



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم -
معهد التربية البدنية والرياضية
قسم التدريب الرياضي
تخصص : تدريب رياضي نفسي



مذكرة مقدمة ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر

**تحديد مدى نمو الصفات البدنية
لدى لاعبي كرة القدم
(12-15) سنة**

من إعداد الطالب :
كسال بوحفص

تحت إشراف : د. حمزاوي حكيم

السنة الدراسية : 2019-2020



أشكر الله من أحيانا و سخرنا للعلم و المعرفة، شكرا لكل من علمنا
حرفا من أول عمرنا إلى يومنا هذا.

أتقدم بخالص الشكر و التقدير و الاحترام إلى الأستاذ المشرف
الدكتور حمزوي محيي الذي تابع مراحل إنجاز هذه المذكرة
المتواضعة بشكل نهائي .

كما نتقدم بالشكر و التقدير إلى السادة الأساتذة و الدكاترة على
كل التوجيهات القيمة و مساندتهم لنا في إتمام المشوار الدراسي.
و قبل أن نختم تشكراتي أتوجه بالشكر إلى من ساهموا في إنجاز هذا
البحث من قريب أو من بعيد.
و آخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين .

هَدَايَا

اهدي ثمرة جهدي الى والدي الكريمين و الى كل اخوتي

و جميع زملائي و الى كل من ساعدني في انجاز هذا

العمل و الى جميع الزملاء الذين اعرفهم .

بوفص

ملخص الدراسة باللغة العربية:

عنوان الدراسة تحديد مدى نمو الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم 12-

15 سنة

تهدف الدراسة إلى تحديد مستوى الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم 12-

15 سنة بحيث أن مستوى معدل الصفات البدنية مرتفع لدى لاعبي كرة القدم

12-15 وتمثلا عينة الدراسة الاستطلاعية من 15 لاعب من فريق مزگران

أصاغر من جنس الذكور، حيث اعتمدنا على المنهج التجريبي ، أما الدراسة

الأساسية لم تتم نظرا لعراقيل كوفيد 19 وبناءا على مناقشتنا للدراسات

المشابهة لموضوعنا توصلنا إلى أن مستوى معدل نمو الصفات البدنية

مرتفع لدى لاعبي كرة القدم 12-15 سنة وأهم التوصيات :

ضرورة متابعة مراحل تنمو الصفات البدنية في فترة التدريب

ضرورة تنمية الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم الاصاغر لما لها من

انعكاسات على أدائهم مستقبلا

الكلمات المفتاحية:

الصفات البدنية -كرة القدم

الفهرس

لصفحة

المحتويات

التعريف بالبحث

- 1.....المقدمة
1. اشكالية.....2
2. اهداف.....3
3. الفرضيات.....3
4. اهمية البحث.....3
5. اسباب اختيار الموضوع.....3
6. تعريف مصطلحات البحث.....4

الجانب النظري

الفصل الأول: الدراسات السابقة والبحوث المتشابهة

- 1.1 عرض الدراسات.....7
- 2.1 التعليق على الدراسات.....12

الفصل الثاني: الصفات البدنية

- 14.....تمهيد
- 1.2 تعريف الصفات البدنية.....15
- 2.2 أهمية الصفات البدنية.....15
- 3.2 علاقة الصفات البدنية بالتدريب.....16

16.....	4.2 مكونات الصفات البدنية.....
22.....	خلاصة.....

الفصل الثالث : خصائص المرحلة العمرية

24.....	تمهيد.....
25.....	1.3 مظاهر النمو خلال المرحلة.....
25.....	2.3 مفهوم النمو.....
28.....	3.3 النمو الحركي.....
28.....	4.3 النمو الجسمي.....
28.....	5.3 النمو العقلي.....
29.....	6.3 النمو الفيزيولوجي.....
33.....	7.3 التغيرات الاجتماعية.....
34.....	8.3 التغيرات النفسية.....
35.....	9.3 التغيرات الانفعالية.....
36.....	10.3 مشاكل المراهقة المبكرة.....
37.....	11.3 تاثير الانشطة الرياضية على المشاكل النفسية للمراهق.....
38.....	12.3 خصائص الانشطة الرياضية عند المراهق.....
38.....	13.3 همية الانشطة الرياضية للمراهق.....
39.....	14.3 اهتمامات المراهق.....
40.....	خلاصة.....

الجانب التطبيقي

الفصل الأول : منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

- تمهيد.....43
1. الدراسة الاستطلاعية.....43
2. منهج البحث.....43
3. مجتمع و عينة البحث.....43
4. مجالات البحث.....44
5. الضبط الاجرائي لمتغيرات البحث.....44
- الخلاصة.....45

الفصل الثاني : عرض وتحليل ومناقشة النتائج

- مناقشة الفرضيات.....47
- الاستنتاجات.....48
- التوصيات.....48
- المصادر و المراجع.

التعريف بالبحث

المقدمة:

أخذت كرة القدم حيزا شعبيا كبيرا ما جعلها تؤثر وتتأثر بعدة مجالات منها الاجتماعية ، الثقافية الاقتصادية وحتى السياسية والدليل على ذلك وضع أموال طائلة تحت تصرف هذه اللعبة ناهيك عن مبادرة الكثير من المؤسسات بالتخصص في مجال الرياضة عامة وكرة القدم خاصة كالإعلام من مرئي ، مسموع ، ومكتوب.

كل ذلك فرض على القائمين على اللعبة من مسيرين ، مدربين وحتى اللاعبين إظهار مهاراتهم و خبراتهم بشكل أفضل وأميز وصار المدربون يبحثون عن عصابات الأفكار ، الطرق والوسائل من اجل الحصول على الأداء الأمثل للوصول إلى المستوى العالي هذا ما لم يتجسد في كرة القدم الجزائرية.

و من بين الأنشطة الأكثر ممارسة و الأكثر شعبية نجد كرة القدم التي شهدت في الآونة الأخيرة تطورا كبيرا فيما يخص طرق التدريب و التكوين سواء عند اللاعبين أو المدربين ، و العوامل المؤثرة عليهم بدنيا و مهاريا و نفسيا و تكتيكا تنعكس على مرودهم و مستواهم في المنافسات. و منه ضرورة الاهتمام بالجانب البدني الرياضي الذي يهدف إلى إعطاء القدرة اللازمة لتطوير و تنمية مختلف صفات اللياقة البدنية و التي تمثل القاعدة الأساسية للأداء الرياضي مما جعلها تأخذ مكانة متميزة لدى المختصين و لها أهمية بالغة لدى مدربي كرة القدم نظرا للدور الذي تلعبه في تحسين أداء اللاعب و الوصول به إلى المستوى العالي ، و كرة القدم تتطلب لياقة بدنية جيدة ليتمكن اللاعب من مسايرة الإيقاع السريع للمباريات و الذي يتطلب تدريب على المستوى العالي لتنمية مختلف صفات البدنية.

و من هذا المنطلق تهدف دراستي الى تحديد مدى نمو الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم 12-15 سنة.

وسأطرق في بحث هذا الى مجموعة من الفصول والتي ستشمل على عرض نظري للموضوع متمثلة في:

- ✓ فصل الاول:الدراسات السابقة و البحوث المتشابهة .
- ✓ فصل الثاني :الصفات البدنية للاعبي كرة القدم.
- ✓ الفصل الثالث:خصائص المرحلة العمرية 12-15سنة.

اما في الجانب التطبيقي فقد اعتمدنا فقط على:
الفصل الاول : منهجية البحث و اجراءاته الميدانية.
الفصل الثاني:عرض و تحليل و مناقشة النتائج.

1. الإشكالية:

ان الرياضة في وقتنا الحالي مقياس لتطور الامم رياضيا اذ اصبح الاهتمام بها شيئا مهما في سياسات الدول ، و لكن مستوى هذه الرياضة اصبح متدني بعض الشيء و الجزائر واحدة من هذه الدول التي تعاني فيها كرة القدم ، و هذا راجع الى عدة عوامل منها نقص معدلات نمو الصفات البدنية للاعبين و التي تعد مهمة في إعدادهم و تكوينهم و من هذا المنطلق ارتأيت ان اسلط الضوء على الصفات البدنية للاعبي كرة القدم.

و من هنا نحدد المشكلة برؤية موضوعية و صادقة في تحديد مدى نمو الصفات البدنية للاعبي كرة القدم 12-15 سنة.
التساؤل العام:

- ✓ ما مستوى معدلات نمو الصفات البدنية لدى لاعبي كرة قدم 12-15 سنة؟
- ✓ تساؤلات جزئية:
- ✓ هل مستوى معدل نمو الصفات البدنية مرتفع لدى لاعبي كرة قدم 12-15 سنة؟
- ✓ هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في معدلات نمو الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم 12-15 سنة؟

2. الاهداف:

- ✓ تحديد مستوى نمو الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم 12-15 سنة.
- ✓ معرفة تاثير نمو الصفات البدنية على اداء اللاعبين.

3. الفرضيات:

- مستوى معدل نمو الصفات البدنية مرتفع لدى لاعبي كرة قدم 12-15 سنة.
- توجد فروق ذات دلالة احصائية في معدلات نمو الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم 12-15 سنة.

4. اهمية البحث:

من خلال دراستنا لهذا البحث نقول ان للصفات البدنية مكانة هامة في مشوار لاعبي كرة القدم الاصاغر و كذلك الصفات البدنية لها دور هام في وصول اللاعبين الى اعلى المستويات من حيث الاداء و النتائج و بالتالي لاعب كرة القدم يلزمه مستوى رفيع من الصفات البدنية للسماح له بالاستفادة من المهارات بسرعة عالية.

5. اسباب اختيار الموضوع:

- ميولي الشخصي و الحاجة الى تحديد مستوى نمو الصفات البدنية لدى فئة الاصاغر.
- العبارات المتداولة ان الصفات البدنية لا تنمو عند الناسئين.
- بما ان موضوع بحثي جديد في مجال التخصص فاردت ان تضاف معلومات جديدة في هذا المجال.

