

تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية صفة المرونة لدى  
لاعبي كرة القدم فئة أشبال (أقل من 16 سنة)

The impact of a proposed training program to develop  
the resilience of football players (less than 16 years old)

أ.عدة بن علي

Addabnali71@gmail.com

جامعة بسكرة

ط/د. علاء حمودي

alaeddine.hammoudi@univ-usto.dz

جامعة العلوم والتكنولوجيا

وهران

د.خالد شنوف

Khalchenouf@gmail.com

جامعة العلوم والتكنولوجيا

وهران

**ملخص:**

تهدف الدراسة التي بين أيديكم إلى معرفة تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية صفة المرونة لدى لاعبي كرة القدم، ولأجل ذلك اتبعنا المنهج التجريبي لملائمته مع طبيعة الدراسة، حيث بلغت عينة الدراسة 16 لاعبا من فريق إتحاد ألرمشي بولاية تلمسان، والتي اختيرت بطريقة قصديه، واستعملنا لجمع البيانات اختبارين لصفة المرونة، وجاءت أهم نتائج الدراسة أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية للاختبارين القبلي والبعدي في العينة التجريبية في كل اختبارات المرونة، ولصالح الاختبار البعدي، ولا توجد فروق في العينة الضابطة، كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي ولصالح العينة التجريبية، إضافة إلى نجاح البرنامج المقترح المبني على تمارين المرونة.  
-الكلمات المفتاحية: البرنامج-التدريب-المرونة-لاعب كرة القدم-كرة القدم.

**Abstract:**

The Study Aims At Knowing The Effect Of The Proposed Training Program To Develop The Flexibility Character Of Foot Ball Player, For This Reason We Follow The Experimental Approach To Its Suitability With Nature Of The Study The Sample Study Was 20 Players From Remchi Team IN Them on City Which Was Chosen Intentionally And We Used To Collect Data Two Exams For Flexibility Character And The Most Important Results Of The Study Indicated That There Are Statically Significant Differences For The Two Post Tests, Between Control And Experimental Group Also, There Are Statically Significant Differences Between The Pre Test And Post Test Of The Experimental Groups In All Flexibility Test In Favor Of Post test, Addition To Me Succès OF The Proposed Program Building On Tests Flexibility.

-Key Words: Program; Training; Flexibility; Foot Ball Player; Foot Ball

## المقدمة وإشكالية البحث:

اهتمت دول العالم المتقدمة اهتماما كبيرا وشاملا بتدريب الناشئين من كافة النواحي ولجميع الألعاب الرياضية، حيث فتحت لهم مدارس خاصة يتلقون فيها إلى جانب الدروس الاعتيادية التي تلقاها أقرانهم في المدارس الأخرى، حيث تدرس لعبة كرة القدم نظريا وعلميا إضافة إلى الفحوصات والعناية المركزة بالجانب الصحي باعتبار الناشئين هم القاعدة الأساسية التي ينمو من خلالها أبطال المستقبل في لعبة كرة القدم.

وحيث يجب أن يتم تحسين كفاءة عملية التدريب الرياضي للمرحلة السنية التي تبدأ من الطفولة حتى مرحلة تحت سن 21 سنة، وقد بات استثمار كافة الجوانب التي تسهم في توسيع قاعدة الناشئين مما أدى إلى ارتفاع المستويات الرياضية التنافسية نتيجة الإعداد البدني والمهاري للاعبين عند وضع البرامج التدريبية، مما أدى بالباحثين الاهتمام بفئة تحت سن 16 سنة خلال وضع برنامج تدريبي معتمد على أسس علمية مدروسة بغرض تطوير القدرات البدنية وبعض المهارات الأساسية من أجل الارتقاء بمستوى أداء اللاعبين نحو الأفضل.

هذا وقد أصبح للتدريب الرياضي مفهوم واسع يقوم على أسس منهجية وعلمية مدروسة تستند على القواعد العلمية البحتة، تلك التي تعود على الرياضي بالفوائد تمكنه من ربح الوقت وتفادي الضرر البدني، لذا فالرفع من مستوى القدرات الحركية في كرة القدم يجب أن يعتمد على قواعد وخصوصيات تطبق بكل إتقان، لما لها من أهمية كبيرة وبالغة في تطوير وتنمية القدرات الحركية التي أشارت إليها بعض الأبحاث والدراسات أنها تعتبر من العوامل الأساسية في القدرة على تطوير الأداء الحركي وارتباطها وتأثيرها بدرجة كبيرة بالقدرات البدنية الأخرى المتعلقة باللياقة الشاملة (الحميد، 1997، صفحة 67).

