



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية وزارة التعليم العالي والبحث العلمي



جامعة عمار ثليجي - الاغواط -

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قسم النشاط الرياضي المدرسي

مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر من إعداد الطالب: مرغوب محمد

تحت عنوان :

تأثير المرونة على تنمية القوة العضلية للأطراف السفلية
(برنامج تدريبي مقترح)

لجنة المناقشة :

الاسم و اللقب	الصفة
د/نشاشو احمد	رئيسا
د/ مهدي الشيخ	مناقشا
د/ الحاج عيسى الطيب	مشرفا و مقررا

دفعة: 2021/2020

كلمة شكر

اشكر الله تعالى الذي وفقنا لإنهاء هذا البحث المتواضع
كما اتقدم بالشكر الجزيل الى الاستاذ الدكتور الحاج عيسى
طيب عن توجيهاته وارشاداته القيمة التي لم يبخل بها علي
والى كافة الاساتذة الذين اشرفوا على تكويننا والى جميع
من ساعدوني في انجاز هذا العمل

الإهداء

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على أشرف الأنبياء والمرسلين سيدنا محمد وعلى آله وصحبه ومن تبعهم بإحسان إلى يوم الدين، وبعد

مرّت قاطرة البحث بكثير من العوائق، ومع ذلك حاولت أن أتخطأها بثبات بفضل من الله ومنّه. وإلى صاحب السيرة العطرة، والفكر المستنير فلقد كان له الفضل الأول في بلوغي التعليم العالي (والدي الحبيب)، أطال الله في عُمره.

إلى من وضعتني على طريق الحياة، وجعلتني رابط الجأش وراعتني حتى صرت كبيراً (أمي الغالية)، حفظها الله وراها.

إلى إخوتي؛ من كان لهم بالغ الأثر في كثير من العقبات والصعاب.

أهدي إليكم بحثي هذا

داعياً المولى - عزّ وجلّ - أن يُطيل في أعماركم، ويرزقكم بالخيرات.

قائمة المحتويات

الصفحة	العنوان
ا	شكر
ب	الاهداء
ت	قائمة المحتويات
ح	قائمة الجداول
خ	قائمة الاشكال.
1	مقدمة
الفصل الأول: الإطار العام للدراسة	
4	1 - الاشكالية
4	2 - التساؤل العام
4	3 - التساؤلات الفرعية
5	4 - الفرضية العامة
6	5 - الفرضيات الجزئية
6	6 - اهمية الدراسة
7	7 - اسباب اختيار الموضوع
7	8 - اهداف الدراسة..
8	9 - تحديد المصطلحات و المفاهيم
9	10 - الدراسات السابقة
الفصل الثاني: الخلفية النظرية	
17	1 - المرونة
17	1-1- التعريف

17	2-1- أهمية المرونة
18	3-1- أنواع المرونة
18	4-1- العوامل المؤثرة على درجة المرونة
19	5-1- تنمية المرونة
22	2- القوة العضلية
22	1-2- التعريف
22	2-2- العوامل المؤثرة على القوة العضلية
23	3-2- أنواع القوة العضلية
24	4-2- الانقباض العضلي
25	5-2- أنواعه وأشكاله
26	3- . الفترة العمرية (18 - 21)
26	3-1- مفهوم المراهقة
26	3-2- مراحل المراهقة
27	4-3- .مميزات المراهقة المتأخرة
الفصل الثالث: منهجية البحث وأجراءاته الميدانية	
30	1- الدراسة الاستطلاعية
31	2- مجالات البحث
31	2- 1- المجال الزمني
31	2- 2- المجال الزماني
31	2- 3- المجال الزماني
31	3- المنهج المستخدم في البحث
31	4مجتمع و عينة البحث-
32	4-1- العينة التجريبية
32	4-2- العينة الشاهدة
33	5- أدوات البحث

الفصل الرابع: عرض وتفسير و مناقشة النتائج	
42	عرض و تحليل النتائج
49	مناقشة نتائج الدراسة على ضوء الفرضيات
49	استنتاجات و اقتراحات
51	الخاتمة
52	قائمة المراجع
56	الملاحق

قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول
25	جدول رقم (1) : يوضح انواع و اشكال الانقباض العضلي
37	جدول رقم (2) : يمثل معامل ثبات وصدق الاختبار لعينة البحث.
43	جدول رقم(3): مقارنة نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار الوثب الطويل من الثبات للعينة الشاهدة
44	جدول رقم(4): مقارنة نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار الوثب العمودي من الثبات للعينة الشاهد
45	جدول رقم(5): مقارنة نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار الوثب الطويل من الثبات للعينة التجريبية
46	جدول رقم(6) : مقارنة نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار الوثب العمودي من الثبات للعينة التجريبية
47	جدول رقم(7): نتائج الوثب الطويل من الثبات للاختبار البعدي بين المجموعة الشاهدة والتجريبية
48	جدول رقم(8): نتائج الوثب العمودي من الثبات للاختبار البعدي بين المجموعة الشاهدة والتجريبية

قائمة الاشكال

الصفحة	العنوان
20	الشكل رقم (1) : يوضح بعض نماذج لتمارين المرونة
21	الشكل رقم (2) : يوضح بعض نماذج لتمارين المرونة
24	شكل رقم (3) : يوضح انواع القوة العضلية
34	الشكل رقم (4) : يمثل كيفية انجاز اختبار الوثب الطويل من الثبات
35	الشكل رقم (5) : يوضح اختبار الوثب العمودي من الثبات
36	الشكل رقم (6) : يوضح تمارين ثني الجذع للأمام أسفل من الجلوس

مقدمة:

إن التطور الذي تشهده أغلب الرياضات يرجع أساسا حسب المختصين إلى تطور أساليب التدريب التي جعلت الرياضة في أعلى المستويات. من بين اهم الصفات الحركية القاعدية التي تحض باهتمام خاص في البرنامج التدريبي نجد صفة المرونة والقوة .

تعد المرونة من العناصر البدنية الأساسية والتي تساهم في الوصول إلى المستويات العليا وتحقيق الإنجازات و من بين أهم العناصر البدنية، لما لها من اثر بالغ في الحياة بصفة عامة وفي المجال الرياضي بصفة خاصة ، بحيث أصبحت تدرج كعنصر أساسي لا يمكن الاستغناء عنه في البرامج التدريبية وفي كل الرياضات بدون استثناء .كماتعد عاملا مهما ومساعدة في أداء التقنيات والحركات الرياضية بنجاح وإتقان عاليين مع بذل جهد اقل واجتناب الإصابات.

تعتبر صفة القوة العضلية للطرف السفلي من ابرز الصفات البدنية التي يجب ان تتوفر لدى الرياضي . أتضح أن فاعلية الإعداد البدني لتنمية القوة العضلية تزداد بشكل كبير في حالة زيادة سعة الاداء الحركي للمفصل بمعنى عدم كفاءة المرونة تؤدي إلى زيادة صعوبة أداء المهارات الحركية.

و عليه شهد تدريب صفة المرونة تطور كبير في السنوات الأخيرة من حيث استعمالها، وطرق تنميتها، فأصبحت تمارس لأغراض علاجية ووقائية، ووسيلة للاسترخاء النفسي أو كوسيلة للاسترجاع والارتخاء العضلي مما أدى إلى ظهور طرق وأساليب تطوير المرونة

العضلية والمفصلية التي ساهمت بقسط كبير في تحسين الأداء الرياضي في كل الرياضات خاصة تلك التي تعتمد على سعة مفصلية كبيرة (رياضة الجمباز، التزلج الفني على الجليد، الرياضات القتالية...).

و هذا ما جعلنا نفكر في دراسة هاتين الصفتين لنبين مدى تأثير برنامج تدريبي مبني على تمارين المرونة لتنمية القوة العضلية لممارسي رياضة كمال الاجسام ذوي الفئة العمرية من 18 الى 21 و باعتمادنا على المنهجية المتبعة في الدراسات الاكاديمية تم تقسيم محتوى البحث الى اربعة فصول:

الفصل الاول: الإطار العام للدراسة

تناولت فيه التعريف بالبحث مستعرضا كل من الإشكالية والفرضيات واسباب اختيار الموضوع وكذا أهمية وأهداف الدراسة بالإضافة الى تحديد المصطلحات والمفاهيم في هذا الفصل ايضا ذكرنا مختلف الدراسات السابقة التي تناولت هذا الموضوع او احد متغيراته و ذلك لنستفيد منها.

الفصل الثاني: الخلفية النظرية

الدراسات النظرية تضمنت

1 - المرونة 2- القدرة العضلية 3 -الفترة العمرية(18-21)

الفصل الثالث: الإجراءات الميدانية للدراسة

تناولت فيها الدراسة الاستطلاعية والمنهج المتبع في الدراسة وتعريفه وكذا مجتمع وعينة الدراسة وأدوات جمع البيانات والمعلومات وإجراءات التطبيق الميداني للأداة والأساليب الإحصائية.

الفصل الرابع: عرض ومناقشة وتفسير النتائج:

عرضنا النتائج في جداول وقمنا بمناقشتها. كما تضمن الفصل بعض الاستنتاجات والاقتراحات والتوصيات للدراسات المستقبلية وخالصة عامة للموضوع.

الفصل الأول

الطريق العام للدراسة

1- الاشكالية:

تعتمد رياضة كمال الأجسام على زيادة الكتلة العضلية في الجسم و زيادة حجمها و قوتها ، و كلما ¹زاد حجم العضلات اكثر زاد الضغط على المفصل و قلت مدى حركته و حركة العضلة، اي كلما كانت العضلة اكبر كانت حركة الجسم و العضلات اكثر محدودية ، فيصعب على الشخص تحريك اعضائه بسلاسة و راحة ، و ان الحل للتخلص من هذه المشكلة او الوقاية من حدوثها اساساً يمكن ان يكمن في تمارين المرونة.

◀ هل تمارين المرونة مفيدة للرياضيين عند أداء الأنشطة الرياضية؟ هذا السؤال قد أصبح محل نقاشنا ساخنا و موضوع للأبحاث العلمية وفي ذات السياق ومن هذه المنطلقات نطرح التساؤلات التالية:

2-التساؤل العام:

هل مرونة المفاصل تؤثر ايجابا على القوة العضلية للأطراف السفلية لدى ممارسي رياضة كمال الاجسام لفئة ما بين 18 الى 21 سنة في اختبار الوثب الطويل من الثبات والوثب العمودي من الثبات؟

3- التساؤلات الفرعية:

◀ هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة في القوة العضلية للأطراف السفلية لدى ممارسي رياضة كمال الاجسام في اختبار الوثب الطويل من الثبات ؟

الفصل الأول : الإطار العام للدراسة

◀ هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة في القوة

العضلية للأطراف السفلية لدى ممارسي رياضة كمال الاجسام في اختبار الوثب العمودي

من الثبات ؟

◀ هل لمجموعة التمارين المقترحة لتطوير صفة المرونة اثر ايجابي في زيادة القوة العضلية

للأطراف السفلية لدى ممارسي رياضة كمال الاجسام لدى العينة التجريبية في اختبار الوثب الطويل

من الثبات ؟

◀ هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في القوة

العضلية للأطراف السفلية لدى العينة المختارة في اختبار الوثب العمودي من الثبات؟

◀ هل هناك فروق دالة احصائية بين نتائج الاختبارات البعدية للعينة الضابطة و التجريبية في

اختبار الوثب الطويل من الثبات لتطوير القوة العضلية للأطراف السفلية لدى ممارسي رياضة كمال

الاجسام ؟

◀ هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية في القياس

البعدي للقوة العضلية للأطراف السفلية لدى ممارسي رياضة كمال الاجسام في اختبار الوثب

العمودي من الثبات ؟

4-الفرضية العامة :

مرونة المفاصل تؤثر ايجابا و تساعد على تنمية القوة العضلية للأطراف السفلية لدى ممارسي رياضة

كمال الاجسام في اختبار الوثب الطويل و العمودي من الثبات.

