

جامعة قاصدي مرباح ورقلة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قسم النشاط البدني الرياضي التربوي
شعبة النشاط البدني الرياضي التربوي



مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات شهادة ماستر أكاديمي تخصص النشاط البدني الرياضي المدرسي

بعنوان:

دراسة مقارنة لبعض الصفات البدنية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية
الممارسين والغير ممارسين

دراسة ميدانية لثانوية سي الشريف علي ملاح (ورقلة)

إعداد الطالب:

٧. بودوح عبد الرؤوف

بالقاعة/مدرج:

نوقشت وأجيزت علنا بتاريخ:

أمام اللجنة المكونة من السادة:

رئيسا	(الدرجة العلمية - جامعة ورقلة -)	*الأستاذ (ة): د. بركات حسين
مشرفا	(الدرجة العلمية - جامعة ورقلة -)	*الأستاذ (ة): د. زروال محمد
مناقشا	(الدرجة العلمية - جامعة ورقلة -)	*الأستاذ (ة): د. عياد مصطفى

السنة الدراسية: 2021/2020



الإهداء

الحمد لله المعبود في كل مكان المقصود في كل زمان المشكور على كل لسان أما بعد بسم الله والصلاة والسلام على رسول الله وعلى آله وصحبه أجمعين

أحمد الله عز وجل على منه و عونه لإتمام هذا البحث. اهدي هذا العمل المتواضع إلى من منحاني كل العطف والحنان إلى اللذين أوصى بهما الله و رسول - صلى الله عليه و سلم - ((وبالوالدين إحسانا))

إلى التي لو أعيش حياتي كلها في خدمتها لما استطعت أن أرد لها و لو جزء من معروفها إلى التي ما كنت لأفقه حرفا لولاها.

إلى أسمى و أغلى بشر في حياتيأمي الغالية "فاطمة" أطال الله في عمرها

إلى الذي تعب لراحتي... و صحا لنجاحي... و علمني روح الكفاح...أبي العزيز "محمد رمضان" أطال الله في عمره

إلى سندي في الحياة...إلى بذور الأسرة الطيبة...إخوتي و أخواتي

إلى صديقي و أخي في الحياة "بوصبيع جمال "

إلى كل الأهل و الأقارب...و إلى كل من تقاسموا معي حلو ومر المشوار الدراسي .

إلى كل من ساعدني في هذا العمل المتواضع وعلى رأسهم الأستاذ المشرف الدكتور " زروال محمد " الذي لم ييخل علي بنصائحه وبالتشجيع المتواصل لإتمام هذا العمل جزاك الله عني كل خير أستاذي ...شكرا جزيلاً

إلى أساتذتنا الكرام الذين أناروا دروبنا بالعلم و المعرفة.

إلى كل من يقتنع بفكرة فيدعو إليها و يعمل على تحقيقها، لا يبغى بها إلا وجه الله و منفعة الناس.

إللكم نهدي ثمرة عملنا المتواضع .

الشكر والتقدير

الحمد والشكر لله الذي وفقنا وأعانا على إنجاز هذا العمل المتواضع ونصلي ونسلم على الحبيب المصطفى عليه صلوات الله والسلام.

بداية أشكر الذين كانوا سببا بعد المولى في كل ما هو خير لي والداي أطال الله عمرهما وجزاهما الله كل خير.

كما أتقدم بجزيل الشكر إلى الأستاذ المشرف الدكتور " زروال محمد " الذي كان لي خير موجه و مرشد ولم يبخل علي بكل ما يملك من جهد و صبر و وقت لإتمام هذا العمل و له فائق الاحترام و العرفان . جزاه الله ألف خير.

كما أتقدم بجزيل الشكر إلى الأستاذ الدكتور " بكاي اسماعيل " الذي كان لي خير موجه و مرشد لإتمام هذا العمل و له فائق الاحترام و العرفان والشكر والتقدير . جزاه الله ألف خير ..

كما أتقدم بالشكر إلى جميع الأساتذة الذين مدوا لي يدا العون أدامهم الله منبعاً و منهلاً للعلم إن شاء الله. وأتقدم بجزيل الشكر والتقدير إلى مدير المؤسسة التعليمية ثانوية سي الشريف علي ملاح الذي سهل لي عملية إجراء الجانب التطبيقي

كما أتقدم بالشكر والتقدير لأستاذ ثانوية سي الشريف علي ملاح الأستاذ المحترم " بوشريط " الذي ساعدني في دراستي وافادني ولم يبخل علي بأية معلومات ، وأشكر كذلك زملائي و أصدقائي ثانية ماستر نشاط بدني رياضي مدرسي .

ولا يسع حروفي إلا أن تمتزج لتكون كلمة شكر ليس لأحد معين إنما لكل من ساعدني من قريب أو بعيد للقيام بهذا البحث.

