وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد بوضياف بالمسيلة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم: التدريب الرياضي
شعبة: تدريب رياضي
التخصص: تحضير بدني رياضي

الرقم التسلسلي:.....
رقم التسجيل: 1981376851

مذكرة مقدمة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر أكاديمي

إسهام بعض الخصائص المورفولوجية في النتيجة الرياضية لدى عدائي المسافات نصف الطويلة صنف الناشئين (15-16 سنة) من وجهة نظر العدائين - دراسة لفرق ألعاب القوى بالمسيلة -

إعداد الطالب:
مفتاح صريدي

أمام لجنة المناقشة المكونة من السادة الأساتذة:

د.	الرتبة: أستاذ محاضر (أ)	جامعة المسيلة	رئيسا
د. بشير حمادو	الرتبة: أستاذ محاضر (أ)	جامعة المسيلة	مشرفا ومقررا
د.	الرتبة: أستاذ محاضر (أ)	جامعة المسيلة	ممتحنا

السنة الجامعية: 2020-2021

** شكر وتقدير **

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات

نشكر الله سبحانه وتعالى على فضله وتوفيقه لنا

والقائل في محكم تنزيله: (إذ تأذن ربكم لئن شكرتم لأزيدنكم..) سورة إبراهيم 7

والصلاة والسلام على رسوله الكريم ومن تبعه بإحسان إلى يوم الدين

أحمد الله تعالى الذي بارك لنا في إتمام هذه الدراسة

أتقدم بجزيل الشكر والعرفان إلى الأستاذ المحترم الدكتور حمادو بشير

لإشرافه على هذا العمل فله أخلص تحية واعظم تقدير على كل ما قدمه لي

من توجيهات وإرشادات وعلى ما خصني به من جهد ووقت طوال إشرافه على

هذا العمل

كما أتقدم بجزيل الشكر إلى كل من قدم لنا يد العون وكذا جميع أساتذة

قسم التدريب الرياضي

الملخص :

هدفت الدراسة الحالية إلى معرفة مدى مساهمة بعض الخصائص المورفولوجية (الطول، الوزن، طول الأطراف السفلية) في تحسين النتيجة الرياضية لدى عدائي مسافة 1200م، حيث قام الباحث بتطبيق استمارة استبيان خاصة بالعدائين المتخصصين في المسافات نصف الطويلة، وقد تم اختيار العينة بطريقة عشوائية قدرت ب عداء من مجموع ستة فرق منخرطة لدى الرابطة الولائية لألعاب القوى بولاية المسيلة، وقد تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي باعتباره المنهج المناسب لمثل هذه الدراسات، وقد خلصت الدراسة إلى مجموعة من النتائج تمثلت في:

- توجد فروق دالة إحصائيا في زمن قطع مسافة 1200 متر لدى أفراد عينة الدراسة (السرعة) تبعا لمتغير الطول (من 1.44-160/ أكثر من 1.60)."ولصالح الفئة الثانية (أكثر من 1.60). أي أن فئة الطول (أكثر من 1.60) أحسن نتيجة من الفئة الأولى (من 1.44-1.60).

- لا توجد فروق دالة إحصائيا في زمن قطع مسافة 1200 متر لدى أفراد عينة الدراسة (السرعة) تبعا لمتغير طول الأطراف (من 85-95/ أكثر من 95)." أي أن هناك فروق طفيفة لكن بالنظر إلى النتائج الأفضل (توقيت قطع المسافة 1200م) كانت من نصيب ذوي الأطراف الطويلة نسبيا وهذا ما يقلل من تردد الحركة واتساع الخطوات

- لا توجد فروق دالة إحصائيا في زمن قطع مسافة 1200 متر لدى أفراد عينة الدراسة تبعا لمتغير طول الأطراف (من 35-49/ من 50 فما فوق)." أي أن الفئة الثانية (من 50 فما فوق) أحسن زمن قطع مسافة 1200م من الفئة الأولى إلا أن هذه النتيجة جاءت غير دالة إحصائيا.

كلمات المفاتيح: الخصائص المورفولوجية، الطول، الوزن، طول الأطراف السفلية، النتيجة الرياضية، عدائي المسافات نصف الطويلة

ABSTRACT

The objective of the current study is to determine the extent to which certain morphological characteristics contribute. (length, weight, length of lower limbs) in improving the mathematical outcome of a 1200 m runner, the researcher applied a questionnaire form for half-distance specialist runners. The sample was randomly selected, estimated to be 19 of the six teams involved in the state athletics association, the analytical descriptive method was used as the appropriate method for such studies.

- there are statistically significant differences in the cut-off time of 1200 metres in the study sample (speed) according to the variable length (from 1.44-160/> 1.60) "and for the second category (over 1.60). That is, the length category (> 1.60) is the best result of the first category (from 1.44-1.60).

- there are no statistically significant differences in the cut-off time of 1200 metres in the study sample (speed) depending on the variable length of the limbs (85-95/> 95). " that is, there are slight differences, but given the better results (1200 m time), people with relatively long limbs have a share, which reduces the frequency of movement and the breadth of steps.

- there are no statistically significant differences in the cut-off time of 1200 metres in the study sample depending on the variable length of the limbs (35-49/50 and above). " that is, the second category (50 and above) has the best time to travel 1200 m of the first category, but this result is not statistically significant.

Keywords: morphological properties, length, weight, lower limb length, mathematical result, half-long distance antagonists

فهرس المحتويات

قائمة المحتويات

شكر وعرفان	
قائمة المحتويات	
المقدمة	أ-ب
الجانب المنهجي	
الفصل الأول :الإطار العام للدراسة	
1- إشكالية الدراسة	4
2- الفرضيات	6
3- أهداف البحث	6
4- أهمية البحث	7
5- متغيرات البحث	7
6-أسباب اختيار الموضوع	7
7- تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة	7
8- الدراسات السابقة	7
الجانب النظري الفصل الثاني: الخصائص المورفولوجية	
1-تعريف الخصائص المورفولوجية	13
2- أهمية الخصائص المورفولوجية	13
3- الخصائص المورفولوجية	14
4- النمو الجسمي	14
5- أهمية بعض القياسات الأنثروبومترية	15
6- طرق ومجالات القياس الأنثروبوميترية	18
7- العوامل المؤثرة في القياسات الجسمية	20

الفصل الثالث: سباقات المسافات نصف الطويلة	
1- نبذة تاريخية لسباقات المسافات النصف الطويلة (800-1500)	**24**
2- تصنيف فعالية الركض في المسافات النصف الطويلة	**24**
3- تعريف المسافات النصف الطويلة	**24**
4- فعالية الركض المسافات النصف الطويلة	**24**
5- خاصية السباقات نصف الطويلة	**25**
6- النواحي الفنية لجري المسافات النصف طويلة	**25**
7- متطلبات متسابقي المسافات نصف الطويلة	**26**
8- المتطلبات الطاقوية لمتسابق النصف الطويل	**29**
9- المتطلبات المرفولوجية	**29**
10- طرائق تدريب جري المسافات المتوسطة	**31**
الفصل الثالث: المرحلة العمرية (14-16 سنة)	
1-تعريف المراهقة	**35**
2- أطوار المراهقة	**35**
3- خصائص الفئة العمرية(14-16) سنة	**36**
4- مشاكل المراهقة المبكرة	**40**
5- دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية لدى المراهق	**42**
6- دور الرياضة في مرحلة المراهقة	**42**
7- التطور البدني لدى فئة المراهقين	**44**
الجانب التطبيقي **الفصل الرابع: منهجية الدراسة**	
1-الدراسة الاستطلاعية	**48**
2- مجالات الدراسة	**48**

3-المنهج المتبع في الدراسة	49
4- مجتمع وعينة الدراسة	49
5-أدوات جمع البيانات والمعلومات	53
6- الأدوات الإحصائية المستخدمة في الدراسة	54
الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج	
-عرض وتفسير ومناقشة نتائج الفرضيات	58
2-1 عرض ومناقشة نتائج الفرضية الأولى	58
2-2 عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثانية	60
2-3- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة	62
الفصل السادس: الاستنتاجات والاقتراحات	
1- استنتاجات	66
2- الاقتراحات والتوصيات	67
3- الأفاق المستقبلية	67
قائمة المصادر والمراجع	
قائمة الملاحق	

مقدمة

مقدمة:

يعد التدريب الرياضي الحديث لمختلف الرياضات عملية تربوية مخططة مبنية على أسس علمية حديثة وراقية تسمح بالتعرف على خصائص ومميزات الناشئ (الرياضي) قصد الارتقاء بمستواه وتحقيق أفضل النتائج، وهذا ما تسعى إليه دول العالم المتقدمة للوصول به إلى العالمية ولأطول مدة ممكنة من الدوام، فيما توصل إليه الرياضي من إنجازات، ولتحقيق هذا التفوق يستلزم الاعتماد على بعض الخصائص المورفولوجية الملائمة لنوع الرياضة المحددة له.

فممارسة رياضة ألعاب القوى وعلى رأسها السباقات سواء تعلق الأمر بالمسافات الطويلة أو القصيرة أو نصف الطويلة فإنها لها خصوصياتها وخصائصها المناسبة لممارستها، والتنافس بين أفرادها قد تكون الغلبة أو التفوق لذوي الخصائص المورفولوجية التي تميز ممارس هذا النشاط عن ممارس الأنشطة الرياضية الأخرى، ومما لاشك فيه أن تقدم ذوي المستويات الرياضية العالمية يرجع إلى التطور العلمي وتطبيق نتائج البحوث والدراسات التي تناولت إسهام الخصائص المورفولوجية المناسبة طبقا لطبيعة ومتطلبات النشاط الرياضي الممارس، لذلك اتجه المتخصصون في الأنشطة الرياضية ومن بينهم المتخصصون في السباقات النصف طويلة إلى تحديد الخصائص المورفولوجية الخاصة والمتمثلة في القامة الطويلة ونسبيا والأطراف السفلية المناسبة والوزن والشكل المناسب ولتحديد هذه الخصائص يتطلب وسائل وجهد وأموال لمعرفة إسهامها في النتيجة الرياضية لأن نمو القابليات للعداء الناشئ تتغير تحت تأثير العمل التدريبي وكذلك عوامل النمو والمعيشة (التغذية والراحة)، لهذا فإن عملية تحديد إسهام الخصائص السالفة الذكر في تحقيق أفضل نتيجة رياضية له أهمية جد بالغة قصد الوصول بالناشئ للعالمية.

وانطلاقا مما سبق جاءت هذه الدراسة لمعرفة إسهام بعض الخصائص المورفولوجية في النتيجة الرياضية لدى عدائي المسافات النصف طويلة صنف الناشئين (14-16 سنة) وذلك لفرق ألعاب القوى بولاية المسيلة، ومن أجل الإحاطة بجانب الموضوع ارتأينا تقسيم الدراسة إلى سبعة فصول:

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة، حيث طرحنا فيه إشكالية الدراسة وتساؤلاتها، فرضيات الدراسة، أهمية الموضوع وأهدافه، وأسباب اختياره، بالإضافة إلى تحديد المفاهيم والمصطلحات إجرائيا، وأخيرا عرضنا لبعض الدراسات السابقة.

الفصل الثاني: الخصائص المورفولوجية، حيث تناولنا فيها تعريف الخصائص المورفولوجية وأهميتها، وكذا النمو الجسمي، وأهمية بعض القياسات الأنثروبوميترية وطرق ومجالات القياس، وأخيرا العوامل المؤثرة في القياس الأنثروبومتري.

الفصل الثالث: السباقات النصف طويلة ، حيث تناولنا في هذا الفصل نبذة تاريخية عن سباقات المسافات النصف الطويلة وكذا تصنيف فعالية الركض فيها، بالإضافة إلى تعريفها وخاصيتها، والنواحي الفنية لجري المسافات نصف الطويلة، ومتطلباتها المرفولوجية وأخيرا طرائق التدريب لسباقات المسافات نص الطويلة.

الفصل الرابع: المرحلة العمرية (14–16 سنة)، حيث تطرقنا في هذا الفصل إلى تعريف المراهقة وأطوارها، وكذا خصائص الفئة العمرية (14–16 سنة)، مشاكل المراهقة المبكرة ودوافع ممارسة الأنشطة الرياضية لدى المراهقين، ثم تناولنا دور الرياضة في مرحلة المراهقة وأخيرا التطور البدني لدى فئة المراهقين.

الفصل الخامس: الإطار المنهجي للدراسة، وتناولنا فيه الدراسة الاستطلاعية، مجالات الدراسة، المنهج المتبع في الدراسة، مجتمع وعينة الدراسة، أدوات الدراسة وأخيرا الأدوات الإحصائية المستخدمة في الدراسة.

الفصل السادس: عرض نتائج الدراسة وتفسيرها.

الفصل السابع: استنتاجات واقتراحات.

الفصل الأول:

الإطار العام للدراسة

1- إشكالية الدراسة:

إن تداخل العلوم المختلفة وتطورها الهائل أضفى تطورا في كافة مجالات الحيـــاة، ونظـــرا لاهتمام العالم بالرياضة والسعي للوصول للمستويات العليا في المجال الرياضي عمل الخبراء والعلماء في هذا المجال على دراسة كل ما يتعلق بتحقيق الإنجاز وتحسينه، وكان لعلم البيوميكانيك والقيـــاس والتقويم والعلوم الأخرى المتعلقة بالمجال الرياضي الأثر في تحديد متطلبات الأداء لأي رياضة مـــن حيث القدرات البدنية والمهارية والقياسات الجسمية هذه الأخيرة تعتبر من الأولويات التـــي توصـــل الرياضي إلى المستوى العالي، لأن الرياضي الذي لا يمتلك القياسات الجسمية المناسبة والمواصفات الوظيفية المناسبة لنوع النشاط الذي يمارسه سوف يتعرض إلى مشاكل بيوميكانيكية وفيزيولوجية، تقود إلى بذل المزيد من الجهد والوقت يفوق ما يبذله زميله الذي يمتاز بقياسات جسمية تؤهله إلى الإنجاز المطلوب بنفس الزمن، حيث يتفق كل من ماثيوس كاربوفيتش زسيمنغ ووراين على أنه هناك علاقـــة مؤكدة بين شكل الجسم واللياقة البدنية. (سليمان علي حسين، 1983، ص 16)

والمورفولوجيا الرياضية تعد من أبرز العلوم التي فتحت أبوابا واسعة ومجالات كبرى للبحث والتدقيق في خفايا التفوق الرياضي لأجل استكشاف متطلبات كل اختصاص رياضي، ومن ثمة تحديد الأنماط الجسمية لكل ممارس للرياضة، ويشير كاربوفيتش karpovich إلى أهميـــة اختيـــار الـــنمط الجسمي المناسب قبل البدء في عمليات التدريب، وأن المدرب العاقل لا يضيع وقتو وجهده مع نمـــط غير مبشر بالنجاح (محمد صبيحي حسانين، 1995، ص 77)، من هذا أضـــحى مـــن الضـــروري التدريب، وأن المدرب العاقل لا يضيع وقته وجهده مع نمط غير مبشر بالنجاح ، من هذا أضحى من الضروري وضع الجانب المورفولوجي منطلقا مبدئيا في جميع العمليات الانتقائية، لأنه يعد مقيـــاس ومعيار مرجعي في تكوين المواهب، وهـــذا مـــا تؤكـــده N.MIMOUNI 1996 بـــأن المعطيـــات المورفولوجية يمكنها التحكم في عملية تحضير الرياضيين للمســـتويات العاليـــة، كـــون أن غالبيـــة الرياضيين لا يمكنهم الوصول إلى قمة التفوق حتى باستعمال أرقى التكنولوجيات الرياضية (قمينـــي حفيظ، 2003 ، ص 3)، وما يفسره حسنين محمد صبحي " بأن استراتيجية صناعة البطل الرياضي لها مطلبان أساسيان هما بناء جسماني مناسب لنوع الرياضة التي يمارسها وبرامج تدريب وممارسة مكثفة، ولكن ما ليس فيه حوار علمي أو جدل فلسفي هو أن البدء بانتقاء البناء الجسمي هـــو العامـــل الأول في الترتيب، يليه التدريب والممارسة الرياضية على مدار الحياة الرياضية للاعب الرياضـــي. (محمد صبحي حسنين، 1997، ص 98)

كما تعتبر سباقات المسافات المتوسطة من الفعاليات الأكثر حيوية للرياضيين إذ التمسنا مؤخرا تقلص مستمر للأرقام القياسية لهذا الاختصاص بالجزائر، مما دفعنا إلى التركيز بشكل كبير على هذه الظاهرة بغية تحليل حقيقة مستواها واستخلاص الحلول التي من شأنها النهوض بهذا النوع من الرياضة، هذا المشكل الذي استفحل نتيجة عدم مراعاة المراحل السنية و الاستخدام العشوائي لطرق التدريب الرياضي الحديث و منهجيته ومبادئه بطريقة سليمة وعدم العمل بتقنين الأحمال التدريبية التي يرتقي بها الرياضي على مردود ولياقة تفي بالنشاط الذي يمارسه، وهذا ينطوي تحت سياسة التخطيط المحكمة يعمل بها المدرب خصوصا والمشرف على الرياضة عموما، حينها نجد نفس النشاط الرياضي في د ول العالم يأخذ أبعادا أخرى، حيث يعكف القائم في هذا المجال على توفير الهياكل القاعدية لهذه الممارسة مع أخذ بعين الاعتبار السبل التي ترمي إلى إعطاء الرياضي نفسا آخر، وتتمحور هذه الأخيرة في التحضير السيكولوجي المتزامن مع المراحل السنية الذي من شأنه توليد الرغبة الجامحة للرياضي

وانطلاقا مما سبق يمكن طرح التساؤلات التالية:

التساؤل الرئيسي:

-هل تساهم بعض الخصائص المورفولوجية (الطول، الوزن، طول الأطراف) في تحسين النتيجة الرياضية لدى عدائي مسافة 1200م؟

ويتفرع من هدا التساؤل العام ثلاث تساؤلات جزئية وهي كالآتي:

1- هل توجد فروق دالة إحصائيا في زمن قطع مسافة 1200 متر لدى أفراد عينة الدراسة (السرعة) تبعا لمتغير الطول (من 1.44-160/ أكثر من 1.60).؟

2-هل توجد فروق دالة إحصائيا في زمن قطع مسافة 1200 متر لدى أفراد عينة الدراسة (السرعة) تبعا لمتغير طول الأطراف (من 85-95/ أكثر من 95)؟.

3- هل توجد فروق دالة إحصائيا في زمن قطع مسافة 1200 متر لدى أفراد عينة الدراسة (السرعة) تبعا لمتغير الوزن (من 35-49/ من 50 فما فوق)؟.

2- الفرضيات:

2-1- الفرضية العامة:

- تساهم بعض الخصائص المورفولوجية (الطول، الوزن، طول الأطراف) في تحسين النتيجة الرياضية لدى عدائي مسافة 1200م.

2-2- الفرضيات الجزئية:

1- توجد فروق دالة إحصائيا في زمن قطع مسافة 1200 متر لدى أفراد عينة الدراسة (السرعة) تبعا لمتغير الطول (من 1.44-160/ أكثر من 1.60).