5-الفرضيات الجزئية :

◀ لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة في القوة العضلية للأطراف السفلية لدى ممارسي رياضة كمال الاجسام في اختبار الوثب الطويل من الثبات.

◀ لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة في القوة العضلية للأطراف السفلية لدى ممارسي رياضة كمال الاجسام في اختبار الوثب العمودي من الثبات.

◀ توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في القوة العضلية للأطراف السفلية في اختبار الوثب الطويل من الثبات.

◀ توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في القوة العضلية للأطراف السفلية في اختبار الوثب العمودي من الثبات.

◀ توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية في القياس البعدي للقوة العضلية للأطراف السفلية في اختبار الوثب الطويل من الثبات.

◀ هناك اثر ايجابي لمجموعة التمارين المقترحة لتطوير صفة المرونة في زيادة القوة العضلية للأطراف السفلية لصالح المجموعة التجريبية في اختبار الوثب العمودي من الثبات.

6-أهمية الدراسة:

تتجلى أهمية بحثنا في كشف تأثير تمارين المرونة على القوة العضلية للأطراف السفلية لدى ممارسي رياضة كمال الاجسام إما كان التأثير سلبيا أو ايجابيا، وهذا يعني محاولة وضع دراسة نظرية حول أثر تمارين المرونة في متناول المدربين والمربين الرياضيين ، وهذا الأمر قد يساعد كثيرا في تحديد مدة وزمن وكيفية إجراء هذه التمارين كما نلتمس لهذا البحث أهمية من

زاوية أخرى، حيث نهدف إلى لفت الانتباه نحو الدراسات التي تخص التأثير المتبادل بين الصفات البدنية وبالتالي إثراء معهد التربية البدنية والرياضية بدراسات في مجال التدريب الرياضي كما أن لبحثنا أهمية في تزويد الطلبة الباحثين بالمعلومات النظرية والتطبيقية من جهة، ومن جهة أخرى تحفيزهم وتشجيعهم على التعمق أكثر فأكثر في انجاز بحوث في هذا المجال.

7 -أسباب اختيار الموضوع:

إن من جملة الأسباب التي جعلت هذا الموضوع محط اهتمامي هي :

- ◀ قلة الدراسات والبحوث العلمية السابقة في هذا المجال،
- ◀ صلاحية المشكلة للدراسة النظرية والميدانية.
- ◀ أهمية تطوير الصفات البدنية وبالأخص تطوير صفة المرونة لممارسي كمال الأجسام.
- ◀ وضع تمارين لصفة المرونة ضمن مفردات المنهج التدريبي.
- ◀ اهتمامنا برياضة كمال الأجسام ومحاولة الوصول بها إلى أفضل النتائج.

8 -اهداف الدراسة :

هدف الدراسة هو معرفة اهمية و حدود تأثير المرونة على القوة العضلية للأطراف السفلية لدى عينة الدراسة.

◀ معرفة الفروق بين القياس القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة في القوة العضلية للأطراف السفلية لدى افراد عينة الدراسة.

◀ معرفة الفروق بين القياس القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في القوة العضلية للأطراف السفلية لدى افراد عينة الدراسة.

◀ معرفة الفروق بين بين المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية في القياس البعدي للقوة. العضلية للأطراف السفلية لدى أفراد عينة الدراسة.

9 -تحديد المصطلحات و المفاهيم:

◀ **المرونة:** التعريف الاصطلاحي: يستخدم البعض مصطلح المرونة العضلية كتعبير عن قدرة العضلة على الامتطاط إلى أقصى مدى لها، في حين يرفض البعض هذا المصطلح ويفضل وصف المرونة العضلية بالمطاطية.¹

التعريف الإجرائي : المرونة هي أكبر مدى حركي يصل له المفصل أو مجموعة مفاصل وهي تتأثر بخاصية الأنسجة الناعمة مثل قابلية امتطاط العضلات والأوتار والأربطة المتصلة بالمفصل المعني، وكذلك ترتبط بنوع العظام والتراكيب العظمية المكونة للمفصل.

◀ **القوة العضلية :** التعريف الاصطلاحي: هي القدرة أو التوتر الذي تستطيع عضلة أو مجموعة عضلية أن تنتجها ضد مقاومة في أفضل انقباض إرادي

التعريف الإجرائي: هي القدرة التي تستطيع الأطراف العلوية والسفلية أن تنتجها ضد مقاومة في أفضل انقباض ارادي².

◀ **رياضة كمال الأجسام:** التعريف الاصطلاحي: هي عبارة عن تحفيز عضلات الجسد من اجل النمو؛ وذلك من خلال التمرين ومن ثمّ التغذية للعضلات. ويُعدّ هدف لاعبين كمال الأجسام هو

¹ -<http://www.al-batal.com/sport/index.php/nutrition-and-fitness/features/fitnesscomponents-1>

² -جمال صبري فرج، القوة والقدرة والتدريب الرياضي الحديث، دار دجلة، عمان-الأردن، 2012، ص201

تكبير عضلات الجسم المختلفة ومنافسة الآخرين بها. وبعد فترة تظهر هذه النتائج وتختلف من شخص لآخر تبعاً لجينات هذا الشخص وقابليته.¹

10-الدراسات السابقة

تعتبر الدراسات السابقة محاور يجب على الباحث أن يتناولها ويحللها ويلاحظها بدقة ليثري بما بحثه» ،ويتعمق فيه قدر المستطاع والغرض من الدراسات السابقة هو الإثبات أو النفي وكذا الحاجة الماسة للدلائل العلمية التي ينبغي على الباحث الانطلاق منها على الأقل ، حيث يعرض الباحث في هذا الجانبأهم الدراسات السابقة المرتبطة بموضوع الدراسة والتي تم الاستفادة منها من حيث الإجراءات وما أسفرت عنه من نتائج .

◀دراسة سليبي عبد الرزاق :جرت هذه الدراسة عام2000-2001 بالمعهد الوطني لإطارات الشباب والرياضة بقسنطينة تحت عنوان: “كيفية تأثير صفة المرونة على الأداء الحركي في كرة السلة لسنف البراعم (10- 12سنة)“مشكلة البحث تدور حول تأثير صفة المرونة على الأداء الحركي فيكرة السلة لسنف البراعم بواسطة برنامج مقترح، وكان الهدف من البحث هو تطوير صفة المرونة وتطوير الأداء الحركي والكيفية، والطريقة التي يمكن إتباعها تمت التجربة على عينة متكونة من 60 فرد موزعة على 4افواج 2شاهدة و2تجريبية، طبق عليها البرنامج المقترح وتوصل الباحث إلى - :تطور صفة المرونةكان معتبر واثبت فعالية تمارين الإطالة التي طبقت والبرنامج المقترح -تتمية صفة المرونة على تطور تقنياتكرة السلة.

1- واضح فريد- اثر استخدام الاثقال في تطوير القدرة العضلية للاطراف السفلية لدى لاعبين كرة القدم -دراسة ميدانية لفريق سريع أمال بلعائبة(جهوي الثاني باتنة) - مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر أكاديمي- 2017 / 2018.

◀ دراسة حرافشه إبراهيم محمد: تحت عنوان تأثير تمرينات المرونة على بعض أنواع القوة العضلية (رسالة ماجستير بجامعة اليرموك، 2005) هدفت هذه الدراسة للتعرف على تأثير تمرينات المرونة على بعض مظاهر (أنواع) القوة العضلية، القوة العضلية القصوى المتحركة لكل من الذارعين، الجذع، الرجلين والقوة الانفجارية المتحركة لكل من الذارعين، الجذع، الرجلين والقوة القصوى الثابتة لكل من الذارعين، الجذع، وقد تم استخدام المنهج التجريبي بأسلوب المجموعة الواحدة ذات الاختبار القبلي والبعدي وتكونت العينة من (25) طالبا من شعب الإعداد البدني في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في الجامعة الهاشمية للعام الدراسي (2005-2006) وتم إعداد تمرينات المرونة المقترحة من قبل الباحث والاختبارات الخاصة بالتجربة من خلال عرضها على خبراء حيث تم التأكد من ملاءمتها لعينة الدراسة، وتوصلت الدراسة إلى وجود تأثير ايجابي لتمرينات المرونة على القوة القصوى المتحركة للذارعين والجذع والرجلين وكذلك القوة الانفجارية المتحركة للذارعين والجذع والقوة القصوى الثابتة (للذراع اليمنى والجذع والرجلين).¹

◀ دراسة صالح راضي أميش 2000: كلية التربية البدنية بغداد - العراق.

العنوان : "تأثير أساليب تدريبية في تطوير القوة الانفجارية لعضلات الأطراف السفلى وعلاقتها بدقة التهديف وضرب الكرة لأبعد مسافة في كرة القدم.

1 - الأستاذ الدكتور: بن زيدان حسين، جامعة مستغانم 12الأستاذ الدكتور: بن برنو عثمان، جامعة مستغانم الأستاذ: جرورو

محمد، جامعة مستغانم-أثر استخدام التدريبات البليومترية لتحسين القوة الانفجارية للرجلين والانجاز الرقمي في الوثب

الطويل-لعدد الخاص الأول بالملتقى العلمي الدولي الأول.

المشكلة: كانت مشكلة البحث تنكسر في أن تدريب صفة القوة الانفجارية يتم بشكل عشوائي ومن دون معرفة الأساليب المختلفة لتطويرها و لعدم وجود دراسة في مجال كرة القدم يبحث في هذا الموضوع و مدى تأثير القوة الانفجارية لعضلات الأطراف السفلى في ضرب الكرة لأبعد مسافة ودقة التهديف البعيد ارتأى الباحث ووضع الحلول المناسبة.

هدف الدراسة: معرفة تأثير الأساليب التدريبية المختلفة في تطوير القوة الانفجارية لعضلات الأطراف السفلى.

المنهج المستخدم: استخدم الباحث المنهج التجريبي ،والعينة القصدية قوامها 30 فرد.

الاستنتاجات: توصل الباحث إلى الاستنتاجات الآتية:

♦ وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات البعدية لعينة البحث الثلاث ولصالح مجموعة التدريب بالأسلوب المختلط في اختبار القوة الانفجارية لعضلات الأطراف السفلى.

♦ وجود علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين نتائج اختباري القوة الانفجارية لعضلات الأطراف السفلى ومهارة دقة التهديف البعيد البعدين وللمجاميع التدريبية الثلاث

◀ دراسة جبار علي جبار 2009

عنوان الدراسة: "تأثير برنامج تدريبي بالانتقال لتطوير القوة القصوى لدى ناشئي كرة اليد".