ملخص الدراسة:

هدفت هذه الدراسة لتقصي مقارنة لبعض الصفات البدنية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية الممارسين وغير الممارسين ، و ذلك لمعرفة فيما إذا كانت هناك فروق بين الصفات البدنية للتلاميذ الممارسين وغير الممارسين ، حيث استخدمنا المنهج الوصفي للتحقق من فرضيات الدراسة , و تمثلت عينة الدراسة في تلاميذ المرحلة الثانوية الممارسين وغير الممارسين بمدينة ورقلة و التي بلغ عددها 30 تلميذ ممارس وغير ممارس اختريت بطريقة قصدية ,أدوات جمع البيانات كانت عبارة عن اختبارات ميدانية ممثلة في: الإختبارات البدنية:اختبار Navette 20m , إختبار vitesse 40m ، إختبار T test ، استخدمنا لاختبار فرضيات الدراسة و بمعالجة هذه البيانات الإحصائية باستخدام المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و اختبار T test للفروقات كأدوات للمعالجة الإحصائية, حيث أن أهم ما توصلت إليه الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي في الصفات البدنية وخلصنا في نهاية الدراسة إلى مجلة من المقترحات و التوصيات على ضوء النتائج المتحصل عليها، في حين نوصي (توصيات) باهتمام أساتذة التربية البدنية والرياضية خاصة المشرفين على الفرق المدرسية بعناصر اللياقة البدنية(الصفات البدنية) وتطويرها وتحسيس التلاميذ على الحفاظ بلياقتهم خاصة في الآونة الأخيرة أين استحوذت التكنولوجيا على أوقات التلاميذ الممارسين وغير الممارسين ، الأمر الذي أدى إلى ظهور بعض التشوهات القوامية والحمول البدني لدى التلاميذ ،مع توفير الوسائل البيداغوجية اللازمة من اجل تحفيز التلاميذ الممارسين وغير الممارسين على ممارسة النشاط الرياضي.

الكلمات المفتاحية : (الصفات البدنية ، المرحلة الثانوية ، المراهقة ، الممارسين ،الممارسين غير الممارسين) .

Résumé de l'étude:

This study aimed to investigate a comparison of certain physical characteristics in practicing and non-practicing secondary school pupils, to see if there are differences between the physical characteristics of practicing and non-practicing pupils, where we used the descriptive curriculum to verify the hypotheses of the study, and the sample of the study was in the 30 practicing and non-practicing secondary pupils in The City of Wargla, which numbered 30 practicing and non-practicing pupils selected in a deliberate way. Data collection tools were field tests represented in: physical tests: Navette 20m test, Vitesse 40m test, T test, we used to test the theories of the study and by processing this statistical data using the arithmetic average, standard deviation and the T test test for fur qat as tools for statistical pre-treatment, as the most important findings of the study are the lack of statistically significant differences between practicing and non-practicing pupils of sports activity in physical qualities and we concluded at the end of the study in the journal Of the proposals and recommendations in the light of the results obtained, while we recommend (recommendations) with the interest of physical education and sports teachers in particular

(Keywords: (physical characteristics, secondary stage, adolescence, non-practicing practitioners

الفهرس

I.....	البسمة
II.....	الإهداء
III.....	الشكر والتقدير
VI.....	ملخص الدراسة
VII.....	الفهرس
XIV	قائمة الجداول
XII.....	قائمة الاشكال
XIII.....	قائمة الصور
أ.....	المقدمة:
14.....	الإشكالية:
16.....	فرضيات الدراسة :
16.....	أهداف الدراسة :
17.....	أهمية الدراسة :
18.....	تحديد المفاهيم والمصطلحات:
22.....	الدراسات السابقة و المشابهة :
35.....	
35.....	الفصل الأول
35.....	المنهاج البدنية
36.....	تمهيد:
37.....	1-الصفات البدنية (اللياقة البدنية) :
39.....	2-أهمية الصفات البدنية (اللياقة البدنية):
39.....	3-أهداف الصفات البدنية (اللياقة البدنية):
40.....	4-خصائص الصفات البدنية (اللياقة البدنية):
40.....	5-مكونات الصفات البدنية (اللياقة البدنية):
41.....	5-1القوة :
41.....	5-1-1- مفهوم القوة :
41.....	5-1-2- أقسام القوة :