6. تعريف مصطلحات مصطلحات البحث:

كرة القدم :

اصطلاحاً: هي لعبة جماعية، يتكيف معها كل أصناف المجتمع وتعتبر من أكثر اللعب شعبية تلعب بفريقيين بحيث يتكون كل فريق من 11 لاعبا يسعى كل لاعب للتغلب على الآخر بتسجيل هدف في مرمى الخصم. (عمران، 1998، صفحة 09)
إجرائياً: كرة القدم تعتبر من أكثر الرياضات ممارسة يتم من خلالها تحريك الكرة بالأقدام ولا يسمح إلا لحارس المرمى إمساك الكرة باليد داخل منطقة الجزاء.

الصفات البدنية:

اصطلاحاً: هي الحالة التي تصف الخصائص والصفات الحركية النوعية للأداء الحركي الرياضي وتتضمن القوة والتحمل والسرعة والمرونة والرشاقة، وهي الحالة التي تصف المظاهر الحركية وتعد ضرورية للأداء العام وتتضمن عناصر اللياقة البدنية. (الخالق، 1990، صفحة 83)

إجرائياً: هي مجموعة من الصفات الفطرية والمكتسبة تتحسن وتتطور بالتدريب تتمثل في القوة والسرعة والتحمل والمرونة والرشاقة، والتي تأثر بش كل كبير في مستوى الأداء الرياضي و في دارستنا قمنا بقياس الصفات البدنية التالية : السرعة، القوة المميزة بالسرعة، الرشاقة .

الجانب النظري

الفصل الأول: الدراسات السابقة و البحوث المتشابهة

1.1 الدراسات السابقة و البحوث المتشابهة:

▪ عرضها :

- دراسة :عقوبي حبيب(2015)

عنوانها:تحديد بعض الخصائص الفسيولوجية و المورفولوجية عند لاعبي كرة القدم الجزائرية وفق مستوى و مراكز لعبهم .

منهج البحث:وصفي مقارنة.

أدوات البحث:مصادر و مراجع ،اختبارات والقياسات الفسيولوجية و المورفولوجية .

العينة:129 لاعب من الفرق المحلية (17-20 سنة)

تهدف الدراسة إلى:تحديد بعض الخصائص الفسيولوجية و القياسات المورفولوجية عند أواسط كرة القدم الجزائرية و مستوياتها. .

استنتاجات:فيما يخص المؤشرات الفسيولوجية نستنتج انه توجد فروق معنوية بين مراكز اللاعبين لأغلب المؤشرات المدروسة .

مستوى الخصائص المورفولوجية مرتفع لدى لاعبي كرة القدم.

أهم توصية:

ضرورة اهتمام المدربين على الاختبار و القياس قبل بناء البرنامج التدريبي.

- دراسة: بوعطية توفيق 2015

عنوانها:دراسة مقارنة لبعض الصفات البدنية (القوة-التحمل-السرعة)حسب مناصب اللعب لدى لاعبي كرة السلة صنف اواسط.

المنهج: وصفي.

ادوات البحث :المصادر و المراجع ،الاختبارات البدنية،الدراسات السابقة و المتشابهة.

العينة:12 لاعب صنف اواسط12-17سنة.

تهدف الدراسة الى:الاهتمام بهذا البحث و اخذه بعين الاعتبار اثناء البرمجة السنوية للحصص التدريبية و الى معرفة أي المناصب الخاصة باللعب في كرة السلة يمتلك لاعبوها صفات القوة و التحمل و السرعة بصفة كثيرة.

الاستنتاجات:

توجد فروق دالة احصائيا في صفة القوة و التحمل و السرعة بين مناصب اللعب لدى افراد العينة.

اقتراحات:

ضرورة اجراء دراسات اخرى مكملة لبحثنا تكون اكثر شمولية على المستوى الوطني.

- دراسة: ياحي عبد الحميد و زبالح عبد القادر (2017)

عنوانها: اثر وحدات تعليمية مقترحة في تنمية الصفات البدنية و الانجاز الرقمي في نشاط الوثب الطويل لدى تلاميذ الطور الثانوي(15-18سنة).

منهج البحث:تجريبي.

أدوات البحث:اختبارات بدنية تمثلت في الوثب العريض من الثبات و الجري السريع لمسافة 30متر.

العينة:20تلميذ من تلاميذ سنة أولى ثانوي.

تهدف الدراسة الى:معرفة اثر الوحدات التعليمية المقترحة على العينة التجريبية في تنمية صفتي القوة المميزة بالسرعة للاطراف السفلية و السرعة الحركية القصوى المركبتان لنشاط الوثب الطويل و اثرها على الانجاز الحاصل و المستوى الرقمي لهذه الفعالية.

استنتاجات:

وجود فروقات ذات دلالة إحصائية عند تطبيق الوحدات التعليمية المقترحة لدى العينة التجريبية في تنمية صفتي القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلية و السرعة الحركية

القوى و الانجاز الحاصل على مستوى الرقمي للوثب الطويل و لصالح الاختبارات البعدية .

أهم توصية: على أساتذة التربية البدنية الاهتمام بالجانب البدني و أهم الصفات البدنية المتعلقة باي نشاط.

- دراسة: الامين عروسي(2017)

عنوانها:دراسة دكتوراه بعنوان"دراسة ديناميكية تطور صفة القوة لدى ناشئي كرة القدم" منهج البحث:وصفي.

أدوات البحث:الاختبارات و جهاز " myotest".

عينة: 123لاعب كرة القدم صنف براعم.

تهدف الدراسة الى:معرفة تاثير استخدام عامل التدريب مع تزامن بداية نمو العضلات بتاثير هرمون النمو في تطور القوة العضلية لدى ناشئي كرة القدم 13-15سنة.

استنتاجات :

ظهور تطور في القوى العضلية لدى فئة اقل من 13 سنة بالنسبة لاختبار(sj)اما بالنسبة لاختبار (cmg)فلم يكن هناك تطور حاصل للقوة العضلية لدى الفئتين معا.

أهم التوصيات:

ضرورة متابعة التطور الحادث في مكونات الجسم خلال مراحل التدريبية و السنية بالنسبة للاعبين كمؤشر للحالة التدريبية.

- دراسة: بن عيسى فيصل 2017

عنوانها: دراسة مقارنة لبعض الصفات البدنية و القياسات الجسمية على حسب خطوط اللعب لفئة 9-12سنة.

منهج: وصفي.

أدوات البحث: مجموعة من الاختبارات.

العينة: 44 لاعب.

تهدف الدراسة الى:دراسة الفروق في بعض عناصر البدنية حسب مراكز اللعب.

الاستنتاجات:

وجود فروق في عناصر اللياقة البدنية للاعبي كرة اليد حسب مراكز اللعب للقسم الممتاز .

- دراسة مرخي سليم 2017

عنوانها:دراسة مقارنة لبعض الصفات البدنية و القياسات الجسمية على حسب خطوط اللعب لفئة 9-12 سنة.

منهج : وصفي

ادوات البحث: مجموعة من الاختبارات.

العينة: 12 لاعب

تهدف الدراسة الى: مقارنة بعض الصفات البدنية و القياسات الجسمية على حسب خطوط اللعب .

الاستنتاجات:

وجود فروق ذات دلالة احصائية في العناصر البدنية.

- دراسة العوادي فارس و مشروك مصطفى 2018

عنوانها: فاعلية التدريب باستخدام اسلوب المنافسة باللعب المصغر على تطوير بعض

الصفات البدنية (القوة المميزة بالسرعة،السرعة الانتقالية ،الرشاقة) و المهارات

الاساسية(السيطرة على الكرة ، الجري بالكرة ، الاستلام و التمير) 15u

منهج:التجريبي.

ادوات البحث :المصادر و المراجع ،المقابلات الشخصية المباشرة،الاختبارات البدنية و المهارية.

العينة :30لاعب

تهدف الدراسة الى:التعرف على فاعلية التدريب باستخدام اسلوب المنافسة باللعب المصغر على تطوير بعض الصفات البدنية و المهارات الاساسية لدى ناشئين كرة القدم.

الاستنتاجات:

البرنامج التدريبي المقترح باستخدام اسلوب المنافسة باللعب المصغر كان له دور ايجابي في تطوير و نمو الصفات البدنية و المهارات الاساسية في كرة القدم .

الاقتراحات:

العمل على اكثر تنوع للتمارين البدنية التقنية و المهارية و الخططية خلال الوحدات نفسها من اجل الحصول على اكبر مخزون تقني و خططي يسمح للاعب بالتنافس.

2.1 التعليق على الدراسات:

من خلال مختلف الدراسات السابقة التي تناولناها سنحاول التحدث عن علاقة دراساتنا بالدراسات الأخرى:

الموضوع: و الذي يتضح من خلال متغيرات الدراسات المستعرضة و التي يلاحظ انها تشترك في المتغير المستقل الصفات البدنية وتختلف نوعا ما في المتغير التابع كرة القدم، خطوط اللعب، مراكز العب.

المجال الزمني: انجزت هذه الدراسات بين عام 2015 و 2017 وجاءت في الموسم 2019 / 2020.

المنهج: استخدم الباحثون في جل الدراسات المستعرضة المنهج الوصفي اضافة الى المنهج التجريبي، و في دراستنا اتبعنا المنهج التجريبي.

العينة: تختلف العينة من دراسة الى اخرى و في اغلب الدراسات تراوحت احجام العينات بين 12 و 129.

الاستفادة من الدراسات:

- الوصول الي الصياغة النهائية لاشكالية البحث.
- اتباع المنهج المناسب لطبيعة الدراسة.
- الالتزام بالمعايير
- استغلال قاعدة المعلومات و المعطيات الواسعة المستخدمة في الدراسات السابقة و خاصة في الجانب المفاهيمي و النظري.

الفصل الثاني: الصفات البدنية للاعب كرة القدم

▪ تمهيد

1.2 تعريف الصفات البدنية

2.2 اهمية الصفات البدنية

3.2 علاقة الصفات البدنية بالتدريب

4.2 مكونات الصفات البدنية

▪ خلاصة

تمهيد:

يحتاج الجسم إلى تطوير و تنمية البدنية الضرورية لأي نشاط رياضي ممارس أو نشاط عادي سواء كان بدني أو تقني فعن طريقها يأخذ جسم الفرد أو اللاعب من جميع النواحي كالجانب الفيزيولوجي و المورفولوجي و الحركي وتنمو شخصيته بممارسة النشاط الرياضي البدني وهنا فعلى المدرب أدراك قوانين تطور العناصر البدنية في مختلف مراحل العمر إذ أراد لعمله النجاح و تتمثل هذه القدرات في السرعة و القوة و المرونة و الرشاقة و التحمل الدوري التنفسي كما تمثل الصفات البدنية الأساسية :القوة العضلية و السرعة و التحمل و المرونة و الرشاقة القاعدة العريفة للوصول إلى الأداء المهاري للاعب حيث يتوقف مستوى المهارات الرياضية بصفة عامة على ما يتمتع به اللاعب من تلك من تلك الصفات ذات العلاقة بالمهارة.