الإشكالية : هل البرنامج التدريبي بالانتقال يطور القوة القصوى للناشئين بكرة اليد ؟

الفرضية العامة: هنالك تأثيراً معنوياً لاستخدام البرنامج التدريبي في تطوير القوة القصوى للناشئين بكرة اليد هدف الدراسة هو التعرف على مدى تأثير البرنامج التدريبي المقترح في تطوير القوة القصوى». حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي « وشملت عينة البحث لاعبي المركز التدريبي

الفصل الأول : الإطار العام للدراسة

لكرة اليد (البصرة) فئة الناشئين ومركز شباب الأصمعي (البصرة) فئة الناشئين» تم اختيار العينة بالطريقة العمدية و كان عددها 30 لاعب، استغرقت الدراسة 2 أسبوع بواقع 03 وحدات تدريبية في الأسبوع وكان زمن الوحدة التدريبية بالأنقال 30 دقيقة.

الاستنتاجات: للبرنامج التدريبي المقترح تأثير ايجابي في مستوى تطور القوة العضلية للاعبين كرة السلة من خلال الفروق الإحصائية بين الاختباري القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية.¹

◀ دراسة "بن منصور بثت" و "عبد الوهاب محمد الامين".-نوع الدراسة: ليسانس 2008 ..
عنوان الدراسة: تأثير الاسلوب البليومتري على القوة الانفجارية للاعبين كرة السلة للرياضة المدرسية-
اهم النتائج- .:استخدام الأسلوب البليومتري بالإطالة له أثر في تنمية القوة الانفجارية للاعبين كرة السلة

◀ دراسة COSTELLO (1984) .

موضوع الدراسة: تأثير استخدام تدريبات البليومتريك وتدريبات الأنتقال على زيادة القوة المتفجرة للاعبين كرة القدم .

هدف الدراسة: التعرف على تأثير تدريبات البليومتريك على القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم

العينة: اشتملت عينة الدراسة على (18لاعبا). الإجراءات: استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام مجموعة تجريبية واحدة ومجموعة ضابطة، وقد استمر البرنامج مدة (12 أسبوع بواقع ثلاث وحدات أسبوعيا)

¹ - رنا احمد ايوب، عناصر اللياقة البدنية الاساسية و علاقتها ببعض القياسات الجسمية ،بحث لنيل شهادة الماجستير في التربية البدنية،2013-2014.

الفصل الأول : الإطار العام للدراسة

أهم النتائج: أسفرت نتائج الدراسة على تدريبات البليومتريك لها تأثير إيجابي على اختبار القوة المميزة بالسرعة. وقد أثبتت صلاحية هذا البرنامج وأوصى باستخدامه في مجالات أخرى.

كانت الانطلاقة على ضوء نتائج هذه الدراسات. ساعدتنا هذه الأخيرة في تحديد وصياغة مشكلة الدراسة . ساهمت أيضا في كتابة الجزء النظري ، كما ساعدت في تحديد إجراءات البحث ، واختيار المنهج العلمي المناسب وعينة البحث ، أدوات جمع البيانات ، والأسلوب الإحصائي الأنسب . بالإضافة الى التعرف على المراجع العلمية التي يمكن الاعتماد عليها.¹

¹- مصعب محمود عبد الرحمن يغمور- أثر برنامج تدريبي مقترح على منحنى التغير في القدرة العضلية للرجلين والرشاقة لدى ناشئي كرة السلة في الضفة الغربية- الأطروحة للحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية-جامعة النجاح الوطنية كلية الدراسات العليا- فلسطين.-2012م.

الفصل الثاني

الخلفية النظرية

1-المرونة:

المرونة هي إحدى عناصر اللياقة البدنية التي تساهم مع غيرها من العناصر كالقوة والسرعة والتحمل في بناء وتطوير الأداء الحركي عند اللاعب. وتعرف المرونة بأنها قابلية اللاعب على تحريك الجسم و أجزائه في مدى واسع مع الحركة دون الشد المفرط أو إصابة العضلات والمفاصل.¹

1-1- أهمية المرونة:

تتلخص أهمية المرونة في النقاط التالية:

- ◀ تعتبر أحد عوامل الوقاية من الإصابات، كآلام أسفل الظهر والتمزق والشد الخلع.....الخ.
- ◀ ترتبط تمارين المرونة ببعض المكونات البدنية كالقوة والسرعة .
- ◀ ترتبط المرونة بكفاءة الأداء الحركي، بسهولة وسعة الحركة.
- ◀ تساعد على إزالة التعب بسبب التمزقات العضلية.
- ◀ تعمل على وقاية المفاصل عند أداء العمل العضلي التكراري المطول مثل حركة الذراعين والرجلين فيالسباحة.
- ◀ تساعد في تعلم المهارات الحركية التي تتطلب أوضاع معينة أو أداء مهارات لمدى حركي معين كالجماز،
- ◀ تساعد على الاقتصاد في الجهد والطاقة أثناء الأداء الحركي .
- ◀ تعمل على زيادة العمل الحركي المؤثر لاستخدام القوة في بعض الأنشطة الرياضية، كالتنس والرمي.

¹ - غلاب أسامة ، تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية صفة المرونة لدى لاعبي كرة القدم فئة أشبال أقل من 16سنة- مذكرة شهادة

◀ المرونة تحد من خطورة التعرض للتشوهات القوامية .

◀ تساعد علناكتساب بعض السمات النفسية بالنفس والشجاعة¹.

1-2-2- أنواع المرونة: وتتحدد انواعها حسب

1-2-1- نوع المفصل المشارك في العمل الحركي

◀ مرونة عامة: مرونة جميع المفاصل

◀ مرونة خاصة: المدى الحركي الذي يمكن ان يصل اليه المفصل عند أداء النشاط التخصصي.

1-2-2- نوع الحركة

◀ 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

1-2-3- متطلبات الحركة من الانقباض الحركي

◀ مرونة ثابتة: هي مدى الحركة التي يستطيع العضو المتحرك الوصول اليها ثم الثبات فيها

◀ مرونة حركية: وهي اقصى مدى حركي يمكن ان يصل اليه المفصل عن طريق حركة سريعة.²

1-4- العوامل المؤثرة على درجة المرونة:

هناك عدد من العوامل المؤثرة في درجة المرونة لدى اللاعبين منها ما يلي

1-4-1- عمر اللاعب: حيث تزداد المرونة لدى الاطفال و تتخفف لدى البالغين .

¹ - حليمت إبراهيم، أهمية مرونة الأطراف السفلية في تحسين الأداء الحركي في مهارات كرة القدم، مذكرة نيل شهادة الماستر علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية -جامعة محمد خيضر بسكرة-2018/2019.ص14

²-أحمد بوجعاط-تطوير صفة المرونة باستعمال الإطالة العضلية وأثرها على مهارة التصويب لدى لاعبات كرة اليد -المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية(RSEPS)-2018. ص53

1-4-2- الإحماء: يعمل على الوصول لأقصى مدى للمفصل و عدم الاحماء لايظهرها بدرجتها الكاملة

1-4-3-الجنس:الإناث اكثر مرونة و مطاطية من الذكور.

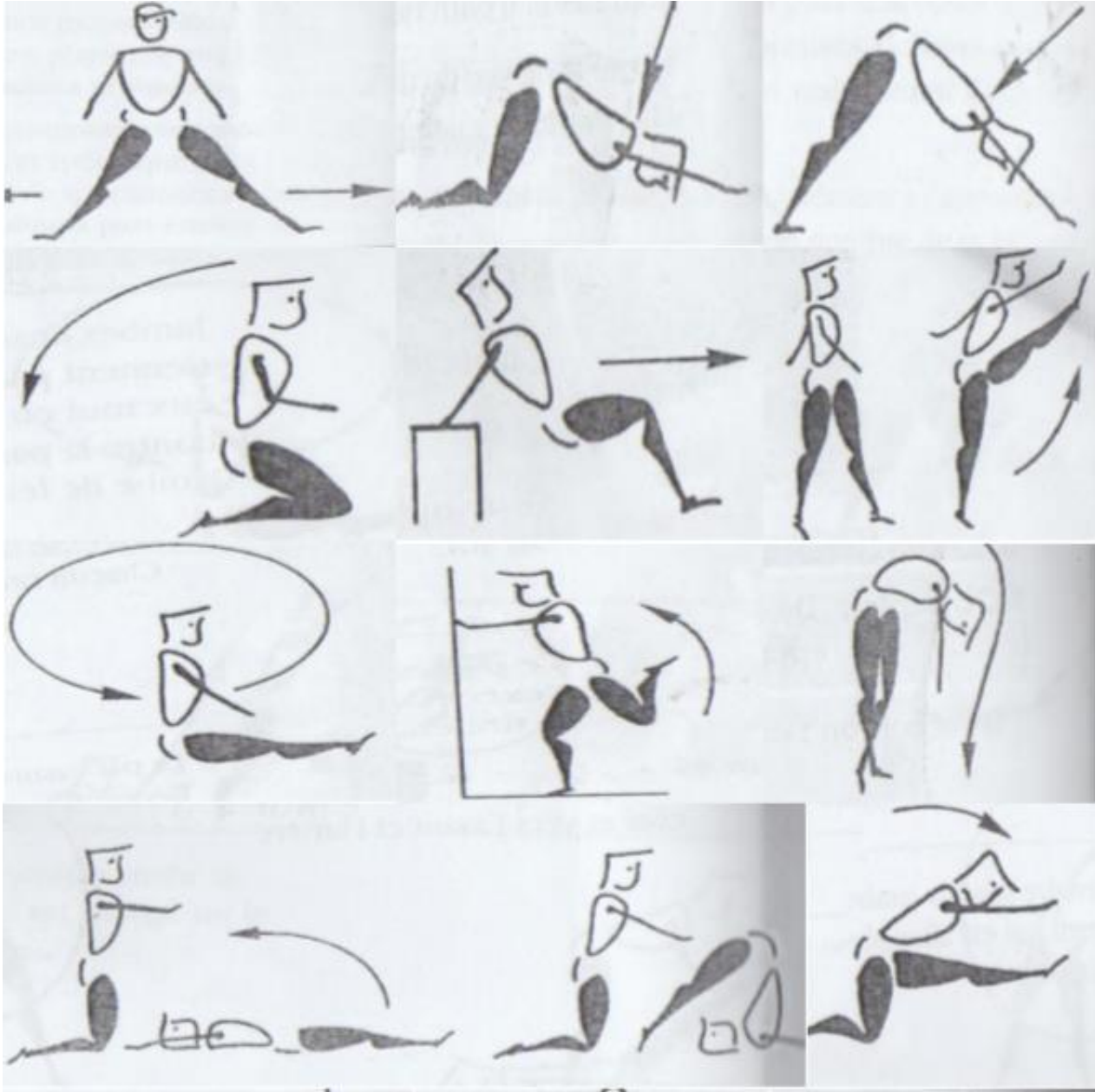
1-4-4-توقيت الاداء خلال اليوم تقل المرونة نسبيا في الصباح عن أي وقت اخر في اليوم .

1-4-5-الحالة البدنية الذهنية : التعب البدني والذهني يقلل من نسبتها¹.

