

وزارة التعليم و البحث العالي

جامعة الصديق بن يحيى - جيجل -

كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية

قسم علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

مذكرة مكملة لنيل شهادة الليسانس في التدريب الرياضي

## بعنوان

اثر الألعاب الشبه رياضية في تنمية  
صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم  
(12-16) سنة

دراسة ميدانية لفريق متوسطة بوضياف عبد الله - العنصر -  
ولاية جيجل

الاستاذ المشرف

اعداد الطلبة :

- سي الطاهر

- بلوديني لطفي .
- بوعزيز عبد الرحمان .
- شخباب صهيب .

2020-2019

## المقدمة :

لقد شهد القرن الحالي تقدما علميا ملموسا في جميع مناحي الحياة المختلفة و من بينها علم التربية البدنية و الرياضية ، فقد ارتفع مستوى الأداء الرياضي في جميع الأنشطة الرياضية عملا بمبدأ التكامل بين العلوم و المعارف المختلفة و العمل على الربط بين العلوم النظرية و الاستفادة منها في الجانب التطبيقي في المجال الرياضي للوصول بالفرد إلى أعلى المستويات الرياضية على المستوى العالمي و الاولمبي ، و لقد وصل هذا التقدم العلمي في المجال الرياضي إلى درجة عالية من الرقي جعلت من السهل على الإنسان معرفة ما يدور داخل النفس البشرية من ردود أفعال مستمرة مما أفاد عملية التدريب الرياضي في العمل على رفع مستوى الأداء الحركي المهاري بصفة عامة .<sup>1</sup>

تعتبر كرة القدم من أكثر الألعاب الرياضية انتشارا و شعبية في العالم ، فقد مسها هذا التطور ، فنحن نرى مستوى الفرق الرياضية يتطور يوما بعد يوم ، و أصبح أداء المهارات يتميز بالقوة و السرعة و الأداء الفني العالي ، حيث يتم انجازها بشكل جماعي على درجة عالية من التفاهم و الإتقان ولكي نحقق هذا المستوى و نسايره و جب معرفة الطريق الصحيح و تحديد الوسائل و المحتوى المناسب وفقا لما تتطلبه المباريات ، و على ضوء ذلك يتم إعداد اللعب منذ الصغر بالكم و الكيف الذي يؤهله لكي يكون لاعبا ذو كفاءة مهارية و خطئية تمكنه من انجاز الواجبات الفردية و الجماعية ، و سرعة اتخاذ القرار في الوقت المناسب طوال زمن المباراة .

كما نجد أن مربي التربية البدنية و الرياضية في المؤسسات الرياضية يستخدمون العديد من الطرق التي تتلاءم مع الخصائص الفيزيولوجية و المرفولوجية و النفسية للفرد من جهة ، و من حيث ملائمة الظروف المحيطة بالانجاز من جهة أخرى ، و من بين هذه الطرق نجد طريقة اللعب ، و التي هي إحدى الطرق التي يمكن اعتبار أن لها علاقة كبيرة بتحقيق أهداف الحصة التدريبية ، و ذلك لما تتطلبه هذه الطريقة من سيطرة على نوع من الأدوات .

والأداء الجيد الذي يستلزم أولاً السيطرة على الجسم وعلى الأداة ، و لكون اللاعب ليس مرتبطاً بمرحلة سنية معينة نجد أن المدرب يوجه الألعاب من حيث استعدادات اللاعبين لممارستها و جعلها تبدو سهلة أو صعبة أو بسيطة أو معقدة حسب اختيار اللعبة أو التخطيط المسبق لكيفية انجازها بغرض الارتقاء بمستوى الأداء وتنمية القدرات البدنية المهارية وهذا ما يعرف بتطبيق الألعاب شبه الرياضية ، حيث تستخدم هذه الألعاب لتعلم الأنشطة الحركية من سن السادسة فما فوق كما هي ألعاب بسيطة التنظيم تتميز بالسهولة في أدائها و تحمل بين طياتها تنافس كبير و شريف وفي نفس الوقت لا تحتوي على المهارات الحركية للركبة والقوانين التي تحكمها تتميز بالمرونة والبساطة . حيث تؤثر على بعض الصفات البدنية في كرة القدم والتي تشمل : السرعة و التحمل والقوة والمرونة و الرشاقة ، وتعتبر هذه الصفات العمود الفقري الذي يستند عليه اللاعب ، فبدونها لا يمكن أن يستفيد اللاعب من الجانب الخططي أو الجانب النفسي ، والإعداد الذهني ، و هذه الصفات البدنية تعد من العوامل الجوهرية لنجاح اللاعب ومن تم الفريق في كرة القدم .

في بحثنا هذا سنتطرق لمعرفة تأثير الألعاب الشبه رياضية على صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم في الطور المتوسط.<sup>1</sup>

تناولنا في هذه الدراسة جانبين جانب نظري و جانب تطبيقي ، فالجانب النظري يحتوي على أربعة فصول ، الفصل الأول يتضمن الإطار العام للدراسة ، الفصل الثاني فقد تطرقنا إلى الألعاب الشبه رياضية ، الفصل الثالث فهو صفة السرعة في كرة القدم ، أما الفصل الرابع فتطرقنا إلى مرحلة المراهقة ، في حين أن الجانب التطبيقي ينقسم إلى فصلين ، الفصل الأول يحتوي على منهجية البحث وإجراءاتها ، أما الفصل الثاني فيحتوي على عرض و تحليل و مناقشة النتائج ، ثم التوصيات و الاقتراحات و أخيراً الخاتمة.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> صبحي احمد فيلان – مبادئ البحث العلمي في التربية البدنية و الرياضية – ط1 – منشأة المعارف الإسكندرية – 2005- ص83  
<sup>2</sup> عبد الحميد شرف – التربية الرياضية و الحركية للأطفال الأسوياء و متحدي الإعاقة – ط1- مركز الكتاب للنشر – بيروت – 2008- ص147

## محتويات البحث

أ	فهرس البحث
ب	مقدمة

### الفصل التمهيدي

4	1- الاشكالية
5	2- الفرضية العامة
5	3- اهداف البحث
5	4- اهمية البحث
5	5- اسباب اختيار البحث
6	6- التعريف بمصطلحات البحث
7	7- الدراسة السابقة و المشابهة
9	8- ملخص الدراسات السابقة و علاقتها بالبحث
10	9- علاقة البحث بالدراسة السابقة

### الجانب النظري

### الفصل الاول : التدريب الرياضي و الالعاب الشبه رياضية

	تمهيد
14	1- التدريب الرياضي
14	1-1- تعريف التدريب الرياضي
15	1-2- واجبات التدريب الرياضي
17	1-3- المدرب الرياضي
18	1-4- مجال التدريب الرياضي
19	2- الالعاب الشبه رياضية
19	2-1- تعريف الالعاب الشبه رياضية
19	2-2- تقسيم الالعاب الشبه رياضية
20	2-3- مبادئ استخدام الالعاب الشبه رياضية
20	2-4- اهداف الالعاب الشبه رياضية
21	2-5- خصائص الالعاب الشبه رياضية

22	2-6- مميزات الالعاب الشبه رياضية
23	2-7- اهمية الالعاب الشبه رياضية
23	2-8- ملاحظات خاصة للالعاب الشبه رياضية
24	2-9- كيفية اختيار الالعاب الشبه رياضية
24	2-10- استخدام الالعاب الصغيرة في التدريب الرياضي
24	2-11- دور الالعاب الشبه رياضية في كرة القدم
25	2-12- علاقة الالعاب الشبه رياضية بالصفات البدنية
26	2-13- الالعاب الشبه رياضية في الطور المتوسط
27	2-14- اهم ما يهتم به البرنامج الالعاب الشبه رياضية في الطور المتوسط ( المراهقة )
27	2-15- خصائص الانشطة الشبه رياضية في الطور المتوسط
28	2-16- مميزات الالعاب الشبه رياضية في الطور المتوسط
28	2-17- اهداف الانشطة الشبه رياضية في مرحلة الطور المتوسط
	خلاصة

## الفصل الثاني : السرعة و طرق تنميتها

	تمهيد
33	1- تعريف السرعة
34	2- انواع السرعة
34	2-1- السرعة الانتقالية
34	2-2- السرعة الحركية
35	2-3- سرعة رد الفعل
37	3- انواع رد الفعل و خصائصه
38	4- العوامل المؤثرة في السرعة
39	5- العوامل الفسيولوجية المؤثرة في السرعة
40	6- مراحل ظهور السرعة
41	7- تنمية السرعة
41	7-1- تنمية السرعة الانتقالية
41	7-2- تنمية السرعة الحركية
43	7-3- تنمية سرعة رد الفعل

الفصل الثالث : خصائص المرحلة العمرية

	تمهيد
50	1- تعريف المراهقة
51	2- انواع المراهقة
52	3- مراحل المراهقة
53	4- خصائص المراهقة
53	4-1- النمو البيولوجي للمراهق
53	4-2- النمو الجسمي
53	4-3- النمو الجنسي
54	4-4- النمو الحركي
54	4-5- النمو العقلي
55	4-6- النمو الاجتماعي
56	4-7- النمو الاجتماعي
57	4-8- النمو النفسي
58	5- مشاكل المراهقة
60	6- خصائص الانشطة الرياضية للمراهق
60	7- اثر التربية البدنية و الرياضية على سلوك المراهق
	خلاصة

الجانب التطبيقي

الفصل الاول : منهجية البحث و الاجراءات الميدانية

	تمهيد
66	1- الدراسة الاستطلاعية
66	1-1- العينة الاستطلاعية
66	1-2- التجربة الاستطلاعية
66	2- المنهج المتبع
67	2-1- المنهج التجريبي
67	2-2- عينة البحث

68	2-3- خصائص عينة البحث
68	3- ضبط متغيرات الدراسة
68	4- مجالات البحث
69	5- ادوات البحث
70	6- الشروط العلمية للاداءة
71	7- الاختبارات البدنية المستخدمة

73	استنتاج عام
74	اقتراحات
75	صعوبات البحث
هـ	خاتمة عامة

#### قائمة الرسومات

رقم الشكل	عنوان الرسم	رقم الصفحة
01	رسم يوضح اختبار نيلسون	71
02	رسم يوضح اختبار الجري السريع 30م من الوقوف	72

# الجانب النظري



# الفصل التمهيدي

# محتوى الفصل

تمهيد

- 1- الإشكالية
- 2- الفرضية العامة
- 3- أهداف البحث
- 4- أهمية البحث
- 5- أسباب اختيار البحث
- 6- التعريف بمصطلحات البحث
- 7- الدراسات السابقة و المشابهة
- 8- ملخص الدراسات السابقة و علاقتها بالبحث

خلاصة

## 1- الإشكالية :

تعد الألعاب شبه الرياضية من ابرز مظاهر التربية البدنية التي تجعل تحقيق أهدافها سهلا و ميسورا ، فهي تساعد أجهزة الجسم الحيوية على العمل بكفاءة و انتظام ، و تعود الفرد على الطاعة و الشعور بالمسؤولية و التعاون ، فضلا عن فائدتها الترويحية للجسم و العقل . و إذا نظرنا إلى مدارسنا العامة و الخاصة لوجدنا مدرب التربية البدنية بحاجة ماسة إلى نشاطات رياضية يمكن تعليمها في حيز ضيق و باستخدام إمكانيات محدودة ، و هذا ما نتجه إليه الألعاب شبه الرياضية و التربية عامة و كرة القدم خاصة ، و بالتالي فهي تحتل مكانة كبيرة في عملية تربية الطفل ، فهي تساعده على أن ينمو نموا متكاملا بدنيا و عقليا و اجتماعيا و اللعب من انجح الوسائل التربوية ، فهو أسلوب الطبيعة خاصة في مرحلة الطفولة ، فهو لعبة يتعلم منها السلامة و الأمن و مبادئ السلوك الاجتماعي<sup>1</sup>.

مما سبق ذكره أن الألعاب الشبه الرياضية لها تأثير كبير على التدريب الرياضي ، فقد أثبتت بعض الدراسات السابقة أن هناك تأثير ايجابي للألعاب شبه الرياضية على التدريب الرياضي ، و عليه فالإشكالية المطروحة هنا تتمثل في :

- هل للألعاب الشبه رياضية تأثير على تطوير صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم في الطور المتوسط ؟

## التساؤل الرئيسية :

هل للألعاب الشبه رياضية تأثير على تطوير صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم لتلاميذ الطور المتوسط ؟

## التساؤلات الفرعية :

- هل تزيد الألعاب الشبه رياضية من سرعة رد الفعل للتلاميذ في الطور المتوسط ؟  
- هل للألعاب الشبه رياضية دور في تنمية السرعة الانتقالية لدى تلاميذ الطور المتوسط ؟

## 2- الفرضية الرئيسية :

نعم للألعاب الشبه رياضية تأثير على صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم للطور المتوسط .

### الفرضيات الجزئية :

- نعم تزيد الألعاب الشبه رياضية من سرعة رد الفعل (الاستجابة) .
- للألعاب الشبه رياضية دور في تنمية السرعة الانتقالية لدى تلاميذ الطور المتوسط .

## 3- أهداف البحث :

- معرفة الألعاب شبه الرياضية بالنسبة لمرحلة الطفولة و المراهقة من الجانب البدني .
- إبراز أهمية الألعاب الشبه رياضية في تحسين القدرات البدنية .
- معرفة أهمية الألعاب الشبه رياضية في تنمية بعض الصفات البدنية لدى المراهق .
- إبراز تأثير الألعاب الشبه رياضية على بعض الصفات البدنية .
- الإلمام بخصائص سن المراهقة بمختلف جوانبها و علاقتها بالألعاب الشبه رياضية .

## 4- أهمية البحث :

تتمثل أهمية البحث في إبراز الأهمية البالغة للمعرفة العلمية للألعاب الشبه رياضية وعلاقتها بالصفات البدنية في كرة القدم ، كما أن للألعاب الشبه رياضية أهمية في حياة الطفل و خاصة في مرحلة المراهقة و أيضا إثراء ودعم مجموعة الدراسات الخاصة في المجال الرياضي .

## 5- أسباب اختيار البحث :

- من أهم أسباب اختيار هذا البحث أننا ندرس في هذا التخصص (كرة القدم).
- رغبتنا و ميولنا إلى البحث عن دور الألعاب الشبه رياضية في تحسين صفة السرعة في كرة القدم.
- نقص العتاد الرياضي الذي اثر سلبا على برمجة الحصص التدريبية .
- النقص الكبير في تناول دراسات حول الألعاب الشبه رياضية .

## 6- التعريف بمصطلحات البحث :

### الألعاب الشبه رياضية :

**لغة :** هي معرفة اللقطات و الحركات المسلية.<sup>1</sup>

**اصطلاحا :** هي العاب منظمة تنظيما بسيطا و سهلة في أدائها و لا تحتاج إلى مهارات حركية عند تنفيذها و لا توجد لها قوانين ثابتة و تنظيمات محددة و لكن تمكن المعلم من ممارستها في أي مكان كما يمكن أدائها باستخدام أدوات و وسائل بسيطة أو بدون أدوات و هي لا تحتاج إلى تنظيم معقد و دقيق.<sup>2</sup>

**إجرائيا :** الألعاب الشبه رياضية هي العاب سهلة و بسيطة بعيدة عن القوانين المعقدة تميز بالحرية و إثارة الحماس للتلاميذ و اندماجهم في العمل .

### : Foot Ball

**لغة :** كرة القدم هي كلمة لاتينية و تعني " ركل الكرة بالقدم "

**اصطلاحا :** كرة القدم قيل كل شيء هي لعبة جماعية ، تلعب بفريقين يتكون كل واحد من 11 لاعبا من ضمنهم حارس المرمى ، و يشرف على تحكيم المباراة أربع حكام موزعين اقدمهم في وسط الميدان ، و حكمين مساعدين على الخطوط الجانبية و حكم رابع احتياطي.

**إجرائيا :** هي لعبة قديمة العمر مقارنة مع بعض الألعاب الجماعية الأخرى و تعتبر احد أهم الأنشطة الرياضية من حيث عدد المتابعين عبر العالم.<sup>3</sup>

### المراهقة :

**لغة :** المراهقة معناها النمو نقول راق الفتى و راهقت الفتاة بمعنى أنهما نميا نموا .

**اصطلاحا :** يعني هذا المصطلح لما يستخدم في علم النفس لمرحلة الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة النضج و الإرشاد.<sup>4</sup>

<sup>1</sup> الموسوعة الحرة ويكيبيديا - الساعة 14.18 يوم 20/09/2020

<sup>2</sup> البين وديع فرح - خبرات في الألعاب للصغار و الكبار - ط2 - دار المعارف - الاسكندرية - 2002 - ص26

<sup>3</sup> رومي جميل - فن كرة القدم - ط2 - دار النقاش - بيروت - 1986 - ص05

<sup>4</sup> حامد عيد السلام زهرات - علم النفس الطفولة و المراهقة - ط1 - عالم الكتاب - جامعة عين الشمس - القاهرة - 1995 - ص332

**إجرائيا :** هي الطور الذي يمر فيه الناشئ و هو الفرد غير الناضج جسميا و عقليا و انفعاليا و اجتماعيا نحو بدء النضج الجسمي و العقلي و الاجتماعي.

