

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة البحث العلمي و التعليم العالي

جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم

معهد التربية و الرياضة

قسم : تدريب رياضي

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة ليسانس

تحت عنوان

**تأثير التحضير البدني العام و الخاص في تطوير
المهارات الفنية و الحركية عند لاعبي كرة القدم
- صنفه أشبال 15-17 سنة -**

بإشراف مساعي أجري على لاعبي فريق شباب بني صاف

تحت إشراف الدكتور:

معافي عبد القادر.

من إعداد الطلبة:

✓ صوفي ربيع.

✓ بن طلحة إلياس.

✓ صابري إسماعيل.

السنة الجامعية: 2015/2014

الإهداء

إلى فيض الحب ووافر العطاء بلا انتظار المقابل إلى من غانته معي
مخاض هذا العمل وميلاده إلى التي غمرتني بحنانها وحبها إلى أمي
الحبيبة التي أتمنى لها دوام الصحة والعافية.
إلى من كان شمعة التي تنير دربي و من علمني الجهاد والمثابرة و حب
الإطلاع و السير على خطى الحبيب المصطفى عليه أفضل الصلاة والسلام إلى
أبي الحبيب أطال الله في عمره.
إلى جدي و جدتي
إلى ميمتي أطال الله في عمره.
إلى فرحة البيت و قرة العين أخي عبد النور، وديع ، إيمان .
إهداء خاص و خالص إلى أسماء خزري .
إلى جميع اصدقائي (البلدان).
إلى كل من عائلة صوفي ، عثمانبي و مباركبي

صوفي ربيع

الإهداء

قال الله تعالى: " وأخفض لهما جناح الذل و الرحمة و قل ربي
ارحمهما كما ربياني صغيرا "

سورة الإسراء الآية 24

إلى التي أوصاني بها المولى عز و جل ، إلى التي حملتني إلى من سمرته
الليالي لأنام على أجناني

إلى من لرباني و منحني الثقة ، إلى قائدي في درج الحياة أبي حفظه
الله

إلى أعمدة بيتي إخوتي الأعماء أطال الله في عمرهم

إلى أصدقاء العمر و كل دفعة التربية البدنية و

الرياضية 2015 .

بن طلحة إلياس

الإهداء

أهدي ثمرة جهدي هذا.....

إلى من اشترت راحتى وسعادتي بتعبها وشقائها إلى أعلى اسم نطقه لساني أمي ثم أمي ثم أمي
"حفظها الله ورعاها وأطال في عمرها"

إلى من كان لي بمثابة الشمعة التي تحترق لتسير طريق دربي إلى نعم المثل ونعم القدوة أبي
حفظه الله

لكما يا أعلى ما أملك في الحياة والديا الكريمين
إلى الذين يدخلون القلب بلا استئذان إلى كل إخوتي وأخواتي كل باسمه و إلى أعز
الأصدقاء

إلى جميع الأساتذة الذين تتلمذت على أيديهم من الطور الابتدائي حتى الجامعي

إلى الأحباب الذين جمعتني بهم أيام الدراسة بجامعة

إلى كل من لم يجد اسمه فغضب.....

صابري إسماعيل

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

كلمة شكر

بسم الله الرحمن الرحيم و به نستعين، و الصلاة و السلام على أئمة المرسلين.

أما بعد: قالوا قديما: " من كان في نعمة و لم يشكر خرج منها و لم يشعر".

ولأنه لا شكر قبل شكر الله العلي الرزاق الذي منحنا الصحة و وهبنا العقل وهدانا به لنور العلم و

وقانا من ظلمات الجمل، فهو الذي قال: " وإن شكرتم لأزيدنكم"، لذلك فإن شكر الله واجب

على كل واحد منا، ولا أفضل من قول: "ربي أوزعني أن أشكر نعمتك التي أنعمت علي وعلى

والدي وأن أعمل صالحا ترضاه وأدخلي برحمتك في عبادك الصالحين".

ولأن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: " من لم يشكر الناس لم يشكر الله، ومن أسدى معروفها

فكافئوه فإن لم تستطيعوا فادعوا له".

واعتزافا بالجميل يسعدنا و يشرفنا أن نتقدم بجزيل الشكر و العرفان إلى كل من أعاننا في إنجاز

هذا العمل المتواضع، على رأسهم الأستاذ المشرف " معافي عبد الفادر"،

كما نشكر كل من قدم لنا معروفنا لوجه الله.....إلى كل هؤلاء أئمة شكر و تقدير

وجزاكم الله عنا أئمة خير.

من الطالب: صوفي ربيع

محتوى البحث

الموضوع رقم الصفحة

أ إهداء

ب شكر و تقدير

قائمة المحتويات

ج قائمة الجداول

التعريف بالبحث

1- مقدمة.....1

2- مشكلة البحث.....3

3- أهداف البحث.....3

4- فرضيات البحث.....4

4-1- الفرضية العامة.....4

4-2- الفرضية الجزئية الأولى.....4

4-3- الفرضية الجزئية الثانية.....4

5- مصطلحات البحث.....4

6- الدراسات المشابهة.....5

الباب الأول

الدراسة النظرية

الفصل الأول: النشاط البدني و خصائصه و أثره في حياة المراهقين

- تمهيد9

1-1- النشاط البدني و الرياضي9

- 10 2-1 أنواع النشاط البدني و الرياضي
- 10 3-1 خصائص النشاط البدني و الرياضي
- 11..... 4-1 أثر النشاط البدني و الرياضي في حياة المراهقين
- 12..... - خلاصة

الفصل الثاني: مظاهر النمو و خصائصها و دور المدرب نحو المراهقين

- 14..... - تمهيد
- 14..... 1-2 تعريف المراهقة
- 14..... 2-2 مظاهر النمو في مرحلة المراهقة و مميزاتها
- 15..... 3-2 خصائص النمو في مرحلة المراهقة
- 21..... 4-2 تطوير القدرات الحركية في مرحلة المراهقة
- 22 5-2 مخاطر مرحلة المراهقة و مشكلاتها
- 23 6-2 دور المدرب الرياضي نحو المراهق
- 24 7-2 أهمية بناء التدريب على دراسة خصائص و مميزات الأشبال
- 25..... - خلاصة

الفصل الثالث: اللياقة البدنية

- 27..... - تمهيد
- 27..... 1-3 الإعداد البدني
- 27..... 2-3 التحمل

28.....	3-3- المرونة
29.....	3-4- القوة
32.....	3-5- السرعة
34.....	3-6- التوافق
36.....	- خلاصة

الباب الثاني

الدراسة التطبيقية

الفصل الأول: منهجية البحث و الإجراءات التطبيقية

39	1-1- الهدف من الدراسة الميدانية
39.....	1-2- منهج البحث
39	1-3- مجتمع وعينة البحث
40.....	1-4- مجالات البحث
40.....	1-4-1- المجال البشري
40.....	1-4-1- المجال المكاني
40.....	1-4-1- المجال الزمني
40	1-5- أدوات البحث
40.....	1-5-1- الإستبيان
41.....	1-5-2- الإِسْئَلَة المغلقة
41.....	1-6- الدراسة الإحصائية

الفصل الثاني: عرض و تحليل النتائج

- 43..... 1-2- عرض وتحليل و مناقشة نتائج الفرضية الأولى
- 52 2-2- عرض وتحليل و مناقشة نتائج الفرضية الثانية
- 58 3-2- استنتاجات
- 58 4-2- مناقشة الفرضيات
- 58..... 1-4-2- مناقشة الفرضية الأولى
- 59..... 2-4-2- مناقشة الفرضية الثانية
- 59..... 3-4-2- مناقشة الفرضية العامة
- 60..... 5-2- إقتراحات
- 61..... 6-2- خاتمة عامة
- 62..... - مصادر و مراجع
- 63 - ملاحق

الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
الجانب النظري		
16	يبين متوسط الدفع القلبي لدى الرياضي في فترة الراحة	01
16	يوضح الحد الأقصى لدناميات الدم و استهلاك الأوكسجين لدى فئة الحمل الأفقي	02
17	يبين معدل الطول و الوزن لفئة العمر	03
الجانب الميداني		
43	يوضح تركيز المدرب على الخصائص البدنية أثناء التحضير البدني	04
44	يبين قيام المدرب باختبار لمعرفة مستوى السرعة	05
45	يوضح اختبار المدربين اختبارات نفسية لخاصية السرعة	06
46	يبين تموقع الاختبارات في الموسم الرياضي	07
47	يوضح خاصية السرعة خاصة فطرية	08
48	يبين طريقة تدريسية لتطوير خاصية السرعة	09
49	يوضح إتباع المدرب للطرق الحديثة في تطوير خاصية السرعة	10
50	يبين تطوير خاصية السرعة	11
51	يوضح خاصية السرعة لانجاز المهارات الفنية و الحركية	12
52	يبين تطوير الخصائص البدنية	13
53	يوضح مستوى التحضير البدني لدى اللاعب	14
54	يمثل التزام المدربين للتوزيع السنوي بالخصائص البدنية	15

قائمة الجداول

55	يوضح المرحلة التي يتم فيها تنمية الخصائص البدنية	16
56	يمثل التكامل بين الخصائص البدنية	17
57	يمثل خصائص البدنية شرط لانجاز المهارات الحركية و الفنية	18

1- مقدمة:

تعتبر كرة القدم اللعبة الأكثر تسلية و متعة و شعبية في العالم ، و مع التطور الراهن زاد تقدم هذه اللعبة ، و هذا كان نتيجة تعدد في مجال الرياضة و تفاعل العلوم المختلفة كعلم النفس و الاجتماع و غيرها ، و علوم أخرى عملت على رفع مستوى الانجاز الرياضي ، و تطوير كل من اللعبة و الحالة التدريبية للاعبين ، و الاهتمام بتحضيرهم تحضيرا جيدا ، و التي تلعب دورا أساسيا في تحقيق نتائج رياضية جيدة و لا تتحقق هذه الأخيرة إلا بإيجاد الطرق و الوسائل الفعالة.

تتطلب كرة القدم العصرية من اللاعبين قوة بدنية عالية للحصول على الكرة من الخصم و القيام بانطلاقات سريعة مع حركات متنوعة و مفاجئة أثناء اللعب نتيجة تعدد المهارات و الإبداعات و تفرعها ، ليس هذا فقط الذي يفرض على اللاعبين بذل الجهد يضاف إليه طول الفترة الزمنية و اتساع مساحة اللعب.

إن نجاح أغلبية مدربي كرة القدم في الدول المتقدمة في مجال التدريب الحديث يعود إلى حسن توجيه الأداء الحركي للاعبين خلال المباراة ، و الاهتمام بضرورة إتقان مهاراتهم الحركية و استقرار مستوى أدائهم ، بالإضافة إلى تحسين صفاتهم البدنية كالسرعة و القوة و التحمل و المرونة التي تعد الأساس في فن الأداء المهاري مع إمكانيات أخرى تتعلق بالناحية النفسية و العقلية للاعب.

يحتل التخطيط مركزا مرموقا في مجال التدريب الرياضي الحديث حيث يعتبر جزءا هاما في إعداد اللاعبين إعدادا متكاملا من جميع الجوانب البدنية ، المهارية ، الخططية و النفسية و في هذا الصدد يقول احد الباحثين: "إن القدرة على الانتصار و تحقيق النتائج يتوقف على الحصول على أحسن مستوى ممكن للقدرات المهارية الحركية لذلك و يجب أن يكون هناك تحقيق منهجي منظم في التدريب الرياضي". و لضمان تدريب فعال و ناجح كان من الضروري على المختصين في كرة القدم إتباع أحسن الطرق ، و الإلمام بالمبادئ الأساسية لعلوم التدريب ، و معرفة خصائص المراحل العمري (أصاغر، أشبال، أوساط) و الاعتناء بهم و العمل على تطوير صفاتهم البدنية و المهارية و الخططية و النفسية لكونهم القاعدة العريضة لفرق الأكاير.

لقد أصبح اليوم تركيز كرة القدم الحديثة على اللياقة البدنية بشكل واضح من اجل الحفاظ على إمكانيات و قدرات اللاعبين طوال فترة المباراة ، و التي تؤثر ايجابيا على الأداء المهاري الحركي و الفني ، و هذا ما جعل المدرسين يهتمون باقتناء أحسن الطرق التدريبية و وسائلها لتحقيق أحسن لياقة بدنية ممكنة و هذا انطلاقا من الفئات الصغرى .

إن التحضير البدني يقوم أساسا على تطوير و تحسين الصفات البدنية من سرعة ، قوة ، مداومة، مرونة و توافق، و إتقان هذه الصفات البدنية و التحكم فيها يتجلى بشكل واضح في كيفية الحصول على هذه المهارات الحركية و الفنية و قد تبين من خلال التجارب الميدانية أن هذه المهارات من المستحسن أو من الضروري تطويرها و الاعتناء بها في مراحل الأشبال الأصغر لان التركيبة الفيزيولوجية و ما يتميز به الرياضي في هذه المرحلة يساعد على تطوير و تحسين هذه الصفات البدنية.

و من هذا قسمنا بحثنا إلى باين الباب الأول خصص للجانب النظري أما الباب الثاني فهو للجانب التطبيقي.

بحيث قسم الجانب النظري إلى ثلاث فصول تتمثل في:

- ✓ **الفصل الأول:** النشاط البدني الرياضي وخصائصه وأثره في حياة المراهقين.
- ✓ **الفصل الثاني:** مظاهر النمو وخصائصها ودور المدرب نحو المراهقين.
- ✓ **الفصل الثالث:** اللياقة البدنية.

أما الجانب الميداني فقسم إلى فصلين:

- ✓ **الفصل الأول:** منهجية البحث و أدواته.
- ✓ **الفصل الثاني:** عرض و تحليل النتائج.

2- مشكلة البحث:

يعتبر التدريب البدني من العناصر الهامة للتحضير الرياضي لان الممارسة التطبيقية للنشاط الحركي من نظام تكراري هدفه الارتقاء بمستوى الرياضي لتحقيق انجاز أفضل و التدريب البدني و عمله تحسين و تطوير القدرات البدنية من سرعة توافق مداومة قوة و مرونة بحث لكل صفة بدنية علاقة بالأخرى . فالتدريب على السرعة مثلا يقترب من تدريب التوافق لوجود ارتباط وثيق بين كلتا الصفتين بحيث أن الربط بين سرعة الحركة و توافقها يعد من المتطلبات الأساسية للأداء الرياضي.

علاوة على أنها من العوامل التي تميز الرياضيين الجيدين لامتلاكهم قدرا كبيرا من السرعة و التوافق العضلي ، و إمكانية الربط بينهما يحدث حركة سريعة و متوافقة من اجل أداء أفضل ، لذلك وجب وضع برنامج تدريبي يركز على هاذين الصفتين دون أن يهمل باقي الخصائص البدنية و هذا عبر مراحل نمو الرياضي بدء بالأصغر و مرور بالأشبال و الأوساط و الآمال وصولا على الأكبر ، هذا ما يضعنا أمام مشكلة يجب الوقوف عندها و إعطائها حقها و هي:

هل التحضير البدني العام و الخاص له تأثير في تطوير المهارات الفنية و الحركية عند

لاعبي كرة القدم صنف أشبال؟

و هل هناك صفات بدنية معينة ينبغي التركيز عليها أكثر دون سواها أثناء التحضير البدني

لتطوير و تنمية المهارات الحركية و الفنية عند لاعبي كرة القدم صنف الأشبال؟

3- أهداف البحث:

إن الحركة كانت و مازالت الشغل الشاغل للإنسان ، هذا ما أدى إلى ظهور علم الحركة و علم الميكانيك الحيوية ، التي تختص بدراسة الإنسان و الإحاطة بكل جوانبها.

و نظرا لأهمية الحركة في الجانب الرياضي ارتأينا أن نقدم بحثنا هذا مركزين على الأهداف التالية:

- ✓ الارتقاء بالمستوى الرياضي لتحقيق انجاز أفضل.
- ✓ أهمية تحسين القدرات البدنية منها السرعة.
- ✓ أهمية التحضير البدني العام و الخاص في تطوير المهارات الحركية الفنية.
- ✓ مساهمة صفة السرعة أثناء التحضير.