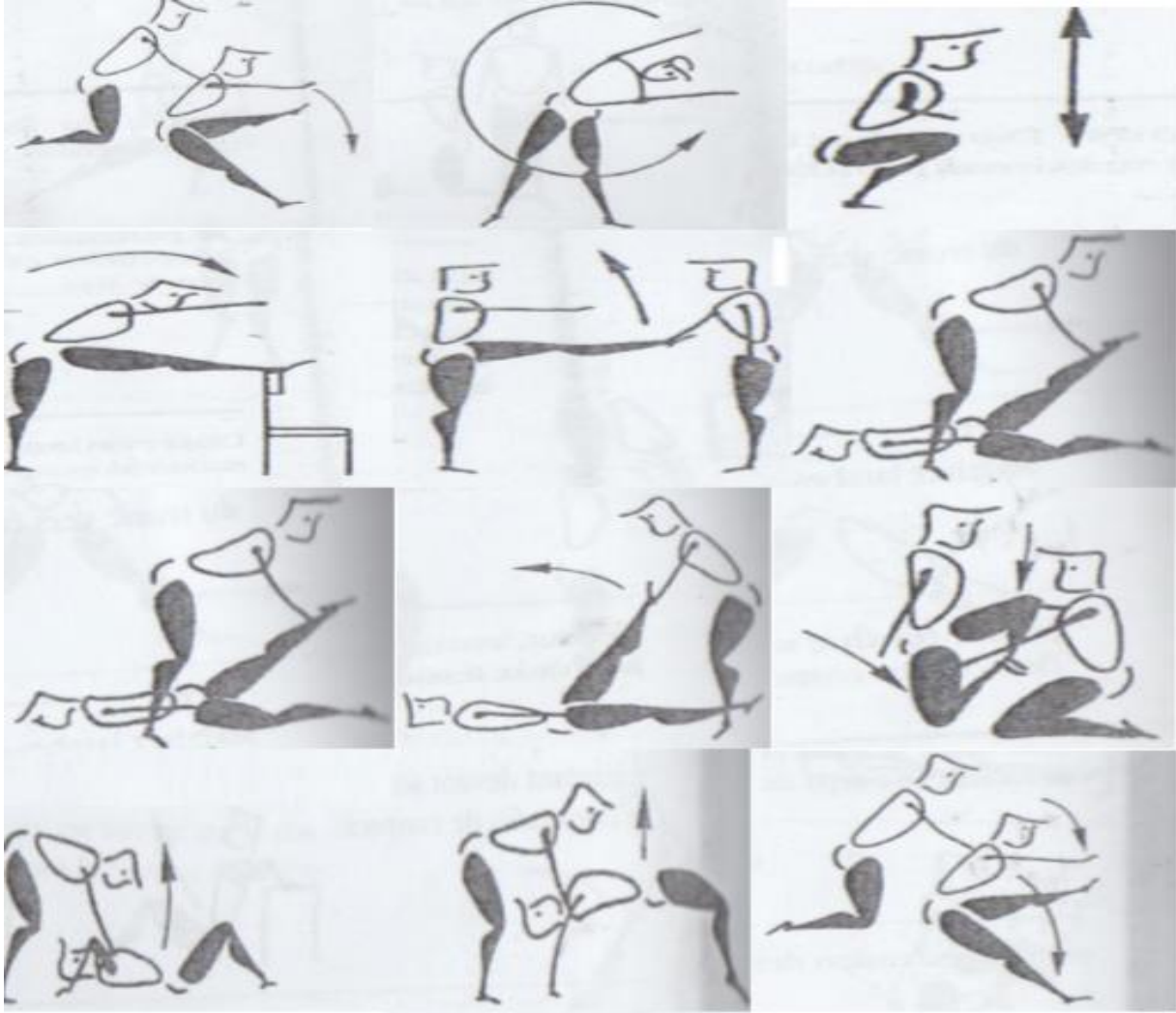
1-5-تنمية المرونة

تمارين الإطالة هي جزء أساسي في أي برنامج لتنمية المرونة أو الحفاظ عليها كصفة بدنية هامة للأداء في الأنشطة الرياضية، ولتحقيق أفضل الفوائد من برنامج تنمية المرونة ينبغي أن نميز بين برنامج تنمية المرونة المخطط له جيدا والذي يؤدي بانتظام خلال فترة زمنية محددة بغرض التدرج في زيادة مدى الحركة في المفصل أو عدة مفاصل، وبين برنامج المرونة الذي يشتمل على مجموعة من التمرينات التي تؤدي بانتظام وبطريقة صحيحة قبل أو بعد أي نشاط بدني مباشر (أثناء الإحماء والتهدئة) أو أثناء فترات الراحة البدنية بغرض تطوير الأداء وتقليل مخاطر الإصابة.

¹-حليم إبراهيم،مرجع سابق.ص47



الشكل 1 يوضح بعض نماذج لتمارين المرونة



الشكل 2 يوضح بعض نماذج لتمارين المرونة

2- القوة العضلية

لقد اهتمت الدول المتقدمة باستخدام الاساليب الحديثة والمتطورة في مناهجها التدريبية وقد اعطت دورا مهما للجانب البدني وخاصة (القدرة العضلية) خلال فترات الاعداد المختلفة لكونها تشكل القاعدة الاساس للتطور الشامل لبقية القدرات البدنية والحركية والامكانيات " وتعد (القدرة العضلية) من الصفات المركبة فهي " مركب من القوة والسرعة مع القدرة

2-1- تعريفها: هي قدرة العضلة علي استثارة أكبر عدد ممكن من أليافها للتغلب علي مقاومات خارجية مختلفة¹.

2-2- العوامل المؤثرة في القوة العضلية:

هنالك عدة عوامل تؤثر في مقدار القوة العضلية ، هي :

◀ المقطع الفسيولوجي (العرضي) للعضلة:

ان أكثر هذه العوامل المؤثرة في مستوى القوة العضلية هو المقطع العرضي للعضلة ان عدد الألياف العضلية ثابت لا يتغير إلا أن الزيادة الحاصلة من التدريب الصحيح في سمك العضلة يعمل على توليد طاقة اكبر نتيجة انقباض العضلة الكبير .

◀ فترة دوام المثير:

يستدعي العمل العضلي الأقصى إلى استدعاء كل ليفة عضلية للعمل فتتقبض انقباضاً كلياً أما في مثيرات القوة تستدعي اكبر عدد من الألياف العضلية ، وكلما استمر المؤثر أطول قلت القوة التي تولدها

1- كتشوك سيدي محمد، أثر برنامج تدريبي بالأثقال على تنمية القدرة العضلية وبعض المتغيرات الفسيولوجية والأداء المهاري لناشئي كرة القدم-أطروحة دكتوراه في نظريات ومناهج التربية البدنية والرياضية- جامعة الجزائر 3.ص45

العضلة في هذه الحالة تحتاج إلى فترة راحة لاستعادة نشاطها والشفاء بالتخلص من الحوامض الناتجة عن العمل العضلي

◀ حالة العضلة قبل الانقباض :

إن العضلة المرتهنة تعمل بكفاءة أكبر عند الانقباض من العضلة المتوترة لهذا فإن ارتخاء العضلة قبل انقباضها شيء ضروري من أجل إنتاج طاقة أكبر.

◀ نوعية الألياف العضلية :

الألياف العضلية الحمراء تتميز بالقوة والبطء وعدم التعب السريع بعكس الألياف البيضاء التي تتميز بالسرعة وقابليتها السريعة للتعب، كما تبلغ نسبة الألياف الحمراء (30 %) من العضلة تقريباً.

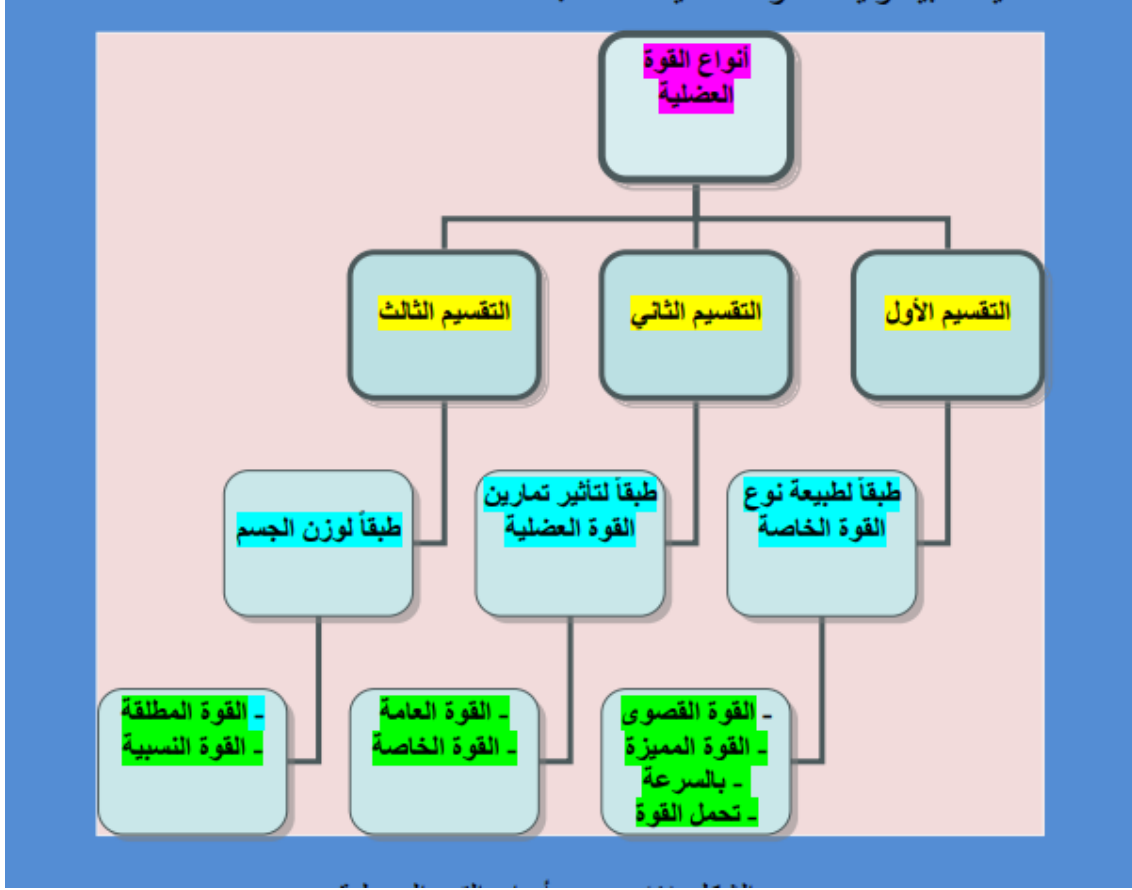
◀ درجة توافق العمل العضلي العصبي :

ان استخدام عامل النقل الحركي (أي التوافق العصبي) يولد عند الرياضي مقدرة أكبر في استخدام أكثر المجاميع العضلية العاملة وبذلك يحدث تعاون بين العضلات لإنتاج قوة أكبر لرفع الأداة أو رميها أو سحبها أو دفعها¹.