**السرعة :**

**لغة :** تعبر السرعة عن الكلمة اللاتينية Speed و هي سرعة الأداء الحركي.

**اصطلاحا :** هي قدرة أداء حركة أو حركات معينة في اقصر مدة ممكنة.<sup>1</sup>

**إجرائيا :** هي أداء حركة أو مجموعة من الحركات في اقل زمن ممكن.

- هي وسيلة تدريبية لتطوير الانقباضات العضلية المتكررة بأقصى سرعة ممكنة.

### 7- الدراسات السابقة و المشابهة :

**الدراسة الأولى :**

دراسة كل من : عبد الله مختار ، و صديق عبد الحق بعنوان " اثر برنامج مقترح للألعاب الشبه رياضية لتنمية بعض العناصر للصفات البدنية (قوة رشاقة مرونة) لدى تلاميذ الطور الثاني خلال دروس التربية البدنية و الرياضية " تحت إشراف الأستاذ مهدي محمد دفعة 2006-2007 بحيث كانت الدراسة الميدانية لبعض أكماليات ولاية وهران ، و تمثلت إشكالية الدراسة فيما يلي :

- هل للبرنامج المقترح للألعاب الصغيرة اثر ايجابي في تنمية بعض عناصر الصفات البدنية(قوة،رشاقة،ومرونة)لدى العين التجريبية خلال درس التربية البدنية والرياضية ؟

**الفرضية العامة :**

- للبرنامج المقترح اثر ايجابي في تنمية عناصر الصفات البدنية المستهدفة لدى العينة التجريبية .

و لقد اعتمدوا على المنهج التجريبي و تمثلت عينة البحث في 90 تلميذ من جنس واحد - ذكور- تتراوح أعمارهم من 9-12 سنة يدرسون في المدرسة الابتدائية عدل (1) و (2) لولاية وهران.

### خلاصة البحث :

على ضوء النتائج المتحصل عليها الباحثان إلى استعمال الألعاب الشبه رياضية أو الصغيرة فعالية في تنمية الصفات البدنية المستهدفة لدى تلاميذ الطور الثاني وذلك لنمائها مع مستوى ذكائهم 50-70 إيماناً من أن هذه الفئة يمكن أن تدرك تأخرها العقلي باستغلال قدراتها و قلياتها و إمكانياتهم في تحسين ذكائهم.

وقد تم تحديد تساؤلات الدراسة على النحو التالي :

1- هل تؤدي الألعاب الصغيرة إلى إحداث فروق كمية ذات دلالة إحصائية بين العينة التجريبية و العينة الضابطة في المستوى البدني و مستوى ذكاء العينة ؟

بمعنى :

- هل للألعاب الصغيرة تأثير ايجابي في تحسين المستوى البدني للأطفال المتأخرين عقليا قابلين للتعلم ؟

- هل للألعاب الصغيرة تأثير ايجابي في تحسين مستوى ذكاء الأطفال المتأخرين عقليا قابلين للتعلم ؟

### الدراسة الثانية :

دراسة كل من نور الدين زعيكة و جمال ماني و عبد الباسط ابو عبد الله بعنوان " دور الألعاب الشبه رياضية في تنمية المجال الاجتماعي العاطفي في حصة تدريبية لكرة القدم (صنف أشبال)" تحت إشراف الأستاذ "خالد جواحي" دفعة 2007-2008 و تمثلت إشكالية الدراسة في :

- هل للألعاب الشبه رياضية دور في تنمية المجال العاطفي الاجتماعي في حصة تدريبية لكرة القدم ؟

اعتماد الألعاب الشبه رياضية في الحصة التدريبية ينمي الجانب الاجتماعي و العاطفي ، و لقد اعتمدوا على المنهج الوصفي ، و اشتملت عينة البحث على 45 لاعب في كرة القدم لولاية المسيلة و ثلاث مدربين .

- على ضوء النتائج المتحصل عليها لخص الباحث ما يلي :

من خلال نتائج الاستبيان اتضح لنا أهمية و مكانة الألعاب الشبه رياضية في الحصص التدريبية كما تبين لنا فعالية الألعاب في تحقيق جملة من الأهداف التي تسعى إليها الحصة التدريبية و ذلك انطلاقا من التأثير على اللاعبين من جميع الجوانب المعرفي ، الحسي ، الحركي و خاصة المجال العاطفي و الاجتماعي ، ما استنتجنا ذلك من عملية تحليل أهمية الألعاب الشبه رياضية على الجانب الاجتماعي العاطفي لحصة تدريبية و دورها في تحقيق الأهداف من هذا المجال و ذلك من خلال ظهور عامل تحفيزي نحو التدريب و التعلم .

- كما نذكر موضوع يدرس " دور الألعاب الشبه رياضية في تنمية شخصية طفل الروضة " في مذكرة نيل شهادة الليسانس جوان 2000 .

- أهمية الألعاب الشبه رياضية في تحقيق التوافق الاجتماعي عند الطفل مرحلة 3-5 سنوات جوان 2002 حيث توصل هذا البحث إلى أن : الألعاب الشبه رياضية لها أهمية كبيرة ووسيلة تربوية تعليمية تعمل على تكوين الطفل تكويناً ملائماً متكاملًا في نواحيه النفسية الاجتماعية العقلية الجسمية .

### 8- ملخص الدراسات السابقة و علاقتها بالبحث :

- مناقشة الدراسة الأولى :

أن وجه الشبه بين هذه الدراسة و دراستنا هو تناولهما لنفس المتغير المستقل (الألعاب الشبه رياضية) و كذا صفة السرعة التي هي من الصفات البدنية ، و اختار الباحثان المنهج التجريبي لتطوير دراستهما و قام بتقسيم العينة إلى مجموعة ضابطة و أخرى تجريبية ، و قد وفق الباحثان في التسلسل المنجي للدراسة النظرية و الميدانية ، أما النتائج التي توصلوا إليها الباحثان فقد أوفت إلى أن التمارين المقترحة بالدراسة قد أدت إلى تحسين و تطوير السرعة لدى لاعبي الطور المتوسط و هذه النتائج تثبت فرضية دراسته و ما يستفاد من هذه الدراسة و هو إمكانية تبني كيفية تقسيم العينة المتبع بها .



تتشابه هذه الدراسة في دراستها في تناول المتغير المستقل و هو الألعاب الشبه رياضية غير انه في هذه الدراسة تم التطرق إلى المجال الاجتماعي و استخدم الباحث المنهج الوصفي أما العينة فكانت عشوائية و اشتملت على 45 لاعب في كرة القدم لولاية المسيلة و ثلاث مدربين و قد وفق الباحث في تمثيل عينته و أيضا التسلسل المنهجي للدراسة النظرية و الميدانية .

أما النتائج التي توصل إليها الباحثان تتمثل في أهمية الألعاب الشبه رياضية على الجانب الاجتماعي لحصص التربية البدنية و الرياضية و ما يستفاد من هذه الدراسة هو إمكانية اختيار بعض التمارين النوعية و استخدامها ضمن التمارين المقترحة في دراستنا .

### 9- علاقة البحث بالدراسات السابقة :

تعد الألعاب الشبه رياضية من العوامل الأساسية في تنمية و تطوير الصفات البدنية خاصة السرعة و في دراستنا المشابهة (السابقة) نجد أنها استخدمت المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة هذه الدراسة كما نجد أن المرحلة السنوية العمرية 12-14 سنة هامة لتنمية هذه الصفة لدى يجب الاخذ بعين الاعتبار هذه المرحلة الحساسة و نجد انه قد أشارت مع النتائج في الدراسات السابقة إلى أهمية و فاعلية الألعاب الإعدادية أو التمهيديّة في تنمية الصفات البدنية و عناصر اللياقة البدنية خاصة السرعة و قد تناول الباحثون في دراستهم سنة نظرا لاتفاق دراسات الجانب المهاري و البدني في التنمية للمرحلة السنوية من 12-15 المشابهة في حدوث تحسن ايجابي للجانب البدني و المهاري الحركي في هذه المرحلة السنوية .

# الفصل الأول

# محتوى الفصل

تمهيد

1- التدريب الرياضي

2- 1- الالعاب الشبه رياضية

2- 2- تقسيم الالعاب الشبه رياضية

2- 3- مبادئ استخدام الالعاب الشبه رياضية

2- 4- اهداف الالعاب الشبه رياضية

2- 5- خصائص الالعاب الشبه رياضية

2- 6- مميزات الالعاب الشبه رياضية

2- 7- اهمية الالعاب الشبه رياضية

2- 8- استخدام الالعاب الشبه رياضية في التدريب الرياضي

2- 9- دور الالعاب الشبه رياضية في كرة القدم

2- 10- علاقة الالعاب الشبه رياضية بالصفات البدنية

2- 11- الالعاب الشبه رياضية في الطور المتوسط

خلاصة

### تمهيد :

يعتبر التدريب الرياضي عملية تربوية هادفة و موجهة و ذات تخطيط علمي لاعداد اللاعبين بمختلف مستوياتهم و سب قدراتهم.

تعبر الالعاب الشبه رياضية قاعدة الالعاب فهي احد الانشطة الرياضية الهامة في مجال التدريب الرياضي المناسب لكلا الجنسين فمن خلالها يمكن الوصول بالطفل الى تعلم اللعبة الجماعية او الفردية بصفقتها العامة.

و تدرج هذه الالعاب في الحصص التدريبية لعدة اسباب منها التحفيز و ذلك قصد وضع الطفل في وضعيات تسمح له باعطاء اجوبة خاصة به عن طريق الخلفية "روح الابداع" في جو من الانبساط و الترفيه اضافة الى عامل التحضير الذي يرمي الى اكتساب الطفل الصفات البدنية و كيفية انجاز المهارات الحركية و كذا نقل التجارب و المعارف التكتيكية من اجل ممارسة الالعاب الرياضية الاخرى.

## 1- التدريب الرياضي :

يعتبر علم التدريب الرياضي من العلوم التطبيقية التي تتمد على العلم و مستحدثاته و الذي يهدف الى امداد المدرب الرياضي بالمعلومات و المعارف و التطبيقات التي تساعد على تحقيق افضل النتائج مع لاعبيه من خلال استخدام افضل الطرق و الاساليب بشكل علمي .

### 1-1- تعريف :

عملية تربوية تخضع الاسس و المبادئ العلمية و يهدف اساسا الى اعداد الفرد ليتحقق مستوى الرياضي ممكن من نوع معين من انواع الفعاليات الرياضية فالتدريب الرياضي من العمليات التربوية التي تخضع في جوهرها لقوانين العلوم الطبيعية و من مبادئها هدفا اعداد الرياضي للوصول الى اعلى مستوى رياضي تسمح به قدراته و امكانياته في نوع النشاط الذي يتخصص فيه بمحض ارادته<sup>1</sup>.

كما عرفه بسطويسي احمد " هي عملية تربوية هادفة و تخطيط علمي لاعداد اللاعبين لمختلف مستوياتهم بدنيا و مهاريا و نفسيا للوصول الى اعلى مستوى ممكن"<sup>2</sup>.

### 1-2- واجبات التدريب الرياضي :

يمكن تحديد واجبات التدريب الرياضي الحديث باعتبارها واجبات محددة حيث اصبحت عملية قاصرة لا تؤتي ثمارها المرجوة :

### 1-2-1- الواجبات التربوية للتدريب الرياضي :

يقع الكثير من المدربين في خطأ جسيم اذ يعتقدون ان العناية بالتوجيه السمات الخلقية و تطوير الصفات الارادية للاعب لا قيمة لها و لا يدرك المدرب مقدار خطاه الا متاخرا فكثيرا ما يكون الفريق جاهز و قوي فنيا الا انه ضعيف من الناحية التربوية ( العزيمة المثابرة الكفاح...) مما يؤثر على الجانب الفني و البدني للاعبين و هذا ما يؤثر عامة على نتائج المباريات لذلك فان اهم واجبات الشق التربوي التي يسعى المدرب الى تحقيقها و هي :

<sup>1</sup>قاسم حسين - الاسس للتدريب الرياضي - ط2 - دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع - الاردن - 2001 - ص179

<sup>2</sup>بسطويسي احمد - اسس و نظريات التدريب الرياضي - ط1 - دار الفكر العربي - 2007 - ص24

## الفصل الاول | التدريب الرياضي و الالعب الشبه رياضية

- العمل على ان يحب اللاعب لعبته اولا بشغف و ذلك من اجل الوصول الى اعلى مستوى من الاداء الرياضي مبتعدا عن اي مبررات للتهرب او اداء اقل ما طلب منه و
- هذه النقطة يجب ان يعتني بهام دربوا فرق الناشئين بالذات .
- زيادة الوعي القومي للاعب و يبدا هذا بالعمل على تربية الولاء الخالص للاعبين نحو ناديتهم ووطنهم<sup>1</sup> .
- تشكيل دوافع و ميول اللاعب و الارتقاء بها بصورة تستهدف اساسا خدمة الوطن .
- تنمية اللاعب للروح الرياضية و تسامح و تواضع و ضبط النفس و عدالة رياضية .
- بث و تطوير الخصائص و السمات الادارية<sup>2</sup> .

### 1-2-2- الواجبات التعليمية للتدريب الرياضي :

هي الواجبات الظاهرة و المباشرة لعملية التدريب و التي يمكن ان يخطط لها المدرب بوضوح و تشمل ما يلي :

- الاعداد البدني : للاعبين هو الواجب الاول للمدرب اذ ان اللاعب بدون قدرة بدنية لا يستطيع ان يؤدي المباريات الاساسية باتقان و التكامل الفني المطلوب و بالتالي لا يستطيع ان ينفذ خطط اللعب كما يجب و حتى لا يتاثر الاعداد البدني للاعب بحالته الصحية و يجب ان يعتني المدرب دائما بعرض اللاعب على الطبيب في فترات دورية و عمل التحليلات اللازمة و العلاج مبكرا لاي اضطرابا صحية مع العناية التامة في التغذية المناسبة و تناول الادوية المطلوبة اذ اقتضى الامر ذلك .
- الاعداد المهاري : للاعب و ذلك بالعمل على ان يصل اللاعب الى الاتقان التام و التكامل في الاداء الفني للمهارة تحت اي ظرف من ظروف المباراة و يهدف المدرب من اتقان اللاعب للمهارة ان يؤديها بالية دون تفكير و هذا يساعدهم ان يحصر تفكيره في تنفيذ التحرك الخططي فقط مما يسهل عمله و تجعله اكثر تركيزا .
- الاعداد الخططي : اصبح التدريب حديثا و خاصة في كرة القدم هدفا اساسيا قائما بذاته مع لاعبي فرق ما بين 15-17 سنة بل اصبح التدريب على المهارات مرتبطا ارتباطا وثيقا يتعلم خطط اللاعب و مع ذلك فان الاعداد الخططي له خطواته الخاصة التي تختلف عن الاعداد المهاري و التي لا بد للمدرب ان يتبعها حتى يستطيع ان يتدرج في تعليم خطط اللعب لفريقه و يبدا الاعداد الخططي للعب من سن 10-15 سنة .

<sup>1</sup> حنفي محمود مختار - الاسس العلمية في تدريب كرة القدم - ط1 - دار الفكر العربي - مدينة نصر - ص14

<sup>2</sup> مفتي اباهم حماد - التدريب الرياضي الحديث - ط2 - دار الفكر العربي - القاهرة - 2001 - ص30

## الفصل الاول التدريب الرياضي و الالعاب الشبه رياضية

- الاعداد الذهني : ان التفكير السليم و التصرف الحسن و الابتداء بمتطلبات هامة جدا لكل لاعب اثناء المباراة و تزداد قيمتها و تظهر بوضوح اهميتها كلما اشتد التنافس بين الفريقين و خاصة اثناء اللحظات الحرجة في المباراة حيث تظهر قيمة الاعداد الذهني للاعب.

### 1-3- الواجبات التنموية :

التخطيط والتنفيذ لعمليات تطوير مستوى اللاعب والفريق الى اقصى درجة ممكنة تسمح به القدرات المختلفة بهدف تحقيق الوصول لاعلى مستويات في الرياضة والتخصصية باستخدام احداث الاساليب العلمية المتاحة<sup>1</sup>

### 1-4- المدرب الرياضي :

لقد تكلمنا عن المدرب الرياضي ومدى تاثير اللاعبين بشخصيته الامر الذي يدعو بان يكون بمستوى يؤهله باحتلال المكانة والنظرة و المحبة من اللاعبين حيث ينظرون اليه نظرة كبيرة من الحب والاحترام وعلى ذلك يجب ان يتصرف المدرب الرياضي بالمواصفات التالية :

- ان يكون مثقفا ودارسا جيدا في مجال تخصصه .
- ان يكون متزنا ومثلا اعلى في الخلق والعمل .
- ان يكون قادرا على حسن القيادة والتصرف .<sup>2</sup>

<sup>1</sup> مرجع سابق ص(4-5) مقني ابراهيم حماد

<sup>2</sup> د بسطوي احمد مرجع سابق ص 32

### 1-3- مجالات التدريب الرياضي :

لا تقتصر مجالات التدريب الرياضي على مجال المستويات الرياضية العالية (قطاع البطولة فقط) سواء مجال الناشئين او المتقدمين بل تتعدى تلك المجالات الى قطاعات اخرى كثيرة في المجتمع هي في اشد الحاجة الى التدريب الرياضي كونه عملية تربوية لاعداد اللاعبين بدنيا مهاريا ونفسيا وخلقيا الى المستوى العالي فالاعلى وعلى ذلك يمكن حصر تلك المجالات فيما يلي :

- مجال الرياضة المدرسية .
- مجال الرياضة لعلاجية .
- مجال الرياضة الجماهيرية .
- مجال رياضة المستويات العالية .
- مجال رياضة المعاقين<sup>1</sup> .