43 3-1-5-العوامل المؤثرة على القوة :
44 4-1-5-أهمية القوة:
44 5-1-5-وسائل تنمية القوة:
45 2-5-المداومة (التحمل):
45 1-2-5-مفهوم المداومة (التحمل):
45 2-2-5-أنواع المداومة (التحمل):
47 3-2-5-مكونات التحمل (المداومة):
49 4-2-5-العوامل المؤثرة في المداومة (التحمل):
50 5-2-5-أهمية المداومة (التحمل):
50 3-5-السرعة:
50 1-3-5-مفهوم السرعة:
51 2-3-5-أنواع السرعة:
51 1-السرعة الانتقالية (سرعة التردد الحركي):
51 2- السرعة الحركية (سرعة الحركة الوحيدة):
52 3- سرعة رد الفعل الحركي:
53 3-3-5-العوامل المؤثرة في السرعة:
54 4-5-الرشاقة:
54 1-4-5-مفهوم الرشاقة:
55 2-4-5-أنواع الرشاقة:
56 3-4-5-العوامل والأسس المؤثرة على الرشاقة:
57 4-4-5-أهمية الرشاقة:
58 5-5-المرونة:
58 1-5-5-مفهوم المرونة:
58 2-5-5-أنواع المرونة:
59 3-5-5-العوامل المؤثرة في المرونة:
60 4-5-5-أهمية المرونة:
61 الخلاصة :
36 محولة الموازنة
36 (المحولة الثانوية)

36 الفئحة العمرية (15-18 سنة)

63 تمهيد:

64 1- مفهوم المراهقة:

64 2- تعريف المراهقة:

64 2-1- لغة:

64 2-2- إصلاحا:

65 3- مراحل المراهقة:

65 3-1- المراهقة المبكرة (12-15 سنة):

65 3-2- المراهقة الوسطى (15 - 18 سنة):

65 3-3- المراهقة المتأخرة (18-21 سنة):

66 4- خصائص المراهقة المتوسطة (15-18 سنة):

66 4-1- خصائص القدرات الحركية:

66 4-2- الخصائص الفيزيولوجية:

67 4-3- الخصائص الاجتماعية:

67 4-4- الخصائص الفكرية:

68 4-5- الخصائص الإنفعالية:

68 5- خصائص مرحلة المراهقة:

69 6- مميزات المراهقة:

69 7- العوامل المؤثرة على المراهقين بصفة عامة:

70 8- التغذية السليمة في مرحلة المراهقة:

70 9- إيجابيات النشاط البدني والرياضي في مرحلة المراهقة:

70 10- أهمية دراسة المراهقة:

72 الخلاصة:

74 الجانب التطبيقي

74 الفصل الأول منهجية الدراسة والأجراءات الميدانية

74 1- منهج الدراسة:

74 2- مجتمع وعينة الدراسة:

75 3- حدود الدراسة :

75 4- أدوات جمع البيانات :

76	5-الوسائل و الأجهزة المستخدمة في الدراسة :
76	6-إجراءات تنفيذ الدراسة:
76	7-1-إختبار 40متر سرعة:
77	7-2- إختبار T test الرشاقة:
78	7-3-إختبار نافات 20m Epreuve progressive de course navette 1983 :
80	8-الوسائل الإحصائية:
74	
74	الفصل الثاني
74	معرض وتحليل ومناقشة النتائج
82	1-عرض وتحليل نتائج الدراسة::
82	1.1 السن:
82	2.1 الطول:
83	3.1 الوزن:
84	4.1 الكتلة الجسمية:
85	5.1 عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الأولى:
86	6.1 عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الثانية:
87	7.1 عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الثالثة:
89	2- مناقشة نتائج الدراسة:
89	1.2-مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى:
90	2.2-مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية:
91	3.2-مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثالثة:
93	4.2-مناقشة الفرضية العامة:
94	3-الإستنتاج العام:
94	4-الإقتراحات والتوصيات:
97	الخاتمة
97	
97	قائمة المصادر والمراجع
97	الملاحق

قائمة الجداول

ص	قائمة الجداول:
74	الجدول رقم (01) يمثل خصائص العينة:
82	الجدول رقم 02: يوضح مقارنة في السن بين التلاميذ الممارسين والغير ممارسين.
82	الجدول رقم 03: يوضح مقارنة في الطول بين التلاميذ الممارسين والغير ممارسين.
83	الجدول رقم 04: يوضح مقارنة في الوزن بين التلاميذ الممارسين والغير ممارسين.
84	الجدول رقم 05: يوضح مقارنة في الكتلة الجسمية بين التلاميذ الممارسين والغير ممارسين.
85	الجدول رقم 06 يوضح الفروق بين التلاميذ الممارسين والغير ممارسين للنشاط الرياضي في صفة المدائمة.
86	الجدول رقم 07 يوضح الفروق بين التلاميذ الممارسين والغير ممارسين للنشاط الرياضي في صفة السرعة.
88	الجدول رقم 08 يوضح الفروق بين التلاميذ الممارسين والغير ممارسين للنشاط الرياضي في صفة الرشاقة.