2-3-أنواع القوة: حيث قسم الخبراء القوة العضلية كما في الشكل التالي:²

¹ - حليم إبراهيم ، مرجع سابق.ص26

² - محمد قرة-أثر برنامج تدريبي مقترح باستخدام التدريب الدائري في تنمية القوة الانفجارية للأطراف العلوية و السفلية لدى ممارسي رياضة الكونغ فو - صنف أكابر-مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر أكاديمي-جامعة محمد بوضياف – المسيلة.2018-2019 ص33



شكل (3) يوضح انواع القوة العضلية

2-4- الانقباض العضلي:

وتتولد القوة من عملية انقباض وانبساط العضلة، حيث أن انقباض العضلة يولد قوة شد في اتجاه أليافها، وتعمل الأنسجة الضامة الواصلة بين العضلات والعظام على نقل هذه القوة إلى العظم وتعمل المفاصل دور روافع لتوجيه هذه القوى ويكون هناك توافق تشريحي بين العضلات والمفاصل بما يوائم هذه الوظيفة ، ولقد حاول الكثير من المختصين والخبراء أن يوضحوا أشكال الانقباض العضلي ، إذ أن كل

الفصل الثاني : الخلفية النظرية

واحد منهم حاول إيجاد أشكال ثابتة ومحددة قد تختلف عين الأخرى وعلى الرغم من ذلك فإن هذه التقسيمات

فيها الكثير من التشابه إذ نجد أن أشكال الانقباض العضلي تتضمن الآتي:

◀ أنواع و أشكال الانقباض العضلي

يمكن تلخيص انواع الانقباضات العضلية في الجدول التالي:

التغير في طول العضلة	أنواعه	شكل الانقباض
- تقصر العضلة في اتجاه مركزها - تطول العضلة وتنقبض في اتجاه أليافها. - تقصر العضلة أو تطول تبعاً للحركة المطلوبة. - تمط العضلة أكثر من طولها قبل انقباضها مباشرة	أ- أيزوتوني *مركزي. *لامركزي. ب- مشابه للحركة ج- البليوميتري	1- متحرك Dynamic
- تنقبض العضلة في نفس طولها.	- أيزوميتري	2- ثابت Static

الجدول رقم 1 يوضح انواع و اشكال الانقباض العضلي

3- المرحلة العمرية من 18 الى 21

3-1- مفهوم المراهقة

ترجع كلمة "المراهقة" إلى الفعل العربي " راق" الذي يعني الاقتراب من الشيء، فراق الغلام فهو مراهق أي: قارب الاحتلام، ورهقت الشيء رهقا أي : قربت منه، و المعني هنا يشير إلى الاقتراب من النضج و الرشد المراهقة: " تعني الفترة التي تبدأ بالبلوغ و تنتهي باكتمال الرشد وتوصف أحيانا بأنها فترة انتقالية تجمع بين خصائص الطفولة و الشباب

3-2- مراحل المراهقة:تنقسم إلى ثلاثة مراحل تتمثل في المراهقة المبكرة (11-14 سنة) والمراهقة المتوسطة (14-18 سنة) والمراهقة المتأخرة (18 -21 سنة) ،وسيتم تفصيل كل مرحلة على حدا في ما يلي:

◀ المرحلة الأولى:المراهقة المبكرة

يرى علماء النفس أنه في هذه المرحلة من العمر يتضاءل سلوك الطفل وذلك لخروج الطفل من مرحلة الطفولة والدخول في مرحلة المراهقة التي تبدأ معها المظاهر الجسمية والفزيولوجية والعقلية والانفعالية والاجتماعية والدينية والأخلاقية الخاصة بالمراهق في الظهور ،واهم مظاهر النمو فيها هو البلوغ الجنسي ونمو الأعضاء التناسلية

◀ المرحلة الثانية :المراهقة المتوسطة

في هذه المرحلة يشعر المراهق بالنضج الجسمي ،وبالاستقلال الذاتي نسبياً كما تتضح له المظاهر المميزة والخاصة بمرحلة المراهقة الوسطى ،لذلك تراه يهتم إهتماما كبيرا بنموه الجسمي ، كما تعتبر هذه الفترة بكونها فترة توجيه مهني و دراسي ،لأن القدرات الخاصة تبدأ بالظهور بشكلواضح

◀ المرحلة الثالثة :المراهقة المتأخرة

هي مرحلة التعليم العالي ،وهي المرحلة التي تسبق مباشرة تحمل مسؤولية حياة الرشد ويطلق البعض على هذه المرحلة بالذات إسم "مرحلة الشباب" و هذه هي مرحلة إتخاذ القرارات.

3-3- مميزات المراهقة المتأخرة

- ◀ جسمياً: استكمال نضج الهيكل الجسمي , استكمال نضج الخصائص الجنسية الثانوية وتوازن الغدد.
- ◀ حركياً: استقرار النشاط الحركي, ازدياد المهارات الحسية (الدقة والقوة العضلية والرشاقة), اكتمال التحمل والمرونة والسرعة.
- ◀ انفعالياً: ثبات انفعالي ونزوع نحو المثالية, اكتمال العواطف الشخصية, اكتمال النضج الانفعالي.
- ◀ اجتماعياً: القدرة على التصرف في المواقف, الرغبة بتوجيه الذات وتحقيق الاستقلال, توافق اجتماعي, شعور بعدم فهم الآخرين له, الاهتمام بمشكلات الزواج.
- ◀ عقلياً: اكتمال الذكاء ووصوله لدرجة عالية من النضج, اكتساب المهارات العقلية وحل المشكلات المعقدة, ازدياد القدرة القدرة على التحصيل والتعلم الذاتي, ظهور قدرات المناقشة والإقناع, ظهور الميول والطموح
- ◀ روحياً: يزداد التمثل بالقيم الروحية والعقائد, الاهتمام أكثر في التعرف على الكون والخالق والحياة, التأثير الواضح بمشاكل المجتمع والمشاركة في حلها.¹

¹ - جعلاب علاء الدين - أثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية القوة المميزة بالسرعة لدى العبي كرة القدم - مذكرة مكملة لنيل شهادة

(ماستر) في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية - جامعة المسيلة - 2015-2014 ص 39

الفصل الثالث

منهجية البحث

واجراءاته الميدانية

تمهيد

إن أهمية أي دراسة ودقتها تتعدى الجانب النظري بل تتطلب تدعيما ميدانيا من أجل التحقق من الفرضيات و الوصول إلى نتائج ذات دلالة ودقة علمي.

من أجل رسم الطريق الصحيح خلال مراحل البحث المترابطة على الباحث اختيار العمل المنهجي الواضح الذي يتبعه خلال دراسته الميدانية، وذلك وفقا لطبيعة المشكلة المطروحة والمراد دراستها وقد خضع هذا البحث الى مجموعة من الإجراءات العلمية التي تساعدنا في الوصول إلى الهدف المطلوب وذلك بتحديد المنهج المستخدم ومجالات البحث، مجتمع البحث وعينته، أدوات البحث، كما تم وصف البرنامج التدريبي المقترح، وضبط متغيرات الدراسة، والوسائل الإحصائية المستخدمة في تحليل النتائج.

1- الدراسة الاستطلاعية:

الدراسة الاستطلاعية الأولية تساعد في إلقاء نظرة من أجل الإلمام بجوانب الدراسة الميدانية وقد قمت بدراسة استطلاعية كانت بدايتها:

- ◀ التعرف على المكان ومدى إمكانية إجراء هذه الدراسة.
- ◀ التعرف على كل ما يمكنه عرقلة عملنا ومختلف الصعوبات المحتمل مواجهتها.
- ◀ تحديد العينة ومعرفة الأجواء المحيطة ومختلف ظروفها.
- ◀ التقرب من أفراد العينة.

◀ ضبط إشكالية وفرضيات البحث وكذلك تحديد الاختبارات الخاصة بالدراسة

2- مجالات البحث:

2-1- المجال الزمني: العام الدراسي 2020-2021

2-2- المجال المكاني: تمت الإجراءات التطبيقية للاختبارات البدنية والبرنامج التدريبي على مستوى

قاعة كمال الاجسام المتواجد بحي الواحات الشمالية بجنب متوسطة الباطين بالأغواط.

2-3-المجال البشري:

يشمل المجال البشري عينة البحث والتي شملت 20 متطوعا تتراوح أعمارهم من 18 إلى 21

سنة حيث وزعت اللاعبين على مجموعتين بواقع 10 لاعبين في كل مجموعة بالإضافة الى عينة

الدراسة الاستطلاعية التي بلغت 05 لاعبين.

3-المنهج المستخدم

منهج البحث: إن دراسة طبيعة الظاهرة التي يتطرق إليها الباحث هي التي تحدد طبيعة المنهج .ويتم

الوصول إلى الحقائق العلمية عن طريق البحث والاستقصاء، كما أن الفكرة الأساسية التي يعتمد عليها

المنهج تكون عبارة عن محاولة الباحث التحكم في الموقف المراد دراسته باستثناء المتغير أو المتغيرات

التي يعتقد أنها السبب في حدوث تغير معين في ذلك الموقف . استخدم الباحث المنهج التجريبي

باستخدام مجموعتين (مجموعة تجريبية ومجموعة شاهدة) مع قياس قبلي وبعدي، واستخدم هذا المنهج

لمناسبته وطبيعة الدراسة ولتحقيق أهداف البحث والتحقق من فروضه باتباع خطوات منهجية علمية.

4- مجتمع وعينة البحث:

تعتبر العينة أساس عمل الباحث وهي مجموعة من الأفراد يبين عليها الباحث عمله. وفي هذه الدراسة تم اختيار العينة حيث تكونت من 20 ممارسي لرياضة كمال الاجسام هواة مقسمة الى مجموعتين بواقع 10 لاعبين لكل مجموعة

4-1- العينة التجريبية: تمثلت في 10 لاعبين اختيروا بطريقة عشوائية تتوفر فيهم خاصية الفئة العمرية من 18 سنة فما فوق، أجريت عليهم الاختبارات المهارية كما تم تطبيق عليهم برنامج المرونة
4-2- العينة الشاهدة: وتمثلت في 10 لاعبين الباقين حيث أجريت عليهم الاختبارات المهارية دون تطبيق عليهم برنامج المرونة.

5- أدوات البحث:

من الأمور المهمة التي تساعد الباحث في إنجاز واتمام التجربة هي تهيئة وتنظيم وترتيب الأدوات المستخدمة وتنسيقها حتى يتسنى استغلالها بأحسن صورة لأداء العمل بكفاءة ودقة وبأقل مجهود وفي أقصر وقت .

5-1- ضبط متغيرات الدراسة:

يعتبر ضبط المتغيرات عنصر ضروري في أي دراسة ميدانية بهدف التحكم فيها قدر المستطاع، حيث يساعد ذلك في تفسير وتحليل النتائج دون الوقوع في العراقيل وقد جاء ضبط متغيرات البحث كما يلي:

◀ المتغير المستقل: وتمثل في صفة المرونة

◀ المتغير التابع: وتمثل في القوة العضلية للأطراف السفلية

◀ المتغيرات العشوائية:

سعيًا للحصول على نتائج دقيقة وموضوعية تم عزل المتغيرات التي يمكن أن تؤثر على نتائج الدراسة والتي تتمثل في الوزن، العمر، الطول، وبما أننا نعمل في مكان واحد وفي نفس الوقت وعلى نفس الأشخاص من نفس الجنس فتأثيرها يكاد يكون معدوماً على نتائج الدراسة .

5-2- ادوات جمع البيانات و المعلومات

◀ ادوات الجانب النظري:المصادر والمراجع العربية والأجنبية

◀ ادوات الجانب التطبيقي:قد اعتمدنا في دراستنا على استخدام الطرق المناسبة و الملائمة لتحقيق الفرضيات التي قمنا بطرحها و تتمثل في الاختبارات البدنية و البرنامج التدريبي التي أجري على كلتا المجموعتين التجريبية والضابطة على شكل اختبار قبلي و بعدي كما تم استعمال برنامج تدريبي على شكل حصص تدريبية لتنمية وتحسين صفة المرونة و تخضع لها المجموعة التجريبية لعينة البحث.

5-3- الاختبارات البدنية:

من اجل قياس القوة العضلية للأطراف السفلية تم اختيار الاختبارات التالية:

◀ اختبار الوثب الطويل من الثبات، الذي يقيس المكون البدني (القدرة الانفجارية للرجلين)

الغرض من الاختبار:قياس القوة الانفجارية للأطراف

السفلية .