2- توجد فروق دالة إحصائيا في زمن قطع مسافة 1200 متر لدى أفراد عينة الدراسة (السرعة) تبعا لمتغير طول الأطراف السفلية (من 85-95/ أكثر من 95).

3- توجد فروق دالة إحصائيا في زمن قطع مسافة 1200 متر لدى أفراد عينة الدراسة (السرعة) تبعا لمتغير الوزن (من 35-49/ من 50 فما فوق).

3- أهداف البحث:

إن لكل بحث أهداف يسعى إلى تحقيقها وفق تلك البواحث التي يمثل المنطلقات الأساسية بالنسبة له وأهداف بحثنا هي ملخصة كما يلي:

- معرفة ما إذا كانت الخصائص المورفولوجية (الطول، الوزن، طول الأطراف) تساهم في تحسين النتيجة الرياضية لدى عدائي مسافة 1200م

- معرفة ما إذا كانت توجد فروق دالة إحصائيا في زمن قطع مسافة 1200 متر لدى أفراد عينة الدراسة (السرعة) تبعا لمتغير الطول (من 1.44-160/ أكثر من 1.60).

- معرفة ما إذا كانت توجد فروق دالة إحصائيا في زمن قطع مسافة 1200 متر لدى أفراد عينة الدراسة (السرعة) تبعا لمتغير طول الأطراف السفلية (من 85-95/ أكثر من 95).

- معرفة ما إذا كانت توجد فروق دالة إحصائيا في زمن قطع مسافة 1200 متر لدى أفراد عينة الدراسة (السرعة) تبعا لمتغير الوزن (من 35-49/ من 50 فما فوق).

- إبراز العلاقة التي تربط الخصائص المورفولوجية ودورها في تحسين النتيجة لدى عدائي مسافة 1200م.

- محاولة لفت انتباه الدارسين لتوجيه بحوثهم حول تأثير الخصائص المورفولوجية على نتيجة الرياضيين.

4- أهمية البحث:

تكمن أهمية الدراسة في النقاط التالية:

-إبراز أهمية القياسات الجسمية بالنسبة لتحسين النتيجة بالنسبة لعدائي مسافة 1200م.

- القيام بقياسات جسمية قصد معرفة علاقتها بنتيجة العداء

- التعرف على مختلف الجوانب التي تمس القياسات الجسمية والعوامل المؤثرة عليها.

- معرفة أهمية الخصائص المورفولوجية بالنسبة للعدائين.

- إضافة جديدة إلى الدراسات التي تهتم بالخصائص المورفولوجية للرياضيين.

5-أسباب اختيار الموضوع:

- الوزن العلمي للموضوع كونه يدرس موضوع في غاية الأهمية.

- محاولة الوصول إلى نتائج من الممكن أن تفيد الرياضيين (العدائين) في تحسين نتائجهم.

- إثراء المكتبة الجامعية بنتائج دراسة ميدانية تتناول متغيري الدراسة وهما الخصائص المورفولوجية والنتيجة الرياضية كون هذا الأخير يعتبر ذا أهمية كبيرة للرياضي وهو ما يسعى الرياضي إلى تحقيق أفضل النتائج.

6- تحديد مصطلحات البحث:

6-1- الخصائص المورفولوجية:

الخصائص المورفولوجية في دراستنا هي (الطول، الوطن، وطول الأطراف السفلية) للعداء.

6-2- النتيجة الرياضية:

النتيجة الرياضية في دراستنا هي التوقيت الذي يتحصل عليه العداء في قطع مسافة 1200م.

6-3- المسافات النصف الطويلة:

هي المسافة التي يقطعها العداء من الفئة [14-16] سنة المقدرة بـــ1200م.

7- الدراسات السابقة:

7-1-الدراسة الأولى: دراسة سمير شيبان (2010):

هدفت الدراسة إلى تحديد البروفيل المرفولوجي للاعب الناشئ الجزائري وفق المنطقة الجغرافية لممارسة النشاط، وكذا تقييم البروفيل حسب مناصب اللعب، بالإضافة إلى تحديد مكانة اللاعب الجزائري أقل من 17 سنة بالمقارنة مع اللاعب العالمي في نفس الفئة العمرية.

حيث استخدم الباحث المنهج الوصفي، وطبقت الدراسة على 146 لاعب تحت 17 سنة، 25 لاعب للمنتخب الوطني و27 ممن اختيروا للوسط 37 ممن اختيروا للشرق، 18 للغرب و39 للجنوب.

وخلصت الدراسة إلى النتائج التالية:

-معظم المدربين يستعملون الملاحظة لاختيار لاعبيهم.

- لا توجد أسس علمية اختيار الرياضي الجزائري تحت 17 سنة.

- اقتراح بروفيل مورفولوجي كمعيار لاختيار الرياضي الجزائري.

7-2- الدراسة الثانية: دراسة بوجمعة بولوفة (2007):

بعنوان "توصيف المتطلبات المورفو-وظيفية للمؤشرات الجسمية وعلاقتها بنوع النشاط"، حي تمثلت إشكالية الدراسة في غياب المعايير العلمية في رياضة التخصص وفي إعداد البطل الرياضي، وهدفت الدراسة إلى توصيف نموذج مورفو-وظيفي لعينات البحث وإيجاد العلاقات الارتباطية بين المؤشرات المورفو-وظيفية ورياضة التخصص ومراحلها العمرية.

حيث استخدم الباحث المنهج المسحي الوصفي، على عينة 299 لاعبا من مجموع رياضيي البطولات الجهوية الغربية. واستخدم الباحث مجموعة من القياسات الأنتروبومترية تمثلت في الوزن والطول ومساحة الجسم وتقدير نمط الجسم، وتحديد مكونات الجسم المطلقة والنسبية باستخدام معادلة **MATEIKA** وقد توصلت الدراسة إلى أن النمط المكون العضلي هو النمط الغالب وأن هناك فروق دالة بين الألعاب الجماعية، وهناك علاقة إيجابية بين أنماط الجسم واختبارات التحمل وللأداء الحركي، بالإضافة إلى أن هناك علاقة بين تزايد قدرة الجسم على التكيف ومتطلبات الجهد البدني وواجباته وسرعة الشفاء، وقد أوصى الباحث باعتماد نتائج القياسات لمؤشرات مكونات الجسم (العضلات، الدهون والعظام) والنمط الجسمي عند التوجيه في الألعاب الرياضية.

7-3- الدراسة الثالثة: دراسة فيلالي خليفة (2005):

بعنوان "اختبارات وقياسات بعض المؤشرات الوظيفية والمورفولوجية لرياضي سباق الدراجات الهوائية، حيث هدفت الدراسة إلى تحديد بعض الخصائص الفيسيولوجية والمرفولوجية لدى عدائي سباق الدراجات الهوائية.

حيث استخدم الباحث المنهج الوصفي، وطبقت الدراسة على عينة تتكون من 45 رياضي إلى جانب 45 آخرين غير رياضيين، واستخدم الباحث الاختبارات الفسيولوجية كما استخدم القياسات المورفولوجية لقياس الأطوال والكتلة العظمية، والعضلية ومساحة الجسم، وتوصلت الدراسة إلى أن القياسات المورفولوجية لكل من الأطوال والكتلة العظمية ومساحة الجسم لدى فئة الأصاغر عند الرياضيين الدراجين أحسن ولو بقليل من الأشخاص العاديين.

- التعليق على الدراسات السابقة:

إن الاطلاع على الدراسات السابقة تمد الباحث بعدد كبير من الأفكار والتوجهات المهمة في مجال الدراسة الحالية، فقد أشارت الدراسات السابقة إلى أهمية كل من متغيرات الدراسة (الخصائص المورفولوجية وكذا النتيجة الرياضية) لذلك لابد من دراستها وتطبيقها في المجال الرياضي، ولقد أفادتنا الدراسات السابقة في دراستنا الحالية في عدة جوانب أهمها ما يلي:

- وضع تصور لموضوع الإطار النظري.
- المساعدة في تحديد مشكلة الدراسة وبيان أهميتها.
- مساعدة الباحث على تحديد منهج الدراسة واختيار أدوات الدراسة.
- تصميم وبناء أداة الدراسة من حيث محاوره.

ومن خلال الاطلاع على الدراسات السابقة أنها تقترب من الدراسة الحالية في دراسة متغيرات البحث الحالي إلا أن دراستنا تستقل بمحاولتها الربط بين المتغيرين، بينما تختلف دراستنا عن الدراسات السابقة بان لكل منهم مجال مختلف إضافة إلى الهدف من الدراسة.

ولقد استفادت الدراسة الحالية مع هذه الدراسات السابقة في مجموعة من النقاط التي يمكن تنظيمها على النحو التالي:

- **من حيث هدف الدراسة:** إن الدراسات السابقة لها علاقة كبيرة بالدراسة الحالية حتى يتسنى لنا تحصيل أكبر فائدة لذا تنوعت هذه الدراسات وفقا للهدف العام لكل دراسة.
- **من حيث المنهج:** وقد اتفقت أغلب هذه الدراسات من حيث المنهج (المنهج الوصفي) كما اختلفت عينات الدراسة وطرق اختيارها تبعا لتنوع واختلاف مجتمع الدراسة.
- **من حيث أدوات جمع البيانات:** كما نجد أن هاته الدراسات قد اعتمدت على استمارة استبيان كأداة لجمع البيانات وهو ما سيتم الاعتماد عليه كذلك في دراستنا.

الفصل الثاني:

تمهيد:

لقد نال جسم الإنسان الرياضي من ناحية شكله وحجمه، وكذا اهتمام كثيرا من العلماء والمختصين في المجال الرياضي، وذلك منذ أمد بعيد بهدف الوقوف على ما يتصف به هذا الجسم من الخصائص، يطلق عليها الخصائص المرفولوجية، وهي مواصفات معينة ومحددة تجعله مميزا عن الآخرين.

ولقد أعطى المتخصصون في المجال الرياضي خاصة متخصص القياس والتقويم، أهمية خاصة للمواصفات والظواهر المرفولوجية باعتبارها أحد الخصائص والظواهر الهامة للنجاح في مزاولة الأنشطة المختلفة.

وتعتبر هذه الظواهر المرفولوجية الحيوية بمثابة صلاحيات أساسية للوصول إلى المستويات العالية، حيث يشير ذلك إلى أن العلاقة بين صلاحيات التي يحتاجها النشاط الرياضي المعين ومستوى الأداء علاقة طردية كل يؤثر ويتأثر بالآخر.

1-تعريف الخصائص المورفولوجية:

المورفولوجيا مصطلح يوناني مكون من قسمين MORPHO وLOGOS القسم الأول يعني الشكل والثاني علم أي علم دراسة الشكل الخارجي للكائن الحي.

وحسب G.OLIVIER (1976) فهي تمثل دراسة الشكل الإنساني، وتقسم إلى دراسة الواجهة الداخلية أي علم التشريح والواجهة الخارجية أي دراسة جسد الفرد أو الأنثروبولوجيا، وتستوجب المورفولوجيا استعمال وسيلتين:

- الوسيلة الأنثروبومتًية أو تقنيات القياس الجسمي
- الوسيلة البيومتًية أو استغلال الأرقام ومعطيات القياسات الجسمية.

تهتم المورفولوجيا بمعالجة مختلف التكيفات وعمليات الاسترجاع التي تحدث بالجسم تحت تأثير عدد من العوامل الخارجية على مستويات مختلفة كالعظام والأنسجة والأجهزة.

أما مورفولوجيا الرياضة فهي العلم الذي يختص بدراسة التغيرات البنيوية للجسم تحت تأثير التمرين البدني وكذا بمظاهر التكيف والاسترجاع الملاحظة بالجسم في مختلف مراحل البناء. (زكي محمد حسن، 2004، ص7)

2- أهمية الخصائص المورفولوجية:

إن ممارسة أي نشاط رياضي وباستمرار لفترات طويلة يكسب ممارسة خصائص مورفولوجية خاصة تتناسب ونوع النشاط الرياضي الممارس.

ويؤكد عصام حلمي 1987 على أن ممارسة الأنشطة الرياضية ذات الطبيعة الخاصة وبشكل منتظم ولفترات طويلة تحدث تأثيرا مورفولوجيا على جسم الفرد الممارس، ويمكن التعرف على هذا التأثير بقياس أجزاء الجسم العاملة بصورة فعالة أثناء ممارسة هذا النشاط، حيث أن لها تأثير وإظهار القوة العضلية، السرعة، التحمل، المرونة ، كذلك تجاوب جسم اللاعب لمختلف الظروف المحيطة به وأيضا كفاءته البدنية والتحقيق النتائج الرياضية الباهرة (محمد حازم محمد أبو يوسف، 2005، ص25-26).

ويذكر دونالند donald 1972 أن المورفولوجي هو علم وصف الشكل الخارجي بجسم الإنسان، وأن النثروبومتري هو فرع من المرفولوجي.

ويوضح كل من كاربوفيتس وسننج sining وkarbovich 1971، سيلز 1974 أن الخصائص المرفولوجية أهمية كبرى للأداء في النشاط الرياضي، وترجع هذه الأهمية: قيام اللاعبين بأداء الحركات بأجسامهم التي تختلف بمقاييسها من فرد إلى آخر مما ينتج عنه اختلاف في أداء الحركات الرياضية مما يؤكد ضرورة وملائمة مقاييس اللاعب لمتطلبات النشاط الممارس.

وقد أكد كونسلمان counsilman 1973 على أن توافر المواصفات المرفولوجية دون إعداد يؤدي إلى التقدم المحدود، وبذلك نجد أن الصفات المرفولوجية لازمة للتفوق في النشاط الرياضي الممارس وأن التدريب يكمل هذه الصفات.

ويذكر كل من عصام عبد الخالق 1981، محمد حسن علاوي 1982 أن التركيب الجسمي ووزن الجسم وطوله من أهم العوامل التي يتوقف عليها الوصول إلى المستويات العالية.

ويؤكد كمال عبد الحميد، أسامة راتب 1986 نقلا عن كارتر أن العلاقة أكيدة بين البناء الجسمي والوظيفة، فالقياسات المورفولوجية تعتبر مطلبا هاما للأداء الحركي للرياضين حتى يمكن الوصول إلى المستويات الرياضية العالية (محمد حازم محمدأبو يوسف، 2005، ص26-27)

3- الخصائص المورفولوجية:

- يتسم النمو بالبطء عن ذي قبل، كما يبدو التمايز بين الجنسين بشكل واضح.
- يستمر نوم الجسم وتحدث زيادة في الطول والعرض والوزن.
- تتعدل النسب الجسمية و تصبح قريبة من النسب الجسمية عند الراشد.
- يزداد نمو العضلات الصغيرة ويستمر نمو العضلات الكبيرة.
- لا تتضح الفروق بين الجنسين، إلا أنها توجد بعض الفروق البدنية القليلة بينها فالبنات في سن بالإضافة إلى وجود فروق في الهيكل العظمي حيث نلاحظ الزيادة في عظام الحوض بالنسبة للإناث مقارنة بالذكور وتستمر هذه الزيادة حتى سن البلوغ (محمد الحماحمي، أمين الخولي، 1990، ص137).

4- النمو الجسمي:

إن النمط الجسمي للرياضي هو النمط العضلي، الذي يتميز بطول الأطراف خاصة الذراعين والرجلين مع كبر كف اليد وطول سلاميات الأصابع مما يساعد السيطرة على الكرة بالنسبة للحارس وقوة القذف وتنوعه، ولأن كرة القدم تعتمد على نسبة معتبرة من القوة التي توفرها العضلات فإن النمط العضلي هو الأنسب لممارسة الرياضة. (منير جرجس إبراهيم، 1994، ص334)

5- أهمية بعض القياسات الأنثروبومترية:

5-1- الوزن weight :

إن الوزن عامل مهم جدا في الرياضة، ويظهر ذلك في العلاقة بين وزن الجسم والطول من خلال هذا المؤشر (indice) وزن الجسم في 100/الطول = indice de roburtesse.

وكما كان هذا المؤشر مرتفع كلما كان مستوى الرياضي كذلك (claide, 1987, p20).

وكذلك يعتبر عنصر هام في الحياة، ويتضح ذلك من نتائج بعض الدراسات الطبية التي تشير إلـــى أن أي زيادة في الوزن عن المعدل الطبيعي لمن تجاوز من الأربعين تؤدي إلى قصر العمر، فقد وجد أن حدوث زيادة في الوزن بمقدار خمسة كيلوغرامات يقلل من العمر بمقدار 8%، وإذا ارتفعت الزيـــادة على 15 كيلوغرام يقل العمر نسبة 30%.

وفي دراسة أخرى ثبت أن 80% من المصابين بالنسبة يعانون من ارتفاع في شرايين القلب كما وجد أن كل كيلوجرام واحد زيادة في الوزن عن المعدل الطبيعي يعادل ضرورة النـــاتج مـــن تـــدخين 25 سيجارة.

هذا وتمثل أي زيادة في الوزن أعباء إضافية على القلب ، فالشرايين التي يحتويها الجسم يبلغ طولهـــا حوالي 25كيلومتر ، فإذا زاد الوزن كيلوغرام واحد عن معدله الطبيعي يتحتم على القلب أن يدفع الدم عبر ميلين إضافيين من الشرايين لتغذية هذه الزيادة (محمد صبحي حاسنين، 2000، ص44)

والوزن عنصر هام في النشاط الرياضي أيضا، إذ يلعب دورا هاما في جميع الأنشطة الرياضية تقريبا، لدرجة أن بعض الأنشطة تعتمد أساسا على الوزن، مما دعا القائمين عليها إلى تصنيف متسابقيها تبعا لأوزانهم كالمصارعة والملاكمة والجودو ورفع الأثقال (ثقيل-خفيف ثقيل – متوسط ....إلـــخ) وهـــذا يعطي انعكاسا واضحا عن مدى تأثير الوزن في نتائج ومستويات الأرقام.

وفي هذا الخصوص يقول مك كيلوى mscloy أن زيادة الوزن بمقدار 25% عما يجب أن يكون عليه اللاعب في بعض الألعاب يمثل عبئا يؤدي إلى سرعة إصابة بالتعب، كما ثبت من بعض البحـــوث أن نقص 1على 30 من وزن اللاعب يعتبر مؤشرا صادقا لبداية الإجهاد (أبوالعلا أحمد عبد الفتاح، محمد صبحي حسانين، 1996، ص62)

وللوزن أهمية كبيرة في عملية التصنيف classification حيث أشار إلى ذلك مـــك كلـــوى mscloy ونيلسون neilson وكازنز cozens حيث ظل الوزن قاسما مشتركا أعظم في المعادلات التي وضعها مك كلوى واستخدمت بنجاح في المراحل الدراسية المختلفة (ابتدائي، ثانوي، جامعي) كما أن الـــوزن كان ضمن العوامل التي تضمنتها معادلة نيلسون وكازنز لتصنيف التلاميذ في المراحل المختلفة.

هذا وقد ثبت علميا ارتباط الوزن بالنمو والنضج واللياقة الحركيـــة والاســـتعداد الحركـــي عمومـــا، وأظهرت البحوث ما يعرف بالوزن النسبي والوزن النوعي، وكلها اصطلاحات فنية جـــاءت نتيجـــة دراسات مستفيضة حول أهمية الوزن في مجال التربية البدنية والرياضية.