1.2 تعريف الصفات البدنية :

إن تعريف الصفات البدنية كثر حولها الجدل و النقاش و عدم الاتفاق بين العلماء خاصة في القرن الماضي ، وذلك لصعوبة حصرها وتحديدتها من ناحية ومن ناحية أخرى لإختلاف مدارس الفكرية التي يؤمن بها علماء الثقافة الرياضية في البلدان المختلفة و فيما يلي نتناول آراء بعض العلماء لمفهوم اللياقة البدنية. ويعرفه بارلس بوشير ولارسون من أمريكا " :مفهوم الصفات البنية تشمل مجموعة قدرات عقلية و نفسية و خلقية و اجتماعية و ثقافية و فنية و بدنية " أما الخبير الروسي (كوريا كوفوسي) " اللياقة البدنية هي نتيجة تأثير التربية البدنية في أجهزة الجسم و التي تشخص المستوى و تطوير القدرات الحركية"

' كيورتن' اللياقة البدنية بأنها أحد مظاهر اللياقة العامة للفرد والتي تشمل العقلية واللياقة العاطفية ، محمد باسم أحمد "هي المعيار الكمي لكفاءة الفرد البدنية التي تعكسها لنا اختبارات الأداء " الحركي و المقاييس الجسمية له بحيث تساعده في التكثيف مع متطلبات الحياة اليومية ، كذلك يفهم تحت مصطلح الصفات البدنية بالحالة البدنية ويقسم خبراء المدرسة السوفياتية الصفات البدنية إلى ست قدرات بدنية أساسية هي القوة العقلية السرعة التحمل المرونة الرشاقة . (بوخالفة، 2013، صفحة 51)

2.2 أهمية الصفات البدنية :

تلعب الصفات البدنية دور أساسيا في ممارسة جميع الأنشطة الرياضية و بأدائها ويختلف حجم هذا الدور و أهميته طبقا لنوع النشاط و طبيعته ، كما يختلف نوع الصفات البدنية من لعبة إلى أخرى و هذا ما يعرف باللياقة البدنية الخاصة.ولقد اتفقت آراء معظم علماء التدريب الرياضي على أن الصفات البدنية العامة هي المكون الأساسي الذي يبني عليه بقية المكونات اللازمة للوصول إلى ما يعرف بالفورمة الرياضية و يشبه البعض الصفات البدنية في الأنشطة الرياضي بأساس البيت الذي يمثل الدعامة الأساسية له و الذي يبني عليه جميع ادوار المنزل دور بعد آخر إلى أن يكتمل فإذا كان الأساس متيناً وثابتا المنزل متماسكا قويا وصليا و هكذا الصفات

البدنية بالنسبة للنشاط الرياضي ,العمود الفقري و القاعدة العريضة التي لا تقبل مجرد المنافسة حول أهميتها ، لأن أهميتها أصبحت من المسلمات الأساسية في التربية البدنية و الرياضية

ويرى العالم كلارك أن تحقيق اللياقة البدنية أو الصفات البدنية يعتبر الهدف الأول للرياضة و للتربية البدنية سواء كان ذلك للبنين أم البنات ، و يتفق مع هذا الرأي برواتل وهاجمان حيث يعتبران أن تحقيق اللياقة البدنية الهدف الأول الذي يجب أن تحققه التربية البدنية و الرياضية. ويقول نيكسون وجيوت إن الحصول على أقصى جهد ضروري من القوة العضلية و الجهد الدوري التنفسي يعتبر أحد أهداف الرياضة و التربية البدنية ، و وضع ناش التنمية العضوية ضمن الرياضة و قال إن التنمية العضوية تشمل القدرة الجسمية و التخلص من العيوب البدنية و التوترات العصبية كما ضمتها التحمل و المهارة و السرعة و الرشاقة و القوة كما ذكر أيضاً، التوافق العصبي العضلي . (بوخالفة، 2013، صفحة 52)

3.2 علاقة الصفات البدنية بالتدريب :

تمثل القدرات البدنية الأساسية القوة العضلية و السرعة و التحمل و المرونة و الرشاقة القاعدة العريضة للوصول للأداء المهاري الجيد حيث يتوقف مستوى المهارات الرياضية بصفة عامة على ما يتمتع به اللاعب من تلك القدرات من خلال ذات العلاقة بالمهارة و على ذلك تعمل طرق التدريب المختلفة الارتقاء بمستوى تلك القدرات من خلال ديناميكية العمل مع مكونات التدريب أما طرق التدريب الأساسية الخاصة بتنمية و التقدم بمستوى كل من القوة العضلية و السرعة و التحمل فتتمثل فيما يلي * :التدريب بالحمل المستمر *التدريب الفتري *التدريب التكراري*التدريب الدائري ، التدريب البيليومتري* و التدريب الهرمي * . (بوخالفة، 2013، صفحة 52)

4.2 مكونات الصفات البدنية:

➤ **التحمل:** تعني أن اللاعب يستطيع مقاومة التعب الناتج عن تأدية واجباته البدنية و المهارية و الخططية طوال شوطي المباراة بدرجة عالية من الدقة والتركيز قبل الشعور

بالإجهاد والتعب ، ويعني أيضا قدرة اللاعب على الاستمرار والمحافظة على مستواه البدني والوضعي لأطول فترة ممكنة. (البساطي، 2001، صفحة 59)

• أنواع التحمل:

- التحمل العام: يقول هاشم عدنان لكيلائي: "هو خاص بالدورة الدموية والتنسيق ويعتبر الأكسجين هو أساس العمل العضلي، حيث تعتمد العضلات في انقباضها المتتالي على توفر الدم المؤكسد لمقاومة التعب". (الكيلائي، 2005، صفحة 143).

- التحمل الخاص: هو قدرة اللاعب على القيام بحركات تتصف بنشاط اللعب الصعب بشدة عالية ولمدة طويلة مع المحافظة على هذا النشاط دون الهبوط في كفاءة وفعالية أداء المهارات التكنيكية والقدرات التكتيكية والتي تستلزم عناصر القوة والسرعة والرشاقة طوال زمن المباراة تحت ضغوط وظروف المنافسة.

• أقسام التحمل الخاص:

- تحمل السرعة: هي صفة بدنية مركبة من صفتي السرعة والتحمل وتعرف بأنها قدرة اللاعب في الاحتفاظ بمعدل عالي من توقيت الحركة بأقصى سرعة خلال مسافات قصيرة ولمدة طويلة .

- تحمل القوة: هي القدرة على مقاومة التعب في أثناء المجهود الدائم الذي يتميز بارتفاع القدرة العضلية في بعض أجزائه ومكوناته .

- تحمل الأداء : هي قدرة بدنية يحتاجها اللاعب طوال زمن المباراة أثناء قيامه بأداء المهارات الفنية من أجل تحقيق متطلبات خطوية سواء دفاعية أو هجومية بصورة توافقية جيدة .

➤ السرعة : تعتبر المكونات الأساسية للأداء البدني وتعني مقدرة اللاعب على أداء الحركات الرياضية المتتابة مع الكرة أو بدونها في أقل فترة زمنية ممكنة. وتعني أيضا

التبادل السريع ما بين حالة الانقباض العضلي والإسراع العضلي. (العلاوي، 1996،
صفحة 161)

▪ أهمية السرعة: السرعة تعد أحد أهم عوامل الأداء الناجح في نشاط كرة القدم لأنها تؤثر بصورة مباشرة في جميع مكونات اللياقة البدنية الأخرى، فهي ترتبط بالقدرة فيما يعرف بالقدرة العضلية كما أن الرشاقة تتطلب أن يكون اللاعب قادرا على تغيير أوضاع جسمه أو تغيير اتجاهاته بسرعة عالية كذلك التحمل والمرونة لهما اتصال وأساس مباشر مع السرعة . وتعتبر السرعة أحد المتطلبات الرئيسية للأداء في كرة القدم الحديثة لما لها من أهمية في ارتباطها بباقي عناصر القدرات البدنية الخاصة الأخرى حيث تؤثر فيها وتتأثر، كذلك فإن المتطلبات الفنية المهارية والخططية تعتمد اعتمادا كبيرا على عامل السرعة .

▪ أنواع السرعة:

- السرعة الانتقالية: وهي قدرة اللاعب على أداء واجب حركي لحركات متشابهة متتابعة في أقصى زمن ممكن، وذلك بالتحرك باستخدام أقصى قوة وأعلى سرعة ممكنة.

- السرعة الحركية: (سرعة الأداء): تعني سرعة الانقباضات العضلية عند أداء الحركات الوحيدة ، وتعني أيضا أداء حركات ذات هدف محدد لأقصى عدد من التكرارات في الفترة الزمنية قصيرة ومحددة. (الحساسين، 1999، صفحة 17)

- سرعة الاستجابة (ردة الفعل): هي قدرة اللاعب للاستجابة الحركية لمثير معين في أقل زمن ممكن، وهي القدرة على الاستجابة الحركية لمثير معين في أقصى زمن ممكن.

➤ القوة العضلية: إمكانية العضلة أو مجموعة من العضلات في التغلب على مقاومات خارجية أو مواجهتها. ويرى برنارد أنها مقدرة العضلات في التغلب على المقاومات المختلفة ومواجهتها حسب متطلبات النشاط الرياضي .

• أنواع القوة العضلية:

- القوة العظمى (القوى): هي أقصى قوة تستطيع العضلة أو مجموعة من العضلات إنتاجها في انقباض إزومتري ثابت (إرادي).

- القوة المميزة بالسرعة: بذل أقصى قوة ممكنة في أقل زمن ممكن.