قائمة الاشكال

ص	القائمة الاشكال:
38	الشكل رقم 01 : تقسيم مارتن للصفات البدنية (الرئيسية/المركبة) .
83	الشكل رقم 02: أعمدة بيانية توضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري بين التلاميذ الممارسين والغير ممارسين
84	الشكل رقم 03: أعمدة بيانية توضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري بين وزن التلاميذ الممارسين والغير ممارسين
86	الشكل رقم 04: أعمدة بيانية توضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري بين التلاميذ الممارسين والغير ممارسين في صفة المداومة
87	الشكل رقم 05: أعمدة بيانية توضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري بين التلاميذ الممارسين والغير ممارسين في صفة السرعة
89	الشكل رقم 06: أعمدة بيانية توضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري بين التلاميذ الممارسين والغير ممارسين في صفة الرشاقة

قائمة الصور

<u>ص</u>	<u>القائمة الصور:</u>
77	الصورة رقم 01 : تعبر عن مسار اختبار 40 متر سرعة.
78	الصورة رقم: 02 و03: تعبران عن مسار اختبار T للرشاقة.
79	الصورة رقم 04 و05: تعبران عن اختبار نافات Navette20m

المقدمة

المقدمة:

تعتبر الرياضية المدرسية جزءاً لا يتجزأ من التربية العامة وهي تعمل على تحقيق النمو الشامل والمتزن للتلميذ، ويعرفها (مامسر 1990) بأن الرياضة المدرسية نظام تربوي قائم بذاته يهدف إلى تنمية متكاملة للتلميذ بإكسابه اللياقة البدنية العامة وصقل قواه الفكرية والعقلية وتهذيب سلوكه العام وضبط مظاهره الانفعالية والنفسية وتعديل ميوله وتوجيه دوافعه الأولية بالقيم والمبادئ الاجتماعية المقبولة وهكذا السمو بالقيم الأخلاقية الحميدة. (محمد زروال، 2017، ص88).

ويعتبر التعليم الثانوي حلقة في سلسلة المراحل التعليمية، لكونه يحتل داخل المنظومة التربوية موقعا وسطا بين التعليم الأساسي والتعليم الجامعي (في السلم التعليمي)، مما جعله يمثل مرحلة متميزة من مراحل نمو المتعلمين وهي مرحلة المراهقة، حيث أن التلميذ المراهق في المرحلة الثانوية (15-18 سنة) يكون في المرحلة انتقالية لوجودها بين مرحلة الطفولة والرشد، حيث توصلت بعض الدراسات الأكاديمية إلى نتائج مفادها أهمية التربية البدنية والرياضية خاصة لدى المراهقين، وذلك من خلال الاستجواب الذي قام به أحد الباحثين قصد معرفة صورة المراهقين في المرحلة الثانوية حول مادة التربية البدنية و الرياضية، حيث أن هذه النتائج تمثل أقوى دليل على أهمية هذه المادة خاصة في مرحلة المراهقة، و أظهرت هذه النتائج أن (68%) من المستجوبين يرون أنها تمنحهم الحرية والإستقلالية، بينما (12%) يرون عكس ذلك، كذلك يرى (94%) من المراهقين أنها تمنحهم السعادة، كذلك (87%) من المستجوبين تمنحهم الجمال، و (89%) يعتبرونها كمصدر للرغبة و البهجة ، و أخيرا فإن (61%) من آراء المراهقين يرون فيها أنها ميدان هام للتسلية و الراحة و عكس (36%) الذين يرون أنها ميدان للأعمال الشاقة.

(Graviglioli Bernard.1976,p23)

وللكشف عن الكفاءة الجسمية والمهارات الحركية لدى التلاميذ المراهقين في المرحلة الثانوية يكون من خلال إجراء إختبارات بدنية تتناسب مع الفئة العمرية (15-18 سنة) ، لإبراز مستوى اللياقة البدنية وخصائص الصفات البدنية للتلاميذ ، وفي هذه المرحلة يتناول التلميذ عدة مواد مختلفة منها مادة التربية البدنية والرياضية وتحت إشراف أستاذ متخصص ومتمكن من المادة وتخصص لها في هذه المرحلة ساعتين كل أسبوع وبالتالي يكون تدريسها موجه وذو نتائج عملية واضحة ومن أهم الأمور التي تركز على تطويرها التربية البدنية والرياضية هي الصفات البدنية .

وتعتبر الصفات البدنية والحركية (المداومة ، السرعة ، الرشاقة ، القوة ، المرونة) هي صفات فطرية موجودة بداخل جسم الإنسان ويمكن العمل على تنميتها لتجعل الفرد قادرا على إتقان جميع المهارات الحركية وزيادة كفاءة أعضائه الداخلية وتنمية جهازه العضلي والوظيفي للوصول لأعلى كفاءة جسمية. (الجنابي، عبد المنعم احمد جاسم ، 2002،ص07).