وهناك فرق بين الوزن المثالي والوزن الطبيعي، الوزن المثالي هو الوزن الذي يجب أن يكون عليـــه الفرد تماما، ويكون منسوبا إلى طوله، فإذا إخذنا بالرأي الذي يرى أن الوزن المثالي يساوي الطول-

100، فإن أصاب هذا الرأي يرون أن الوزن المثالي للذكور يكون مساويا تقريبا لعـــدد الســـنتيمترات الزائد عن المتر الأول في الطول مقدرا بالكيلوجرامات.

وبالنسبة للنساء تقل أوزانهن المثالية عن هذا المعدل من 2-5كيلوجرام ويستثنى من ذلك الرياضـــيون (ذكورا، إناثا) حيث يكونون أكثر في أوزانهم عن هذه المعدلات نظرا لنمو جهازهم العضلي الذي يمثل حوالي 43 % من وزن الجسم لدى البالغين. (محمد صبحي حسانين، 1990، ص108-111)

أما الوزن الطبيعي فهو قيمة محددة لانحراف الوزن بالنقص أو الزيادة عن الوزن المثالي، فـــانحراف الفرد عن الوزن المثالي بالزيادة أو النقصان بما لا يزيد عن حوالي25% يجعل الفرد مازال داخل في حدود الوزن الطبيعي، وما يزيد عن ذلك بالنقصان ينتجه الفرد إلى النحافة ثم النحالة ، وإذا كان ذلـــك بالزيادة فإنه يتجه إلى البدانة ثم السمنة.

والجدير بالذكر أن العلماء قد اختلفوا في تحديد النسبة التي يظل الفرد فيها داخل حدود الوزن الطبيعي نسبة إلى الوزن المثالي، فحددها البعض من15-25%،والبعض حددها 10% فقط، أي أن الزيادة أو النقصان عن 10% من الوزن المثالي تجعل الشخص بعدها في نطاق البدانة أو النحافة، وتجاوز ذلك إلى 20% من الوزن المثالي يجعل الشخص بعدها في مستوى السمنة والنحافـــة. (محمـــد صـــبحي حسانين، 1990، ص 46)

5-2-الطول: ويتضمن:

* الطول الكلي للجسم.
* طول الذراع.
* طول الساعد، وطول العضد، وطول الكف.
* طول الطرف السفلي.
* طول الساق ، وطول الفخذ، وارتفاع القدم، وطول القدم.
* طول الجذع. (محمد صبحي حسانين، 1990، ص42)

ويعتبر الطول ذا أهمية كبرى في العديد من الأنشطة الرياضية، سواء كان الطول الكلـــي للجســـم أو بعض أطراف الجسم كما هو الحال في كرة القدم.

كما أن تناسق طول الأطراف مع بعضها له أهمية بالغة في اكتساب التوافقات العضلية العصبية فـــي معظم الأنشطة الرياضية.

وقد تقل أهمية الطول في بعض الأنشطة الراضية، حيث يؤدي طول القامة المفرط إلى ضعف القـــدرة على الاتزان، وذلك لبعد مركز الثقل عن الأرض.

لذلك يعتبر الأفراد قصيرو القامة أكثر قدرة على الاتزان في معظم الأحوال من الأفراد طوال القامة، كما أثبتت بعض الدراسات أن الإناث أكثر قدرة على الاتزان من الرجال وذلك لقرب مركز ثقلهن من قاعدة الاتزان.

هذا وقد أثبتت العديد من البحوث ارتباط الطول بكل من السن والوزن والرشاقة والدقة التوازن والذكاء (محمد صبحي حسانين، 1995، ص 32)

5-3- الأعراض: وتتضمن:

* عرض المنكبين .
* عرض الصدر.
* عرض الحوض.
* عرض الكف وعرض القدم.
* عرض جمجمة الرأس. (محمد صبحي حسانين، 1995، ص 42)

5-4- المحيطات: وتتضمن:

* محيط الصدر.
* محيط الوسط.
* محيط الحوض.
* محيط المرفق .
* محيط العضد.
* محيط الفخذ.
* محيط سمانة الساق.
* محيط الرقبة.

5-5- الأعماق: وتتضمن:

* عمق الصدر.
* عمق الحوض.
* عمق البطن.
* عمق الرقبة.

4-6- قوة القبضة.

4-7- سمك الحيوية.

4-8- سمك الدهن. (محمد صبحي حسانين، 1995، ص 43)

6- طرق ومجالات القياس الأنثروبوميترية:

6-1- الأطوال:

لضمان أداء القياسات المتعلقة بالأطوال يجب أن يلم المحكمون بالنقاط التشريحية التي يتم عندها القياس بالنسبة للأطوال التالية:

* أعلى نقطة في الجمجمة.
* الحافة الوحشية للنتوء الأخرومى.
* الحافة الوحشية للرأس السفلي لعظم العضد.
* النتوء الغبري لعظم الكعبرة.
* النتوء المرفقي. (محمد صبحي حسانين، 1995، ص50)

6-1-1 طول الساق:

يتم قياس طول الساق باستخدام شريط القياس من الحافة الوحشية لمنتصف مفصل الركبة حتى البروز الوحشي للكعب، أو من الحافة الأنسية لمنتصف مفصل الركبة حتى البروز الأنسي للكعب.

6-1-2 طول الطرف السفلي :

يتم قياس طول الطرف السفلي باستخدام شريط القياس من المدور الكبير للرأس العليا لمفصل الفخذ حتى الأرض.

6-2 المحيطات:

يستخدم شريط القياس في تحديد محيطات أجزاء الجسم المختلفة ، وفيما يلي توضيح لهذه الأماكن وفقا لترتيبها: (محمد صبحي حسانين، 1995، ص 53)

* محيط الرقبة neck.
* محيط الكتفين shoulers.
* محيط العضد biceps.
* محيط الصدر chest(men).
* محيط الوسط waist.
* محيط الحوض (الهبس)hips.

* محيط الرسغ wrist.

* محيط الفخذ thigh.

* محيط الركبة knee.

* محيط سمانة الساق celf.

* محيط أنكل القدم ankle.

6-3 العروض:

وتتمثل في :

* عرض الكتفين shoulder width.

* عرض العظم الحرقفي iliac width.

* عرض الوركين hip width.

ويستخدم في القياس جهاز البلفوميتر وهو يشبه البرجل، بحيث يثبت طرفاه عند نقطتي القياس، حيث يعبر التدريج الذي فيه عن عرض المنطقة المقاسة.

6-4 الأعماق:

يستخدم جهاز البلفوميتر في قياس الأعماق بنفس الأسلوب السابق ذكره في قياس الأعراض. هذا ويمكن قياس أعماق عض المناطق من نقاط محددة كما يلي:

* قياس عمق الصدر مكن نقطتين أحداهما في منتصف عظم القص والثانية في نقطة متوسطة بين عظمي واللوح.

* قياس عمق البطن من نقطتين إحداهما على السرة وثانيهما في أعمق نقطة في التجوف القطني.

* قياس عمق الحوض من نقطتين يمثلان أبرز مكانين من الأمام والخلف على الحوض.

6-5 الوزن:

يتم تقدير الوزن باستخدام الميزان الطبي أو الميزان القباني، ويجب التأكد من سلامة الميزان قبل استخدامه، وذلك عن طريق تحميله بأثقال معروفة القيمة للتأكد من صدق مؤشراته في التعبير عن قيمة الأثقال التي وضعت عليه، ويقاس الوزن إما بالرطل أو بالكيلوجرام ويلاحظ ضرورة أن يقف المختبر في منتصف الميزان تماما عند إجراء القياس، ولتحديد الوزن المثالي (الوزن المثالي هو الوزن الذي يجب أن يكون عليه الفرد تماما ويكون منسوبا إلى طوله). (محمد صبحي حسانين، 1995، ص 54-55)

7- العوامل المؤثرة في القياسات الجسمية:

7-1- البيئة:

وتعد من العوامل المهمة والمؤثرة في القياسات الجسمية، حيث أثبتت الدراسات والبحوث أن تراكيب الجسم البشري تختلف من بيئة إلى أخرى اختلافا نسبيا، وقد يرجع تفوق بعض الأجناس البشرية في بعض الأنشطة الرياضية التنافسية إلى تأثير البيئة في قياساتهم الجسمية، كما أن هناك عوامل بيئية تؤثر في نسب أجزاء الجسم مثل درجة الحرارة والارتفاع عن مستوى سطح البحر (مروان عبد الحميد، 1999 ، ص176)

7-2- الوراثة:

وتعني مجموعة من الصفات تحدد بالمورثات حيث تعمل على نقل الصفات الوراثية من الوالدين إلى الجنين، فنجد أن بعض الأشخاص يرث بعض الصفات الجسمية والبدنية كما يتضح ذلك في اختلاف الطول اختلافا كبيرا بين أفراد الجنس البشري التي تعكس الخواص الوراثية للفرد (وجيه محجوب، 2000، ص292)

7-3- التدريب:

يعد التدريب الرياضي أحد العوامل المؤدية إلى تغيرات أنثروبومتًية في جسم الرياضي وأن ممارسة أي نوع من أنواع الأنشطة الرياضية بانتظام ولمدة زمنية طويلة تكسب الرياضي بعض التغيرات في الشكل الخارجي للجسم على وفق طبيعة ذلك النشاط (صباح قاروز، 1985، ص6)

ولقد أكدت الدراسات والبحوث أن لكل لعبة قياسات جسمية معينة ينبغي ملاحظتها حيث أن كل نشاط رياضي يتطلب مواصفات جسمية خاصة لغب مراعاتها عند اختيار الرياضيين الجدد لهذا النشاط (زكي محمد حسن، 1984، ص 49)

خـــــلاصة:

تحتل القياسات الجسمية في الوقت الحاضر مكانا بارزا في الحالات العلمية المختلفة، وأن هذه القياسات تمدنا بمفاهيم أسس معينة تتيح الفرصة لدراسة العلاقة بين شكل الجسم والأداء البدني الذي يقوم بـــه، فالقياسات الجسمية هي من المتطلبات التي توصل الرياضي إلى المستوى العالي من اللياقـــة البدنيـــة، حيث أنه في حالة تساوي جميع العوامل الأخرى فإن الفرد اللائق تشريحيا يتفوق على الفـــرد غيـــر اللائق تشريحيا.

الفصل الثالث:

المسافات نصف الطويلة

1- نبذة تاريخية لسباقات المسافات النصف الطويلة (800-1500):

مسافات 800 متر و1500 استمدوا من النصف الميل (804.62) والميل (1609.34) منـــذ 1850 بانكلترا (dramous, a, disos, p113)

كان خلال دورة الألعاب الاولمبية الأولى في أثينا سنة 1896 تاريخ أين اعتمد النظام المتري من قبل cio برئاسة كوبرتان . وفي عام 1958 المتسابقين في اختصاص 800 متر الكل ينطلق مـــن خـــط واحد، ثم اعتمدت إجراءات منها تقليص العدد ليصبح 6 عدائيين

وفي سنة 1972 المضمار صار يحتوي على 8 أورقة هذا يسمح لنهائي يتكون من 8 عدائيين

حسب التصنيف الدولي للألعاب القوى أولو فائز في الألعاب الأولمبية في أثينا الأسترالي (ادوين فلاك fleck) بتوقيت قدره 2.21 " في سباق 800 متر و43.02 في اختصاص 1500 متر أمـــا بالنســـبة للسيدات أول رقم حقق سنة 1922 من قبل georgetteleneoire برقم 23.05 في سنة 1928 بلندن الألمانية linardktkebatschaur برقم 21.64 لكنها لم تنجح وألغيت من دورات حتى أدخلـــت فـــي دورة روما سنة 1960 (نشر الاتحاد الدولي لألعاب القوى: بطولة العالم في شتوتغارت، 1994)

وفي سنة 1949 الجزائر "المبروك" حقق رقما في سباق 1500 متر قدره 3472 خلـــف الســـويدي stand leuant

2- تصنيف فعالية الركض في المسافات النصف الطويلة :

نقصد بالسباقات النصف طويلة هي كل السباقات التي تقع ما بين المسافات القصيرة والمسافات الطويلة ومع التطور الحاصل في رياضة ألعاب القوى، فان سباق أل 800 متر أصبح من الفعاليات الســـرعة المطولة، بالمقابل فان السباق أل 5000 متر الذي كان ينصف ضمن السباقات الطويلة تحول وأصبح ضمن سباقات النصف طويل إذن سباقات النصف الطويل القصير تضمن سباق أل 800 متر والميـــل بينما سباقات النصف الطويل الطويلة تضم ال 3000 متر موانع أل 5000 متر.

3- تعريف المسافات النصف الطويلة:

هي تضم سباقات مسافات طويلة متوسطة 800 متر و1500 متر(la rousse, 1997, p234)

4- فعالية الركض المسافات النصف الطويلة:

4-1- مسافة 800 متر:

هذه الفعالية تستغرق ركض دورتين حول الملعب والبالغ 400 متر، المرحلة الحرجة في هذا الســـياق تقع ما بين 400 متر و600 متر، حيث أن التوزيع في الجهد الأكثر استعمالا فيه هو التســـاوي فـــي الأجزاء، الجزء الأول 400 متر = الثاني 400 متر (حسن بن محمد ، 2010، ص 53) إن

العدائين الذين ينطلقون من مسافة 400 متر) دنيا يفضلون أداء الاختبار الأول في أسرع وقت ممكن من الاختبار الثاني، وبالمقابل فان العدائين الذين ينطلقون من مسافة أطول، لديهم مسافة أطول، لديهم ميل لقطع مسافة الجزء الأول من الاختبار في وقت أطول من الثاني.

4-2- مسافة 1500 متر :

العداء في ركض أل 1500 متر يركض مسافة السباق ضمن الأول قاطعا (7) و (8) على العداء أن يغير من طريقة الركض وشكل الجسم فيما يناسب مع ظروف ركض السباق المرحلة الحرجة في هذا السياق تبدأ من 1200 متر و100 متر بالنسبة إلى العدائيين الذين لديهم لياقة عضلية موجهة إلى العمل بالدين الأوكسيجني (desson ,1989, p158)

5- خاصية السباقات نصف الطويلة:

*** 800 متر :**

يتقدم كل عداء بمترين عن سابقه، ويجب على العداء أن يجري داخل الممر مسافة 110 متر ليجتمع العداؤون بعد ذلك في الممرين الأول والثاني.

*** 1500 متر:**

يعتبر تحديا عقليا وجسديا وهو يتطلب السرعة والتحمل القوة والمهارات التكتيكية المميزة للسباق في الانطلاقة التي تختلف عن باقي السباقات التي تكون عادة بالوقوف العدائي بشكل أفقي

6- النواحي الفنية لجري المسافات النصف طويلة:

إن جري المسافات النصف طويلة يختلف عن السباقات السرعة، وفيما يلي عرض المراحل الفنية لسباقات أل 800 متر و 1500 متر .

6-1- مرحلة البدء:

يختلف الجري المسافات المتوسطة عنه في المسافات القصيرة، حيث يلزم القانون عداء المسافات القصيرة باستخدام البدء المنخفض بينما المسافات المتوسطة بالبدء أما منخفض أو البدء العالي حيث لا يحتاج لسرعة هائلة التي يجب أن يختصها عداء المسافات القصيرة.

يقف العداء خلف خط البداية بقدم الارتقاء خلف مباشر والقدم الأخرى تبعد حوالي 20 سم والذراع معاكسة للقدم المتقدمة للخلف والأخرى أماما للارتخاء بحيث يقف عداء أل 800 متر في الثلث الخارجي للحارة حتى يقطع أطول مسافة في البداية في خط مستقيم ليغلب على قوة الطرد المركزية ، بينما يقف متسابق أل 1500 متر خلف المحني ويحاول بأقصى سرعة الوصول إلى الحارة الأولى وعندما يستقر المتسابقين في وضع استعداد ينادي الإذن بالبدء (الطلقة) لينطلق الجميع في أقصى

سرعة ليتمكن كل المتسابق من تحديد موقعه ومكانه بين المتسابقين ليبدأ ذلك تنظيم السرعة والخطـــوة طول السباق.

ويختلف وضع القدمين على الأرض بالنسبة للمسافات المتوسطة حيث تطأ القدم الثلث الأمامي للقـــدم وقد يصل الكعب بخفة للأرض وفقا لطول المسافة إلى أن يقترب المتسابق من نهاية ، فيعـــدل عـــن وضع القدمين لتكون شبيهة بالبدء للمسافات القصيرة كما تكون الركبة أكثر ارتفاعا ، عدم ميل الجذع الكبير، يكون التنفس منتظم ومتوافق مع طول سرعة الخطوة وتتوقف طريقة التدريب على اخذ النفس.

6-2- مرحلة جري السباق :

تبدأ عندما يتخذ العدائين مكان بين المتسابقين حيث يحاول تنظيم وتوقيت الخطوة وسرعتها حتى النهاية تلك المرحلة ويجب أن يتوزع الجهد في هذه المرحلة مع عدم الإخلال بطـــول الخطـــوة أو ســـرعتها تستلزم من المتسابق أن يتمتع بقوة التحمل العضلي والدوري التنفسي.

وقدرة العدائين على إنهاء هذه المرحلة بشجاعة يعطي الأول في تحقيق ومركز مرموق وذلك بقدرتـــه على التغلب على التعب، والذي يحل به والذي يجب أن يعلم أن الجميع المتسابقون يشـــعرون بـــنفس الشعور من التعب.

6-3- مرحلة نهاية السباق:

تبدأ هذه المرحلة على مسافة 50 متر من خط غاية ويتطلب من المتسابقين قوة إرادة والعزيمة وبـــذل الجهد والتغلب على التعب في هذه المرحلة تبدأ السرعة وطول الخطوة وزيادة التنفس وزيـــادة ميـــل الجذع للأمام و سرعة الحركة الذراعين المتوافقة مع زيادة ارتفاع الركبتين وطول الخطـــوة ليصـــل المتسابق إلى خط النهاية في أقصى سرعة (فراح عبد الحميد، المرجع السابق، ص 46)

7- متطلبات متسابقي المسافات نصف الطويلة:

7-1- الصفات البدنية المحددة للأداء:

يجب أن يمتاز عداء و هذا المسابق بلياقة بدنية عالية يمكنهم من مقاومة التعب والنتائج عـــن تـــراكم حامض اللاكتيك في العضلات والدم، وفضلا عن العديد من المتغيرات الوظيفية التي تحث في الجهاز الدوري والتنفسي وحسب الجدول التالي يمكن استنتاج ذلك:

الجدول رقم (01): يمثل أهم الصفات البدنية في مسابقة 800 متر و 1500 متر

النشاط	الصفات البدنية
سباق 800 متر	السرعة – تحمل السرعة

سباق 1500 متر	سرعة مميزة بالقوة – السرعة

7-1-1- التحمل:

هو قدرة على مقاومة التعب لفترة طويلة (بسطويسي احمد ، 1999، ص 176) يعد التحمل قدرة بدنية من الضروري تطويرها بنوعيها الخاص والعام، فالتحمل العام من ضروري تطويره في مرحلة الإعداد العام لأنه يعمل على تحسين كفاءة عمل الجهازين الدوري والتنفسي وذلك بزيادة عمل القلب بقلة في معدل ضرباته وزيادة حجم الدم المدفوع إلى العضلات لتغذيتها كما يعمل على زيادة كمية الهيموغلين وزيادة عدد الشعيرات الدموية في الأنسجة (محمد علي، مرجع سابق، ص 17).

