

تمهيد:

لتحديد أهداف فريق ما لابد على المدرب من وضع مخطط تدريبي يسطر من خلاله أهداف الفريق ومتطلبات نجاح هذه العملية من خلال تحديد نقاط القوة والضعف لتصحيحها وتنميتها حيث يعتمد وضع المخطط التدريبي على تحديد الاحتياجات والمتطلبات والبرنامج المناسب .

وعلى المدرب من جانب آخر مراعات الجوانب الأساسية البدنية للتدريب واختيار وتحديد نوع التدريب والأسلوب أو الأساليب المثلى التي تخدم ديناميكية نمو هذه القدرات البدنية مع مراعاة أهم المبادئ المحددة له حسب طبيعته عام كان أو خاص وذلك لنجاح هذه العملية حيث سنتطرق في هذا الفصل إلى تحديد أهمية ومتطلبات وخصائص والمبادئ والطرق وأنواع التدريب المناسبة بنوع من التفصيل كما سنتطرق إلى ديناميكية النمو والمراحل السنية (13- 15 سنة) وخصائصها البدنية والفيزيولوجية .

1- التدريب الرياضي :

1-1- تعريفه :

ظهر الاهتمام البالغ خلال العشرين سنة الأخيرة بالتطبيقات التنظيمية و المناهج العلمية في التدريب والأداء الرياضي و قد أوضح "ماتثيف" عام 1981 م و "هاري" عام 1982 م، التعريفات الخاصة بعمليات التدريب الرياضي في الاتحاد السوفيتي السابق عام 1950م وقد عرف "هاري" عام 1982 م التدريب بأنه عملية أعداد اللاعبين للمستويات العالية بما في ذلك الأداء العالي ، كما أنه عملية تطوير في سلوك اللاعبين وفقا لأسس و مبادئ علمية تشمل النواحي العقلية و البدنية و الفنية للاعبي (حماد، 2001، ص. 21)

1-2- مفهوم التدريب الرياضي:

التدريب الرياضي هو: "العمليات المختلفة التعليمية والتربوية والتنشئة، وإعداد اللاعبين والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية بهدف تحقيق أعلى المستويات الرياضية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكن (حماد، 1998، ص. 19) .

وهو أيضا "العمليات التي تعتمد على الأسس التربوية والعلمية، التي تهدف إلى قيادة وإعداد وتطوير القدرات كل مرحلة من مراحل و تساعد هذه المقاييس في معرفة إذا كان هناك شذوذ لشخص ما في أي من النواحي والمستويات الرياضية في كافة جوانبها لتحقيق أفضل النتائج في الرياضة الممارسة (حماد، ص. 19) .

كما يعرف التدريب : "على انه جميع العمليات التي تشمل بناء وتطوير عناصر اللياقة البدنية، وتعلم التكنيك، وتطوير القابليات العقلية ضمن منهج علمي مبرمج وهادف خاضع لأسس تربوية قصد الوصول بالرياضي إلى أعلى مستويات الرياضة الممكنة (ناهد، 2002، ص. 9) .

ويعرف محمد علاوي: "التدريب الرياضي عملية تربوية وتعليمية منظمة تخضع للأسس والمبادئ العلمية، وتهدف أساسا إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في المنافسات الرياضية أو في نوع معين من أنواع الرياضة (علاوي، 2002، ص. 17) .

ويفهم مصطلح التدريب الرياضي : "انه عبارة عن القوانين والأنظمة الهادفة إلى إعداد الفرد للوصول إلى مستوى الانجاز عن طريق الإعداد الكامل لعموم الأجهزة الوظيفية التي تحقق الوصول إلى مستوى لائق، من حيث مراعاة حياة الرياضي وصحته الجسمية العامة، كما يتحسن التوافق العصبي والعضلي ويسهل تعليم المسار الحركي فضلا عن زيادة قابلية الإنتاج لدى الفرد (حسين، 1997، ص. 78)

1-3- واجبات التدريب الرياضي:

هناك واجبات للتدريب الرياضي لابد للمدرب واللاعب من تنفيذها لتحقيق الهدف من التدريب. وعملية التدريب تنقسم واجباتها إلى ثلاثة أقسام تربوية، وتعليمية، وتنموية وهي:

الواجبات التربوية للتدريب:

يقع الكثير من المدربين في خطأ جسيم إذ يعتقدون بأن العناية بالتوجيه لتنمية السمات الخلقية، تطوير الصفات الإرادية للاعب لا قيمة لها ولا يدرك المدرب مقدار خطئه إلا متأخرا بعد أن تتوالى هزائم فريقه. فكثيرا ما يكون الفريق مستعدا من الناحية الفنية تمام الاستعداد، إلا أنه من الناحية التربوية، تنقص لاعبيه العزيمة، المثابرة والكفاح ، والعمل على النصر، مما يؤثر بالطبع على إنتاجهم البدني والفني وبالتالي يؤثر على نتيجة المباراة لذلك فإن أهم واجبات الشق التربوي التي يسعى المدرب إلى تحقيقها هي:

- العمل على أن يحب اللاعب لعبته أولا، وليكون مثله الأعلى وهدفه الذي يعمل على أن يحققه برغبة أكيدة وشغف، هو الوصول إلى أعلى مستوى من الأداء الرياضي وما يقتضيه ذلك من بذل جهد وعرق في التدريب، مبتعدا عن أية مبررات للتهرب من التدريب أو الأداء الأقل مما هو مطلوب منه.
- زيادة الوعي القومي للاعب ويبدأ هذا بالعمل على تربية الولاء الخالص للاعبين نحو ناديتهم ووطنهم . ويكون هذا الولاء هو القاعدة التي يبنى عليها تنمية باقي الصفات الإرادية والخلقية.
- أن ينمي المدرب في اللاعبين الروح الرياضية المحقة من تسامح، وتواضع، وضبط النفس، وعدالة رياضية.
- تطوير الخصائص والسمات الإرادية التي تؤثر في سير المباريات، ونتائجها، كالمثابرة، والتصميم، والطموح، والجرأة، والإقدام والاعتماد على النفس، والرغبة في النصر، والكفاح، والعزيمة... الخ.

الواجبات التعليمية للتدريب:

- التنمية الخاصة للصفات البدنية الضرورية للرياضة التخصصية.
- تعلم وإتقان المهارات الحركية في الرياضة التخصصية والالزمة للوصول لأعلى مستوى رياضي ممكن.
- تعلم وإتقان القدرات الخططية الضرورية للمنافسة الرياضية التخصصية

الواجبات التنموية للتدريب:

التخطيط والتنفيذ لعمليات تطوير مستوى اللاعب والفريق إلى أقصى درجة ممكنة تسمح به القدرات المختلفة بهدف تحقيق الوصول لأعلى المستويات في الرياضة التخصصية باستخدام أحدث الأساليب العلمية المتاحة (حماد، ص. 30).

1-4- أهداف التدريب الرياضي:

من بين الأهداف العامة للتدريب الرياضي ما يلي:

- الارتقاء بمستوى عمل الأجهزة الوظيفية لجسم الإنسان من خلال المتغيرات الايجابية للمتغيرات الفيزيولوجية، والنفسية والاجتماعية.
- محاولة الاحتفاظ بمستوى الحالة التدريبية بتحقيق أعلى فترة ثبات لمستويات الانجاز في المجالات الثلاثة: الوظيفية ، النفسية ، و الاجتماعية.

ويمكن تحقيق أهداف عملية التدريب الرياضي بصفة عامة خلال جانبين أساسيين على مستوى واحد من الأهمية هما الجانب التعليمي (التدريبي والتدريسي) والجانب التربوي ويطلق عليها واجبات التدريب الرياضي، فالأول يهدف إلى اكتساب وتطوير القدرات البدنية (السرعة، القوة، التحمل) ، و المهارة الخططية والمعرفية أو الخبرات الضرورية للاعب في النشاط الرياضي الممارس. والثاني يتعلق في المقام الأول بإيديولوجية المجتمع، ويهتم بتكميل الصفات الضرورية للأفعال الرياضية معنويا وإداريا، ويهتم بتحسين التذوق، التقدير

وتطوير الدوافع، وحاجات وميول الممارس، وإكسابه السمات الخلقية والإدارية الحميدة، الروح الرياضية، المثابرة، ضبط النفس والشجاعة... الخ (ألبساطي، 1998، ص. 12)

كما يهدف التدريب الرياضي إلى وصول اللاعب للفورمة الرياضية من خلال المنافسات والعمل على استمرارها لأطول فترة ممكنة و الفورمة الرياضية تعني تكامل كل من الحالات البدنية، والوظيفية و المهارة، والخططية، والنفسية والذهنية، والخلقية والمعرفية، والتي تمكن اللاعب من الأداء المثالي خلال المنافسات الرياضية (حماد، ص. 21). بالإضافة إلى ذلك فان التدريب الرياضي يساهم في تحقيق الذات الإنسانية للبطل وذلك بإعطائه الفرصة لإثبات صفاته الطبيعية وتحقيق ذاته عن طريق التنافس الشريف العادل وبذل الجهد، فهو يعد دائما عاملا من عوامل تحقيق تقدمه الاجتماعي (ناهد، ص. 20) .

1-5- الإعداد المتكامل للتدريب الرياضي:

لكي يمكن إعداد اللاعب الرياضي إعدادا شاملا في عملية التدريب الرياضي لكي يحقق أعلى المستويات الرياضية التي تسمح بها قدراته واستعداداته فمن الضروري أن يراعي في إعداده أربع جوانب ضرورية وهي: (علاوي، ص. 24) .

1-5-1- الإعداد البدني:

يهدف إلى إكساب اللاعب مختلف الصفات أو القدرات البدنية العامة، والخاصة بنوع النشاط الرياضي التخصصي وينقسم إلى قسمين أساسيين هما الإعداد البدني العام والخاص :

- الإعداد البدني العام :

يعرف بأنه " العملية التي يتم من خلالها رفع كفاءة مكونات (عناصر) اللياقة البدنية بصورة شاملة ومتزنة . " مهما كان نوع الرياضة فان الإعداد البدني لها لا بد أن يمر أولا من خلال التطور الشامل المتزن لكافة العناصر البدنية تبدأ تدريبات الإعداد البدني العام في بداية فترة الإعداد و تختلف نسبة توزيعها الزمني علي مدار فترة الإعداد و يزداد زمن تدريبها في المرحلة الأولى ، و الثانية من الفترة الإعدادية و تقل في المرحلة الأخيرة من فترة الإعداد ، حيث تنشأ المقدمات الضرورية لتطوير الإعداد الخاص بمساعدة الإعداد العام ، و هي مرحلة أساسية تأتي في المقدمة من حيث الترتيب في برنامج التدريب و الغرض منها رفع مستوى اللياقة البدنية للاعب بصفة عامة بالتنمية الشاملة و المتزنة للعناصر البدنية لتحمل متطلبات المباراة و القدرة علي استعادة الشفاء برفع كفاءة الأجهزة الوظيفية من خلال التمارين

ذات الصفات التطورية العامة والتي تتم في الملعب أو الصالات المغلقة ،أو جري المسافات الطويلة أو الألعاب الرياضية غير نشاط كرة القدم (ألبساطي، 2001، ص. 222)

- الإعداد البدني الخاص :

يقصد به " رفع كفاءة مكونات (عناصر) اللياقة البدنية الأساسية و الضرورية لنوع الرياضية التخصصية لأقصى درجة ممكنة".

لكل رياضة طبيعة خاصة في الأداء الحركي ، و بالتالي فإن لها مكونات (عناصر) اللياقة البدنية تساهم في إخراج هذا الأداء الحركي في أفضل صورة ممكنة ، إذ أن هناك اختلاف في عناصر اللياقة البدنية الخاصة بكل رياضة .
(ألبساطي، ص. 223)

1-5-2- الإعداد المهاري :

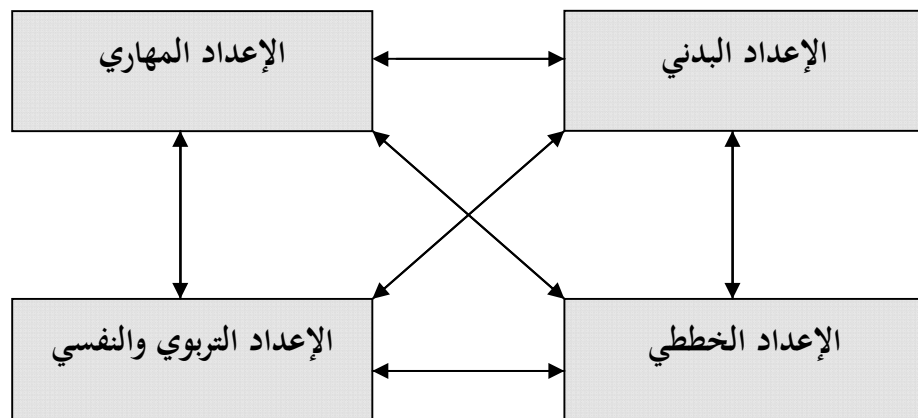
يهدف إلى تعليم وإكساب اللاعب الرياضي المهارات الحركية المرتبطة بالنشاط الرياضي التخصصي الذي يمارسه، ومحاولة إتقانها، وتثبيتها، واستخدامها بفعالية.

1-5-3- الإعداد الخططي :

يهدف إلى تعليم وإكساب اللاعب الرياضي القدرات الخططية الفردية، والجماعية الضرورية للمنافسات الرياضية، ومحاولة إتقانها، واستخدامها بفعالية تحت نطاق مختلف الظروف، والعوامل في المنافسات الرياضية.

1-5-4- الإعداد التربوي والنفسي:

يهدف إلى تعليم وإكساب اللاعب الرياضي مختلف القدرات ،والسمات،والخصائص،والمهارات النفسية وتنميتها، وكذلك توجيهه، وإرشاده، ورعايتها بصورة تساهم في إظهار كل طاقاته، وقدراته، واستعداداته، في المنافسات الرياضية، بالإضافة إلى مساعدة اللاعب الرياضي في تشكيل وتنمية شخصية متزنة وشاملة لكي يكتسب الصحة النفسية والبدنية الجيدة.