ومن بين أهم الصفات الحركية القاعدية للاعبين كرة القدم التي تحظى باهتمام خاص في البرنامج التدريبي نجد صفة المرونة التي لا تظهر نتائجها إلا إذا تم إخضاعها بعمل جاد على مستوى الأصناف الشبابية وصقلها جيدا بطريقة تساهم في تكوين اللاعبين الكبار، حيث تعتبر هذه الفئة المخزون الخام الذي يمكن الاعتماد عليه للوصول إلى الأهداف المنشودة عن طريق تدعيمها بوسائل وطرق منهجية وبرامج تدريبية مبنية على أسس علمية أثناء مرحلة التدريب والتهيئة، وهذا ما أكده علماء وخبراء التدريب على أن تنمية المرونة لها تأثير مباشر وأساسي على درجة تنمية وتطوير جميع عناصر اللياقة البدنية باعتبارها الركيزة الأساسية للقدرات الحركية (عليوة، 2009، صفحة 96).

وبناء على ما سبق عرضه تكمن مشكلة البحث في معرفة أثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية صفة المرونة لدى لاعبي كرة القدم، مما يدفعنا إلى طرح التساؤلات التالية:

-التساؤل العام:

- هل للبرنامج التدريبي المقترح أثر في تنمية صفة المرونة لدى لاعبي كرة القدم؟.

-التساؤلات الفرعية:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في العينة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي لتنمية صفة المرونة

لصالح الاختبار البعدي؟.

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في العينة الضابطة بين الاختبارين القبلي والبعدي لتنمية صفة المرونة لصالح الاختبار البعدي؟.

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة الضابطة والتجريبية في الاختبارين البعدي لصالح المجموعة التجريبية؟.

-الفرضيات:

1-الفرضية العامة:

- للبرنامج التدريبي المقترح أثر في تنمية صفة المرونة لدى لاعبي كرة القدم.

2-الفرضيات الفرعية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في العينة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي لتنمية صفة المرونة لصالح الاختبار البعدي.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في العينة الضابطة بين الاختبارين القبلي والبعدي لتنمية صفة المرونة لصالح الاختبار البعدي.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي لصالح المجموعة التجريبية.

-الأهداف: تمثلت أهداف الدراسة في:

- توضيح مدى تأثير صفة المرونة من خلال البرنامج التدريبي المقترح المبني على أساس تمارين المرونة، وتكثيفها في كل مراحل الوحدة التدريبية(التمهيدية،الرئيسية،الختامية) عند لاعبي كرة القدم.

- إبراز أهمية المرونة في المرحلة العمرية.

- إبراز المدة التي يمكن أن تتطور فيها صفة المرونة.

- التعرف على أكثر أنواع المرونة تطورا.

-مصطلحات الدراسة:

\* البرنامج: يعرف لغة بأنه جمع برنامج وفعالها برمج أي لقن، وأصل الكلمة اللغة الإنجليزية (والمجالات).

ويعرف اصطلاحا بأنه عبارة عن الخطوات التنفيذية لعملية التخطيط لخطة صممت سلفا، وما يتطلبه ذلك من توزيع زمني وطرق تنفيذ وإمكانات تحقق هذه الخطة (شرف، 2002، صفحة 33).

وعرفه نبيل غطاس وآخرون البرنامج بأنه مجموعة عناصر مخططة ومتكاملة ومتفاعلة مع بعضها البعض موجها لعدد من الأعضاء لتحقيق أهداف معينة خلال فترة زمنية محددة (السيد، 2001، صفحة 257).

\* التدريب: في اللغة يقال درب فلانا بالشيء، علمه عوده ومرنه، ويقال دربه البعير أي أدبه وعلمه السير في الدروب (علاوي، 1999، صفحة 35).

أما اصطلاحا فهو يعني مجموعة من الإجراءات المخططة والمبنية على أسس علمية، والتي يتم تنفيذها وفقا لشروط محددة وموجهة لتحقيق هدف أو غرض في مجال ما (البساطي، 1998، صفحة 02).

\* المرونة: لغة قال ابن فارس (مرن الميم والراء والنون) أصل صحيح يدل على لين شيء وسهولة (زكرياء، صفحة 313).