وحسب كتابة (birkci1995) فان متسابقي النصف الطويل يمتازون عن غيرهم بنبضات جد منخفضة خلال فترة الراحة هذا ناتج عن المميز الذي يمتاز به هؤلاء العدائين، فضلا على أن التحمل يساعد على سرعة عودة النبض على حالته الطبيعية بعد أداء جهد بدني وفي الأساس في تطوير التحمل الخاص وتحمل السرعة الذي هو أحد أنواع التحمل . (عبد الله حين اللامي ،2004، ص 94)

أما التحمل الخاص هو القابلية لأداء الواجب الرياضي بشكل فعال بحيث متطلبات محددة زمنية معينة وأكدت البحوث والدراسات بأنه يمكن التقسيم الأنواع الرئيسية للتحمل الخاص إلى :

- التحمل المميز بالسرعة
- التحمل المميز بالقوة
- التحمل العمل والأداء
- تحمل التوتر العضلي (قاسم حسن 1998، 459)

إن تربية خاصية المداومة الخاصة تهدف إلى السماح للرياضي لانجاز بصفة فعالة حمل تدريبي خاص في وقت يحدد بحسب متطلبات التدريب.

7-1-2- السرعة:

يعرفها مفتي إبراهيم "الارتفاع الذي ينتج عند الحركة والمسافة المقطوعة خلال فترة قصيرة جدا" أما Tnoto.n يعرفها "انطلاقا من حركية العصبية والقدرات العضلية بتطوير أو تحسيد أفعال اقصر مدة زمنية " (ronatos ,1985,p23)

أنواعها:

- **سرعة رد الفعل** : تعرف بنها القدرة على الاستجابة المثير الحركة في اقل زمن ممكن، وتنقسم على قسمين: – رد فعل بسيط – رد فعل مركب
- **سرعة الحركة الوحيدة:** تعرف على أنها حركة أو مهارة في اقل زمن ممكن

- **سرعة التردد الحركي:** انجزا الحركات المتشابهة في اقل زمن ممكن

العوامل المؤثرة في السرعة:

- الخصائص التكوينية للألياف العضلية
- النمط العصبي للفرد
- القدرة على الاسترخاء العضلي
- قابلية العضلة المطاطية
- حالة التسخين
- السن والجنس (عصام عبد الخالق ، 1992، ص 172).

7-1-3- القوة العضلية:

هي أعلى قدرة من القوة يتلقها الجهاز العضلي لمجابهة أقصى مقومة خارجية (سامي صفارة، 1987، ص 75)

أنواعها: يمكن تقسيم أنواعها إلى:

- **القوى العضلية القصوى:** هو أقصى قوة يستطيع الجهاز العضلي العصبي إنتاجاها في حالة أقصى انقباض إرادي
- **القوة المميزة بالسرعة:** هي قدرة الجهاز العصبي العضلي في التغلب على مقاومات تتطلب درجة عالية من السرعة الانقباضات العضلية
- **تحمل السرعة:** قدرة أجهزة الجسم على مقامة التعب أثناء المجهود المتواصل الذي يتميز بطول فتراته و ارتباطاته بمستويات من القوة العضلية (محمد حسن علاوي ، مرجع سابق ، ص 90-91).

إن الصفات البدنية التي تؤدي دورا مهما في انحاز مساهمة عدو 800 متر و 1500 متر صفة المطاولة التي يسهم النظام الهوائي بنسبة ليست قليلة في تطوير الإنجاز كما تشكل السرعة عاملا أساسيا في رفع المستوى للعدائيين.

والجدير بالذكر أن المطاولة الخاصة المكونة من مطاولة السرعة ومطاولة القوة أهمية كبيرة لعدائي 800 متر و 1500 متر إذ تشكل هاتان الصفتان المركبتان أهم المتطلبات انحاز عدو المسافات المتوسطة (عبد الخالق عصام الدين، 1992، ص 102)

8- المتطلبات الطاقوية لمتسابق النصف الطويل :

قبل الحوض في الحديث هذه المتطلبات لا بد أن نعرج عن هذه الأنظمة الطاقوية

8-1- مسارات الطاقة:

مسارات الطاقة هي كل طريقة لإعادة تشكيل ألatp (آنودزين ثلاثي الفوسفات) وكسر هذا المركب هو الذي يفجر الطاقة الأداء وظيفة الخلية إنتاج هاذ المركب الحيوي المسمى استمرار الطاقة في الحياة ويمكن أن يحدث في طرق:

8-1-1- مسار الطاقة اللاهوائي الالكتيكي : يوجد في العضلة مخزون من مركب الكرياتين الفوسفات الذي يتكون من الكرياتين بإضافة إلى مقدار كبير من الفوسفات . إذا كان يعد انكسار ل ATP إلى ADP(انودزيين ثنائي الفوسفات) أضيف الفوسفات إلى أل ADP وهذه الطريقة أعيد تشكيل أل ATP هذه العملية تتم حتي ينفذ مخزن كرىاتىن الفوسفات طاقية + Pi + ADPATP + كرياتين + ADP + ATP Pi ويتحول تقريبا إلي الكرياتين الفوسفات إلى ATP من 3 على 4 مرات في العضلة وهذا ما يتيح للرياضي للعمل بشدة وقصوى مدة 10- 15 ثانية بدون إنتاج حمض اللبن وبدون الأوكسجين ويلزم تقريبا من 25-30 ثانية لإعادة تشكيل تكوين تقريبا نصف المخزون كرياتين الفوسفات

8-1-2- مسار الطاقة اللاهوائية لاكتيك: هذه الطريقة تتضمن تحطيم اللجليكوجين في غياب الأوكسجين ATP حمض اللبن + ATP Pi + ADP + جليكوجين. تراكم اللاكتيك تنهي استخدام هذه الطريق بعد مجهود مدته 50-40 ثا

8-1-3- مسار الطاقة الهوائي: يتضمن انتقال واستخدام الأوكسجين في أنشطة العضلة التي تبذل جهدا كبيرا في أكسدة الأوكسجين أو أحماض الدهنية ، نجدها في الأعمال الطويلة ذات الشدة المنخفضة . ATP 20 + ADP + P+ وحدة H2O +CO2 + 140* + وحدة واحدة من الغليكوجين atp 20 + adp +p+ وحدة من C02+h20 + 140* + وحدة واحدة عمل من الأحماض الدهنية الحرة ان المتطلبات الطاقوية المتسابق لها خصوصياتها من حيث المجهود المبذولة على مسافتي 800 و 1500 متر فهنالك عدة بحوث ودراسات تحدد المفهوم حيث يرى (dessons .c1982) يرى "سباق أل 800 متر يعتبر من المسافات ذات الشدة العالية في اختصاص النصف الطويل بحيث بعد الجهود المبذولة على هذه المسافة بـ65% جهود لاهوائية 35% هوائية " ويرى أيضا " إن السباق أل 1500 متر أيضا يمثل 50% جهود هوائية و50% جهود هوائية و 50% لا هوائية " (dessons.hvigot, 1982, p140)

حسب (mac dougal et gree 1982) فان الرقم " 152 في ال 800 متر 40% أصلها هوائي أما بالنسبة إلى 1500 متر لتحقيق رقم قدره 332 فان نسبة % 54 هوائي .

9- المتطلبات المرفولوجية:

تحتل المعاير المرفولوجية مكانة هامة في الأداء الرياضي، وتشمل هذه المعايير المستعملة لإنجاز هذا النمط بالخصوص، الوزن الجسمي، الطول، انطلاقا من هذه المتغيرات هنالك عدة معاير أخرى مثل الوزن / الطول (p/t) طول المساحة الجسمية .... الخ . تهدف المقاييس إلى تحديد ضوابط مرفولوجية.

9-1- استغلال النواحي الميكانيكية للجسم:

حتى يتمكن العداء أن يستفيد برجليه في المسافة وبالتالي يؤخر التعب كما أن استغلال الروافع كطول الخطوة العدائين الذي يتمتع بأرجل طويلة تساعده في الاقتصاد في الجهد والتقليل من فترة الطيران والجري بأسلوب العداء الطائر سيكون أكثر استفادة في تقليل الاحتكاك ، كما أن ميل الجذع واستغلال مركز الثقل الجسم للأمام يساعده في تقليل الدفع القوي للأرض إضافة إلى تقليل سطع المعرض للمقاومة الهواء (فراح عبد الحميد، المرجع السابق، ص 89).

9-2- المتطلبات النفسية :

عدائي المسافات المتوسطة يجب أن يتميزوا بقوة الإرادة والقدرة على التصميم والعزيمة حتى يتمكن من التغلب على التعب والإجهاد الذي يتعرض له المتسابق خلال جري مسافة السباق وجميع المتسابقين يشعرون بالتعب بدرجة متفاوتة بتوقف على مستوى تدريب العداء ومن يتمتع بقوة إرادة وتصميم على المقاومة التعب يحل به يتمكن من إنهاء السباق بمستوى جيد (فراح عبد الحميد، المرجع السابق، ص77)

10- طرائق تدريب جري المسافات المتوسطة :

في مسابقات المسافات المتوسطة يجب التركيز على أداء الرياضي لتدريب المناورات السرعة فارتلك" والتدريب الفتري العادي والمنخفض الشدة لزيادة إنتاج الطاقة الحيوية الهوائية ، مع استخدام مميز للتدريب تكرار السرعة وذالك في قمة موسم التدريبي لتنمية عناصر الطاقة الحيوية اللاهوائية والتي يحتاجها أيضا لاعب جري المسافات المتوسطة عند اقتراب موعد اشتراكه في المسابقات ولتحسين مستوى السرعة لديه (أسامة رياض، 1987، ص 225-226)

10-1- طريقة التدريب الفتري:

هي من الطرق التدريب التي تتميز بالتبادل المثالي لبذل الجهد والراحة ويرجع هذا الاسم نسبة إلى فترة الراحة البينية "Intervalle" بين كل تمرين و تمرين الذي يليه (بسطويسي احمد، المرجع السابق . ص 287)

والتدريب الفتري ليس له مردود على الألعاب الفردية بل جميع الفعاليات الرياضية الأخرى الغير الرقمية والمنازلات ويعتمد هذا التدريب على عملية التخطيط المتبادل بين مدة الحمل والراحة ، والهدف هنا من الراحة هو الاستفادة من كمية الدم المدفوع عن النبضة الواحدة للتخلص من الدين الاوكسجيني ، فقد ذكر "راندیل" إن حجم الدم المدفوع في النبضة الواحدة له الدور الحاسم في كل عدائي المسافات المتوسطة والطويلة غذ يصل هذا إلى إقصاء مع بداية أو منتصف الدقيقة الثانية وبعدها يهبط النبض إلى مستوى الذي كان قبل الحمل (الشاعر عبد الحميد، 1991، ص 267).

وقد أوضح بساطي أن التدريب الفتري هو أكثر استخدما إذ يؤثر في القدرة الهوائية و اللاهوائية ، إذ يعتمد على النظام الفوسفاجيني لإنتاج الطاقة فضلا عن نظامي حامض اللبنيك والأوكسجين (البساطي أمر الله، 1998، ص 88). والتأثير الفيزيولوجي هو عبارة عن زيادة نسبة عمل البناء الأساسية زيادة كفاءة التمثيل الغذائي للعضلات وتقوية جدران الرئتين والأوردة والشعيرات الدموية وتسهل عملية التبادل الغازي وتقدم سريع في القدرة على إنتاج الطاقة عن الطرق الأخرى.

وتنقسم طريقة إلى قسمين:

1- طريقة التدريب الفتري المرتفع الشدة

2- طريقة التدريب الفتري المنخفض الشدة

وتتميز طريقة التدريب الفتري المرتفع الشدة بزيادة الحمل التدريب وقلة شدة نسبيا في الحين يتميز التدريب الفتري المنخفض الشدة إلى تحقيق تطوير القدرة الهوائية والهدف من طريقة التدريب الفتري المرتفع الشدة على تكيف الأجهزة الحيوية وبقية أجزاء الجسم مع الدين الأوكسجين بمعنى العمل اللاهوائى

10-2- طريقة التدريب الفارتلك:

هو تدريب من أصل اسكندينافي ويسمى باللعب بالسرعة وهو طريقة ذات تأثير إيجابي على تحسين القدرة الهوائية للعدائين وبفضل هذه الطريقة قفزت الأرقام في جري المسافات المتوسطة، ومن واجبات تلك الطريقة وشروطها:

- بث روح السرور والرضا النفسي عدائين، عمل نفسي
- تحسين مستوى القدرة الهوائية واللاهوائية إلى حد ما، عامل فيزيولوجي

- الجري على ارض خلاء مع اختلافها من حيث نوع التربية والتضاريس مرتفعات ومنخفضات

10-3- طريقة التدريب المستمر:

يعرف بالجري الكمي والجري بسرعة بطيئة نسبيا قد تصل إلى 30 كم/سا ليصل معدل النبض 140-150 نبضة في الدقيقة وذلك دون فترة راحة.

يؤدي التدريب المستمر إلى تغيرات فيزيولوجية منها تغير حجم عضلة القلب، زيادة عدد كريات الحمراء، ونسبة الهيموغلوبين في العضلات ، كما يسهم في زيادة حجم العضلات و بالتالي يزيد من كفاءة أجهزة الجسم الفيزيولوجية خاصة الجهاز الدور التنفسي (أسامة رياض ، المرجع السابق، ص254)

الفصل الرابع:

المرحلة العمرية (14-16 سنة)

تمهيد:

يعتقد العلماء والباحثون أن دراسة فترة المراهقة تكون لاعتبارات مدرسية فقط، إلا أن ذلك لا يمنع من دراسة هذه المرحلة لاعتبارات عملية نفعية تجعلنا أقدر على التعامل مع المراهق من جهة، وعلى فهم ذواتنا والأصول النفسية من جهة أخرى.

فالمراهقة مرحلة من المراحل الأساسية في حياة الإنسان وأصعبها لكونها تشمل على عدة تغييرات عقلية وجسمية، إذ تنفرد بخاصية النمو السريع غير المنتظم وقلة التوافق العضلي العصبي، بالإضافة إلى النمو الانفعالي والتخيل. وعلى هذا الأساس يجب دراسة الظواهر النفسية والسلوكية للمراهق وكذا ما يحدث في جسمه من تغيرات فيزيولوجية وعقلية وانفعالية وعاطفية إدراكا لما قد ينجر عنها من نتائج سلبية أو إيجابية. فهذه الفترة قد تكون المحطة الأخيرة للفرد كي يعدل سلوكه ويتم شخصيته في ظل الخبرات الجديدة في حياته.

ومن هذا المنظور ارتأينا في هذا الفصل التطرق إلى مفهوم المراهقة، وأطوار المراهقة، وخصائص الفئة العمرية (15-16) سنة ومشاكل المراهقة المبكرة، حتى يتسنى لنا الإلمام بجميع جوانب الموضوع .

1-تعريف المراهقة:

يدل مفهوم كلمة المراهقة في علم النفس على مرحلة الانتقال من الطفولة إلى مراحل أخرى من النمو (المراهقة) (عبد الرحمن الوافي، وزيان سعيد: د ت. ص49)، وتتميز بأنها فترة بالغة التعقيد لما تحمله من تغييرات عضوية ونفسية وذهنية تجعل من الطفل كامل النمو، وليس للمراهقة تعريفا دقيقا محددا، فهناك العديد من التعاريف والمفاهيم الخاصة بها.

لغة: تفيد كلمة "المراهقة" من الناحية اللغوية الاقتراب والدنو من الحلم وبذلك يؤكد علماء فقه اللغة هذا المعنى في قولهم "راهق" بمعنى اقترب من الحلم ودنا منه (محمد السيد محمد الزعبلاوي: 1998. ص14.)، والمراهقة باللغتين الفرنسية والإنجليزية "Adolescence" مشتقة من الفعل اللاتيني " Adolescere" وتعني الإقتراب والنمو والدنو من النضج والإكتمال. (البهي فؤاد السيد: 1975.ص275)

اصطلاحا: والمراهقة من الناحية الاصطلاحية حسب "ستانلي هول" هي تلك الفترة الزمنية التي تستمر حتى سن الخامسة والعشرون والتي تقوده لمرحلة الرشد (عبد المنعم المليجي وحلمي المليجي: 1973، ص 301)، ويرى مصطفى زيدان في المراهقة: "تلك الفترة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالتوقف العام للنمو، تبدأ من الطفولة وتنتهي في سن الرشد وتستغرق حوالي 07 إلى 08 سنوات، من سن الثانية عشر لغاية العشرين بالنسبة للفرد المتوسط مع وجود اختلافات كبيرة في الكثير من الحالات". (محمد مصطفى زيدان:1995، ص31)

وحسب "دورتي روجرز"، المراهقة هي فترة نمو جسدي وظاهرة اجتماعية، تختلف هذه الفترة في بدايتها ونهايتها باختلاف المجتمعات الحضارية والمجتمعات الأكثر تمدنا والأكثر برودة. (محمد مصطفى زيدان: د ت، ص 158- 152)

2- أطوار المراهقة:

2-1- مرحلة المراهقة المبكرة: ويطلق عليها أيضا أسم المراهقة الأولى، وهي تبدأ من سن 12 إلى سن 14 سنة من العمر. (عبد الرحمن الوافي وزيان سعيد: د ت، ص 51.)

وتمتد هذه الفترة من بداية البلوغ إلى ما بعد وضوح السمات الفزيولوجية الجديدة بعام تقريبا، وهي فترة تتسم بالاضطرابات المتعددة، حيث يشعر المراهق خلالها بعدم الاستقرار النفسي والانفعالي وبالقلق والتوتر وبحدة الانفعالات والمشاعر المتضاربة، وينظر المراهق إلى الآباء والمدرسين في هذه الفترة على أنهم رمز لسلطة المجتمع مما يجعله يبتعد عنهم ويرفضهم، ويدفعه إلى الاتجاه نحو رفقائه وصحابته الذين يتقبل آرائهم ووجهات نظرهم، ويقلدهم في أنماط سلوكهم.