4- الفرضيات:

إن المهارات الحركية و الفنية تعبر عن مدى تحكم الرياضي في مختلف الخصائص البدنية و التي يتم التركيز عليها في التحضير البدني و يتم هذا في المراحل الأولى (اصاغر ، أشبال ، أوساط) و منه نفترض أن:

1-4 الفرضية العامة:

التحضير البدني الجيد يساهم في تطوير و تنمية المهارات الحركية و الفنية عند لاعبي كرة القدم صنف أشبال.

2-4 الفرضية الجزئية الأولى:

التركيز على صفات السرعة أثناء التحضير البدني يساهم في تطوير و تنمية المهارات الفنية عند لاعبي كرة القدم صنف أشبال.

3-4 الفرضية الجزئية الثانية:

يجب التركيز على الصفات البدنية أثناء التحضير البدني لتطوير و تنمية المهارات الحركية و الفنية عند لاعبي كرة القدم صنف أشبال.

5- مصطلحات البحث:

- **كرة القدم:** هي لعبة تعرف شعبية كبيرة ظهرت عند الانجليز نظم فريقين متنافسين و يتكون كل فريق من 11 لاعبا أساسيا بالإضافة إلى محافظ المباراة ، و زمن المباراة يقدر ب 90 دقيقة.

- **المراهقة:** هي مرحلة من العمر ، يمر بها الإنسان ، و هذا عند الجنسين و يصاحب هذه المرحلة تغيرات فيزيولوجية ، و تكون مبكرة بعض الشيء عند الإناث مقارنة مع الذكور ، و هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ و تنتهي إلى الرشد.

- **خاصية السرعة:** و هي خاصية بدنية ، تتم قدرة الرياضي على القيام بحركات في وقت قصير و في ظروف معينة.

- **الإعداد البدني العام :** يعني التنمية المتزنة و المتكاملة لمختلف عناصر اللياقة البدنية، و تكييف الأجهزة الحيوية للاعب مع العبء البدني الواقع عليه.

- **الإعداد البدني الخاص:** و يهدف إلى إعداد اللاعب بدنيا و وظيفيا ، بما يتماشى مع متطلبات و مواقف الأداء في نشاط كرة القدم و الوصول به إلى الحالة التدريبية ، و ذلك عن طريق تنمية الصفات

6- الدراسات المشابهة:

تعتبر الدراسات المشابهة مصدر لكل بحث ، فكل بحث هو عبارة عن تكملة لبحوث أخرى و تمهيد لبحوث أخرى قادمة ، فبعد إطلاعنا على مثل هذه المواضيع برفوف المكتبات لم نجد دراسات سابقة إهتمت بمثل هذا الموضوع بالضبط و بالخصوصية التامة ،إنما هي عبارة عن دراسة مشابهة وفي بعض الجوانب او بعض النواحي ومن بين الدراسات المشابهة نجد مذكرة بعنوان : ((فعالية التحضير البدني على مرمودية لاعبي كرة القدم خلال مرحلة المنافسة ، دراسة ميدانية لأندية القسم الثاني الممتاز صنف أكابر)).

و قد كانت من إعداد الطلبة :سي البشير وبوبكري السعيد وتحت إشراف الأستاذة فريدة ، أجريت هذه الدراسة خلال السنة الجامعية 2006/2005 بجامعة الجزائر ، معهد التربية البدنية و الرياضة سيدي عبد الله .

أراد الطابان من خلال هذه الدراسة الإجابة على الإشكالية المتمثلة في :

- هل لمددة التحضير البدني تأثير على مردودية الفريق خلال مرحلة المنافسة .

إستنادا على هذا التساؤل قام الطالبان بصياغة الفرضيات التالية :

الفرضية العامة: إن تحسن مردودية لاعبي كرة القدم في مرحلة المنافسة مرتبط أساسا بنوعية التحضير البدني المطبق على اللاعبين من خلال مرحلة التحضير .

وقد صاغوا الفرضيات الجزئية كما يلي :

1- كلما إمتدت مدة التحضير للصفات البدنية كلما كان هناك تحسن في الأداء التقني و التكتيكي

2- كلما كانت مدة التحضير البدني طويلة في الحجم و الشدة كلما ازدادت مردودية كرة القدم خلال مرحلة المنافسة .ذهاب و إياب.

وقد كان هدف الطالبان من خلال هذه الدراسة إبراز أهمية التحضير البدني على مردودية الفريق القدم خلال مرحلة المنافسة .

و بالإجابة على كل هذه التساؤلات إستعمل الطالبان في الجانب التطبيقي لبحث المنهج الوصفي الذي يتماشى مع كل هذه الدراسات ، كما إعتد الطالبان على وضع إستمارات إستبيان وزعت على مدرب ومحضر بدني ، وتوصل الطالبان الباحثان على النتائج التالية :

أن المدرسين واعون بأهمية التحضير البدني و لذلك أعطوه المدة الكافية دون إهمال الجانب التقني و التكتيكي ، و أن لمدة التحضير دور في تطوير مردودية اللاعبين وتحسين النتائج الإيجابية خلال المنافسة .

وأيضاً مذكرة أخرى بعنوان : ((أهمية التحضير البدني في تكوين المنتخبات المدرسية 12-15)) .

أراد الطالبان من خلال هذه الدراسة توضيح و إبراز الدور الفعال الذي يلعبه التحضير في تكوين المنتخبات المدرسية .

وقد توصلوا إلى ان التحضير البدني هو الاساس في تكوين المنتخبات المدرسية من خلال المساهمة في تطوير الصفات البدنية من قوة ، سرعة ، رشاقة ، مرونة ، كما أن له دور فعال في تنمية القدرات الحركية .

تمهيد:

إن النشاط البدني احد اتجاهات الثقافة الرياضية التي ترجع إلى القدم حيث كان الإنسان البدائي يمارسها كثيرا كالعدو و السباحة و الرماية... وغيرها، وللنشاط البدني دور كبير في تكوين المراهق خاصة ضمن الناحية البدنية يعمل على رفع كفاءة الأجهزة الحيوية و تحسين الصحة العامة للجسم و التمتع بها كذلك اكتساب اللياقة البدنية و القوام المعتدلة.

سنتناول في هذا الفصل مفهوم النشاط البدني و خصائصه و أثره على المراهقين بصفة خاصة.

1-1- مفهوم النشاط البدني الرياضي:

يعتبر النشاط البدني الرياضي أحد اتجاهات ثقافة الرياضي التي يتراجع أساسها لقدسم الزمان، حينما كان الإنسان البدائي الأول يمارس منها الكثير تلقائيا ، ضمنا لبقائه و إشباع حاجاته الأولية ، فأقام مسابقات العدو ، الجري و السباحة و الرمي و المصارعة ، و القفز وغيرها من النشاطات و هذا ما أوصي عليه ديننا الحنيف في قوله عليه الصلاة و السلام " علموا أولا الرماية و السباحة و ركوب الخيل". (المنصوري، 1971، صفحة 209)

لتطور هذه الرياضات وهذه النشاطات بعد إضافة الإنسان لهذه الأخيرة بعض الوسائل الكرات و المضارب و الشبكات ، و وضع لها قوانين و لوائح و أرقام من أجلها التدريبات و المنافسات و عمل جاهدا على تطوير و الالتقاء بها حتى أصبحت إحدى الظواهر الاجتماعية الهامة، التي تؤثر في سائر الأمم و أصبحت عنوانا لصراع الإنسان ضد الزمن ليبلغ أعلى المستويات في أداء هذه النشاطات.

أما في العصر الحديث فإن النشاط البدني الرياضي أصبح عنصرا من عناصر التضامن بين المجموعات و فرصة لمختلف الشباب عبر أرجاء العالم للتعاون ، ليخدم كل منهم مجتمعة على طريقته الخاصة ، بالإضافة إلى فهو يساهم في تحقيق ذاته عن طريق الصراع وبذل الجهد.

فالنشاط البدني يعد عاملا من عوامل التقدم الاجتماعي ، و في بعض الأحيان التقدم المهني و هو عامل أساسي لإعداد الفرد للدخول إلى الحياة العادية و العلمية.

1-2- أنواع النشاط البدني الرياضي:

ينقسم النشاط البدني الرياضي إلى قسمين، الأول يقوم به الفرد بمفرده من بين أنواع النشاط: الملاكمة، ركوب الخيل، المصارعة، المبارزة، السباحة، ألعاب القوى و تمارين الجمباز، أما الثاني فمارسه الفرد داخل جماعة و هو ما يسمى نشاط الفرق و من بين أنواع هذا النشاط: كرة السلة، كرة اليد، كرة القدم، كرة الطائرة فرق التتابعات في السباحة و الجري و كذلك رياضة الهوكي، هذا التقسيم من الناحية الاجتماعية بمن يمكننا تقسيمه حسب أوجه النشاط و تبعاً للطريقة التي يؤدي بها هذا النشاط، فمن النشاط يحتاج إلى أدوات خاصة و بعضه لا يحتاج إلى أي أدوات، و نذكر من بين طرق تأدية هذا النشاط البدني الرياضي مايلي:

- **ألعاب هادئة:** لا يحتاج إلى مجهودات بدنية و يقوم بها الفرد وحده أو مع أقرانه في جو هادئ و مكان محدود، كقاعة الأبعاد الداخلية أو إحدى الغرف أغلب ما تكون هذه الألعاب للراحة بعد الجهد المبذول طوال اليوم. (المنصوري، 1971، صفحة 210)

- **ألعاب بسيطة:** و هذا النوع من الألعاب يخلو من كثرة القواعد و التعقيدات و تراجع بساطتها لخلوها من التفاصيل و تتمثل في أناشيد و قصص مقرونة ببعض الحركات البسيطة التي تتناسب مع سن الأطفال. (المنصوري، 1971، الصفحات 210-211)

- **ألعاب المنافسة:** و يحتاج إلى تحسين المهارات الحركية و تدافع العضلات و الأعصاب و مجهود جسدي حسب نوع هذه الألعاب، و يتنافس فيها التلاميذ فردياً و جماعياً، بما انه يجب توفير خصمين أو متنافسين في هذا النوع من الألعاب، فلا بد من توفير جميع الشروط من قبل المتنافسين من اجل الفوز.

1-3- خصائص النشاط البدني الرياضي:

- يتميز النشاط البدني الرياضي بمجموعة من الخصائص نذكر منها:
- النشاط البدني الرياضي عبارة عن نشاط اجتماعي، و هو تعبير عن تلاقي متطلبات الفرد مع متطلبات المجتمع.
- خلال النشاط البدني الرياضي يلعب البدن و حركاته الدور الأساسي.

- أوضح بالصورة التي يظهر بها النشاط البدني الرياضي ، و هي التدريب و التنافس في النشاط البدني الرياضي تكون آثار الفوز و الهزيمة ، و النجاح أو الفشل و ما يرتبط بكل منهما من النواحي السلوكية المعينة واضحة و بصورة مباشرة.
- تحتاج المنافسة التدريب الرياضي (أهم أركان النشاط الرياضي) إلى درجة كبيرة من المتطلبات و الأعباء البدنية ، و يؤثر المجهود الكبير على سير العمليات النفسية للفرد لأنها تتطلب درجة عالية من الانتباه و التركيز .
- يتميز النشاط الرياضي بحدوثه في جمهور غفير من المشاهدين الأمر الذي لا يحدث في كثير من فروع الحياة. (المنصوري، 1971، صفحة 211)
- مما سبق ذكره من خصائص متنوعة يتميز بها النشاط البدني الرياضي تفيد و تساعد الفرد على التكيف مع محيطه و مجتمعه ، حيث يستطيع إخراج الكبت الداخلي و الاستراحة من عدة حالات قائمة في ذهنه.

1-4- أثر النشاط البدني في حياة المراهقين:

يمثل جسم الإنسان وحدة متكاملة ، يرتبط عمل كل جزء فيه بعمل الأجزاء الأخرى و أشد أنواع المعرفة في فائدة المراهقين هو ما يتصل بجسمه ، خصوصا ما يتعلق بمهارات حركية ، و هناك أسس أخرى تؤثر في جسم المراهق منها التغذية و الراحة . (الخطاب، 1965، صفحة 70)

و لكن تحريكنا الأمر لوجدنا أن الحركة هي الأهم و خصوصا بعد هذا التطور العظيم في نمو الفرد و حركته و بعد سيطرته على الآلة و تطويرها لخدمته في قضاء حاجته ، فأصبح قليل الحركات و هذا في مختلف المجالات و التحكم في الآلة كما سبق ذكره، أدى المراهق مثله مثل أي إنسان إلى محدودية الحركات حتى كادت أن تنعدم خاصة عندما انتشرت وسائل الترفيه المختلفة ، و لا نعجب إذا رأينا المراهقين كثيرا ما يعانون من الصداع و الأرق و من الأمراض الروماتيزمية و العصبية و القلبية و ليس مصادفة أن تنتشر بينهم الأمراض النفسية و الاضطرابات السلوكية بهذا الشكل المرعب و السبب في هذا واضح و لا يحتاج إلى إثبات فمعظم المراهقين قليلو الحركة و إن تحركوا لقضاء حاجاتهم اللازمة لحياتهم فان حركتهم تكون من أضيق الحدود و على مدى حد قصير ، مما ينتج بذلك حدوث الضرر لأجسامهم. (عبد الخالق، 1972، صفحة 14)

و هذا ما يشير إلى ضرورة القيام بالنشاط البدني الرياضي عند المراهقين ، حتى لا يتسنى لهم أبعاد كل الأمراض التي يمكن أن تصيبهم ، ففي اللعبة الجماعية التي يقوم بها المراهق أثناء لعبة مع أقرانه في المجموعة يتعلم فيها التعاون و النظام و الطاعة و إنكار الذات في سبيل

المجموعة ككل ، و في اللعبة الفردية التي يتناول فيها الفريق مع زميل من زملائه يتعلم الشجاعة و الصبر و حسن التعلم و التصرف و الاعتماد على النفس ، و تصحيح الخطأ الذي يقع فيه فتزداد معارفه و تقوى شخصيته و تبلور .

لذلك فإن الحركة بنوعها تؤثر بجسم المراهق بدنيا و عقليا و روحيا و ممارسة الرياضة في سن المراهقة لا تقل فائدة عن التغذية و الراحة كما فيها من تسوية السلوك و البنية أثناء مختلف التطورات الفزيولوجية أثناء هذه المرحلة و اللعب لا يقل أهمية عم المدرسة في تعليم المراهقين السلوك السن و المبادئ القومية و من ناحية التدريب فقد حددت عدة شروط يجب على المربي أو الأستاذ و مراعاتها و هي :

❖ أن تؤدي التمارين حسب تدرج خاص حيث يتم الانتقال من السهل إلى الصعب ثم ينتمي إلى الأسهل.

❖ أن يراعي في اختيارها قدرة المراهق و سنه وأولى الخطوات في الحركة هي: أن تتاح الفرصة للطفل في اختيار اللعبة التي يميل إليها فلا تفرض عليه لعبة بعينها بل يجب أن تنظم أوقات التدريب و أن تساعد على أسس لعبته المختارة.

❖ أن نبين له نقاط الخطأ في أعباه حتى يتداركها و يصححها و من الأفضل أن يكون تدريبه على لعبة ما بإشراف أخصائي. (بيتر، 1991، الصفحات 129-130)

خلاصة :

يجب أن يوضع بعين الاعتبار أن الاقتصار على الحركة في تربية جسم المراهق غير كاف، إذ لا بد أن ندفعه للقيام بأداء التمارين البدنية لأنها الأساس ، و تقوم الجسم و اعتدال القامة و تكوينها، المراهق أكثر الناس حاجة إلى الحركة و النشاط الرياضي وسيلة لتمضية أوقات الفراغ مع الأصدقاء، بعيدا عن الإطار المدرسي و العائلي.

فالنشاط البدني الرياضي زيادة على أنه ينمي الفرد المراهق من الناحية الجسمية فله دور آخر و هو قضاء وقت الفراغ كما هو وسيلة كذلك لتدارك الكثير من الأخطاء في سن المراهقة ، و كثيرا ما يكتسب المراهق عن طريق مهارات حركية جديدة في الحياة بما أن الترويح عن نفس المراهق أثناء القيام بنشاط بدني وسيلة لتجديد الحيوية و التقدم بالصحة و التقوية و التوافق العضلي و العصبي و علاج العيوب الخلقية الجسمانية الناتجة عن أوضاع جسمية خاطئة في أعماله اليومية و المهنية.