شكل رقم (01): الإعداد المتكامل للتدريب الرياضي. (علاوي، ص. 25)

1-6- خصائص التدريب الرياضي :

لقد أصبح التدريب الرياضي في عصرنا هذا يتطلب الكثير من المعرفة والكفاءة والإلمام بجميع العلوم المرتبطة بالرياضة نظرا لكون هذه العملية معقدة تهدف إلى الوصول باللاعب إلى الأداء الرياضي الجيد من خلال إعدادة إعدادا متكاملًا. لذلك يجب على كل مدرب أن يكون ملما إلماما كاملا بخصائص التدريب الرياضي والتي يعتبر من أهمها ما يلي:

التدريب الرياضي عملية تعتمد على الأسس التربوية والتعليمية :

" لعملية التدريب الرياضي وجهان يرتبطان معا برباط وثيق، ويكونان وحدة واحدة لا ينفصم عراها، احدهما تعليمي والآخر، تربوي نفسي.

فالجانب التعليمي من عملية التدريب الرياضي يهدف أساسا إلى اكتساب، وتنمية الصفات البدنية العامة والخاصة، وتعليم وإتقان المهارات الحركية، والرياضية والقدرات الخططية لنوع النشاط الرياضي التخصصي، بالإضافة إلى اكتساب المعارف، والمعلومات النظرية المرتبطة بالرياضة بصفة عامة، ورياضة التخصص بصفة خاصة.

أما الجانب التربوي النفسي من عملية التدريب الرياضي فانه يهدف أساسا إلى تربية النشأ على حب الرياضة، والعمل على أن يكون النشاط الرياضي ذو المستوى العالي من الحاجات الضرورية والأساسية للفرد، ومحاولة تشكيل دوافع وحاجات وميول الفرد، والارتقاء بها بصورة تستهدف أساسا خدمة الجماعة، بالإضافة إلى تربية، وتطوير السمات الخلقية الحميدة، كحب الوطن والخلق الرياضي والروح الرياضية، وكذلك تربية وتطوير السمات الإرادية كسمة المثابرة وضبط النفس والشجاعة، والتصميم". (علاوي، ص. 19)

كما يمثل التدريب الرياضي في شكله النموذجي وشكل فاعليته تنظيم القواعد التربوية التي تميز جميع الظواهر الأساسية مفصل قواعد التعليم والتربية الشخصية ودور توجيه التربويين والمدرسين التي تظهر بصورة غير مباشرة من جراء قيادته خلال التدريب وأثناء القيادة العامة والخاصة وغيرها". (الشتاوي، 2005، ص. 26) .

التدريب الرياضي مبني على الأسس والمبادئ العلمية :

كانت الموهبة الفردية قديما في الثلاثينيات والأربعينيات، تلعب دورا أساسيا في وصول الفرد إلى أعلى المستويات الرياضية دون ارتباطها بالتدريب الرياضي العلمي الحديث والذي كان أمرا مستبعدا.

" فالتدريب الرياضي الحديث يقوم على المعارف والمعلومات والمبادئ العلمية المستمدة من العديد من العلوم الطبيعية والعلوم الإنسانية، الطب الرياضي، والميكانيكا الحيوية وعلم الحركة، علم النفس الرياضي، والتربية، وعلم الاجتماع الرياضي".

يرى مفتي حماد: أن الأسس والمبادئ العلمية التي تسهم في عمليات التدريب الرياضي الحديث تتمثل في :



شكل رقم (02): الأسس والمبادئ العلمية للتدريب (علاوي، ص. 21)

التدريب الرياضي يتميز بالدور القيادي للمدرب :

" يتميز التدريب الرياضي بالدور القيادي للمدرب بارتباطه بدرجة كبيرة من الفعالية من ناحية اللاعب الرياضي، بالرغم من أن هناك العديد من الواجبات التعليمية، والتربوية، والنفسية التي تقع على كاهل المدرب الرياضي لإمكان التأثير في شخصية اللاعب وتربية شاملة متزنة تتيح له فرصة تحقيق أعلى المستويات الرياضية التي تتناسب مع قدراته وإمكاناته، إلا أن هذا الدور القيادي للمدرب لن يكتب له النجاح إلا إذا ارتبط بدرجة كبيرة من الفعالية والاستقلال وتحمل المسؤولية والمشاركة الفعلية من جانب اللاعب الرياضي، إذ أن عملية التدريب الرياضي تعاونية لدرجة كبيرة تحت قيادة المدرب الرياضي " (علاوي، ص. 22)

" كما تتسم عملية التدريب الرياضي في كرة القدم بالدور القيادي للمدرب للعملية التدريبية والتي يقودها من خلال تنفيذ واجبات وجوانب وأشكال التدريب، والعمل على تربية اللاعب بالاعتماد على علم النفس والاستقلال في التفكير والابتكار المستمر والتدريب القوي من خلال إرشادات وتوجيهات وتخطيط التدريب". (أبو عبده، 2001، ص. 28) .

التدريب الرياضي تتميز عملياته بالاستمرارية :

" التدريب الرياضي عملية تتميز بالاستمرارية ليست عملية (موسمية) أي أنها لا تشغل فترة معينة أو موسماً معيناً ثم تنقضي وتنزل، وهذا يعني أن الوصول لأعلى المستويات الرياضية العليا يتطلب الاستمرار في عملية الانتظام فالتدريب الرياضي طوال أشهر السنة كلها، فمن الخطأ أن يترك اللاعب التدريب الرياضي عقب انتهاء موسم المنافسات الرياضية، ويركن للراحة التامة إذ أن ذلك يسهم بدرجة كبيرة في هبوط مستوى اللاعب ويتطلب الأمر البدء من جديد محاولة التنمية، وتطوير مستوى اللاعب عقب فترة الهدوء والراحة السلبية". (علاوي، ص. 22).

" استمرار عملية التدريب الرياضي منذ بدء التخطيط لها مروراً بالانتقاء وحتى الوصول لأعلى المستويات الرياضية دون توقف حتى اعتزال اللاعب للتدريب". (حماد، ص. 22) .

1-7- أسس نجاح عملية التدريب الرياضي :

لإنجاح عملية التدريب الرياضي و الوصول باللاعبين إلى المستويات العالية يتعين علي المدرب أن يستعين بمجموعة من الخبراء و المختصين كل في مجال تخصصه، فهناك من يساعد في تنفيذ برامج التدريب وهناك من يساعد في إنجاح العمل الإداري وكذا أخصائي العلاج الطبيعي و الإصابات الرياضية و الأخصائي النفسي ، و لابد أن يعقد المدرب مع هؤلاء المساعدين اجتماعات دورية ، لكي يتعرف علي احتياجات اللاعبين و يساهم في حل مشاكلهم سواء داخل النادي أو خارجه مع توضيح بيان شامل لمتطلبات عملية التدريب من احتياجات مالية ، و يفضل في مثل هذه الأمور توضيح الأعمال الموكلة لكل فرد في الجهاز المعاون، وحتى ينجح المدرب لابد أن تكون العلاقة الاجتماعية بينه و بين معاونين على أحسن ما يكون وأن تسود روح المحبة و التعاون و التفاؤل بينهم و تكون الصرامة هي أساس عملهم لكي ينجحوا في الوصول باللاعبين إلى المستويات العالية ، لذا فان متطلبات نجاح عملية التدريب تشمل علي مجموعة من العوامل هي : (العلاوي، 2002، ص. 11)

➤ العامل الأولي : إعداد المدرب الجيد المؤهل علمياً و القادر علي استيعاب كل ما هو جديد .

➤ العامل الثاني : الانتقاء الجيد للاعبين ، و تنمية قدرات اللاعب الموهوب .

➤ العامل الثالث: توفير الإمكانيات المادية و البشرية بما يتلاءم مع مستجدات العصر .

➤ العامل الرابع: الرعاية الصحية للاعبين .

➤ العامل الخامس: تصميم البرامج التدريبية المناسبة وفقاً لقدرات اللاعبين .

1-8- متطلبات التدريب الرياضي :

إذا تكلمنا عن متطلبات التدريب الرياضي بصفة عامة ، ونهدف من وراء ذلك تحسين قدراتهم البدنية المختلفة من قوة عضلية وسرعة ، وتحمل والرشاقة والمرونة مع إمكانية رفع كفاءة أجهزتهم الوظيفية الداخلية بالجسم ، هذا بالإضافة إلى اكتساب مهارات رياضية جديدة عن طريق تعلم وممارسة الألعاب والفعاليات الرياضية المختلفة كل هذا بغرض شغل أوقات الفراغ وجلب المحبة والسرور إلى نفوسهم فضلاً عن إمكانياتهم في مجابهة متطلبات الحياة بكفاءة للعيش بصحة في حياة متزنة وهادئة (وجدي ومحمد، 2002، ص. 59)

1-9- قواعد التدريب الرياضي :

لما كانت عملية التدريب عملية تربوية علمية مستمرة تستغرق سنين عديدة حتى يصل اللاعب إلى الأداء الرياضي المثالي المطلوب، لذلك تنطبق عليها القواعد التي تنطبق على العمليات التربوية الأخرى وهي (ألبساطي، ص. 12).

العمل بوعي :

ويعني هذا انه على المدرب أن يدرك أولاً أن عملية التدريب عملية تربوية أصلاً، أي أنها تهدف بجانب تعلم المهارات الحركية، وتنمية الصفات البدنية واكتساب المقدرة الخططية إلى تنمية الناحية الخلقية والصفات الإرادية للاعب أيضاً. كذلك يجب أن يعلم جيداً أنه كقائد في عملية تربوية له خصائص معينة، وله دور هام في تخطيط التدريب بحيث يكون مبنياً على أساس علمي سليم.

التنظيم :

على المدرب أن ينظم عملية التدريب على النحو التالي:

- تخطيط وتنظيم عملية التدريب من يوم إلى يوم، ومن أسبوع إلى أسبوع، ومن شهر إلى شهر وأخيراً من سنة إلى أخرى.
- تنظيم كل وحدة تدريبية، وذلك بوضع واجبات مناسبة مبنية على ما سبق أن تدرب عليه اللاعبون.
- أن يرتبط الهدف من التدريب في كل وحدة تدريب بهدف وحدة التدريب السابقة، وهدف وحدة التدريب اللاحقة.

الإيضاح :

لكي يستطيع اللاعب أن يتعلم مهارة معينة، يجب أن يكون هذا التعلم عن طريق حواسه، لهذا فإن الخطوة الأولى التي يقوم بها المدرب عند البدء في تعليم مهارة هي أن يقوم بتقديمها بطريقة تجعلها واضحة أمام اللاعبين، ولا يتأتى ذلك إلا بإحدى الطرق الآتية:

الطريقة الأولى : وفيها يقوم المدرب بأداء المهارة أمام اللاعبين حتى يتعرفوا عليها عن طريق المشاهدة. وقد يقوم لاعب آخر بأداء المهارة أمام اللاعبين، أو يحضر المدرب صوراً أو يعرض فيلماً سينمائياً لشرح المهارة، وتسمى هذه الطريقة بالتقديم البصري، وبعدها يقوم اللاعبون بأداء المهارة.

أما الطريقة الثانية : فتسمى بالتقديم السمعي، وفيها يقوم المدرب بشرح حركة معينة للاعبين عن طريق اللفظ، وبعدها يقوم اللاعبون بمحاولة أداء المهارة.

أما الطريقة الثالثة : فتسمى بالتقديم السمعي البصري وهي المفضلة عند معظم المدربين وفيها يقوم المدرب بشرح المهارة تفصيلاً أثناء مشاهدة اللاعبين للنموذج الذي يقوم به المدرب أو اللاعب الزميل.

والتقديم السمعي أو البصري يجعل لدى اللاعب تصوراً سليماً للحركة، هذا التصور الحركي يجعل الحركة تمر خلال الجهاز العصبي للاعب مما يجعله يؤدي الحركة بطريقة أسلم.

التدرج :

التدرج هو الوصول إلى أحسن مستوى من الأداء وهو قاعدة هامة في التدريب ومبدأ هام في الحمل، والتدرج في التدريب يكون أثناء دورة الحمل الصغيرة، أو دورة الحمل الكبيرة، والتدرج يعني سير خطة التدريب وفقا لما يأتي:

- من السهل إلى الصعب.
- من البسيط إلى المركب.
- من القريب إلى البعيد.
- من المعلوم إلى المجهول

الاستيعاب :

إن قاعدة الاستيعاب لها قيمتها الهامة في عملية التدريب، فاللاعب الذي يتمرن دون أن يستوعب أهداف التدريب العامة، ودون أن يستوعب فن الحركة في أداء المهارات الأساسية أو قواعد الخطط، لا يستطيع أن يؤدي أداء رياضي بنجاح خلال المباريات، ويختلف مقدار استيعاب اللاعبين بعضهم عن بعض وفقا لجملة عوامل منها: خبراتهم الرياضية السابقة، وذكائهم، وسلامة حواسهم. يقاس مستوى استيعاب اللاعب لما هو مطلوب منه بنتائج نجاحه أو فشله في تحقيق هذه المتطلبات أثناء التدريب أو خلال المباريات، وخبرات النجاح عند اللاعب تعتبر دائما حافزا لتقدمه لذلك فمن المهم أن يلاحظ المدرب عند وضع خطة تدريب ، أن تكون المتطلبات تتماشى مع المستوى الذي عليه اللاعب حتى يمكنه تحقيق أهداف التدريب وان يستوعب تلك المتطلبات.

الاستمرار:

يلعب الاستمرار دورا هاما في وصول اللاعب إلى المستوى العالي من الأداء الفني للمهارة من حيث: الدقة، والتكامل، والتثبيت وآلية هذا الأداء الفني العالي.

ولقد ثبت انه لا يكفي أن يعرف اللاعب مهارة معينة أو خطة معينة ويستوعبها حتى يستطيع أن يؤديها بما هو مطلوب منه إتقان ومقدرة عالية تحت أي ظرف من ظروف المباراة، ولكن يجب أن يستر في التمرين على هذه المهارة لمدة زمنية طويلة، وسنين مستمرة، بل في الحقيقة طوال عمره الرياضي. فلاعب الكرة يستمر في التدريب على المهارات مادام في الملاعب، ولا يمكنه الكف عن التدريب عن أية مهارة، وان كان نوع التمرين على هذه المهارة يختلف مع اختلاف خبراته السابقة.