- تحمل القوة: وهي كفاءة اللاعب في العمل لفترة طويلة تحت ظروف مواجهة مقاومات ذات تأثير فعال.

• أهمية القوة العضلية: القوة العضلية تلعب دورا مؤثرا في السرعة والرشاقة والقدرة للاعب مما ينعكس ايجابيا على الأداء الأفضل للأداءات المهارية والحفاظ على اللاعب من مخاطر الإصابات وتظهر احتياجات لاعب كرة القدم للقوة العضلية عند التصويب على المرمى والوثب عاليا لضرب الكرة بالرأس ورمية التماس وتشتيت الكرة ومهاجمة الخصم لاستخلاص الكرة والتغلب على وزن الجسم عند القيام بالمحاور مع سرعة تغيير الاتجاه .

➤ المرونة: يمكن تعريفها على أنها القدرة على أداء الحركات لمدى واسع . وتعني أيضا مدى الحركة المتاحة في المفصل أو مجموعة المفاصل. (الخطيب، 1997، صفحة 19)

- المرونة العامة: يصل الفرد إلى درجة طيبة من المرونة العامة (الشاملة) في حالة امتلاكه القدرات الحركية الجيدة لجميع مفاصل الجسم المختلفة .

- المرونة الخاصة: مميزة من المرونة في أجزاء معينة من أعضاء جسم الفرد تتطلب الأنشطة الرياضية المختلفة أنواع خاصة كالمرونة الخاصة لمتسابقى الحواجز أو الوثب العالي أو للاعبى الحركات الأرضية في الجمباز، وتتأسس المرونة الخاصة بالنسبة لأنواع الأنشطة الرياضية المختلفة على مدى توافر المرونة العامة .

• أهمية المرونة: المرونة تعمل مع القدرات البدنية الأخرى على الإعداد المتكامل للاعب بدنيا وتساعد على الإقلال من الإصابات وتسهم بقدر كبير في أداء الحركات

بصورة بصورة إنسانية ومؤثرة وفعالة، كما تساعد على الإقضاء في الطاقة وزمن وبذل أول جهد ممكن . تمثل المرونة عاملا حاسما في الأداء المهاري على تحقيق مستوى مقبول من التعلم المهاري وإتقان الأداء.

➤ الرشاقة: قابلية الفرد على تغيير اتجاهه بسرعة وتوقيت سليم . القدرة على التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد سواء بكل أجزاء الجسم أو بجزء معين منه. (العلوي، علم التدريب الرياضي، 1994، صفحة 200)

• أنواع الرشاقة:

- رشاقة عامة: وهي رشاقة الجسم كله، أي أنها حركات الرشاقة التي يقوم بها اللاعب بجسمه كاملا، كل واجب حركي بتصرف منطقي في النشاط الممارس، ويظهر ذلك أثناء قيام لاعبي كرة القدم بأداء المحاورة أو الجري بالكرة مع تغيير الاتجاه والسرعة

- رشاقة خاصة: وهي إمكانية الرياضي على أداء مهارة حركية مطلوبة بتوافق وتوازن ودقة.

• مكونات الرشاقة: تتضمن مكونات الرشاقة للاعب كرة القدم على عدة مكونات مميزة تسهم في كفاءة اللاعب ونجاحه في أداء الرشاقة منها :

- المقدررة على الفعل الحركي بالاستجابة السريعة للمواقف المتغيرة .
- المقدررة على التوجيه الحركي .
- ضبط الحركات المركبة بدقة نحو الهدف .
- المقدررة على التنسيق الحركي .
- التوافق الحركي عند إتقان لعض الحركات والمهارات وربطها ببعضها .
- المقدررة على الاستعداد الحركي .
- المقدررة على التوازن والتحكم المكاني للجسم في الحركات المركبة .
- التكيف الصحيح لواجبات متغيرة ومواقف ممكنة .

- لمقدرة على خفة الحركة .
- أهمية الرشاقة:
- الرشاقة تعتبر من القدرات التوافقية المركبة .
- تساعد على التوافق الجيد للمهارات الحركية .
- ترتبط بكافة المهارات الحركية والكثير من العناصر البدنية في الكثير من الرياضات

- خلاصة:

إن الشيء الذي يتجلى لنا بعد تقديم هذا الفصل هو أن الصفات البدنية في كرة القدم تلعب دورا هاما في وصول اللاعب والفريق ككل إلى أعلى المستويات من حيث الأداء والنتائج كما تشكل عاملا أساسيا في رفع مستوى الأداء المهارى والخططي حيث أن الصفات البدنية تهدف إلى تحديد عناصر بدنية معينة تلعب دورا بارزا فإتقان اللاعب للمهارات الأساسية فمثلا من الناحية التكتيكية إذا لم تؤخذ القدرات البدنية بعين الاعتبار فيمكن لأي خطة مهما بلغت درجة اختيارها أن تفشل كذلك لا يمكن تنفيذ الأداء التقني بطريقة آلية بدون امتلاك اللاعب السمات البدنية التي تخدم الأداءات الحركية للمهارات الأساسية وبالتالي فلاعب كرة القدم يلزمه مستوى رفيع من القدرات البدنية للسماح له من الاستفادة من المهارات بدرجة عالية من التنفيذ وكذلك تطبيق الواجبات الخططية بكفاءة عالية طول المنافسة.

الفصل الثالث: الخصائص المرحلة العمرية (14-15 سنة)

تمهيد

- 1.3 مظاهر النمو خلال المرحلة
 - 2.3 مفهوم النمو
 - 3.3 النمو الحركي
 - 4.3 النمو الجسمي
 - 5.3 النمو العقلي
 - 6.3 النمو الفيزيولوجي
 - 7.3 التغيرات الاجتماعية
 - 8.3 التغيرات النفسية
 - 9.3 التغيرات الانفعالية
 - 10.3 مشاكل المراهقة المبكرة
 - 11.3 تأثير الانشطة الرياضية على المشاكل النفسية للمراهق
 - 12.3 خصائص الانشطة الرياضية عند المراهق
 - 14.3 اهمية الانشطة الرياضية للمراهق
 - 15.3 اهتمامات المراهق
- خلاصة

تمهيد :

قبل البداية في تطبيق الدراسة لهذه الفئة 12-15 سنة وجب علينا معرفة لاعبين هذه المرحلة وهذا مراده أساسا لكون طبيعة لاعبي هذه المرحلة تختلف عن طبيعة لاعبي المراحل الأخرى، لأن مرحلتهم هنا تتوافق مع المراهقة وهذا مفهوم كغيره من المفاهيم يحتاج إلى تأمل وتساؤل بحيث في معظم اهتمامات العلوم الإنسانية والاجتماعية وفي علم النفس بشكل أساسي والتربية وعلم الاجتماع وفي علم الانثروبولوجيا وغيرها من العلوم .

خصائص مرحلة السنية (12-15):

يطلق عليها اسم مرحلة المراهقة المبكرة أو المرحلة الأولى للبلوغ، فالطفل في هذه المرحلة ينتقل من الطفولة إلى الشباب، وتتسم بأنها فترة معقدة من التحول والنمو، فإذا كان المراهق ينمو جسمياً فإنه ينمو كذلك فيزيولوجياً جنسياً، عقلياً، اجتماعياً، كما تعتبر هذه المرحلة أكبر المراحل التي يتم فيها انضمام الأولاد إلى الأنشطة الرياضية المختلفة وتعتمد هذه المرحلة على تطوير منظم وهادئ لجسم اللاعب الناشئ وانطلاقاً من وجهة نظر التطور الحركي، فإن هذا العمر هو أفضل عمر زمني يجب استثماره لتطوير القابلية الحركية المتنوعة (القدرات الحركية للتعلم تكون لدى الإناث أحسن من 12-15 الوجود، وفي هذه المرحلة السنية (الذكور، ونهاية هذه الفترة هي بداية التخصص الرياضي .

1.3 مظاهر النمو خلال المرحلة : كما نعلم بأن مرحلة المراهقة هي مرحلة حرجة تحدث فيها عدة تغيرات سواء من الناحية الجسمية، العقلية الانفعالية، النفسية الاجتماعية والحركية .

2.3 مفهوم النمو :

يشير النمو إلى تلك التغيرات التكوينية والوظيفية التي تطرأ على الكائن الحي منذ تكوين الخلية الملقحة والتي تستمر طوال حياة الكائن، وهذه التغيرات تحدث خلال مراحل متتابعة وبطريقة تدريجية، ويقصد بالتغيرات التكوينية تلك التغيرات التي تتناول نواحي الطول العرض، الوزن والحجم، وتشمل على التغيرات التي تتناول المظهر الخارجي للفرد، أما التغيرات الوظيفية فتشير إلى التغيرات التي تتناول الوظائف الحركية والجسمية والعقلية والاجتماعية والانفعالية التي يمر بها الفرد في مراحل نموه المختلفة . وهذه التغيرات ترتبط معاً، وتؤثر كل منها في الأخرى وتتأثر بها، إذا سلوك الفرد يكون نتاجاً لعوامل متعددة، تتكامل فيما بينها وتتفاعل معاً بصورة مستمرة . ويتضمن النمو مظاهر عديدة منها النمو الجسمي، النمو الفيزيولوجي، النمو الحركي،

النمو الجسمي، النمو العقلي، النمو اللغوي، النمو الاجتماعي والنمو الجنسي، وبذلك يتضمن نمو المظاهر العديدة لشخصية الفرد. (بهادر، صفحة 25)

- نقص القدرة على التحكم الحركي :

على العكس من المرحلة السالفة نجد أن المراهق يجد صعوبة في اكتساب بعض المهارات الحركية الجديدة ونادرا ما تصادف ظاهرة التعلم من أول وهلة في غضون تلك المرحلة كما أن التدريب والمرات المتكررة لا يحقق في غالب الأحيان ما يرجى له من نتائج. كما يظهر الخوف على المراهقين أكثر وضوحا من المرحلة السالفة ويسهم ذلك في إعاقة اكتساب الحركات الجديدة. (بهادر، صفحة 128)

- التعارض (التضاد) في السلوك الحركي العام :

يتسم المراهق بعدم الاستقرار الحركي الذي يظهر في القيام بمختلف الحركات غير المقصودة فالمراهق يجد صعوبة بالغة في المكوث أو الجلوس صامتا لمدة طويلة فنجدته دائم الحركة بيده وينشغل باللعب بما يقع أمامه من أدوات وأشياء تارة يتحسس شعره بأصابعه ثم تارة أخرى يتحسس فمه أو ملابسه وفي بعض الأحيان يؤدي عدم الاستقرار الحركي إلى بعض الانتفاضات غير المنتظمة بالكتف أو الرأس، وأحيانا التقطيب والتهجم وغير ذلك، ومن ناحية أخرى نلاحظ في بعض الأحيان اتسام حركات المراهق بالفطور والتكاسل التي توصف غالبا بالتثاقل أو الكسل والتي تصادفها كثيرا في التربية الرياضية لهذه المرحلة بالنسبة لأنواع الأنشطة الرياضية التي تتطلب زيادة الفاعلية وبذل الجهد . (بهادر، صفحة 129)

- الارتباك الحركي العام :

يلاحظ أن حركات المراهق التي تتميز بالتناسق والانسجام والسهولة التي اكتسبها في غضون المراحل السابقة يعتبرها الكثير من الاضطراب والارتباك وبلغ مثال على ذلك ما نلاحظه على المراهق أثناء المشي والجري. (بهادر، الصفحات 127-128)

- افتقار للرشاقة :

تتميز حركات المراهق بافتقارها لصفة الرشاقة ويتضح ذلك جليا بالنسبة لذلك الحركات التي تتطلب حسن التوافق لمختلف أجزاء الجسم .