و صدق من قال " العقل السليم في الجسم السليم "

تمهيد :

إن صنف الأشبال و الذي نحن بصدد دراسة خصائصه و مميزاته فهو محصور بين سن 15-17 سنة ففي هذه المرحلة يكون الأشبال في مرحلة عمرية خاصة و حساسة و التي تعرف بمرحلة المراهقة. و بما أن أشبال قد كانوا بالأمس أصغر و هم أكابر الغد لذا وجب على علماء النفس و الاجتماع و المدرسين و المدربين الاهتمام بهذه الشريحة من المجتمع و ذلك من خلال البحث في البيداغوجية للتعامل مع هذه الفئة العمرية (المراهقة).

2-1- تعريف المراهقة :

- لغة: المراهقة هي الاقتراب و الدنو من الحلم و يؤكد بذلك علماء فقه اللغة في قولهم : رهق بمعنى غش أو لحق أو دنى من ذلك. (السيد، 1951، صفحة 160)

- اصطلاحاً: المراهقة بمعناها العلم هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ و تنتهي بالرشد فهي بهذا عملية بيولوجية ، حيوية ، عضوية في بدنها و ظاهرة اجتماعية في نهايتها.

و هي مرحلة انتقالية بين الطفولة و الرشد و هي غير محددة تماما و يمكن أن نعتبرها العقد الثاني من العمر ، حيث أنها بين القانية عشر و الحادية و العشرون من العمر ، فالبداية عادة بين الحادية عشر و السادسة عشر لدى الذكور و مبكرة بعض الشيء عند الإناث.

و المراهقة كما عرفناها "ستانلي هول" في كتاب المراهقة على أنها مرحلة مميزة في حياة الفرد، و أنها فترة عواطف و تؤثر و شدة تسودها المعاناة و الإحباط و الصراع و القلق و الأزمات النفسية. (حمودة، 1987، صفحة 83)

2-2- مظاهر النمو في مرحلة المراهقة و مميزاتها 15-17 سنة:

إن مرحلة المراهقة تتميز بنمو جسم المراهق و هذا راجع إلى التغيرات التي تطرأ على جسمه و على المستوى العقلي و الاجتماعي ، الانفعالي و الحركي.

- مفهوم النمو:

النمو هو سلسلة من التغيرات التي تحدث بطريقة مرئية و متوقعة كنتيجة للنضج و هو ليس مجرد إضافات و تحسينات، و لكنه عملية معقدة من تكامل العديد من التركيبات و الوظائف و الأعمال، و بالتالي

يأخذ النمو طريقه بعمليتين متزامنتين و متناقضتين في نفس الوقت هما البناء و الهدم.

كما يعرف النمو على أنه سلسلة متتابعة من التغيرات تهدف إلى الرعاية و الحماية، هي اكتمال النضج و مدى استمرار و بدئ انحداره، فالنمو بهذا المعنى لا يحدث فجأة، بل يتطور بانتظام خطوة ثم خطوة، و يسفر هذا التطور صفات عامة تحدد ميدانه و أبعاده، و بذلك يشمل النمو على تغيرات كيميائية فيزيولوجية طبيعية، نفسية و اجتماعية. (حمودة، 1987، صفحة 43)

و للنمو مظهران رئيسيان يمكن تلخيصهما فيما يلي:

أ- النمو التكويني:

و نعني به نمو الفرد في الشكل و الوزن و التكوين نتيجة لنمو طوله و عرضه و ارتفاعه، فالفرد ينمو ككل في مظهره الخارجي العام و ينمو داخليا تبعا لنمو أعضائه المختلفة.

ب- النمو الوظيفي:

و نعني به الوظائف الجسمية و العقلية و الاجتماعية لتسير تطور الفرد و اتساع نطاق بيئته و بذلك يشمل النمو بمظهره على تغيرات كيميائية، فيزيولوجية، طبيعية، نفسية و اجتماعية.

2-3- خصائص النمو في مرحلة المراهقة 15-17 سنة:

- النمو العضوي:

ينمو المراهق في أبعاد مختلفة و من بين هذه الأبعاد، البعد العضوي و الذي يشمل على مظهرين هامين من مظاهر النمو في الغدد الجنسية و جهاز القلب و الدوران و غير ذلك....
فأما النمو الجنسي: فهو عبارة عن التغيرات التي تطرأ على الأبعاد الخارجية للمراهق كالطول و الوزن و العرض و تعابير الوجه و ما إلى ذلك.

- النمو الفيزيولوجي:

إن أول مظاهر النمو في مرحلة المراهقة هي ظاهرة النضج الجنسي .
فعند الذكور أكبر حجم الأعضاء التناسلية و الخصيتين و كيس الهدف مع ظهور الشعر في منطقة العانة و تحت الإبطين و منطقة الشارب و اللحية و على الجسد في مناطق متفرقة مع غلظ الصوت و تضخم العضلات و كبر الجسم نحو الطابع الذكري.
و هذه التغيرات مرتبطة ارتباطا وثيقا بتغيرات جوهريه في الجهاز الذي يسمى بجهاز الغدد الصماء، و هي عبارة عن غدد عديمة القنوات، و تصب إفرازاتها في الدم و المخ مباشرة. (صالح، 1962، صفحة 172)

أما إفرازات هذه الغدد فهي مواد عضوية تسمى الهرمونات ، و هذه الهرمونات تتدخل تدخلا مباشرة في العمليات التالية:

➤ استشارة النمو العام و تنظيمه. (صالح، 1962، صفحة 172)

➤ التحول الغذائي.

➤ تنظيم الشكل الخارجي.

بالإضافة إلى ذلك يحدث نمو القلب و الشرايين ، و يبدأ مظهر هذا النمو في المراهقة بزيادة (سعة القلب) سريعة في سعة القلب، تفوق في جوهها سعة و حجم و قوة الشرايين ، تبلغ نسبة منصب القلب إلى سعة الشرايين. و الجدول التالي يمثل متوسط الدفع القلبي لدى الرياضي في حالة الراحة:

السن	عدد الأفراد	دليل القلب	الطول	الوزن كججم	الكفاءة البدنية الحجم/ق	حجم الضربة مل	الدفع القلبي ل/د
15-17	31	2.6	175.3	71.8	1354	72	4.85

الجدول رقم (1) يبين متوسط الدفع القلبي لدى الرياضي في حالة الراحة

السن	الدفع القلبي ل/د	معدل القلب ضربة/د	حجم الضربة مل	فرق الأكسجين مل/ل	الحد الأقصى للاستهلاك
15-	21.5	190	114	136	2.78
16	22	188	118	134	3.01

الجدول رقم(2) يوضح الحد الأقصى لديناميات الدم و استهلاك الأكسجين لدى الفئة أداء الحمل الأفقي

- النمو الجسمي:

يشعر المراهق بالتغيرات الفيزيولوجية ، نظرا لكون التغيرات الجسمية تغيرات خارجية يلاحظ المراهق نفسه و يلاحظها الآخرون، و لقد دلت الدراسات التي أجريت على المراهقين أن مظاهر الجسم تنالها طفرة نمو قوية في الفترة ما بين العاشرة و السادسة عشرة و هذه الطفرة في النمو تحدث في الطول و الوزن ، تتمثل في اتساع الكتفين و طول الجذع و محيط الأرداف و طول الساقين.

و يرتبط النمو الطولي ارتباطا قويا و مباشرة مع نمو الجهاز العظمي، و يكون الفتيان أطول و أثقل وزنا من الفتيات، و فيمايلي متوسطات الطول و الوزن في هذه المرحلة، كما توصلت إليها نتائج و دراسات الإدارة العامة لصحة الميدانية كما يوضحها الجدول التالي: (صالح، 1962، صفحة 173)

السن	الجنس	متوسط الطول (سم)	متوسط الوزن (كغ)
16 سنة	ذكر	164.6	54.2
	أنثى	157.7	52.4
17 سنة	ذكر	167.7	58.5
	أنثى	157.8	53.8

الجدول رقم (3) يبين معدل الطول و الوزن لفترة العمر 16-17 سنة

و نظرا لهذه التغيرات الجسمية و التي تخرج بالمراهق من عالم الطفولة إلى عالم الرشد، و لكي يسير هذا النمو بصورة جيدة بالنسبة للمراهق، يجب دعم هذا النمو، عن طريق التدريب الرياضي مع مراعاة قدراته البدنية كما يجب مراعاة بعض المطالب الخاصة بنمو الجسم يمكن أن نذكر منها:

- الإلمام بالعادات الصحية الصحيحة و أن يمارسها في غذاءه و نموه و عمله حتى لا يعوق نموه، و يوفر لجسمه الطاقة الضرورية، و إن يتجنب الأعمال القاسية التي قد تجعل قلبه و جهازه الدموي في حالة تعب، و على المدرب أن يراعي هذه النواحي المختلفة في برامجه و نشاطه. (صالح، 1962، صفحة 172)

- فهم التغيرات الجسمية و تقلبها و التوافق معها و هذا من واجب المشرفين على رعاية هذه الشريحة من آباء، مدرسين، مدربين، و ذلك من خلال مساعدة المراهقين على فهم طبيعة المرحلة التي يمرون بها، و التكيف مع التغيرات الجسمية السريعة التي طرأت عليهم.

- النمو العقلي:

لا يقتصر النمو في مرحلة المراهقة على التغيرات العضوية، و إنما تتميز هذه الأخيرة من الناحية النفسية بأنها فترة تميز و تمايز، و فترة نضج في القدرات العقلية، و النمو العقلي عموما، و النمو العقلي هو تلك التغيرات الطارئة على الأداء السلوكي للأطفال أو الناشئين المختلفين في أعمارهم الزمنية، و هذه التغيرات تتميز عادة بالزيادة نوعا و كما و مقدارا.

و لذا فدراسة تطور المراهق من الناحية العقلية ذو أهمية كبيرة ليس لأنه أحد مظاهر النمو فحسب و إنما للمكانة العقلية التي تعتبر محددًا هامًا في تقييم قدرات المراهق و استعداداته، و من هذه القدرات العقلية نجد:

أ- الذكاء:

في مرحلة المراهقة ينمو الذكاء العام و الذي يسمى القدرة العقلية لعامة و تتضح القدرات الخاصة و تزداد قدرة المراهق على القيام بالكثير من العمليات العقلية كالتفكير و التذكر و التعلم. (صالح، 1962، صفحة 174)

ب- التذكر:

تنمو عملية التذكر في المراهقة، و تنمو معها قدرة الفرد على الاستيعاب و التعرف . و تبنى هذه القدرة على أساس الفهم و الميل و تعتمد على قدرة الاستنتاج للعلاقات الجيدة بين موضوعات التذكر، كما لا يتذكر المراهق موضوعًا إلا إذا فهمه تمام الفهم و يربطه بغيره من الخبرات. و يتأثر تذكر الفرد للموضوعات المختلفة بدرجة ميله نحوها أو عزوفه عنها و استمتاعه بها أو ببعضها، و تزداد قدرة المراهق على الانتباه سواء في مدته أو مداه هو أن يستطيع أن يستوعب مشاكل معقدة في يسر و سهولة، و تستطيع أن تلفت انتباهه و نظره في أدنى الأشياء.

ج- التفكير:

يتميز هذا التفكير بأنه أرقى من ذلك عند الطفل إذ أن تفكيره يكون ذو أبعاد و معاني عميقة يهدف من خلالها إلى البحث عن حلول لمشاكله، و يتأثر تفكير المراهق بالبيئة تأثيرًا يحفز على ألوان مختلفة من الاستبدال و حل المشاكل حتى يستطيع الفرد أن يكيف نفسه تكييفًا صحيحًا مع نموه، هذا و تؤكد الأبحاث كأبحاث بروكس brooks و غيره من العلماء أهمية هذه البيئة في نمو التفكير، ذلك بأنها تسفر في جوهرها عن نوع و مدى و شدة المشكلة التي يعالجها المراهق. (عيسوي، 2000، صفحة 126)

و من اجل بناء شخصية المراهق و يجب علينا مراعاة بعض المطالب الخاصة بالنمو العقلي و نذكر منها: (السيد، 1951، صفحة 170)

- اكتساب الطالب للمفاهيم الاجتماعية و الاقتصادية و السياسية اللازمة للتوقف مع المجتمع و البعد عن شرحها بصورة الإلقاء و التلقين، فإذا أردنا أن يرسخ في ذهن الفرد فلن يحدث ذلك عن طريق الممارسة العقلية المعنى الأثر من الموقف.
- المبادرة التي تساعد المراهق و اختيار ما يشبع حاجاته من الكتب و المجالات و الوسائل التعليمية.
- تقديم نشاطات مختلفة تناسب و الفروق الموجودة بين الأفراد من حيث القدر على التعلم.

- النمو الاجتماعي:

و هو ذلك الذي يطرأ على عادات الفرد و حتمية اتجاهاته الاجتماعية و كذا في علاقاته و تصرفاته مع الآخرين في هذه المرحلة، و هذا التغيير يتصل بسلوك الفرد الاجتماعي، و بطرق تعامله مع الآخرين و أساليب تصرفه في المواقف الاجتماعية، و من أهم مظاهر النمو الاجتماعي في هذه المرحلة نجد:

أ- التآلف: نجد مظاهر التآلف، كالميل للجنس الآخر، الثقة بالنفس و إتباع ميدان تفاعله الاجتماعي.

ب- التمرد: يتحرر المراهقون من سيطرة الأسرة التي ليشعرها بفرديته و نضجه و استقلاله و قد يغالي في التحرر، فيعصى و يتمرد، و يتحدى السلطة القائمة في أسرته، كأنه بذلك يثور على طفولته التي تخضع و تنقاد لأوامر أهله.

ج- السخرية: يتطور إيمان المراهق بالمثل العليا البعيدة تطورا ينحو به أحيانا نحو السخرية من الحياة الواقعية المحيطة به، لبعدها عن هذا المثل التي يؤمن بها و يدعو إليها، و لكنه يقتررب شيئا فشيئا من الواقع كلما اقترب من الرشد و اكتمال النضج. (صالح، 1962، صفحة 252)

د- النفور: يبدو هذا النفور في سخرية المراهق من بعض النظم و تعصبه لأراء أقرانه و منافسة أئداده، و هذا ما لاحظته كولمن Colman في دراسته، حيث أنه الستين الأوليتين من المراهقة يزداد الانصياع للوالدين، و قد توصل إلى أن المراهق يكون في هذه المرحلة قريب الصلة بمرحلة الطفولة زمنيا و شديد الرغبة في النفور منها نفسيا، غير أنه يلتزم بكل قيم الجماعة و معاييرها و يعمل على مسايرتهم و الظهور بمظهر الذي يلقي استحسانهم و تجنب كل ما يثيرهم. (صالح، 1962، الصفحات 253-254)

و- المنافسة: يؤكد المراهق مكانته بمنافسة أحيانا لزملائه في ألعابهم و تحصيلهم و نشاطهم، و المغالاة في المناقشة الفردية تحول بينه و بين الوصول إلى المعايير الصحيحة للنظم السوي و غير المراهق أن يرتفع بأنها

المنافسة و أساليبها حتى تستقيم أموره مع الأوضاع الاجتماعية و السوية، فيتحول من المنافسة الفردية إلى المنافسة الجماعية التي تهيمن على روح الفريق و ما تنطوي عليه هذه الروح من تعاون بين الأفراد.

من مطالب هذه المرحلة:

- ✓ تكوين علاقات جديدة و ناضجة مع الأقران.
- ✓ ممارسة الدور الاجتماعي المرتبط بالجنس.
- ✓ معرفة السلوك الاجتماعي المقبول الذي يقوم على المسؤولية الاجتماعية و ممارستها.
- ✓ إعداد المراهق و المراهقة في القيام بدورهما في المجتمع و تشجيعهما على التغلب من الهروب من مجابهة مشكلة تكوين الأسرة و تحمل مسؤوليات الزواج و ليس هناك شك في أن يحدث ذلك أي عن طريق التوعية بالندوات و المحاضرات.

- النمو الانفعالي:

تعد المراهقة مرحلة عميقة من الناحية الانفعالية، حيث تملأ نفسية المراهق بثورات العنف و الاندفاع و أحاسيس الضيق، و يؤثر هذا النشاط الانفعالي في جميع سلوك المراهق.