كذلك فان تطوير الصفات البدنية للاعب لا يرتقي ولا يتقدم إلا مع الاستمرار في العمل على تطوير هذه الصفات، ويعتبر التكرار المستمر لأي تمرين، عاملا هاما في اكتساب اللاعب معرفة وخبرة جديدين، فمن تكرار التمرين تستجد دائما جوانب جديدة في الأداء المهاري أو الخططي تضاف إلى المعرفة السابقة للاعب، ومن تطبيق مبدأ الاستمرار في التدريب يراعي المدرب ما يأتي:

- تبنى وحدة التدريب بحيث تسير عملية تعليم مهارة أساسية، أو خطة جديدة، في نفس الوقت الذي يعاد فيه أداء مهارة أساسية قديمة بغرض تثبيتها.

- لا يقوم المدرب بإعطاء مهارات جديدة أو تطوير صفة بدنية، إلا بعد أن يقتنع بأن المهارات القديمة أو الصفات البدنية قد وصلت إلى مرحلة الثبيت (حماد، 1996، ص. 39) .

1-10- طرق التدريب الرياضي :

لقد تنوعت طرق وأساليب التدريب الرياضي لرفع مستوى الانجاز الرياضي وعلى المدرب معرفة هذه الطرق التي تعتمد عليها كل طريقة تدريب ومهما تنوعت هذه الطرق أو الأساليب فهي تعتمد حتما على إحدى نوعي التدريب هوائي أو لأهوائي.

التدريب الهوائي:

يمثل هذا النوع من التمرينات التي يكون فيها معدل إخراج القوة مرتفعة جدا (الزمن قليل) وتكون هذه الفترة المنتجة بدون مساهمة ذات معنى للنظام الهوائي.

التدريب اللاهوائي:

يتمثل هذا النوع في التمرينات التي تستمر لفترات طويلة ويكون معدل إخراج القوة المنتجة اقل ولزمن أطول وبدون مساهمة ذات قيمة للنظام اللاهوائي.

طريقة التدريب المستمر:

تتميز هذه الظاهرة باستمرار الحمل البدني لفترة طويلة من الوقت دون أن يتخللها فترات راحة بينية ويهدف هذا النوع من التدريب إلى الارتقاء بمستوى القدرة الهوائية بصفة أساسية والحد الأقصى كاستهلاك الأوكسجين من خلال ترقية عمل أجهزة وأعضاء الجسم الوظيفية أي تطوير الحمل التنفسي والحمل الخاص وينقسم بدوره إلى أساليب متنوعة وهي:

التدريب المستمر منخفض الشدة :

ويستخدم هذا الأسلوب منذ العام 1960 وترتبط تدريباته بمستوى منخفض من الحمل ويتميز بالاستمرار لفترات طويلة جدا ويعد هذا الأسلوب مناسب لتحقيق قواعد التكيف وخاصة في بداية الإعداد العام أو لحالات صحية خاصة.

التدريب المستمر العالي الشدة :

يتميز هذا الأسلوب بالاستمرار في أداء الحمل البدني بمعدل سريع تتراوح شدته ما بين 80 و90% من الحد الأقصى لمعدل ضربات القلب وتكون تدريباته اقرب ما يكون للمنافسات والجري لمسافات طويلة. (ألبساطي، ص. 88) .

طريقة تدريب الفار تلك :

تعد السويد أول من استخدم هذه الطريقة واعتبروها احد طرق ووسائل التدريب وقد نشأت الفكرة من الجري لمسافات أو فترات طويلة في الأماكن الوعرة وغير المحددة بين التلال وعلى الرمال أو الشواطئ ولذلك أطلق عليها مصطلح الفار تلك وهي تعني اللعب بسرعة ويتعدد الشكل التدريبي لهذه الطريقة في الجري الخفيف في البداية ثم تغير شدة الحمل من وقت لآخر، لمسافات قصيرة ومن السريع إلى الأسرع بما يتناسب وقدرات اللاعب خلال زمن أو مسافة الترتيب الكلية. (البسيوني و ياسين، 1991، ص ص. 24 - 25) .

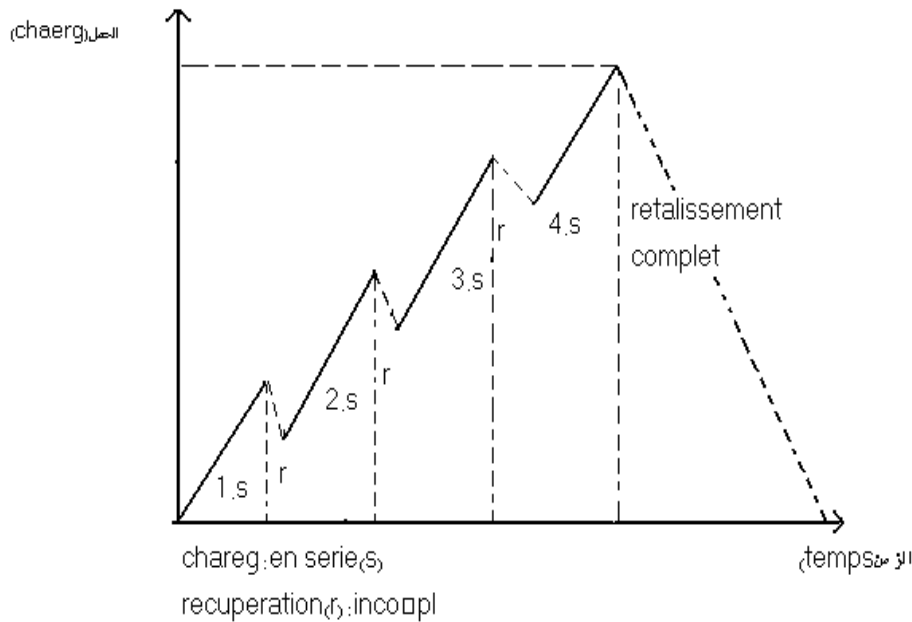
طريقة التدريب الفتري :

تتمثل طريقة التدريب الفتري في سلسلة من تكرارات فترات التمرين بين كل تكرار والآخر فواصل زمنية للراحة وتتحدد الفواصل الزمنية (فترات الراحة) طبقاً لاتجاه التنمية ولكن أهمية زمن فترة الراحة وطبيعتها في إمكانية اللاعب على تكرار المشي، الجري الخفيف، أرجحة الذراعين والرجلين،... الخ. المجموعات التدريبية قبل حلول التعب.

تشكيل الحمل الفتري :

يتطلب التشكيل الجيد للحمل الفتري تحديد مسبق للمتغيرات الآتية:

- معدل أو مسافة التدريب
- شدة التمرين.
- عدد تكرار التمرين.
- عدد المجموعات.
- طول فترة الراحة (العلاقة بين الشدة وطبيعة الراحة).
- نوعية النشاط خلال فترة الراحة.
- عدد مرات التدريب الأسبوعية.



الشكل (03) : يبين طريقة التدريب الفتري (عماد الدين و سامي، 1998، ص. 95)

طريقة التدريب التكراري :

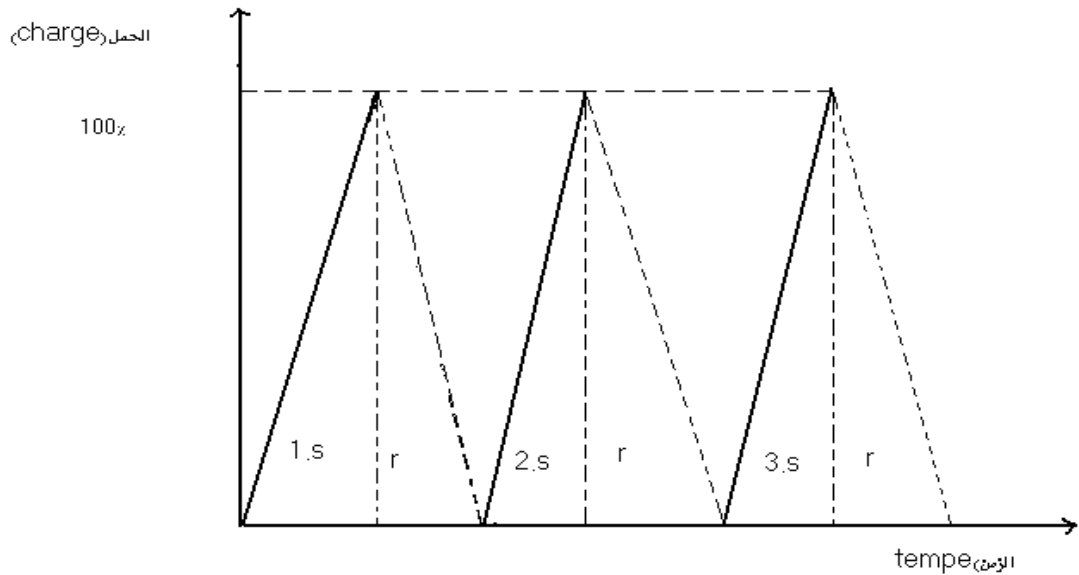
تتميز هذه الطريقة بالمقاومة أو السرعة العالية للتمرين وهي تتشابه مع التدريب الفئري في تبادل الأداء والراحة ولكن تختلف عنه في:

- طول فترة أداء التمرين وشدته وكذا عدد مرات التكرار.
- فترة استعادة الشفاء بين التكرارات.

حيث يتميز هذا النوع من التدريب بالشدّة القصوى أثناء الأداء الذي ينفذ بشكل قريب جدا من المنافسة، من حيث الشدة والمسافة مع إعطاء فترات راحة طويلة نسبيا بين التكرارات القليلة لتحقيق الأداء بدرجة شدة عالية ، تهدف هذه الطريقة من التدريب إلى تطوير السرعة الانتقالية والقوة العظمى والقوة المميزة بالسرعة وتحمل السرعة لمسافات متوسطة وقصيرة.

تشكيل حمل التدريب التكراري:

- دوام الجري والأداء لمسافة أو زمان معين ويقسم ذلك طبقا لدوام التمرين.
- شدة الأداء أو الجري (دقيقة أو ثانية أو نسبة سرعة الأداء).
- عدد تكرارات التمرين في المجموعة وعدد المجموعات.
- دوام فترة الراحة-استعادة الشفاء) وتتخذ من خلال المسلفة أو الزمن.
- مكان الجري أو التمرين بين الموانع، الرمل، مضمار، (Mano، 1998، p 45)



الشكل رقم(04): يبين طريقة التدريب التكراري (عماد الدين و سامي، ص. 105)

طريقة التدريب الدائري

يعتبر التدريب الدائري أحد الأساليب التنظيمية للتدريب باستخدام التشكيل المستمر للحمل أو للفترتي أو التكراري. ويرجع الفضل لاستخدام هذا الأسلوب لأول مرة للأستاذ مورقان أدانسون **MORGAN Adanson**، بجامعة ليدز بالإنجلترا في أوائل الخمسينيات ومنذ ذلك الحين يستخدمه كثير من المدربين. وقد أدخلت عليه تعديلات وتغييرات بلغت الكثير حتى أصبح يعتمد على مبادئ وأسس تدريبية وتنظيمية للاماكن المستخدمة والاعتماد عليها عند تشكيل ووضع البرامج في جميع الأنشطة الرياضية لتحقيق الأهداف العملية التدريبية، ويعد التدريب الدائري من أفضل أساليب التدريب لتحقيق التكيف الوظيفي ورفع مستوى اللياقة البدنية وخاصة التنمية الشاملة لتحمل القوة والمرونة وكذا التحمل الدوري والتنفسي والسرعة والقدرة وتحمل السرعة. ويعتمد التدريب الدائري في جوهره رغم تعدد النماذج التدريبية له، على تحديد كمية الحركة (حجم الحركة) في أزمدة محددة أو إطلاق الوقت (مدة التمرين) وأداء أكبر كمية من العمل (البساطي، ص. 103)

1-11- حمل التدريب :

1-11-1- تعريف حمل التدريب :

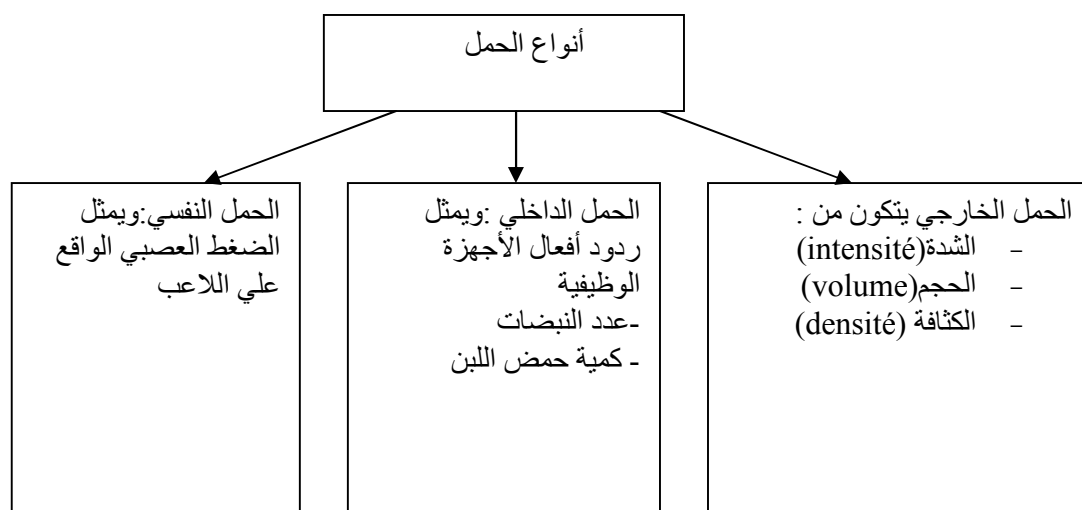
يعرف "**Harrar**" حمل التدريب على أنه: "الثقل أو العبء البدني والعصبي الواقع على كاهل اللاعب الذي ينجم بسبب المثيرات الحركية المقصودة (عبد البصير، 1999، ص. 59) .