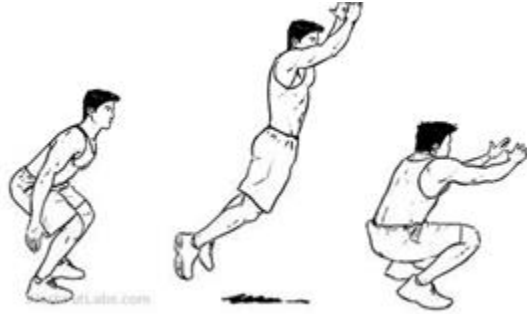
الأجهزة والأدوات المستعملة للقياس: أرضية مستوية لا تعرض الفرد للانزلاق، شريط قياس، يرسم

خط البداية، استمارة.

اجراءات الاختبار:

يرسم خط البداية . يقف اللاعب خلف خط البداية والقدمان متباعداً قليلاً ومتوازيتان، يجب أن يلامس القدمين خط البداية من الخارج، ويتم قياس المسافة بعد خط البداية وتأشيرها بنقاط يبتعد الواحدة عن الأخرى (5) سم ولطول (3)م، ثم يبدأ اللاعب بإداء الاختبار وذلك بالوقوف مع ثني الركبتين والميل للأمام قليلاً، وبعدها يقوم اللاعب بالطفر للأمام بأقصى قوة عن طريق مد الركبتين والورك والدفع بالقدمين مع مرجحة الذراعين للأمام، ويكون القفز بالقدمين معاً. وتعطى للاعب محاولتان وتأخذ الأفضل ويتم قياس المسافة من البداية حتى آخر جزء من جسم اللاعب يلامس الأرض، والقياس بالسنتيمتر .

التسجيل: للمختبر محاولتين يسجل له أفضلهما



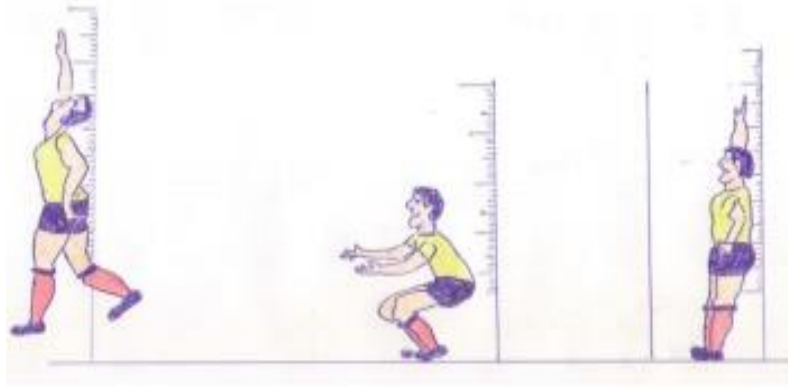
الشكل(4) يمثل كيفية انجاز اختبار الوثب الطويل من الثبات.

الوثب العمودي من الثبات: الغرض منه: قياس قوة عضلات الرجلين.

الادوات: صبورة تثبت على حائط بحيث تكون حافتها السفلى مرتفعة عن الارض مقدار 150 سم على ان تدرج بعد ذلك من 151 سم الى 400 سم.

مواصفات الاداء: يقف الرياضي بحيث تكون ذراعه عاليا بجانب الصبورة على كامل امتدادها لعمل علامة بالأصابع على الصبورة مع عدم رفع الكعبين على الارض يسجل الرقم الذي تم وضع العلامة امامه ومن وضع الوقوف، يمرجح المختبر الذراعين اماما عاليا ثم اماما خلفا مع ثني الركبتين نصف ثم مرجحتها اماما عاليا مع فرد الركبتين للوثب العمودي الى اقصى مسافة يستطيع الوصول اليها لعمل علامة اخرى بأصابع اليد وهي على كامل امتدادها ويحق للمختبر عمل مرجحتين اذا رغب في ذلك عند التحضير للوثب.

التسجيل : تعبر المسافة بين العلامة الاولى والثانية عن مقدار ما يتمتع به المختبر من القدرة العضلية مقاسة بالسنتيمتر.



الشكل (5) يوضح اختبار الوثب العمودي من الثبات

◀ البرنامج التدريبي لصفة المرونة

تطبيق برنامج مناسباً على هذه الفئة العمرية (من 18 الى 21) والذي غرضه الأساسي هو تطوير صفة المرونة، من خلال استخدام تمارين المرونة. قُسم البرنامج إلى 12 وحدة تدريبية زمن كل منها من 30 إلى 60 دقيقة حسب هدف كل وحدة تدريبية، وبناء على ذلك استغرق تنفيذ الوحدات التدريبية ستة أسابيع وبوحدتين تدريبيتين أسبوعياً.

من ضمن البرنامج التدريبي نأتي على ذكر ما يلي:

◀ تمارين ثني الجذع للأمام أسفل من الجلوس: ويعرف كذلك باختبار ثني الجذع من الجلوس

الطويل والذراعان أماما . العامل: المرونة .

وصف الاختبار: الانحناء للأمام قدر الإمكان من وضع الجلوس الطويل



الشكل (6) يوضح تمارين ثني الجذع للأمام أسفل من الجلوس

اما بقية التمرينات فقد تم ادراجها في وثيقة تشمل المعلومات التالية:

رقم التمرين-ظروف الانجاز -صورة توضيحية للتمرين. الوثيقة وضعت ضمن الملاحق.

◀ ضبط الشروط العلمية للأداة:

يستخدم الباحث الاختبارات في قياس الظاهرة المدروسة والتي يجب ان تتميز بدرجة عالية من

الثبات والصدق والموضوعية

1-ثبات الاختبار:

يقصد بثبات الاختبار أو المقياس مدى إعطائه نفس الدرجات لنفس الأفراد عند تكرار تطبيقه

عليهم. 2- صدق الاختبار:

يقصد بصدق الاختبار أو المقياس مدى قياسه فعلا للاستعداد أو الخاصية التي وضع لقياسها.

الفصل الثالث : منهجية البحث واجراءاته الميدانية

الاختبارات	معامل ثبات الاختبار	معامل صدق الاختبار
الوثب الطويل من الثبات	0.93	0.96
الوثب العمودي من الثبات	0.812	0.901

جدول (2) يمثل معامل ثبات وصدق الاختبار لعينة البحث

من خلال نتائج الجدول يتبين لنا أن : معامل ارتباط بيرسون لاختبارالوثب الطويل من الثبات هي 0.93 عند مستوى الدلالة 0.05 ومعامل ارتباط بيرسون لاختبارالوثب العمودي من الثبات هي : 0.812 عند مستوى الدلالة 0.05 وهي النتيجة التي تؤكد ثبات الاختبارين.

من اجل التأكد من صدق الاختبار استخدمنا معامل الصدق الذاتي باعتباره صادق للدرجات التجريبية بالنسبة للدرجات الحقيقية والذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثباتوقد حققت النتائج التالية عند مستوى الدلالة 05.0 وجدت أن القيمة المحسوبة لكل اختبار هي 0.90 و 0.96 للاختبارين على التوالي.

◀ الوسائل الإحصائية

1- المتوسط الحسابي

المتوسط الحسابي، أو الوسط الحسابي، وأحياناً (المعدّل) الإنجليزية (arithmetic mean) :

في الرياضيات والإحصاء هو قيمة تتجمع حولها قيم مجموعة ويمكن من خلالها الحكم على بقية قيم المجموعة، فتكون هذه القيمة هي الوسط الحساب

2- الانحراف المعياري ع

في الإحصاء ونظرية الاحتمالات، يعتبر الانحراف المعياري (بالإنجليزية: Standard deviation) القيمة الأكثر استخداماً من بين مقاييس التشتت الإحصائي لقياس مدى التبعثر الإحصائي أي أنه يدل على مدى امتداد مجالات القيم ضمن مجموعة البيانات الإحصائية. والتباين هو معدل مربعات انحرافات العلامات في التوزيع عن الوسط الحسابي. ويكون الانحراف المعياري عندها الجذر التربيعي للتباين بالنسبة لمجموعة. يتأثر التباين أو الانحراف المعياري بالقيم المتباعدة أو المتطرفة ولكنه لا يتأثر كثيراً بالتغيرات التي تطرأ على العينة، كما أنهما يرتبطان بالوسط الحسابي للتوزيع، بمعنى إن التشتت الذي نعبر عنه بالتباين أو الانحراف المعياري ينسب إلى الوسط الحسابي وليس لأي نقطة أخرى في التوزيع.

(من ويكيبيديا، الموسوعة الحرة)

المعالجات الإحصائية الاستدلالية :

◀ اختبار (ت) ستيودنت : testTStudent

يستخدم لمعرفة الفرق بين الاختبار القبلي والبعدي للعينتين التجريبية والضابطة، يمكن اللجوء إلى برنامج SPSS لاحتساب قيم الاختبار وخطواته وتحليل نتائجه المتضمنة احتساب قيمة التي يعتمد على تحديد هامش الخطأ (.sig) ودرجات الحرية (df) المرتبطة بعدد المشاهدات.

◀ برنامج spss (برنامج حاسوب بالإنجليزية SPSS والحروف هي اختصارات Statistical)

Package for the Social Sciences) ومعناها الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية. أول نسخة

الفصل الثالث : منهجية البحث واجراءاته الميدانية

من البرنامج ظهرت عام 1968 يعتبر البرنامج من أكثر البرامج استخداما لتحليل المعلومات الإحصائية في علم الاجتماع .يستخدم اليوم بكثرة من قبل الباحثين في مجال التسويق والمال والحكومة والتربية ويستخدم أيضا لتحليل الاستبيانات وفي إدارة المعلومات وتوثيق المعلومات (من ويكيبيديا، الموسوعة الحرة)

الفصل الرابع

عرض وتفسير ومناقشة

النتائج

عرض و تحليل نتائج الفرضيات

◀ يتضمن هذا الفصل عرضاً للنتائج التي تم التوصل إليها، بعد جمع البيانات بواسطة أداة الدراسة، ثم معالجتها إحصائياً.

◀ تم استخدام اختبار "ت"، وذلك للتحقق من دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، إذا كان مستوى الدلالة أصغر من 0.05 فقيمة "ت" دالة إحصائياً، أما إذا كاف أكبر من 0.05 فقيمة "ت" غير دالة إحصائياً.

◀ عرض و تحليل نتائج الوثب الطويل من الثبات: في القياسين: القياس القبلي و البعدي للعينة الشاهدة.

1- العينة الشاهدة :

1-1- اختبار الوثب الطويل من الثبات:

قيمة الدلالة الاحصائية	قيمة ت	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المعاملات الاحصائية الاختبارات	
				الاختبار القبلي	الاختبار البعدي
0.22	0.808	9.53	234.4	الاختبار القبلي	اختبار الوثب الطويل
		10.14	233.9	الاختبار البعدي	

جدول رقم(3) :مقارنة نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار الوثب الطويل من الثبات للمجموعة الشاهدة

◀ بين الجدول رقم(3) أن قيمة "ت" للاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبار الوثب الطويل من الثبات هي (0.808)، قيمة مستوى الدلالة تساوي 0.22 وهي اكبر من 0.05 . لا توجد فروق ذات دلالة احصائية، مما يؤشر على عدم وجود فرق حقيقي بين نتائج الاختبار لدى للمجموعة الضابطة في متغير القوة العضلية للأطراف السفلية.