### 2- الالعاب الشبه رياضية :

ان مصطلح كلمة الالعاب الشبه رياضية غير مستعملة في التعاريف والمراجع العلمية حيث تستعمل مصطلحات 'الالعاب الصغيرة او الالعاب الكبيرة ' كمفردات لها .

### 2-1- تعريفه الالعاب الشبه رياضية :

عرفها عدنان درويش جلول هي تلك الالعاب البسيطة للتنظيم التي يشترك فيها اكثر من فرد ليتنافسوا وفق قواعد ميسرة ولا تقتصر على سن او جنس او مستوى بدني معين ويلعب عليها طابع الترويح و التسلية وقد تستخدم او اجهزة بدونها.<sup>1</sup>

كما عرفها ابن وديع فرح هي العاب منظمة تنظيما بسيطا سهلة في ادائها ولا تحتاج الى مهارات حركية كبيرة عند تنفيذها ولا توجد لها قوانين ثابتة و لكن يمكن للمعلم وضع قوانين تتناسب مع سن اللاعبين و استعداداتهم.<sup>2</sup>

و حسب زكرياء ابراهيم كامل الالعاب الصغيرة هي العاب سهلة و بسيطة بعيدة عن القواعد المعقدة تتميز بالحرية و اثاره الحماس للتلاميذ و اندماجهم في العمل.<sup>3</sup>

و حسب مناهج التعلم الاساسي هي نشاطات حركية تجعل اللاعبين متنافسين حسب قواعد محددة و يستعملون حركات معينة.<sup>4</sup>

### 2-2- تقسيم الالعاب الشبه الرياضية :

حسب الين وديع فرح في كتابه خبرات في الالعاب للصغار و الكبار ان الالعاب الشبه رياضية تنقسم وفقا للخصائص المميزة لمجموعات اللعب فيما يلي :

\_\_ العاب الكرة

\_\_ العاب اختبار الذات

\_\_ العاب التابع و غيرها .<sup>5</sup>

<sup>1</sup>الين وديع فرح خبرات في الالعاب للصغار والكبار ط1- الاسكندرية 2002 ص 42 41

<sup>2</sup>عدنان درويش جلول وآخرون التربية البدنية والرياضية ط3- دار الفكر العربي 1994 ص 171

<sup>3</sup>الين وديع فرح المرجع السابق ص 26

<sup>4</sup> ط1- مكتبة الاشعاع الفنية مصر ب ت ص 955 زكرياء ابراهيم امل وآخرون طرق التدريب في التربية الرياضية

<sup>5</sup>الين وديع فرح نفس المرجع السابق ص26

### 2-3- مبادئ استخدام الالعاب الشبه رياضية :

يمكن حصر هذه المبادئ في النقاط التالية :

- فهم الغرض من اللعبة ومراعاة الظروف التالية :السن الجنس النمو .
- ينبغي ان تقدم الالعاب اخذ بنظام التدرج من السهل الى الصعب فالاكثر صعوبة .
- ان يكون هناك توافق بين غرض المعلم من اللعبة ورغبة التلاميذ فيها ونهيه الغرض لاكتشاف قابليتهم البدنية والحركية .
- مراعاة ان تكون الالعاب متنوعة ومشوقة واقتصادية وبما يتفق مع احتياجات الموقف التعليمي .
- تنظيم الالعاب لتقديم اقصى مشاركة من الممارسين .
- يجب ان تتيح الالعاب فرص الحاجة للمشاركة .
- اعادة عرض اللعبة اذا كان الموقف التعليمي يتطلب ذلك مع مراعاة الا تكون الاعداد لمجرد التكرار فقط .
- العمل على تحقيق الراحة النفسية للتلاميذ وذلك بشرح اللعبة بالتفصيل قبل بدايتها .

### 2-4- اهداف الالعاب الشبه الرياضية :

ان استعمال الالعاب الشبه رياضية في كل جزء من اجزاء الحصة لديها اهداف تتجلى فيما يلي :

#### المرحلة التحضيرية :

تستعمل الالعاب في هذه المرحلة لهدفين :

- القيام بعمليات الاحماء لتحضير الجسم لتقبل الجهد خلال طول الحصة قصد تحفيز اللاعبين على القيام بمجهود بدني وعقلي دائما في صياغ عملية الترفيه.

### المرحلة الرئيسية :

وتستعمل الالعاب في هذه المرحلة لتعزيز وتدعيم عملية التعلم وذلك باقتراح العاب تخدم الحصة بحيث تسمح باكتشاف المهارات الحركية والتقنية في وسط تنافسي بحيث تنمي فيه جميع الصفات البدنية والعقلية .

### المرحلة النهائية :

وتستعمل الالعاب الشبه رياضية في المرحلة النهائية لخدمة هدفين اساسيين ويتمثل الاول في عملية الاسترخاء البدني بعد اداء جهدي مرتفع اما الهدف الثاني فيهدف ترك اللاعبين في نشاط دائم في حالة عدم احتواء المرحلة الرئيسية على حمل كبير او اذا كان البرنامج يسمح بذلك اي عدم وجود حصة دراسية بعد التربية البدنية والرياضية.<sup>1</sup>

### 2-5- خصائص الالعاب الشبه الرياضي:

تتميز الالعاب الشبه رياضية بعدة خصائص :

\_ الالعاب الشبه رياضية لا تتطلب وسائل و امكانيات متعددة او معقدة

\_ تكون الالعاب الشبه رياضية محددة بقواعد صحيحة و سهلة

\_ تحتوي على مجهود بدني و عقلي يحتفظ باكبر عدد من اللاعبين اثناء الاداء

\_ نتيجة التنافس لا تعتمد على الصدفة

\_ يجب ان تكون محفزة للاعب<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Chachoua Brahim – mescausi – braham – Bentaha – sid ahmed : mémoire – étude comparative de deux méthodes D'entrénements sous La Direction De Mr. Laloui .F Juin 1991-1992 . P38

<sup>2</sup> Rachid Aoudia : Les Jeux Pré sportifs Dans La Formation En Hand-Ball sous La Direction de P. Konstanty .I.E.P.S. Juni 1999 . P5

### 2-6- مميزات الالعب الشبه الرياضية :

تتميز الالعب الصغيرة بقيمتها التربوية اذ انها تمهد السبل نحو الربية الخلقية و الاراجية فالمجالات المتعددة للالعب تساهم في تنمية سمات التعاون و الولاء و الطاعة و الاعتماد على النفس و الشجاعة كما تعد من الوسائل الهامة التي تساهم في تنمية مختلف القدرات العقلية اذ انها تتيح للفرد فرصا متعددة لتنمية سرعة التفكير و التصرف الخ..

البدنية فيؤثر عليها بصورة ايجابية على شخصية الفرد<sup>1</sup>. كما لا يمكن اغفال التأثير المباشر للالعب الصغيرة على تكوين جسم الفرد و تقوية مختلف اجهزته الحيوية و اكتساب للقدرات و المهارات الحركية المتعددة و الصفات و من المميزات التي تتحلى بها الالعب الصغيرة مما ياتي

- 1- ارتباطها بعناصر المرح و السرور و السنتارة المحببة الى النفس اذ تتميز بمواقفها المتعددة المتباينة من لحظة لآخرى
- 2- تحمل في طبيعتها الطابع التنافسي الذي يتمثل في الكفاح الدائم المباشر وجها لوجه مع المنافس و لا تتحدد نتيجة هذا الكفاح في اغلب الاحيان الا في نهاية المنافسة .
- 3- امكانية ممارسة عدد كبير منها تحت ظروف مبسطة دون الحاجة للكثير من المتطلبات المادية مثل الادوات و الاجهزة بل يمكن الاعتماد على الادوات البديلة .
- 4- يمكن ان تمارس بجهد معقول او جهد شديد.
- 5- متعة لكلا الجنسين و للناس في شتى الاعمار و في اثناء كل المواسم .
- لا تتطلب تكاليف باهظة لشراء الملابس او الادوات او الملاعب<sup>2</sup>.

### 2-7- اهمية الالعاب الشبه رياضية في المنظومة التربوية :

تعتبر الالعاب الشبه رياضية وسيلة فعالة في الحصة التربوية فهي تساهم في :

- اثاره الرعب في الحل .
- وسيلة فعالة في اثاره الدوافع نحو تحقيق اهداف الحصة .
- تعد مجالا لاشباع المتعلم نحو تحقيقه اهداف الحصة.
- تشبع الحاجات حتى تمكن الشعور بالاعتبار والتقدير من الاخرين .
- تقود الى الفهم والمعرفة وحب الاصلاح.
- وسيلة لزيادة قدرة التحكم الحركي للمهارات والالعاب المختلفة .
- تعتبر وسيلة اساسية في تطوير المهارات الحركية للطفل
- تضي على درس التربية البدنية والرياضية جوا من المرح والتسلية<sup>1</sup>

### 2-8- ملاحظات خاصة بالالعاب الشبه رياضية :

تساعد الالعاب الشبه رياضية في التحكم ضمن مختلف الانشطة وخاصة الرياضات الجماعية ومن جهة اخرى تسمح :

- بدد من اشراك عدد من الافراد في حالة نقص الوسائل .
- استغلال الوسائل البسيطة مثل :كرات ذات اشكال واوزان مختلفة
- تقدم بعض الالعاب الشبه رياضية كمثال :على المربي ان يبحث وينوع في اختيار الالعاب باحترام المبائ التالية :

القيام باختيار دقيق يناسب تحقيق الاهداف المسطرة .

تجنب التكرار الذي يعرض اهمال التكلم والميل الى التنشيط<sup>2</sup>

<sup>1</sup> - عدنان درويش واخرون- نفس المرجع السابق ص 173-174

<sup>2</sup> - مناهج التربية البدنية والرياضية التعلم الثانوي - ديوان المطبوعات الجامعية .

### 9-2- كيفية اختيار الالعاب الشبه رياضية :

ان اختيار مهارات معينة او العاب تمهيدية او العاب الفرق يتوقف اولا على تطوير المهارات لدى التلاميذ و يجب على المعلم او المربي ان يضع في الاعتبار الخبرات الرياضية المكتسبة خارج المدرسة و داخلها على حد سواء.<sup>1</sup>

### 2-10- استخدام الالعاب الصغيرة في التدريب الرياضي :

الالعاب الشبه رياضية عنصر اساسي هام في التدريب الرياضي الحديث حيث انها تحقق الفرص من التمرين و تعمل على تنمية عناصر اللياقة البدنية مع تطبيق المهارات البدنية اثناء ممارسة تلك الالعاب لذلك يجب الابتعاد عن النواحي الشكلية المملة في التدريب الرياضي و يجب ان تتطور لادخال الالعاب الشبه رياضية حيث انها تعبر عنصرا اساسيا من عناصر التشويق و المرح و المنافسة المطلوبة في الارتفاع بالناحية النفسية للاعب و تعويده باطاعة القوانين المبسطة الموجودة في هذه الالعاب دون اعتراض و هي ناحية اخلاقية هامة.

### 2-11- دور الالعاب الشبه رياضية بكرة القدم :

تعتبر الالعاب الشبه رياضية عنصرا هاما و اساسيا فس مجال كرة القدم الحديثة حيث انها تعمل على تنمية عناصر اللياقة البدنية مع تطبيق المهارات الاساسية في كرة القدم و ذلك اثناء ممارسة تلك الالعاب لذلك يجب الابتعاد عن الجوانب الشكلية المملة في تدريب كرة القدم و استخدام الالعاب الشبه رياضية في مسابقات تحت اللاعبين على المنافسة التي هي عنصر اساسي في تدريب كرة القدم كما يعتبر عنصر التشويق المطلب الرئيسي للارتفاع بالناحية النفسية للاعبين و الالعاب الشبه رياضية تعد من انجح وسائل التدريب الحديثة حيث التدريب على المهارات في مواقف مشابهة للمواقف التي تقابلها في المباراة تكسبه حسن التصرف امام المواقف المختلفة.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> دليل الطالب في التطبيقات البدنية - ط1 - دار الفكر العربي - 1990 - ص172 - قاسم المندلوي و آخرون -  
<sup>2</sup> - قدرى سيدي موسى - الالعاب الفردية كلية التربية الرياضية للبنين - ط1 - القاهرة - 1998 - ص13

## 12-2- علاقة الالعاب الشبه رياضية بالصفات البدنية :

ان المرحلة الرئيسية الشبه رياضية تكمن في تطوير وتنمية المهارات الحركية خاصة في المرحلة (12-16 سنة) وهذه المرحلة تعتبر خصبته للمهتمين بتربية الطفل حركيا حيث يمتاز الطفل بالنشاط والحيوية والميول الى أنشطة رياضية يغلب عليها طابع الالعاب كذلك يمتاز الطفل بالبتهاج والزيادة في نمو مقدرتهم على تحقيق النشاط الرياضي .

وهنا تظهر اهمية الالعاب الشبه رياضية في اتاحة الفرص للاطفال لتطوير قدرتهم الحركية كما يجب في هذه المرحلة زيادة الاهتمام والتركيز على الاداء من حيث المهارة والدقة. كما ان هذه المرحلة ملائمة لكسب المزيد من المهارات المركبة واستخدامها في الالعاب الشبه رياضية لانشطة رياضية معينة كما ان تنمية وتطوير المهارات الحركية تتجز من خلال الحصص التي تضمن تمارين والعب ونشاطات رياضية وهذا ماتوفره الالعاب الشبه رياضية اثناء الظروف المعقدة كضيق المساحة وتحديد عدد الممارسين.

كذلك الالعاب الصغيرة تعتمد بشكل اساسي على الصفات البدنية (القوة – السرعة- المرونة – الرشاقة) والحركات الاصلية وانماطها الشائعة فان ممارستها تتيح للمشاركين اكتساب المهارات والقدرات الحركية خلال هذه الممارسة.<sup>1</sup>

2-13 - الالعب الشبه رياضية (الالعب الصغيرة) في الطور المتوسط :

لتسهيل استخدام الالعب الشبه رياضية في ظل مرحلة الطور المتوسط نقدم الاقتراحات التالية لمدرس التربية البدنية و الرياضية و هي :

1. خطط البرنامج بدقة قبل ان تصل الى الملعب او الصف.
2. رتب الادوات و ضع علامات الالعب.
3. درب الأطفال على احترام صوت الصفارة منذ البداية.
4. ضع في ذهنك أنها المرحلة المتوسطة و المعرفة باللعب للمشاركين عند اختيار الالعب .
5. تأكد من أن عدد اللاعبين متساوي في كل مجموعة.
6. صف الالعب ببساطة و لغة مختصرة.
7. توقف عن ممارسة اللعبة إذا ما بدا الفتور يجب إنهاء اللعبة قبل أن تموت .



## 2-14- اهم ما يهتم برنامج الالعاب الشبه رياضية في الطور المتوسط :

- 1- بالالعاب التي تساعد على قوة التحمل .
- 2- بالالعاب التي تهىء الفرص المناسبة للتعامل و الثقة و القيم الاجتماعية المختلفة .
- 3- تنمية العناية الى الفروق الفردية و الى النمو العضوي و الفيسيولوجي اكثر مما تتجه الى النمو العضوي .
- 4- بالنسبة للبنات فان العناية يجب ان تتجه الى اعتدال القامة و تقوية عضلات الجذع عن طريق ممارسة الالعاب المناسبة و يحسن اختيار الالعاب التي تتميز بالحركات .
- 5- العاب المرحلة السابقة الطفولة بشرط ان لا تصل لدرجة التعب الشديد او الاجهاد العصبي الزائد ويكون غرضها ترقية التوافق العضلي العصبي و العناية بالقوام .
- 6- العناية بالالعاب التي تتميز بالقوة و الرشاقة و القفز و الوثب و المهارات الحركية و تنميتها .
- 7- العاب تمهيدية مثل سباقات الحجل المتبادل بين فرق الصف<sup>1</sup>.

## 2-15- خصائص الانشطة الشبه رياضية عند المراهق :

لقد اكدت الدراسات الحديثة ان هناك وحدة بين جميع النواحي الجسمية و العقلية والاجتماعية وان النمو يشمل جميع النواحي و لايمكن فصل ناحية عن اخرى و تحقيقها لمبدا التكامل و الاستقرار في النمو يجب على المراهق الا ينقطع عن ممارسة النشاط الشبه رياضي و البدني لفترات طويلة و لتخفيف هذا يمكن الاعتماد على البرنامج المدرسي في المتوسطة و تحديدا في برنامج التربية الرياضية و ذلك بان يهتم بالجوانب التالية :

- 1-رفع مستوى الاداء الرياضي .
- 2- اتاحة الفرصة لتعليم القيادة و الانضباط .