وجاء في لسان العرب (مرن يمرن مرانة ومرونة: وهو لين في صلابة. ومرنت يد فلان على العمل أي صلبت واستمرت)، والمرانة هي اللين (منظور، 2004).

أما اصطلاحاً فتعرف بأنها قدرة الإنسان على أداء الحركات في المفاصل بمدى كبير، دون حدوث أي أضرار لها (أحمد، 1999، صفحة 70).

وتعرف أيضاً بأنها القابلية على أداء الحركات الإرادية التي تتصف بالمرجحات والمديات الكبرى والمثالية في المفاصل المشتركة بذلك الأداء (هولتل، 2003، صفحة 45).

\* لاعب كرة القدم: في اللغة لاعب، لعب لعباً: ضد جد مزح، فعل فعلاً من أجل اللذة أو التتره (والإعلام، 2008، صفحة 724). والكرة هي شيء مدور يستخدم في الألعاب (أوكسفور، 2008، صفحة 122). والقدم:

هي أدنى جزء من القدم ومتصل بالكاحل (أوكسفور، 2008، p. 172).

أما اصطلاحاً فهو الذي يستفيد من عقد مكتوب من النادي الذي يشغله (FLUEKIGER, 2008, p. 10).

\* كرة القدم: لغة FOOT BALL هي كلمة لاتينية وهي تعني ركل الكرة بالقدم.

أما اصطلاحاً فهي رياضة جماعية، تمارس من طرف جميع الناس، كما أشار إليها رومي جميل على أنها قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع (جميل، 1986، الصفحات 50-51).

-الدراسات السابقة والمشابهة:

1- دراسة سعد بن عبد الله بن سعد الجهر 1423هـ-1424هـ، حيث هدفت الدراسة إلى التعرف على مدى تأثير البرنامج التدريبي المقترح بجمباز الموانع على تطوير عناصر القدرات الإدراكية الحركية، وقد شملت عينة الدراسة 60 تلميذاً من تلاميذ الصف الأول الابتدائي، حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته مع طبيعة الدراسة، وكانت أهم النتائج المتوصل إليها هي وجود فروق دالة إحصائية في بعض بنود مقياس بوردو للقدرات الإدراكية الحركية (المشي جانباً، الوثب، تعيين أجزاء الجسم، تقليد حركة الموانع، رسم الدائرة، رسم الخط الأفقي، رسم الخطوط الرأسية، المتابعة البصرية للعينين معاً، المتابعة البصرية للعين اليمنى، المتابعة البصرية للعين اليسرى).

2- دراسة وجيه أحمد شبندي 1993، حيث هدفت الدراسة إلى التعرف على مدى تأثير البرنامج التدريبي المقترح لتطوير بعض القدرات الحركية (المرونة والتوافق الحركي) الخاصة على فاعلية الأداء المهاري والخططي لدى المصارعين، وقد شملت عينة الدراسة 40 لاعب مصارعة رومانية (المصارعين الكبار فوق 19 سنة)، حيث استخدم الباحث استمارة تسجيل نتائج الاختبارات الخاصة بالمصارعين، وكانت أهم النتائج المتوصل إليها هي أن البرنامج التدريبي أظهر تطوراً معنوياً ملموساً لدى المجموعة التجريبية بالمقارنة مع المجموعة الضابطة، كما أدى هذا البرنامج إلى تطوير قدرة التحمل الخاص لدى المجموعة التجريبية بالمقارنة مع المجموعة الضابطة، إضافة إلى وجود علاقة إيجابية بين تطوير الصفات الحركية الخاصة بالمصارعين ومستوى الأداء المهاري والخططي لديهم.

3- دراسة علي بن خليفة بن علي الشملي، رسالة ماجستير، حيث هدفت الدراسة إلى التعرف على مدى تأثير البرنامج المقترح من تمارينات الإطالة الإيجابية الثابتة على مستوى مرونة الطرف السفلي وتحسين مرونة وإطالة عضلات أسفل الظهر وخلف الفخذين والوقاية من إصابات الطرف السفلي لدى لاعبي كرة القدم، وقد شملت عينة الدراسة 26 لاعبا من لاعبي كرة القدم بكلية التربية بجامعة الملك سعود بالرياض، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين (تجريبية وضابطة)، حيث استخدم الباحث مقياس زاوية مرونة المفصل الجينيومتر لقياس مرونة مفصل الفخذ في حالة الثني والمد ومفصل الركبة في حالة الثني واستخدم صندوق المرونة لهوجر لقياس مرونة وإطالة عضلات أسفل الظهر وخلف الفخذين، وتم تصميم بطاقة تسجيل الإصابات الرياضية، وكانت أهم النتائج المتوصل إليها هي وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات جميع القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية في جميع متغيرات الدراسة، ووجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات جميع القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة في جميع متغيرات الدراسة، إضافة إلى ارتفاع نسبة الإصابة لدى المجموعة الضابطة أكثر من التجريبية.