في حين يفرق "مات فيف" بين نوعين من حمل التدريب هما الحمل الخارجي واعتبره قوة المثير وفترة دوام المثير وعدد مرات تكرار المثير الواحد أو الحمل الداخلي واعتبره درجة الاستجابات العضوية التي تنشأ نتيجة للحمل الخارجي وبناء على ما ذكره العالم "أوختوميكي" إن حمل التدريب هو العبء الواقع على الجسم والذي يتطلب استهلاك طاقة الجسم ويؤدي إلى التعب الذي بدوره يؤدي إلى استشارة عمليات الاستشفاء. (عبد الفتاح، 1998، ص. 52) .

1-11-2- أنواع حمل التدريب الرياضي :

يتشكل الحمل التدريبي بصفة عامة من ثلاثة أشكال رئيسية هي :

- الحمل الخارجي (charge extérieure)
- الحمل الداخلي (charge intérieure)
- الحمل النفسي (charge psychologique)



الشكل رقم (05) : يوضح أنواع حمل التدريب

1-11-3- مكونات حمل التدريب :

يمكن تقسيم حمل التدريب التي يمكن عن طريقها التحكم في تحديد جرعات حمل التدريب حسب متطلبات حالة التدريب كما يلي:

شدة المثير الحركي: وهو مقدار فترة تأثير التمرين الواحد على أعضاء وأجهزة جسم اللاعب.

عدد مرات تكرار المثير الحركي: وتحدد بعدد مرات تكرار المثير.

كثافة المثير الحركي: ويقصد بها العلاقة بين فترتي العمل والراحة خلال الوحدة التدريبية الواحدة والساعة التدريبية، ينصح علماء التدريب الرياضي أن تكون فترة الراحة البينية مناسبة عندما تصل نبضات القلب في نهايتها إلى 120 نبضة في الدقيقة.

1-11-4- مستويات حمل التدريب :

نتيجة لأبحاث متخصصين في الطب الرياضي والكيمياء الحيوية والتدريب الرياضي وغيرهم أمكن الوصول إلى تقسيم

حمل التدريب كما يلي:

➤ الحمل الأقصى.

➤ الحمل اقل من الأقصى.

➤ حمل متوسط.

➤ حمل بسيط.

➤ حمل متواضع. (عبد البصير، ص. 61)

1-11-5- مبادئ حمل التدريب :

من اكبر المشاكل التي تواجه المدربين في التدريب هي معرفة كيفية تحديد جرعات حمل التدريب في التدريب من جهة ومن جهة أخرى كيفية الارتفاع بمتطلبات التدريب حتى يتسنى له النجاح وللتغلب على هذه المشكلات يجب على كل مدرب أن يدرس بعناية تامة المبتدئ الأساسية لحمل التدريب والمتمثلة في:

مبدأ التنمية البدنية المتعددة الجوانب للأجهزة الحيوية:

له أهمية عظيمة في تقدير حمل التدريب ويساعد في التنمية البدنية المتناسقة وزيادة الإمكانات الوظيفية لنظام عمل الأجهزة الحيوية ويلزم للتنمية الشاملة رفع قدرة كل من العمل والراحة على الأجهزة الحيوية أولاً إلى مستوى مرتفع وتصعيد قدرة تحمل حمل التدريب.

مبدأ زيادة حمل التدريب بالتدرج:

أثبتت البحوث العلمية والخبرات الميدانية أفضلية تصعيد حمل التدريب بالتدرج بعد تنميته مدة تتراوح ما بين 14-21 يوم، حتى يحدث التكيف ويثبت التقدم في مستوى الانجاز الوظيفي للاعب وبذلك تكون زيادة حمل التدريب على شكل خطوات وتبعاً لذلك تحدث عمليتين منفصلتين عن بعضهما، اكتساب تكيف جديد وتثبيت التكيف الحديث التعلم.

مبدأ حمل التدريب الفردي:

عند تحديد جرعات حمل التدريب الفردية للاعبين يجب معرفة الفروق الفردية وتحديد الإمكانات الشخصية التي على أساسها تحدد جرعات التدريب ومن أهم هذه العوامل التي تساعد على تحديد جرعات حمل التدريب المناسبة هي: العمر(السن)، عمر التدريب وحالة التدريب والصحة العامة وحمل التدريب وقدرة اللاعب على الرجوع لحالته الطبيعية زائد الحالة النفسية وحالة المزاج.(أبو العينين، 2001، ص. 83)

مبدأ حمل التدريب على مدار السنة:

من المعروف إن عملية التكيف في التدريب لا يمكن أن تستمر أو تتطور إلا عن طريق التدريب المستمر المتواصل على مدار السنة أو السنين فالصفات البدنية أو المهارات الحركية تقل إذا لم تثبت في حالة التدريب لمدة طويلة عندما يقف التدريب.

مبدأ الراحة:

إن عملية التخطيط لحمل التدريب في النشاط الرياضي عملية هامة يعتمد على التعبير والتعديل بين فترات الراحة وفترات العمل والتنسيق بينهما يتوقف على قدرة الجسم وخاصة الجهاز العصبي على العودة لحالته الطبيعية عقب القيام بالجهود.(عبد البصير، ص. 67-74)

مبدأ حمل التدريب الخطير:

يجب على المدرب أن يضع أو يحدد بدقة زيادة حمل التدريب الشخصي للاعب بوضع المتطلبات الخاصة باللاعب ولا تغيب عن ملاحظته، تسجيل كل ما يطرأ من تغيرات قبل وبعد إعطاء حمل التدريب بدقة وعمل مقارنة بين ما

يلاحظه قبل وبعد إعطاء حمل التدريب حتى يتوصل إلى إعطاء الجرعة المناسبة للوصول إلى الجرعة المناسبة. (عبد البصير، ص. 34)

1-12- معنى أخلاقيات التدريب :

تبرز مناقشة الأخلاقيات تشعبات كثيرة في الآراء حول المعنى الأساسي للكلمة وتهتم الأخلاق في المقام الأول بالقيم الإنسانية التي تضع الأساس في العلاقات الاجتماعية.

ويضع قانون "وسبتر" عدة تعريفات كاملة للتطبيق:

- نظام للتعامل مع ما هو طيب أو شرير أو صواب أو خطأ.
- مجموعة مبادئ دقيقة تثبت للأخلاقيات.
- الخلق وتعني التعلق بالمبادئ واعتبارات الصواب والتأثير الخاطئ أو الطيب.
- قابلية لأن تكون حكما طيبا أو شريرا.

1-13- تأثير المجتمعات على أخلاقيات التدريب :

العديد من الكتاب والباحثين الكتاب عن المجتمعات المسيطرة على التاريخ والتي تدافع عن الرياضة فاليونانيون كانوا يشتركون في الأنشطة التي كانت تمثل الامتياز - الجمال - ففي المنافسة كان الفائز يمنح إكليل من غصون الزيتون والثاني لا يمنح شيئا.

أما الرومان كانوا يجدون متعة في الاشتراك في الأنشطة التي تتسم بالوحشية والقسوة، إلا أن الفائز كان يكافأ بالحياة والخاسر بالموت.

الولايات المتحدة الأمريكية ليس المهم الفوز أو الخسارة ولكن المهم هو العلاقات الاجتماعية الرياضية، حيث أن الرئيس الأمريكي (فورد) قال إن أول مكان لإبداء الرغبة في التفوق هي الرياضة أو بطريقة أخرى كيف تحصل على شيء ومن هنا يبرز تأثير المجتمع على أخلاقيات الرياضة ومدى ارتباطه بالأخلاق أو بعده. (عبد البصير، ص. 42)

2- القدرات البدنية: (اللياقة البدنية)

2-1- تعريف اللياقة البدنية :

تعرف الأكاديمية الأمريكية للتربية البدنية و الرياضية ، اللياقة البدنية أنها : " القدرة علي أنجاز الأعمال اليومية بمهمة و يقظة دون تعب ، لا ضرورة منه و بطاقة كافية للتمتع بالوقت الحر و مقابلة الضغوط البدنية التي تتطلبها حالات الطوارئ" (عباس ومحمد، 1991، ص. 9) .

و يري " كورتن " اللياقة البدنية أنها : " الخلو من الأمراض المختلفة العضوية و الوظيفية و قيام أعضاء الجسم بوظائفها علي أحسن وجه مع قدرة الفرد علي السيطرة علي بدنه وعلي مدى استطاعته مجابهة الأعمال الشاقة و لمدة طويلة دون إجهاد زائد عن الحد " (حسنين، 1987، ص. 62) .

أما " بوتشوربرنتس 1985" يري أن : " مصطلح اللياقة البدنية يعني أن الأجهزة العضوية للجسم تتمتع بالصحة الوظيفية و الكفاية في الأداء بما يمكنها من جعل الشخص قادرا علي القيام بالأعمال اليومية القومية و المشاركة في أنشطة وقت الفراغ " (رضوان واحمد، 2000، ص ص. 13 - 14) .

و أكثر التعاريف انتشار في الوقت الراهن " هارسون كلارك 1976 م " : " اللياقة البدنية هي المقدرة علي تنفيذ الواجبات اليومية بنشاط و يقظة و بدون تعب مفرط ، مع توافر قدر من الطاقة يسمح بمواصلة العمل و الأداء خلال الوقت الحر، و لمواجهة الضغوط البدنية في الحالات الطارئة " (أبو العلاء، 1998، ص. 12)

2-2- مكونات اللياقة البدنية :

يوجد اختلاف بين العلماء في تحديد مفهوم القدرات البدنية SIEITILAB ALICPHYS وتصنيف مكوناتها ، فبينما يستخدم فريق من العلماء مصطلح القدرات البدنية علي النحو مرادف لمصطلحات أخرى مثل اللياقة البدنية LCASIHYP-SSNEITF أو اللياقة الحركية OROTM-SSENITF فان فريقا آخر من العلماء يري أن القدرات البدنية مصطلح عام يتضمن كلا من اللياقة البدنية و اللياقة الحركية.

هذا و يميز هؤلاء العلماء بين اللياقة البدنية و اللياقة الحركية ، ذلك من حيث طبيعتها ومكوناتها فيستخدم مصطلح اللياقة البدنية عادة للدلالة علي الحالة الصحية و السعة الوظيفية للطفل في أداء عمل معين وتشمل مكوناته : " القوة العضلية ، و الجلد العضلي، و الجلد الدوري التنفسي و المرونة ، و السرعة " بينما يستخدم مصطلح اللياقة البدنية عادة للدلالة علي مدى كفاءة الطفل في أداء المهارات الحركية الأساسية والمهارات المرتبطة بنشاط رياضي معين ، و تتضمن مكوناته : " السرعة ، القوة أي القدرة العضلية ، التوافق والرشاقة ، و التوازن (أسامة، 1994، ص. 211)

و لقد قام " محمد صبحي حسنين " بمسح العديد من المراجع العلمية المتخصصة تضمنت أراء ثلاثين عالما من كبار رجال التربية البدنية من الغرب أمثال : "كلارك" و "كاوي" و "كازنز" و "فليشماهن" و "لارسون" و "كورتن" و "جونس" و "نيلسون" و "بيوتشر" و "يوكم" و "بافرد" و غيرهم .
ومن الشرق أمثال " هاره" و "ماتيفيف" و "زاستورسكي" و "نوفيكوف" ، فوجد أن المكونات التالية هي التي أجمع عليها معظم هؤلاء العلماء (مرتبة حسب أهميتها و ترتيب العلماء لها) :

➤ القوة العضلية .

➤ المداومة .

➤ الجلد الدوري التنفسي .

➤ المرونة .

➤ الرشاقة.

➤ السرعة (كمال ومحمد، 1997، ص. 57) .

2-2-1- السرعة :

تعتبر السرعة احد مكونات اللياقة البدنية التي تحتاج إليها معظم الأنشطة الرياضية وتعد احد العوامل لأداء النجاح في تنفيذ الأنشطة الرياضية، فهي ذات أهمية كبيرة في الأداء الرياضي.

2-2-1-1- تعريف السرعة :

السرعة مصطلح عام يستخدمه بعض الباحثون في المجال الرياضي للإشارة إلى الاستجابة العضلية الناتجة عن التبادل السريع ما بين حالة الانقباض العضلي و الاسترخاء

كما يستخدمه البعض الآخر للدلالة علي قدرة أداء حركة أو حركات معينة في أقصى وقت (زمن) ممكن. كما يستخدم مصطلح السرعة للإشارة إلى القدرة علي الاستجابة لمثير معين أو لمؤثرات معينة في اقل زمن ممكن (حسين، ص. 251)

تعريف فرانك ديك: "هي القدرة علي تحريك أطراف الجسم أو جزء من روافعه أو الجسم ككل في اقل زمن ممكن السرعة هي : "القدرة علي أداء الحركات متتابة من نوع واحد في اقل مدة . و هي : "عدد الحركات في الوحدة الزمنية ."

تعريف كلارك: هي " عمل الحركات من نوع واحد بصورة متتابة " (martin .1993. p. 8)

2-2-1-2- أنواع السرعة:

السرعة الحركية:

يقصد بها أداء حركة ذات هدف محدد لأقصى عدد من التكرارات في فترة زمنية قصيرة و محددة. السرعة الحركية تعني سرعة الانقباضات العضلية عند أداء الحركات الوحيدة كسرعة أداء حركة معينة في السلاح أو سرعة أداء لكمة معينة كذلك عمدي أداء الحركات المركبة كالتمرير و الاستقبال وكسرعة الارتقاء و الوثب . ويطلق علي هذا النوع من السرعة مصطلح سرعة أجزاء الجسم نظرا لأنها تختص في أجزاء و مناطق معينة من الجسم فهناك السرعة الحركية للذراع و السرعة الحركية للرجل .

وعموما تتأثر السرعة الحركية بكل جزء من أجزاء الجسم بطبيعية العمل المطلوب واتجاه الحركة المؤدات

(حسين، ص. 223)

السرعة الانتقالية:

يقصد بها القدرة علي التحرك من مكان إلى آخر في اقصر زمن ممكن، و يعرفها "هارة" بكونها القدرة علي التحرك إلى الأمام بأسرع ما يمكن و يري "علاوي" أنها القدرة علي الانتقال أو التحرك من مكان إلى لآخر بأقصى سرعة ممكنة هذا يعني بأنها عبارة عن محاولة لتغلب علي مسافة معينة في أقصر زمن ممكن مثل العدو في العاب القوى و السباحة و الدراجات و تنقسم السرعة الانتقالية إلى نوعين:

سرعة جري لمسافات قصيرة:

و يرى العديد من علماء القياس في التربية البدنية و الرياضية أن المسافة المناسبة لإظهار سرعة الجري لا يجب أن تزيد عن 18 م فهذه المسافة مناسبة لكي يكتسب فيها الفرد أقصى معدل من تزايد سرعة الجري.