### 2-16- مميزات الالعاب الشبه رياضية في الطور المتوط من سن (12-16) سنة :

- أ. تتفصل برامج الالعاب الصغيرة للبنين عن برامج البنات و لوجود اختلافات كبيرة في النضج الاجتماعي و النمو الجسماني و القوة و الميول الامر الذي يجعل من الصعب اختيار نشاط واحد يناسب ميول الجنسين لذا فانه لا بد من فصل هذه البرامج.
- ب. يحتاج الطالب في هذه المرحلة الى معاملة فاصلة فيها توجيه و ارشاد و لكن بحذر شديد حتى لا تمس مشاعرهم و احساساتهم .

### 2-17- اهداف الانشطة الشبه رياضية في مرحلة الطور المتوسط :

- البرامج الرياضية و البدنية التي يجب ان تعطى للولد في مرحلة الطور المتوسط يهدف :
- 1- العناية بصحته و كذا الخلو من الامراض حتى يمكن ان ينمو نمو سليم و تزداد قوته البدنية و يفهم التلميذ حقيقة جسمه و تطورات نموه .
  - 2- العمل على تنمية الميول لشغل وقت الراحة اثناء النشاط و توجيهه للعمل على اكتساب المهارات الحركية النافعة في الحياة و تدريبه على القيادة و لا ياتي ذلك الى المشاركة في النشاطات البدنية و الرياضية لاحتوائها على مجال واسع للتدريب<sup>1</sup>

## خلاصة :

بعد تطرقنا لاهم الجوانب الخاصة بالالعاب الشبه رياضية من تعريف و اهمية و اهدافها و خصائصها يمكننا القول بان الالعاب الشبه رياضية تعد احد الانشطة الهامة في مجال التربية البدنية و الرياضية المناسبة لجميع الاعمار و كلا الجنسين و هي احد المقومات الرئيسية لاي برنامج تدريبي و يفضلها الكثيرون لانها قريبة من طبيعة الفرد و ميوله بالاضافة الى دورها الهام في تنمية المهارات الحركية و الاساسية في اي لعبة رياضية خاصة كرة اليد و هذه الالعاب اما ان تكون جماعية تربى لديهم روح المعاونة و الانضباط تبرز قدرات و مهارات الطفل الحركية و الشخصية و حب المنافسة .

# الفصل الثاني

# محتوى الفصل

تمهيد:

1- تعريف السرعة

2- أنواع السرعة

3- أنواع رد الفعل وخصائصه

4- العوامل المؤثرة في السرعة

5- مراحل ظهور السرعة

6- تنمية السرعة

خلاصة

### تمهيد:

تعتبر السرعة إحدى مكونات الإعداد البدني وأحدى الركائز الهامة للوصول إلى المستويات الرياضية العالية، وهي لا تقل أهمية عن القوة العضلية بدليل أنه لا يوجد أي بطارية للاختبارات لقياس مستوى اللياقة البدنية العامة إلا واحتوت على اختبارات السرعة كما أن صفة السرعة تلعب دورا هاما في معظم الأنشطة الرياضية وخاصة التي تتطلب منها قطع مسافات محددة في أقل زمن - كما يحدث في ألعاب المضمار كجري 100متر، 1500متر.... إلخ، السباحة، التجديف،.... إلخ أو أداء مهارة معينة تتطلب سرعة انقباض عضلة معينة لتحقيق هدف الحركة - كركل الكرة بالقدم أو الوثب لأعلى أو القفز فتحا على حسان القفز ومجمل القول إن صفة السرعة تعتبر من أهم الصفات البدنية التي تؤدي إلى الارتقاء بمستوى الأداء الرياضي.

### - السرعة:

تعرف السرعة أنها من الصفات البدنية الأساسية ومن القدرات المرتبطة بالبناء العصبي للفرد، ويمكن للتدريب الحديث والمبرمج أن يؤدي دورا كبيرا وبارزا في تطوير هذه الصفة الأساسية إلى درجة عالية فضلا عن أثر العوامل المورفولوجية والفسيولوجية التي تشكل نقطة جوهرية في تطويرها...<sup>1</sup>

وقد عرف العلماء و الباحثين السرعة بتعاريف متعددة، إذ عرفت بأنها: "قدرة الجهاز العضلي العصبي على أداء الحركات البدنية في أقل زمن ممكن".<sup>2</sup>

و تعرف بأنها: "قدرة الفرد على أداء حركات متتابعة من نوع واحد في أقصر مدة".<sup>3</sup>

و عرفت السرعة أيضا بأنها: "المقدرة على أداء حركات معينة في أقل زمن ممكن".<sup>4</sup>

- من جهة النظر البيولوجية تعني السرعة "عمليات فسلجية و إثارة عضلية تظهر في وقت قصير وتحدث الطاقة، الحركة للأعصاب كما أن هذه الاثارات مقرونة بدرجة إمكانية الإنسان، فسرعة الإثارة للعضلات ودرجة التقلص في الأنسجة الموجودة في الجسم تكسب الرياضي السرعة المطلوبة".<sup>5</sup>

- من جهة النظر الميكانيكية تعني " معدل التغيير في المسافات بالنسبة للزمن".<sup>6</sup>

- وفي المجال الرياضي تعرف بأنها: "تلك المكونات الوظيفية المركبة التي تمكن الفرد من الأداء الحركي في أقل زمن وترتبط السرعة بتأثير الجهاز العصبي ومن جهة أخرى بالألياف العضلية".<sup>7</sup>

<sup>1</sup> مروان عبد المجيد إبراهيم، تصميم وبناء اختبارات اللياقة البدنية باستخدام طرق التحليل العاملية، ط1، عمان، 2001، ص50.

<sup>2</sup> محمد عثمان، التعلم الحركي والتدريب الرياضي، ط1، الكويت، 1999، ص114.

<sup>3</sup> ساري أحمد حمدان، نورما عبد الرزاق، اللياقة البدنية والصحية، ط1، دار وائل للنشر، عمان، 2001، ص45.

<sup>4</sup> مفتي إبراهيم، التدريب الرياضي تخطيط - تطبيق - قيادة، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998، ص161.

<sup>5</sup> عبد الله حسين اللامي، الأسس العلمية للتدريب لرياضي، مركز الطيف للطباعة، جامعة القادسية، 2004، ص58.

<sup>6</sup> قاسم حسن حسين، علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة، ط1، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، 1998، ص30.

<sup>7</sup> أبو العلا أحمد عبد الفتاح، التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997، ص187.

### أنواع السرعة:

هنالك ثلاثة أنواع أساسية للسرعة هي:

#### 2-1- السرعة الانتقالية (سرعة التردد الحركي):

هي إمكانية الانتقال من مكان لآخر بسرعة اعتيادية (المفهوم العام) وتعرف أيضا: "أنها القدرة على الانتقال أو التحرك من مكان لآخر بأقصى سرعة ممكنة وهذا يعني أنها عبارة عن محاولة التغلب على مسافة معينة في أقصر زمن ممكن".<sup>1</sup> وتعرف السرعة الانتقالية من وجهة النظر الفيزيائية "حركة الجسم وانتقال جميع أجزائه في مدة زمنية معينة على المسافة نفسها".<sup>2</sup>

#### 2-2- السرعة الحركية (سرعة الحركة الوحيدة):

تعرف على أنها سرعة الأداء، أي سرعة انقباض المجموعة العضلية المشتركة في الحركة وتتمثل بسرعة الحركة بصورة واضحة في الحركات التي يقوم بها حارس المرمى بهدف صد الكرة، والحركات المركبة والوحيدة.<sup>3</sup> كذلك تعرف على "أنها سرعة التغيرات الداخلية التي يحصل عليها الرياضي من الطبيعة وتنتج من تفاعل واجبات الجهاز العصبي المركزي والجهاز العضلي".<sup>4</sup>

كما تعرف سرعة انقباض العضلة أو مجموعة عضلية عند أداء حركات ذات صفة ثلاثية كما في الوثب إضافة على الحركات المركبة من حركتين.<sup>5</sup>

والسرعة الحركية والانتقالية تأتيان في تقسيمهما الفسيولوجي ضمن القدرات اللاهوائية التي تشتمل بالإضافة إلى عنصر السرعة قدرات أخرى قد يدخل ضمنها العمل العضلي الثابت وهنا تختلف فسيولوجية السرعة حيث أن الإنسان لا يستطيع أن يظهر أقصى سرعة له إلى لبضع ثوان قليلة ، فإذا ما زاد زمن الأداء انخفض معدل السرعة وعلى هذا يمكن إدراج السرعة خلال مدة زمنية تتراوح من 5 - 10 ثا تحت مفهوم القدرة اللاهوائية القصوى التي تشتمل الأنشطة الخاصة بسرعة الحركة الوحيدة مثل (الرمي، رفع النقل، ركل كرة).

<sup>1</sup> ريسان خريبيب مجيد، التحليل البيوميكانيكي والفسلجي في التدريب الرياضي، جامعة البصرة، 1991، ص.319

<sup>2</sup> قاسم حسن حسين، مصدر سبق ذكره، ص.30

<sup>3</sup> محمد عثمان، مصدر سبق ذكره، ص.369

<sup>4</sup> قاسم حسن حسين، مصدر سبق ذكره، ص.31

<sup>5</sup> ريسان خريبيب مجيد، مصدر سبق ذكره، ص.320



كما تشمل بعض مسافات العدو حتى 100م وجري الاقتراب وحركة الوثب أو الجمباز ومن هذا المنطلق رأينا أن نتناول مناقشة عنصري السرعة الانتقالية والحركية خلال موضوع واحد دون فصل قد يفسد طبيعة العلاقة الارتباطية بين هذين العنصرين من الوجهة الفسيولوجية. وترتبط السرعة الحركية والانتقالية فسيولوجيا بالجهاز العصبي المركزي الذي عليه أن يقوم بوظيفته المهمة من خلال التبادلات السريعة المتكررة لعمليات الاستشارة (Lnhibratation) وعمليات الكف (Stimulation) للخلايا العصبية وكذلك الاختبار الدقيق والتنظيم المستمر لعمل الوحدات الحركية الوحدات الحركية ومن خلال ذلك يمكن تحقيق سرعة عالية سواء كان ذلك بالنسبة للسرعة الحركية أو الانتقالية. وعلى الجانب الآخر ترتبط السرعة الحركية والانتقالية بالعمل العضلي الذي هو نتاج تنفيذ توجيهات الجهاز العصبي حيث تقوم العضلة بإنتاج الطاقة المطلوبة للإحداث الانقباضات العضلية السريعة.<sup>1</sup>

### 2-3- سرعة رد الفعل الحركي:

"أنها المدة الزمنية بين حدوث المثير وبداية الاستجابة الحركية لهذا المثير."<sup>2</sup>

وقد عرف "جونزن" سرعة الاستجابة الحركية "أنها المدة الزمنية بين الإيعاز والحركة".<sup>3</sup>

-تعرف فسيولوجيا "بأنها القدرة على الاستجابة الحركية البسيطة لمثير معين في أقصر زمن ممكن، وبعبارة أخرى هي سرعة الفرد في الاستجابة لمنبه(مثير) برد فعل إداري أي أن رد الفعل يتحدد بالمدة الزمنية اللازمة للأداء عند لحظة وصول الحافز بأنواعه(البصري والسمعي و الحسي) وحتى لحظة الاستجابة الحركية للعضلة."

-ويعرف رد الفعل في المجال الرياضي "الحركة الإرادية التي تتطلب استجابة حركية سريعة للعضو الذي يراد حركته حيث تكون الحاجة ماسة إلى اكتساب الرياضيين رد فعل سريع يمكنهم من أداء الواجبات

<sup>1</sup>أبو العلا احمد عبد الفتاح، أحمد نصر الدين، فسيولوجيا اللياقة البدنية، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 2003، ص.172

<sup>2</sup>محمد صبحي حسانين، القياس والتقويم في التربية البدنية، ط2، ج1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1987، ص.459.

<sup>3</sup>محمد حسن علاوي، علم التدريب الرياضي، القاهرة، 1992، ص.178.

الحركية بالشكل المطلوب. كما تلعب سرعة رد الفعل دورا أساسيا في تطوير مستوى الرياضي وتفوقه في الألعاب الرياضية حيث أن لكل لعبة رد فعل حركي خاص يختلف من حيث كون الحافز سمعيا أو حسيا أو بصريا فسرعة رد الفعل تشتمل على الزمن المستخدم للحافز وعلى الإحساس الأول للانقباض العضلي. أي أنه عبارة الاستجابة السريعة من قبل الأجهزة الوظيفية والعضلية والعصبية. أما زمن رد الفعل فيعرف على أنه "الزمن منذ لحظة دخول المثير عن طريق الحواس إلى أول إشارة لحركة الألياف العضلية." وزمن رد الفعل الصوتي أسرع من زمن رد الفعل البصري.<sup>1</sup>

وزمن الحركة هو الزمن المستغرق لإنهاء الحركة من لحظة بدئها، وهذا الزمن يستبعد زمن رد الفعل أي عدم حساب الزمن منذ لحظة دخول المثير، وإنما لحظة أول حركة تظهر على أجزاء الجسم. أما زمن الاستجابة (الزمن المستغرق بين دخول المثير حتى إنهاء الحركة وزمن الاستجابة يحوي كل من زمن رد الفعل وزمن الحركة).<sup>2</sup>

وترتبط سرعة رد الفعل الحركي في الألعاب الرياضية بالعوامل التالية:

1. دقة الإدراك البصري.
2. القدرة على صدق التوقع والحدس والتبصر في مواقف اللعب المختلفة.
3. مستوى الرياضي وقدرته على اختيار نوع رد الفعل المناسب للموقف.
4. السرعة الحركية الخاصة.
5. استخدام تمارين رد الفعل على جسم متحرك يؤدي إلى تطوير سرعة رد الفعل، فكلما كانت التمارين صعبة ومفاجئة لمسافة قصيرة كلما ازدادت سرعة رد الفعل.<sup>3</sup>

<sup>1</sup> sage, G.H. Motor Learning and Control. Wm. C. publishers. 1984, p32

<sup>2</sup> يعرب خيون، التعلم الحركي بين المبدأ و التطبيق، ط1 ، مكتب الصخرة للطباعة ، بغداد، 2002، ص.31

<sup>3</sup> أسامة كامل راتب، النمو الحركي مدخل للنمو المتكامل للطفل والمراهق، القاهرة، 1999، ص.318.

و يمكن تقسيم مراحل سرعة الاستجابة الحركية إلى ما يأتي:

1. زمن التوقع الحركي و هي مدة الكشف عن هدف.
2. زمن رد الفعل بسيط مركب.
3. زمن الحركة.
4. زمن أداء الحركة.
5. زمن الاستجابة الحركية الكلي.<sup>1</sup>

### 3-أنواع رد الفعل و خصائصه:

يقسم رد الفعل إلى نوعين هما:

- رد الفعل الحركي البسيط.
- رد الفعل الحركي المعقد (المركب).

#### رد الفعل البسيط:

هي الإجابة الواعية من قبل الرياضي، و علمه المسبق بنوع المثير المتوقع و وجود عملية الاستعداد للإجابة على المثير في الوقت نفسه و مثاله الانطلاق في بداية ركض 100م ويعرف أيضا أنه عبارة عن فعل متوقع إرادي معروف مسبقا أي أنه يدل على جواب معروف سلفا على إشارة معروفة منذ البداية.

#### أهم خصائص رد الفعل البسيط:

1. قصر زمن رد الفعل المستغرق بواسطة إرسال حافز شرطي والاستجابة تبعا لذلك الحافز .
2. تميزه بوجود مدة تحضيرية.
3. معرفة نوع الحافز مسبقا.
4. حصول أغلب الحوافز الحركية عن طريق السمع.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>أسعد عدنان عزيز، تأثير استخدام أساليب تدريبية مختلفة في تطوير سرعة الاستجابة الحركية والقوة الانفجارية للأطراف السفلى في أداء مهارة حائط الصد بالكرة الطائرة، كلية التربية الرياضية، جامعة القادسية، 2002، ص 21(نقلا عن أنتصار عويد علي الدراجي).

<sup>2</sup>محمد عثمان ، مصدر سبق ذكره، ص 369.

### رد الفعل المركب (المعقد):

- يعرف رد الفعل المعقد بوجود الكثير من الحوافز وتعدد شكل رد الفعل وجوانبه أي عدم معرفة الرياضي سلفا نوع الحافز الذي يحصل. وهو النوع السائد في كثير من الفعاليات والألعاب الرياضية.<sup>1</sup>
- ويعرف أيضا بأنه (الإجابة الواعية أي غير معروفة مقدما).