1-2 اختبار الوثب العمودي:

قيمة الدلالة الاحصائية	قيمة ت	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المعاملات الاحصائية الاختبارات	
				الاختبار القبلي	الاختبار البعدي
0.066	1.655	4.12	42.4	الاختبار القبلي	اختبار الوثب العمودي
		4.85	41.7	الاختبار البعدي	

جدول رقم(4) :مقارنة نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار الوثب العمودي من الثبات للمجموعة الشاهدة

◀ من خلال الاطلاع على الجدول أعلاه وما افرزته من نتائج ، يتبين لنا عدم بوجود

فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي في الاختبار قيد البحث بمستوى

دلالة يقدر ب 0.066، كما قدرت (ت) ب 1.655.

2-العينة التجريبية

2-1-اختبار الوثب الطويل من الثبات:

قيمة الدلالة الاحصائية	قيمة ت	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المعاملات الاحصائية الاختبارات	
0.001	-10.088	14.56	226.3	الاختبار القبلي	اختبار الوثب الطويل
		13.69	230.3	الاختبار البعدي	

جدول رقم(5) :مقارنة نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار الوثب الطويل من الثبات للمجموعة التجريبية

◀ يلاحظ من الجدول (5) وجود فروق معنوية بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس

البعدي في اختبار الوثب الطويل حيث قدرت. (T= 10.088)

المتوسط الحسابي لاختبار قوة الأطراف السفلية في الاختبار القبلي بلغ (226.3) بانحراف

معيارى (14.56) في حين بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي(230.3)

بانحراف معيارى(13.69). وهذا ما يؤكد ان المجموعة التجريبية التي طبقت عليها

تمارين صفة المرونة تحسنت في القوة العضلية .

2-2- اختبار الوثب العمودي من الثبات:

المعاملات الاحصائية الاختبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	قيمة الدلالة الاحصائية		
					الاختبار القبلي	الاختبار البعدي
اختبار الوثب العمودي	42.4	6.89	-12.667	0.001		
	47.5	6.38				

جدول رقم(6) :مقارنة نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لاختبارالوثب العمودي من الثبات للمجموعة التجريبية

◀ يتضح من خلال الجدول رقم (6) ان قيمة ت تساوي -12.667- وبذلك نقول أنه توجد فروق دالة إحصائية بين نتائج القياسات: القياس القبلي و البعدي في اختبار الوثب العمودي من الثبات للعينة التجريبية، لصالح القياس البعدي .قيمة المتوسط الحسابي في القياس البعدي أكبر من القياس القبلي.

عرض نتائج الوثب الطويل من الثبات للاختبار البعدي بين المجموعتين الشاهدة

والتجريبية

مستوى الدلالة	قيمة ت	المجموعة التجريبية		المجموعة الشاهدة		
		الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	
0.263	0.641	14.568	230.3	10.148	233.9	الاختبار البعدي

جدول(7): نتائج الوثب الطويل من الثبات للاختبار البعدي بين المجموعة الشاهدة والتجريبية

◀ يبين جدول نتائج الوثب الطويل من الثبات للاختبار البعدي بين المجموعتين الشاهدة

والتجريبية وجود فروق ذات دلالة إحصائية ولصالح المجموعة التجريبية حيث كانت

نتائج المتوسط الحسابي للمجموعة الشاهدة (233.9) والانحراف المعياري (10.148). ،

أما المجموعة التجريبية فكان متوسطها (230.3)، والانحراف المعياري (14.468)

وقدرت قيمة ت ب (0.641)

عرض نتائج الوثب العمودي من الثبات للاختبار البعدي بين المجموعتين الشاهدة

والتجريبية

مستوى الدلالة	قيمة ت	المجموعة التجريبية		المجموعة الشاهدة		الاختبار البعدي
		الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	
0.466	-2.248	6.38	47.4	4.854	41.7	

جدول(8): نتائج الوثب العمودي من الثبات للاختبار البعدي بين المجموعة الشاهدة والتجريبية

◀ نتائج عينة البحث في المجموعتين الشاهدة والتجريبية في الوثب العمودي من الثباتي وجود فروق ذات دلالة إحصائية ولصالح المجموعة التجريبية التي تدرت وفق البرنامج المكون من تمارين المرونة حيث كانت نتائج المتوسط الحسابي للمجموعة الشاهدة (41.7) والانحراف المعياري (4.854). ، أما المجموعة التجريبية فكان متوسطها (47.4)، والانحراف المعياري (6.38) وقدرت قيمة ت ب (2.248) .

مناقشة النتائج:

دراستنا تهدف إلى معرفة تأثير المرونة على القوة العضلية للأطراف السفلية لذلك قمنا بالاختبارات اعلاه.

◀ من خلال النتائج المعروضة في الجداول ، يتبين لنا وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لصالح القياس البعدي عند العينة التجريبية، في حين لا توجد فروق دالة إحصائية في الاختبارات التي اجريت على العينة الشاهدة و هذا يدل على تحسن في القوة العضلية للرجلين لدى العينة التجريبية مقارنة بالعينة الضابطة، وهذا راجع إلى تأثير استخدام تمارين المرونة التي اسهمت بشكل فعال في تطوير القدرة البدنية قيد البحث ، مما زاد في مسافة الوثب لدى العينة التجريبية.

استنتاجات و اقتراحات

◀ من خلال هذه الدراسة نستطيع القول اننا تمكنا من تحقيق الفرضية العامة للبحث و التي مفادها (مرونة المفاصل تؤثر ايجابا و تساعد على تنمية القوة العضلية للأطراف السفلية لدى ممارسي رياضة كمال الاجسام في اختبار الوثب الطويل و العمودي من الثبات.)

كان هذا البحث فرصة لتحسين القوة العضلية للأطراف السفلى ، وذلك باستخدام تمارين المرونة باتباع الأسس العلمية في ذلك.

أفرزت نتائج المعالجة الإحصائية على :

◀ نجاعة ونجاح البرنامج المقترح المبني على تمارين المرونة.

الاقتراحات:

في حدود الإجراءات المستخدمة والنتائج المتحصل عليها يوصي الباحث بما يلي:

◀ اهتمام المدربين بتنمية وتطوير المرونة لدى الفئات الشبابية.

◀ إدراج تمارين المرونة في برامجهم التدريبية

◀ إجراء مزيد من الدراسات التي تتناول تأثير تمارين المرونة على صفة القوة العضلية للأطراف

السفلية

◀ استخدام النتائج التي تم التوصل إليها لإجراء دراسات وبحوث أخرى

◀ اعتماد المناهج والوسائل التدريبية العلمية المقننة وتنويعها بما يتلاءم متطلبات الفئة العمرية

الخاتمة :

إن القدرة العضلية من القدرات الضرورية التي تظهر بشكل واضح في ممارسة أي رياضة كرياضة كمال الاجسام لهذا وجب على المدربين والعاملين في هذا الحقل إعطاء أهمية كبرى لتنمية هذه القدرة من خلال تطبيق الأساليب التدريبية المختلفة والخاصة مع محاولة إعطاء تدريبات مبنية على أسس علمية.

تمثل الغرض من دراسة هذا الموضوع في محاولة ابراز تأثير صفة المرونة على زيادة القوة العضلية للأطراف السفلية ونأمل أن تكون هذه الدراسة لها دور في معرفة أهمية تطوير المرونة ودورها الفعال في تحسين الاداء وزيادة فعالية القوى المحركة وأن افتقارها يؤدي الى عدم القدرة على سرعة اكتساب واتقان الاداء الحركي، وقد تماشت نتائج دراستنا مع الإطار النظري و تحققت فرضيات البحث من خلال نتائج الدراسة الميدانية والمعالجة الاحصائية .

وعلى الرغم من النتائج المحصل عليها الا انها تبقى غير كافية الشيء الذي يفتح المجال نحو دراسات مكملة والتي يمكن أن تأخذ من بحثنا هذا منطلقا لبحث أشمل وأوسع يؤخذ فيه بعين الاعتبار كل العوامل التي يمكن أن تتدخل في تحسين أداء المهارات لدى الرياضيين .

قائمة المراجع :

- 1- ولد حمو مصطفى :أسس تنمية المرونة العضلية عند الرياضيين، مجلة العلوم الإنسانية "جامعة محمد خيضر بسكرة"، العدد 25. 303 .
- 2- واضح فريد-اثر استخدام الانتقال في تطوير القدرة العضلية للاطراف السفلية لدى لاعبين كرة القدم 19- U دراسة ميدانية لفريق سريع أمال بلعابية (جهوي الثاني باتنة) - مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر أكاديمي- 2017 / 2018.
- 3- واضح أحمد الأمين أستاذ محاضر أ - تأثير برنامجين مختلفين للتدريب (البليومتري ، الأثقال) على تنمية القوة المميزة بالسرعة للاعبين كرة اليد (أكابر)- المركز الجامعي تيسمسيلت- مجلة التحدي- عدد رقم 10- 15/07/2016.
- 4- نادر إسماعيل حلاوة، برنامج تدريبي لتطوير القوة العضلية للطرف السفلي وتأثيره على المستوى الرقمي لمتسابقين 400 متر حواجز في قطاع غزة ،كلية التربية الرياضية جامعة الأقصى دولة فلسطين.
- 5- مصعب محمود عبد الرحمن يغمور-أثر برنامج تدريبي مقترح على منحنى التغير في القدرة العضلية للرجلين والرشاقة لدى ناشئي كرة السلة في الضفة الغربية-الأطروحة للحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية-جامعة النجاح الوطنية كلية الدراسات العليا-- فلسطين.- 2001

6- مصعب محمود عبد الرحمن يغمور - أثر برنامج تدريبي مقترح على منحنى التغير في القدرة العضلية للرجلين والرشاقة لدى ناشئي كرة السلة في الضفة الغربية-درجة الماجستير في التربية الرياضية- جامعة النجاح الوطنية في نابلس- فلسطين. -2012.

7- محمد قره-أثر برنامج تدريبي مقترح باستخدام التدريب الدائري في تنمية القوة الانفجارية للأطراف العلوية و السفلية لدى ممارسي رياضة الكونغ فو - صنف أكابر-مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماجستير أكاديمي-جامعة محمد بوضياف - المسيلة.2018-2019-

8- كتشوك سيدي محمد-أثر برنامج تدريبي بالأثقال على تنمية القدرة العضلية وبعض المتغيرات الفسيولوجية والأداء المهاري لناشئي كرة القدم -أطروحة دكتوراه في نظريات ومناهج التربية البدنية والرياضية- جامعة الجزائر 3.

9- عمار نويوة ، عقبة حشاني ، تأثير المرونة وتمارين التمديد على الاداء الرياضي- العدد 27-ديسمبر-2016مجلة العلوم الانسانية و الاجتماعية، جامعة بسكرة (الجزائر).

10- علي خليفة- المعالجات الإحصائية في أبحاث التربية- اللبنانية، بريد إلكتروني :

com.gmail@khalife2.ali

11- رنا احمد ايوب، عناصر اللياقة البدنية الاساسية و علاقتها ببعض القياسات الجسمية ،بحث لنيل شهادة الماجستير في التربية البدنية،2013-2014.

12- حماني إبراهيم-برنامج تدريبي مقترح بالمقاومات و تأثيره على البنية المورفولوجية و الاداء

المهاري لدى ناشئي كرة اليد U17أطروحة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة دكتوراه -L.M.D

2018/2017.

13- حليمت إبراهيم، أهمية مرونة الأطراف السفلية في تحسين الأداء الحركي في مهارات كرة القدم، مذكرة نيل شهادة الماستر علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية- جامعة محمد خيضر بسكرة- 2018/2019.