فهذه المرحلة تعتبر فترة تقلبات عنيفة وحادة مصحوبة بتغيرات في مظاهر الجسم ووظائفه، مما يؤدي إلى الشعور بعدم التوازن ومما يزيد الأمر صعوبة ظهور الاضطرابات الانفعالية المصاحبة للتغيرات الفزيولوجية ووضوح الصفات الجنسية الثانوية وضغوط الدوافع الجنسية التي لا يعرف المراهق كيفية كبح جماحها أو السيطرة عليها. (رمضان محمد القذافي: د ت، ص353 – 354)

2-2- مرحلة المراهقة الوسطى:

وهي تبدأ من سن 14 إلى 17 سنة من العمر، وفيها يشعر المراهق بالنضج الجسمي والاستقلال الذاتي نسبيا، كما تتضح له كل المظاهر المميزة والخاصة بمرحلة المراهقة الوسطى. (عبد الرحمن الوافي، وزيان سعيد: د ت، ص 55)

و يتميز المراهق في هذه الفترة بالخصائص التالية:

- النمو البطيء
- زيادة القوة والتحمل.
- التوافق العضلي والعصبي.
- المقدرة على الضبط والتحكم في الحركات.(أكرم زاكي خطايبة: 1997، ص72- 73)

2-3- مرحلة المراهقة المتأخرة:

تبدأ من سن 17 إلى سن 21-22 سنة من العمر، وتعتبر هذه المرحلة في بعض المجتمعات مرحلة الشباب، وهي كذلك فترة يحاول فيها المراهق لم شتاته ونظمه المبعثرة، ويسعى خلالها إلى توحيد جهوده من أجل إقامة وحدة متآلفة من مجموع أجزائه ومكونات شخصيته. (عبد الرحمن الوافي، وزيان سعيد: د ت، ص 59)

ويتميز المراهق في هذه المرحلة بالقوة والشعور بالاستقلال، وبوضوح الهوية، وبالالتزام، بعد أن يكون قد استقر على مجموعة من الاختيارات المحددة (رمضان محمد القذافي: د ت، ص 357).

3- خصائص الفئة العمرية(15-16) سنة :

3-1 النمو الجسمي:

يتميز هذا النمو في بداية المراهقة بعدم الانتظام والسرعة فهناك ارتفاع مطرد في قامته واتساع منكبيه ،اشتداد في عضلاته، واستطالة ليديه، وقدمه، وخشونة صوته والطلائع الأولى للحية والشارب من الشعر الذي يوجد في مواضع مختلفة من جسمه علاوة على الإفرازات المنوية ‘إلى جانب التغيرات الفيزيولوجية كانخفاض معدل النبض بعد البلوغ والارتفاع للضغط الدموي وانخفاض استهلاك الجسم للأكسجين .الشعور بالتعب والتخاذل وعدم القدرة على بذل المجهود البدني الشاق وتصاحب هذه

التغيرات الاهتمام الشديد للجسم ،و الشعور بالقلق نحو التغيرات المفاجئة للنمو الجسمي، الحساسية الشديدة للنقد مما يتصل بهذه التغيرات محاولات المراهق التكيف معها. (مجدي احمد محمد عبد الله:2003.ص256)

3-2 النمو العقلي:

الوظائف العقلية المختلفة التي تنظم البناء العقلي للطفل يغشاها التغير والنمو وذلك كلما تقدم الطفل في مراحل العمر المختلفة حتى يصل إلى مرحلة المراهقة ونجد هذه التغيرات المتمثلة واضحة للعيان في هذه الفترة في كل الوظائف العقلية ولاشك إن النمو العقلي للمراهق يعتبر عاملا محددا في تقدير قدراته العقلية ويساعد هذا على أن يفهم المراهق نفسه أو يستفيد بما ينتظم شخصيته من ذكاء وقدراته عقلية مختلفة ومن السمات الشخصية والاتجاهات والميول ...الخ.

كما أن النمو يساعد من يقوم على تنشئة المراهق بتنشئة وما لديه هذه الإمكانيات الشخصية ومن أبرز مظاهر النمو العقلي في مرحلة المراهقة أن الذكاء يستمر ولكن لا تبدو فيه الطفرة التي تلاحظ على النمو الجسمي بل يستمر النمو بالنسبة للبناء العقلي للمراهق بهدوء، ويصل الذكاء إلى اكتمال نضجه في بين سن 15-18 سنة وذلك بالنسبة لغالبية أفراد المجتمع إما المتفوقين أو الأذكياء فإن نسبة ذكائهم تتوقف في ما بين سن 20_21 سنة ولكن بالرغم من توقف نسبة الذكاء في هذا السن إلى أن هذا لا يمنع الإنسان من التعلم والاكتساب فهو يكتسب خبرات جديدة طوال حياته.

وتصبح القدرات العقلية أوضح ظهورا في مرحلة المراهقة. ومن هذه القدرات العددية القدرة على التصور البصري المكاني، القدرة على التعلم وكذا اكتساب المهارات الحركية وغير الحركية.

كما ينمو الإدراك والانتباه والتذكر والتخيل والتفكير....الخ. وتزيد القدرة على التخيل ويظهر الابتكار، ويميل المراهق إلى التعبير عن نفسه وتسجيل ذكرياته في مذكرات خاصة به، كما يبدو هذا في اهتمامه لأنشطة مختلفة.

3-3 النمو الانفعالي:

تعتبر مرحلة الطفولة المتأخرة مرحلة الاستقرار والثبات الانفعالي، ولذلك يطلق عليها مرحلة الطفولة الهادئة، في بدايتها يبرز الميل للمرح وتنمو لديه الاتجاهات الوجدانية ،ومظاهر الثورة الخارجية ،ويتعلم كيف يتنازل عن حاجاته العاجلة التي تغضب والديه وتعتبر هذه المرحلة تمثيل الخبرات الانفعالية التي مر بها الطفل وتلاحظ لديه بعض الأعراض العاطفية، وإذا ما تعرض الطفل هذه المرحلة إلى الشعور بالخوف وعدم الأمن أدى ذلك إلى القلق الذي يؤثر تأثير قويا على النمو الفسيولوجي والعقلي والاجتماعي للطفل لقد قرر كثير من علماء النفس أن المراهقة تتسم بالتوتر

الانفعالي والقلق والاضطراب أو هي فترة تتسم بتقلبات انفعالية عنيفة تتحدد ملامحها بالثورة والتمرد على الوالدين والمحيطين به، تذبذب بين الانفعالي الشديد والتبلد أو الهدوء الزائد، التناقض الواضح في انفعالاته بين الواضح والحزن والانقباض والتهيج، وتفسير ذلك انه في مرحلة المراهقة يكون الفرد قد انتقل جزئيا من حياة الطفولة ودخل جزئيا إلى مرحلة أخرى هي حياة الراشدين.

وتبعا لمفهوم الكبار وملاحظاتهم فان التعبير الانفعالي عند المراهقين دائما يكون غير ملائم، فهو تعبير يتسم بأنه شديد وقوي، صارخ بنسبة تفوق الواقع والمقبول ا وهو تعبير شديد وكثيف، فالمثير البسيط الخفيف يثير فيهم عاطفة مدوية من الضحك أو ثورة صاخبة من الغضب ولقد وصفى HURLOCK انفعالات المراهقين كلاتي:

- عدم الثبات الانفعالي وقلة دوامها .
- عدم الضبط أو نقص القدرة على التحكم في انفعالاته بشكل واضح.
- الشدة والكثافة .
- نمو عواطف نبيلة مثل الوطنية والولاء والوقار، وكذلك نمو نزعات دينية صوفية (مجدي احمد محمد عبد الله: 2003، ص257-259.)

3-4- النمو الاجتماعي:

يأخذ النمو الاجتماعي في هذه المرحلة شكلا مغايرا لما كان عليه في فترات العمر السابقة، فبينما نلاحظ اضطرار النمو الاجتماعي للطفل منذ ولادته، ومنذ ارتباطه في السنوات الأولى بذات، التي تتمثل فيها جميع مقومات حياته، فهي مصدر غذائه ومصدر أمنه وراحته وهي الملجأ الذي يحتضنه، أو بمعنى أدق هي الدنيا كاملة بالنسبة له ..ثم اتساع دائرة الطفل الاجتماعية لتشمل الأفراد الآخرين في الأسرة ثم الأقارب وأطفال الجيران .. وهكذا .إلا أن هذه العلاقات جميعها تكون داخل الدائرة الاجتماعية التي تمثل الأسرة وارتباطاتها، ولا يخرج الطفل عن هذه الدائرة الاجتماعية التي تمثل الأسرة وارتباطاتها، ويخرج الطفل عن هذه الدائرة ليكون لنفسه ارتباطات خاصة خارج نطاق الأسرة إلا في فترة المراهقة.

وحتى عندما بخرج الطفل خارج البيت ليلعب مع أطفال الجيران، نجد إن صلته بالبيت تظل موجودة باستمرار حتى أثناء لعبه، فأبي شجار يحدث بين الأطفال إنما يحسمه الكبار.. الأب أو الأم أو غيرهما من الكبار أفراد الأسرة، وعند أي اعتداء يقع على الطفل فانه يهرع إلى البيت شاكيا، وتنتهي مشكلته بمجرد إن تربت الأم على كتفيه، أو تأخذه في أحضانها وأتمسح له دموعه.

تتكون علاقات من نوع جديد تربط المراهق بغيره وبجماعات معينة يشد ويزداد ولائه لها، وتكـــون هذه العلاقات والارتباطات – في العادة –وهذا على حساب اندماجه للأسرة وإحساسه بلا أمن وبراحة تقوي رغبة المراهق في الاستقلال والتحرر من سلطة الأبوين والكبار عموما كما تزيل رغبته في أن يعامل معاملة الشخص الكبير، ومن ثم يجب أن يسر على معاملته للكبار على معاملته للأطفال ويزيـــد من لجوئه إلى الجماعات الأخرى التي تأكد ذاته وتعامله على المساوات ومن انتمائه إليها.

وهناك خصائص اجتماعية بارزة تميز المراهق، تعلقه بفرد تتمثل فيه صفات أزعامه والمثـــل العليـــا وهذا هو سبب تسمية هذه المرحلة – مرحلة المراهقة – بمرحلة عبادة الأبطال (هدى محمد قناوي: د ت، ص19) .

3-5 النمو الجنسي:

من أهم التطورات التي تظهر على أن المراهق يوجد في موقف خطر أو أنه يمشي بخطوات ســـليمة وحذرة للخروج من هذه المرحلة التي يبدأ فيها العمل الغريزي الجنسي. وهنا يظهر على المراهق نوع من الميل إلى التجميل قصد لفت الانتباه إلى الجنس الأخر وهو بذلك في بحث دائم عـــن رفيـــق مـــن الجنس الآخر، وهذا هو أصعب الأمور لان الغرض هو التلذذ والظهور وليس الغرض قصد أخر وهذه الغريزة هي التي تجعله يندفع وراء الانفعال وسلوكات غير مستحبة لا عند المجتمع ولا عند الطـــرف الأخر . ونتيجة الحتمية أن المراهق يقع في حالة الرفض للكبت فيظهر في شكل أخر، التزمت الديني ونبذ المجتمع وبالأخرى الجنس الأخر وإما الهروب إلى بعض التعرضات الجنسية كالاستمناء أو ربما إلى البحث عن اللذة مغايرة المظهر متطابقة المضمون. (مجدي احمد محمد عبـــد الله : 2003، ص 259)

3-6 النمو الحركي:

في بدء مرحلة المراهقة ينمو الجسم المراهقة ينمو الجسم نموا سريعا " طفرة النمو" فينتج عـــن هـــذا النمو السريع غير المتوازن ميل المراهق لأن يكون كسولا خاملا قليل النشاط والحركة، وهذه المرحلة على خلاف المرحلة السابقة (الطفولة المتأخرة) التي كانت يتميز فيها الطفل بالميل للحركـــة والعمـــل المتواصل وعدم القابلية للتعب. وذلك لان النمو خلال الطفولة المتأخرة يسير في خطـــوات معتدلـــة، فالمراهق في بدء هذه المرحلة يكون توافقه الحركي غير دقيق .فالحركات تتميز بعدم الاتساق فنجد أن المراهق كثير الاصطدام بالأشياء التي تعترض سبيله أثناء تحركاته، وكثيرا ما تسقط من بـــين يديـــه الأشياء التي يمسك بها.

ويساعد على عدم استقراره الحركي التغيرات الجسمية الواضحة والخصائص الجنسية الثانوية التي طرأت عليه، وتعرضه لنقد الكبار وتعليقاتهم وتحمله العديد من المسؤوليات الاجتماعية، مما يسبب له الارتباك وفقد الاتزان، وعندما يصل المراهق قدرا من النضج، تصبح حركاته أكثر توافقا وانسجاما، فيزداد نشاطه ويمارس المراهقون تدريبات رياضية محاولين إتقان بعض الحركات الرياضية التي تحتاج إلى الدقة والتآزر الحركي مثل: العزف على الآلات الموسيقية، وبعض الألعاب الرياضية المتخصصة، والكتابة على الآلة الكاتبة (هدى محمد قناوي: د ت، ص29)

4- 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(العدوانية) وقد يكون يبحث أيضا على الامتثالية فيتجنب العادات والذات فيكون له القلق وهذا نجده عند الشباب وستلخص أهم هذه العوامل في النقاط التالية: (خليل ميخائيل عوض: 1971، ص 72)

4-1 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 وقيمته الخلقية والاجتماعية، بل أصبح يمحص الأمور ويناقشها ويزينها بتفكيره وعقله، وعندما يشعر المراهق بان البيئة تتسارع معه ولا تقدر موافقة ولا تحس بأحاسيسه الجديدة، لهذا فهو يسعى دون قصد في انه يؤكد بنفسه وثورته وتمرده وعناده، فإذا كانت كل من المدرسة، الأسرة، والأصدقاء لا يفهمونه ولا يقدرون قدراته ومواهبه، ولا يذكر ويعترف الكل بقدرته وقيمته.

4-2 المشكلات الصحية:

إن المتاعب التي يتعرض لها الفرد في سن المراهقة هي السمنة، إذ يصاب المراهقون بسمنة بسيطة مؤقتة ولكن إذا كانت كبيرة 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 لان عند المراهق أحاسيس خاطئة ولان أهله لا يفهمونه (خليل ميخائيل عوض : المرجع السابق . ص72).

4-3 المشكلات الانفعالية:

إن العامل الانفعالي في حياة المراهق يبدو واضحا في 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 في الوقت نفسه بالحياء والخجل من هذا النمو الطارئ.

4-4 المشكلات الاجتماعية:

يحاول المراهق أن يمثل رجل المستقبل، امرأة المستقبل، بالرغم من وجود نضج على مستوى الجسم، وإلا أن 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 بعيدا عن الأصحاب، وهذه نتيجة لحالة القلق أو الانسحاب من العالم المحيط به، والتركيز على تمديد الذات والسلوك الانفعالي المرتبط بمجموعة محدودة غالبا ما تكون من نفس الجنس، أما في منتصف هذه الفكرة يسعى المراهق أن يكون له مركز بين الجماعة وذل عن طريق القيام بأعمال تثبيت الانتباه للحصول على الاعتراف بشخصيته.

4- 5 مشاكل الرغبات الجنسية:

من الطبيعي أن يشعر المراهق بالميل الشديد للجنس الأخر، ولكن التقاليد في مجتمعه تقف حائلا دون أن ينال ما ينبغي، فعندما يفصل المجتمع الجنسية فإنه يعمل على إعاقة الدوافع الفطرية الموجودة عند المراهق تجاه الجنس الأخر وإحباطها، وقد يتعرض لانحرافات وغيرها من السلوك المنحرف، بالإضافة إلى لجوء المراهقين إلى أساليب ملتوية لا يقرها المجتمع كمعاكسة الجنس الأخر للتشهير بهم أو الغرق في بعض العادات والأساليب المنحرفة. (نعمي عادل، وآخرون: 2008 . ص95-96)

5- دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية لدى المراهق:

تتميز الدوافع بالطابع المركب نظرا لتعدد أنواع الأنشطة الرياضية ومجالاتها، والتي تحفز المراهق بالممارسة وأهميتها ذلك بالنسبة للفرد الرياضي أو بالنسبة للمجتمع الذي يعيش فيه فلكل فرد دافع يحثه للقيام يعمل ما ولقد حدد الباحث "رويدك" أهم الدوافع المرتبطة بالأنشطة الرياضية وقسمها إلى قسمين

5-1 دوافع مباشرة:

- الإحساس بالرضى والإشباع بعد نهاية النشاط العضلي نتيجة الحركة.
- المتعة الجماعية بسبب رشاقة وجمال ومهارة الحركات الذاتية للفرد.
- الاشتراك في التجمعات والمنافسات الرياضية.

2-5 دوافع غير مباشرة:

- محاولة اكتساب الصحة والياقة البدنية عن طريق ممارسة الرياضية
- الإحساس بضرورة الدفاع عن النفس، انقباض الوزن الزائد
- الوعي بالشعور الاجتماعي إذ يرى المراهق وجوب المشاركة في الأندية والسعي للانتماء للجماعة والتمثيل الرياضي
- تحقيق النمو العقلي والنفسي (caga- Etleill.R.Thomas: 1993.p227)

6- دور الرياضة في مرحلة المراهقة :

الإنسان عبارة عن وحدة متكاملة عقلا وجسما، وجدانا، فلا يستطيع القيام بتجربة حركية لوحدها بل لابد من عملية التفكير والتنسيق بين ذلك من الفعال والتصرف إزاء هذا الموقف أصبحت الرياضة تهدف للتنمية لدى الناشئ تنمية كاملة من الناحية الصحية جسما وعقلا ومن الناحية الاجتماعية والنهوض به إلى المستوى الذى يصبح به فعالا في مجتمعه ومحيطه ووطنه لذا استرعيت في ذلك المراحل التي يمر بها الفرد في فترة النمو وقسمت بحيث وضعت برامج للاعتماد عليها كي يتحقق الهدف من ورائها ضمن أغراضها العامة والتي ندرجها كما يلي :

- تنمية الكفاءة البدنية
- تنمية القدرة الحركية
- تنمية الكفاءة العقلية
- تنمية العلاقات الاجتماعية

6-1 تنمية الكفاءة البدنية:

المقصود بها الجسم السليم من الناحية الفيزيوجية أي سلامة الجهاز الدوراني التنفسي وكذا الجهاز العصبي والعظام والمفاصل خالبا من التشوهات الجسمية أو الأمراض الوراثية المكتسبة بالإضافة للنظام الغذائي المتوازن والنظافة الجسمية بما يناسبه من تدريبات للمرحلة السنية لتقوية العضلات والمفاصل وتنمية القدرة الوظيفية للأجهزة .

3-7-2 تنمية الكفاءة الحركية :

تؤثر خاصة في الناحية البدنية التي تؤهل لجسم لتأدية جميع الحركات بكفاءة منقطعة النضير وأثرها ما اكتسبه الجسم من خفة ورشاقة ومرونة وقوة التحمل وسلامة آلية التنفس وغيرها من عناصر الياقة البدنية وقدرات الدراسة كيفية التنمية للقدرة الحركية برنامج خاص أيضا "العمر –الجنس"

6-3 تنمية الكفاءة العقلية:

سلامة البدن لها تأثير اكبر على الخلايا الجسمانية وتحديدها المتواصل مما يجعل الأعضاء بدورها بشكل سليم فالقدرة على استيعاب المعلومات ونمو القوى العقلية والتفكير العميق ليأتي بصورة مرضية إلا أن كان الجسم سليما تماما حيث إن الجسم هو الوسط للتعبير عن العقل والإرادة وان مجال ا لألعاب المختلفة الممارسة المهارات وطريقة اللعب والخطط المتبعة فيها تتطلب قدرا من التفكير وتشغيل العقل.