### أهم خصائص رد الفعل المعقد:

1. بداية حصول الحافز.
2. اللحظة الحسية التي تتكون من جراء استقبال الحافز.
3. لحظة تمييز الحافز من غيره من الحوافز التي تحصل في وقت واحد أي لحظة التعرف على تخطيه ضمن مجموعة معروفة لدى الرياضي.
4. وجود لحظة اختيار رد الفعل المناسب للحافز.
5. وجود زمن التأهب في المخ وخاصة الجزء المختص في الحركة والإعداد لها.<sup>2</sup>

### 4- العوامل المؤثرة في السرعة:

1. تحتاج السرعة إلى إحماء قبل الأداء إذ يعمل على تحسين مطاطية العضلات وتنبيه جهاز العصبي.
2. تتأثر السرعة بالعامل الوراثي الذي يتحكم في تشكيل نسبة الألياف العضلية السريعة والبطيئة .
3. تتميز السرعة بخصوصيتها، معنى أن لكل نشاط تخصصي نوعية لسرعة ترتبط بطبيعة الأداء كذلك لا توجد علاقة بين أنواع السرعة المختلفة بعضها البعض كما يمكن أداء حركة بسرعة عالية وفي نفس الوقت الذي يؤدي فيه حركة أخرى بسرعة بطيئة.
4. سرعة سماع الصوت (سرعة الجهاز العصبي في استقبال الصوت أو الحركة).
5. نوعية أداء الحركة وما تمتاز به من صعوبة أو سهولة.<sup>3</sup>

<sup>1</sup> محمد عثمان ، مصدر سبق ذكره،ص.369

<sup>2</sup> قاسم حسن حسين، مصدر سبق ذكره،ص.67

<sup>3</sup> ساري أحمد حمدان، نورما عبد الرزاق، اللياقة البدنية والصحية، ط1، دار وائل للنشر، عمان،2001، ص47

## 5-العوامل الفيسيولوجية المؤثرة في السرعة:

يرى بعض العلماء أنه هنالك بعض العوامل الفيسيولوجية التي يتأسس عليها تنمية وتطوير صفة السرعة، من أهم العوامل مايلي:

- الخصائص التكوينية للألياف العضلية:

ثبت علميا أن عضلات الإنسان تشتمل على الألياف حمراء و أخرى بيضاء الأولى تتميز بالانقباض البطيء في حين أن الثانية تتميز بالانقباض السريع بمقارنتها بالأولى ونتيجة للأبحاث التي أجريت في مجال التدريب الرياضي وجد أنه يتطلب وقتا طويلا لتنمية مستوى الفرد الذي يتميز بزيادة نسبة الألياف الحمراء في معظم عضلاته للوصول إلى مرتبة عالية في الأنشطة التي تتطلب بالدرجة الأولى صفة السرعة كمسابقات العدو لمسافات قصيرة في ألعاب القوى والسباحة لمسافات قصيرة في مسابقات السباحة.

- النمط العصبي:

من أهم العوامل التي يتأسس عليها قدرة الفرد على سرعة أداء الحركات المختلفة بأقصى سرعة عملية التحكم والتوجيه التي يقوم بها الجهاز العصبي (C.N.S) نظرا لأن مرونة العمليات العصبية التي تكمن في سرعة التغيير في حالات (الكف) إلى حالات (الإثارة) تعتبر أساسا لقدرة الفرد على سرعة أداء الحركات المختلفة، لذلك نجد أن التوافق التام بين الوظائف المتعددة للمراكز العصبية المختلفة من العوامل التي تسهم بدرجة كبيرة في تنمية وتطوير صفة السرعة.

- القوة المميزة بالسرعة:

أثبتت البحوث التي قام بها أوزلين <sup>1</sup> إمكانية تنمية صفة السرعة الانتقالية لمتسابقى المسافات القصيرة في ألعاب القوى كنتيجة لتنمية وتطوير صفة القوة العضلية لديهم، كما استطاع مونتنزفاي <sup>2</sup> إثبات أن سرعة البدء والدوران في السباحة تتأثر بدرجة كبيرة بقوة عضلات الساقين بذلك فإن محاولة تنمية القوة العضلية المميزة للسرعة من العوامل الهامة المساعدة على تنمية وتطوير صفة السرعة خاصة صفة السرعة الانتقالية والسرعة الحركية.<sup>1</sup>

### ▪ القدرة على الاسترخاء العضلي:

من المعروف أن التوتر العضلي وخاصة بالنسبة للعضلات المضادة من العوامل التي تعوق سرعة الأداء الحركي وتؤدي إلى بطئ الحركات أو إلى ارتفاع الإثارة والتوتر الانفعالي كما هو الحال في المنافسات الرياضية الهامة.

### ▪ قابلية العضلة للامتطاك:

أثبتت البحوث العلمية في المجال البيولوجي، أن الألياف العضلية لها خاصية الامتطاط و إن العضلة المنبسطة أو الممتدة تستطيع الانقباض بقوة و بسرعة مثلها مثل الحبل المطاط والمقصود هنا قابلية العضلات للامتطاط ليست العضلات المشتركة في الأداء فقط بل أيضا العضلات المانعة أو العضلات المقابلة حتى لا تعمل كعائق وينتج عن ذلك بطئ الحركات.

### ▪ قوة الإرادة:

إن قوة الإدارة عامل هام لتنمية مستوى الفرد وسرعته، فقدره الفرد الرياضي على المقاومات الداخلية والخارجية للقيام بنشاط تتجه نحو الوصول إلى الهدف الذي ينشده من العوامل الهامة لتنمية السرعة.<sup>1</sup>

## 6-مراحل ظهور السرعة :

إن مبدأ البناء العام المتعدد الجوانب له أهمية خاصة في تدريب الرياضيين وخاصة بالنسبة إلى عمر المراهقة إذ أنها تتسم بالبناء فإن نوع من أنواع التمارين سواء كانت إيجابية أو سلبية يكون أثرها واضحا فالتخطيط لبناء مراحل ظهور السرعة يتطلب ملاحظة خصوصية بناء الجسم في المرحلة العمرية المعينة وقوانين تطور الجهاز العصبي المركزي والعضلي ومراحلها والعلاقة المتبادلة بينهما أثناء الفعاليات الحركية فتطوير السرعة يحصل في المراحل العمرية من 9-15 سنة.

ويتأثر تطور السرعة كثيرا عند عدم استقرار الجهاز العصبي - العضلي أي ما بين 15 سنة فالعمليات العصبية تؤدي دورا مهما في ظهور السرعة حيث تحقق تطور السرعة خلال أقصى تردد باستقرار الجهاز العصبي.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>كمال جميل الرضي، التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرين، ط1، الجامعة الأردنية ، 2001، ص.58

<sup>2</sup>قاسم حسن حسين، مصدر سبق ذكره، ص52.

### -تنمية السرعة في كرة القدم:

#### 1-7- تنمية سرعة الانتقال:

سبق واشرنا أن لسرعة الانتقال أهمية خاصة في جميع المسابقات القصيرة والمتوسطة في أنواع الأنشطة التي تشتمل على حركات متكررة كالسباحة والمشي والركض والجري في ألعاب القوى، وركوب الدراجات والتجديف. ويجب مراعاة النواحي الفسيولوجية التالية عند تنمية سرعة الانتقال:

\*بالنسبة لشدة حمل التدريب:

التدريب باستخدام السرعة من القصوى حتى السرعة القصوى مع مراعاة إلا يؤدي ذلك إلى النقص العضلي و إن يتم الأداء الحركي بالتوقيت الصحيح والانسيابية والاسترخاء.

\*بالنسبة لحجم حمل التدريب :

استخدام مسافات قصيرة في التدريب حتى لا يؤدي التعب إلى هبوط مستوى السرعة.

ويفضل بناء على ذلك-يصبح من المناسب -التدريب على مسافة حتى 25م بالنسبة للسباحين ومسافات تتراوح

ما بين 20م - 80م بالنسبة للمجدفين. بالنسبة للألعاب الرياضية ككرة اليد، وكرة السلة، فيكون التدريب على

مسافات تتراوح ما بين 10م - 20م ، بالنسبة لكرة القدم والهوكي لمسافات تتراوح ما بين 10م-30م نظرا لكبر

حجم الملعب. كما يراعي عدم استخدام السرعة القصوى بما لا يزيد عن 2-3مرات أسبوعيا تجنباً لإرهاق الجهاز العصبي.

\*بالنسبة لفترات الراحة:

يجب تشكيل فترة الراحة بين كل تمرين وآخر بحيث تسمح للفرد باستعادة تكوين مصادر الطاقة بالعضلات،

وتتراوح في الغالب فترة الراحة بين تمرين وآخر ما بين 5-2دقائق ويتناسب ذلك مع نوع التمرين الذي يؤديه

اللاعب وما يتميز به شدة وحجم.

#### 2-7- تنمية السرعة الحركية:

تنمو السرعة الحركية الخاصة من خلال تنمية القوة العضلية والتزدد الحركي السريع بشرط أن ترتبط التمرينات في

الشكل والنوع بتمرينات قريبة الشبه بطريقة أداء المهارات.<sup>1</sup>

المطلوبة، ولقد تمكن كوروبوكوف Korbokof من إثبات إمكانية تنمية السرعة الحركية بالتدريب سواء لمدة قصيرة أو لمدة طويلة، كما أوضحت البحوث أيضا أن التدريب لعدة شهور بغرض رفع معدل السرعة الحركية أمكن الوصول إليه وتحقيقه في حدود من 20:60% كما دلت أبحاث فاسيليف أنه تمكن من تنمية السرعة الحركية في التدريب عندما كان حمل التدريب أقل من 80% بالنسبة لجميع المجموعات العضلية، ولقد تم تنمية السرعة الحركية عندما كان حمل التدريب بدرجة في حدود من 50-60%.

ترتبط زيادة السرعة الحركية خصوصا تلك الحركات التي ينتقل فيها مركز الثقل مع حركة الأطراف ليست فقط بزيادة سرعة حركة الأطراف ولكن أيضا بمقدار القوة المبذولة من العضلات العاملة، علما بأن حمل التدريب القليل نسبيا لا يمثل عبئا كبيرا على العضلات، وبالتالي تستطيع العضلة أن تعمل بسرعة أقصى. ويوضح موريس هاوس أن النجاح في تحقيق السرعة العالية يستمد أساسا من مدى رقي الجهاز العصبي ويتحقق هذا بأربعة طرق هي:

أ- تدريب الاستجابة ورد الفعل.

ب- تدريب التوافق.

ج- تدريب الاسترخاء.

د تدريب المرونة.

وتتمو السرعة الحركية بمعدل أيضا من نمو القوة والتحمل ويستطيع المبتدئ أن من سرعته من 10-20% بعد التدريب من 10-20 ساعة.

كما أن تنمية القوة والسرعة والقدرة في وقت سريع يتوقف على مدى التحسن في توافق الوظائف الذاتية والحركية عن طريق تحسين الأداء وكذلك المرونة.<sup>1</sup>



### ❖ بعض الإرشادات العامة: <sup>1</sup>

- يجب التدريب على التوافق لترقية المهارة من خلال التدريب المخطط على أساس اختيار التمرينات القريبة من طبيعة المهارة بعد تبسيطها إلى أكبر درجة ممكنة بالإضافة إلى التركيز في بداية التعلم الحركي على تعلم تكنيك الأداء الصحيح فنياً، وكذا الإيقاع الحركي السليم من أجل إتقان الأداء والوصول إلى السلاسة والاقتصاد في الجهد.
  - التدريب على المرونة من خلال إعطاء تمرينات مركزة للمرونة ومطاطية العضلات عن طريق تطوير المدى الحركي والديناميكي وبطريقة ذاتية فردية.
  - التدريب على التوقيت لتطوير سرعة الحركة ويتم ذلك عند الإعداد المهاري.
  - في مجال تنمية السرعة الحركية أوضحت بعض الأبحاث العلمية أن العضلة تنقبض بأقصى سرعة لها عندما تكون السرعة الحركية لها تساوي صفراً.
  - كما أن العضلة تصل إلى أقصى سرعة لها عندما تواجه قوة خارجية مقدراتها صفراً.
  - يراعى أن السرعة الحركية تنمو وتصل إلى أعلى مدى لها في سن العشرين ثم تبدأ في الهبوط التدريجي في الرجال، أما بالنسبة للبنات فيبلغن أقصى سرعة في سن أقل من 16 سنة ، ولقد وجد هوركنز Horgking أن قيمة السرعة يحتفظ بها الرجال أطول من النساء بينما تحتفظ النساء بسرعة رد الفعل أطول من الرجال ويمكن بان السرعة الحركية ترتبط إلى حد ما بالنمط الجسماني المتوسط النحيف.
- 7-3- تنمية سرعة الاستجابة:**
- ترتبط دقة سرعة الاستجابة في الألعاب الرياضية والمنازلات الفردية بالعوامل الفسيولوجية الآتية:
- دقة الإدراك البصري والسمعي.
  - المستوى المهاري للفرد والقدرة على اختبار نوع الاستجابة المناسبة للموقف.
  - السرعة الحركية وخاصة بالنسبة للضربات أو التصويبات أو الرميات المختلفة.
- ويعتبر اكتساب الفرد لعدد كبير من المهارات الحركية والقدرات الخطئية من أهم الأسس لتطوير وترقية سرعة الاستجابة.

و يجب أن نفرق بين نوعين من الاستجابة هما:

أ- الاستجابة (رد الفعل) البسيطة.

ب- الاستجابة (رد الفعل) المركبة.

### 7-3-1- الاستجابة البسيطة:

وهي الاستجابة التي يعرف فيها اللاعب سلفا نوع المثير المتوقع ويكون على أهبة الاستعداد للاستجابة بصورة معينة كما في البدء في مسابقات العدو والسباحة وهي عبارة عن عملية إرسال المثير شرطي معروف واستجابة لذلك المثير ويمكن تقسيم عملية الاستجابة البسيطة إلى الفترات التالية:

1. الفترة الإعدادية.

2. الفترة الرئيسية.

3. الفترة الختامية.

### 7-3-2- الاستجابة المركبة:

في هذا النوع من الاستجابة لا يعرف اللاعب نوع المثير الذي سوف يحدث سلفا وكذلك نوع الاستجابة الحركية حيث تتميز الاستجابة الحركية بوجود كثير من المثيرات بالإضافة إلى تعدد الحركات الاستجابة، وهذا النوع من الاستجابة نجده سائدا في كثير من الأنشطة الرياضية.

فمثلا في الملاكمة يمكن تمثيل الاستجابة المركبة بالاستجابة الحركية للملاكم أثناء اللعب مع منافسه، فالملاكم يتقن جيدا الضربات المختلفة، وكذا طرق الدفاع والهجوم ولكنه الملاكم يكون مركزا على منافسه ويكون على أهبة الاستعداد لمواجهة كل الاحتمالات ولكنه لا يستطيع أن يقوم سلفا بعمل أي استجابة معينة حتى يظهر المثير، وعلى ضوءه يقوم بالاستجابة.

وتلعب اللحظة الحسية دورا هام بالنسبة لنوع الاستجابات. حيث أن الملاكم عندما يقوم بتنفيذ حركة دفاعية معينة ناتجة عن استثارة الجزء المعين بالمخ والمختص.<sup>1</sup>

بالحركة، وفي نفس الوقت يقوم منافسه فجأة بحركة مغايرة تستلزم القيام بحركة دفاعية أخرى فانه يصعب على الملاكم في هذه الحالة تغيير حالته الدفاعية الأمر الذي يستلزم ضرورة سرعة قيام الملاكم بالاستجابة الحركية الصحيحة.

في اللحظة التي يظهر فيها المثير أو عقب ظهوره مباشرة يؤدي تأخر إدراك المثير إلى زيادة زمن الرجوع مما يؤثر بالتالي على سرعة الاستجابة.

ومن خلال فترة الرجوع للاستجابات المركبة يحدث ما يأتي:

أ- اللحظة الحسية التي تتكون من استقبال المثير.

ب- لحظة تنمية المدرك من تمييزه من المثيرات الحادثة في نفس الوقت.

ج- لحظة التعرف وتعني تنظيم المثير ضمن مجموعة معروفة لذا الفرد.

د- لحظة اختيار الاستجابة الحركية الصحيحة المناسبة.

هـ- اللحظة الحركية (الختامية) لفترة زمن الرجوع للاستجابة المركبة التي تحتوي على تأهب جزء من المخ

المختص بالنواحي الحركية في إرسال الاستجابة الحركية المناسبة لأعضاء الحركة.

مما سبق يتضح مدى تعقيد عملية الاستجابة المركبة وما تتطلبه من زيادة التدريب الرياضي حتى يمكن تطوير

وترقية زمن الرجوع وبالتالي يمكن تحسين سرعة الاستجابة المركبة.

**\* بعض الإرشادات العامة:**

عند تطوير وتنمية القدرة على سرعة الاستجابة يمكن استخدام الوسائل التالية:

1. التدريب باستخدام مواقف ثابتة مبسطة.
2. التدريب باستخدام مواقف معينة متفق عليها.
3. التدريب باستخدام مواقف غير متفق عليها.
4. التدريب باستخدام مواقف مختلفة تزيد في درجة صعوبتها عما تتطلبه المنافسات.
5. التدريب باستخدام المواقف الحقيقية التي تحدث في المنافسات.<sup>1</sup>

### خلاصة:

من خلال كل ما تم تقديمه عن السرعة نستطيع أن نقول بشكل عام أن السرعة إحدى مكونات الإعداد البدني العام التي تؤدي بالرياضي للوصول إلى أعلى المستويات وهي لا تقل أهمية عن القوة العضلية أو المرونة إذ ترتبط ارتباط شديد بهم مثلا لا توجد سرعة بدون قوة.