و من المزايا المتصلة بانفعالات المراهقة في أوائل المرحلة أنه إذا أثير أو غضب، فإنه لا يستطيع التحكم في المظاهر الخارجية لحالته الانفعالية فنلاحظه يصرخ و يدفع الأشياء، و نفس هذه المظاهر تظهر عليه عندما يشعر بالفرح حيث يقوم بحركات لا تدل على اتزانه الانفعالي. (حمودة، 1987، صفحة 254)

و المراهق في هذه المرحلة يحتاج إلى مساعدات كبيرة حتى لا يفقد الاتزان في حياته النفسية، و لهذا يجب الاستناد إلى بعض القواعد العلمية التي يجب مراعاتها في المعاملة مع المراهقين من بينها:

- ✓ يجب أن تراعي في معاملة المراهق و إرضاء غروره الاجتماعي و إعطائه مكانته في المجتمع ووضعه في المواقف التي يتعلم فيها كيف يكون إنسانا مهذبا و بالتالي نعطينه فكرة صحيحة عن المجتمع الذي يتفاعل معه.
- ✓ تحقيق الاستغلال الانفعالي عن الوالدين و الكبار.

- النمو الحركي:

لقد تعددت الآراء حول علاقة مرحلة المراهقة بالنمو و التطور الحركي زمن ذلك يرى العالم الروسي جوركن Gorkin أن مرحلة المراهقة ليس لها تأثير كبير على مستوى التطور الحركي عند المراهق.

في حين يرى همبورجر Humborgur الألماني أن اضطرابا يحدث للمراهق في جميع جوانبه و التي لها تأثير سلبي على حركة المراهق و مستوى أدائه كما يسميها مايكل مان Meikel Man مرحلة التفكيك الحركي.

2-4- تطوير القدرات الحركية في مرحلة المراهقة: تتميز مرحلة المراهقة بتطور ملحوظ في القدرات الحركية بصفة عامة كالقوة العضلية ، التحمل و الرشاقة. فبالنسبة للقوة العضلية كأهم صفة بدنية ، نجد تطور في كل من القوة العظمى و المميّزة بالسرعة...و التي يتميز بها الأولاد عن البنات حيث يظهر ذلك واضحا في كثير من المهارات الحركية الأساسية كالعدو و الوثب، بينما يلازم ذلك تباطئا نسبيا في تحمل القوة بالنسبة للجنسين.

أما بالنسبة لعنصر السرعة فيستمر تطوره ، و يرى فنتر Fanter 1979 أن الفروق ليست جوهرية بين الأولاد و البنات بالنسبة لهذا العنصر حيث يرجع ذلك ليس في زيادة تردد الخطوات فحسب بل في تساوي طولها للجنسين. (صالح، 1962، الصفحات 254-255)

بالنسبة للتحمل في تلك المرحلة فيذكر ايقانون 1965 أن تطورا كبيرا يحدث لهذا العنصر ، و يعز ذلك إلى تحسين كبير في الجهاز الدوري التنفسي.

أما بالنسبة لعنصر الرشاقة فتتميز هذه المرحلة بتحسّن نسبي في المستوى حيث يظهر ذلك من خلال أداء التلاميذ لحركات الجمباز و الحركات الدقيقة الأخرى التي تتطلب قدرا كبيرا من الرشاقة.

- تطور المهارات الحركية:

تعتبر مرحلة انفراج في المستوى و الوصول بالأداء إلى أعلى درجة ممكنة ، فهي بذلك مرحلة الأداء المميز ، حيث يسميها البعض مرحلة البطولة كذلك فان الفروق الفردية صفة مميزة لتلك المرحلة ، يستطيع اللاعب الموهوب إظهار قدراته و مهاراته بشكل واضح و مميز.

إضافة إلى أن الحركات بشكل عام تتميز بالإنسانية و الدقة و الإيقاع الجميل و الموزون، حيث حلو المهارات من الحركات الزائدة و الزوايا الحادة و التوقف الحركي ، و بذلك فالجنسان في هذه المرحلة قادران على أداء حركي مميز يمكنهما من الوصول إلى مراحل الأداء المهاري.

- و يرجع شنايل 1978 فتر 1979 هذا التقدم في المستوى إلى القدرة الفائقة في التحصيل و الاكتساب المميز للمهارات العقلية و التي تتميز مرحلة المراهقة.
- و على ذلك يتطور مستوى المهارات الحركية الأساسية كالعدو و الوثب و الرمي إلى درجة كبيرة ، و يمكن تلخيص أهم مميزات هذه المرحلة في الآتي:
- ❖ مرحلة انفراج سريعة للوصول بالمستوى إلى قطاع البطولة.
 - ❖ مرحلة انتقال في المستوى من الناشئين إلى المتقدمين.
 - ❖ لا نعتبرها مرحلة تعلم بقدر ما نعتبرها مرحلة تطوير و تثبيت في مستوى القدرات المهارية. (صالح، 1962، صفحة 255)
 - ❖ مرحلة أداء مميز من الحركات الغريبة.
 - ❖ مرحلة إثبات الذات عن طريق إظهارها لدى المراهق من قدرات و مهارات حركية.

2-5- مخاطر مرحلة المراهقة و مشكلاتها:

- تتميز مرحلة المراهقة بنوعان من المخاطر أولهما بالجانب الجسمي و الثاني مرتبط بالجانب النفسي إلا أن المخاطر الجسمية اقل عددا و أهمية بالنسبة للمخاطر النفسية و من هذه المشاكل نذكر:
- مشكلات النمو الجسمي في المراهقة: تتكون لدى معظم المراهقين حساسية نحو أية حالة تجعلهم يشعرون بأنهم مختلفون عن الآخرين و أنهم غير عاديين.
 - مشكلات حب الشباب: تصبح البثور شائعة خلال فترة المراهقة ، و ذلك لان الغدد المفرزة للدهون تكون نشيطة في تلك المرحلة. (فاخر، 1988، صفحة 204)
 - مشكلة تغيير الصوت: خلال فترة المراهقة تصبح الأصوات أكثر عمقا، نتيجة الأحيال الصوتية ، و يلاحظ أن التغيير في طبقة الصوت أكبر بالنسبة للفتيات.
 - مشكلة عدم تناسق الجسمي و الحركي: نتيجة النمو السريع و المفاجئ يتعرض الكثير من المراهقين و المراهقات لمرحلة عدم اللياقة أو عدم الرشاقة في استخدام الحركات التناسقية خاصة حركة الرجلين و اليدين ، فالنمو السريع للساقين و الذراعين قد يسيء المراهق بعض الأحيان تقدير خطواته أثناء المشي و المدى الذي يصل إليه ذراعه.
 - مشكلة الوزن و الطول: يلجأ بعض المراهقين الذين لديهم إحساس زائد بالحرج بسبب وزهم على مواجهة الموقف خلال عدة طرق كاللجوء مثلا إلى إتباع نظام معين في التغذية (الحمية) أو الانسحاب إلى الأنشطة الاجتماعية ... و ما إلى ذلك.

- المشكلات النفسية في المراهقة: أهم المشاكل النفسية في مرحلة المراهقة تتمثل في:

أ- القلق: لقد عرف ميسرمان Masserman القلق انه حالة التوتر الشامل الذي ينشأ خلال صراعات الدوافع و محاولات الفرد للتكيف. و القلق كغيره من العمليات الانفعالية له جانب شعوري و آخر لا شعوري فأما الجانب اللاشعوري فيتمثل في الخوف و الفرع ، الشعور بالعجز، الإحساس بالذنب و مشاعر التهديد...أما عن مظاهر القلق فهي كثيرة و متنوعة منها:

✚ أعراض جسمية (فيزيولوجية): و هي برودة الأطراف ، تصبب العرق و اضطرابات معدية، و سرعة نبضات القلب، و اضطرابات في النوم، الصداع و فقدان الشهية و اضطرابات التنفس. (فاخر، 1988، صفحة 204)

✚ أعراض نفسية: و هي الخوف الشديد و توقع المصائب ، و عدم القدرة على التركيز و الانتباه و الإحساس الدائم بتوقع الهزيمة العجز و الاكتئاب ، و عدم الثقة و الطمأنينة، و الرغبة في الهروب عند مواجهة أي موقف من مواقف الحياة و ترجع هذه العوامل للأسباب التالية:

1. إن أهم مصدر من مصادر القلق هو انعدام الدفء العائلي و العاطفي في الأسرة و شعور المراهق بأنه محروم من الحنان و انه مخلوق ضعيف وسط عالم عدواني. (فاخر، 1988، صفحة 205)
2. هناك بعض المعاملات التي يتلقاها المراهق يمكن أن تؤدي إلى نشوء قلق لديه و عدم العدالة بين الأخوة ، و اختلاف الوعود و عدم احترام الطفل و الجو العائلي و غيرها من العوامل.
3. نشوء القلق في رأي "هورني" هو البيئة و ما تحويه من تعقيدات و تناقضات و ما تشمل من أنواع الحرمان و الإحباط فكل هذه العوامل تجعل المراهق يحس بأنه يعيش في وسط متناقض مليء بالغش و الخداع و الحسد و انه مخلوق ضعيف و هذا العلم عنيف لا يرحم.

ب- الخجل: هو سمة من سمات الفرد الذي يتميز بضعف الثقة و الجرأة و الخجل نوع من الشلل يصيب الجسم و النفس معا فهو شلل تبرهن عنه حركات المضطربة المتردة و الأفكار الغامضة و الكلام المتلعثم فأزمة الخجل لا تحدث إلا بوجود شخص أو أشخاص متبهرجين لنا. و للخجل أعراض كما حددها علماء النفس منها ارتعاش الأطراف ، إطراق الرأس ، اضطراب في المشي ، تصبب العرق و أيضا صعوبة التنفس في بعض الأحيان و خفقان القلب و غيرها. (فاخر، 1988، الصفحات 205-206)

2-6- دور المدرب نحو المراهق الرياضي:

إن التدريب الرياضي يهدف إلى رفع مستوى الفرد إلى أعلى مستوى ممكن و هذا من الناحية الجسمية و النفسية ، من اجل الوصول بالمراهق إلى الشخصية الرياضية و من اجل تحقيق هذه الصفات و المميزات

يهدف المدرب من خلال التدريب الرياضي إلى تحقيق واجبات معينة المتمثلة في الواجبات التعليمية و التربوية.

- الواجبات التعليمية: تشمل هذه الواجبات جميع العوامل التي تستهدف التأثير على قدرات الرياضي و معلوماته و خبراته و تتمثل في:

✓ النمو الشامل المتعدد الجوانب للصفات البدنية الأساسية كالقوة و السرعة و المطاولة فضلا عن العناية الصحية للفرد.

✓ النمو الخاص للصفات و القدرات الجسمية الضرورية لنوع الفعالية الرياضية أو التخصص.

✓ تعلم الحركات الأساسية لنوع اللعبة الرياضية الخاصة أو الأزمة أو إتقانها للوصول إلى أعلى مستوى رياضي.

✓ اكتساب المعارف و المعلومات النظرية حول الأداء الحركي و الخططي و تطبيق التدريبات المختلفة التي ترتبط بالفعاليات و اللعبة الرياضية وفق القوانين و الأنظمة الرياضية.

- الواجبات التربوية: تشمل الواجبات التربوية جميع المؤثرات المنظمة التي تستهدف تطوير السمات الخلقية و التوجيه الإداري و الخصائص الأخرى للشخصية حيث تشمل على الآتي:

✓ تحقيق الدوافع و الحاجات و الميولات لفردية و الارتقاء بما صورة تستهدف خدمة الوطن بواسطة معرفة الدور الايجابي المهم الذي تسهم به المستويات الرياضية العالية في هذا المجال.

✓ تربية السمات الخلقية و تطويرها مثل الاعتماد على النفس، العمل الجماعي، مساعدة الآخرين و الخلق و الإبداع الرياضي.

✓ تربية الخصائص و السمات الإدارية و المثابرة و ضبط النفس و الشجاعة و الجرأة و المجازفة و تطويرها. (حسن قاسم، 1998، صفحة 85)

2-7- أهمية بناء التدريب علة دراسة خصائص و مميزات الأشبال:

من أهمية بناء التدريب الرياضي على دراسة الصفات الجسمية و التشريحية في تنمية عضلات جسم الفرد و من أهم مميزات معرفة الصفات الجسمية و التشريحية تكمن في:

✓ معرفة تكوين الجسم الطبيعي و الإمكانيات الحركية للمفاصل و العضلات و الاستعمال الصحيح لها و الطريقة السليمة في أداء التمرين و الحركات المختلفة.

✓ بناء جسم الشبل بناء صحيح و تحقيق النمو الطبيعي الكامل للجسم و أجزائه المختلفة.

- ✓ تشخيص الأخطاء البدنية و تصحيحها و علاجها بواسطة مزاولة بعض التمارين العلاجية و علاج بعض الحالات المرضية مثل ضمور العضلات.
- ✓ الانتباه إلى نمو الأشبال و العمل على تقويم أجسامهم و إصلاح الأخطاء البدنية و اختبار الأوضاع السليمة و الحركات و التمرينات البدنية السليمة.
- ✓ التأثيرات النفسية و العصبية على نشاط العضلات و الأجهزة الوظيفية. (فاخر، 1988، صفحة 210)

خلاصة :

إن المراهقة أزمة طويلة يجتازها الفرد خلال سنين و يعتقد علماء النفس انه ما لم يتفهم المدربين و الآباء هذه المرحلة و ما يصاحبها من مشكلات نفسية و اجتماعية ، و يعملون على الأخذ بيد المراهق فإن الأخطار ستكون جسيمة و العواقب وخيمة فهو يحتاج إلى حبه و عطفهم و تفهمهم و لأنه يشعر بالضيق و خيبة الأمل و المرارة إذا لم يجد من حب الأهل و المدربين و فهمهم و حسن تقديرهم و العون المادي و المعنوي الذي يحتاجه المراهق.

تمهيد:

عن تجهيز فريق كرة القدم يعتمد على عدة جوانب يجب على المدرب الاهتمام من أجل الوصول إلى أحسن مستوى في الأداء و النتيجة في المنافسة و من اجل ذلك يجب الاهتمام بالجانب الفني التكتيكي ، النفسي و البدني ، و هذا الأخير يعتبر دعامة لاستمرار الأداء الفني و التكتيكي بنفس الوتيرة و الدقة و القوة نظرا لهذا أعطى المدربون أهمية كبيرة للتحضير البدني.

3-1- الإعداد البدني:

و يقصد به كل الإجراءات و التمرينات و الطرق التدريبية التي تنتهجها المدرب و يتدرب عليها اللاعب ليصل إلى قمة لياقته البدنية و بدونها لا يستطيع اللاعب أن يقوم بالأداء المهاري و الخططي المطلوب منه وفقا لمتطلبات اللعبة ، و يهدف الإعداد البدني إلى تطوير الصفات البدنية من قوة ، سرعة ، تحمل ، مرونة ، و توافق و يمكن تقسيم الإعداد البدني إلى قسمين:

- **الإعداد البدني العام:** يعني التنمية المتزنة و المتكاملة لمختلف عناصر اللياقة البدنية، و تكييف الأجهزة الحيوية للاعب مع العبء البدني الواقع عليه.

- **الإعداد البدني الخاص:** و يهدف إلى إعداد اللاعب بدنيا و وظيفيا ، بما يتماشى مع متطلبات و مواقف الأداء في نشاط كرة القدم و الوصول به إلى الحالة التدريبية ، و ذلك عن طريق تنمية الصفات الضرورية لرياضة كرة القدم و العمل.

فالإعداد البدني بنوعيه لا يمكن فصلهما في كرة القدم ، و كل واحد يكمل الآخر ، فخلال الفترة الإعدادية نبدأ بمرحلة الإعداد البدني العام و ذلك من اجل اكتساب اللياقة البدنية الهامة و بعد ذلك يتم الإعداد للمباريات لتحقيق اللياقة الخاصة للاعب كرة القدم.

و منه و من اجل أن يشارك اللاعب في المباراة بكل فاعلية وحب عليه أن يتمتع بلياقة بدنية عالية لذا أصبح من الضروري الاهتمام بتنمية الصفات البدنية الأساسية الخاصة بكرة القدم من تحمل ، مرونة ، قوة و سرعة و توافق. (مغدي، 1972، صفحة 120)

3-2- التحمل:

و يقصد به أن اللاعب يستطيع أن يستمر طوال فترة المباراة مستخدما صفاته البدنية مهارية و الخططية بايجابية و فعالية بدون أن يطرأ عليه التعب أو الاجتهاد الذي يعرقله عن دقة و تكامل الأداء بالقدر المطلوب.