6-4 تنمية العلاقات الاجتماعية :

أغراضها تربوية تتصف بأهداف يمكن للفرد اكتسابها عن طريق الألعاب المختلفة حيث يكتسب منها عادات وصفات خلقية حميدة "كالصبر، قوت التحمل، الاعتماد على النفس، الطاعة، النظام، احترام الطرف الآخر، تقبل الهزيمة، إنكار الأنانية، المثابرة، الشجاعة، الحذر من الغير، الثقة بالنفس، التعاون مع الفريق، وحدة العمل، المسؤولية، الترابط الأسري، اتخاذ المواقف المهمة..."وغيرها من الصفات التي تعدل من سلوك الفرد وتقوم شخصيته وتهذيبها هذا الشيء البسيط فقط من ممارسة النشاط الرياضي. (زعيتر بهاء الدين، وآخرون: 2007 . ص16)

7- التطور البدني لدى فئة المراهقين:

أن رياضة المستوى العالي تتطلب تدريب إجباري وأكثر تعقيدا "مبدأ التدرج التحملي لتدريب" فيمكن طرح السؤال التالي: إلى أي حد يمكن الوصول بالمراهق بواسطة التدريب؟

إذا علمنا إن المراهقة تتميز بنمو وتطور متواصل هذا النظام السريع والمتغيرات تظهر جليا هناك ثلاث عوامل تؤثر في النمو:

- عوامل محددة بعامل النضج التغيرات المرفولوجية تحت تأثير الإفرازات الهرمونية.
- عوامل ناجمة عن تدريب غير مخطط النمو العظمي الذي لا ينتج إلا أثناء وجود حمل متزن وكافي.
- عوامل ناجمة عن تدريب مخطط التعلم النسبي لبعض الحركات المعقدة.

بالنسبة للمدرب ليس من الضروري تبديل العاملين الأولين وإنما العكس يجب معرفة أي الطرق الطبيعية لتمام عملية النمو الطبيعي، فبدون تدريب خاص تتجاهل مركبات هذه الطريقة التي يمكن تعديلها بواسطة تدريب ملائم وفي أي وقت تكون انسب (زعيتر بهاء الدين، وآخرون: 2007 .ص 16).

خلاصة:

من خلال ما طرح في هذا الفصل نستخلص أن الإنسان يمر بعدة مراحل في عمره وأهمها هي مرحلة المراهقة المبكرة التي هي أصعب مرحلة في حياته، وذلك بما تتميز به من متغيـــرات الفزيولوجيـــة والمرفولوجية التي لها تأثير مباشر على نفسيته والتي تنعكس بصورة واضحة في سلوكه.

ووجب على المربي أو المدرب أن يعرف خصائص واحتياجات ومتطلبات المراهق الضرورية ليحقق نموا متزنا ويكون شخصية قوية ومتزنة في حياته .

الفصل الخامس:

منهجية الدراسة

تمهيد:

تعد الدراسة الميدانية وسيلة هامة من أجل الوصول إلى الحقائق الموجودة في مجتمع الدراسة، عن طريق الميدان حيث يمكننا من جمع البيانات وتحليلها وهذا كله لتدعيم الجانب النظري وتأكيده، وفي هذا الفصل نستعرض الإجراءات المنهجية التي اتبعناها وذلك بإعطاء فكرة حول مجال الدراسة المكانية ، البشرية والزمانية بالإضافة إلى ذكر الأدوات المستعملة في جمع البيانات.

وكما هو معلوم أن الهدف من الدراسة هو البرهنة على صحة الفروض أو خطأها، لذلك سنحاول أن نلم بجميع الإجراءات الميدانية قصد الوصول إلى الغاية تسعى إليها البحوث عموما وهي الوصول إلى الأهداف المسطرة.

بعد دراستنا للجانب النظري سنحاول الانتقال إلى الفصل التطبيقي بدراسة الميدان على أرض الواقع حتى نعط منهجية علمية، وتم ذلك باستجوابنا للعينة التي حددناه للإجابة على فرضياتنا المقترحة.

1-الدراسة الاستطلاعية:

إن الدراسة الاستطلاعية هي التجربة صغيرة استطلاعية لاختبار مدى صحة التجربة الرئيسية فتحـــدد مجتمع الأصل ومفردات أو نوعية الاختبار وعينة صغيرة من هذا المجتمع لتجرى عليهـــا التجربـــة. **(وجيه محجوب 1993، 235)**

فهي تعتبر الدراسة الاستطلاعية البوابة الأساسية والمدخل الرئيسي عند إعداد كل البحوث العلمية من منطلق الوقوف على عدد من تلاميذ المرحلة المتوسطة وكذا أساتذة حصة التربية البدنية والرياضـــية لمناقشتهم ومحاورتهم حول موضوع الدراسة وكذا معرفة مدى ملائمة أداة البحث للغرض المرجو من تطبيقها ومناسبتها لخصائص عينة البحث من حيث سهولة أسئلة ألفاظ القياس على عينة البحث كل هذا لإمكانية تعديل بعض الأسئلة غير الملائمة وهذا كله في سبيل التحضير الجيـــد للدراســـة الأساســـية وشملت دراستنا الاستطلاعية على 15 تلميذ وتلميذة بالمرحلة المتوسطة.

الهدف من الدراسة الاستطلاعية هو التأكد من ملائمة مكان الدراسة للبحـــث ومـــدى صـــلاحية الأداة المستعملة حول موضوع البحث، وحتى نتمكن من معرفة مختلف الجوانب المراد دراستها قمنا بزيارة المؤسسة المعنية بالدراسة وذلك من أجل الإلمام والإحاطة بجوانب المشكلة المعالجة في بحثنا.

وبما أننا بصدد إجراء دراسة ميدانية لابد من إجراء دراسة استطلاعية كانت بدايتها

- التعرف على المكان ومدى إمكانية إجراء هذه الدراسة
- التعرف على كل ما يمكنه عرقلة عملنا ومختلف الصعوبات المحتمل مصادقتها
- التقرب من أفراد العينة
- قياس صلاحية الأداة المراد استعمالها خلال الدراسة الأساسية
- تحديد المحاور الأساسية لهذه الدراسة
- التأكد من الخصائص السيكومترية للمقياس المستخدمة.

2- مجالات الدراسة:

2-1-المجال المكاني: أجريت الدراسة الميدانية بولاية المسيلة

2-2-المجال الزماني: شرعنا في إنجاز هذا البحث في مدة قدرها 5 أشهر من بداية فيفـــري 2021 إلى غاية شهر جوان 2021 وتنقسم الفترة إلى مرحلتين:

المرحلة الأولى: من بداية فيفري حتى شهر أفريل وهي مرحلة البحث النظري حيث قمنا من خلالهـــا بجمع أهم المعلومات عن الإطار النظري لدراستنا.

المرحلة الثانية: شهر ماي وجوان وقد خصصناها للجانب التطبيقي من خلال جمع المعلومات ومناقشة النتائج.

3-المنهج المتبع في الدراسة:

بناء على طبيعة الدراسة والأهداف التي نحاول الوصول إلى تحقيقها فقد تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي، والذي يعتمد على دراسة الظاهرة كما هي في الواقع.

يعرف المنهج على أنه "مجموعة من العملات والخطوات التي يتبعها الباحث بغية تحقيق بحثه".

ويعرف المنهج الوصفي على أنه "المنهج الذي يهدف إلى جمع المعلومات والبيانات ومحاولة اختبار الفروض أو إجابات عن تساؤلات تتعلق بالحالة الراهنة لأفراد العينة والدراسة الوصفية تحدد وتقرر الشيء كما هو عليه في الواقع " .(عثمان حسن عثمان، 1998، ص 29.)

كما يعرف المنهج الوصفي بأنه دراسة استطلاعية نقوم بها بقصد الكشف عن مشاكل المجتمع، وبأنه محاولة منظمة لتقرير وتحليل وتفسير الواضع الراهن لنظام اجتماعي أو لجماعة معينة .(مروان عبد المجيد إبراهيم، 2000، ص 35.)

4- مجتمع وعينة الدراسة:

4-1-مجتمع الدراسة: والمجتمع حسب تعريف grawitz هو " مجموعة منتهية أو غير منتهية من العناصر المحددة مسبقا التي ترتكز عليها الملاحظات " . (موريس أنجرس، 2004، ص29.)

ومجتمع البحث هو مجموعة عناصر لها خاصية أو عدة خصائص مشتركة تميزها عن غيرها من العناصر الأخرى والتي يجري عليها التقصي. (رشيد زرواتي، 2008، ص 119)

إن المجتمع يعتبر شمول كافة وحدات الظاهرة التي نحن بصدد دراستها، ومجتمع الدراسة يتكون من مجموع عدائي فرق ألعاب القوى بولاية المسيلة.

4-2-عينة البحث:

إن تحديد واختيار عينة الدراسة له أهمية كبيرة وأساسية في أي بحث علمي وهي تختلف باختلاف الموضوع فصحة نتائج الدراسة أو خطئها يتوقف على طريقة اختيار العينة حيث أن اختيار العينة الملائمة للبحث من أهم المشكلات التي تواجه أي باحث في أي بحث اجتماعي، فالعينة من الضروري أن تحمل الخصائص والمميزات التي تمثل المجتمع الأصلي الذي أخذت منه العينة، حيث تمثله تمثيلا صحيحا. (رشيد زرواتي، 2008، ص 122)

نظرا إلى حجم مجتمع الدراسة ونظرا إلى القاعدة العملية في اختيار العينة من المجتمع الكلي للدراسة وحتى تكون العينة ممثلة لمجتمع البحث قمنا بتطبيق الدراسة على عينة قدرت بـــ19 عداء ينتمون إلى فرق ألعاب القوى بولاية المسيلة.

وفيما يلي جدول يوضح عينة الدراسة من الفرق محل الدراسة:

اسم الفريق	عدد العدائين
الشباب الرياضي حمام الضلعة	02
فريق أعاب القوة ببوسعاة	02
فريق مواهب عبن الريش	01
فريق شبيبة سيدي حملة	09
فريق شباب عين الحجل	02
فريق شباب الحماية المدنية بالمسيلة	03
المجموع	19

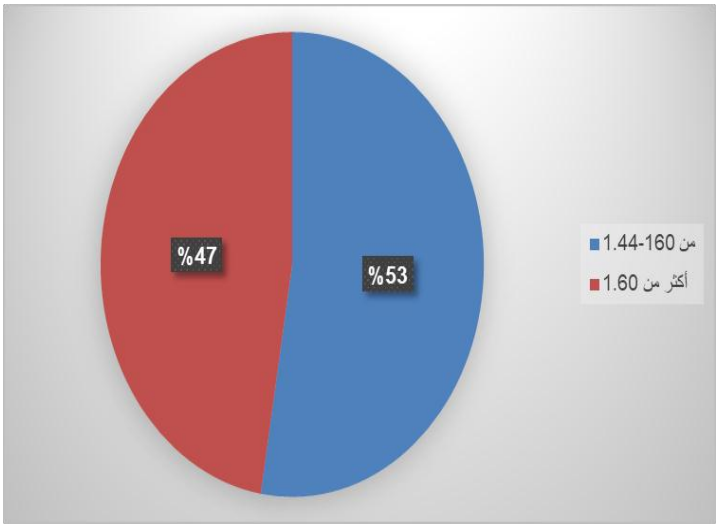
خصائص العينة

1--الطول:

الجدول رقم (01) يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير الطول

الطول	التكرارات	النسبة المئوية
من 1.44-160	10	52,6 %
أكثر من 1.60	9	47,4 %
المجموع	**19**	**%100**

من خلال الجدول أعلاه وبالنظر إلى تكرارات أفراد عينة الدراسة والبالغ حجمهم إجمالا (19) فــردا، نلاحظ أن حجم ذوي فئة الطول (1.44-160) بلغ (10) **بنسبة 52.6 %**، أما حجم ذوي فئة (أكثر من 1.60) فقد بلغ عددهم **(09)** بنسبة قدرت بـــ **47.4%**. كما هو موضح من خلال الشكل التالي:



الشكل رقم (01) يوضح توزيع نسب أفراد عينة الدراسة حسب متغير الطول

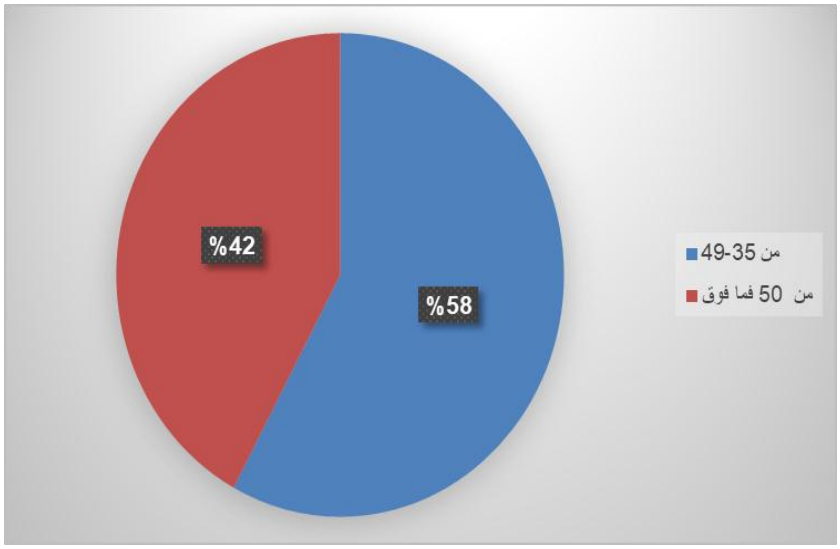
من خلال النتائج المتوصل إليها نرى أن هناك فروق طفيفة بين الفئتين من ناحية الطول والسبب راجع إلى نقص أفراد العينة، وهذا يعد من مسلمات الدراسة (عدم اختيارنا أو انتقائنا للعدائين من الفرق والنوادي المنخرطة في رابطة ألعاب القوى لولاية المسيلة)، كما أن نتائج الرياضيين طويلي القامة كانت نتائجهم أفضل من غيرهم وعليه يمكن القول أن صفة الطول النسبي تساهم في تحقيق نتيجة أفضل لقطع مسافة 1200م.

2- الوزن:

الجدول رقم (02): يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير الوزن

الوزن	التكرارات	النسبة المئوية
من 35-49	11	57,9
من 50 فما فوق	8	42,1
المجموع	**19**	**%100**

من خلال الجدول أعلاه وبالنظر إلى تكرارات أفراد عينة الدراسة والبالغ حجمهم إجمالا (19) فردا، نلاحظ أن حجم فئة الوزن (من 35-49) بلغ (11) **بنسبة 57.9 %**، أما حجم فئة الوزن **(من 50 فما فوق)** فقد بلغ عددهم **(08)** بنسبة قدرت بـ **42.1%**. كما هو موضح من خلال الشكل التالي:



الشكل رقم (02): يوضح توزيع نسب أفراد عينة الدراسة حسب متغير الوزن

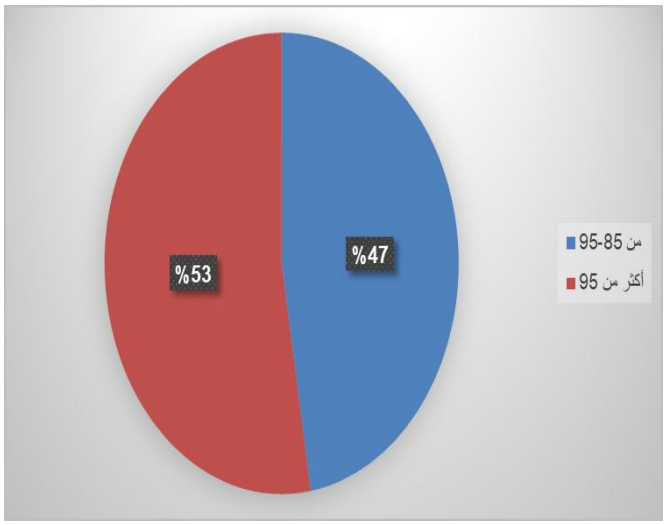
مما تم التوصل إليه نلاحظ أن ذوي الوزن الخفيف عددهم فاق عدد الأكبر وزنا نوعا ما، وهذا يتعلق بالفئة العمرية الأقل من 16 سنة (العمر البيولوجي)، لكن فيما يتعلق بالنتيجة فإن الدراسة بالنسبة لهذا المتغير (الوزن) أثبتت أنه كلما قل الوزن تحصل العداء على نتيجة أفضل إلا أن هذا الفرق غيـــر دال وبسبب نقص أفراد العينة غير المتحكم فيه، وهذا راجع لتعدد الفرق وعدم اعتماد الانتقاء العلمي فـــي التوجيه نحجو التخصص مسافة 1200م.

3-طول الأطراف:

الجدول رقم (03) يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير طول الأطراف

طول الأطراف	التكرارات	النسبة المئوية
من 85-95	9	**%47,4**
أكثر من 95	10	**%52,6**
المجموع	**19**	**%100**

من خلال الجدول أعلاه وبالنظر إلى تكرارات أفراد عينة الدراسة والبالغ حجمهم إجمالا (19) فـــردا، نلاحظ أن حجم الأفراد ذوي الفئة طول الأطراف (من 85-95) بلغ (09) **بنسبة 47.4 %**، أما حجم الفئة (أكثر من 95) فقد بلغ عددهم (**41**) بنسبة قدرت بـــ **52.6%**. كما هو موضح من خلال الشكل التالي:



الشكل رقم (03) يوضح توزيع نسب أفراد عينة الدراسة حسب متغير طول الأطراف

من النتائج المتوصل إليها نلاحظ أن الأطراف السفلية (الطويلة نسبيا) للعدائين قد ساهمت في تحسين نتيجة العداء أفضل بالنظر إلى أرقامهم أو توقيتهم خلال قطع مسافة 1200م، إلا أنها لم تظهر بالشكل الغالب وهذا لعدة اعتبارات من بينها عدم اعتماد الطرق الرياضية في عملية انتقاء وتوجيه الرياضيين للتخصص المناسب.

-ضبط متغيرات الدراسة:

استنادا إلى فرضيات الدراسة تبين لنا جليا أن هناك متغيرين اثنين أحدهما مستقل والآخر تابع.

- **المتغير المستقل:** وهي عبارة عن المتغير الذي يفترض البحث أنه السبب أو أحد لنتيجة تعيين دراسته والتي تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر (رشيد زرواتي،2007، ص 87)

وعلى ضوء ما سبق فإن المتغير المستقل في بحثنا هو: **الخصائص المورفولوجية.**

- **المتغير التابع:** هي المتغيرات الناتجة على العمليات التي تعكس الأداء أو السلوك، وعلى ذلك فإن المثير هو المتغير المستقل بينما الاستجابة تمثل المتغير التابع، والمتغير التابع في بحثنا هو: **النتيجة الرياضية.**

5-أدوات جمع البيانات والمعلومات:

بغية إنجاز بحثنا وتحقيق الأهداف المسطرة قصد نفي أو إثبات للفرضيات المقدمة للدراسة لجأنا إلى استخدام طرق ووسائل تتلاءم وتتماشى مع هذا النوع من الحوث، ولقد لخصت الأدوات والوسائل في:

5-1-الدراسة النظرية: يصطلح في تسميتها بالمعطيات البيبليوغرافية حي تتمثل في الاستعانة بالمصادر والمراجع وكتب ومذكرات ونصوص منشورة التي تخدم هذا الموضوع، سواء كانت

مصادر باللغة العربية أو الأجنبية أو دراسات ذات صلة بالموضوع، وهذا كما سمح لنا بحصر الإشكالية وكذا بناء الاستبيان.