ومن هنا يمكن أن نقول أن السرعة من أهم الصفات البدنية التي تلعب دور هام في معظم الأنشطة الرياضية سواء كانت جماعية أو فردية خاصة في الرياضات التي تتطلب قطع مسافات مثل كرة القدم.

# الفصل الثالث

## محتوى الفصل

تمهيد:

1. تعريف المراقبة.
2. أنواع المراقبة.
3. مراحل المراقبة.
4. خصائص المراقبة.
5. مشاكل المراقبة.
6. خصائص الأنشطة الرياضية للمراقب.
7. أثر التربية البدنية و الرياضية على سلوك المراقب.

خلاصة:

**تمهيد:**

تعتبر المراهقة من أهم الفترات الحساسة في حياة الفرد، لهذا اجتهد أغلب علماء النفس والاجتماع وعلماء التربية نظرا لكثرة التغييرات التي تمس المراهقة في مختلف جوانبه الشخصية ومختلف المراحل السنية التي يمر بها في هاته الفترة.

وتقتصر هذه المرحلة بأنها فترة اضطرابات بالنسبة للمراهق فهي تؤثر على حياته وسلوكاته النفسية والاجتماعية لذلك فهي فترة تجلب معها خبرات جديدة ومن شأنها أن تؤثر على المراحل التنموية كما أنها تعتبر منعطف خطير في حياة الفرد لما لها من أهمية خاصة باعتبارها أكثر مراحل النمو أهمية واثارة.

**-تعريف المراهقة:****1-1- لغة:**

تفيد كلمة المراهقة من الناحية اللغوية الاقتراب والدنو من اللحم وبذلك يؤكد علماء الفقه اللغة في قولهم "راهق" بمعنى اقترب من اللحم ودنى منه.<sup>1</sup>

وكلمة مراهقة تقابلها باللاتينية "adolescence" وهي مشتقة من الفعل اللاتيني "adolexence" بمعنى التدرج نحو النضج.<sup>2</sup>

**1-2- اصطلاحا:**

يطلق مصطلح المراهقة على المرحلة التي يحدث فيها الانتقال التدريجي نحو النضج الجسمي والبدني والعقلي والنفسي.<sup>3</sup>

أو هي أيضا مرحلة الانتقال من مرحلة الطفولة إلى الشباب حيث تحدث فيها تغيرات عضوية ونفسية وذهنية ولا يوجد في الواقع تعريف واحد للمراهقة حيث نجد تضارب للآراء حول تعريفها فنجد هناك من يرى أن فترة المراهقة هي فترة التحول الفيزيقي نحو النضج وتقع بين مرحلة بداية البلوغ وبداية سن الرشد والبعض الآخر يراها على أنها مصطلح وصفي للفترة التي يكون فيها الفرد غير ناضج انفعاليا وذا خبرة محدودة ويقترب من بداية نموه البدني والعقلي.<sup>4</sup>

فيقول: Lehalle.h المراهقة هي مرحلة البحث عن الاستقلالية والاندماج بالمجتمع ، و تبدأ من اثني عشر سنة إلى العشرون (12-20 سنة) وهي تحديدات غير دقيقة لأن ظهور المراهقة ومدتها تختلفان حسب الجنس والظروف الاجتماعية والاقتصادية ، كما تتميز بتحديث النشاط الجنسي إلى جانب نمو القدرات العقلية على التفكير المنطقي والتجرد والتخيل.<sup>5</sup>

<sup>1</sup> محمد السيد محمد الزعبلوي، خصائص النمو في المراهقة ، ط1، مكتب التوبة، مصر، 1998، ص14.

<sup>2</sup> ميخائيل أسعد إبراهيم، مشكلات الطفولة والمراهقة، ط1، دار الافاق الجديد، بيروت، 1999، ص31.

<sup>3</sup> عبد الرحمان العيساوي، دراسات في تفسير السلوك الانساني، ط1، دار الرتيب الجامعية، بيروت، 1999، ص100.

<sup>4</sup> سعيدية محمد علي هادر، علم النفس والنمو، ط1، دار البحوث العلمية، الكويت ، 1998، ص329.

<sup>5</sup> LEHALLE.H, *Psychologie des l'adolescent* ,sans ed ,1985,p13.



**2- أنواع المراهقة:**

الواقع انه ليس هناك نوع واحد من المراهقة، فلكل فرد نوع خاص حسب ظروفه الجسمية والاجتماعية والمادية وحسب استعداداته الطبيعية والمراهقة تختلف من فرد إلى آخر ومن بيئة جغرافية إلى أخرى ومن سلالة إلى أخرى، وكذلك تختلف باختلاف الأنماط الحرفية التي يترب في وسطها الفرد فهي من المجتمع البدائي تختلف عنها في المجتمع المتحضر، كذلك تختلف في مجتمع المدينة عنها في مجتمع الريف كما تختلف في مجتمع الذي يفرض الكثير من القيود على نشاط المراهق عنها في المجتمع الحر، الذي ينتج للمراهق فرص النشاط والعمل، وفرص إشباع الحاجات والدوافع المختلفة وهي:

**2-1- مراهقة سوية أو مكيفة:**

خاليا من المشاكل والصعوبات، وتنتم بالهدوء والميل إلى الاستقرار العاطفي، والخلو من جميع التوترات الانفعالية والسلبية وتتميز فيها علاقة المراهق بالآخرين بالحسن والتفتح.

**2-2- مراهقة انسحابي:**

حيث ينسحب المراهق فيها من مجتمع الأسرة ومجتمع الأقران ويفضل الانعزال والانفراد بنفسه، حيث يتأمل ذاته ومشكلاته، وهي معاكسة للمراهقة السوية أو المكيفة.

**2-3- مراهقة منحرة:**

يتميز فيه المراهق بالانحلال الخلقي والانهيار النفسي وعدم القدرة على التكيف و آراء الآخرين.

**2-4- مراهقة عدوانية:**

حيث يتم سلوك المراهق فيها بالعدوانية على نفسه وعلى غيره من الناس والأشياء ويتميز كذلك بتمرد المراهق على الأسرة والمدرسة والمجتمع، وعدم التكيف، والتخلي بالصفات اللاأخلاقية<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> ز. عيسوي، علم النفس والنمو، ط1، دار المعرفة الجامعية، لبنان، 1995، ص42-43.

## 3-مراحل المراهقة:

إن مرحلة المراهقة تنقسم إلى ثلاثة مراحل: تتمثل في المراهقة المبكرة (12-14) سنة، والمراهقة المتوسطة (14-17) سنة، والمراهقة المتأخرة (18-21) سنة، وسيتم تفصيل كل مرحلة على حدا فيما يلي:

## 3-1- المرحلة الأولى للمراهقة المبكرة(12-14 سنة):

ويرى علماء النفس أن في هذه المرحلة من العمر يتضاعف السلوك للطفل وذلك لخروج الطفل من مرحلة الطفولة والدخول في مرحلة في مرحلة المراهقة التي تبدأ معها المظاهر الجسمية والفيزيولوجية والعقلية والانفعالية والاجتماعية والدينية و الأخلاقية الخاصة بالمراهق في الظهور، وأهم مظاهر النمو فيها هو البلوغ الجنسي ونمو الأعضاء التناسلية.

## 3-2- المرحلة المتوسطة(14-17سنة):

في هذه المرحلة يشعر المراهق بالنضج الجسمي، وبالاستقلال الذاتي نسبياً، كما تتضح له المظاهر المميزة والخاصة بمرحلة المراهقة الوسطى، لذلك تراه يهتم اهتماماً كبيراً بنموه الجسمي، كما تعتبر هذه الفترة، بكونها فترة توجيه مهني ودراسي لأن القدرات الخاصة تبدأ بالظهور بشكل واضح.

## 3-3- المرحلة الثالثة(18-21سنة):

في بعض المجتمعات تعتبر المراهقة المتأخرة بمرحلة الشباب يحكم أن هذه المرحلة يلتحق فيها المراهقون بالجامعة، ولكن ليس كل المراهقين، ومن تم يتخذون القرار النهائي لحياتهم، والذي يتعلق بالحياة المهنية والزواج، كما نجد المراهق في هذه المرحلة قد يلتحق بمراكز التكوين أو يتجه إلى الحياة العملية دون الالتحاق بالجامعة وبعض المراهقين يختارون طريق الانحراف وعلى هذا الأساس تعتبر مرحلة خطيرة بالنسبة للفرد.<sup>1</sup>

## 4- خصائص المراهقة:

النمو سلسلة متتابعة ومتعكسة من التغيرات تهدف إلى غاية واحدة هي اكتمال النضج ومدى استمراره وبدأ انحداره، فالنمو بهذا المعنى لا يحدث فجأة أو عشوائياً، بل يتطور بانتظام خطوة ويستند في توفره، وتعتبر فترة المراهقة مرحلة هامة لدى الفرد، وكلما قلنا تحدث تغيرات وتحولات تطراً على الفرد من كل النواحي والجوانب سواء كانت من الناحية الجسمية أو العقلية أو الانفعالية، أو النفسية والاجتماعية أو الحركية، وسنعالج فيما يلي بالتفصيل هذه المظاهر المختلفة وأثرها على تكوين شخصية المراهق.

## 4-1- النمو البيولوجي للمراهق:

إن النمو البيولوجي عند المراهق يظهر في ناحيتين وهما: الناحية الفيزيولوجية وتشمل نمو ونشاط الغدد والأجهزة الداخلية التي توافق بعض الظواهر الخارجية، والناحية الجسمية وتشمل الزيادة في الطول والحجم والوزن .

<sup>1</sup>عبد الرحمان الوافي وآخرون، النمو من الطفولة إلى المراهقة، ط1، الخنساء للنشر والتوزيع، دمشق، 2004، ص49.

## 4-1-1- النمو الجسمي:

إن المراهقون ينمون نمو سريعا جدا في الطول والوزن في الفترة الأولى من المراهقة، فقد يجد له عمره ثلاثة عشرة سنة أنه ينمو بنفس السرعة التي كان ينمو عندما كان عمره سنتين... وتبدأ معظم زيادات الطول في الساقين أولا ثم بعد ذلك في الجذع، إلا أن اكتمال هذه الزيادة تحدث أولا في اليدين والرأس والأقدام، أما آخر جزء تكمل فيها هذه الزيادة فهو الأكتاف، ويصل الفتيان والفتيات إلى نضجهم البدني الكامل تقريبا في هذه المرة، إذ تتخذ ملامح الوجه والجسم صورتها الكاملة تقريبا.<sup>1</sup>

## 4-1-2- النمو الجنسي:

في هذه المرحلة تنمو الغدة الجنسية، وتصبح قادرة على أداء وظائفها في التناسل ويطلق على مظاهر نضج الجنسي عند البنين و البنات الصفات الجنسية الأولية. ومن هنا نستنتج أن مرحلة المراهقة تتميز بظهور الفروق المميزة في تركيب جسم الفتى والفتاة بصورة واضحة، ويصل الفتيان إلى نضجهم البدني والجنسي الكامل تقريبا في حين تتميز عضلات الفتيان بالليونة والطاوة، ويتحسن شكل القوام ويزداد حجم القلب.<sup>2</sup>

## 4-1-3- النمو الحركي:

في هذه المرحلة يظهر الاتزان التدريجي في نواحي الارتباك والاضطراب الحركي، وتأخذ مختلف النواحي النوعية للمهارات الحركية في التحسن والترقي لتصل إلى درجة عالية من الجودة ، كما يلاحظ ارتفاع مستوى التوافق العضلي العصبي بدرجة كبيرة، ويتوقع أن تبدأ مرحلة المهارات التخصصية في عمر 14 سنة وتستمر حتى نهاية المراهقة، ويرجع ذلك إلى كون هذه المرحلة تعتبر ذروة جديدة للنمو الحركي وإتقانها وتثبيتها من خلال هذه الميزة التي يتميز بها الفرد المراهق يجب على المدرب الرياضي استغلالها جيدا لتكوين جيل يستطيع الوصول إلى المستويات الرياضية العالمية.<sup>3</sup>

## 4-1-4- النمو العقلي:

يطور الطفل في مراهقته فعالية، حيث تتطور وتنمو قابليته للتعلم والتعامل مع الأفكار المجردة، وإدراك العلاقات وحل المشكلات كما تتطور نحو التمايز والتباين حيث يتضح ذلك فيما يلي:

1. الانتباه: تزداد مرحلة المراهق على الانتباه سواء في مدة الانتباه أو مداه، فهو يستطيع أن يستوعب مشاكل

طويلة ومعقدة بسهولة، أي يبلور شعوره على كل شيء في مجاله الإدراكي.<sup>4</sup>

<sup>1</sup> محمد حسن علاوي، سيكولوجية النمو للمربي الرياضي، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998، ص132.

<sup>2</sup> عبد الرحمان محمد العيسوي، نفس المرجع السابق، ص.101

<sup>3</sup> أسامة كامل راتب و آخرون، النمو والدافعية في توجيه النشاط الحركي للطفل، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999، ص.120

<sup>4</sup> محمد مصطفى زيدان، النمو النفسي للطفل والمراهق ونظريات الشخصية ، ط1، دار الشروق، بدون تاريخ، ص.157

✓ **التذكر:** تؤكد الأبحاث العديدة أن عملية التذكر تنمو في المراهقة ، وتنمو معها قدرة المراهق على التعرف والاحتفاظ.

✓ **التفكير:** يتأثر المراهق بالبيئة، وهذا ما يحفزه إلى اللجوء إلى مختلف الطرق لحل مشاكله، ورغم انه يرتفع على التفكير الحسي ويرتقي إلى مرتبة التفكير المجرد، إلى أن هذا الترقى يستخدم في الاستدلال بنوعيه الاستقرار والاستنتاج، وما يهم المراهق أن تفكيره دائما مبني على افتراضات للوصول إلى حل المشكلات.<sup>1</sup>

✓ **التخيل:** يتسم خيال المراهق بأنه الوسيلة التي يتجاوز من خلالها حواجز الزمان والمكان، وله وظائف عدة ، أن يحققها المراهق فهو أداة ترويجية كما أنه مسرح لمطامع الغير المحققة، وهو يرتبط بالتفكير، ذلك أن الخيال يعتبر وسيلة من وسائل حل المشاكل بالنسبة للمراهق ويعتبر وسيلة هامة لتحقيق الانفعالات.

✓ **الإدراك:** ينتج الإدراك أو إدراك المراهق إلى إدراك العلاقات المجردة والغامضة والمعنوية والرمزية وعلى هذا الأساس وبهذا التطور نجده لا يتقبل الأفكار الجاهزة والتي لا تقوم على البرهنة والإقناع.

✓ **الذكاء:** هم محصلة النشاط العقلي كله أو هو القدرة العقلية العامة التي تبني المستوى العام للفرد كما عرفه "بيرث" بأنه القدرة العقلية المعرفية العامة ويقصد به عدم تأثره بالنواحي الجسدية ، بل تأثره بالنواحي الإدراكية، وهذه المرحلة مرحلة وجب فيها استخدام اختيارات الذكاء، والقدرة و الاستعدادات لتحديد مستوى العمل المدرسي من جهة، واكتشاف إمكانيات وقدرات التلميذ المراهق من جهة أخرى لتضمن له بدا التعمق الدراسي، وبالأخص التوافق الدراسي الجيد.

### 4-1-5- النمو الاجتماعي:

تتميز الحياة الاجتماعية في المراهقة بأنها المرحلة التي تسبق تكوين العلاقات الصحيحة التي يصل إليها المراهق في مرحلة الرشد وهي:

✓ **التألف:** ويتضمن ما يلي:

- الميل إلى الجنس الآخر.
- الخضوع إلى جماعة التظاهر.
- البصيرة الاجتماعية.
- اتساع دائرة التفاعل الاجتماعي.

✓ **النفور:** ويتمثل في:

-التعصب، السخرية، المناقسة، التمرد.

وقد دلت الدراسات الحديثة التي أجرتها معرفة اتجاهات المراهقين الاجتماعية على ما يلي:

-الرغبة في مساعدة الآخرين في المرحلة المتأخرة من المراهقة ويعد تكامل النضج العقلي.

<sup>1</sup> محي الدين مختار، محاضرات علم النفس الاجتماعي، قسنطينة، 1998، ص166.