و يعرف داتشكوف Datchkof بأنه مقدرة على اللاعب على تأخير التعب و الذي ينمو في حدود مزاوله النشاط الرياضي لمحدد أي القدرة على مقاومته التعب خلال النشاط الرياضي، و يمكن تقسيم التحمل إلى نوعين هما:

- **التحمل العام:** و هو أن يكون الرياضي قادرا على اللعب خلال مدة اللعب القانونية المحددة للمباراة دون صعوبات بدنية ، و عليه يجب أن يكون قادرا على الجري بسرعة متوسطة طيلة فترة المباراة و يكون الاهتمام بالتحمل العام في الفترة الإعدادية الأولى في مرحلة الإعداد البدني العام.

- **التحمل الخاص:** و يقصد به الاستمرار في الأداء بصفات بدنية عالية و قدرات مهارية و خططية متقنة في مرحلة المباراة دون أن يطرأ على اللاعب التعب.

و من اجل تنمية التحمل الخاص في لعبة كرة القدم تستعمل التمرينات الحركية أو الخططية ، و ذلك بتكرار المستمر بغرض تثبيت المهارات المختلفة. (مفدي، 1972، الصفحات 120-121)

3-3- المرونة:

و هي قدرة اللاعب على الأداء الحركي بمدى واسع و سهولة و سير نتيجة إطالة العضلات ، و الأربطة العاملة على تلك المفاصل ، لتحقيق المدى اللازم للأداء في كرة القدم.

و يعرف Harre المرونة على أنها عامة أداء الحركات بأكبر حرية في المفاصل بإرادته أو تحت تأثير قوة خارجية مثل مساعدة الزميل.

- أنواع المرونة:

و يمكن تقسيم المرونة إلى قسمين عامة و خاصة بلاعبي كرة القدم ، لان المرونة يحتاجها لاعب كرة القدم في المفاصل و العضلات تتناسب مع متطلبات اللعبة و يمكن الحصول على المرونة العامة عن طريق تمارين و الألعاب المختلفة و خاصة التدريب المتواصل بواسطة التكتيك بالكرة ، و إجراء تمارين الجمناستيك.

أ- **المرونة العامة:** هي التي يصل فيها الفرد إلى درجة طيبة من المرونة العامة في حالة امتلاكه قدرة حركية جيدة لجميع مفاصل الجسم.

ب- **المرونة الخاصة:** تأتي عن طريق إطالة العضلات و الأوتار العضلية و يجب أن تشمل جميع عضلات جسم اللاعب و يمكن الوصول إليها عن طريق تمارين الفردية

الخاصة أو بواسطة الزميل ، باستعمال بعض التمارين على شكل مجموعات ضمن تمارين الإحماء و خاصة بعد تمارين السرعة و القوة كذلك عن طريق فعاليات متوخية من اللعبة بالكرة أو بدونها. (مفدي،

1972، صفحة 121)

- و من المهم دائما استخدام تمارين تنمية المرونة بالكرة لتنمية الإحساس بالتوقيت و تنقسم المرونة إلى قسمين من ناحية المدى الحركي: (الصفار، 1987، صفحة 125)
- ج- المرونة الديناميكية (الإيجابية): يقصد بها القدرة في الوصول إلى مدى حركي كبير في مفصل من مفصل الجسم من خلال نشاط العضلات العامة على هذا المفصل.
- د- المرونة السلبية: يقصد بها المدى الواسع للحركة و التي تحدث نتيجة لبعض القوى الخارجية باستعمال الأدوات و لها أهمية كبيرة لدى لاعب كرة قدم عند تعامله مع الكرة و ضد الخصم. و يتحدد المدى الحركي في المفصل كما أشار "فيت" على عوامل مختلفة منها:
- التركيب التشريحي لعظام المفصل.
 - الأربطة المحيطة بالمفصل.
 - تأثير القوة على أطول ، فالأفراد الذين يمتلكون صفة المرونة و يمكن توليد قوة أكبر.

- أهمية المرونة:

إن انعدام المرونة في جسم الرياضي يؤدي إلى نشوء الصعوبات التالية:

- عدم قدرة الرياضي على اكتساب و إتقان و أداء المهارات الأساسية بالكرة و بدونها.
- صعوبة تنمية الصفات البدنية الأخرى ، القوة ، السرعة ، و التحمل و التوافق.
- سهولة الإصابة بالتمزقات في العضلات و الأربطة.
- تحديد مدى الحركة في نطاق ضيق.
- بذل الكثير من الجهد عن أداء بعض الحركات المعينة.

3-4- القوة

القوة صفة بدنية أساسية و هدف مهم من أهداف الإعداد البدني و هي خاصية حركية تشترك في تحقيق الانجاز و التفوق في اللعب و من العوامل الجسمية الهامة للانجاز.

و نعني بها الارتقاء بمستوى القوة عند الأشبال و نظرا لأهميتها الكبرى فقد تعددت تعاريفها و منها:

يرى هارة Harra القوة أنها أعلى قدر من القوة التي يبذلها الجهاز العصبي و العضلي لمقاومة خارجية.

و يتفق كل من كلارك و فانيا في تعريف القوة العضلية بأنها القوة القصوى المستخدمة أثناء انقباض عضلة واحدة. (الصفار، 1987، صفحة 292)

كما يعرفها كل من "بوكوالتر" و "هوكس" و "ريان" يتفوقون على التعريف التالي: القوة العضلية هي مقدار ما تبذله العضلة من قوة لمقاومة الجاذبية الأرضية و القصور الذاتي أو قوة عضلة أخرى و عادة ما تتناسب القوة مع الحجم و المقطع المستعرض للعضلة و يضيف هوكس بان اختلاف درجة القوة يعتمد على:

- سرعة الانقباض.
- حجم العضلة.
- عملية الميتابوليزم.
- المقاومة.
- استعداد العضلة.

أما تعريف العضلة في مجال اللعبة فهي مقدرة العضلة على التغلب على المقاومات المختلفة و قد تكون هذه المقاومات جسم اللاعب المنافس أو الكرة أو الاحتكاك.

و للقوة أهمية كبيرة في كرة القدم فهي تعني التقوية العامة لجسم اللاعب بالإضافة إلى تنمية مجموعة العضلات و تنميتها مع مراعاة المدرب أن لا تكون هذه التنمية على حساب صفات بدنية أخرى مثل السرعة في الأداء و المرونة بالإضافة إلى الدقة و الرشاقة و التوافق و تنقسم القوة إلى قسمين هما:

- القوة العامة:

يقصد بها قوة العضلات بشكل عام و التي تشمل عضلة الساقين و البطن و الظهر و الكتفين و الصدر و الرقبة و تقوية هذه العضلات هو الأساس للحصول على القوة الخاصة. و يمكن الحصول على القوة العامة عن طريق:

- تمارين الجيمناستيك بأنواعها المختلفة خاصة التمارين الأرضية و مع الزميل.
- تمارين بواسطة المرة الطبية.
- لعبة أركبي (كرة القدم الأمريكية).
- التدريب الدائري (عدة تمارين مختلفة تقارب من 08 إلى 10 أمتار و تكون على شكل دائرة).

و قد أوضحت المصادر الرياضية بان الهدف العام لتدريب القوة يعني تطوير قوة جميع عضلات الجسم الرياضي بغض النظر عن اختصاصه في فعاليته الرياضية. (الصفار، 1987، الصفحات 292-293).

- القوة الخاصة:

و يقصد بها تقوية العضلات التي تعتبر ضرورية و خاصة بالتهديف من خارج المنطقة جزاء الخصم و سرعة انطلاق قوة القفز، و مع ذلك عضلات الجذع و الكتف و الرقبة.

و تنقسم القوة الخاصة إلى ثلاث أشكال أساسية هي:

أ- **القوة القصوى:** و يقصد بها مقدار أكبر قوة تنتجها العضلة أو المجموعة العضلية مكتملة عن طريق انقباض ايزوميترى إرادي، و هذا يعني أعلى قوة ينتجها الجهاز العصبي العضلي عند الانقباض الإرادي و يؤدي التدريب على القوة القصوى بأوزان تساوي {80 إلى 100%} من مقدرة اللاعب.

ب- **قوة التحمل:** و يقصد بها مقدرة العضلات أو المجموعة العضلية على الوقوف ضد التعب أثناء الانقباضات العضلية المتكررة لمرات عديدة و مثالية، و بمعنى آخر مقدرة العضلة على العمل ضد مقاومة خارجية و لفترة زمنية طويلة.

و تعطي تمارينات التحمل بأثقال {من 60 إلى 70%} من قوة اللاعب و تكرار عدد أكبر من المرات للمجموعات مع فترة راحة قصيرة نوعا ما. (الصفار، 1987، صفحة 294)

ج- **قوة السرعة:** تعرف على أنها الجهاز العصبي العضلي على مقاومات تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية، و يشترط لتوفر عناصر قوة السرعة في الرياضي بان يتميز بالشروط الآتية:

- درجة عالية من القوة العضلية.
- درجة عالية من السرعة.
- درجة عالية من المهارات الحركية التي تهيأ أسبابها بالتكامل بين عامل القوة العضلية و قوة السرعة.

و عند تدريب قوة السرعة يجب مراعاة مايلي:

- إجراء التمارين بأقصى سرعة مع الانطلاق السريع {الانفجار القوي}.
- إحلال عنصر التشويق باختلاف التمارين.
- الابتعاد عن الإنهاك الشديد.
- الاهتمام بالارتخاء بعد كل تمرين.

- إجراء التمارين بجدية مع تحسين قوة الإرادة لقهر صعوبة التمارين.

و القوة المميزة للسرعة تؤدي عموديا بحمل {من 40 إلى 60%} و بأقصى سرعة و تزداد هذه السرعة تدريجيا حتى تتلاءم مع تحسين قوة اللاعب.

و قد تأكد الباحثين في السنوات الأخيرة انه من أهم العناصر البدنية التي يحتاجها الجسد الرياضي خاصة في الألعاب الجماعية و هو ما يسمى القوة السريعة و هي تلك القوة القصوى التي يظهرها الجهاز العضلي لمدة زمنية قصيرة ، و أفضل مرحلة يكون فيها الجسد مهيبا لتطوير و تحسين القوة السريعة و هي بين 13 و 16 سنة و تعتبر المرحلة بعد 17 سنة بمرحلة الاستقرار لهذه الصفة.

3-5- السرعة:

نفهم من السرعة كصفة حركية ، قدرة الإنسان على القيام بالحركات في اقصر فترة زمنية و في ظروف معينة و يفترض في هذه الحالة أن تنفيذ الحركة لا يستمر طويلا.

و يؤكد "هولمان" أن السرعة تعتمد على:

- القوة العظمى.
- سرعة التقلص و انقباض العضلات.
- نسبة طول الأطراف على الجذع.
- التوافق.
- نوعية الألياف.
- قابلية التلبية و رد الفعل في البداية. (عبد الوهاب، 1990، صفحة 156)

و كذلك في مفهوم لكرة القدم لا يمكن قصره على نوع واحد من الحركات ، و إنما هي تدخل في الأداء الرياضي لجميع الحركات الرياضية ، منها الحركات المتكررة ، و حركة التهديف و الفعاليات الحركية كحركة استلام و تمرير الكرة و الاستجابات الحركية للمواقف المتغيرة في اللعبة ، لذلك فان السرعة تنقسم إلى أنواع نعرضها في مايلي:

- **سرعة الانطلاق:** هي القوة الانفجارية التي تساعده في الوصول إلى أقصى سرعة ممكنة ، خلال الأمتار القليلة الممكنة ، و تعد سرعة الانطلاق قوة اللاعب و سرعة رد فعله كما تعتمد على تكتيك الركض الصحيح الذي يساعد على القيام بالانطلاقات الصحيحة. و سرعة الانطلاق من أهم ما يتميز به لاعب

كرة القدم ، حيث يحتاج إليه عند الانتقال من مكان إلى آخر في اقصر وقت لذا يجب أن يعتني المدرب بالارتفاع التدريجي لتحسين السرعة خلال السنة ، بحيث أن التمرينات لا تجري في الصباح أو بعد الإجهاد العصبي ، إذ لابد و أن يسبقها إحماء مناسب مع ضرورة تحسين الانطلاق بالكرة أو بدونها.

و من خلال ما سبق فنحن نرى ضرورة الاهتمام بتطوير هذه الصفة عند أشبال كرة القدم و هذا حسب ما تميله قوانين التدريب في اللعبة حيث انه من الضروري اكتساب هذه الصفة فهي تساعد في التعلم المهاري خاصة مهارة الجري بالكرة. (عبد الوهاب، 1990، الصفحات 157-158)

- سرعة الحركة {سرعة الأداء}: و يقصد بهذه الصفة أداء الحركة ذات هدف محدد لمرة واحد أو لعدة متوال من المرات في اقل زمن ممكن أو أداء حركة ذات هدف محدد لأقصى عدد من المرات في فترة زمنية قصيرة و محددة.

يطلق هذا النوع من السرعة مصطلح سرعة حركة أجزاء الجسم نظرا لأنه بأجزاء أو مناطق معينة من الجسم فهناك السرعة الحركية للذراع و السرعة الحركية للرجل ، و عموما تتأثر السرعة الحركية لكل جزء من أجزاء الجسم بطبيعة العمل المطلوب و اتجاه الحركة المؤداة ، إن السرعة الحركية ضرورة من ضروريات كرة القدم و خاصة سرعة استلام الكرة و تمريرها و تحديفها و كذلك سرعة القفز و سرعة الاقتراب من الخصم.

- سرعة رد الفعل: إن سرعة رد الفعل من انعكاس وظيفي لكفاءة الجهاز العصبي المركزي ، حيث يعرفها "فانيار" بالزمن الواقع بين أول أداء للحركة حتى اكتماله.

و في مجال اللعبة فإنها تتمثل في قدرة اللاعب على سرعة الاستجابة لأي مثير خارجي كالكرة أو المنافس و مقدرة اللاعب على سرعة التصرف نتيجة لتحكمهم.

و تختلف الاستجابة من لاعب لآخر من حيث القدرة على الرد على مثيرات اللعب ، و إن الفترة الزمنية أيضا تختلف من مثيرة لأخرى في الاستجابة.

و تنمية سرعة الاستجابة مهمة في لعبة كرة القدم ، و هي تتحسن من جراء مايلي:

- ✓ تحسين مرونة الجسم ليسهل على اللاعب أن يجري الحركة السريعة و للخبرة أثرها هنا.
- ✓ مستوى الحركة و الموازنة و التكتيك.
- ✓ سرعة الحركة {أي قابلية الجسم أو العضو الخاص على الأداء}.

و بصفة عامة تتطور سرعة الاستجابة باللعب مع الخصم كثير الخداع و تنمو عن طريق التمارين التالية:
(عبد الوهاب، 1990، صفحة 158)

- لعبة الهجوم ضد الدفاع مع استخدام الخدعة و استخدام تغير الاتجاه المفاجئ.
- إعطاء واجب خاص للمهاجمين دون إخبار الدفاع.
- اللعب 2 ضد 1 و 3 ضد 2 و 5 ضد 3.
- اللعب في مساحة صغيرة مثل منطقة الجزاء 6 ضد 6.

و السرعة في الألعاب الجماعية تختلف عن تلك التي في العاب القوى خاصة من حيث سرعة رد الفعل ففي كرة القدم لا بد أن تتطور إلى أقصى مستوى بطرق متعددة لان اللاعب مرغم على رد الفعل على مواقف و حالات متعددة تظهر في آن واحد أثناء اللعب سواء بالكرة أو بدونها ، فسرعة رد الفعل هنا تكون مركبة ، أما في العاب القوى فيتصف رد الفعل بالبساطة و ذلك للتجاوب مع فاعل واحد هو الإشارة التي يطلقها الحكم فالتحركات و الجري في لعبة كرة القدم كثيرة و متنوعة تعتمد على سرعة انتقال اللاعب و سرعة حركته في تغيير اتجاهه بالكرة و بدونها ثم سرعة تحول ركضه من المسافات القصيرة إلى الطويلة.

