق نتائج دراستنا مع النتائج التي توصلت إليها دراسة 'بيسلي' وآخرين أن الرشاقة مهارة أساسية في بعض الأنشطة الرياضية المعينة، كما أشارت دراسات 'مور' و'هفرستك' إلى وجود ارتباطات إيجابية دالة احصائيا ببعض مهارات الكرة الطائرة والرشاقة، في حين أظهرت دراسات 'هسكنز' و'جونسون' أن الأداء في كرة السلة يرتبط بصورة إيجابية مع صفة الرشاقة .¹⁷

¹⁶ - محمد حسن علاوي. اختبارات الأداء الحركي. مرجع سابق. ص262.

¹⁷ - المرجع نفسه . ص263.

3- تحليل النتائج الخاصة بالمراوغة:

القرار	Df	N	a	T جدولية	T محسوبة	التجريبية		الضابطة		
						S	$\bar{X}$	S	$\bar{X}$	
دال	28	30	0,05	2,04	4.62 1	1.03 3	5.0 7	1.10 6	3.27 2.33	المراوغة 01
					8.04 1	0.88 4	5.0 7	0.97 6	2.33 3.13	المراوغة 02
					4.72 7	1.14 6	5.2 0	1.24 6	3.13 03	المراوغة 03

الجدول رقم 05 يوضح نتائج اختبارات المراوغة للعينتين الضابطة والتجريبية

من خلال الجدول رقم 05 نلاحظ أن المتوسط الحسابي للعينة الضابطة في اختبار المراوغة الاول كان 3.27 و 2.33 للاختبار الثاني و 3.13 للاختبار الثالث وجاء الانحراف المعياري 1.10 للاختبار الاول و 0.976 والثاني و 1.246 للثالث ، أما بالنسبة للعينة التجريبية فقد كان المتوسط الحسابي الخاص بالاختبار الاول والثاني 5.07 ، و 5.20 الثالث وكل هاته المتوسطات أكبر من المتوسطات الخاصة بالعينة الضابطة ، أما الانحراف المعياري فقد تحصلنا على 1.033 للاختبار الاول و 0.884 للثاني و 1.146 للثالث .

أما عند قراءة نتائج الاختبار T فيتضح لنا أن كل القيم المحسوبة أكبر من القيم الجدولية وهي بالترتيب 4.621، و 8.041 و 4.727 كلها أكبر من 2.04 عند مستوى دلالة $\alpha = 0.05$ ودرجة حرية 28. وعليه فإن الفروق المسجلة في المتوسطات الحسابية لها دلالة احصائية.

و يمكن تفسير هاته النتائج إلى أن البرنامج التدريبي المقترح أتى بثماره و أثر إيجابا على مهارة المراوغة لدى أصاغر كرة القدم و هذا ما لم يتحقق في العينة الضابطة التي تدرت بصفة عادية و هذا ما يتضح من خلاله عدم تحسن مهارة المراوغة .

كما يرجع الباحث أسباب هذه الفروق إلى تنمية المرونة والرشاقة التي بني عليها البرنامج ، واللذين تعتبران الداعم الأساسي للمراوغة ، إذ أن تغيير مسار الرياضي وتحكمه في مدى الحركة لابد أن يمر بمرونة تسمح

للعضلة بتجاوز مدى الحركة والتأقلم مع حركة الكرة ، بالإضافة إلى الرشاقة التي تسمح بالتغير المفاجئ والسريع لاتجاه وسرعة الحركة وهذا الذي سعى إليه البرنامج التدريبي من خلال بناء وحداته وتطبيقها على العينة التجريبية.