السرعة القصوى في الجري:

عندما تزيد مسافة الجري عن 18 م فإن الاعتماد يكون مركز بالدرجة الأولى إلى العامل الثاني و الذي نطلق عليه اسم السرعة القصوى في العدم .

و يشير "ايكارت" إلى أن اقل مسافة لقياس السرعة القصوى لا تقل عن 43 و 27 م أو لا تزيد عن 43 إلى 93م (كمال ومحمد ، ص ، 87)

سرعة رد الفعل:

أن سرعة رد الفعل هي انعكاس وظيفي لكفاءة الجهاز العصبي المركزي حيث يعرفها "فينار" بأنها "الزمن الواقع بين أول أداء للحركة حتى اكتمالها" (ريسان، 1989، ص. 65)

وهي الفترة الزمنية بين ظهور مثير معين و بداية الاستجابة الحركية و يقول فيها علاوي أنها المقدرة علي الاستجابة الحركية لمثير معين في أقصر زمن ممكن و هذا يعني أنها تتضمن لزمن الاستجابة من البداية حتى نهاية الاستجابة الحركية والسرعة تتطور مع تقدم السن إلى حد معين من العمر و تصل إلى أقصى درجة التحسن في السنوات العمر ثم بعد ذلك تبقي علي نفس المستوي حتى بلوغ الثلاثينيات و تبدأ في الانخفاض فيما بعد (مختار، 1989، ص. 44)

2-2-1-3-أهمية السرعة :

إن السرعة تتوقف علي سلامة الجهاز العصبي و الألياف العضلية لذا تجد أن التدريب عليها أن تنمي و تطور هذين الجهازين لما لهما من أهمية و فائدة في الحصول علي النتائج الرياضية كما أن هذه الصفة لها أهمية كبيرة من الناحية الطاقوية أن تساعد علي زيادة المخزون الطاقوي من الكرياتين فوسفات و أدينوزين ثلاثي الفوسفور ATP فعنصر السرعة له أهمية كبرى في معظم ألوان النشاط البدني ويعد المكون الرئيسي في سباقات المسافات القصيرة في ألعاب القوى و السباحة كما انه ضروري في الدراجات و التجديف و كرة القدم و السلة و الهوكي .

وترتبط السرعة بالعديد من المكونات البدنية الأخرى و يمكن اعتبار السرعة و المداومة متلازمين في معظم ألوان النشاط البدني حيث أن المداومة الممزوجة بالسرعة تكون مكونة السرعة الممتدة كما أن السرعة ترتبط بالرشاقة و التوافق و التحمل و يظهر ذلك واضحا في كرة اليد (Edgar .1977 . p 11)

2-2-1-4-العوامل المؤثرة في السرعة :

لقد حدد علاوي نقلا علي بعض العلماء بعض المؤشرات الهامة في السرعة نوجزها فيما يلي :

الخصائص التكوينية لألياف العضلية :

يحتوي الجسم علي الألياف العضلية الحمراء و أخرى بيضاء ، الألياف الحمراء تصدر انقباضات بطيئة لفترات طويلة ، أما الألياف العضلية البيضاء فلها القدرة علي إحداث انقباضات سريعة في فترات قصيرة .

النمط العصبي للفرد (التوافق العضلي العصبي) :

وهذا يتعلق بمدى نجاح عمليات الكف و الإثارة العضلية للعضلات العامة في الحركة والمقصود بها هو مدى التناسق في الإشارة العصبية الواصلة للمجموعات العضلية العامة لتأمر بعضها بالكف عن الحركة في حين تأمر المجموعات الأخرى بالحركة .

القدرة على الاسترخاء العضلي :

التوتر العضلي خاصة في العضلات المقابلة من العوامل التي تعوق سرعة الأداء الحركي و غالبا ما يعود التوتر العصبي إلى عدم إتقان الفرد إلى الطريقة الصحيحة للأداء إلى ارتفاع درجة الاستشارة و التوتر الانفعالي لذلك فلاسترخاء العضلي هام جدا في الحركات السريعة.

القوة العضلية :

القوة العضلية هامة لضمان السرعة حيث اثبت "ازوين" إمكانية تنمية السرعة الانتقال لمتسابقين المسافات القصيرة كنتيجة لتنمية و تطوير صفة القوة العضلية لديهم .

قابلية العضلات للإمتطاط:

إن العضلة القابلة للإمتطاط تستطيع أن انقباض عضلي سريع و قوى بعكس العضلات قليلة الإمتطاط

قوة الإرادة: (كمال ومحمد، ص ص. 89 - 90)

وهي سمة نفسية تركز علي قابلية الفرد في التغلب علي المقاومات الداخلية و الخارجية وكذا التصميم علي الوصول الهدف الذي ينشده .

2-2-1-5- الطرق التدريبية لصفة السرعة :

الطريقة المنتظمة :

تتصف هذه العملية بان التمرينات تؤدي بجهد متواصل و منتظم وبدون راحة و يستمر بذل الجهد حسب ما هو مخطط في عدة ثواني و لو افترضنا أن تردد السرعة لم يزد عن (3-5 المائة) في المتوسط فان الأداء في هذه الحالة يسمى الأداء المنتظم و في التطبيق تؤدي التمارين بشدة قصوى لمسافة السباق و في هذه الحالة تؤدي التمرينات بسرعة و معني ذلك أنها تؤدي بحمل بدني مع غياب الطاقة الأكسوجينية (اللاهوائية) .

طريقة التكرار :

في هذه الطريقة تستخدم فترة الراحة بعد أداء التمرينات حتى وصول اللاعب إلى حالة الاستشفاء و استرجاع الكفاية الحيوية و عدد مرات التكرار لا يكون كبيرا عادة و مدة التمرين تكون مختلفة للغاية و علي سبيل المثال في أنواع الرياضة ذات الدورة الكبرى والدورة الصغرى فإنها تستخدم لقطع المسافات القصيرة و تكرار الجهد لقطع المسافات القصيرة يكون في هذه الحالة موجهة إلى تنمية عنصري القوة و السرعة .

طريقة الحمل و الراحة (الفترية) :

تشبه هذه الطريقة من حيث الشكل طريقة التكرار وكلتا الطريقتين تتصفان بتكرار التمارين و باستخدام راحات بينة و لكن إذا كانت طريقة التكرار تتميز بأن تأثير علي الجسم هو نتيجة التمرن نفسه (مدة أدائه ، شدته ، عدد مرات التكرار) فان طريقة التدريب الفترية ذات تأثير الكبير يكون فيها نتيجة فترات الراحة البينية و في الرياضة فان هذه الطريقة تستخدم في التدريبات للمسافات القصيرة عن طريق تكرارها و إعطائها فترات راحة بينية قصيرة

طريقة اللعب :

هي طريقة تستخدم لتنمية صفة أو عدد من الصفات البدنية باستخدام أنشطة حركية يغلب عليها طابع اللعب بشكل منظم أو غير منظم و من مزايا هذه الطريقة إمكانية تطبيقها بشكل واسع و ذلك لتنوع الألعاب و كثرتها و من عيوبها انه لا يمكن تحديد الحمل و لا جرعته بالإضافة إلي عدم التحكم في التأثير المباشر علي عضلات بعينها و تعرض اللاعبين لإصابات مختلفة .

طريقة التدريب الدائري :

إدارة عن وسيلة تشكل عند استخدام أي طريقة من طرق التدريب لأداء التمرينات المختلفة بشكل دائري طبقا لخطة متقنة

الطريقة المتغيرة :

تجري هذه الطريقة لمدة واحدة و بدون راحة و يمكن أن تستمر إلي عدة ثواني و حتى عدد من الساعات مع التغير في شدة الحمل و يمكن تطبيقها باستخدام حمل مختلف الشدة بما يؤثر علي الجهاز الوظيفي للممارسين ، و يظهر ذلك في حالة تكرار الحمل ، فتزيد قدرة العمل في غياب الأكسجين في حالة زيادة السرعة . تستخدم هذه الطريقة (ذات التأثير المتعدد) في زيادة القدرة علي الأداء مع عدم وجود الأكسجين (اللاهوائي) . (البسيوني ، ص. 170) .

3- ديناميكية النمو :

3-1- مفهوم عملية النمو :

النمو عملية ديناميكية تشمل سلسلة من التغيرات التي يمر بها الفرد منذ الولادة حتى سن البلوغ وخلال تلك الفترة يزداد حجم الجسم و تتطور وظائفه بمعدلات سريعة، وتتميز عملية النمو بزيادة قدرة الجسم علي التكيف

3-2- تعريف عملية النمو :

يعرف مصطفى فهمي كلمة النمو كما يلي :

"كلمة النمو في معناها الضيق تتضمن التغيرات الجسمانية و البدنية من خلال الطول والوزن و الحجم نتيجة التفاعلات الكيميائية التي تحدث في الجسم ، و لكن معني كلم النمو الشامل تعني بالإضافة لما سبق التغير في السلوك و المهارات نتيجة نشاط الإنسان والخبرات التي يكتسبها عند استعمال عضلاته و أعصابه و حواسه و باقي أجزاء جسمه، أي يتضمن التغير الذي يطرأ علي النواحي العقلية و الانفعالية و الاجتماعية و الحسية والحركية ، وكل هذه تعمل في توافق و انسجام (بسطويسي، 1996، ص. 102)

سلسلة متتابعة و متماسكة من التغيرات تهدف إلى غاية واحدة محددة هي اكتمال النضج و مدى استمراره و بدء انحداره ، فالنمو بهذا المعنى لا يحدث بطريقة عشوائية، بل يتطور بانتظام ، خطوة سابقة تليها خطوي أخرى ، أي انه لا يجري بطريقة عشوائية (محمد وعفاف، 2001، ص. 27)

3-3- المميزات العامة للنمو :

النمو ظاهرة حيوية مميزة تنفرد بصفات عامة عن غيرها من الظواهر و النمو يتجه في تطوير البنائي و التكويني الوظيفي اتجاهها طويلا مستعرضا عاما و خاصا ، و بذلك يسبق بناء و تكوين وظائف الأجزاء العليا من الجسم الأجزاء السفلية و الوسطي و الأجزاء البعيدة عند الأطراف ، كذلك يسير النمو من العام إلى الخاص في أساليبه و مناحيه المختلفة هذا و يتراجع النمو عند الضعف و الهزال في عكس الاتجاهات التي كان يسير بها نحو الزيادة و القوة

3-4- مراحل النمو :

أن تحديد النمو ب بدايات و نهايات تقريبية لا يعني أن بينها فواصل ثابتة لان النمو عملية مستمرة و متدرجة و متداخلة في نفس الوقت ، و تحديدها على هذه الصورة هي لغرض تسهيل دراستها لا غير ، و يتبع "أو لسن" في تحديده لمراحل نمو الإنسان من الميلاد حتى الرشد التقسيم الآتي :

- مرحلة المهد (الرضاعة) من الولادة حتى (01 سنة) .
- مرحلة الطفولة المبكرة من 01 سنة إلى 06 سنوات حضانة .
- مرحلة الطفولة الوسطي من 06 إلى 08 سنوات :المرحلة الأولى من الدراسة الابتدائية .
- مرحلة الطفولة المتأخرة من 09 إلى 12 سنة : المرحلة الثانية من الدراسة الابتدائي
- مرحلة المراهقة الأولى من 13-14 إلى 15-16 سنة: مرحلة الدراسة المتوسطة.
- مرحلة المراهقة المتأخرة من 15-16 إلى 20 سنة :مرحلة الدراسة الإعدادية .
- مرحلة الرشد من 21 سنة فما فوق (عبد الجبار، 2000، ص. 20)
- و من الناحية البيولوجية فقد قسم العلماء مراحل النمو إلى 03 مراحل رئيسية و هي :
- المرحلة الأولى من 05-11 سنة .
- المرحلة الثانية من 11-15 سنة .
- المرحلة الثالثة فوق 15 سنة

3-5- أسس عملية النمو :

أ- النمو عملية تغير :

ليس كل تغير يعتبر نموا حقيقيا ، و تستخدم كلمة النمو في التراث النفسي ترجمة لكلمة (DEVELOPEMENT) و هي ليست الترجمة الدقيقة ، فالكلمة الانجليزية تعني التطور أو الارتقاء ، و قد أطلق بعض النفسانيين العرب علي مصطلح (PSYCHOLOGY TAL DEVELOPMENT) اسم "علم النفس الارتقاء " أو علم النفس التطوري ، أما كلمة نما فهي ترجمة دقيقة للكلمة الانجليزية

(GROWTH) وهذه الكلمة الأخيرة تعني الزيادة الإضافية الخاصة أو الصفة، أما الارتقاء أو التطور فهو التغيرات السلوكية التي ترتبط ارتباطاً منتظماً بالعمر الزمني ، و ذا كانت التغيرات البيولوجية و الفسيولوجية و المورفولوجية المرتبطة بالعمر و التي تحدث في بنية جسم وأعضائه نتيجة للعوامل الوراثية في معظم الأحيان فان هذه التغيرات تسمى نضجا، أما إذا كانت هذه التغيرات الارتقائية أيضا و ترجع في جوهرها إلى الظروف البيئية (الخبرة و الممارسة) فان هذه التغيرات تسمى التعلم LEARNING .

ب- النمو عملية منتظمة :

يحدث النمو الإنساني في فترة محددة من الزمن ، و الزمن ليس شرطا كافيا للنمو و لكن النمو هو المحتوى السلوكي للزمن و ينمو الإنسان منذ ولادته و لكن معدل النمو في كل جانب النمو الإنساني يختلف عن غيره من الجوانب الأخرى ، فمعدل النمو الجسماني يختلف عن معدل النمو اللغوي أو النمو المعرفي الخ..

ج- النمو عملية مستمرة :

يستمر النمو الإنساني منذ لحظة الإخصاب حتى نهاية الحياة و الوفاة، فالنمو تيارا متصلا و تقسيم النمو الإنساني إلى مراحل ما هو إلا سبب تبسيط المعرفة و الدراسة.