وإضافة لما سبق يمكن القول أن اللياقة البدنية بعناصرها المختلفة هي الأساس في ممارسة جميع الأنشطة الرياضية، وهي ذات أهمية بالغة لأنها تكون بمثابة أساس البيت الذي يقوم عليه باقي البناء، لكي يتم أداء جميع الأنشطة بشكل سليم وبكل قوة يجب الاهتمام بتنمية مستوى اللياقة البدنية الخاصة بنوع الرياضة الممارسة.

وهذا ما أشار إليه (محمد حسن علاوي) حين قال إن اللياقة البدنية والإعداد العام يعملان على اكساب الفرد الرياضي الصفات البدنية الأساسية بصورة شاملة ومتزنة، إضافة إلى ذلك فقد أكد العديد من الخبراء والمختصين في مجال اللياقة البدنية بأن اللياقة البدنية وعناصرها الأساسية هي حجر الأساس لجميع ممارسي الأنشطة الرياضية. (محمد حسين عبد الله أبو عودة، 2009 ص04).

وبالتالي ومن ضوء كل ما سبق ونظرا لقلّة البحوث والدراسات العلمية في هذا الموضوع نبعت فكرة هذه الدراسة والتي تمحورت حول " دراسة مقارنة لبعض الصفات البدنية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية الممارسين والغير الممارسين " وقد أجريت الدراسة على التلاميذ الممارسين والغير الممارسين بثانوية العقيد سي شريف علي ملاح بولاية ورقلة ، حيث قسمنا هذه الدراسة إلى ثلاث جوانب وهي:

-الجانب التمهيدي: فقد خصص للتعريف بالبحث حيث احتوى على كل من (إشكالية الدراسة ، فروض الدراسة، أهداف الدراسة ، أهمية الدراسة، وتحديد أبرز المفاهيم ومصطلحات الدراسة ، الدراسة السابقة والمشابهة).

-الجانب النظري: فقد شمل بدوره على فصلين ، حيث خصص الفصل الأول إلى "الصفات البدنية " وأوضحنا فيه تعريفات لمختلف هذه الصفات من مداومة وسرعة ورشاقة وقوة ومرونة وأهميتها وأهدافها وخصائصها وغيرها من الأمور ، أما الفصل الثاني فقد خصص إلى "مرحلة المراهقة (المرحلة الثانوية 15-18 سنة) " حيث تطرقنا في هذا الفصل إلى مختلف تعريفات المراهقة ومراحلها وخصائصها ومميزاتها والعوامل المؤثرة في المراهقة .

-الجانب التطبيقي: فقد إشتمل على فصلين ، الفصل الأول فقد خصص إلى " الأسس المنهجية للدراسة الميدانية" حيث تطرقنا فيه إلى (منهج ، مجتمع وعينة الدراسة ، حدود الدراسة و أدوات ووسائل والأجهزة المستخدمة في

الدراسة ، و إجراءات تنفيذ الدراسة و الوسائل الإحصائية) ، أما الفصل الثاني فقد خصص " لعرض ، تحليل ومناقشة النتائج " حيث قمنا فيه بعرض النتائج وتحليلها ومختلف الإستنتاجات .

ثم اختتمت الدراسة باستنتاج عام وتوصيات واقتراحات.

الجانب التمهيدي

الإشكالية:

يطلق علماء التربية البدنية والرياضية في الإتحاد السوفياتي والكتلة الشرقية مصطلح (الصفات البدنية) أو (الحركية) للتعبير عن القدرات الحركية أو البدنية، للإنسان وتشمل كل من (القوة ، السرعة ، التحمل ، الرشاقة ، المرونة) ويربطون هذه الصفات بما نسميه (الفورمة الرياضية) التي تتشكل من عناصر بدنية ، فنية ، حنطية ، ونفسية ، بينما يطلق علماء التربية البدنية والرياضية في الولايات المتحدة الأمريكية عليها اسم (مكونات اللياقة البدنية) باعتبارها إحدى مكونات اللياقة الشاملة للإنسان ، والتي تشمل على مكونات اجتماعية ، نفسية وعاطفية وعناصر اللياقة البدنية عندهم تتمثل في العناصر السابقة على حسب رأي الكتلة الشرقية بالإضافة إلى (مقاومة المرض ، القوة البدنية ، والجهد العضلي ، التحمل الدوري التنفسي القدرة العضلية ، التوافق ، التوازن والدقة) . وبالرغم من هذا الإختلاف إلا أن كلا المدرستين على أنها مكونات اللياقة البدنية وإن إختلفوا على بعض العناصر . (سيد عبد جواد، 1984، ص283).