3-6- التوافق:

عندما يدور حديث الرياضيين حول موضوع التوافق فبلا شك يدور حول موضوع شكل العضلات الداخلية أي تركيبها لتفريق الانسجام العام ما بين الانفعالية و أنظمة الأعضاء و مقاطع الأنسجة و كذلك التداخل ما بين الجهاز العصبي و ما بين المجاميع العصبية. (الخطيب، 2000، صفحة 151)
فالسؤال المطروح هنا ماهي التراكيب الحاسمة بالنسبة إلى كفاءة التوافق؟ و التي يمكن توضيحها كالاتي:

1. سرعة الإشارة العصبية.

2. المقاومة الاحتكاكية للمجاميع العضلية.

فرد الفعل و التوافق يكونان متداخلين بحيث في بعض التمارين من الصعب أو يستحيل تفرقتها مع هذا فمن الممكن وفق التمارين التالية: (الخطيب، 2000، الصفحات 152-153)

- التدريب باستخدام الكرة: توجيه كرتين في نفس الوقت لمسافة ليست طويلة على اللاعب المنفذ توجيه كرتين بالشكل الذي يسمح بضرب الكرة بعيدا عن الجسم و إنما توجيه بصورة قريبة و سريعة.

أ- ضرب الكرة بالقدم و تارة باليد: كل لاعب عليه دحرجة مرة واحدة بقدميه و كرة أخرى بيده بحيث من خلال إحدى ذراعيه الممدودة نحو الجانب رميها عبر رأسه نحو الذراع.

يقف اللاعب مع وجود كرة بين قدميه و النظر إلى المدرب فعند إعطاء المدرب الإشارة من خلال مد يده نحو جهة معينة فعندئذ على اللاعب دحرجة كرتة نحو الجهة الأخرى أما عندما يعطي الإشارة بكلتا يديه نحو الأمام فعليه الركض مع الكرة باتجاه واحد.

ب- المناولة باستخدام الكرتين: يتناول الثاني من اللاعبين كرتين فيما بينهما و بمسافة من 5-10 متر مناولات قدر الإمكان يجب أن تكون بصورة صحيحة فعندما يتم تناول الكرة ما بين اللاعبين يجب أن ترمي الكرة الثانية و زيادة صعوبة التمرين تكون من خلال ضرب الكرة الثانية بالرأس من قبل نفس اللاعب.

ج- إسقاط و رفع العلامات: يتم تثبيت العلامات {الشواخص} و بصورة لولبية و عبر مسافة من 20-40 متر فعلى اللاعب الأول إسقاط هذه العلامات عند مروره مع الكرة ، بينما الثاني عليه إرجاعها على وضعها الأول ، على اللاعب الأول أثناء عملية إسقاط العلامات محاولة عدم توقيف الكرة ، الدورة الثانية تتم من خلال تبديل الاتجاه زيادة صعوبة هذا التمرين ، قبل عملية الانطلاق إسقاط العلامات ما بين الواحدة و الأخرى فعلى اللاعب المنفذ رفع العلامة الساقطة و إسقاط العلامة المرفوعة.

- التدريب بدون استخدام الكرة:

أ- تمارين القفز: أثناء أداء القفز يتم تبديل وضع اليدين و بصورة متناوبة مع الرأس مع إقفال القدمين ، كما يتم القيام بمحاولة مع انفراج الساقين و بصورة جانبية ، هذا التمرين يولد لدى الفئات العمرية المتقدمة بعض من الحالات الساحرة. : (الخطيب، 2000، صفحة 154)

- عندما يتم القيام بأداء القفز يتم محاولة تكوين دائرة في اليسار أي القفز يتم بصورة دائرية و العودة تكون بعكس الاتجاه.

- يتم أداء قفزة على اليمين و أخرى على اليسار ثم قفرتين يمين و قفرتين يسار.

ب- القفز المتناوب: كما في التمرين السابق يكون ترتيب السلسلة مع قيام بالقفزة الحتامية مرة أخرى إلى اليمين و الأخرى إلى اليسار مع زيادة تدريجية في سرعة تطبيق هذا التمرين و القفز يتم في المكان.

ج- القفز عند سماع الإشارة: يركض جميع اللاعبين من اتجاهات الساحة نحو خط وسط الملعب فعند سماعهم الصافرة الأولى يتم تغيير الاتجاه بدرجة 180° و عند سماعهم الصافرة الثانية (صافرتين متتاليتين) يتم الجلوس و النهوض و الركض باتجاه معاكس لاتجاه الركض الأول، أما عند سماعهم ثلاث صافرات عليهم الاستلقاء و من ثم النهوض و تغيير اتجاه الركض زيادة صعوبات التمارين تتم من خلال الانطلاق بصورة سريعة.

د- الركض المتنوع: على اللاعبين المتقدمين لهذا التمرين الركض لمسافة 10-15م و بأساليب مختلفة و كان يكون القفز فقط إلى الركض اللولبي، و الركض بصورة عكسية الانطلاق و أثناء تطبيق ذلك يجب أن يكون بدون تحميل، فأثناء الركض يعطي المدرب الإشارة لتطبيق بعض الحركات:

- عند سماع صافرة واحدة عليهم قطع عملية الركض و تطبيق تمرين و لمرة واحدة و الذي هو عبارة عن نزول لثني الركبة.
- أما عند سماعهم صافرتين فعليهم تطبيق التمرين الأول لمرتين.

خلاصة:

من خلال هذا الفصل توصلنا إلى أن اللياقة البدنية تعد عنصراً رئيسياً لنجاح الفرق و لعل أهم المدارس التي هي في المقدمة مدارس إنجلترا، ألمانيا، هولندا، روسيا، والدانمرك، وتتفق دول العالم المتقدمة في التركيز على اللياقة البدنية و المهارات الأساسية كعاملين يكمل كل منها الآخر في إعداد اللاعبين و على رأس هذه الدول فرنسا، البرازيل البرتغال، نيجيريا، أسبانيا، إيطاليا، الأرجنتين، المكسيك و غيرهم من الدول.

1-1- الهدف من الدراسة الميدانية:

هذه الدراسة تهدف إلى معرفة أهمية و انعكاسات التحضير البدني العام و الخاص في تطوير المهارات الفنية و الحركية عند لاعبي كرة القدم ، و ذلك من خلال أسئلة منظمة في إطار استمارة استبيان موجهة إلى تلاميذ الثانوي، و هذا لغرض الحصول على أكبر قدر من المعلومات حول موضوعنا هذا ، و تكون الدراسة في الجانب التطبيقي على النحو التالي:

الفصل الأول: نتناول فيه منهجية البحث الميداني و أدواته.

الفصل الثاني: نتناول فيه عرض و تحليل النتائج و مناقشة الاستبيان الموجه للاعبين.

1-2- منهج البحث:

من الممكن أن نقول أن المنهج المتبع الوصفي التحليلي من أكثر المناهج استعمالا عند دراسة البحوث الجديدة ، و ذلك أن الباحثين يعتمدون على هذا المنهج لدراسة الأوضاع الراهنة كما هي قائمة ، و طبيعية هذا تتطلب المنهج الوصفي التحليلي الذي يعرف على انه وصف لظاهرة ما ، إذ تستهدف البحوث الوصفية تصوير و تقويم مجموعة معينة أو موقف تغلب عليه صفة التحديد.

كما أننا اعتمدنا على الاستبيان قصد الوصول إلى الحلول البناءة و المقنعة.

1-3- مجتمع و عينة البحث:

- مجتمع البحث:

قمنا بزيارة إلى الرابطة الجهوية لولاية "عين تموشنت" قصد استفسارنا عن الفرق الموجودة في الولاية ، فوجدنا أن هناك 50 نادي ، و كل نادي يتكون من 30 لاعب ، أي نجد أن هناك 1500 لاعب صنف أشبال في ولاية "عين تموشنت".

- عينة البحث:

عند دراسة بحثنا هذا قمنا باختبار العينة من ولاية "عين تموشنت" (بني صاف) وذلك لكوننا نسكن فيها، حيث قمنا بتوزيع الاستبيانات الموجهة للاعبين لنادي شباب بني صاف، تحتوي هذه العينة على 30 لاعب و كان اختيارنا لهذه العينة مقصود.

1-4-4-مجالات البحث:**1-4-1-المجال البشري :**

قدر حجم العينة ب 30 لاعب لنادي شباب بني صاف

1-4-2-المجال المكاني:

اجري البحث بالملعب البلدي {براشد علي} علي بولاية "عين تموشنت" (بني صاف).

1-4-3-المجال الزمني:

لقد تم هذا البحث في شهر ديسمبر عن طريق البحث في الجانب النظري أما فيما يخص الجانب التطبيقي فقد دام مدة 3 أشهر و في هذه المدة قمنا بتوزيع الاستبيانات و تحليل النتائج المحصل عليها باستعمال الدراسات الإحصائية.

1-5-أدوات البحث:

كانت أدوات بحثنا كالتالي:

1-5-1-الاستبيان:

هو عبارة عن مجموعة من الأسئلة المرتبة بطريقة منهجية و هو كذلك وسيلة لجمع المعلومات ، و هذه الطريقة تستلزم جمع المعلومات من المصدر الأصلي ، وهي عبارة عن جملة من الأسئلة يتم وضعها في استمارة تعطي إلى لاعبين معينين و هذا للحصول على الأجوبة للأسئلة الواردة فيها.

1-5-2- الأسئلة المغلقة:

و هي التي يحدد فيها الباحث إجابته مسبقا و هذا يعتمد على أفكار الباحث أغراض البحث و النتائج المتوقعة من البحث، و تكون الإجابة في معظم الأحيان محددة بنعم أو لا.

1-6- الدراسات الإحصائية:

إن الطريقة الثلاثية هي الأكثر شيوعا في تحديد المعطيات العددية، و هذا لاستخراج النسب المئوية لمعطيات كل سؤال و لهذا فقانون الطريقة الثلاثية هو كالتالي:

$$\frac{\text{التكرار } x \times 100}{\text{العدد الكلي للعينة}} = \text{النسبة المئوية}$$

2-1- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الأولى :

السؤال الأول: هل هناك قدرات بدنية معينة يركز عليها المدرب أثناء التحضير البدني؟
الهدف من السؤال: هو معرفة ما إذا كان هناك فرق و اختلاف في التحضير البدني بين خصائص البدنية.

النسبة المئوية	عدد التكرارات	الإجابة
100%	30	نعم
0%	0	لا
100%	30	المجموع العام

الجدول رقم (4) يمثل إذا كان المدرب يركز على خصائص بدنية دون غيرها أثناء التحضير البدني.

- عرض و تحليل و مناقشة نتائج الجدول رقم (4):

من خلال هذا الجدول نلاحظ أن كل اللاعبين أي نسبة 100% كانت إجابتهم بالإيجاب، و أن الإجابة بالنفي كانت منعدمة.

من هذا نستنتج انه خلال التحضير البدني، تتكون لدى المدرب معرفة حول فريقه، و ما يلزمه، و ماهي الخصائص البدنية التي يجب عليه أن يركز عليها، ليحسن مردود فريقه، و منه يقوم بوضع إستراتيجية لتنظيم تدريبه، وفقاً لما يحتاج إليه الفريق.

السؤال الثاني: هل قمت باختبارات تقييمية لصفة السرعة؟

الهدف من السؤال: هو معرفة ما إذا كان المدربون يقومون باختبارات لمعرفة مستوى السرعة لدى لاعبيهم.

النسبة المئوية	عدد التكرارات	الإجابة
100%	30	نعم
0%	0	لا
100%	30	المجموع

الجدول رقم (5) يمثل إذا المدربون يقومون باختبارات لمعرفة مستوى السرعة و التوافق.

- عرض و تحليل و مناقشة نتائج الجدول رقم (5):

من خلال هذا الجدول نلاحظ أن كل اللاعبين أي بنسبة 100% كانت ايجابياتهم بالإيجاب حول ما إذا كانوا يقومون باختبارات تقييمية لصفة السرعة و التوافق.

من هذا نستنتج أن الاختبارات التقييمية للخصائص البدنية بصفة عامة ضرورية ، و التي من خلالها يقوم المدرب بتنظيم تدريبه وفق ما يتحصل عليه من نتائج الاختبارات التي يقوم بها ، ذلك يسهل عليه تسليط الضوء على النقائص التي يعاني منها فريقه ، و بذلك يركز على الخصائص البدنية التي يجب عليه التركيز عليها و ذلك من خلال التقرير اليومي الذي يقوم به.

السؤال الثالث: ماهو الاختبار الذي اختترته لتقييم خاصية السرعة؟

الهدف من السؤال: من خلال هذا السؤال نريد معرفة الاختبار الذي اختاره المدرب لتقييم مستوى خاصية السرعة.

النسبة المئوية	عدد التكرارات	الإجابة
67%	20	اختبار "أكراموف"
33%	10	اختبار "كوير"
100%	30	المجموع العام

الجدول رقم (6) يمثل اختبار المدربين للاختبارات التقييمية لخاصية السرعة.

- عرض و تحليل و مناقشة نتائج الجدول رقم (6):

من خلال هذا الجدول نلاحظ أن أعلى نسبة ب 67% كانت اختباراتهم لاختبار "أكراموف" بينما نسبة قليلة ب 33% اختاروا اختبار "كوير".

و من هذه النتائج نستنتج أن اختبار "أكراموف" هو الاختبار المعمول ، ذلك لأنه يتيح للمدرب الحصول على نتائج ملموسة ، يضاف إلى ذلك انه يستعمل بالكرة و هذا تحضير للاعب خاصة عند الأصغر ، ذلك أنهم يميلون بطبعهم إلى اللعب على عكس اختبار "كوير" الذي يكون بدون كرة ، هذا الأمر الذي يؤدي بالمدربين إلى اختيار اختبار "أكراموف".

السؤال الرابع: في أي مرحلة من مراحل الموسم الرياضي قمت بانجاز هذه الاختبارات؟

الهدف من السؤال: هو معرفة المرحلة التي تجري فيها الاختبارات؟

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية
في المرحلة الأولى من الموسم	7	23%
في التحضير البدني للعام و الخاص و التنافسي	8	27%
في بداية الموسم ، في الوسط ، في نهاية الموسم	15	50%
المجموع العام	30	100%

الجدول رقم (7) يمثل محل الاختبارات أو تموقع الاختبارات في الموسم الرياضي.

- عرض و تحليل و مناقشة نتائج الجدول رقم (7):

من خلال هذا الجدول نلاحظ أن نسبة 50% يجرون الاختبارات التقييمية في بداية الموسم و في الوسط و في نهاية الموسم و هي أعلى نسبة ، أما النسب الباقية انقسمت 27% في المرحلة الأولى من الموسم و 23% في مرحلة التحضير البدني العام و الخاص و التنافسي.

و من هذه النتائج نستنتج أن النظام المعمول به في تحديد متى تجري الاختبارات التقييمية هو توزيعها على طول الموسم الرياضي ، فالاختبار الأول يجري في بداية الموسم ، و هو ما يعطي للمدرب معرفة مستوى لاعبيه ، و منه يقوم بتسطير برنامجه التدريبي ، ثم يأتي الاختبار الثاني في الوسط ، هذا ما يتيح للمدرب ما إذا كان طوّر و نمى الخصائص البدنية التي يسطرها في برنامجه التدريبي ، ثم اختبار نهاية الموسم هو الذي يعطي نظرة شاملة حول التحضير البدني و الحكم عليه إما سلباً إما إيجاباً.

السؤال الخامس: هل صفة السرعة هي صفات فطرية ثم يتم تطويرها أثناء التحضير البدني؟

الهدف من السؤال: تبيان من إذا كانت خاصيتي السرعة و التوافق فطرية.

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابة
100%	30	نعم
0%	0	لا
100%	30	المجموع العام

الجدول رقم (8) يبين علاقة خاصية السرعة بخصائص فطرية .

- عرض و تحليل و مناقشة نتائج الجدول رقم (8):

نلاحظ من خلال الجدول الخامس أن نسبة 100% من الإجابات كانت ايجابية و الأخرى معدومة.

و منه نستنتج أن خاصية السرعة هي خصائص فطرية تولد مع الطفل و التمارين التي يتلقاها، أثناء تحضيره البدني ماهي إلا مساعدة له لتطوير و تنمية هاتين الخاصيتين ، هذا و يمكن معرفة ما إذا كان الطفل يتمتع بخاصية السرعة أو المداومة عن طريق الأنسجة العضلية ، فالأنسجة العضلية الحمراء هي للمداومة و البيضاء للسرعة ، و منه يمكن توجيه الطفل على حسب نوع الأنسجة العضلية الغالبة في جسمه.