- نقص هادفية الحركات :

لا يتوافق للمراهق تنظيم حركاته لمحاولة تحقيق هدف معين، إذ يمكن ملاحظة أن حركات أطرافه لا تخضع لصفة الانتظام، ولا يستطيع حسن التحكم فيها بصورة جيدة، خاصة بالنسبة لحركات الجسم التي تسهم فيها حركات الذراعين والساقين، إذ يلاحظ عدم استطاعة المراهق توجيه حركات أطرافه لتحقيق هدف معين أو للقدرة على أداء بعض أنواع الأنشطة . الرياضية التي تستلزم قدرا كبيرا من الدقة والتوازن . (بهادر، الصفحات 127-128)

- الزيادة المفرطة في الحركات :

كثيرا ما نجد أن الحركات العادية للمراهق ترتبط بدرجة كبيرة ببعض الحركات الجانبية الزائدة، كما تتسم مدى وحجم الحركات بالزيادة غير الضرورية، ويتضح ذلك عند ملاحظة حركات اليدين للمراهق في غضون الجري، وتعني تلك الزيادة الواضحة حركات المراهق عدم قدرته على الاقتصاد الحركي ونقص في هادفية الحركات .

- اضطرابات القوة المحركة :

في بعض الأحيان يجد المراهق صعوبة بالغة في استخدام قوته لكي تتناسب الواجب الحركي، فنراه يؤدي الكثير من الحركات باستخدام قدر كبير من التوتر والتقلص واستخدامه للعضلات المانعة للحركات بصورة واضحة، ويعني هذا افتقار للاقتصاد في الجهد وعدم قدرته على ضبط القوى المحركة للعضلات وأحيانا أخرى يمكن ملاحظة أن حركات المراهق تتميز بالرخاوة والطرأوة .

3.3 النمو الحركي :

اختلف العلماء بالنسبة للدور الذي تلعبه فترة المراهقة وأهميته للنمو الحركي والجسماني الاختلال في Gorkin ويرى "جوركن " أن حركات المراهق حتى العام الثالث عشر تتميز ب التوازن والاضطراب بالنسبة لنواحي التوافق والتناسق والانسجام ، كما يؤكد أن هذا الاضطراب يجعل الطابع الوقتي إذ لا يلبث المراهق بعد ذلك في غضون مرحلة الفترة أن تتبدل حركاته لتصبح أكثر توافقا وانسجاما عن ذي قبل . أما "همبورجر" فيميز مرحلة المراهقة بأنها فترة ارتباك بالنسبة للنواحي الحركية، -كما يرى "ميكلمان" و"نويهاوس" في هذه المرحلة أنها فترة الاضطراب والفوضى الحركية، إذ أنها تحمل في طياتها بعض الاضطرابات التي تمتد لفترة معينة بالنسبة للنواحي النوعية للنمو الحركي . (العلاوي، سيكولوجية النمو للمربي الرياضي ،ط1، 1998، صفحة 127)

4.3النمو الجسمي :

لقد أثبتت دراسات أجريت حول المراهقين أن مظاهر الجسم تتألف طفرة نمو قوية في فترة ما بين العاشرة والرابعة عشرة، وإن كانت هذه الفترة تكون مبكرة عند الإناث ومتأخرة عند الذكور من الأمور التي يمكن ملاحظتها في فترة المراهقة هي درجة النمو السريعة والتغيرات الجسمية الظاهرة التي تحدث في فترة ما بعد البلوغ مباشرة وتستمر بدرجة أقل بعد الخامسة عشر، فتلاحظ أن البالغ قد تقدم بدرجة ملحوظة في طوله، وظهرت عليه معالم النضج الجنسي فجأة.

5.3النمو العقلي :

لا يقتصر النمو في المراهقة على التغيرات الجسمية والفيزيولوجية إنما تتميز فترة المراهقة من الناحية النفسية بأنها فترة نضج في القدرات والنمو العقلي عموما، وهنا يجب أن تشير إشارة خاصة إلى ظهور فروق الفرد، في مرحلة المراهقة بشكل واضح، ويقصد بهذه الفروق أن توزيع الذكاء يختلف من شخص لآخر . وفي هذه المرحلة

نستطيع القول أن الطفل يفكر ويستعمل التحاليل للظواهر الاجتماعية التي بها يقول محمد حسين علاوي : يزداد نضج العمليات العقلية كالتذكير والتفكير إذ ينتقل الطفل من طور تفكير الخيال طور الواقعية، كما تزداد قدرته على الانتباه والتركيز من حيث المدى والمدة .

الذكاء :

وهو القدرة العقلية الفطرية والمعرفية العامة يلاحظ عنه نمو مطردا وتظهر فيه الفروق الفردية حيث يمكن الكشف شيء من الدقة عن قدرات أفراد هذه المرحلة، وبالتالي يمكننا توجيههم تعليميا حسب استعداداتهم العقلية .

الانتباه :

تزداد قدرة البالغ على الانتباه سواء في مدته أو مداه .

التذكر :

يبنى تذكر المراهق على أسس الفهم والميل، فتعتمد عملية التذكير على القدرة في استنتاج العلاقات الجديدة، فلا يتذكرون موضوعا إلا إذا فهموه وربطوه بغيره من المواضيع . (الحافظ، 1990، صفحة 48)

التخيل :

يتسم خيال المراهق بأنه الوسيلة التي تتجاوز من خلال حواجز الزمان والمكان، وله وظائف عدة أن يحددها المراهق، فهو أداة ترويجية كما أنه مسرح للمطامع غير المحققة، وهو يرتبط بالتفكير ذلك إن الخيال يعتبر وسيلة من وسائل حل المشاكل بالنسبة للمراهق، بل يعتبر وسيلة هامة لتحقيق الانفعالات .

6.3 النمو الفيزيولوجي :

لعل من أبرز التغيرات الفيزيولوجية في هذه الفترة من الحياة المراهق النضوج الجنسي لكل من الذكر والأنثى على حد سواء إلى جانب التغيرات التي تلازم وتصاحب هذه الفترة . من الجانب الجنسي : تعرف هذه العملية باسم البلوغ وهي تخضع لعدة عوامل داخلية تتمثل في الجنس وطبيعة "Kiobachke الفرد نفسه، وخارجية متمثلة في البيئة،

ودلت الأبحاث التي قام بها "كيوباشك أن حوالي 50% من الإناث ينضجن جنسيا ما بين 12-15 سنة، معنى هذا أن الإحتلاف في الجنس قبل الولد بعام تقريبا، إلا أنه لا يجب إهمال أثر العوامل البيئية كالتغذية، الجو والأمراض في عملية النضج الجنسي لهذه المرحلة تتميز بتغير في الحجم والقدرة، كذا الأعضاء التناسلية تبدأ في إنتاج البويضة، أما عند الذكور فهي تنتج الحيوان المنوي، ويمكن ملاحظة تغير آخر عند الإناث كبروز الثديين أما الذكور فيقابل هذا التغير ظهور الشعر عند الذقن .

كما نجد أيضا تغيرات في الأجهزة الداخلية حيث ينمو القلب والشرايين وتتسع ويزداد ضغط الدم 8 سم³ للطفل في السادسة من عمره إلى 12 سم³ عند البنات في أوائل المراهقة ثم يعود إلى 10,5 سم³ في التاسعة عشر ، وعند البنين يصل إلى 12سم³ في أوائل المراهقة .

▪ العوامل الفيزيولوجية :

ويكون من ناحية الاستهلاك الأقصى للأكسجين بحيث يكون ارتفاع كمية الأكسجين يتم تدريجيا حسب السن الذي يتراوح 6 -12 سنة لدى الأطفال، وأثناء سن البلوغ نلاحظ استقرار وحتى انخفاضا في كمية الأكسجين .

▪ العوامل المرفولوجية :

- أولا : الطول والوزن : قضى العلماء وأهل الخبرة في مجال النمو وقتا كبيرا في دراسة النمو وهناك تختلف الآراء التي يتم الأخذ بها في مسألة النمو أو عند دراسة معدلاته وتغيراته، فالتغيير في الطول يتم حسابه بالسنتمترات لكل سنة والوزن يتم حسابه بالكيلوغرام لكل سنة حيث يزداد الطول خلال العامين الأولين، ويقال أن الطفل يضل إلى حوالي 50 % من طول البلوغ في سن السنتين ثم بعد ذلك يزداد الطول تدريجيا وببطء طوال فترة الطفولة .