كما أن تطبيق التمرينات بالشكل الصحيح بالتدرج من السهل إلى الصعب والتخطيط العلمي ساهم في تحسين مهارة المراوغة ، إذ يذكر طه إسماعيل وآخرون " إن التدريب في كرة القدم يتميز بالتخطيط والاستمرار وعلى أسس علمية لما يضمن مدى التأثير الإيجابي على مستوى اللاعب واستمرار تقدمه في الجوانب المختلفة لكرة القدم كمبدأ التدرج في ارتفاع مستوى الحمل والتوقيت الصحيح لتكراره " ، ضف إلى ذلك الأداء الجيد والاندفاع في الأداء نتيجة حالة التشويق الموجودة ضمن التمرينات المستخدمة لتطوير مهارة المراوغة ، بالإضافة إلى خلق حالة التنافس بين اللاعبين وتتفق مع جاء به الباحثين عبد الحميد وصبحي حسنين من أن المرونة و الرشاقة تزيد من مدى الحركة وأحد المركبات الأساسية في نجاح اللاعب في القيام بالمهارات الأساسية في الألعاب المختلفة¹⁸.

الاستنتاج العام

من خلال النتائج التي توصل إليها الباحث في تحليل النتائج الخاصة بالفرضيات تبين لنا صدق الفرضية الاولى التي تنص على وجود تأثير للبرنامج التدريبي على تنمية صفتي المرونة والرشاقة والثانية التي تدرس تأثير البرنامج التدريبي على تحسين مهارة المراوغة والثالثة التي تبحث تأثير تنمية كل من المرونة والرشاقة على تحسين مهارة المراوغة لدى ناشئي كرة القدم 12-14 سنة صنف براعم تبين لنا أن كل الفرضيات السابقة محققة ، وأن البرنامج التدريبي المقترح قد سجل فروقا معنوية في تنمية صفتي المرونة والرشاقة و انعكس ذلك على تحسين من مهارة المراوغة لدى العينة التجريبية كفرضية عامة .

الاقتراحات :

- ضرورة تنمية المرونة والرشاقة من أجل الحصول على مراوغة ناجحة
- ضرورة الاهتمام بالصفات البدنية كقاعدة لتنمية المهارات الاساسية .
- ضرورة بناء برامج تدريبية متنوعة وشاملة لجميع الصفات البدنية والمهارات الحركية .
- ضرورة احتواء الحصص التدريبية على المنافسة والتشويق التي تتيح لكل لاعب التفوق في تمرين ما .

¹⁸ كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين 1997: اللياقة البدنية ومكوناتها. القاهرة: دار الفكر العربي . ط3 ، صفحة 23

المراجع :

- 1- أحمد يوسف متعب الحسناوي مهارات التدريب الرياضي . ط 1 . 2014 . دار صفاء للنشر و التوزيع . عمان .
- 2- إكرام خطايبية : أسس وبرامج التربية الرياضية ، ط 1 ، دار اليازوري للنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن ، 2011 ،
- 3- بوداود عبد اليمين. مناهج البحث العلمي في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية. ديوان المطبوعات جامعية 2010.
- 4- خليل ميخائيل معوض. سيكولوجية النمو الطفولة والمراهقة. توزيع مركز الإسكندرية للكتاب. 2003.
- 5- عامر فاخر شغاتي . علم التدريب الرياضي نظم تدريب الناشئين المستويات العليا . ط 1 . 2014 . مكتبة المجتمع العربي للنشر و التوزيع .
- 6- علي البيك ، عماد الدين عباس : المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية ، ط 2 ، منشأة المعارف ، الإسكندرية 2003 ،
- 7- كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين 1997 :المياقة البدنية ومكوناتها . القاهرة :دار الفكر العربي . ط 3
- 8- محمد حسن علاوي. اختبارات الأداء الحركي. مرجع سابق.
- 9- مفتي ابراهيم . المرجع الشامل في التدريب الرياضي . دار الكتاب الحديث . القاهرة 2009 ص 207 .
- 10- موفق أسعد محمود . التعلم و المهارات الأساسية في كرة القدم . دار دجلة للنشر . عمان الأردن . 2009 .