5-2- الدراسة التطبيقية:

5-2-1- استمارة الاستبيان:

ويعرف الاستبيان على أنه: "مجموعة من الأسئلة البسيطة والمركبة بطريقة منهجية حول موضوع معين ثم يوضع في استمارة ترسل إلى الأشخاص المعنيين وهذا للحصول على الأجوبة الواردة فيها".

قام الباحث باستخدام استمارة استبيان حيث تم إعداد استبيان مكون من 15 سؤال موجهة لعدائي فرق ألعاب القوى بولاية المسيلة.

حيث قسم الاستبيان إلى ثلاثة محاور هي كالآتي:

-المحور الأول: خاص بالقامة (الطول)

- المحور الثاني: خاص بطول الأطراف السفلية

- المحور الثالث: خاص بالوزن

6- الأدوات الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

استخدمنا في بحثنا هذا التقنيات الإحصائية لغرض معالجة وتفسير نتائج الدراسة البحثية، ولقد استخدمنا مجموعة من الأساليب في تحليل بيانات الدراسة حيث تم استخدام برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)، ومن بين الأساليب نذكر ما يلي:

- التكرارات والنسب المئوية.
- المتوسطات الحسابية.
- الانحرافات المعيارية.
- معامل ألفا كرونباخ.
- معامل ارتباط بيرسون.
- اختبار الدلالة الإحصائية (T.test) .

خلاصة:

إن الإجراءات المنهجية للدراسة ضرورية لعمل أي بحث فهي تعتبر بمثابة الدليل الذي يرسم معالم البحث البارزة وفق إجراءات منهجية، تتميز بالصرامة المنهجية والدرج في العمل للوصول إلى تحقيق أهداف البحث وفي هذا الفصل تم تحديد مجالات الدراسة مكانيا وزمانيا وبشريا.

كما تم تحديد المنهج المعتمد في هذه الدراسة مع التعريف به وذكر المبررات التي دفعت بالباحث لاختيار هذا المنهج كما ذكر في هذا الفصل الأدوات المستخدمة في الدراسة والمتمثلة في مقياسي تركيز الانتباه والحالة البدنية، البحث الميداني الأساسية والدراسة الاستطلاعية وأخيرا المعالجة الإحصائية وكيفية القيام بها.

الفصل السادس:

عرض ومناقشة النتائج وتحليلها وتفسيرها

تمهيد:

تكتسي عملية عرض وتوضيح النتائج المتوصل إليها من خلال المناقشة والتحليل أهمية بالغة في الحكم على مدى صحة أو خطأ الفرضيات، ومن كل ما تقدم في الدراسة تم التوصل إلى مجموعة من النتائج النظرية، والتي سنحاول فيما يلي من هذا الفصل إثباتها أو نفيها ميدانيا بتحليل ومناقشة البيانات على ضوء الفرضيات، وبالتالي الخروج ببعض الاقتراحات من خلال نتائج الدراسة.

1- عرض نتائج الدراسة:

1-1-عرض نتائج الفرضية الجزئية الأولى:

والتي تنص على أنه:" توجد فروق دالة إحصائيا في زمن قطع مسافة 1200 متر لدى أفراد عينة الدراسة (السرعة) تبعا لمتغير الطول (من 1.44-160/ أكثر من 1.60)."

وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدم الباحث اختبار (ت) لدلالة الفروق بين المتوسطات والجدول التالي يوضح النتائج المتوصل اليها:

جدول رقم (04) يوضح نتائج اختبار "ت" ودلالتها الإحصائية للفروق بين متوسطات درجات افراد العينة في زمن قطع مسافة 1200 متر لدى أفراد عينة الدراسة (السرعة) تبعا لمتغير الطول (من 1.44-160/ أكثر من 1.60)."

المتغير	متغير الطول	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجة الحرية	مستوى الدلالة	القرار
زمن قطع مسافة 1200م	من 1.44-160	10	4,1080	0,33724	2,334	17	0,032	دال عند 0.05
	أكثر من 1.60	9	3,7133	0,39991				

نلاحظ من الجدول أعلاه أن هناك تفاوت بين المتوسطات الحسابية لفئتي الطول (من 1.44-160/ أكثر من 1.60)." في زمن قطع مسافة 1200م حيث بلغ متوسط فئة الطول (من 1.44-160) (4,1080) بانحراف معياري قدره (0,33724) في حين بلغ متوسط فئة الطول (أكثر من 1.60) (3,7133) بانحراف معياري قدره (0,39991) حيث نلاحظ أن متوسط الفئة الأولى أكثر من متوسط الفئة الثانية وما يؤكد ذلك هو قيمة اختبار الفرق T-TEST والتي بلغت (2,334) حيث جاءت دالة احصائيا عند مستوى الدلالة (α=0.05)].

وعليه نستنتج بأنه توجد فروق دالة إحصائيا في زمن قطع مسافة 1200 متر لدى أفراد عينة الدراسة (السرعة) تبعا لمتغير الطول (من 1.44-160/ أكثر من 1.60)."ولصالح الفئة الثانية (أكثر من 1.60). أي أن فئة الطول (أكثر من 1.60) أحسن نتيجة من الفئة الأولى (من 1.44-1.60).

ويمكن للباحث أن يفسر هذه النتيجة بأنه لا يمكن فصل الخصائص المورفولوجية عن بعضها البعض وذلك لأنها مرتبطة ارتباطا طرديا، فالطول مرتبط بالعمر والوزن وحتى التغذية والبيئة والوراثة، والعمر التدريبي كذلك من الصعب جدا أن نحكم على أن ذوي القامة الطويلة هم المتفوقين في قطع مسافة 1200م للاعتبارات السابقة الذكر.

ولتدعيم هذه النتيجة تم ربط السؤال رقم (1) والذي نص على: (هل طول قامتك يساهم في أداء قطعك لمسافة 1200م بأريحية؟) مع فئتي الطول (من 1.44-160/ أكثر من 1.60).

جدول رقم (05) يوضح علاقة السؤال (1) بمتغير الطول

بدائل السؤال رقم 01	من 1.44-160	أكثر من 1.60	**الإجمالي**	الترتيب
نعم	**10**	**9**	**19**	///
الإجمالي	**10**	**9**	**19**	**%100**

من خلال الجدول أعلاه وبالنظر إلى إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم 1 والمتعلق بـ"هل طول قامتك يساهم في أداء قطعك لمسافة 1200م بأريحية؟؟ تبعا لمتغير فئتي الطول (من 1.44-160/ أكثر من 1.60). والتي جاءت حسب الترتيب التصاعدي، حيث جاء في الرتبة الأولى البديل (نعم) بـ 19 تكرار أما بالنسبة للفرق في استجابات فئتي الطول على بدائل السؤال رقم (1) فنلاحظ أن فئة الطول (من 1.44-160) أكد منها (10 أفراد من أصل 10 بأن طول قامتهم يساهم في أداء قطعهم لمسافة 1200م بأريحية، أما بالنسبة لفئة الطول (أكثر من 1.60) فنلاحظ من خلال الجدول أن (9) أفراد من أصل (09) أجابوا بالبديل نعم أي أن طول قامتهم يساهم في أداء قطعهم لمسافة 1200م بأريحية.

وهذا يعني أن كلا الفئتين تؤكد بأن طولها مناسب لقطع مسافة 1200 م بأريحية.

ويمكننا تفسير هذه النتيجة من خلال أن الطول مرتبط بالوزن أكثر من أي خاصية مورفولوجية أخرى، لذلك نجد أن ذوي الطول الأكبر لهم وزن أكبر ومناسب وبالتالي يتم قطعهم لمسافة 1200م بأريحية كما أن الفئة الأقل طولا كذلك لها نفس الخصائص بالنسبة لطولها المناسب بالنظر إلى وزنها وهذا ما يجعلها تقطع مسافة 1200م بأريحية كذلك.

1-2-عرض نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

والتي تنص على أنه:" توجد فروق دالة إحصائيا في زمن قطع مسافة 1200 متر لدى أفراد عينة الدراسة (السرعة) تبعا لمتغير طول الأطراف (من 85-95/ أكثر من 95)."

وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدم الباحث اختبار (ت) لدلالة الفروق بين المتوسطات والجدول التالي يوضح النتائج المتوصل اليها:

جدول رقم (06) يوضح نتائج اختبار "ت" ودلالتها الإحصائية للفروق بين متوسطات درجات افراد العينة في زمن قطع مسافة 1200 متر لدى أفراد عينة الدراسة تبعا لمتغير طول الأطراف (من 85-95/ أكثر من 95)."

المتغير	متغير الوزن	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة" ت"	درجة الحرية	مستوى الدلالة	القرار
زمن قطع مسافة 1200م	من 85-95	9	3,9544	0,35983	0,328	17	0,747	غير دال عند 0.05
	أكثر من 95	10	3,8910	0,46974				

نلاحظ من الجدول أعلاه أن هناك تقارب بين المتوسطات الحسابية لفئتي طول الأطراف (من 85-95/ أكثر من 95)." في زمن قطع مسافة 1200م حيث بلغ متوسط فئة طول الأطراف (من 85-95) (3,9544) بانحراف معياري قدره (0,35983) في حين بلغ متوسط فئة طول الأطراف (أكثر من 95) (3,8910) بانحراف معياري قدره (0,46974) حيث نلاحظ أن متوسط الفئة الثانية **(الأكبر طول الأطراف)** أكثر من متوسط الفئة الأولى إلا أن قيمة اختبار الفرق T-TEST والتي بلغت (0,328) جاءت غير دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (α=0.05)].

وعليه نستنتج بأنه لا توجد فروق دالة إحصائيا في زمن قطع مسافة 1200 متر لدى أفراد عينة الدراسة (السرعة) تبعا لمتغير طول الأطراف (من 85-95/ أكثر من 95)."**.** أي أن هناك فروق طفيفة لكن بالنظر إلى النتائج الأفضل (توقيت قطع المسافة 1200م) كانت من نصيب ذوي الأطراف الطويلة نسبيا وهذا ما يقلل من تردد الحركة واتساع الخطوات.

ولتأكيد هذه النتيجة أيضا قام الطالب باختبار العلاقة بين إجابة أفراد العينة على السؤال – **السؤال رقم (07)** من المحور الثاني والمتعلق بـ (باعتبارك قصير أو طويل الخطوة تساعدك في التفوق على منافسيك لقطعك مسافة 1200م؟) مع متغير فئتي طول الأطراف (من 85-95/ أكثر من 95)."

جدول رقم (07) يوضح علاقة السؤال (1) بمتغير الوزن

بدائل السؤال رقم	من 35- 49	من 50 فما فوق	**الإجمالي**	الترتيب
ليس لدي رأي	0	1	1	3
لا	3	0	3	2
نعم	6	9	15	1
الإجمالي	9	10	19	**%100**

من خلال الجدول أعلاه وبالنظر إلى إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم **13** والمتعلق بـ"**هل ترى أن وزنك مناسبا لقطع مسافة 1200 م بأريحية؟ تبعا لمتغير متغير فئة الوزن (من 35-49/ من 50 فما فوق)** والتي جاءت حسب الترتيب التصاعدي، حيث جاء في المرتبة الأولى البديل حيث جاء في الرتبة الاولى البديل **(نعم)** بـ 15 تكرار وفي الرتبة الثانية جاء البديل **(ليس لدي رأي)** بمجموع تكرار بلغ 03، وفي الرتبة الثالثة جاء البديل **(لا)** بمجموع تكرار بلغ 01. أما بالنسبة للفرق في استجابات فئتي الوزن على بدائل السؤال رقم (1) فنلاحظ أن فئة الوزن (من 35-49) أكد منها (06) أفراد من أصل 09 يؤكدون بأن باعتبارهم قصيري الخطوة تساعدهم في التفوق على منافسيهم لقطعهم مسافة 1200م، أما بالنسبة لفئة الوزن (من 50 فما فوق) فنلاحظ من خلال الجدول أن (09) أفراد من أصل (10) أجابوا بالبديل نعم أي أنهم يؤكدون بأن باعتبارهم طويلي الخطوة تساعدهم في التفوق على منافسيهم لقطعهم مسافة 1200م **وهذا يعني أن كلا الفئتين تؤكد بأن ونها مناسب لقطع مسافة 1200 م بأريحية**

ويمكن تفسير هذه النتيجة أن الأطراف الطويلة نسبيا قد تساهم في الاقتصاد في بذل الجهد وبالتالي عدم الإفراط في الطاقة المخزنة في الجسم وهذا ما يجعلهم يداومون أكثر من غيرهم لقطع مسافة 1200م.

بالإضافة إلى أن طول الخطوة وقلة تكرار تردد الحركة يساهم وبشكل إيجابي في الحصول على أفضل النتائج (زمن أقل) وصرف طاقة أقل، وهذا ما يتطلبه تخصص سباقات 1200م.

1-3-عرض نتائج الفرضية الجزئية الثالثة:

والتي تنص على أنه:" توجد فروق دالة إحصائيا في زمن قطع مسافة 1200 متر لدى أفراد عينة الدراسة (السرعة) تبعا لمتغير الوزن (من 35-49/ من 50 فما فوق)."

وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدم الباحث اختبار (ت) لدلالة الفروق بين المتوسطات والجدول التالي يوضح النتائج المتوصل اليها:

جدول رقم (08) يوضح نتائج اختبار "ت" ودلالتها الإحصائية للفروق بين متوسطات درجات أفراد العينة في زمن قطع مسافة 1200 متر لدى أفراد عينة الدراسة (السرعة) تبعا لمتغير الوزن (من 35-49/ من 50 فما فوق)."

المتغير	متغير الوزن	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجة الحرية	مستوى الدلالة	القرار
زمن قطع مسافة 1200م	من 35-49	11	3,9482	0,37002	0,329	17	0,746	غير دال عند 0.05
	من 50 فما فوق	8	3,8838	0,48586				

نلاحظ من الجدول أعلاه أن هناك تقارب بين المتوسطات الحسابية لفئتي الوزن **(من 35-49/ من 50 فما فوق)."** في زمن قطع مسافة **1200م** حيث بلغ متوسط فئة طول الأطراف (من 35-49) (3,9482) بانحراف معياري قدره (0,37002) في حين بلغ متوسط فئة الوزن **(من 50 فما فوق)** (3,8838) **بانحراف معياري قدره** (0,48586) حيث نلاحظ أن متوسط الفئة الأولى أكثر من متوسط الفئة الثانية إلا أن قيمة اختبار الفرق **T-TEST** والتي بلغت **(0,329)** جاءت غير دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (α=0.05)].

وعليه نستنتج بأنه لا توجد فروق دالة إحصائيا في زمن قطع مسافة 1200 متر لدى أفراد عينة الدراسة تبعا لمتغير طول الأطراف (من 35-49/ من 50 فما فوق)." أي أن الفئة الثانية (من

50 فما فوق) أحسن زمن قطع مسافة 1200م من الفئة الأولى إلا أن هذه النتيجة جاءت غير دالة إحصائيا.

ويمكننا تفسير النتيجة المتحصل عليها بالنسبة للوزن حيث نراه يتماشى مع كتلة الجسم وأبعاده الأنثروبومترية أي أن الوزن مناسب للجسم، حيث اتضح من خلال الدراسة أن الوزن الأقل أو النحيف هو ما يمتلكه أغلب العدائين قصيري القامة نسبيا لقطع المسافات نصف الطويلة (1200م).

إذن فوزن الرياضي لابد أن يكون متناسقا مع الكتلة الحجمية (الأبعاد) وعلى هذا تم التوصل إلى أنه لا توجد فروق دالة إحصائيا بين الفئتين.

ولتأكيد هذه النتيجة قام الطالب باختبار العلاقة بين الطول والوزن باستخدام معامل الارتباط بيرسون كما يلي: وللكشف عن العلاقة الارتباطية بين **الطول والوزن**، تم استخدام معامل الارتباط **بيرسون**، والجدول التالي يوضح النتائج التي تم التوصل إليها:

جدول رقم (09): يوضح معامل الارتباط **بيرسون بين** متوسط أفراد عينة الدراسة في **متغير الطول ومتغير الوزن**

المتغيرين	**الوزن**			
الطول	**حجم العينة**	**معامل الارتباط بيرسون**	**مستوى الدلالة**	**القرار**
	19	$0,911^{**}$	0,01	دال عند مستوى الدلالة 0.01
**دال عند مستوى الدلالة 0,01.				
* دال عند مستوى الدلالة 0,05				

يتبين من الجدول أعلاه أن قيمة معامل الارتباط **بيرسون** والتي بلغت ($0,911^{**}$) هي قيمة متوسطة بين الدرجة الكلية لمتغير **الطول والدرجة الكلية لمتغير والوزن** كما أن الارتباط دال إحصائيا عند مستوى الدلالة (α=0.01) بمعنى مستوى **الطول** يرتبط مع متغير **الوزن**، وعليه يمكن القول أنه توجد علاقة ارتباطية **ارتباطية موجبة** ذات دلالة إحصائية **بين الطول والوزن** ونسبة التأكد من هذه النتيجة هي 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1% أي أن أفراد العينة طولهم يتلاءم مع وزنهم.

ولتأكيد هذه النتيجة أيضا قام الطالب باختبار العلاقة بين إجابة أفراد العينة على السؤال **رقم (13) والذي نص على (هل ترى أن وزنك مناسبا لقطع مسافة 1200 م بأريحية؟) مع متغير فئة الوزن (من 35-49/ من 50 فما فوق)**

جدول رقم (10) يوضح علاقة السؤال (13) بمتغير الوزن

بدائل السؤال رقم	من 35-49	من 50 فما فوق	**الإجمالي**	الترتيب
ليس لدي رأي	4	3	7	2
نعم	7	5	12	1
الإجمالي	11	8	**19**	**%100**

من خلال الجدول أعلاه وبالنظر إلى إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم **13**والمتعلق بـــ"**هل ترى أن وزنك مناسبا لقطع مسافة 1200 م بأريحية؟ تبعا لمتغير متغير فئة الـــوزن (مـــن 35-49/ من 50 فما فوق)** والتي جاءت حسب الترتيب التصاعدي، حيث جاء في المرتبة الأولـــى البديل حيث جاء في الرتبة الأولى البديل **(نعم)** بـــ 12 تكرار وفي الرتبة الثانية جاء البديل **(ليس لدي رأي)** بمجموع تكرار بلغ 07، أما بالنسبة للفرق في استجابات فئتي الوزن على بدائل الســـؤال رقـــم (1) فنلاحظ أن فئة الوزن (من 35-49) أكد منها (07) أفراد من أصل 11 بأن وزنهم مناسبا لقطع مسافة 1200 م بأريحية، أما بالنسبة لفئة الوزن (من 50 فما فوق) فنلاحظ من خلال الجدول أن (5) أفراد من أصل (08) أجابوا بالبديل نعم أي أن وزنهم مناسبا لقطع مسافة 1200 م بأريحية.

وهذا يعني أن كلا الفئتين تؤكد بأن وزنها مناسب لقطع مسافة 1200 م بأريحية.