وهذه المعدلات متغيرة وإن كان نهاية التغير في معدل الطول في حوالي عمر 16,5 للبنات و 18 سنة للبنين كذلك البنات ينضجن جنسياً مبكراً عن البنين بحوالي عامين و عامين و نصف . (سلامة، 2002، صفحة 187)

- **ثانياً : العظم :** العظم والمفاصل والأربطة والغضاريف تشكل الدعامة البنائية للجسم تشد العضلات وتحمي الأعضاء الداخلية كما تعمل العظام كمستودع للكلسيوم والفسفور وتصنع كرات الدم، كما تظل بعض العظام في صورة غضاريف لفترة من الزمن قبل أن تتعظم في سن . 22 سنة تقريباً. (سلامة، 2002، صفحة 188)

- **ثالثاً : العضلات :** تزداد كتلة العضلات في الجسم بصورة مضطربة من الميلاد حتى المراهقة ويزداد الحجم الكلي للعضلات عند الذكور من 25 % من وزن الجسم عن الميلاد إلى 40 % أو أكثر عند الكبار، وتتم النسبة الأكبر من هذه الزيادة عند ما يصل معدل التطور العضلي إلى ذروته في سن البلوغ ويواكب هذه الزيادة المفاجئة زيادة في إنتاج هرمون التستوسترون .

ولا تتعرض البنات لهذه الزيادة السريعة في الحجم الكلي للعضلات في فترة البلوغ وتبدو الزيادة بطيئة لديهن مقارنة بالبنين وهذا الفرق في المعدل يعزي بدرجة كبيرة للفروق الهرمونية عند البلوغ . وتكون الزيادة في حجم العضلات وليست في عدد الألياف العضلية وهي بسبب زيادة حجم الخيوط العضلية، كما تنتج الزيادة في طول العضلات كنتيجة طبيعية لطول العظام .

ويصل الحجم العضلي لذروته عندما تصل البنات إلى سن 16 -20 سنة ولدى البنين يصل الحجم العضلي لذروته عندما يكون السن من 18-25 سنة وفي حالات قليلة قد تستمر الزيادة في الحجم بسبب عمليات تدريب خاصة أو تغذية خاصة. (سلامة، 2002، صفحة 188)

- **رابعاً : الدهون :** بدأ ترتيب الدهون في الخلايا مبكراً منذ النمو الجنسي وتستمر هذه العملية طوال الحياة، ويمكن أن يزيد حجم الخلية الدهنية في أي عمر من الميلاد حتى الوفاة .

وقد افترضت الدراسات العديدة في هذا المجال أن عدد الخلايا الدهنية يصبح ثابتا في مرحلة مبكرة من العمر وقد دفع ذلك عددا كبيرا من الباحثين إلى الاعتقاد بأن المحافظة على محتوى دهن منخفض في الجسم خلال هذه الفترة المبكرة يمكن أن يقلل العدد الكلي من الخلايا الدهنية التي تنتج ما يقلل من احتمال السمنة في سن النضج، ولكن الدليل العلمي الحديث يوحي بأن عدد الخلايا الدهنية يستمر في الزيادة خلال الحياة .

و احدث دراسة في هذا المجال توضح أنه عندنا تزيد الدهون في الجسم فإن الخلايا الدهنية الموجودة تزداد امتلاء بالدهون حتى تصل إلى حجم كبير جدا وعندها تتكون خلايا دهنية جديدة، وفي ضوء ذلك يزداد الوزن ويصاب الفرد بمرض السمنة المفرطة ومما تقدم يتضح أن يحدث تخزين للدهون عن طريق زيادة حجم الخلايا الدهنية الموجودة، وزيادة عدد الخلايا الدهنية، ويبدو أن الخلايا الدهنية الموجودة عندما تمتلئ تحت على تطور خلايا دهنية جديدة .

وتعتمد عملية تراكم الدهون في الجسم على : الغذاء - الوراثة - العادات الرياضية . ولما كانت الوراثة من الصعب تغييرها إلا أن الغذاء والعادات الرياضية يمكن تغييرها، وعند الميلاد يكون من 10-12 % من الوزن الكلي للجسم دهون ثم عند اكتمال النضج البدني يصل محتوى الدهن 15% لدى الذكور ويصل إلى حوالي 25 % لدى الإناث والفروق بين الذكور والإناث في الدهون يرجع في الأساس إلى عوامل سيولوجية هرمونية حيث يزداد لدى الإناث مستوى الاستروجين مما يساعد على تكوين وترسيب الدهون (سلامة، 2002، الصفحات 188-189). في إطار القيمة المطلق تزداد هذه القدرة تدريجيا من السن وفي إطار وحدة الوزن البدني تطرأ عليها تغييرات مماثلة لتلك التي تحدث في الحجم الأقصى للأكسجين $Max VO_2$ في السن الذي ما بين 11-14 سنة لدى المراهقين تلاحظ انخفاضا في القدرة على العمل وهذا راجع إلى التغييرات البدنية التي تميز هذه المرحلة والقدرة الضعيفة المتعلقة بالجليكوليك لدى الأطفال يتم تعويضها بأكبر قدرة عن استعمال الأوكسجين، هذا ما يفسر بالكمية المتعلقة بالإنزيمات السكرية وتزداد هذه القدرة تدريجيا أثناء البلوغ وهنا يسبب الجلب

المعتبر للأكسجين خلال هذه المرحلة والقدرات الخاصة والتحويلات الغذائية لنمو الكتلة العضلية .

7.3 التغيرات الاجتماعية :

تحدث أهم التغيرات في الميدان الاجتماعي خلال سن المراهقة ابتداء من سن 11 سنة ويمكن أن نلخص أهم الخصائص والمميزات الاجتماعية فيما يلي :

- ميل إلى التحرر من سلطة المنزل والكبار ويثور عليها أحيانا وقد يسبب النفور من المنزل الرغبة في التعويض عن ذلك بإيجاد علاقة أخرى وحدث بعض الانحرافات الجنسية .
- يبدأ في التخلص من الأنانية للحصول على مكانة في الجماعة ورضاها عنه .
- تصرفاته تصبح متناقضة تماما فتراه يتصرف كالكبار وتارة كالأصغار .
- تزيد عزته بنفسه ويصبح محتاجا إلى الاشتراك في جماعات منظمة يشعر بمكانته خبرات ومهارات جديدة .
- الاحتياج إلى الاشتراك في أعمال تدريبية للخدمات العامة لإثبات احترام الذات ولتدعيم مركزه في المجتمع .
- يحتاج كثيرا للتدريب في الهوايات المختلفة وذلك لغرض الكشف عن قدراته .
- حتى يشعر بالمساواة مع الكبار . ازدياد النزعة للاستقلال في الرأي والتصرف
- يميل إلى الاشتراك في أعمال الإصلاح الاجتماعي وتغيير الأوضاع .
- زيادة الاشتراك مع أفراد سنه وتبادل الأحاديث معهم في موضوعات مختلفة وخاصة في الرياضة، الجنس، الملابس، وتميل الفتيات لموضوعات تخص مشكلة الزوج و الأسرة .
- تزداد الرغبة في المناقشة خاصة مع الكبار وتأكيد النزعة الاستقلالية. زيادة ميل كل جنس إلى الجنس الآخر .

- الميل لكسب المال مما يدفعه إلى القيام بأوجه نشاط مختلفة وتعلم مهارات تساعده على الكسب للحصول على مزيد من الاستقلال في حياته .
- الحاجة إلى تحمل المسؤولية وممارسة الحياة الديمقراطية .
- الحاجة إلى قدر كافي من الثقافة العامة والمهارات العملية إلى جانب الخبرات الاجتماعية اللازمة .
- الحاجة إلى ممارسة نشاط التعاون مع من هم في سنه .
- الاهتمام بالمواطن وحبه أكثر .

8.3 التغيرات النفسية :

إن التغيرات العنيفة التي تفاجئ المراهق تشد انتباهه إلى جسمه وتسبب له كثيرا من القلق والاضطرابات النفسية، ويمكن القول بأن هذه الفترة تعتبر مرحلة أزمة يعاني منها المراهق، ولذلك فإن هذا التغيير الواضح على جوانب النمو الأخرى العقلية، الوجدانية : والاجتماعية وذلك كما يلي

- تقل سرعة النمو في السرعة العقلية نظرا لانشغال معظم طاقة المراهق البيولوجي الفيزيولوجية بمواجهة مطالب النمو الجنسي السريع حتى أنه يشعر بالارهاق إذا ما قام بمجهود عقلي، وهذا ينبغي أن يراعي كمية الدروس وفيها يجب أن يكلف به المراهق من أعمال مختلفة .
- نلاحظ على المراهق في هذه الفترة زيادة الحساسية الانفعالية فقد يضطرب المراهق يشعر بالقلق لما يعتبره من نمو جسمي سريع فيحس بأنه يختار على سائر الناس وتقل ثقته بنفسه، ولذلك فهو كثيرا ما يميل إلى أحلام اليقظة، فيتخيل أنه ثري أو قوي أو جميل الصورة ويهيم في عالم الحب ومن هنا فان المراهق يحتاج إلى أن يحصل على العزلة بعضا من الوقت ويجب أن تتاح له الفرصة ففيها يفكر ويتأمل وينضج .
- بعض تختفي تدريجيا جماعات الأطفال التي كانت واضحة في المرحلة السابقة ويحل محله الأصدقاء من نفس الجنس، حيث يستطيع أن يبوح بأسراره

ويطلعهم على ما يعانیه ويطمئن على نفسه إذا ما كانوا يمرون بنفس التجربة التي يمر بها ونستنتج أن المراهقة تستمر حتى يصل المراهق الشاب إلى اكتمال قطب الاجتماعية لديه في الواحد والعشرين من العمر وهو السن الذي يصبح فيه الفرد رجلاً مكلفاً يتحمل المسؤولية الكاملة .