-الدراسة الأساسية:

1- منهج الدراسة: المنهج هو الطريق الذي يقود الباحث إلى الكشف عن الحقيقة في العلوم بواسطة مجموعة من القواعد العلمية (الراجحي، 2003، صفحة 78).

ولذلك استخدمنا في دراستنا المنهج التجريبي لملائمته مع مشكلة الدراسة، والذي يقوم على التجربة العلمية لمعرفة الحقائق وسن القوانين من هذه التجارب.

2- مجتمع الدراسة: يعرفه (GRAWITZ) على أنه مجموعة منتهية أو غير منتهية من العناصر المحددة مسبقا، والتي تتركز عليها الملاحظات (أنجرس، 2004، صفحة 928).

ولقد تمثل مجتمع الدراسة في لاعبي كرة القدم لإتحاد ألرمشي بولاية تلمسان صنف أشبال، والبالغ عددهم 25 لاعبا.

3- عينة الدراسة: يمكن تعريف العينة على أنها مجموعة فرعية من عناصر مجتمع بحث معين (أنجرس، 2004، صفحة 301).

حيث تم اختيارها بطريقة قصديه، حيث بلغت 16 لاعبا من لاعبي كرة القدم والذين يلعبون في نادي اتحاد ألرمشي بولاية تلمسان، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين (تجريبية وضابطة).

4- تحديد المتغيرات: تتمثل متغيرات الدراسة في المتغير المستقل والذي تمثل في البرنامج التدريبي المقترح، والمتغير التابع الذي تمثل في تنمية صفة المرونة.

5- الأدوات المستعملة: استخدمنا لجمع البيانات عدة اختبارات تمثلت في اختبار تنمية صفة المرونة التي أجريت على المجموعتين التجريبية والضابطة على شكل اختبار قبلي وبعدي، كما تم استعمال البرنامج التدريبي المقترح على شكل حصص تدريبية وتحسين صفة المرونة تخضع لها المجموعة التجريبية.

6- الأدوات الإحصائية: يعرف علم الإحصاء بأنه علم متكامل، يتضمن الأسلوب العلمي الضروري لتقصي حقائق الظواهر واستخلاص النتائج عنها، كما يتضمن أيضا النظرية اللازمة للقياس واتخاذ القرار في كافة

الميادين الاقتصادية والاجتماعية والسياسية والعسكرية (حسين، 1988). بحيث استعملنا البرنامج الإحصائي المسمى بالحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية إصدار الرابع والعشرين (SPSS24). ومن خلال هذا اعتمدنا على التقنيات الإحصائية التالية: المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، درجة الحرية (ن-1)، المعامل (T STUDENT) لإيجاد الفروق بين الاختبارات، معامل الارتباط بيرسون من أجل تجانس العينة وكذلك ثبات الاختبار.

- عرض النتائج ومناقشتها:

1- عرض نتائج الفرضية الأولى ومناقشتها:

الجدول رقم 01: يوضح مقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي (نتائج اختبار ثني الجذع من الجلوس- مرونة 01) للمجموعة التجريبية.

الفروق	مستوى الدلالة	T الجدولية	T المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		ن	العينة التجريبية
				الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط		
دالة إحصائية لصالح الاختبار البعدي	0.05	1.89	5.66	1.28	3.25	2.17	0.88	8	

يبين الجدول رقم (01) نتائج عينة البحث في الاختبارين القبلي والبعدي للعينة التجريبية، حيث نلاحظ وجود فروق ذات دلالة إحصائية بينهما، وكانت نتائج المتوسط الحسابي للاختبار القبلي (0.88) والانحراف المعياري (0.17)، أما الاختبار البعدي فكان متوسطه الحسابي (03.25) والانحراف المعياري (01.28)، كما قدرت (T) المحسوبة (5.66) في حين بلغت (T) الجدولية (1.89) وهذا عند مستوى دلالة (0.05).