وللصفات البدنية لها مفهوم شائع وواسع الإستعمال في مجال البحوث الرياضية وقد أعطيت عدة تعاريف لها (القدرة البدنية ، اللياقة البدنية ، الكفاءة البدنية) ويقصد بالصفات البدنية على أنها تلك القدرات التي تسمح وتعطي للجسم قابلية واستعداد للعمل على أساس التطور الشامل والمرتبط في الصفات البدنية كالتحمل والقوة والسرعة والمرونة والرشاقة ومن الضروري لتطوير هذه الصفات وجود خلفية علمية في مجال العادات الحركية (محمود عوض بسيوني ، فيصل ياسين الشاطي ، 1992 ، ص179)

لو نظرنا إلى عملية التنمية للصفات البدنية من وجهة النظر الوظيفية والعضوية لوجدنا أن هذه الصفات البدنية المختلفة (كالقوة العضلية والسرعة والمطاولة والرشاقة والمرونة) وغيرها من الصفات البدنية ترتبط ارتباطا وثيقا بعضها البعض الآخر في خلال أية عملية من عمليات التنمية والتطور نظرا لأن مختلف النواحي الوظيفية والعضوية للرياضي ماهي إلا وحدة متكاملة تعمل بارتباطها البعض الآخر ولا يمكن الفصل بينها (عبد الجبار سعيد محسن ، 2016 ، ص27)

فقد أثبتت العديد من الدراسات أن " التربية البدنية والرياضية والممارسات الرياضية الترفيهية غير كافية لتعويض انخفاض النشاط البدني في الحياة اليومية" (محمد زروال ، 2017 ، ص18) . لذلك يجب اللجوء أوجه أخرى للنشاط الرياضي .

"فالرياضة المدرسية هي مجموع العمليات والطرق البيداغوجية ، العلمية ، الصحية ، والرياضية التي يأتباعها يكتسب الجسم الصحة ، القوة ، الرشاقة واعتدال القوام" (مرجع سبق ذكره).

وللرياضة المدرسية أهمية كبيرة في اكتشاف المواهب والقدرات الخاصة عند التلاميذ مما يعطي فرصة لتأهيل الموهوبين وتوجيههم نحو الأفضل لكونها قاعدة انطلاق للاعبين نحو الأندية والمنتخبات الوطنية. ففي كندا مثال فالرياضة المدرسية تحظى بشعبية كبيرة جدا وخاصة في المرحلة الثانوية فهي تستقطب حوالي 750 ألف شاب في 3200 مدرسة (مرجع سبق ذكره).

وتعتبر المرحلة الثانوية (المراهقة) من المراحل التي تتميز بمجموعة من الاضطرابات السلوكية والنفسية الاجتماعية وتظهر الفروق الفردية من ناحية البناء الجسمي ويظهر التوازن التدريجي في الجانب الحركي ويلاحظ تحسن في التوافق العصبي العضلي ويصبح السلوك الحركي أكثر ثبات ومن الناحية الاجتماعية يحس الفرد المراهق بأنه أصبحت له مكانة في مجتمعه ويكتسب المهق مختلف العمليات أو القدرات العقلية مثل التذكر و الإنتباه والتصور. فالمرهقة حسب (Hélène Harel –Biraud) هي لحظة أو فترة مهمة جدا في تطوير شخصية الطفل وهو في طريق البلوغ ، فهي فترة أزمات وتغير مفاجئ سواء نحو الأحسن أو الأسوء ، والمرهقة هي لحظة تطور حاسم في تطور الأمور المحيطة بالمراهق " (مرجع سبق ذكره ، ص20).

التساؤل العام:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الصفات البدنية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي ؟

التساؤلات الفرعية :

- 1- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي في صفة المتابعة ؟
- 2- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي في صفة السرعة ؟
- 3- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي في صفة الرشاقة ؟

فرضيات الدراسة :

الفرضية العامة :

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي في الصفات البدنية

الفرضيات الفرعية:

- 1- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي في صفة المداومة .
- 2- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي في صفة السرعة .
- 3- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي في صفة الرشاقة .

أهداف الدراسة :

لكل دراسة من الدراسات غاية ترحى من ورائها أهداف تسعى لتحقيقها من أجل تقديم البديل أو تعديل ما هو موجود والتي يمكن حصرها في ما يلي :

- يهدف البحث إلى دراسة ميدانية لبعض الصفات البدنية والمقارنة بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي

- إبراز دور تطور هذه الصفات البدنية والتي يتمثل هدفها في :

- معرفة الفروق في تطور صفة المداومة بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي

- مدى تأثير الفروق في تطور صفة الرشاقة بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي

- الكشف عن طبيعة الفروق في تطور صفة السرعة بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي

أهمية الدراسة :

من الناحية العلمية تكمن أهمية البحث في تسليط الضوء على أهمية ممارسة التربية البدنية والرياضية في المؤسسات التربوية والمرحلة الثانوية بصفة خاصة ودورها في تنمية الصفات البدنية ويدخل هذا البحث في إطار الكشف عن مستوى بعض عناصر الصفات البدنية وتطورها سواء عند الذكور أو الإناث الممارسين والغير الممارسين وعلى هذا الأساس ومن الجانب العملي فقد تمحورت الأهمية في تنمية وتطوير الصفات البدنية لدى التلاميذ على النحو التالي :