د- النمو عملية كلية :

يعتبر النمو احد العمليات الكلية (HOLISTIC) فلا يمكن الفصل بين النمو الجسمي و النمو الحركي و النمو الاجتماعي و النمو العقلي، فالإنسان ينمو نموا كاملا. فالنمو اللغوي مثلا لا يعتمد علي المهارات الغوية فحسب ، و إنما يعتمد علي النمو العقلي بالإضافة إلى عدد من جوانب النمو الاجتماعي و النمو الانفعالي للطفل أيضا فالإنسان هو الكائن بيولوجي و معرفي و وجداني و اجتماعي في آن واحد .

هـ- النمو عملية فردية :

يختلف معدل النمو من فرد إلى آخر و النمو الإنساني هو خبرة فردية ، و ما يتم التوصل إليه من المعايير الإنمائية قد لا تنطبق علي جميع الأفراد بسبب تعقد السلوك الإنساني و تعقد الظروف البيئية، التي يعيش فيها و كذلك تعقد التفاعل بين الإنسان و بيئته و لكن قد تستخدم المعايير الإنمائية بوصف متوسط سلوك الأفراد في مرحلة عمرية معينة .

و- النمو عملية فارقة :

بالرغم من أن معظم البحوث النمو تؤكد علي وجود معايير عامة للنمو الإنساني ، إلا أن هذه المعايير قد لا تنطبق علي جميع الأفراد تماما و إنما يوجد تباين و اختلاف في درجة انطباقها ، و عادة ما يتم مقارنة معدل النمو عند كل فرد بمتوسط معدل النمو عند أقرانه في مجتمعه الذي يعيش فيه و لابد من التأكد علي مبدأ الفروق الفردية بين الناس في جميع مظاهر النمو (الفرد ككل الناس و ليس كأحد الناس) (محمود وعفاف، ص ص 35-36-37)

3-6- أهمية دراسة النمو :

تفيد دراسة النمو الإنساني كل من الآباء و الأمهات القائمين علي رعاية الطفل سواء كان ذلك حية في دور الحضانة أو القصور ثقافة الطفل أو المعلمين بالمدارس الابتدائية و الإعدادية أو الثانوية في مراعاة احتياجات الأفراد الإنمائية ، و

دراسة النمو تفيد هؤلاء جميعا في معرفة خصائص النمو في كل مرحلة من مراحل العمر حتى يتمكنوا من فهم طبيعة الأفراد الذين يتعلمون معهم ، و يمكن تحديد أهمية دراسة النمو في النقاط التالية :

من الناحية النظرية :

تفيد دراسة النمو في معرفة الطبيعة الإنسانية و فهمها فهما أفضل ، كما تفيد في دراسة النمو في تحديد معايير النمو في كافة مظاهره ، وذلك باستخدام القياس النفسي و العقلي و الذي يقوم أساسا علي استخدام الاختبارات المقننة التي يمكن بواسطتها تحديد كل من :

- معايير النمو العقلي .
- معايير النمو الانفعالي .
- معايير النمو الاجتماعي
- معايير النمو الأخلاقي

وبتحديد معايير السابقة في سنين العمر المختلفة ، يمكن مقارنة نمو أي فرد بأقرانه في ضوءها و تحديد ما إذا كان النمو هذا الفرد يسير بمعدله الطبيعي في النواحي الجسمية و العقلية و الانفعالية و الاجتماعية ، أو هناك تأخر في نموه من أي ناحية من هذه النواحي .

من الناحية التطبيقية :

تفيد دراسة النمو المهتمين بدراسة سلوك الأفراد و رعايتهم و كذلك تفيد آبائهم فيما يلي :

أ- توجيه الأفراد و إرشادهم :

ويتم ذلك عن طريق معرفة معدلات نمو الأفراد و إرشادهم في الجوانب المختلفة و توجيههم نحو المهنة أو الدراسة الملائمة لمستوى نضجهم الجسمي و العقلي و الانفعالي و الاجتماعي ، حتى لا يواجهون الإحباط نتيجة فشلهم في أداء العمل ، أو في النجاح في الدراسة إذا كانت غير ملائمة لنموهم الجسمي أو العقلي أو لا تتفق مع ميولهم أو اتجاهاتهم

ب- قياس مظاهر النمو المختلفة لمقاييس علمية :

وهنا نود أن نشير إلى أن دراسة النمو و تحديد معايير النمو الجسمية و العقلية و الانفعالية و الاجتماعية و الأخلاقية قد ساعد الباحثين في مجال القياس النفسي علي أن يصمموا المقاييس النفسية الملائمة لكل ناحية من نواحي النمو و فالإنمائية عن المعايير العادية (محمود وعفاف، ص. 28)

3-7- مظاهر النمو :

يتحول الطفل في عملية النمو من كائن حي يعتمد علي الغير إلى إنسان يعتمد علي نفسه ، يتحكم في حركاته عن طريق الإرادة و العادة ، فهي تعني أكثر من مجرد الزيادة في الطول و الوزن ، فالطفل ينمو في مختلف النواحي الجسمية و العقلية و النفسية و الاجتماعية و لا تحدث هذه التغيرات فجأة بل وفقا لعمليات بعضها سريع و الآخر بطيء ، و تهدف في مجموعها إلى هدف عام هو البناء و النضج (عزمي، 1996، ص. 36)

النمو التكويني:

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

النمو الوظيفي:

ونعني به الوظائف الجسمية و العقلية و الاجتماعية لتساير تطور حياة الفرد و اتساع نطاق بيئته و بذلك تشمل النمو بمظهره الرئيس علي تغيرات كيميائية و فسيولوجية طبيعية نفسية و اجتماعي.

إن نمو الطفل في مختلف النواحي الجسمية و العقلية و النفسية و الاجتماعية هو مظهر متماثل ، فالطفل ينمو كوحدة واحدة متماسكة ، فالنمو الحركي يسبقه نمو في العضلات ، و هو يساعد علي النمو الاجتماعي ، و السلوك الانفعالي يؤثر في عمليات الطفل العقلية ، و لذلك نجد أن هناك علاقة بين النمو الجسدي و العقلي و الانفعالي و هي تؤثر بعضها في بعض كوحدة واحدة .

أن تأثير النمو و العلم لهما دور كبير في سلوك الطفل ، فالتغيرات التي تحدث في السلوك أثناء النمو لا يستطيع أن تحدد منها ما يرجع إلي النمو و ما يرجع منها إلي التعليم

3-8- العوامل المؤثرة في النمو :

هناك عوامل تؤثر في النمو بعضها بيئي و بعضها عضوي و البعض الثالث نفسي و يمكن إجمال هذه العوامل على

الآتي :

الوراثة — البيئة — الغدد — الغذاء.

العوامل الوراثية :

للوراثة دور هام في معرفة خصائص النمو منذ اللحظة الأولى التي يتم فيها الإخصاب بالرحم ، إذ أن الخلية الواحدة التي تبدأ بها الحياة تحمل أربعة و عشرون زوجا من الكروموزومات مقسمة إلي غدد كبيرة من الجينات و هي التي تميز كل فرد عن الآخرين ، من حيث الطول و القصر و الوزن و لون الشعر و البشرة و العينين و درجة الذكاء و الحساسية و الانفعالية ، و تؤثر الجينات في بعضها البعض و تتأثر في المجال الذي تنشأ فيه (محمود وعفاف، ص. 48)

العوامل البيئية :

تسهم البيئة في تشكيل شخصية الطفل النامي ، و ذلك أنها تشمل جميع النواحي المادية و الثقافية و الاجتماعية كما تعدد أنماط سلوك الفرد اتجاه مواقف الحياة تؤثر البيئة بدرجة كبيرة في النمو المعرفي و العقلي و الاجتماعي للأطفال ، فالذكاء مثلا يتأثر إلي حد كبير بالبيئة حيث هي التي تظهره و تساعد علي نموه نموا سليما ، و كما كانت البيئة صالحة و غنية بالإمكانيات كلما ساعد ذلك علي أضرار النمو في الاتجاه المرغوب فيه من الناحية المعرفية و العقلية و الاجتماعية .

الغدد :

للغدد وإفرازاتها تأثيرات واضحة في عملية النمو ، و من أهم الغدد التي تؤثر في سرعة النمو في السنوات الأولى في حياة الطفل هي الغدد الصماء و هي الغدة الدرقية - الصنوبرية - و النخامية و التناسلية

الغذاء :

يساعد الغذاء علي نمو الفرد و بناء خلاياه التالفة ، و إعطاء الجسم طاقة اللازمة له ، و يؤدي نقص الغذاء إلى تأخر النمو و قد يؤدي إلى أمراض خاصة مثل لين العظام و العشي الليلي ، بالإضافة إلى انه يقلل من مقاومة الفرد للأمراض وإما سوء التغذية قد يؤدي إلى نفس نتائج النقص في الغذاء و ينتشر كل من نقص الغذاء و سوء التغذية في المجتمعات المختلفة و في فترات الحروب ، و يؤثر إلى حد كبير في قدرات الأفراد التحصيلية و الأدائية.

هذا و تتأثر شهية الفرد للغذاء بالنواحي الانفعالية و كذلك تؤثر الحالة الانفعالية في عملية هضم الطعام ، فتعطل إلى حد كبير معدل انتقال الغذاء في الجسم و مدى تمثيله ، و بالتالي علي استفادة الجسم من الغذاء و يؤدي الإفراط في الغذاء إلى إنتاج ضارة علي الجسم لا تقل خطورة عن تلك التي تؤدي إليها كالم من نقص و سوء التغذية .

3-9- خصائص المرحلة السنية (13-15 سنة) :

وهي مرحلة المراهقة المبكرة ، تمتد هذه المرحلة من سن 13 سنة إلى 15 سنة و في هذه المرحلة تظهر الخصائص الجنسية و كما تنمو وظيفة التناسل و تتميز بالنمو الغير المنتظم و بعدم التناسق بين نمو العظام و العضلات و يضعف التوافق العضلي لذلك يقل التحكم عندي الناشئين في حركاتهم ، و تبدأ في هذه الفترة مشكلات القوام في الظهور .

➤ يزداد حجم القلب ، لكن بنسبة غير معتدلة مع الشرايين فيختل التوازن للجسم لذا يجب تجنب النشاط الرياضي العنيف .

➤ يعمل الناشئ علي إرضاء جماعته و تدعيم مركزه بزيادة مساهمته في ألوان النشاط المدرسي المختلفة

➤ يبحث عن المثل العليا و القيم الاجتماعية ، سريع التغير يميل للضعف يهتم بجسمه و ملبسه و أناقته

3-10- خصائص المرحلة الإعدادية (13-15 سنة) :

3-10-1- الخصائص البدنية و الوظيفية :

➤ الحاجة إلى النوم و الراحة تماثل حاجة البالغين (8-8.5) ساعة يوميا .

➤ شعور بالمقاومة و الطاقة غير المحدودة و سرعة الشعور بالتعب و لكن مع مكابرة.

➤ اتجاهها لمقاومة النوم الكافي، و طاقة اقل في الدراسة و التحصيل.

➤ مراحل نمو سريعة نسبيا، يجب الاهتمام بالكشف الصحي الدوري.

➤ زيادة الشهية للطعام ، تزايد سرعة النمو أو نقص في الشهية في نهاية المرحلة .

➤ تزايد الشد و التوتر الجنسي .

➤ ظهور الحركات الفجة كثيرا، التوافق الضعيف.

➤ الأولاد أقوى من البنات عند نهاية هذه المرحلة .

➤ الاستعداد مناسب لتعلم المهارات الرياضية .

3-10-2- الخصائص النفسية :

➤ رغبة عميقة لتعلم المهارات الرياضية .

➤ استهلاك المزيد من الوقت و الجهد في الخيالات (عزمي ، ص ، 38)

➤ الإدراك الجنسي .

➤ الاهتمام بالموضوعات الصناعية و الأدوات و العدد .

➤ نفور أو نقص في تقبل سيطرة الكبار .

3-10-3- الخصائص الاجتماعية :

➤ سيطرة حب الأبطال و تقدير البطولة علي تفكيره .

➤ الرغبة في تقليد الزملاء و الإثارة و مقاومة السلطة .

➤ الخجل الغالب و الوعي بالذات وفقدان الثقة بالنفس

(الحماحي و الخولي، 1990، ص ص. 148-149)

3-10-4- الخصائص الحركية :

تتعارض الآراء بالنسبة لمجال النمو الحركي في مرحلة المراهقة ، فلقد اتفق كل من " جوركن و هامبورجر و مانيل " علي أن حركات المراهق في بداية هذه المرحلة تتميز بالاختلال في التوازن و الاضطراب بالنسبة لنواحي التوافق و التناسق و الانسجام ، و أن هذا الاضطراب الحركي يحمل الطابع الوقي ، إذا لا يلبث المراهق بعد ذلك أن تتبدل حركاته لتصبح أكثر توافقا و انسجاما عن ذي قبل ، أي أن مرحلة المراهقة هي فترة الارتباك الحركي و فترة الاضطراب (فرج، 1998، ص. 71).

4- كرة اليد

4-1- تعريف كرة اليد:

هي لعبة جماعية تتكون من فريقين في كل فريق (7) لاعبين بما فيهم حارس المرمى حيث تمارس بكرة متوسطة الحجم وتلعب باليدين فقط وذلك في ملعب مستطيل الشكل وذو أرضية صلبة حيث يوجد في نهاية كل طرف من أطرافها مرمى هدف .

4-2- لمحة تاريخية رياضة كرة اليد :

في العالم : هناك عدة روايات عن ميلاد رياضة كرة اليد، فالمؤرخين الرياضيين ليس لديهم رأي موحد عن تاريخ بدأ ظهور هذه الرياضة، ومن المحتمل جدا أن كرة اليد في مراحلها المتطورة الأولى ظهرت في نفس الوقت في العديد من البلدان ، ولكن في صور متنوعة فقد أدرج مدرب الجمناز الدانمركي " ولجر نلسن" عام 1888 في برامج عمله المدرسي لتلاميذ مدرسة بمدينة " اردوروب " لعبة تشابه كرة اليد الحالية وبعد تسع سنوات اصدر " نلسن " كتابا عن اللعبة هذه والتي كانت تعرف باسم " هاوند بولد " (حواس عبد اللطيف وآخرون، 2007، ص، 15)

كما كانت تشكو سلوفاكيا قد مارس لعبة كرة اليد عام 1893 م على ملعب كرة القدم باسم حزينا وهذه التسمية مازالت تعرف بها كرة اليد حتى الآن في بعض البلدان الأوروبية كألمانيا وسويسرا ثم اتخذت " حزينا " صبغة كرة اليد " 7 أفراد " سنة 1905 أما حول كرة اليد لألمانيا على صورتها الحالية فكان عام 1930 م .