الجدول رقم 02: يوضح مقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي (نتائج اختبار ثني الجذع للخلف- مرونة 2) للمجموعة التجريبية.

الفروق	مستوى الدلالة	T الجدولية	T المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		ن	العينة التجريبية
				الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط		
دالة إحصائية لصالح الاختبار البعدي	0.05	01.89	08.28	02.45	23	02.30	21.13	8	

يبين الجدول رقم (02) نتائج عينة البحث في الاختبارين القبلي والبعدي للعينة التجريبية، حيث نلاحظ وجود فروق ذات دلالة إحصائية بينهما، وكانت نتائج المتوسط الحسابي للاختبار القبلي (21.13) والانحراف المعياري (02.30)، أما الاختبار البعدي فكان متوسطه الحسابي (23) والانحراف المعياري (02.45)، كما قدرت (T) المحسوبة ب (08.28) في حين بلغت (T) الجدولية (1.89) وهذا عند مستوى دلالة (0.05).

## 2- عرض نتائج الفرضية الثانية ومناقشتها:

الجدول رقم 03: يوضح مقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي (نتائج اختبار ثني الجذع من الجلوس- مرونة 2) للمجموعة الضابطة.

الفروق	مستوى الدلالة	T الجدولية	T المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		ن	العينة الضابطة
				الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط		
غير دالة إحصائيا	0.05	01.89	01	02.47	01.13	02.39	01.38	08	

يبين الجدول رقم (03) نتائج عينة البحث في الاختبارين القبلي والبعدي للعينة الضابطة، حيث نلاحظ عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بينهما، وكانت نتائج المتوسط الحسابي للاختبار القبلي (01.38) والانحراف المعياري (02.39)، أما الاختبار البعدي فكان متوسطه الحسابي (01.13) والانحراف المعياري (02.47)، كما قدرت (T) المحسوبة ب (01) في حين بلغت (T) الجدولية (01.89) وهذا عند مستوى دلالة (0.05).

الجدول رقم 04: يوضح مقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي (نتائج اختبار ثني الجذع للخلف- مرونة 2) للمجموعة الضابطة.

الفروق	مستوى الدلالة	T الجدولية	T المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		ن	العينة الضابطة
				الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط		
غير دالة إحصائيا	0.05	01.89	0.79	01.85	19.32	01.41	18.63	08	

يبين الجدول رقم (04) نتائج عينة البحث في الاختبارين القبلي والبعدي للعينة الضابطة، حيث نلاحظ عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بينهما، وكانت نتائج المتوسط الحسابي للاختبار القبلي (18.63) والانحراف المعياري (01.41)، أما الاختبار البعدي فكان متوسطه الحسابي (19.32) والانحراف المعياري (01.85)، كما قدرت (T) المحسوبة ب (0.79) في حين بلغت (T) الجدولية (01.89) وهذا عند مستوى دلالة (0.05).

## 2- عرض نتائج الفرضية الثالثة ومناقشتها:

الجدول رقم 05: يوضح مقارنة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية (نتائج اختبار ثني الجذع من الجلوس- مرونة 2) في الاختبار البعدي.

الفروق	مستوى الدلالة	T الجدولية	T المحسوبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		ن	الاختبار البعدي
				الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط		
دالة إحصائيا ولصالح المجموعة التجريبية	0.05	01.76	02.04	01.28	03.25	02.47	01.13	08	

يبين الجدول رقم (03) نتائج عينة البحث في المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي، حيث نلاحظ وجود فروق ذات دلالة إحصائية ولصالح المجموعة التجريبية، حيث جاءت نتائج المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (01.13) والانحراف المعياري (2.47)، أما المجموعة التجريبية فكان متوسطها الحسابي



(03.25) والانحراف المعياري (01.28)، كما قدرت (T) المحسوبة ب (02.04) في حين بلغت (T) الجدولية (01.76) وهذا عند مستوى دلالة (0.05).

الجدول رقم 06: يوضح مقارنة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية (نتائج اختبار ثني الجذع للخلف - مرونة 2) في الاختبار البعدي.