ويمكننا تفسير هذه النتيجة التي تم التوصل إليها من خلال الجدول المركب للسؤال رقم 13 الـــذي ينص على: (هل ترى أن وزنك مناسبا لقطع مسافة 1200م بأريحية؟) مع متغير فئة الوزن (من 35-49/ 50 فما فوق) أن أصحاب فئة الوزن (35-49كلغ) تعد من ذوي الجسم النحيف ونبـــرر إجابـــة الفئة بأن وزنها هذا يمكنها من قطع مسافة 1200م بأريحية إلى ما تم التوصل إليه في دراستنا، كما أن فئة الوزن (50 فما فوق) والتي لا تعد من أصحاب الوزن الزائد، بل أن وزنها يتماشى مع طولها فهي أيضا ترى أن بأن وزنها هذا يمكنها من قطع مسافة 1200م بأريحية وهو ما تم التوصل إليه سابقا في الدراسة.

الفصل السابع:

الاستنتاجات والاقتراحات

1- استنتاجات:

لقد تناول البحث دراسة وتحليل متغيرين مهمين المتمثلين في الخصائص المورفولوجية ودورها في تحسين النتيجة لقطع مسافة 1200م حيث توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- توجد فروق دالة إحصائيا في زمن قطع مسافة 1200 متر لدى أفراد عينة الدراسة (السرعة) تبعا لمتغير الطول (من 1.44-160/ أكثر من 1.60)."ولصالح الفئة الثانية (أكثر من 1.60). أي أن فئة الطول (أكثر من 1.60) أحسن نتيجة من الفئة الأولى (من 1.44-1.60).

- لا توجد فروق دالة إحصائيا في زمن قطع مسافة 1200 متر لدى أفراد عينة الدراسة (السرعة) تبعا لمتغير طول الأطراف (من 85-95/ أكثر من 95)." أي أن هناك فروق طفيفة لكن بالنظر إلى النتائج الأفضل (توقيت قطع المسافة 1200م) كانت من نصيب ذوي الأطراف الطويلة نسبيا وهذا ما يقلل من تردد الحركة واتساع الخطوات

- لا توجد فروق دالة إحصائيا في زمن قطع مسافة 1200 متر لدى أفراد عينة الدراسة تبعا لمتغير طول الأطراف (من 35-49/ من 50 فما فوق)." أي أن الفئة الثانية (من 50 فما فوق) أحسن زمن قطع مسافة 1200م من الفئة الأولى إلا أن هذه النتيجة جاءت غير دالة إحصائيا.

وبعد تحليل النتائج المتحصل عليها نلخص إلى أن الطول وطول الأطراف ووزن جسم الرياضي المتخصص في مسافة 1200م لا يمكن أن نستثني خاصية أو عزلها دون النظر لارتباط هذه الخصائص بعضها ببعض في آن واحد.

إلا أننا توصلنا بأن الطول النسبي لجسم الرياضي وطول أطرافه السفلية نسبيا ووزنه الأقل نسبيا قد تساهم في تحقيق نتيجة أفضل شريطة أن يكون هناك تناسق بين هذه الصفات أو الخصائص المورفولوجية وهذا ما نلاحظه في طول ووزن وشكل أطراف بعض العدائيين العالميين المتفوقين في هذا التخصص (مسافة 1200م) ومن بينهم العداء مرسلي نور الدين الجزائري والذي له الخصائص المورفولوجية التالية (الطول 1.72م، الوزن 62 كلغ) وكذا هشام القروج المغربي (الطول 1.76م، الوزن 60 كغ) حيث نجد أن هشام القروج له أفضل توقيت في مسافة 1500 متر ويمتلك أفضل طول وأقل وزنا من مرسلي نورد الدين مع العلم أن مسافة 1500 متر هي تخصص خاص بصنف الأكابر بينما 1200متر خاصة بصنف الأصاغر وهي محل دراستنا، وهذا ما يؤكد صحة النتائج التي تم التوصل إليها خلال دراستنا الحالية.

2- الاقتراحات والتوصيات:

من خلال النتائج التي خرجت بها هذه الدراسة يوصى الباحث بالتوصيات التالية:

- على الفرق اعتماد الانتقاء والتوجيه العلمي للرياضيين المبني على الصفات الوراثية والبيئة والتغذية.

- إعطاء الخصائص المورفولوجية أهمية كبيرة في توجيه وانتقاء الرياضيين للتخصصات المرغوب في ممارستها.

- إجراء دورات تكوينية وندوات للمدربين والقائمين على تدريب المسافات النصف طويلة للوقوف على أهمية ودور الخصائص المورفولوجية في تحسين النتيجة الرياضية.

- لفت الانتباه السلطات القائمة على تسيير وتأطير رياضة ألعاب القوى وخاصة المسافات نص الطويلة التي أضحت من تخصص دول شمال إفريقيا عالميا.

3- الأفاق المستقبلية:

وبغرض فتح مجموعة من الآفاق المستقبلية أمام الباحثين والمختصين في مجال علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية عامة والتدريب الرياضي خاصة يقترح الطالبة الباحثين ما يلي:

- إجراء المزيد من البحوث العلمية حول نفس الموضوع باستخدام متغيرات أخرى أو دراسة المتغير (الخصائص المرفولوجية) وربطه ببعض المتغيرات الأخرى أو دراسات في تخصصات أخرى، وهذا لما لها من تأثير كبير على مختلف النتيجة الرياضية والأداء الرياضي، ونذكر من بين المتغيرات التي من الممكن أن تكون ذات علاقة بهذه الدراسة ما يلي:

- الخصائص المورفولوجية ودورها في انتقاء وتوجيه الرياضيين في مجال ألعاب القوى.

- الخصائص المورفولوجية وعلاقتها بالحفاظ على الأداء الرياضي.

- دور الخصائص المورفولوجية في اختيار الرياضي للتخصص المرغوب فيه.

قائمة المراجع

قائمة المراجع:

أولا: المراجع باللغة العربية.

1) أبو العلا أحمد عبد الفتاح، محمد صبحي حسانين، فسيولوجيا الرياضي وطرق القياس للتقويم ، دار الفكر العربي، القاهرة، الفصل السادس، 1996.

2) أكرم زاكي خطايبة: المناهج المعاصرة في التربية الرياضية، ط1، دار الفكر، عمان، 1997

3) البهي فؤاد السيد: الأسس النفسية للنمو. ط4. دار الفكر العربي، القاهرة، 1975.

4) خليل ميخائيل عوض: مشكلات المراهقة في المدن والريف، دار المعارف، مصر، 1971

5) رمضان محمد القذافي: علم نفس الطفولة والمراهقة، المكتبة الجامعية الحديثة، الإسكندرية

6) زعيتر بهاء الدين وآخرون: دور رياضة كرة القدم في تنمية جانب الاجتماعي لدى المراهقين، مذكرة ليسانس. قسم الإدارة والتسيير الرياضي. كلية العلوم الاقتصادية وعلوم التسيير والعلوم التجارية، جامعة مسيلة، 2007

7) زكي محمد حسن، الظواهر المرفولوجية في رياضي الألعاب الجماعية، كلية التربية الرياضية للبنين، القاهرة، 2004

8) سليمان علي حسين : المدخل إلى التدريب الرياضي ،دار الكتب للطبع والنشر، الموصل ، 1983

9) عبد الرحمن الوافي، وزيان سعيد: النمو من الطفولة إلى المراهقة. الخنساء للنشر والتوزيع. دون تاريخ

10) عبد المنعم المليجي وحلمي المليجي: النمو النفسي، ط4. دار النهضة العربية، 1973

11) كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسنين: أسس التدريس الرياضي لتنمية اللياقة البدنية في دروس التربية البدنية بمدارس البنين والبنات، ط3 ، دار الفكر الغربي، 1997

12) مجدي احمد محمد عبد الله: النمو النفسي بين السواء والمرض، دار لمعرفة الجامعية .لتوزيع والنشر.2003

13) محمد الحماحمي، أمين الخولي، أسس بناء برامج التربية الرياضية، دار الفكر العربي، الطبعة الثانية، القاهرة، 1990 .

14) محمد السيد محمد الزعبلاوي: خصائص النمو في المراهقة. ط1، مكتبة التوبة، 1998. مصر

15) محمد حازم محمد أبو يوسف، أسس اختيار الناشئين في كرة القدم، دار الوفاء لدنيا الطباعة و النشر، الطبعة الأولى، الإسكندرية، مصر، 2005.

16)محمد صبحي حاسنين، القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، الطبعة الرابعة، القاهرة، 2000.

17)محمد صبحي حسانين ،الرياضة للجميع، دار الفكر العربي، القاهرة، العدد الأول، 1990

18)محمد صبحي حسانين، القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة ،الجزءالأول،1995

19)محمد مصطفى زيدان: علم النفس الاجتماعي. ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1995

20)محمد مصطفى زيدان: علم النفس التربوي، دار الشروق، جدة، **د ت.**

21)منير جرجس إبراهيم، كرة القدم للجميع، دار الفكر، الطبعة الرابعة، القاهرة، 1994.

22)نعمي عادل، وآخرون: أهمية المراقبة الطبية والصحية لدى لاعبي كرة القدم فئة أصاغر، مذكرة ليسانس، كلية العلوم الاقتصادية وعلوم التجارية وعلوم التسيير، قسم الإدارة والتسيير الرياضي، جامعة المسيلة. 2008

23)هدى محمد قناوي: سيكولوجية المراهقة، دار الفكر للطباعة والنشر، بدون سنة

ثانيا: المراجع باللغة الأجنبية

1) caga- Etleill. R. Thomas: Manuel de l'edenciation sport. Evigot.paris.1993

2) claide, handball, la formation du jouer- vigot 1987

قائمة الملاحق

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف بالمسيلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدينة والرياضية

قسم التدريب الرياضي

يشرفني أبنائي الرياضيين (عدائي مسافة 1200م المنخرطين في النوادي الرياضية لألعاب القوى بالرابطة الولائية المسلية) أن تساهموا في إنجاز رسالة ماستر تخصص تحضير بدني رياضي بعنوان"

إسهام بعض الخصائص المرفولوجية في النتيجة الرياضية لدى عدائي المسافات النصف طويلة صنف الناشئين (15- 16 سنة)
دراسة ميدانية فرق ألعاب القوى- مسيلة -

إن هذه الاستمارة التي بين يديك تطمح للوصول إلى معرفة إسهام بعض الخصائص المرفولوجية (كالطول وطول الأطراف السفلية والوزن والجنس)في تحقيق النتيجة الرياضية لتكون إضافة علمية في ميدان ألعاب القوى وتطويرها

ملاحظة: عليك ملئها بصدق لتكون لها مصداقية علمية وواقعية.

بيانات شخصية :

الاسم واللقب:.....

الطول:..... طول الأطراف السفلية..... الوزن:.....

النادي الرياضي : (الفريق).....

التخصص الرياضي ..... 1200 م

من إعداد الطالب :صريدي مفتاح

الموسم الدراسي :2021/2020

ــ ضع إشارة (x) في الخانة المطابقة لرأيك؟

توجه الأسئلة الموالية للرياضيين المتخصصين في جري مسافة 1200م وتحتوي علـــى 03 محـــاور وهي :

1-المحور الأول (خاص بالقامة ، الطول)

1ــ هل طول قامتك يساهم في أدائك لقطعك مسافة 1200 م بأريحية؟

نعم ☐ لا ☐ ليس لي رأي ☐

2 ــ هل تجد صعوبة أثناء قطعك مسافة 1200م بسبب طولك؟

نعم ☐ لا ☐ ليس لي رأي ☐

3ــ هل لديك صعوبة في التفوق على منافسيك قصار القامة أثناء جريـــك لمســـافة 1200 م خـــلال المنافسة؟.

نعم ☐ لا ☐ ليس لي رأي ☐

4ــ هل لديك صعوبة في التفوق على العدائين طوال القامة أثناء جريك لقطع مسافة 1200 م؟

نعم ☐ لا ☐ ليس لي رأي ☐

5ــ باعتبارك قصير أو طويل القامة هل اختصاص 1200م مناسبا لك ؟

نعم ☐ لا ☐ ليس لي رأي ☐

2-المحور الثاني:(طول الأطراف السفلية):

6ــ هل يساعدك طول رجليك أثناء قطعك مسافة 1200م ؟

نعم ☐ لا ☐ ليس لي رأي ☐

7- باعتبارك قصير أو طويل الخطوة تساعدك في التفوق على منافسيك لقطعك مسافة 1200 م؟

نعم ☐ لا ☐ ليس لي رأي ☐

8- هل تساهم أطرافك السفلية(الرجلين) إيجابيا لقطعك مسافة 1200 م ؟

نعم ☐ لا ☐ ليس لي رأي ☐

9- هل تجد صعوبة لقطع مسافة 1200م بسبب قصر أطرافك السفلية (الرجلين)؟

نعم ☐ لا ☐ ليس لي رأي ☐

10- هل ترى أن عداء مسافة 1200 م يحتاج إلى أطراف سفلية طويلة نسبيا تساهم في تفوقه على منافسيه لقطع هاته المسافة؟

نعم ☐ لا ☐ ليس لي رأي ☐

3- المحور الثالث:(الوزن)

11- هل يساهم وزنك الزائد في إضعافك قصد تحيق أفضل نتيجة عند قطعك لمسافة 1200م ؟

نعم ☐ لا ☐ ليس لي رأي ☐

12ـ هل يجب أن يكون وزنك خفيفا لقطعك مسافة 1200م حتى تتمكن من تحقيقك أفضل نتيجة ؟

نعم ☐ لا ☐ ليس لي رأي ☐

13- هل ترى أن وزنك مناسبا لقطع مسافة 1200م بأريحية؟

نعم ☐ لا ☐ ليس لي رأي ☐

14- هل قطع مسافة 1200م بتوقيت أقل يكون عند الفئة أقل من 50 كلغ.؟

نعم ☐ لا ☐ ليس لي رأي ☐

15ـ هل ترى قطع مسافة 1200م تتم بسرعة أكبر عند الفئة الأقل من 50 كلغ.؟

نعم ☐ لا ☐ ليس لي رأي ☐

الملحق رقم 02: قائمة أسماء المحكمين

الاسم واللقب	الدرجة العلمية	الجامعة
مقاق كمال	أستاذ التعليم العالي	جامعة المسيلة
مجادي رابح	أستاذ محاضر	جامعة المسيلة
عروسي عبد الرزاق	أستاذ محاضر	جامعة المسيلة

تم بحمد الله

ملخص الدراسة

عنوان الدراسة: إسهام بعض الخصائص المورفولوجية في النتيجة الرياضية لدى عدائي المسافات نصف الطويلة صنف الناشئين (15-16 سنة) من وجهة نظر العدائين -دراسة لفرق ألعاب القوى بالمسيلة -

أهداف الدراسة:

- معرفة ما إذا كانت الخصائص المورفولوجية (الطول، الوزن، طول الأطراف) تساهم في تحسين النتيجة الرياضية لدى عدائي مسافة 1200م

- معرفة ما إذا كانت توجد فروق دالة إحصائيا في زمن قطع مسافة 1200 متر لدى أفراد عينة الدراسة (السرعة) تبعا لمتغير الطول (من 1.44-160/ أكثر من 1.60).

- معرفة ما إذا كانت توجد فروق دالة إحصائيا في زمن قطع مسافة 1200 متر لدى أفراد عينة الدراسة (السرعة) تبعا لمتغير طول الأطراف السفلية (من 85-95/ أكثر من 95).

- معرفة ما إذا كانت توجد فروق دالة إحصائيا في زمن قطع مسافة 1200 متر لدى أفراد عينة الدراسة (السرعة) تبعا لمتغير الوزن (من 35-49/ من 50 فما فوق).

- إبراز العلاقة التي تربط الخصائص المورفولوجية ودورها في تحسين النتيجة لدى عدائي مسافة 1200م.

- محاولة لفت انتباه الدارسين لتوجيه بحوثهم حول تأثير الخصائص المورفولوجية على نتيجة الرياضيين.

إشكالية الدراسة: هل تساهم بعض الخصائص المورفولوجية (الطول، الوزن، طول الأطراف) في تحسين النتيجة الرياضية لدى عدائي مسافة 1200م؟

الفرضية العامة: تساهم بعض الخصائص المورفولوجية (الطول، الوزن، طول الأطراف) في تحسين النتيجة الرياضية لدى عدائي مسافة 1200م.

الفرضيات الجزئية:

1- توجد فروق دالة إحصائيا في زمن قطع مسافة 1200 متر لدى أفراد عينة الدراسة (السرعة) تبعا لمتغير الطول (من 1.44-160/ أكثر من 1.60).

2- توجد فروق دالة إحصائيا في زمن قطع مسافة 1200 متر لدى أفراد عينة الدراسة (السرعة) تبعا لمتغير طول الأطراف السفلية (من 85-95/ أكثر من 95).

3- توجد فروق دالة إحصائيا في زمن قطع مسافة 1200 متر لدى أفراد عينة الدراسة (السرعة) تبعا لمتغير الوزن (من 35-49/ من 50 فما فوق).

منهج الدراسة: اعتمد الباحث على المنهج الوصفي التحليل باعتباره الأنسب لطبيعة الدراسة

أداة الدراسة: تم إعداد أداة الاستبيان لجمع المعلومات كما تم استخدام برنامج الحزم الاحصائية spss

أبرز نتائج الدراسة

- توجد فروق دالة إحصائيا في زمن قطع مسافة 1200 متر لدى أفراد عينة الدراسة (السرعة) تبعا لمتغير الطول (من 1.44-160/ أكثر من 1.60)."ولصالح الفئة الثانية (أكثر من 1.60). أي أن فئة الطول (أكثر من 1.60) أحسن نتيجة من الفئة الأولى (من 1.44-1.60).

- لا توجد فروق دالة إحصائيا في زمن قطع مسافة 1200 متر لدى أفراد عينة الدراسة (السرعة) تبعا لمتغير طول الأطراف (من 85-95/ أكثر من 95)." أي أن هناك فروق طفيفة لكن بالنظر إلى النتائج الأفضل (توقيت قطع المسافة 1200م) كانت من نصيب ذوي الأطراف الطويلة نسبيا وهذا ما يقلل من تردد الحركة واتساع الخطوات

- لا توجد فروق دالة إحصائيا في زمن قطع مسافة 1200 متر لدى أفراد عينة الدراسة تبعا لمتغير طول الأطراف (من 35-49/ من 50 فما فوق)." أي أن الفئة الثانية (من 50 فما فوق) أحسن زمن قطع مسافة 1200م من الفئة الأولى إلا أن هذه النتيجة جاءت غير دالة إحصائيا.

الاقتراحاتّ:

- على الفرق اعتماد الانتقاء والتوجيه العلمي للرياضيين المبني على الصفات الوراثية والبيئة والتغذية.

- إعطاء الخصائص المورفولوجية أهمية كبيرة في توجيه وانتقاء الرياضيين للتخصصات المرغوب في ممارستها.

- إجراء دورات تكوينية وندوات للمدربين والقائمين على تدريب المسافات النصف طويلة للوقوف على أهمية ودور الخصائص المورفولوجية في تحسين النتيجة الرياضية.

- لفت الانتباه السلطات القائمة على تسيير وتأطير رياضة ألعاب القوى وخاصة المسافات نص الطويلة التي أضحت من تخصص دول شمال إفريقيا عالميا.