9.3 التغيرات الانفعالية :

تمتاز الفترة الأولى من مرحلة المراهقة بالانفعالات العنيفة إذ نجد المراهق يثور لأنفه الأسباب ومرجع هذه الظاهرة هو النمو الجسمي السريع والتغيرات المفاجئة التي تصحب البلوغ، إنه تأثير الغضب فلا يستطيع التحكم في المظاهر الخارجية لحالته الانفعالية، كما تنشأ انفعالات عادة متضاربة بسبب ما يتعرض المراهقين له من حالة مختلفة في اليأس والقنوط والحزن، والآلام النفسية، وما يميز هذه المرحلة أيضاً تكون بعض العواطف الشخصية، العواطف نحو الذات التي تأخذ المظاهر الآتية :

- الاعتناء بالنفس والعناية بالملابس وطريقة الكلام إذ يبدأ المراهق يشعر بأنه لم يعد الطفل الذي يطيع دون أن يكون له الحق في إبداء رأيه .
- من جهة أخرى يبدأ المراهق في تكوين بعض العواطف المجردة التي تدور حول موضوعات معنوية كالتضحية والدفاع عن الضحية .
- نلاحظ أن المراهق يختلف عن الطفل الذي يميل إلى الولاء للمدرسة أو الأسرة أو الجماعة التي ينتمي إليها .
- ظهور الصعوبات التعليمية في المتوسطة والثانوية مثل عدم القدرة على التحصيل الدراسي وهذه الصعوبات تنقسم إلى أربع أقسام حسب أسبابها :
 - صعوبات تعليمية متعلقة بالقدرة العقلية .
 - صعوبات تعليمية متعلقة بسوء الصحة الجسمية .
 - صعوبات تعليمية متعلقة باتجاهات الأبوين .
 - صعوبات تعليمية متعلقة بالهموم والمشاكل العائلية

10.3 مشاكل المراهقة المبكرة :

تتميز مرحلة المراهقة المبكرة بالفوضى والتناقض فيبحث الفرد عن هوية جديدة يحاول تجاوز هذه الأزمات والتأثرات بالرياضة والأعمال الفنية، في الأول الأزمة تبدأ ببطء ثم تنفجر، ويعود سببها إلى الإحساس بالخوف والخجل والخطأ، فهي مرتبطة بمستوى الذكاء كما يمكن إرجاع هذه المشاكل لعدة عوامل من بينها عوامل نفسية كالعزلة وعوامل اجتماعية كعدم الامتثال للمجتمع (العوانية) وقد يكون يبحث أيضا على الامتثالية فيتجنب العادات والذات فيكون له القلق وهذا نجده عند الشباب وستلخص أهم هذه العوامل في النقاط التالية (عوض، 1971، صفحة 72):

أولا : المشكلات النفسية : من المعروف أن هذه المشاكل قد تؤثر في نفسية المراهق انطلاقا من العوامل النفسية ذاتها التي تبدو واضحة في تطلع المراهق نحو التحرر والاستقرار وثورته لتحقيقه بشتى الطرق، والأساليب، فهو لا يخضع لقيود البيئة وتعاليم وأحكام المجتمع ، وقيمة الخلقية والاجتماعية، بل أصبح يمحس الأمور ويناقشها وزينها بتفكيره وعقله وعندما يشعر المراهق بأن البيئة تتسارع معه ولا تقدر مواقفه ولا تحس بأحاسيسه الجديدة، لهذا فهو يسعى دون يسعى دون قصد في أنه يؤكد بنفسه وثورته وتمرده وعتاده، فإذا كانت كل من المدرسة، الأسرة والأصدقاء لا يفهمونه ولا يقدرن قدراته ومواهبه، ولا يذكر ويعترف الكل بقدرته قيمته .

ثانيا : المشكلات الصحية : هي إن المتاعب التي يتعرض لها الفرد في سن المراهق السمنة، إذ يصاب المراهقون بسمنة بسيطة مؤقتة ولكن إذا كانت فيجب العمل على تنظيم الأكل والعرض على طبيب مختص، فقد تكون وراءها اضطرابات شديدة في الغدد، كما يجب عرض المراهقين على انفراد مع الطبيب النفساني للاستماع إلى متاعبهم وهو في ذاته جوهر العلاج ، لأن عند المراهق أحاسيس خاطئة ولأن أهله لا يفهمونه. (عوض، 1971، صفحة 72)

ثالثا : المشكلات الانفعالية إن العامل الانفعالي في حياة المراهق يبدو واضحافي عنف انفعاله وحدتها واندفاعاتها، وهذا الاندفاع الانفعالي ليس أساسية نفسية خالصة،

بل يرجع ذلك إلى التغيرات الجسمية، فإحساس المراهق ينمو جسمه وشعوره بأن جسمه لا يختلف عن أجسام الرجل وصوته قد أصبح خشنا فيشعر المراهق بالزهو والافتخار وكذلك يشعر الوقت نفسه بالحياء والخجل من هذا النمو الطارئ .

رابعاً: المشكلات الاجتماعية: يحاول المراهق أن يمثل رجل المستقبل، امرأة المستقبل، بالرغم من وجود نضج على مستوى الجسم، وأن تصرفاته تبقى غير ناضجة، وهذا التصادم بين الراغبين يؤدي إلى عدة مظاهر انفعالية وإلى عدة مشاكل نفسية ويمكن أن نبرز السلوك الاجتماعي عند المراهق ما يلي :

إن الفترة الأولى من المراهقة يفضل فيها العزلة بعيداً عن الأصحاب، وهذه نتيجة لحالة القلق أو الانسحاب من العالم المحيط به، والتركيز على تمديد الذات والسلوك الانفعالي المرتبط بمجموعة محدودة غالباً ما تكون من نفس الجنس، أما في منتصف هذه الفكرة يسعى المراهق أن يكون له مركز بين الجماعة وذلك عن طريق القيام بأعمال تثبت الانتباه للحصول على الاعتراف بشخصيته . - خامساً : مشاكل الرغبات الجنسية من الطبيعي أن يشعر المراهق بالميل للجنس الآخر، ولكن التقاليد في مجتمعه تقف حائلاً دون أن ينال ما ينبغي، فعندما يفصل المجتمع الجنسية فإنه يعمل على إعاقة الدوافع الفطرية الموجودة عند المراهق تجاه الجنس الآخر وإحباطها، وقد يتعرض لانحرافات وغيرها من السلوك المنحرف، بالإضافة على لجوء المراهقين إلى أساليب ملتوية لا يقرها المجتمع كعكاسة الجنس الآخر للتشهير بهم أو الغرق في بعض العادات والأساليب المنحرفة .

11.3 تأثير النشطة الرياضية على المشاكل النفسية للمراهق :

يعتبر علماء النفس للعب أحد العوامل المساعدة على التخفيف من ضغوطات الحياة اليومية والتي تنطلق فيها المشاعر النفسية والطاقة الغريزية فيما يقوم به دون الفرد من نشاط حر، كما يعتبر اللعب أسلوباً هاماً لدراسة وتشخيص المشكلات النفسية، ويؤدي اللعب على التنفيس عن الطاقة الزائدة كما يساعد على التدريب المهارات التي تساعد على التأقلم والتكيف في حياته ومجتمعه .

ففي الفريق يتعود المراهق على تقبل الهزيمة بروح من ناحية، وكسب بدون غرور وكيفية تقبل مواقف التنافس تلك المنافسة التي لا بد له أن يقابلها في الحياة، إذن فاللعب هو النشاط الذي يقبل عليه الفرد برغبته تلقائيا دون أن يكون له هدف مادي معين، وهو أحد الأساليب الطبيعية التي يمر عنها الفرد في نفسه، إن الألعاب التي تحقق بها مختلف الأنشطة الرياضية هي المادة المستعملة في التحقيق والعلاج النفسي، فهي متنوعة وتمنح للفرد فرصة التعويض وللتخفيف من الإحباطات التي يعاينها المراهق، كما تساعد على التحكم في المشاكل كالقلق والإحباط والعنف والتعبير عن الصراعات المقلقة والتي تكون معانيها مختلفة باختلاف الفرد وشخصيته. (محمدي، 2001، صفحة 38)

12.3 خصائص الأنشطة الرياضية للمراهق

لقد أكدت الدراسات الحديثة أن هناك وحدة بين جميع النواحي الجسمية العقلية والاجتماعية، وإن النمو يشمل جميع النواحي ولا يمكن فصل ناحية عن أخرى، وتحقيقها لمبدأ التكامل والاستقرار في النمو يجب على المراهق أن لا ينقطع عن النشاط البدني لفترات طويلة ولتخفيف هذا يمكن الاعتماد على البرنامج المدرسي وتحديد برامج التربية البدنية والرياضية وذلك بأن يهتم بالجوانب التالية - رفع مستوى الأداء الرياضي :

- إتاحة الفرصة لتعلم القيادة والانضباط .
- تعلم قوانين الألعاب وكيفية تطبيقها . .
- تعلم الاعتماد على النفس وتحمل المسؤولية. (محمدي، 2001، صفحة 38)

13.3 أهمية الأنشطة الرياضية للمراهق :

تقوم الأنشطة الرياضية بتنمية مواهب المراهق وقدراته البدنية والعقلية وتطوير الطاقات البدنية والنفسية ويأتي بتكليف برنامج يوافق بين الدروس وممارسة النشاط البدني، وعموما فممارسة حصة بدنية رياضية واحد أسبوعيا كفيلة بالمحافظة على اللياقة

البدنية والكفاءات البدنية، وتعتبر الأنشطة بمثابة ترويح عن النفس للمراهق بحيث يهيا به بعضا من التعويض النفسي والبدني، وتجعله يعبر عن أحاسيسه ومشاعره التي تتصف بالاضطراب والاندفاع وهذا عن طريق ممارسة حركات رياضية متوازنة ومنسجمة تخدم وتنمي أجهزته الوظيفية والعضوية وتقوي معنوياته عاليا . ومما ذكرناه سابقا أن الأنشطة الرياضية لها أهمية بالغة الأثر في تكوين المراهق وشخصيته حيث تحقق له فرصة اكتساب الخبرات والمهارات الحركية التي تزيد رغبة وثيقة في الحياة .