-الميل إلى الرغبة، بما أن أنواع الميول في مرحلة المراهقة مختلفة ومتعددة أدى ذلك إلى وجود أنواع مختلفة من الزعامات مثل: الزعامة الاجتماعية والذهنية والرياضية.<sup>1</sup>

### 4-1-6- النمو الانفعالي:

بجمع علماء النفس بأن انفعالات المراهق تختلف في نواحي كثيرة عن انفعالات الطفل وتشمل هذه الاختلافات النواحي التالية:

- نلاحظ أن في هذه السنوات المراهق يثور لأتفه الأسباب.
- يتميز المراهق في هذه الفترة بانفعالات حادة مختلفة و متقلبة وعدم الثبات أي ينتقل من انفعالات إلى أخرى في مدى قصير من الزهد إلى الكبرياء إلى القنوط ثم إلي اليأس.
- لا يستطيع التحكم في مظاهره الخارجية لحالته الانفعالية أن أثار غضبه مثلا: يصرخ ويعصي ويدفع الأشياء ونفس الشيء إذا فرح، فنجدته يشد الرباط على عنقه.
- يتعرض في بعض الظروف إلى حالات اليأس، وينشا هذا الإحباط في فشله، وعواطف جامحة تدفعه إلى التفكير في الانتحار في بعض الأحيان.
- يبدأ تكوين بعض العواطف الشخصية كالاعتزاز بالنفس و العناية بالهندام وطريقة الجلوس والشعور بأن له الحق في إبداء الرأي ويكون عاطفيا نحو الأسرار الجمالية.<sup>2</sup>

### 4-1-7- النمو النفسي:

تعتبر مرحلة النمو النفسي عند المراهق مرحلة من مراحل النمو، حيث تتميز بثروة وحيرة واضطرابا يترتب عليها جميعا عدم تناسق وتوازن ينعكس على انفعال المراهق مما يجعله حساسا إلى درجة بعيدة، وأهم هذه الحساسيات والانفعالات وضوحا هي:<sup>3</sup>

1. خجل بسبب نموه الجنسي إلى درجة يظنه شذوذا أو مرضا.
2. إحساس شديد بالذنب يثيره انبثاق الدافع الجنسي بشكل واضح.
3. خيالات واسعة وأمنيات جديدة وكثيرة.
4. عواطف وطنية، دينية وجنسية.
5. أفكار مستحدثة وجديدة.

<sup>1</sup> محمد مصطفى زيدان، نفس المرجع السابق، ص.166

<sup>2</sup> فؤاد البهي السيد، الاسس النفسية للنمو، ط1، دار الفكر العربي، مصر، 2001، ص.90

<sup>3</sup> توما جورج خوري، سيكولوجية النمو عند الطفل والمراهق، ط1، المؤسسة الجامعية للدراسات، بيروت، 2000، ص.91

كما ينمو عند المراهق الفكر النقدي وسعة الملاحظة، ويصبح مضادا للعادات والتقاليد ومبتعدا عن القيم العائلية ويتبع سياسة الهروب نحو الأمام، وهذا عن طريق حلم اليقظة ويصبح كثير البحث عن الإمكانيات التي تمكنه من إبراز شخصيته، ومرحلة لتنمية المقدرة عن التحكم في الانفعالات خلال مواقف اللعب المختلفة.<sup>1</sup>

### 5- مشاكل المراهقة:

تتميز مرحلة المراهقة الفوضى 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 اجتماعية كعدم الامتثال للمجتمع(العدوانية) وقد يكون يبحث أيضا على الامتثالية فيتجنب العادات والذات فيكون له القلق وهذا نجده عند الشباب وستخلص أهم هذه العوامل في النقاط التالية:<sup>2</sup>

### 5-1- المشكلات النفسية:

من المعروف إن 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 وقيمه الخلقية والاجتماعية ، بل أصبح يحصص الأمور ويناقشها ويزينها بتفكيره وعقله، وعندما يشعر المراهق بأن البيئة تتسارع معه ولا تقدر موافقة ولا تحس بأحاسيسه الجديدة، لهذا فهو يسعى دون قصد في أنه يؤكد بنفسه وثورته وتمرده و عناده، فإذا كانت كل من المدرسة ، الأسرة ، والأصدقاء لا يفهمونه و لا يقدرن قدراته ومواهبه، ولا يذكر ويعترف الكل بقدرته وقيمه.

### 5-2- 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 لاستماع إلى متاعبهم وهو في ذاته جوهر العلاج لأن عند المراهق أحاسيس خاطئة و لأن أهله لا يفهمونه.<sup>3</sup>

<sup>1</sup> محمود كاشف، الإعداد النفسي للرياضيين، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1991، ص166.

<sup>2</sup> خليل ميخائيل عوض، مشكلات المراهقة في المدن والريف، ط1، دار المعارف، مصر، 1991، ص72.

<sup>3</sup> خليل ميخائيل عوض، المرجع السابق، ص72.

### 3-5- المشكلات الانفعالية:

إن العامل الانفعالي في حياة المراهق يبدو واضحاً 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 خشناً فيشعر المراهق بالزهو والافتخار وكذلك يشعر في الوقت نفسه بالحياء والخجل من هذا النمو الطارئ.

### 4-5- المشكلات الاجتماعية:

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

### 5-5- مشاكل الرغبات الجنسية:

من الطبيعي أن يشعر المراهق بالميل الشديد للجنس الآخر، ولكن التقاليد في مجتمعه تقف حائلاً دون أن ينال ما يبغي، فعندما يفصل المجتمع الجنسية فإنه يعمل على إعاقة الدوافع الفطرية الموجودة عند المراهق تجاه الجنس الآخر وإحباطها، وقد يتعرض لانحرافات وغيرها من السلوك المنحرف، بالإضافة إلى لجوء المراهقين إلى أساليب ملتوية لا يقرها المجتمع كعكاسة الجنس الآخر للتشهير بهم أو الغرق في بعض العادات والأساليب المنحرفة.<sup>1</sup>

### 6- خصائص الأنشطة الرياضية للمراهقين:

تسعى الأنشطة الرياضية الممارسة من طرف المراهقين إلى تحقيق مبدأ التكامل بين المهارات الحركية التي سبق وأن تعلموها في المرحلة الإعدادية وإلى المرحلة الثانوية وذلك بغرض تحقيق الاستمرار في النمو، كما يجب مراعاة الفروق الفردية بين المراهقين بصفة عامة، كما يجب استبعاد بعض الرياضات من برامج البنات كرفع الأثقال، الملاكمة وغيرها من الرياضات التي تمثل خطراً على صحة المراهق، أما فيما يخص الألعاب الجماعية فتكون متشابهة بين البنات والذكور، فالكل باستطاعته ممارسة كرة السلة أو كرة اليد أو كرة الطائرة مثلاً، بالإضافة إلى هذا فيجب تزويد هذه البرامج الرياضية بتمارين بدنية لبناء اللياقة وتحسن القوام.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> نعمي عادل و آخرين، أهمية المراقبة الطبية والصحية لدى لاعبي كرة القدم فئة أصاغر، مذكرة ليسانس، كلية العلوم الاقتصادية وعلوم التسيير، قسم الإدارة والتسيير الرياضي، جامعة المسيلة، 2008، ص 95-96.

<sup>2</sup> سعدي علي محمد هادر، سيكولوجية المراهقة، ط 1، دار البحوث العلمية، الكويت، 2002، ص 125.

## 7- أثر التربية البدنية والرياضية على سلوك المراهق:

إن المراهق ليس عقلاً فقط بل هو جسم مكون من أجزاء مختلفة والجزء من الكل والعناية بالكل تتطلب العناية بكل جزء من الأجزاء كما لا يمكن فصل الجانب الجسمي عن الجانب النفسي والسلوكي، حيث هنالك ترابط بين البلدان والحياة النفسية والاجتماعية لذلك فلهذه التربية البدنية والرياضية وظيفة جسمية وسلوكية ونفسية معا، ويجب أن يوضع في الاعتبار أن المراهق أكثر الناس حاجة على الحركة والنشاط الرياضي الذي هو خير وسيلة لمعالجة أخطاء المراهقة، كما أن حصة التربية البدنية والرياضية تعتبر وسيلة ناجعة لتحديد الحيوية والنشاط وتحسين التوافق العضلي والعصبي إلى جانب سلامة الجسم.

يحتاج المراهق إلى مثل هذه الحصص فهي تؤثر على السلوك العام، وكلما كان النشاط جماعيا كلما قل شعور المراهق بالوحدة، وتزداد لديه إمكانية اندماجه في البيئة الاجتماعية كما تختلف لديه روح التضامن والتعاون فيكون التأثير متبادلا بين الفرد ومحيطه.

وهذا ويتوجب عدم الفصل بين الجانبين النفسي والاجتماعي لأن كليهما يتبدلان التأثير فالتوافق الذي يجب أن يحققه التلاميذ مزدوج حيث يجب أن يكون مع المجتمع الذي ما زال لم يعرفه، ومع الأنا الذي يكتشفه من خلال التغيرات والتحويلات التي تطرأ عليه.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> وليم ماستر ، رالف سبيتر، المراهقة والبلوغ، دار الحرفي العربي ، 2000، ص 126.



خلاصة:

من خلال كل ما تم تقديمه عن فترة المراهقة، نستطيع القول بشكل عام بأن مرحلة المراهقة تعد إحدى أهم مراحل النمو والنضج للإنسان نظرا لما تحتوي من تغيرات وتحولات جسمية، نفسية، اجتماعية حركية، بدنية.... إلخ. هذه التحولات إذا حسن استغلالها وتطويرها بشكل متناسق وفعال أمكننا الوصول بالمراهق إلى مرحلة الرشد وهو في أحسن قدراته الجسمية والنفسية أي يعد بطريقة حسنة ليصبح فردا فعالا ومنتجا في المجتمع الذي يعيش فيه، وعلى العكس من ذلك تماما فعند أي خلل في هذه الفترة الحرجة يؤدي إلى تأثيرات عميقة على نفسية المراهق تستمر معه طوال ما تبقى من مشوار حياته وقد تؤدي في بعض الحالات الصعبة إلى الانحراف الاجتماعي، والذي يعد من أخطر الأضرار التي يمكن للمراهق مواجهتها مستقبلا إذا لم تتم رعايته في فترة المراهقة.

# الجانب التطبيقي

# الفصل الأول

# محتوى الفصل

- 1- الدراسة الاستطلاعية
- 2- منهج البحث
- 3- عينة البحث
- 4- ضبط متغيرات البحث
- 5- مجالات البحث
- 6- ادوات البحث
- 7- الاختبارات البدنية المستخدمة

## تمهيد :

ان طبيعة المشكلة التي يطرحها بحثنا تستوجب علينا التأكد من صحة او خطأ الفرضيات التي قدمناها في بداية الدراسة لذا استوجب علينا القيام بدراسة ميدانية بالاضافة الى الدراسة النظرية لان كل بحث نظري يستوجب تاكيده ميدانيا اذا كان قابلا للدراسة .

و للقيام بالبحث الميداني على الباحث القيام بهذه الاجراءات التي تساهم في ضبط الموضوع و جعله منهجيا و ذو قيمة علمية و كذلك ضبط المتغيرات فضلا عن ذلك فان مشكلة البحث فرض علينا اتباع المنهج التجريبي الذي يساعد على اختبار المشكلة تحديدها ووضع فرضياتها و معرفة العوامل التي تؤثر في موضوع الدراسة .

## 1- الدراسة الاستطلاعية :

قبل القيام بالتجربة التي اردنا اجراءها قمنا بخطوات تجريبية كان الهدف منها اعداد ارضية جيدة للعمل و هذه الخطوات يمكننا حصرها في ما يلي :

- ✓ تحديد اهم الاختبارات المناسبة .
- ✓ توفير الوسائل و العتاد الرياضي لاجراء هذه الدراسة الميدانية .
- ✓ اعداد الوثائق الادارية من اجل السماح لنا باجراء الدراسة داخل المؤسسات التربوية و غيرها .

## 2- العينة الاستطلاعية :

ضمت العينة الاستطلاعية 12 لاعب حيث اجريت عليهم الاختبارات البدنية من اجل وضع الاسس العلمية للاختبارات و تم ابعادهم من التجربة الاساسية .

## 3- التجربة الاستطلاعية :

تم القيام بالتجربة الاستطلاعية على عينة تشمل 12 لاعب من متوسطة بوضياف عبد الله العنصر ولاية جيجل و تم استبعادهم من التجربة الاصلية و كانت العينة الماخودة تطابق الشروط العمرية للبحث و تم اجراء الاختبار في نفس توقيت اجراء كل الاختبارات البدنية في هذا البحث و كان الهدف من التجربة الاستطلاعية هو دراسة كفاءة الاختبارات المقترحة و هي صدق و ثبات و موضوعية هذه الاختبارات و معرفة مدى تجاوب اداء اللاعبين معها .

✓ الدراسة الاساسية :

## 1-2 المنهج المتبع :

نظرا للاشكالية التي طرحناها تم الاعتماد في هذه الدراسة على المنهج التجريبي الذي يعتبر من اهم المناهج المستخدمة في مجال التربية البدنية و الرياضية .

المنهج التجريبي :

ان المنهج التجريبي هو اقرب مناهج البحوث لحل المشاكل بالطريقة العلمية كما يعد منهج البحث الوحيد الذي يمكنه الاختبار الحقيقي لفروض العلاقات الخاصة بالسبب او الاثر<sup>1</sup>.

2-2 - عينة البحث :

تعتبر عينة البحث اساس عمل الباحث وقد تم اختيارها بطريقة عشوائية بحيث انه بعد ضبط الاقسام الدراسية التي توافق المرحلة العمرية والتي تمارس حصص التربية البدنية والرياضية في اوقات مماثلة حيث تم اختيار ترقيم اختاره الباحث .

- العينة التجريبية : تمارس الالعاب الشبه رياضية ثم تخضع للاختبار .

- العينة الشاهدة : لا تمارس الالعاب الشبه رياضية ثم تخضع للاختبار .

حيث تمثل كل من العينتين في تلاميذ الطور المتوسط المرحلة العمرية من 12-16 سنة لاداء الاختبارات الواردة في البحث وجاءت العينات على الشكل التالي :

- العينة التجريبية : وشملت 24 لاعب من قسم الرابعة متوسط من متوسطة بوضياف عبد الله العنصر اجريت عليهم الاختبارات اللازمة وذلك بممارسة الالعاب المصغرة كل حصة في الاسبوع.

- العينة الشاهدة : وشملت 24 لاعب ايضا من قسم الرابعة متوسط من نفس المتوسطة اجريت عليهم الاختبارات اللازمة للتأكد من صحة الفرضيات وذلك بعدم ممارسة الالعاب المصغرة كل حصة فالاسبوع.

3-3- خصائص عينة البحث :

- العينة التجريبية :

يدرس افراد العينة التجريبية من طرف مدرب التربية البدنية والرياضية الحامل لشهادة ليسانس في المجال خبرة 5 سنوات تدريب وذلك من خلال حصة فالاسبوع بحجم ساعي المقدر ب 2 ساعة في الحصة .

- العينة الشاهدة :

يدرس افراد العينة التجريبية من طرف مدرب التربية البدنية والرياضية الحامل لشهادة ليسانس في المجال خبرة 15 سنوات تدريب وذلك من خلال حصة فالاسبوع بحجم ساعي المقدر ب 2 ساعة في الحصة .

4- ضبط متغيرات الدراسة :

يعتبر ضبط المتغيرات عنصرا اساسيا في اي دراسة ميدانية وقد جاء ضبط متغيرات الموضوع الذي نحن بصدد دراسته كما يلي :

- ✓ المتغير المستقل : ويتمثل في الالعب الشبه رياضية.
- ✓ المتغير التابع : ويتمثل في صفة السرعة في كرة القدم
- ✓ المتغيرات الدخيلة : وتتمثل في تلاميذ متوسطة بوضياف عبد الله.

5- مجالات البحث :

- ✓ المجال الزمني : لقد بدأت الدراسة الجيدة لهذا البحث بعد تحديد موضوع الدراسة وتماشيا مع الدراسة النظرية اما بالنسبة للعمل الميداني فهو في الفترة المحصورة بين 2020/02/12 الى غاية 2020/03/05.
- ✓ المجال المكاني : جرت الدراسة الميدانية لكل من العينتين التجريبية والشاهدة داخل المؤسسة اي ملعب المتوسطة .



6- ادوات البحث :

ان ادوات البحث التي يستعملها كل باحث في انجاز عملية تعد احدى الضروريات التي يقوم عليها البحث والتي يسعى الباحث الى كشف الحقيقة وفك الاشكال المطروح ومن اجل الالمام بموضوع البحث يجب استخدام الطرق التالية :

- طريقة التحليل البيليوغرافي : وهي اول طريقة متبعة في بحثنا وتتمثل في جمع المراجع التي لها علاقة مباشرة مع موضوعنا والتي تتماشى مع اهداف البحث وذلك لاعطاء صيغة علمية لموضوع الدراسة .
- الملاحظة البيداغوجية : اعتمدنا في الدراسة على طريقة الملاحظة البيداغوجية خلال الحصص التطبيقية التي مست كل من العينتين التجريبية والشاهدة حيث تسمح لنا طريقة الملاحظة البيداغوجية بمتابعة كل التطورات البدنية والتي تمكن من اكتشافها خلال فترات اللعب ولجل ذلك يتم تلخيص الملاحظات على وثيقة الملاحظة الميدانية لكل من العينتين السابقتين .
- طريقة الاختبارات : تعد هذه الطريقة من اهم الوسائل التقويمية في مجال التربية البدنية والرياضية والتي تهدف الى الوصول الى نتائج اكثر دقة للبحث . وتم اختيار اختبارات من خلال الاطلاع على المصادر البيليوغرافية لتحديد نوعية الاختبارات الاكثر استعمالا فيما يخص قياس صفة السرعة .  
والتي هي : السرعة الحركية وسرعة رد العل التي تتماشى مع سن ومستوى افراد العينتين .