- إبراز القدرة الهوائية القصوى في المداومة والتي تحمي الرياضي وتقلل من خطر الإصابات وتزيد من التوازن النفسي وتخفف من مستوى القلق وتزيد من التركيز وسرعة الاستجابة فالجسم المدرب على المداومة يقضي بسرعة على السموم الناتجة عن التعب .
- تحديد مقدرة الرياضي على أداء حركات معينة في أقل زمن ممكن في السرعة والتي تحلل مختلف وضعيات اللعب والقيام بالتعديل اللازم في أقل وقت ممكن .
- قياس سرعة التحكم بوضعية الجسم في الرشاقة والتي تحسن مستوى الأداء الرياضي بسرعة وتعمل على إكتساب المهارات الحركية وإتقانها .

أسباب إختيار الموضوع :

الأسباب الذاتية :

- الرغبة والتعلق بالموضوع من حيث الميول والطبيعة التربوية وطبيعة التخصص الرياضي .
- الكشف عن أهمية الصفات البدنية في هذه المرحلة العمرية .

الأسباب الموضوعية :

- الحاجة إلى مثل هذه البحوث والتي تتناول مثل هذه الموضوعات .
- يعد تكملة وإثراء لبحوث سابقة اهتمت بهذا الموضوع .

-الرغبة في معرفة أسباب الفروق في تطور الصفات البدنية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

تحديد المفاهيم والمصطلحات:

-الصفات البدنية:

لغة: حال الشيء.

التعريف الإصطلاحي : وتعرف بأنها كفاءة البدن في مواجهة مستلزمات الحياة بحيث تحقق السعادة والفرح بما يضمن أداء الفرد بدوره في المجتمع على أفضل وجه . (قاسم الملاوي وآخرون ، 1990 ، ص58).

وللصفات البدنية لها مفهوم شائع وواسع الإستعمال في مجال البحوث الرياضية وقد أعطيت عدة تعاريف لها (القدرة البدنية ، اللياقة البدنية ، الكفاءة البدنية) ويقصد بالصفات البدنية على أنها تلك القدرات التي تسمح وتعطي للجسم قابلية واستعداد للعمل على أساس التطور الشامل والمرتبط في الصفات البدنية كالتحمل والقوة والسرعة والمرونة والرشاقة ومن الضروري لتطوير هذه الصفات وجود خلفية علمية في مجال العادات الحركية (مرجع سبق ذكره ، 1992 ، ص179).

و يرى " د . بسطويسي أحمد عباس صالح " أن مصطلح الصفات البدنية والذي يتداوله الكثير من المعنيين بالتربية البدنية أنه ترجمة لمصطلحات أجنبية متعددة، فنجد: الصفات الجسمية أو الصفات الحركية -القدرات الحركية - الفيزيولوجية، وهذه المصطلحات كلها تعني مفهوما واحدا، وتتكون من الصفات التالية: التحمل، السرعة، المرونة، الرشاقة والقوة (بسطويسي أحمد عباس صالح ، 1987 ، ص291).

التعريف الإجرائي: مجموعة عناصر الأداء البدني تمكن الفرد من أداء الحركات البدنية والمهارات بكفاءة وإقتدار ، وتتضمن بصورة عامة القدرة على تحريك الجسم بكفاءة وبقوة ، وتحدد العناصر فيما يلي :القوة -المدائمة - الرشاقة - المرونة - السرعة .

-المدائمة:

التعريف الإصطلاحي : هي القدرة على الحفاظ على شدة العمل لأطول فترة زمنية ممكنة ، و يعرفه هارا أنه : مستوى قابلية التحمل تعني قابلية العمل الوظيفي لجهاز القلب و الدورة الدموية وقابلية تبادل المواد و الجهاز العصبي و كذلك توافق الأجهزة و الأعضاء (jean-luc layla remy lacramp.2007.p112).

التعريف الإجرائي: هي القدرة على القيام بمختلف العمليات التحضيرية (بدنية، مهارية، تكتيكية) دون هبوط مستوى الإنجاز.

-السرعة :

التعريف اللغوي: سرعة : جمع سرعات :أسرع في السير " :خفف سرعته "خفة التحرك و سهولته" :سرعة حركة " تحرك بسهولة و مرونة و رشاقة (المنجد دار المشرق ، 2008 ، ص663).

التعريف الإصطلاحي: هي القدرة على التحرك لأمام بأسرع ما يمكن ويقول علاوي : أنها القدرة على الانتقال أو التحرك من مكان لآخر بأقصى سرعة ممكنة ، وهي ايضا القابلية على الإستجابات العضلية التي تنتج عن التبادل السريع بين الإنقباض والانبساط العضلي (أبو العلا عبد الفتاح ، 1997،ص187)

التعريف الإجرائي: القدرة على التنقل أو الإنجاز في أقل مدة زمنية.