وبعد عدة سنوات ظهرت هذه اللعبة في السويد حيث اصدر المعلم السويدي " ولدن " مجموعة قوانين تحت عنوان الألعاب في الطبيعة ، ومن ضمن هذه الألعاب ما يشبه كرة اليد " 7 أفراد " داخل الملاعب المغلقة ، وفي أوكرانيا بالاتحاد السوفياتي ظهر ما يشبه كرة اليد عام 1910 م . وأما الفضل في بعث كرة اليد بصورتها الحديثة فيرجع لألمانيا ، ففي عام 1917 م فكر مدرس الجمباز " ماكس هيزر " ببرلين في لعبة جديدة لرياضة الجمباز تحت اسم " كرة اليد " .

ولم يخطر ببال احد أن هذه اللعب ستأخذ طريقها وتنتشر في العالم إلى حد ما وصلت إليه حاليا وقد عمل " ماكس " مع مدرس التربية البدنية " كازل شلتر " ببرلين في وضع القواعد الأساسية للعبة كرة اليد وكان ذلك في أكتوبر 1917 . (جرجس، 1994، ص . 5)

وقد اشتقت هذه القواعد من لعبتين ألمانيتين في عام 1921 م وكذا من بع قواعد لعبة القدم وأقيمت أول بطولة رسمية لكرة اليد بألمانيا بمدينة "هانوفر" بعد ذلك أقيمت البطولة الداخلية الأولى في الكثير من البلدان في أوروبا (جرجس، ص. 7)

في الجزائر :

لقد كانت البداية الأولى لكرة اليد الجزائرية سنة 1942 م وذلك بمراكز المنشطين ، أما اللعب بصفة رسمية فكان عام 1946 م وذلك بإحدى عشر لاعبا ، أما بالنسبة للعب بسبعة لاعبين فكان ضمن الدورات الأولى سنة 1953 م وما إن حلت سنة 1956 م حتى تم تنظيم أول دورة جزائرية .

ونشير هنا إلى أن طيلة هذه المرحلة بين (1930 ، 1962 م) كان العدد القليل للممارسين لهذا النوع من الرياضة وذلك بسبب حالة التميز التي شهدتها البلاد خلال الفترة الاستعمارية .

وقد ظهرت الحركة الرياضية في الجزائر تحت تأثير الصراع من اجل الحرية التي رافقت اللعب طيلة الفترة الاستعمارية والتي لعبت دورا معبرا في التنظيم والتربية البدنية والتحضير الجماهيري خاصة الشباب الذي يكون القوة الحية للبلاد . ومباشرة بعد الاستقلال وبالضبط سنة 1963 م كانت الانطلاقة الثانية لكرة اليد حيث تم تعيين (حماد عبد الرحمان وإسماعيل مداوي) بهدف إنشاء أول فدرالية جزائرية لكرة اليد .

وفي نفس السنة 1963 م انخرطت الفدرالية الجزائرية في الفدرالية العالمية لكرة اليد ، وتعود أول بطولة جزائرية إلى سنة 1963 م وذلك بمشاركة ثلاث فرق فقط وهي الجزائر ، وهران و قسنطينة وكان لقب هذه البطولة للفريق العاصمي (OMSE) كما حمل نفس اللقب سنة 1964 م وقد ضمت الفدرالية الجزائرية لكرة اليد سنة 1963 م عدة فرق منها : فريق بولوغين (L'OMSE) ، فريق الراسينغ بجامعة الجزائر (R.U.E) فريق عين طاية ، فريق نادي الجزائر لكرة اليد (H.B.C.A)، سبارتو وهران، المجموعة الملائكية لطلبة الجزائر العاصمة . بعد ذلك أخذت كرة اليد الجزائرية منحى التطور السريع والمذهل ففاق مستواها مستوى كل الفرق الإفريقية وأصبحت المسيطرة الأولى إفريقيا ، عربيا وإقليميا

فقد أحرزت الجزائر لقب البطولة الإفريقية ثلاث مرات سنوات : 1981 بتونس و 1983 بمصر، وفي سنة 1987 بالمغرب كما أنها أحرزت لقب بطولة الألعاب الإفريقية أربع مرات 1978، 1986 بالجزائر، 1987 بنيجيريا، 1999 بجنوب إفريقيا، وكذلك أحرزت البطولة المغاربية سنة 1975 م بالجزائر والمركز الثاني سنة 1969 م بالمغرب و 1981 م بالجزائر . حتى على المستوى الدولي فقد تميزت الجزائر في بطولة كأس العالم سنة 1983 م بألمانيا وبالرغم من احتلالها المركز 16 إلا أنها نالت كل التقدير والعرفان من أسرة كرة اليد العالمية كون المدير الفني للمنتخب الوطني آنذاك السيد "عبد العزيز درواز" طبق طريقة دفاع جديدة متمثلة في الخطة (3-3) والتي طبقها المنتخب الجزائري لأول مرة في تاريخ كرة اليد العالمية ضد منتخب الاتحاد السوفياتي الذي يفوق لاعبيه مستوى اللاعبين الجزائريين وخاصة من الناحية البدنية وقد استطاع منتخب الاتحاد السوفياتي إحراز الفوز بصعوبة كبيرة جدا في وقت كانت تتجه الأنظار فيه إلى هزيمة مذلة للجزائر، ومنذ ذلك الوقت أصبحت الجزائر مشهورة بخطة (3-3) وهذه الخطة تدرس الآن في كبرى الجامعات والمعاهد الرياضية في شتى أنحاء العالم، أما في القرن الحالي فقد فقدت كرة اليد الجزائرية الكثير من هيبتها وسمعتها على المستوى الدولي فلم تصعد الجزائر وق منصة التتويج منذ سنة 1999 تاريخ آخر فوز بلقب الألعاب الإفريقية في جنوب إفريقيا .

4-3- الاتجاهات الحديثة لكرة اليد :

التطور المذهل والسريع الذي تعرفه كرة اليد جعل منها رياضة شعبية تجذب اهتمام جمهور كبير وزيادة واسعة في عدد الممارسين في كل أرجاء المعمورة ويتجلى ذلك من خلال زيادة الدول المشاركة في البطولات العالمية والدورات الدولية وغيرها وهذا نظرا لما تتميز به هذه الرياضة من حركة كبيرة أثناء اللعب الهجومي والصراع الدائم من الخصم، الاندفاع البدني، التحكم التقني الكبير للاعبين في التغيرات التكتيكية المتنوعة و يقول المدرب الروسي "يوتيشينكو" أن رياضة كرة اليد ستأخذ منحى كرة السلة، وهذا نظرا للسرعة الكبيرة التي أصبحت تتميز بها كرة اليد بحيث :

- الهجمة المضادة تصبح وسيلة أساسية في الهجوم .
- تطور اللعب عن طريق الأجنحة وتزايد الأهداف المسجلة عن طريق اللاعب المحوري
- تطوير اللعب بالتركيز على تغيير المناصب .
- لعب سريع باستبعاد المراحل التحضيرية .
- تنوع تكتيكي بلاعبين أثناء أدائهم مهمتهم بدقة .

وقد أظهرت بعض التحاليل التي قام بها بعض الأخصائيين الدوليين في إطار البطولات العالمية، إن الاتجاهات الأساسية في هذا الإطار هي الصرامة في التخصص في بعض مواقع اللعب، الأجنحة الخلفية، الموزع، معنى هذا البحث عن النشاط العالي بكل اللاعبين وعدم البحث على قاذف واحد فقط بل على من يمكنه القذف من جهات متعددة، وعلى هذا تؤدي الحركات في إطار أوسع لكل لاعب والذي

- متوسطة لمسافة 3127 متر (26 متر بالكرة) .
- الجري بصفة قصوى لمسافة 383 متر (11 متر بالكرة) .

إذن على اللاعب يفرض عليه التحكم في مختلف أنحاء الملعب وذو ميزات موافقة للمتطلبات التي يمكن أن تظهر في المنافسة . (كبير اليامين، 2003، ص. 30)

4-4- المتطلبات الحديثة لكرة اليد :

تعتبر كرة اليد لعبة جماعية تتميز بتنسيق الحركات المركبة والسرعة والدقة أثناء التنفيذ، ولأن قواعد كرة اليد واتجاهاتها دائمة تغير والتجديد صبح لازما على الأخصائيين لرفع من قاعدة المتطلبات من اجل تحسين مردود اللاعبين على المستوى الفردي و الجماعي "كرة اليد من الألعاب الرياضية الجماعية التي يتميز السلوك الحركي فيها بالتنوع والتعدد نظرا لوجود لاعب وخصم وأداة التفاعل المستمر والغير المنقطع لهذا سجلت كرة اليد مستوى جيد في مبادئها (الكبير اليامين، ص. 33)

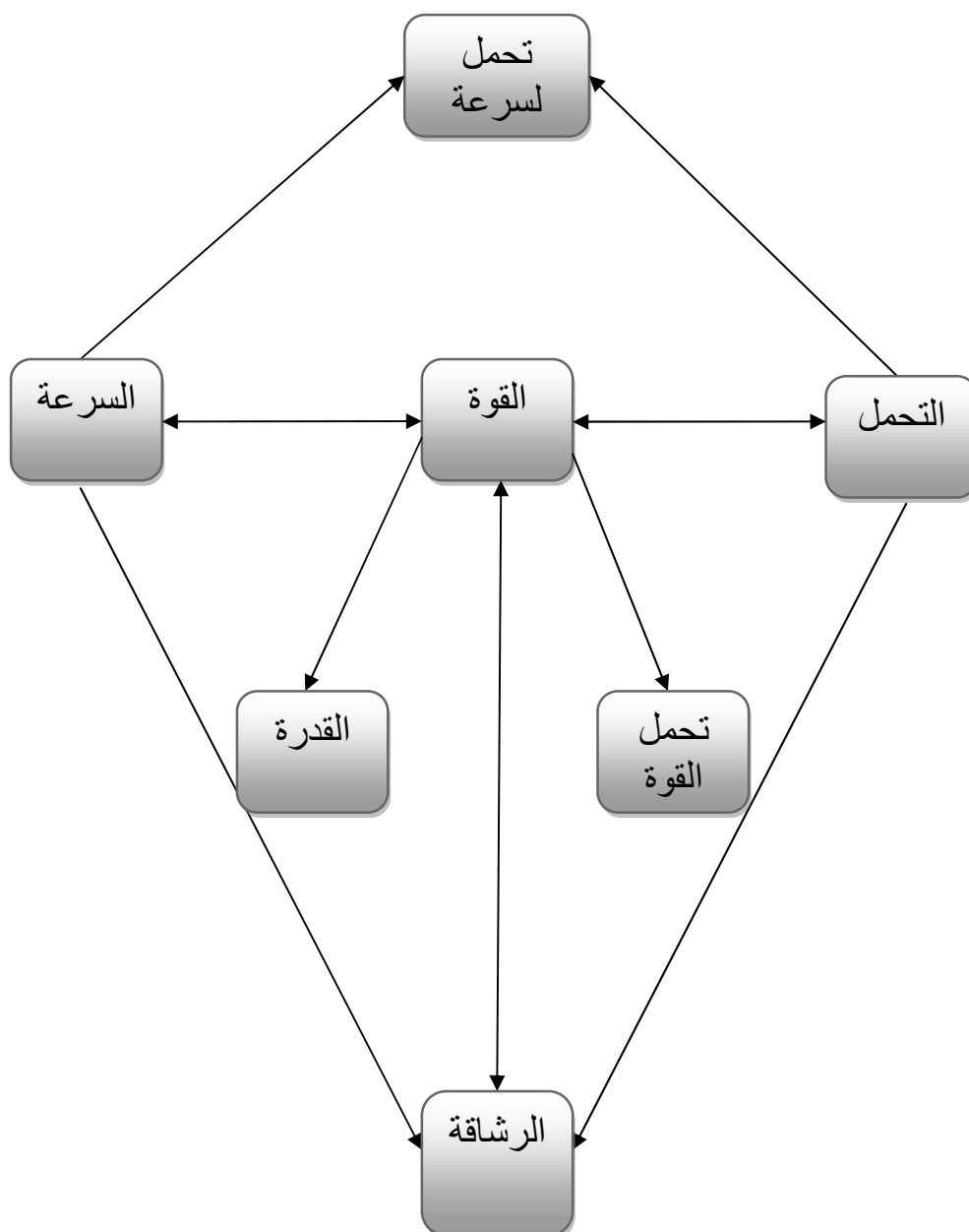
أ- المتطلبات البدنية :

إن تطور كرة اليد مرهون بالرفع الكبير لبعض الصفات البدنية وهي (القوة، السرعة، الدقة) فإذا تمكنا من رفع وتطوير هذه الصفات الثلاثة، فانه سوف يتطور مستوى اللعب في المنافسة ولعل هذا المثال المستخرج من المدارس في ألمانيا على مقابلات بطولة الذكور بين المقاييس التحضيرية لدى اللاعبين واستخلاص معطيات جديدة لتطوير اللياقة البدنية للاعب كرة اليد .

➤ النشاط الحقيقي للاعب في المقابلة يكون بمعدل 48 دقيقة و 12 ثانية من النشاط فيها :

➤ الجري العادي لمسافة 4151 متر (37 متر بالكرة) .