7- اختبارات البحث :

الاختبار الاول :

هو مجموعة من الاسئلة او المشكلات او التمرينات التي تعطي للفرد بهدف التعرف على معارفه و قدراته و استعداداته<sup>1</sup>.

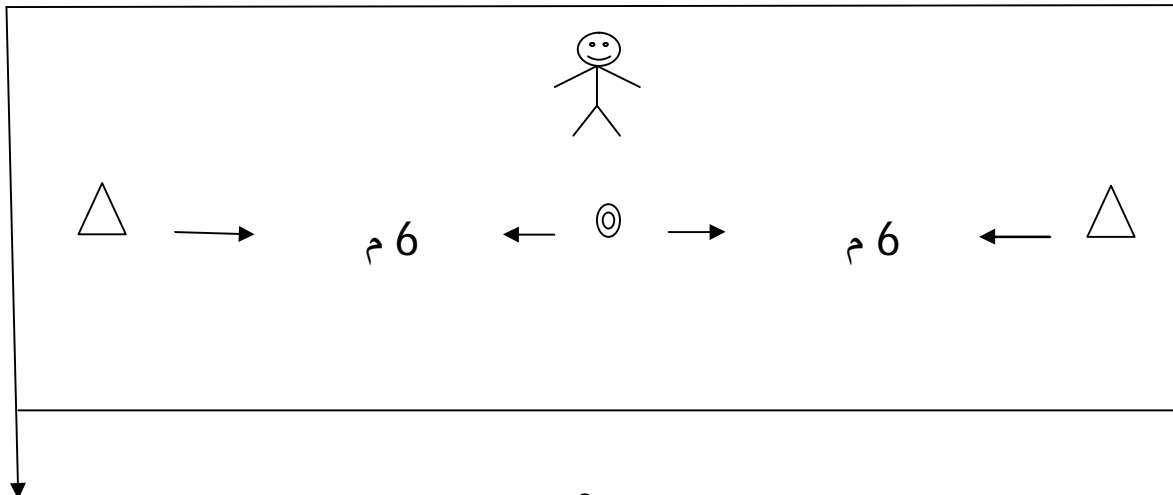
اختبار نيلسون :

هدف الاختبار : قياس سرعة رد الفعل .

ادوات الاختبار : الملعب ، الميقاتي ، الاقماع .

وصف الاداء : من مكان الانطلاق يقف اللاعب من وضع البدء العالي حيث يقوم بالاستعداد لسماع الاشارة و الانتباه الى جهة الجري و ذلك بالانطلاق باقصى سرعة ممكنة نحو القمع ثم يرجع الى مكان الانطلاق .

التسجيل : يسجل للمختبر الزمن بالثانية الذي قطع به المسافة المحددة .



رسم رقم (01) يوضح اختبار نيلسون<sup>2</sup>.

<sup>1</sup> علي سلوم جواد الحكيم : الاختبارات و القياس في المجال الرياضي . ط1 . الطيف للطباعة بغداد 2004. ص08

<sup>2</sup> ستار تليمز يوم 2020/10/07 على الساعة 19:30

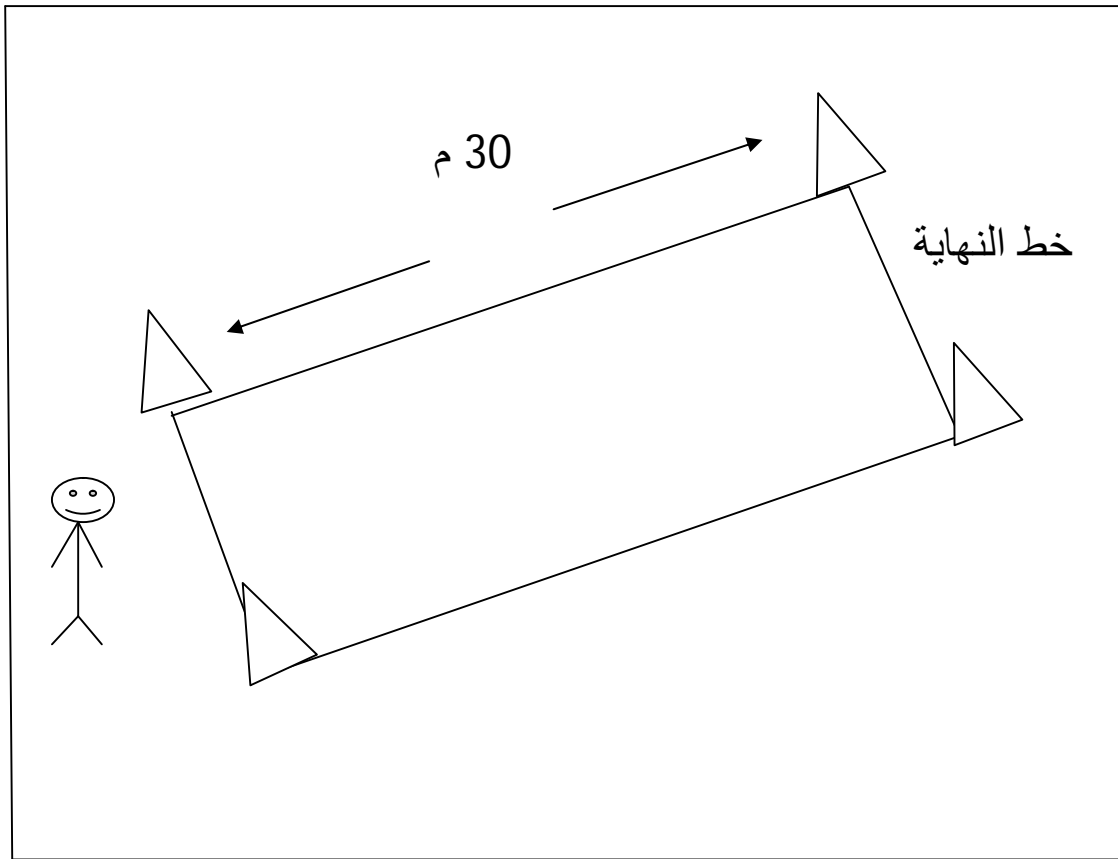
اختبار الجري السريع 30 متر من الوقوف :

هدف الاختبار : قياس السرعة الانتقالية .

ادوات الاختبار : ميقاتي ، منطقة فضاء مناسبة لاجراء الاختبار طولها 30 متر + اقماع .

طريقة الاداء : يرسم خطان متوازيان و يقف اللاعب خلف خط البداية من البدء العالي و عند اعطاء اشارة البدء يعدو اللاعب باقصى سرعة لقطع المسافة بين الخطين و حتى يتجاوز خط النهاية .

التسجيل : وحدة القياس بالثانية و يحتسب الزمن الذي قطعه اللاعب من لحظة الوصول <sup>1</sup>.



رسم رقم (02) يوضح اختبار الجري السريع 30 م من الوقوف

## استنتاج عام :

ان الهدف المراد الوصول اليه هو معرفة ما اذا كانت الالعب الشبه رياضية تلعب دورا ايجابيا في تحسين و تنمية الصفات البدنية خاصة السرعة من اجل الوصول الى الاداء الجيد و ما يمكن استنتاجه من تصفح نتائج الاختبارات ان المدربين يدرجون فعلا و بشكل جدي الالعب الشبه رياضية ضمن حصص التدريب و ذلك لادراكهم لاهمية مثل هذه الالعب في التأثير على النمو البدني و النفسي و المهاري و لما لها من فوائد في ازالة و تفريغ الضغوطات النفسية للاعبين .

كذلك استنتجنا من خلال نتائج البحث الى ان اللعب الشبه رياضي يكتسب اهمية كبيرة حيث اصبح من اهم الطرق التي تساعد المدربين على تحقيق جملة من الاهداف التي تسعى اليها الحصص التدريبية و ذلك انطلاقا من التأثير على اللاعب من جميع الجوانب : الاجتماعي ، العاطفي و المعرفي و خاصة الجانب المهاري .

و قد اثبتت ان الالعب الشبه رياضية لها دور ايجابي في تحسين الصفات البدنية كما تعمل على تكوين خبرات بدنية اولية تساهم بتنمية الصفات البدنية مما يؤدي الى تحسين الاداء البدني و خاصة في كرة القدم و عليه فانه من الضروري معرفة دور الالعب الشبه رياضية في تحسين و تنمية بعض الصفات البدنية لدى اللاعب المراهق من اجل الاداء الجيد و اكتسابها مستقبلا و هذا ما يثبت صحة الفرضيتين القائلتين :

✓ لالعب الشبه رياضية تأثير على تحسين سرعة رد الفعل لدى لاعبي كرة القدم الطور المتوسط .

✓ لالعب الشبه رياضية تأثير فعال على تنمية السرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة القدم الطور المتوسط .

اقتراحات

انطلاقا من النتائج المتحصل عليها و بعد تحليلها كان لازما علينا ان نقترح على اخواننا القائمين على شؤون التدريب و التدريس الرياضي في مرحلة المراهقة (12-16 سنة) بعض الاقتراحات و التوصيات المتمثلة في :

- ✓ ضرورة استعمال الالعاب الشبه رياضية في الحصص التدريبية و التربوية .
  - ✓ ادراك اهمية الالعاب الشبه رياضية في حياة الطفل المراهق و تنمية قدراته و مهاراته البدنية .
  - ✓ ضرورة مراعاة ظروف تطبيق الالعاب خلال الحصة التدريبية .
  - ✓ مراعاة اختيار انواع الالعاب الشبه رياضية حسب هدف كل حصة و عدم اهمال الجانب الترفيهي لها .
  - ✓ ضرورة العمل على توفير الامن و السلامة اثناء اجراء الالعاب .
  - ✓ ضرورة مراعاة توافق و تلائم الالعاب الشبه رياضية مع سن الاطفال .
  - ✓ يجب الالتزام بمبدأ التنوع و التغيير في طرق التدريب و التجديد و الابتكار المستمر في طريقة اعداد مواد التدريب .
- و اخيرا نام لان نكون قد اسهمنا بهذا العمل المتواضع بشكل ايجابي لعرض و معالجة الجوانب المتعلقة بهذا البحث ، و لا شك ان امور اخرى كانت تستحق منا التفسير و التعمق ، الا اننا لم نوافيها حقها و نرجو بهذا البحث اننا اتحنا افاقا جديدة لابحاث و دراسات في هذا الموضوع بجوانبه المختلفة .

صعوبات البحث :

"ان التجربة عملية صعبة تتطلب من الباحث التحكم في جميع الظروف المحيطة بها بطريقة اكثر علمية".<sup>1</sup>

بحثنا هذا كباقي البحوث العلمية الاخرى واجهنا فيه مجموعة من العراقيل والصعوبات سواء ففي الجانب النظري او التطبيقي ونذكر منها :

- نقص البحوث التي تناولت هذا الموضوع .
- نقص المراجع وقلتها لدخل المكتبات .
- قلة المراجع والابحاث في هذا الموضوع .
- العينة في حد ذاتها .
- استعمالنا للمنهج التجريبي للعينة .
- نقص الوسائل البيداغوجية للقيام بالاختبارات .
- البرمجة الساعية المتباعدة لحصص التدريب الرياضي .
- صعوبة التنقل الى الجامعات الاخرى من اجل الحصول على المراجع
- الصعوبة في ايجاد اختبارات سرعة رد الفعل .

<sup>1</sup> Piaget .j. la situation des sciences de de l'homme dans le système des sciences : tendance principale de la recherche dans les sciences sociales et les sciences humains . Paris UNESCO 1970

## خاتمة عامة :

لقد كان الغرض من موضوعنا هذا ابراز و تباين الاهمية البالغة للالعاب الشبه رياضية في تطوير المهارات البدنية في كرة القدم لدى لاعبي الطور المتوسط ، اذ تعتبر لعبة قاعدية و تمهيدية لجميع الرياضات و خاصة كرة القدم فهي تساهم في انجاح الكثير من الحركات و المهارات ما اذا طبقت بشكلها الصحيح .

عن طريق الدراسة النظرية التي قمنا بها و التي تبين لنا وجود علاقة بين المتغير المستقل الذي يرجى معرفته اي الالعاب الشبه رياضية و المتغير التابع الذي يرجى معرفة تطوره و هو السرعة في كرة القدم ، اما في دراستنا التطبيقية لاحظنا و استنتجنا ان نتائج بعض عناصر السرعة في كرة القدم مثل السرعة الانتقالية تطورت على اثر استعمالنا لبرنامجنا المقترح المتضمن في الالعاب الشبه رياضية و هذا وضحته نتائج الاختبارات و الملاحظات البيداغوجية للعينتين .

ما تبين لنا من خلال هذه الدراسة ان لتطوير السرعة في كرة القدم ينبغي تطويرها و تحسينها في مراحل مبكرة في سن اللاعب المبتدى .

و في الاخير نتمنى ان يسمح عملنا هذا بفتح باب البحث في هذا الموضوع لانه يبقى ميزة ضرورية لمعظم الرياضات الجماعية .

# قائمة المراجع



## المراجع باللغة العربية :

- 1) الين وديع فرح - خبرات في الالعاب للصغار والكبار ط1- الاسكندرية 2002 ص 41 42
- 2) الين وديع فرح - خيرات في الالعاب للصغار و الكبار - ط1 - دار المعارف للنشر و التوزيع - الاسكندرية - 1996 - ص24
- 3) بسطويسي احمد - اسس و نظريات التدريب الرياضي - ط1 - دار الفكر العربي - 2007 - ص24
- 4) د. فاطمة عوض صابر واخرون : اسس ومبادئ البحث العلمي ط1 - مكتبة ومطبعة الاشعاع الفنية - الاسكندرية- 2002- ص 57
- 5) حامد محمد حسن علاوي - و آخرون - اختبارات الاداء الحركي- ط1 - دار الفكر العربي ص95
- 6) كمال جميل الرضي، التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرين، ط1، الجامعة الأردنية ، 2001، ص58.
- 7) محمود كاشف، الإعداد النفسي للرياضيين، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1991، ص166.
- 8) موسوعة الالعاب الرياضية ط1 دار المعارف مصر 1998 ص 23 24 : 2- محمد حسن علاوي
- 9) عبد الحميد شرف - التربية الرياضية و الحركية للأطفال الأسوياء و متحدي الاعاقة - ط1- مركز الكتاب للنشر - بيروت - 2008- ص147
- 10) صبحي احمد فيلان - مبادئ البحث العلمي في التربية البدنية و الرياضية - ط1 - منشأة المعارف الإسكندرية - 2005- ص83
- 11) خليل ميخائيل عوض، مشكلات المراهقة في المدن والريف، ط1، دار المعارف، مصر، 1991، ص72.
- 12) عدنان درويش جلول واخرون التربية البدنية والرياضية ط3- دار الفكر العربي 1994 ص 171
- 13) ناصر عبد الشافي - عبد الرزاق - برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض الجوانب المهارية لناشئي تنس الطاولة - ط1 - دار الوفاء لدنيا الطباعة و النشر - الإسكندرية - 2012 - ص09

- (14) قاسم حسن حسين، مصدر سبق ذكره، ص52
- (15) الموسوعة الحرة ويكيبيديا – الساعة 14.18 يوم 2020/09/20
- (16) رومي جميل – فن كرة القدم – ط2 – دار النقاش – بيروت – 1986- ص05
- (17) وديع ياسين التكريتي المرشد في الالعب الصغيرة ط1 دار الوفاء الاسكندرية  
2012 ص 39
- (18) قاسم حسين – الاسس للتدريب الرياضي – ط2 – دار الفكر للطباعة و النشر و  
التوزيع – الاردن – 2001 – ص179
- (19) عبد السلام زهرات – علم النفس الطفولة و المراهقة – ط1 – عالم الكتاب –  
جامعة عين الشمس – القاهرة – 1995 – ص332
- (20) علي سلوم جواد الحكيم : الاختبارات و القياس في المجال الرياضي ، ط1 .  
الطيف للطباعة بغداد 2004. ص08

## قائمة المراجع بالأجنبية :

23) Chachoua Brahim – mescausi – braham – Bentaha – sid ahmed :  
mémoire – **étude comparative de deux méthodes D'entrénements**  
sous La Direction De Mr. Laloui .F Juin 1991-1992 .

24 ) rachid Aoudia : **Les Jeux Pré sportifs Dans La Formation**  
**En Hand-Ball** sous La Direction de P. Konstanty .I.E.P.S. Juni  
1999 .

25) sage,G.H.Motor Learning and  
Control.wm.Cpublishers.1984

26) Piaget .j. la situation des sciences de de l'homme dans le  
système des sciences : tendance principale de la recherche  
dans les sciences sociales et les sciences humains . Paris  
UNESCO 1970