14.3 اهتمامات المراهق :

تعتبر اهتمامات المراهق وسيلة لاستغلال الاستعدادات التي يعبر عنها المراهق في سنه، فهذه النشاطات هي وسيلة تكشف عن شخصية المراهق، فاهتمام اليوم قد يصبح حركة الغد، وبذلك يمكن أن تكون اهتمامه وسيلة جديدة لتحقيق أهداف عالية في الحياة، وعموما نجد طبيعة الفرد، وذكاؤه، استعداداته وحي مشواره الثقافي يظهر خلال مختلف الأنشطة التي يمارسها المراهق واهتماماته هي بمثابة نتائج سلوك للمراهق للحفاظ على توازنه ونموه السليم الجسمي والعقلي، وأظهرت الدراسات أن الرياضيين يمتازون بجهاز دوري سليم وبهدوء الأعصاب والتأقلم في المجتمع بصفة حسنة

خلاصة :

كل الجوانب التي تطرقنا إليها تدخل في تكوين شخصية هذه الفئة من المراهقين كما لاحظنا أن مرحلة المراهقة المبكرة هي فكرة من أصعب الفترات التي يمر بها الإنسان، وذلك لما تتميز به من التغيرات الفيزيولوجية كانت ومورفولوجية أو انفعالية أو اجتماعية . كما أن فترة المراهقة المبكرة ما هي إلا مرحلة انتقال ولهذا يجب علينا أن نعطيها في دراستنا هذه، كما لا نستطيع في أي حال من الأحوال أن نولي أهمية لجانب ونستغني عن جوانب أخرى، لأنها كلها تتعامل مع بعضها البعض في تحديد شخصية المراهق ولذلك يجب على المربي أو المدرب أن يولي أهمية كبيرة على هذه التغيرات التي تساعد على معرفة وتفهم الوضع أو كل ماله علاقة بالمعرفة وكيفية التعامل، وليس معنى التوجيه الضغط والتغيير كما يفهمه الكثير، وإنما يراعي حاجيات ومتطلبات المراهق الضرورية والتي بواسطتها يستطيع تحقيق النمو المتوازن .

الجانب التطبيقي

الفصل الاول: منهجية البحث واجراءاته الميدانية

تمهيد :

بناءً على ما أثير من تساؤلات تبحث عن إجابات و التي تشمل أبعاد الإشكالية و التي تدور حولها الدراسة الحالية و طبقاً لما أسفرت عليه الدراسات السابقة و التي أنارت الطريق لاستنتاج إجابات المحتملة لتلك التساؤلات التي صيغت في صورة فرضيات ، لذا لزم علينا القيام بدراسة تطبيقية و ذلك للتحقق من صحة الفروض لإثباتها أو نفيها حتى تمكننا للوصول لنتائج محددة .

1 الدراسة الاستطلاعية:

و هي دراسة تمهيدية أولية تسبق الدراسة الأساسية موجهة من أجل تحقيق أغراض معينة ، تشخيص مسح ، تحديد الأسباب و عادة ما نستخدم فيها الاستبيانات.....إلخ.

مثلت المرحلة الاولى دراستنا الميدانية التي كانت غايتها التعرف على الواقع الميداني قبل الخوض في تفاصيله و كانت ممثلة فيما يلي:

- التعرف على اللاعبين الممارسين.
- التطلع على الاوقات المقدمة للتدريب.
- الاطلاع على مكان اجراء الدراسة و الوسائل البيداغوجية.
- التعرف على عينة البحث.

2 منهج البحث:

اعتمد الباحث على المنهج التجريبي لتلائمه مع طبيعة المشكلة البحث و التي هي قيد الانجاز.

3 مجتمع و عينة البحث:

تشمل عينة الدراسة الاستطلاعية 15 لاعب من فريق مزگران لكرة القدم اصاغر (12-15) سنة من جنس الذكور.

4 مجالات البحث:

مجال البشري: 15 لاعب من فريق مزگران لكرة القدم اصغر 12-15 سنة جنس ذكور.

مجال الزمني: امتدت فترة العمل من 2020/03/01 الى غاية الانتهاء.

مجال المكاني: كانت ستجرى الدراسة في المركب الاولمبي 5جويلية.

5 ضبط متغيرات البحث:

المتغير التابع: هو ذلك العامل الذي يؤثر في العلاقة و لا يتاثر بها وهو:كرة القدم.

المتغير المستقل:هو العامل الذي يتاثر في العلاقة و لا يؤثر فيها و في بحثنا هذا

متمثل في: نمو الصفات البدنية .

الخلاصة:

نظرا لطبيعة مشكلة بحثنا الحالي استدعى منا التعريف بمنهجية البحث وإجراءاته الميدانية، ويمكن اعتبار هذا الفصل من بين أهم الفصول التي تضمنتها دراستنا لأنه يحتوي على أهم العناصر الأساسية التي تضمن السير الحسن لهذه الدراسة ومنها يمكن الحكم على أهمية الدراسة وذلك انطلاقا من الدراسة الاستطلاعية التي تعتبر قاعدة تبنى عليها البحوث العلمية ومنطلق للنتائج الجيدة إلى منهج البحث المناسب والملائم والذي من شأنه تحقيق أهداف البحث وصولا إلى الدراسة الأساسية، إذن يعتبر هذا الفصل بمثابة الدليل أو المرشد الذي يساعدنا على تخطي كل الصعوبات وبالتالي الوصول إلى تحقيق أهداف البحث بسهولة و لكن مع الوضع الراهن و الحالة الصحية للبلاد تعذر علينا اتمام هذا الفصل.

الفصل الثاني: عرض تحليل و مناقشة النتائج

- مناقشة الفرضيات:

نظرا لوجود عراقيل كوفيد- 19 تعذر علينا اجراء الدراسة الاساسية التي تعتبر مهمة في اجراء البحث، فاستندنا الى الدراسات السابقة و المشابهة لموضوع دراستنا و مقارنتها مع فرضيات الدراسة.

الفرضية الاولى:

مستوى معدل نمو الصفات البدنية مرتفع لدى لاعبي كرة القدم 12-15 سنة.

لقد توصل الباحث عقوبي حبيب في بحثه المنشور سنة 2015 ان مستوى الخصائص المورفولوجية مرتفع للاعبي كرة القدم الجزائرية 17-20 سنة، كما تبين من خلال دراسة الامين عروسي الصادرة سنة 2017 ان هناك تطور في القوة العضلية لدى فئة اقل من 13 سنة بالنسبة لاختبار Sj، و كذلك دراسة العوادي فارس و مشروك مصطفى 2018 الذي توصل الى ان البرنامج التدريبي المقترح باستخدام اسلوب المنافسة باللعب المصغر كان له دور ايجابي في تطوير و نمو الصفات البدنية و المهارات الاساسية في كرة القدم.

و انطلاقا مما توصل اليه الباحثون تؤكد صحة الفرضية.

الفرضية الثانية:

توجد فروق ذات دلالة احصائية في معدلات نمو الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم 12-15 سنة

لقد توصل الباحثان يحي عبد الحميد، زبالح عبد القادر، 2017 ان هناك فروقات ذات دلالة احصائية في مستوى القوة و التي هي عنصر من عناصر الصفات البدنية و ذلك انطلاقا من تطبيق وحدات تعليمية، كما اكد بوعطية توفيق 2015 في بحثه انه توجد فروق دالة احصائية في صفة القوة و التحمل و السرعة بين مناصب اللعب لدى افراد العينة، و كذلك بن عيسى فيصل في بحثه المنشور سنة 2017 الذي توصل الى وجود فروق في بعض عناصر البدنية حسب مراكز اللعب، كذلك مرخي سليم 2017

الذي توصل الى وجود فروق في عناصر اللياقة البدنية للاعبين حسب مراكز لعبهم
للقسم الممتاز و من هنا نؤكد صحة الفرضية.

- الاستنتاجات:

- مستوى معدل نمو الصفات البدنية مرتفع لدى لاعبي كرة القدم 12-15 سنة.
- توجد فروق ذات دلالة احصائية في معدلات نمو الصفات البدنية لدى لاعبي
كرة القدم 12-15 سنة.

- التوصيات:

- ضرورة تنمية الصفات البدنية لدى اللاعبين الاصغر لما لها من انعكاسات
اجابية على ادائهم مستقبلا.
- ضرورة متابعة مراحل نمو الصفات البدنية في فترة التدريب.

المصادر و المراجع

الكتب:

- 1- امر الله البساطي. (2001). الاعداد البدني و الوظيفي في كرة القدم . الاسكندرية: منشا المعارف.
- 2- بهاء الدين ابراهيم سلامة. (2002). الصحة الرياضية و المحددات الفيسيولوجية للنشاط الرياضي ،ط1. دار الفكر العربي.
- 3- جميل رومي. (1986). كرة القدم،ط1. لبنان: دار النفائس.
- 4- خليل ميخائيل عوض. (1971). مشكلات المراهقة في المدن و الريف . مصر : دار المعارف.
- 5- سعيدية محمد علي بهادر. سيكولوجية المراهق. الكويت: دار البحوث العلمية.
- 6- عصام عبد الخالق. (1990). التدريب الرياضي (نظريات-تطبيقات). القاهرة : دار الفكر العربي.
- 7- كمال درويش ، محمد صبحي الحساسين. (1999). الجديد في التدريب الدائري. القاهرة : مركز الكتب للنشر.
- 8- مامور بن حسين ال عمران. (1998). كرة القدم بين المصالح و المفاسد الشرعية . بيروت: دار الحرم.
- 9- محمد حسن العلاوي. (1998). سيكولوجية النمو للمربي الرياضي ،ط1. القاهرة
- 10- محمد حسن العلاوي. (1994). علم التدريب الرياضي. طيوان دار المعارف.
- 11- محمد حسن العلاوي. (1996). علم التدريب الرياضي. مصر: مكتبة المصري.
- 12- محمد علي الخطيب. (1997). الاطالة العضلية،ط1. القاهرة: مركز الكتاب لنشر.

- 13- نور الحافظ. (1990). المراهق، ط1. بيروت-لبنان.
- 14- هاشم عدنان الكيلاتي. (2005). فيزيولوجيا الجهد البدني و التدريبات الرياضية.

:

مذكرات و رسائل جامعية:

1. اخرون، عبد الرزاق بوخالفة. (2013). المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم حسب مركز اللعب (دفاع-وسط-هجوم) لدى صنف اواسط، قسم التربية البدنية و الرياضية، كلية اللغات و الاداب و العلوم الانسانية و الاجتماعية، جامعة العربي بن مهدي. ام البواقي.
2. اسماعيل ابي، سمير محمدي. (2001). اثر ت ب ر على صحة و نفسية المراهق، معهد التربية البدنية و الرياضية، دالي ابراهيم.
3. عبد القادر بايزيد. (2015). دور التخطيط التدريب للرفع من مستوى الانجاز الرياضي للاعبي كرة القدم اكابر، معهد التربية البدنية و الرياضية، جامعة اكلي محند او لحاج . البويرة.