الاختبار البعدي	ن	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		T المحسوبة	T الجدولية	مستوى الدلالة	الفروق
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف				
الاختبار البعدي	08	19.38	01.85	23	02.45	03.34	01.76	0.05	دالة إحصائية ولصالح المجموعة التجريبية

يبين الجدول رقم (06) نتائج عينة البحث في المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي، حيث نلاحظ وجود فروق ذات دلالة إحصائية ولصالح المجموعة التجريبية، حيث جاءت نتائج المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (19.38) والانحراف المعياري (01.85)، أما المجموعة التجريبية فكان متوسطها الحسابي (23) والانحراف المعياري (02.45)، كما قدرت (T) المحسوبة ب (03.34) في حين بلغت (T) الجدولية (01.76) وهذا عند مستوى دلالة (0.05).

#### -الاستنتاجات العامة:

\* أفرزت نتائج المعالجة الإحصائية على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية للاختبارين القبليين لكل من العينتين الضابطة والتجريبية في كل اختبارات المرونة.

\* وجود فروق ذات دلالة إحصائية للاختبارين البعديين لكل من العينتين الضابطة والتجريبية في كل اختبارات المرونة ولصالح المجموعة التجريبية.

\* وجود فروق ذات دلالة إحصائية للاختبارين القبلي والبعدي للعينة التجريبية في كل اختبارات المرونة ولصالح الاختبار البعدي.

\* نجاح البرنامج التدريبي المقترح والمبني على تمارين المرونة.

#### -التوصيات والاقتراحات:

- اهتمام المدربين بتنمية وتطوير المرونة لدى الفئات الشبابية.
- إدراج تمارين المرونة في برامجهم التدريبية خاصة فيما يخص صفة المرونة.
- تعميم استخدام البرنامج التدريبي للاعبين كرة القدم على الجنسين.
- ضرورة الاهتمام بالفئات الصغرى مع توفير الإمكانيات اللازمة للتدريب.
- تخطيط برامج تدريبية مقننة وخاصة بتطوير صفة المرونة.



## -المصادر والمراجع:

CHRISTIAN FLUEKIGER .(2008) .*DOPAGE; SANTE DES SOPRTIFS PREFESSIONALS ET PROTECTION DES DONNES MEDICALES* .BRUXELLES; BELGIQUES: ED BRUYLANT;VOLUME 1.

- 02-ابن منظور . (2004). *لسان العرب*. مصر: مؤسسة الأعلمي للمطبوعات.
- 03-أحمد بن فارس زكرياء . *معجم مقياس اللغة*. القاهرة: دار الجيل.
- 04-المنجد في اللغة والإعلام. (2008).
- 05-النحاس محمد محمود وإبراهيم فيلوت فؤاد وبسيوني سعاد وسليمان عبد الرحمن السيد. (2001). *بحوث ودراسات في سيكولوجية الإعاقة*. مصر: مكتبة زهراء الشرق.
- 06-أمر الله أحمد البساطي. (1998).
- 07-بسطويسي أحمد. (1999). *أسس ونظريات التدريب الرياضي*. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 08-حسين. (1988). *صفحة 1988*.
- 09-رومي جميل. (1986).
- 10-سيرجي بوليفسكي، ترجمة علاء الدين عليوة. (2009). *التمرينات البدنية (القوة، الرشاقة، التوافق، المرونة)*، ط01. مصر: ما هي للنشر والتوزيع.
- 11-عبد الحميد شرف. (2002).
- 12-قاموس أوكسفور. (2008).
- 13-قاموس أوكسفور. (2008).
- 14-قاموس أوكسفور. (2008).
- 15-قاموس ومعجم المعاني المتعدد اللغات والمجالات.
- 16-كمال عبد الحميد. (1997). *اللياقة البدنية ومكوناتها*، ط03. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 17-محمد حسن علاوي. (1999). *علم التدريب الرياضي*، ط10. القاهرة: دار المعارف.
- 18-موريس أنجريس. (2004). *منهجية البحث العلمي، ترجمة بوزيد صحراوي وآخرون*. الجزائر: دار القصبية للنشر.
- 19-هاني بن الناصر الراجحي. (2003). *التطوير التنظيمي وعلاقته بالرضا الوظيفي في إدارة جوازات منطقة الرياض*، مذكرة ماجستير، قسم العلوم الإدارية، كلية الدراسات العليا. الرياض-السعودية: جامعة نايف للعلوم الأمنية.
- 20-هولتل. (2003).