السؤال السادس: ماهي الطريقة التدريبية التي تتبعها لتطوير و تنمية خاصيتي السرعة و التوافق؟

الهدف من السؤال: تبين آراء المدرسين حول الطريقة التدريبية التي يتبعونها لتطوير و تنمية خاصية السرعة.

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابة
33%	10	الطريقة التكرارية
67%	20	طريقة اللعب
0%	0	الطريقة الدورانية
100%	30	المجموع العام

الجدول رقم (9) يبين الطريقة التدريبية المثلى و المناسبة لتطوير خاصية السرعة.

- عرض و تحليل و مناقشة نتائج الجدول رقم (9):

نلاحظ من خلال الجدول أن أعلى نسبة هي 67% و هي تمثل طريقة اللعب و هي تعتبر انصب طريقة لتطويرها و تنمية خاصية السرعة ، بينما نسبة 33% يعتمدون على الطريقة التكرارية، بينما الطريقة الدورانية منعدمة.

و منه نستنتج أن طريقة اللعب كانت أكثر فعالية في تطوير السرعة ، كما تمنحه هذه الطريقة تحقيق رغبات فئة الأشبال ، و التي تمثل فئة المراهقين من لعب و تسلية و هذا ما ينقص من الإحساس بالمجهود البدني المبذول.

السؤال السابع: هل تعتمد على أساليب حديثة لتطوير خاصية السرعة و التوافق خاصة مع التطور الذي تشهده الرياضة و كرة القدم بصفة خاصة؟

الهدف من السؤال: هو معرفة ما إذا كان المدربون يتبعون أحدث الطرق و الأساليب لتطوير خاصية السرعة.

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابة
%100	30	نعم
%0	0	لا
%100	30	المجموع العام

الجدول رقم (10) يمثل إتباع المدربين للطرق الحديثة في تطوير خاصية السرعة.

- عرض و تحليل و مناقشة نتائج الجدول رقم (10) :

من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول نلاحظ أن نسبة الإيجاب كانت %100 و أما النفي فكانت منعدمة ، هذا ما يعكس المستوى الحقيقي للمدربين الذين هم على دراية بكل جديد يطرأ على الساحة الكروية ، و أن لا ينغلقوا و يكتفوا بما تلقوه في المعاهد و الجامعات ، و أن يكون هناك احتكاك بين المدربين ، و إن أمكن الاحتكاك بالمدربين الأجانب و خاصة في الدول المتقدمة و الرائدة في هذا المجال.

السؤال الثامن : ما هو السن المناسب لتطوير خاصية السرعة و التوافق؟

الهدف من السؤال: تبين في أي مرحلة من مراحل العمر يستحسن تطور خاصية السرعة و التوافق.

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابة
50%	15	السرعة 12 سنة
50%	15	السرعة 15 سنة
100%	30	المجموع العام

الجدول رقم (11) يمثل انب س لتطوير خاصية السرعة.

- عرض و تحليل و مناقشة نتائج الجدول رقم (11):

من خلال ملاحظتنا لنتائج الجدول ، نجد أن النسب جاءت متساوية 50% في الاختبار الأول و مثلها في الاختبار الثاني ، و هذا راجع إلى صعوبة تحديد بدقة السن المناسب لتطوير هذه الخاصية، إلى أن هناك تقارب الآراء و النتائج ، إلا أن المتفق عليه علمياً ، إن تطوير هذه الخاصية ، يكون في سن مبكرة ، ذلك لان النظام الداخلي للطفل في هذه المرحلة يساعد على تطوير خاصية السرعة ، و إن الملاحظ على سلوك الطفل انه يتميز بالسرعة ، هذا لا يعني انه لا يمكن تطويرها في مراحل العمر الأخرى ، إلا انه من المستحسن و لكي تكون نتائج ايجابية ان يطورها و ينميها في سن مبكرة من العمر.

السؤال التاسع: هل باكتساب خاصيتي السرعة و التوافق يصبح اللاعب قادر على انجاز مهارات حركية و فنية؟

الهدف من السؤال: إظهار ما إذا كان تطوير خاصيتي السرعة و التوافق يكفي لانجاز مهارات حركية و فنية.

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابة
50%	15	نعم
50%	15	لا
100%	30	المجموع العام

الجدول رقم (12) توضيح ما إذا كانت خاصية السرعة بكفايات لانجاز مهارات حركية و فنية.

- عرض و تحليل و مناقشة نتائج الجدول رقم (12):

نلاحظ من خلال هذه النتائج أن النسب جاءت مساوية أي 50% لكل اختبار هذا يعني أن خاصية السرعة باكتسابهما يصبح اللاعب قادر على انجاز مهارات حركية و فنية ، دون إهمال لدور الخصائص البدنية الأخرى ، لأنه و كما تقدم هناك امتزاج بين هذه الخصائص ، و لهذا يجب التركيز على كل الخصائص البدنية أثناء التدريب ، لإعطاء توازن داخلي و خارجي لكل أعضاء الجسم و هذا كله للرفع من مستوى اللاعب ، و جعله يتأقلم مع مختلف الحالات أثناء المنافسة

2-2- عرض و تحليل و مناقشة نتائج الفرضية الثانية .

السؤال العاشر: هل تقوم بتطوير الخصائص البدنية كل على حدى أم هناك مزج بين هذه الخصائص؟

الهدف من السؤال: هو تبيان ما إذا كان تطوير الخصائص البدنية يتم بصفة منفردة.

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابة
50%	15	نعم
0%	0	لا
50%	15	هناك مزج بينهما
100%	30	المجموع العام

الجدول رقم (13) يمثل الكيفية التي يقوم بها تطوير الخصائص البدنية.

- عرض و تحليل و مناقشة نتائج الجدول رقم (13):

من خلال ما تقدم نلاحظ أن النسب جاءت متساوية بين الاختيار الأول و الثالث ، و التي قدرت ب 50% بينما الإجابة بلا فكانت منعدمة.

من هذا الاستنتاج أن تدريب الخصائص البدنية و تنميتها يتم بصفة منفردة ، بالنسبة إلى هدف الحصة لكن أمر المزج بينهما أمر وارد و لا مناص منه ، فعلى سبيل المثال لا الحصر عند تطوير خاصية السرعة تدخل أيضا المداومة و القوة ، لكن خاصية السرعة تأخذ حيز أكبر من الخصائص ، التي تعتبر أن التغيير متممة لها.

السؤال الحادي عشر: كيف يمكن معرفة ما إذا كان اللاعب قد قام بتحضير بدني جيد أم لا؟

الهدف من السؤال: هو معرفة الطريقة التي يتم بواسطتها معرفة مستوى اللياقة البدنية للاعب.

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية
طريقة الاختبار	20	67%
ظهور علامات التعب أثناء المنافسة	10	33%
المجموع العام	30	100%

الجدول رقم (14) يمثل الكيفية التي يتم بواسطتها مستوى التحضير البدني عند اللاعب.

- عرض و تحليل و مناقشة نتائج الجدول رقم (14):

من خلال هذا الجدول نلاحظ أن نسبة 67% إجاباتهم بطريقة الاختبارات ، بينما نسبة 33% جاءت إجاباتهم بظهور علامات التعب على تقاسيم الوجه أثناء المنافسة.

من هذا نستنتج أن أفضل طريقة لمعرفة مستوى التحضير البدني عند اللاعب هي طريقة الاختبارات ، لأنها تعطي نتائج ملموسة واضحة و أرقام تبين خلالها على اللاعب انه قام بتحضير بدني جيد أم لا هذا لا يعني إقصاء الطريقة الثانية ، لكنها تبقى مجرد ملاحظات أولية، يلاحظها العام و الخاص ، لكنها ليست علمية.

السؤال الثاني عشر: هل توزع الخصائص البدنية على حسب مراحل المنافسة؟

الهدف من السؤال: معرفة ما إذا كانت الخصائص البدنية يوزع تدريبها على حسب مراحل المنافسة.

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابة
100%	30	نعم
0%	0	لا
100%	30	المجموع العام

الجدول رقم (15) يمثل مدى التزام المدربين بالتوزيع السنوي للخصائص البدنية.

- عرض و تحليل و مناقشة نتائج الجدول رقم (15):

من خلال ملاحظتنا للجدول المتوصل إليها بعد عملية الفرز، نرى أن نسبة 100% جاءت إجابتهم بالإيجاب، و أن نسبة النفي جاءت معدومة.

من خلال نتائج الجدول يمكن أن نستنتج، أن هناك برنامج تدريبي مسطر، و هذا بخلاف المدارس الكروية، و لكن لا يختلف فيه اثنان أن عملية إيجاد برنامج تدريبي، تراعي فيه متطلبات اللاعب على حسب مراحل المنافسة.

السؤال الثالث عشر): في أي مرحلة من مراحل الموسم الرياضي يقوم بتنمية و تطوير الخصائص البدنية؟

الهدف من السؤال: هو تبين المرحلة التي يتم فيها تطوير الخصائص البدنية.

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابة
67%	20	نعم
33%	10	لا
100%	30	المجموع العام

الجدول رقم (16) يمثل المرحلة التي يتم فيها تنمية الخصائص البدنية.

- عرض و تحليل و مناقشة نتائج الجدول رقم (16):

من خلال الجدول نلاحظ أن 67% و هي الأغلبية ايجابياتهم بالإيجاب، و أن نسبة 33% جاءت إيجاباتهم بالنفي.

و منه نستنتج أن أحسن مرحلة لتنمية و تطوير الخصائص البدنية هي مرحلة التحضير العام، حيث يتم فيه تطوير كل الخصائص البدنية بما في ذلك السرعة، المتانة، القوة، التوافق إلى غير ذلك من الخصائص البدنية دون التركيز على خاصية معينة، فهي بمثابة تحير البدن و الأعضاء الداخلية بما في ذلك القلب الرئتين إلى الجهد الخاص، الذي يكون في مرحلة التحضير البدني الخاص، انه لا يتم بتطوير هذه الخصائص إلا في هاتين المرحلتين، و إنما يتم التركيز عليهم بصفة خاصة فيهما.

السؤال الرابع عشر: هل هناك تكامل بين الخصائص البدنية؟

الهدف من السؤال: إظهار ما إذا كان هناك تكامل بين الخصائص البدنية.

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابة
100%	30	نعم
0%	0	لا
100%	30	المجموع العام

الجدول رقم (17) يمثل مدى التكامل بين الخصائص البدنية.

- عرض و تحليل و مناقشة نتائج الجدول رقم (17):

حسب النتائج الموضحة في الجدول نلاحظ أن نسبة 100% و هي الأغلبية كانت إيجاباتهم بالإيجاب، و أن نسبة النفي كانت منعدمة.

ومن هذا كله نستنتج أن الخصائص البدنية على اختلافها و تعددها، إلا أنها تصب في مكان واحد و هو جسم الرياضي، و لها غرض واحد و هو رفع اللياقة البدنية للرياضي و تمكينه من انجاز مهارات حركية و فنية، هذا ما يؤدي إلى أنها تتكامل فيما بينها، و إن أمر استقلال الواحدة عن الأخرى أمر مستبعد و غير وارد.

السؤال الخامس عشر: هل يجب إتقان كل الخصائص البدنية للوصول إلى انجاز مهارات حركية و فنية؟

الهدف من السؤال: هو معرفة ما إذا كان على اللاعب إتقان كل الخصائص البدنية لانجاز مهارات حركية و فنية.

النسب المئوية	التكرارات	الإجابة
%100	30	نعم
%0	0	لا
%100	30	المجموع العام

الجدول رقم (18) يمثل ما إذا كان إتقان كل الخصائص البدنية شرط لانجاز مهارات حركية و فنية.

عرض و تحليل و مناقشة نتائج الجدول رقم (18):

نلاحظ من الجدول أعلاه أن نسبة 100% كانت ايجاباتهم بالإيجاب، و أن نسبة النفي كانت منعدمة.

من هذا نستنتج انه على اللاعب أن يطور و ينمي قدراته البدنية، هذا ما يساعد على انجاز مهارات فنية و حركية تتم على مستوى لياقته البدنية، هذا ما يساعد على انجاز مهارات فنية و حركية تتم على مستوى لياقته البدنية، فتكامل الخصائص البدنية من شأنه أن يعطي حركات متناسقة و سريعة، و على المدربين أن يسطروا برنامجهم التدريبي على أسس صحيحة، و ينبغي عليهم الإلمام بجميع الخصائص البدنية.

2-3- استنتاجات:

على ضوء النتائج التي توصلنا إليها من خلال المعالجة الإحصائية الجداول نستنتج مايلي:

- ✓ انعدام حب الاطلاع لدى نسبة من المدربين ، بحيث أنهم لا يبحثون عن أساليب حديثة في التدريب.
- ✓ تركيز المدربين على طريقة اللعب في التدريب.
- ✓ المهارات الحركية مرتبطة أساسا بنوعية التحضر البدني.
- ✓ حالات التعب تؤثر سلبا على أداء المهارات الحركية و الفنية للاعبين.
- ✓ وجود اختلاف في الآراء في بعض الحالات بين المدربين راجع إلى تعدد المدارس الكروية.
- ✓ ضرورة تنمية السرعة في سن مبكرة أي في الأصناف الصغرى.

2-4- مناقشة فرضيات:

بعد عرض النتائج المحصل عليها من خلال الدراسة الإحصائية للجداول المعروضة ، تمكنا من الحصول على مضمون تلك البيانات المجدولة ، من خلال ما شملته من نتائج نقوم في هذا الفصل من الدراسة بمناقشتها انطلاقا من الخلفية النظرية التي بينت عليها هذه الدراسة.

2-4-1- مناقشة الفرضية الأولى:

بالنسبة للفرضية الأولى التي تقول أن التركيز على صفتي السرعة و التوافق أثناء التحضير البدني يساهم في تطوير و تنمية المهارات الفنية و الحركية عند لاعبي كرة القدم صنف أشبال ، فمثلا عند السؤال رقم (09) و الذي يقول " هل باكتساب خاصية السرعة يصبح اللاعب قادرا على انجاز مهارات حركية و فنية " حيث أجاب اللاعبون ب 50% بنعم و 50% لا و من هنا يتبين لنا أن خاصية السرعة هي الدعامة الأساسية لفن الأداء الحركي و أن التركيز عليها أثناء التحضير البدني أمر ضروري ، و هذا لا يعني إهمال الخصائص البدنية الأخرى لكن إعطاء الأولوية لهاته الخاصية.

و من خلال بحثنا في مذكرة الباحث درويش عمر ، تحت عنوان "مساهمة التحضير البدني الجيد في إظهار المهارات الفنية و الحركية ، عند لاعبي كرة القدم صنف أشبال من 15 إلى 17 سنة

، قاموا بطرح نفس السؤال التاسع على 16 مدرب ، حيث أجاب 50 بنعم و 50 بلا ، و من هنا يتبين لنا أن خاصية السرعة هي دعامة أساسية لفن الأداء الحركي.

2-4-2- مناقشة الفرضية الثانية:

أما الفرضية الثانية و التي تقول يجب التركيز على الخصائص البدنية أثناء التحضير الرياضي لتطوير و تنمية المهارات الحركية و الفنية عند لاعبي كرة القدم صنف أشبال.

فمن خلال نتائج المحصل عليها في استبيان الخاص بهذه الفرضية مثل السؤال رقم (15) "هل يجب إتقان كل الخصائص البدنية للوصول إلى إنجاز المهارات الحركية و الفنية".

نجد أن كل اللاعبين أجابوا بنعم أي بنسبة 100 % و 0% أجابوا بلا و بهذا يتبين لنا مدى تكامل الصفات البدنية فيما بينها و انه لا يمكن تدريب كل خاصية على حدى لأنه كل هذه الخصائص لها غرض خاص واحد هو الوصول باللاعب إلى درجة كبيرة من اللياقة البدنية و هذا يعني أن أمر الفصل بين الخصائص البدنية أمر مرفوض هذا ما يعتبر تقييم الموسم الرياضي إلى مراحل على حسب متطلبات اللاعب.

و من خلال بحثنا في مذكرة درويش عمار تحت عنوان "مساهمة التحضير البدني الجيد في إظهار الحركات الفنية الحركية عند لاعبي كرة قدم صنف أشبال ، من 15 إلى 17 سنة"، قاموا بطرح نفس السؤال 15 "هل إتقان الخصائص البدنية للوصول إلى إنجاز المهارات الحركية و الفنية ، على 16 مدرب حيث أحاب كل المدربين بنعم أي بنسبة 100 % ، و من هنا يتبين لنا مدى تكامل الصفات البدنية فيما بينهم.