14- جمال صبري فرج، القوة والقدرة والتدريب الرياضي الحديث، دار دجلة، عمان-الأردن، 2012،

15- جعلاب علاء الدين- أثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية القوة المميزة بالسرعة لدى العبي كرة القدم- مذكرة مكملة لنيل شهادة (ماستر) في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية- جامعة المسيلة-2014-2015.

16- بوارشيد هشام: دور وأهمية بعض عناصر اللياقة البدنية (المداومة، السرعة، القوة) وتأثيرها على

التحضير في الرياضات الجماعية لدى تلاميذ الطور 5، 2015- 2014، 2 سنة، مذكرة لنيل

شهادة الماجستير، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة قسنطينة 13-12 المتوسط

17-الأستاذ الدكتور: بن زيدان حسين، جامعة مستغانم 2 الأستاذ الدكتور: بن برنو عثمان، جامعة

مستغانم الأستاذ: جرورو محمد، جامعة مستغانم-أثر استخدام التدريبات البليومترية لتحسين القوة

الانفجارية للرجلين والانجاز الرقمي في الوثب الطويل-لعدد الخاص الأول بالملتقى العلمي الدولي

الأول

18- أحمد فاضل فرحان-أ.د. صالح جويد هليل-تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام التدريب

البليومتري في تطوير القوة العضلية لعضلات الرجلين للاعبي الكرة الطائرة الشباب في ماليزيا.

19- أحمد بوجعاط -تطوير صفة المرونة باستعمال الإطالة العضلية وأثرها على مهارة التصويب لدى لاعبات كرة اليد صنف أقل من 8-المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية / 91 (RSEPS)- 2018-871.

20- غلاب أسامة- تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية صفة المرونة لدى لاعبي كرة القدم فئة أشبال أقل من 16سنة- مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر-جامعة محمد بوضياف المسيلة- 20142/015.

المواقع الالكترونية

-<http://www.al-batal.com/sport/index.php/nutrition-and fitness/features>

/fitness-components / 10:16- 4/12/201

-- وظائف أطراف الجسم وكيف تتحكم في الحركة alyoum8.net

<https://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/452>

<https://www.alyoum8.net/news/44315>

com.mardan-hussein.w-من مكتبة الدكتور حسين مردان عمر

-<http://dspace.univ-djelfa.dz:8080/xmlui/bitstream/handle/123456789/>

الملاحق

الملحق 1

بطاقة تسجيل النتائج

اسم الاختبار.....

التاريخ.....

الاختبار القبلي / البعدي				العينة التجريبية	
النتيجة النهائية	المحاولة 3	المحاولة 2	المحاولة 1	الاسم واللقب	الرقم
					01
					02
					03
					04
					05
الاختبار القبلي / البعدي				العينة الضابطة	
					01
					02
					03
					04
					05

10	09	08	07	06	05	04	03	02	01	العينة
36	42	36	44	51	38	40	48	47	42	الاختبار القبلي
37	40	34	43	50	40	39	46	47	41	الاختبار البعدي

نتائج العينة الشاهدة في اختبار الوثب العمودي

10	09	08	07	06	05	04	03	02	01	العينة
225	238	241	237	224	231	229	245	223	251	الاختبار القبلي
223	240	240	236	224	229	232	243	220	252	الاختبار البعدي

نتائج العينة الشاهدة في اختبار الوثب الطويل

10	09	08	07	06	05	04	03	02	01	العينة
37	42	47	50	44	33	31	43	45	52	الاختبار القبلي
43	46	53	56	49	39	37	48	48	55	الاختبار البعدي

نتائج العينة التجريبية في اختبار الوثب العمودي

10	09	08	07	06	05	04	03	02	01	العينة
229	237	210	218	209	245	230	246	224	231	الاختبار القبلي
233	241	213	224	211	251	234	251	229	216	الاختبار البعدي

نتائج العينة التجريبية في اختبار الوثب الطويل

Paired Samples Test

		Paired Differences					Significance			
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	One-Sided p	Two-Sided p
					Lower	Upper				
Pair 1	VAR00001 - VAR00002	-5.00000	1.24722	.39441	-5.89221	-4.10779	-12.677	9	<.001	<.001

العينة التجريبية الوثب العمودي

Paired Samples Test

		Paired Differences					Significance			
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	One-Sided p	Two-Sided p
					Lower	Upper				
Pair 1	VAR00002 - VAR00001	4.20000	1.31656	.41633	3.25819	5.14181	10.088	9	<.001	<.001

العينة التجريبية الوثب الطويل

Paired Samples Test

		Paired Differences					Significance			
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	One-Sided p	Two-Sided p
					Lower	Upper				
Pair 1	VAR00001 - VAR00002	.50000	1.95789	.61914	-.90059	1.90059	.808	9	.220	.440

العينة الشاهدة الوثب الطويل

Paired Samples Test

		Paired Differences					Significance			
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	One-Sided p	Two-Sided p
					Lower	Upper				
Pair 1	VAR00001 - VAR00002	.70000	1.33749	.42295	-.25679	1.65679	1.655	9	.066	.132

العينة الشاهدة الوثب العمودي

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means							
		F	Sig.	Significance				Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
				t	df	One-Sided p	Two-Sided p			Lower	Upper
None	Equal variances assumed	1.335	.263	.641	18	.265	.529	3.60000	5.61447	-8.19555	15.39555
	Equal variances not assumed			.641	16.070	.265	.530	3.60000	5.61447	-8.29793	15.49793

العينة الشاهدة و التجريبية القياس البعدي في اختبار الوثب الطويل


Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means							
		F	Sig.	t	df	Significance		Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
						One-Sided p	Two-Sided p			Lower	Upper
None	Equal variances assumed	.555	.466	-2.248	18	.019	.037	-5.70000	2.53531	-11.02648	-.37352
	Equal variances not assumed			-2.248	16.804	.019	.038	-5.70000	2.53531	-11.05377	-.34623


العينة الشاهدة و التجريبية القياس البعدي في الوثب العمودي

الملحق 4

تمارين المرونة

التشكيلات	ظروف الانجاز
<p>الانقباض (6-10 ثا) الاسترخاء (2-3 ثا) التمديد (15-20 ثا) تكرار التمرين 2-3 مرات</p> 	<p>الوقوف على رجل واحدة ، ثني الأخرى للخلف ومسكها من العقب من قبل يد نفس الجهة، أ من العقب يدفع الرجل المنتنية نحو الأسفل واليد تقاوم ، الاسترخاء ، أخذ الرجل وجد قرب المقعدة باليد المعاكسة الجلوس على الارض مع مد الساقين ، قم بثني الساق اليمنى واضع القدم على الفخذ الايسر فوق الركبة قم بدعم القدم بيدك اليسرى واضغط لأسفل على الركبة باليد اليمنى قم بمد العمود الفقري والحفاظ عليه في وضع محاذاة صحيح طوال التمرين</p>


	<p>الاستلقاء على الظهر مع مد الساق اليسرى ، ثم ثني الركبة اليمنى وجدا لأعلى وبشكل مائل بحيث تقترب من الكتف الايسر</p>
	<p>الجلوس مع مد الساق اليمنى وثنى الساق اليسرى بشكل مريح . حرك يدك اليمنى للأمام لتمسك بأخمص القدم اليمنى . اضغط بيدك اليسرى على ركبتك اليمنى للإبقاء على مد الركبة ، حافظ على وضع محاذاة العمود الفقري</p>
	<p>الاستلقاء على الظهر مع مد الساق اليسرى وثنى الركبة اليمنى والورك بزاوية 90 درجة امسك بيدك خلف الركبة اليمنى وقم بمد الساق بنشاط ينبغي ان تظل الركبة فوق الورك مباشرة</p>
	<p>استلق على الارض على بطنك وقم بثني الركبة اليمنى ، قم بلف فوطة حول الكاحل الايمن وقم بجذب الركبة الى وضع الانتناء محركا الكعب باتجاه المقعدة . التغيير في القدمين</p>
	<p>اجلس على الركبة ثم قم بعد ذلك بالجلوس على الكاحلين ، مع الضغط بالجزء الامامي من الكاحل على الارض</p>

	<p>ستلق على بطنك على الارض مع وضع اليدين على الارض في وضع تمرين الضغط ، قم بالدفع من خلال الذراعين حتى يتقوس العمود الفقري مع الابقاء على الوركين في وضع ثابت على الارض توقف في الوضع العلوي ثم انخفض بعد ذلك</p>
---	---

	<p>استلق على الارض بحيث يكون الذراع الايمن في وضع عمودي على الجسم قم بثني الركبة اليمنى والدوران بالجذع باتجاه الساق اليسرى بحيث تحرك الركبة اتجاه الارض قم بزيادة ضغط الاطالة عن طريق ضغط الركبة على الارض بالاستعانة بالذراع الايسر</p>
---	---

	<p>قف مع المباعدة بين القدمين ، قم بثني العمود الفقري للجانب مع وضع الذراع الايسر على الخصر او الفخذ لدعم وزن الجسم حرك الذراع الايمن حتى تصل به الى اعلى الراس</p>
--	---


	<p>رتكز بركبتك على الارض وحرك الذراع الايمن حتى يصل الى ما فوق الرأس حيث يتم ثني الجسم للجانب ، سوف يكون الذراع الايسر بمثابة محور ارتكاز عند الضغط به على جانب القفص الصدري</p>
---	--


	<p>ابدا التمرين على ان تفصل بين القدمين مسافة تتساوى مع عرض الكتف ،خذ خطوة للأمام عن طريق تحريك الساق اليمنى ثم قم بخفض الجسم باتجاه الارض مع دعم وزن الجسم عن طريق الاستناد باليدين على الارض</p>
---	--


	<p>قف مع المباعدة بين القدمين على أن يكون اتجاه اصابع القدم للخارج قم بخفض الجذع للأسفل حتى تكون زاوية ثني الفخذين 90 درجة واضعا يديك على الركبتين قم بالضغط باليدين لتزيد من حركة الإبعاد</p>
---	--



	<p>استلق على الارض وقم بثني الورك الايمن والدوران به ، قم بتحريك الركبة اليسرى لأعلى ضاعطا الركبة على القدم الايمن ، ا باتجاه الكتف وضع الذراعين حول الركبة اليسرى وقم بجذ</p>
---	--

	<p>استلق على الارض مع مد الساقين بعد ذلك يركز زميلك في التدريب على ركبة واحدة بجوار وركك الايمن ثم يرفع ساقك اليمنى ، بحيث يضع يده اليسرى على ركبتك للإبقاء على استقامة الساق</p>
--	---

	<p>قف مع المباعدة بين القدمين والدوران بالقدم اليمنى للخارج قم بتحريك الذراع الايمن لأسفل باتجاه الكاحل وارفع الذراع الايسر باتجاه السقف للحفاظ على التوازن</p>
---	---

	<p>الفقر في المكان ابداءا من وضعية الجلوس على كرسي دون وجود كرسي و العودة إلى نفس الوضعية</p>
---	---

	<p>يقوم اللاعب بالجري و تخطي الأقماع لمسافة 50م حيث أن المسافة بين كل قمع و آخر تكون 1م</p>
---	---

		<p>يقوم اللاعب بضم الرجلين إلى بعضهما و الوثب لصعود مقاعد سم ثم 50 سم ثم 60 سم و 40 خشبية متزايدة الارتفاع الأرض ثم المقاعد ملتصقة</p>
		<p>يقوم اللاعب بالرفود على الظهر على مكان مسطح ويرفع رجليه عاليا ثم يقوم بثني ومد الرجلين بالتبادل بشكل حركة دائرية مستمرة.</p>