الجري بصفة اليوم بلوغ مستوى عالي من التدريب لان عامل هذا الأخير أصبح يحدد مستوى الفريق حسب C.BAYAR الخطوط الكبيرة والمباشرة للعب الحالي بالمقابل الديناميكي والاندفاع الكلي تثبت الأهمية التي يجب إعطاؤها للخصائص البدنية (fathi، 2004، p. 34)



شكل رقم 06 : المخطط يوضح الصفات البدنية للاعب كرة اليد

ب- المتطلبات المرفولوجية :

إن لاعب كرة اليد الحديثة يمتاز من الناحية المرفولوجية بقامة طويلة ونسبة منخفضة من الشحم وهذا يتغير على

حسب أماكن اللعب مما يدل على أهمية العضلات في كرة اليد (fathi. p. 34)

ومن خلال البطولة العالمية والألعاب لاحظنا أن هناك اختلاف في اللاعبين وفي مستوى النتائج حيث اظهر اللاعبون

انه هناك علاقة مهمة جدا في مستوى اللعب والناحية المرفولوجية التي تمثل القامة والوزن من اجل كسب نتائج جيدة،

فمثلا في بطولة العالم 1992 م الفرق الأولى التي مثلت متوسط قامتها 1.92 م عكس التي كانت في السنوات السابقة بـ 1.84 م مع متوسط وزن 90 كلغ حي كان في السنوات السابقة بـ 80 كلغ .
ومن بين العوامل المرفولوجية المؤثرة نجد :

أ- عامل الطول :

- إن اللاعبين ذوي القامة الطويلة مطلوبون كثيرا في هذه الرياضة :
- اللاعب جناح : له قامة متوسطة اقل من اللاعبين الآخرين .
- اللاعب الموزع : يتميز بقامة متوسطة كذلك حسب مهمته في الهجوم .
- اللاعب الخلفي : في هذا المنصب العامل المرفولوجي مهم جدا .
- اللاعب المحوري : هنا القامة تلعب دورا كبيرا في التقاط الكرة وحركة الدوران .
- حارس المرمى : يجب أن يمتلك قامة مناسبة مع مركز لعبه .

ب- عامل الوزن :

إن دراسة عامل الوزن يكون حسب مركز اللعب ومن الضروري أن يتماشى مع القامة

ج- عامل POBOSTESSE : (fathi.p. 38)

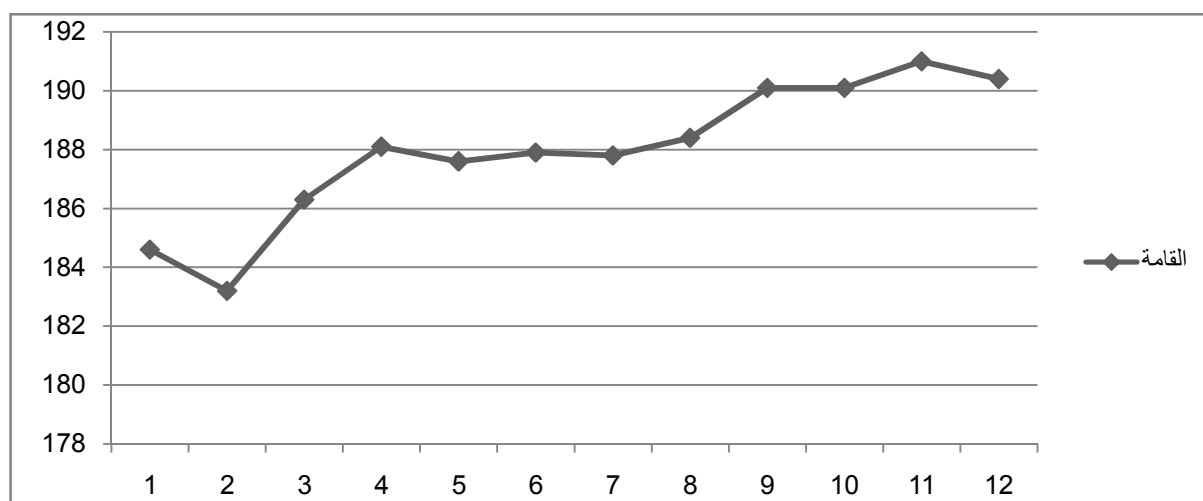
هذا العامل مهم وهو علاقة بين الوزن و القامة ويعرف كالاتي : $IR = \frac{P \times 100}{T}$

ومن خلال المنحنى التالي الذي يمثل تطور معدل عامل القامة في مختلف الدورات العالمية لإبراز مدى أهمية الجانب المرفولوجي في كرة اليد الحديثة. (حواس ع اللطيف وآخرون ، ص ، 25)

المنحنى :

سنوات	70	72	74	76	78	82	82	84	86	88	90	92
القامة	184	183	186	188	187	187	18	188	190	190	190	190
	6.	2.	2.	1.	4.	7.	7.6	3.	1.	1.	8.	5.

القامة



شكل رقم 07 : منحني بياني يمثل تطور عامل القامة في مختلف الدورات العالمية

ج- المتطلبات الفسيولوجية :

تتميز كرة اليد بفترات متقطعة، بين تتابع المجهودات الشديدة أثناء اللعب العالي وفترات مرتبطة من الراحة أثناء اللعب المنخفض وتوقف اللعب وخروج اللاعبين، هذا الجانب لا يجعلنا نهمّل الحركات ذات الزمن الطويل ، الإيقاع، التوقف، الجري، السرعة، الهجوم ويكون زمن الاسترجاع بين هذه الحركات طويل .

حسب " كلود باير " فيما يخص الرياضي ذو المستوى العالي " هو اللاعب الذي بإمكانه تحمل شدة المقابلة كلها من الناحية البدنية وذلك بتأخير عتبة اللعب (fathi .p. 40)

دراسة المستوى الطاقوي في المقابلات تسمح باستخلاص أن ممارسة كرة اليد تشترط كفاءة لا هوائية ولا لبنية عالية لان مراحل اللعب تختص بفترات تمرين، فترات راحة في أغلبية أدنى من عشرة ثواني (وهذا من بعض الخلاصات للدكتور " DANSICE ") أن تميز الأطفال من ناحية القدرات اللبنة و اللا لبنية اقل تطور بالنسبة لمردود اللاهوائي للكبار وهذا يعني انهم ردودهم اللاهوائي يكون ناقص بالنسبة لمردود اللاهوائي للكبار وفي هذا السن الدين الأكسوجين هو من 12-15 ملل o^2 / كلف أما عند الكبار هو من 34 إلى 40 ملل o^2 / كلف ، بعد مرين ذو شدة قصوى نسبة حمض اللبن في الدم تزداد من 70 إلى 80 ملل o^2 / كلف عند الأطفال من 09 إلى 14 سنة، أما عند الكبار هي من 120 إلى 150 ملل o^2 / كلف .

5- الدراسات السابقة والمثابة:

الدراسة الأولى:

صاحب الدراسة : سفاري سفيان

عنوان الدراسة : دراسة ديناميكية لنمو بعض القدرات البدنية (المداومة السرعة) عبر التدريب الرياضي لدى لاعبي كرة القدم صنف أصاغر (13 – 15 سنة) .

الهدف العام من الدراسة : التطبيق الأمثل لطرق الاختبارات البدنية و استعمال أنجعها للوقوف على مدى نمو المداومة و السرعة في النطاق التدريبي لدى لاعبي الفئة العمرية (13 إلى 15 سنة)

تساؤلات الدراسة :

➤ هل هناك فروق معنوية دالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية التي تمارس كرة القدم على حساب المجموعة

الشاهدة التي لا تمارس كرة القدم في المداومة والسرعة ؟

➤ هل التدريب الرياضي أو ممارسة اللعبة في حد ذاته عامل فعال في تحديد تطور صفتي السرعة والمداومة ؟

➤ هل التطور الحاصل في صفة المداومة من جراء التدريب يكون أكثر وضوحا من تطور صفة السرعة لدى نفس

المجموعة ؟

المنهج المتبع في الدراسة : هو المنهج التجريبي .

العينة : اختيرت العينة عشوائيا 40 لاعب ، 20 يمارسون كرة القدم في فريق محلي لمدينة العلمة و 20 لا يمارسون كرة القدم من الحي من نفس المدينة .

الأدوات المستخدمة في الدراسة : استعملنا في دراستنا الاختبارات (المداومة جري 9 دقائق و جري 100 م سرعة)

النتائج المتوصل إليها : أظهرت نتائج البحث ما يلي :

➤ النتائج كانت ايجابية و متزايدة بشكل ملحوظ بالنسبة للمجموعة التجريبية أما بالنسبة للمجموعة

الشاهدة كانت النتائج ايجابية و متزايدة بشكل طفيف في اختباري السرعة و المداومة.

➤ النتائج كانت ايجابية و متزايدة بشكل ملحوظ بالنسبة للمجموعة التجريبية لصفة المداومة أكبر منها

بالنسبة لصفة السرعة لنفس المجموعة ، أما المجموعة الشاهدة كانت النتائج ايجابية و متزايدة بشكل

طفيف لنفس الاختبارين مقارنة بالمجموعة التجريبية .

الدراسة الثانية:

عنوان الدراسة : " ديناميكية نمو بعض القدرات البدنية (التحمل و المرونة) لتلاميذ الطور الثالث من 12 إلى 15 سنة .

الهدف العام من الدراسة : معرفة ديناميكية نمو هاتين الصفتين هل هي عملية مستمرة أو متذبذبة بين كل سنة والتي تليها لتلاميذ الطولا الثالث .

تساؤلات الدراسة :

➤ هل يوجد تذبذب في ديناميكية نمو القدرات البدنية (التحمل والمرونة) ؟.

➤ هل توجد دلالة إحصائية بين سنة و أخرى ؟.

➤ هل توجد فروق دالة إحصائية بين الذكور و الإناث

المنهج المتبع في الدراسة : المنهج التجريبي .

العينة : 60 تلميذ من إكماليات بسكرة .

الأدوات المستخدمة في الدراسة :

اختبار المرونة : اختبار الجذع أمام الوقوف

التحمل: جري و مشي 9 دقائق .

النتائج المتوصل إليها : أظهرت نتائج البحث ما يلي :

➤ تبين لنا الدراسة وجود اختلاف في معدلات نمو القدرات البدنية قيد الدراسة و بالتالي عدم وجود فترات ثبات في نمو تلك القدرات البدنية .

➤ هناك دلالة إحصائية بين سنة و أخرى في معدلات نمو القدرات البدنية التي قيد الدراسة .

➤ هناك فروق دالة إحصائية بين الذكور و الإناث فيما يخص القدرات البدنية قيد الدراسة و هذا ما ينفي الفرضية الثالثة.

الدراسة الثالثة :

عنوان الدراسة : " ديناميكية نمو بعض القدرات البدنية (السرعة و القوة) للاعبين من 09 إلى 12 سنة " و التي كانت دراسة ميدانية بقلعة و سطيف .

الهدف العام من الدراسة : إمكانية وجود أو عدم وجود فرق في ديناميكية نمو الصفتين (السرعة و القوة) باختلاف الموقع الجغرافي

تساؤلات الدراسة :

➤ هل هناك وجود فترات ثبات في نمو كل قدرة من القدرتين التي هما قيد الدراسة ؟

➤ هل يوجد هناك فرق في ديناميكية نمو القدرتين قيد الدراسة باختلاف العينة و المنطقة الجغرافية بحكم نفس المرحلة السنية ؟

المنهج المتبع في الدراسة : المنهج التجريبي

العينة : 20 لاعب لفريق اتحاد سطيف و 20 لاعب لفريق ترجي قلعة

الأدوات المستخدمة في الدراسة :

اختبار السرعة :

➤ اختبار الجري الإرتجاعي 10 x 5 م .

➤ اختبار عدو 50 م .

اختبار القوة :

➤ اختبار الوثب الطويل من الثبات .

➤ اختبار الشد علي العلكة .

➤ اختبار الجلوس و الرقود .

النتائج المتوصل إليها : أظهرت نتائج البحث ما يلي :

➤ وجود اختلاف في معدلات نمو في القدرات البدنية قيد الدراسة و بالتالي عدم وجود فترات ثبات في نمو كل من تلك القدرات .

➤ هناك اختلاف في معدل ديناميكية نمو القدرات البدنية قيد الدراسة باختلاف العينة و المنطقة الجغرافية .

5-1- مناقشة الدراسات السابقة :

لا معنى لذكر الدراسات السابقة من دون مناقشتها وإيضاح أوجه التشابه والاختلاف بينهما وبين الدراسة الحالية من هذا الإطار جاء هذا الجزء للبحث في الدراسات السابقة حيث ركزت الدراسة الأولى والتي كان عنوانها "دراسة ديناميكية لنمو بعض القدرات البدنية (المداومة السرعة) عبر التدريب الرياضي لدى لاعبي كرة القدم صنف أصغر ، التي ركزت على التطبيق الأمثل لطرق الاختبارات البدنية و استعمال أبحاثها للوقوف على مدى نمو المداومة و السرعة في النطاق التدريبي لدى لاعبي كرة القدم .

أما الدراسة الثانية والتي كانت تحت عنوان " ديناميكية نمو بعض القدرات البدنية (التحمل و المرونة) لتلاميذ الطور الثالث " والتي كانت تهدف إلى معرفة ديناميكية نمو هاتين الصفتين هل هي عملية مستمرة أو متذبذبة بين كل سنة والتي تليها .

أما الدراسة الثالثة والتي كان عنوانها ديناميكية نمو بعض القدرات البدنية (السرعة و القوة) والتي ركزت على إمكانية وجود أو عدم وجود فرق في ديناميكية نمو الصفتين (السرعة و القوة) باختلاف الموقع الجغرافي

توظيف الدراسات السابقة بالدراسة الحالية :

إن نقطة الاختلاف بين الدراسات السابقة والحالية ، فإن الدراسة الأولى ركزت على تحليل وتفسير نمو بعض القدرات البدنية السرعة والمداومة أما لدراسة الثانية تناولت تحليل وتفسير نمو بعض القدرات البدنية التحمل والمرونة في الإكماليات ، أما الدراسة الثالثة ركزت على تحليل وتفسير النمو لبعض القدرات البدنية وهي السرعة والقوة باختلاف الموقع الجغرافي أي أن كل دراسة تناولت صفة بدنية مغايرة للأخرى أما نقاط التشابه بين الدراسات السابقة ودراستنا الحالية فإن كل الدراسات تحاول تفسير طريقة النمو لهاته القدرات وفي بحثنا ركزنا على صفة السرعة في كرة اليد وعليه يكون بحثنا مكملًا للدراسات السابقة في معرفة النمو لصفة السرعة عند لاعبي كرة اليد .