2-4-3- مناقشة الفرضية العامة:

انطلاقاً من الفرضية العامة و التي تقول أن التحضير البدني الجيد يساعدكم في تطوير و تنمية المهارات الحركية و الفنية عند لاعبي كرة القدم صنف أشبال.

و من خلال النتائج المتحصل عليها من الجداول 01 و 09 و التي تثبت أن تطوير و تنمية خاصيتي السرعة و التوافق يساهم في تطوير و تنمية المهارات الحركية و الفنية عند لاعبي كرة القدم ، بالإضافة إلى ذلك فقد تحققت الفرضية الجزئية الثانية ، التي تنص على التركيز على كل

الخصائص البدنية للوصول إلى انجاز مهارات حركية و فنية ، من خلال تحقيق الفرضيات الجزئية ، فهذا يعني تحقيق الفرضية العامة.

2-5- اقتراحات:

بعد عرض هذه الدراسة ، و تحليل نتائج الجداول ، تبين لنا أهمية التحضير البدني الجيد في إظهار المهارات الحركية و الفنية عند لاعبي كرة القدم ، و من خلال هذا البحث نقوم بطرح بعض التوصيات:

📌 الاهتمام بالفئات الصغرى و تدرجها نحو صنف الأكاير.

📌 الاهتمام بصنف الأشبال لأهم يمثلون مرحلة عمرية حساسة.

📌 الاهتمام بالوصول إلى أحسن مستوى من اللياقة البدنية التي تعتبر دعامة للإدلاء الفني و التكتيكي.

📌 التركيز أثناء التحضير البدني على كل الخصائص البدنية .

📌 التنوع بين طرق التدريب من اجل تحقيق ما يهدف المدرب ، و ما تمليه متطلبات اللعبة من جهة و تحقيق رغبة الشبل المراهق في اللعب و التسلية من جهة.

📌 يجب أن تتحافز الجهود ما بين الأولياء و المجتمع من اجل مساعدة التلاميذ على ممارسة النشاط الرياضي بصفة عامة.

📌 نوعية الأولياء لأهمية التربية و الرياضية.

📌 يجب أن تكون هناك نوعية إعلامية لأولياء و أهمية ممارسة التربية البدنية و الرياضة و معرفة أهدافها.

📌 زملائنا المتفرعين من المعهد إعطاء صورة حقيقية و جيدة لمادة التربية البدنية و الرياضة.

2-6- خاتمة عامة :

انطلقت دراستنا من أهمية التحضير البدني الجيد في إظهار المهارات الحركية و الفنية عند لاعبي كرة القدم صنف أشبال ، و بصورة أدق من:

إشكالية مطروحة على النحو التالي : هل التحضير البدني الجيد يساهم في تطوير تنمية المهارات الحركية عند لاعبي كرة القدم صنف أشبال، و قلنا في مقدمة البحث أن التحضير البدني أمر ضروري لللياقة البدنية اللاعب ، ذلك لمساعدته على إنجاز مهارات حركية و فنية طول فترة المباراة و مقاومة التعب.

بالإضافة إلى ذلك قمنا بطرح فرضية عامة تفيد أن التحضير البدني الجيد يساهم في تطوير و تنمية المهارات الفنية و الحركية عند لاعبي كرة القدم صنف الأشبال.

و التي تشبعت عنها فرضيتين ، و من اجل التحقق من صحة أو بطلان فرضيات البحث قمنا بتحديد عينة البحث و التي تخص اللاعبين ، بحيث تضم 30 لاعب ، تم عرض نتائج الجداول المحصل عليها و تحليلها و مناقشتها، و التي أسفرت على نتائج متقاربة.

و من خلال نتائج الفرضيات لمسنا انه صحيح أن سرعة الحركة و توافق أعضاء الجسم يؤديان إلى مهارات حركية و فنية لكن دون أن تقضي الخصائص البدنية الأخرى ، و التي قلنا أنها تقاوم ضد التعب ، الذي هو عامل من العوامل التي تؤثر على إظهار مهارات حركية و فنية.

و من خلال هذا يجب على المشرفين في التدريب ، خاصة تدريب الأصناف الصغرى أن يعطوا كل الخصائص البدنية حقها ، و هذا بواسطة مخطط التحضير البدني ، و كذلك وفقا لما يتطلبه الجسم الرياضي ، و النقائص التي يجب التركيز عليها.

المصادر المراجع باللغة العربية :

- (1) علي يحي المنصوري،(1971):"الثقافة و الرياضة" الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة،ص 209.
- (2) محمد علال خطاب، كمال الدين زكي ، (1965):"التربية البدنية و الرياضية للخدمة الاجتماعية"، الطبعة الثانية، دار الفكر العربي، مصر، القاهرة،ص70.
- (3) عصام عبد الخالق، (1972) : "التدريب الرياضي نظريات و تطبيقات" الطبعة الثانية، دار الكتب الجامعية، مصر، ص14.
- (4) وليام ماسترز رالف بيتر، (1991) : "المراهقة و البلوغ" ،تعريب: خليل زروق ،الطبعة الأولى ،دار الحرف العربي للطبع و النشر و التوزيع ،ص 129-130.
- (5) فؤاد البهي السيد،(1951):"كتاب الذكاء" ، الطبعة الثانية، دار الكتب الجامعية، مصر، ص160.
- (6) محمود عبد الرحمان حمودة،(1987):"الأسس التقنية للنمو" ،الطبعة الأولى، دار الكتب الجامعية، مصر ،ص83.
- (7) أحمد زكي صالح،(1962): "علم النفس التربوي" الطبعة الثانية، دار الحرف العربي للنشر و الطبع، ص172.
- (8) عبد الرحمان عيسوي،(2000) "اضطرابات الطفولة و المراهقة"، الطبعة الثانية، الكتب الجامعية، مصر، ص 126.
- (9) فاخر عاقل، (1988)"علم النفس التربوي" الطبعة الأولى، دار الكتب الجامعية القاهرة، ص204.
- (10) حسن قاسم حسن حسين،(1998): "مكونات الصفة الحركية"، دار الفكر العربي، مصر، ص85.
- (11) مفدي إبراهيم،(1972): "التدريب الرياضي"، الطبعة الأولى، دار الكتب الجامعية، مصر ، ص120.
- (12) سامي الصفار،(1987): "الإعداد الفني"، الطبعة الثانية، دار الكتب الجامعية ،مصر، ص125.
- (13) د.فاروق عبد الوهاب، (1990): "الرياضة صحة و لياقة بدنية"، الطبعة الأولى، دار الشروق ،مصر، ص156.

(14) منذر هيثم الخطيب، علي الخياط،(2000): "قواعد اللياقة البدنية في كرة القدم"، الطبعة الأولى، دار المناهج

للنشر و التوزيع ، ص151.

(15) حنفي مختار،(1980): "مدرب كرة القدم" ،دار الفكر العربي ، القاهرة ، ص63

المصادر والمراجع باللغة الأجنبية :

(17)- Ladisslar Kacami,(1986): "Entrainement de football

EditionProodco",Rens,Brakel Page 89.

(18)- Rene, Toehman,football,technique,(1990):Nouvelle

d'entrainement de football,Edition Amphara ,Paris P83.

(19)- Toehman,R-Siman,Football,(1991): "Perfrnance",Edition

amphara ,Paris page 69.

الملتقى (1)

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم

معهد التربية البدنية و الرياضية مستغانم

إستمارة استبائية

موجهة إلى اللاعبين :

أعزائي اللاعبين يشرفني أن أضع بين أيديكم هذه الإستمارة الإستبائية التي تندرج في إطار بحتنا المتمثل في: تأثير التحضير البدني العام و الخاص في إظهار المهارات الفنية و الحركية عند لاعبي كرة القدم صنف أشبال (15-17 سنة)

راجين منكم بكل صدق و موضوعية على هذه الأسئلة و بذلك قد تساهمون بقسط كبير في إنجاز هذا البحث و لكم منّا فائق الإحترام و التقدير.

من إعداد الطلبة:

* صوفي ربيع.

* بن طلحة إلياس.

* صابري إسماعيل.



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي



جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم

معهد التربية البدنية و الرياضية

مستغانم يوم 20/04/2015

قسم التدريب الرياضي

رقم: 04/440 / 2015

إلى السيد : مدير نادي شباب بني صاف .

عين تموشنت

الموضوع: طلب تسهيل مهمة.

يسر رئيس قسم التدريب الرياضي بمعهد التربية البدنية و الرياضية لجامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم أن يتقدم إلى سيادتكم المحترمة بهذا الطلب المتمثل في تسهيل مهمة الطلبة:

• صوفي ربيع.

• بن طلحة إلياس.

• صابري إسماعيل.

المسجلون في السنة الثالثة ل م د تدريب رياضي للسنة الدراسية 2015/2014.

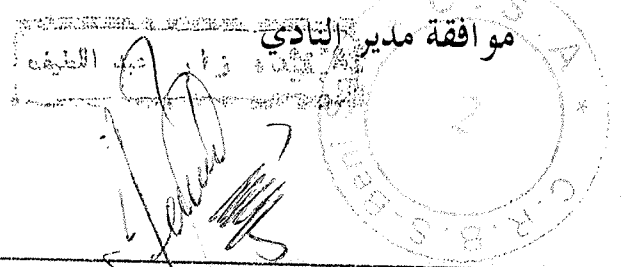
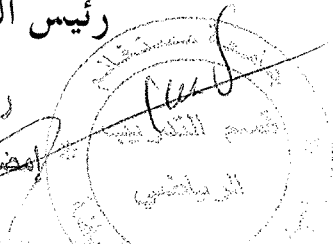
وهذا قصد القيام بتوزيع إستمارات لإعداد مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة ليسانس في التدريب الرياضي.

تقبلوا منا فائق التقدير والاحترام

رئيس القسم

رئيس قسم التدريب الرياضي

د. كوتشموك سيدي محمد



معهد التربية البدنية و الرياضية - جامعة مستغانم خروبة ع.ب. 002 مستغانم - 27000 الجزائر

الهاتف: 213 45 10 33/36/35 (0) الفاكس: 213 45 30 10 28

البريد الإلكتروني: ieps@univ-mosta.dz الموقع الإلكتروني: <http://ieps.univ-mosta.dz>

الفرضية الأولى:

التركيز على صفة السرعة أثناء التحضير البدني يساهم في تطوير و تنمية المهارات الحركية و الفنية عند لاعبي كرة القدم صنف اشبال.

1-هل هناك قدرات بدنية معينة يركز عليها المدرب أثناء التحضير البدني؟

نعم لا

2-هل قمت بإختبارات تقييمية لصفتي السرعة؟

نعم لا

3-ماهو الإختبار الذي اخترته لتقييم خاصية السرعة؟

.....
.....

4-في أي مرحلة من مراحل الموسم الرياضي قمت بانجاز هذه الاختبارات؟

.....
.....

5-هل صفة السرعة هي صفات فطرية ثم يتم تطويرها أثناء التحضير البدني؟

نعم لا

6-ماهي الطريقة التدريبية التي تتبعها لتطوير وتنمية خاصية السرعة؟

الطريقة التكرارية الطريقة الدورانية طريقة اللعب

7-هل تعتمد على أساليب حديثة لتطوير خاصية السرعة خاصة مع التطور الذي تشهده

الرياضة و كرة القدم بصفة خاصة؟

نعم لا

الفرضية الثانية:

يجب التركيز على الخصائص البدنية أثناء التحضير البدني لتطوير و تنمية المهارات الحركية و الفنية عند لاعبي كرة القدم صنف أشبال.

1- هل تقوم بتطوير الخصائص البدنية كل على حدى أم هناك مزج بين هذه الخصائص؟

نعم لا

2- كيف يمكن معرفة إذا كان اللاعب قد قام بتحضير بدني جيد أم لا ؟

.....
.....

3-تطور الخصائص البدنية على حسب مراحل المنافسة ؟

نعم لا

4- هل هناك مرحلة من مراحل الموسم الرياضي يقوم بتنمية و تطوير الخصائص

البدنية ؟

نعم لا

5-هل هناك تكامل بين الخصائص البدنية ؟

نعم لا

6-من يجب إتقان الخصائص البدنية للوصول الى إنجاز مهارات حركية و فنية؟

.....
.....

8- ماهو السن المناسب لتطوير خاصيتي السرعة؟

.....
.....

9- هل اكتساب خاصية السرعة ليصبح اللاعب قادر على انجاز مهارات حركية و فنية ؟

لا

نعم

المعلق (2)

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم

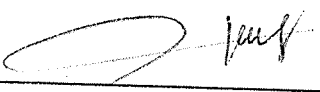
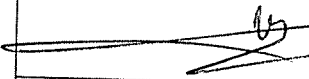

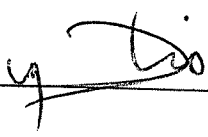
معهد التربية البدنية و الرياضية مستغانم

استمارة إستبائية موجهة إلى دكاترة و أساتذة معهد التربية البدنية و الرياضية مستغانم قصد تحكيمها في إطار انجاز مذكرة نهاية السنة لنيل شهادة ليسانس تحت عنوان :

تأثير التحضير البدني العام و الخاص في تطوير المهارات الفنية و الحركية عند لاعبي كرة القدم
-صنف أشبال 15-17 سنة-

نضع بين أيدي أساتذتنا الكرام هذه الاستمارة قصد تحكيمها و تصحيحها راجيين منكم توجيهنا بما يتماشى وموضوع بحثنا .

وفي الأخير تقبلوا منا فائق التقدير و الاحترام .

الإمضاء	الدرجة العلمية	الإسم و اللقب
	دكتوراه	كوشوشوف سرياح
	أ. ب.	ليهم خشار
	دكتوراه	حبار زمان حمو
	أستاذ محاضر	حناد فوسيل

تحت إشراف الأستاذ:

- معافي عبد القادر

من إعداد الطلاب :

- صوفي ربيع

- بن طلحة إلياس

- صابري إسماعيل

السنة الجامعية : 2015/2014

ملخص البحث:

يهدف هذا البحث لمعرفة أفضل الطرق العلمية التي تحقق التحضير البدني العام و الخاص الأنجع لدى لاعبي كرة القدم و محاولة كشف و تحليل نوعية العلاقة بين المدرب و اللاعبين. و طرح الباحث الغرض الآتي: التحضير البدني له مكانة كبيرة لدى لاعبي كرة القدم الفئة الأواسط (15-17 سنة)

و ذلك من خلال إبراز الطرق العلمية و الأساليب التي تتناسب مع متطلبات كرة القدم الحديثة. و قد توصل الباحث على أن البرنامج السنوي يوجد فيه نقص كبير في عدد الحصص الخاصة بالتحضير البدني العام و الخاص و ذلك بسبب عدم استعمال الأساليب العلمية الحديثة في مجال الإعداد البدني.

Résumé :

L'objectif de notre étude sur la préparation physique générale et spécifique en football des jeunes de 15 – 17 ans, était de savoir si dans la formation de ces jeunes, les centres de formation, grenier de l'équipe nationale cadette, intègrent la préparation physique dans le programme annuel.

Etant en pleine période d'évolution, le football moderne qui se caractérise par une polyvalence oblige les joueurs à beaucoup plus de déplacements sur le terrain et à plus de dépense physique que par le passé. Tout bouge et se déplace, l'époque où la technique suffisait est révolue, on ne conçoit plus un joueur de football qui ne soit pas un athlète. Il est de ce fait tout à fait normal que les jeunes joueurs soient initiés à cette conception du football.

Pour ce faire, il faut une bonne condition physique sans laquelle aucune technique, ni tactique, ni mental ne peuvent être exécutés correctement. C'est vers le concept de formation globale et d'actions éducatives que devraient être orientés les programmes de formation, tout en respectant les étapes de développement et leurs objectifs d'apprentissage respectifs.

Le football, plus qu'un jeu est devenu un phénomène social dont la portée éducative et l'impact sur la jeunesse devraient être perçus d'une façon objective par nos autorités. Pour être efficace dans le jeu de football de haut niveau la condition physique est indispensable. Il s'agira d'approfondir cette étude au delà du terrain tant au niveau national, qu'au niveau international.