-الرشاقة :

التعريف اللغوي: رشق، رشاقة فهو رشيق و المفعول مرشوق فيه ،رشق الشخص اعتدلت قامته و حسن قده و لطف (مرشد الطلاب ، قاموس عربي، ص23).

التعريف الإصطلاحي : وهي القدرة على التوافق الجيد للحركات بكل أجزاء الجسم أو جزء معين منه كاليدين أو القدم أو الرأس ، أما بتعريف الموسوعة العالمية فالرشاقة هي " :القدرة على تغيير وضع الجسم بكفاءة، وتتطلب تركيبا معزولا من المهارات الحركية وربط جيدا مع التوازن، التوافق، السرعة، الاستجابة، رد الفعل الحركي، القوة، والتحمل (كمال جميل الربطي ، 2004،ص86-87).

التعريف الإجرائي : هي قدرة مركبة تعطي للرياضي القابلية على تغيير البرنامج الحركي له في أي وضع كان وخلال مدة زمنية قصيرة ،وهي القدرة على سرعة تعديل الأداء الحركي بصورة تتناسب مع متطلبات المواقف المتغيرة.

-المرحلة الثانوية (المراهقة) :

التعريف اللغوي: يرجع أصل كلمة المراهقة في اللغة العربية إلى مصدر الفعل الماضي راهق الذي يعني الاقتراب من الشيء، نقول راهق الغلام فهو مراهق أي قارب الاحتلام، وراهقت الشيء رهقا، أي قربت منه، والمعني هنا يشير إلى الاقتراب من مرحلة النضج والرشد (مصطفى غالب ، 1994،ص30).

التعريف الإصطلاحي : توجد عدة تعاريف للمراهقة ويمكن إبراز بعضها فيما يلي:

هي مرحلة تعتبر الأقرب إلى النضج الجنسي والعقلي والإنفعالي فهي مرحلة إنتقالية بين مرحلتى الطفولة والرشد وتمتد من 13 سنة إلى 19 سنة تقريبا (عبد المنعم عبد القادر الميلاوي ،2004،ص53).

وتعني أيضا التطورات الفيزيولوجية والنفسية والاجتماعية التي تقرب الفرد من النضج البيولوجي والجسمي ، وتحدث هذه التغيرات عند البنات في سن مبكرة ولا تحدث عند الذكور غالبا قبل 12 سنة ، " ويعرف (مصطفى فهمي) المراهقة" بأنها التدرج نحو النضج البدني ، الجسمي والعقلي والانفعالي (بن عبد الرحمان سيد علي ،2008-2009ص92).

وحسب (إيمان أبو غربية)فالمراهقة" هي فترة تغيرات شاملة وسريعة في نواحي النفس والجسد والعقل والروح لدى الشاب المراهق وهي فترة نمو سريع لهذه الجوانب كلها ، وقد قيل أن فترة المراهقة هي انقلاب كامل ، ويحدث في فترة المراهقة الكثير من التغيرات التي تطرأ على وظائف الغدد الجنسية إلى جانب التغيرات العقلية ، الجسمية والنفسية "وتضيف كذلك أن المراهقة هي " مرحلة النمو الجسمي ، العقلي، النفسي والاجتماعي التي تطرأ على الأبناء في فترة معينة من أعمارهم وتكون غالبا ما بين (15-18 سنة) وقد تسبب لهم بعض المضايقات أو حتى المشاكل والسبب في ذلك يعود إلى قلة الخبرة في التعامل مع الحياة." (إيمان أبو غربية ،2007،ص174-175).

يعرفها الياس متری" المراهقة هي الاقتراب من النضج الجسمي والجنسي والعقلي والنفسي والاجتماعي . " (إلياس متری ،1980،ص101).

ولكن ليس النضج نفسه في كل المجالات، لان المراهق في هذه المرحلة يبدأ فعلا بالنضج المتزامن في الجوانب العقلية والجسمية والجنسية والاجتماعية والنفسية ولكنه لا يصل على اكتمال النضج في بعضها خاصة النمو العقلي والنفسى على بعد سنوات عديدة قد تصل عشر سنوات (آدم محمد سلامة ، توفيق حدادة ، 1974، ص121).

التعريف الإجرائي: هي فترة ومرحلة سنية معروفة بكثرة التغيرات السريعة على مختلف جوانب الفرد (المورفولوجية ، الفيزيولوجية ، الوظيفية ، النفسية ، البدنية ، العقلية ، الانفعالية... الخ) ، وفي دراستنا سنركز على المرحلة العمرية في المرحلة الثانوية (15-18 سنة تقريبا) ، وتعتبر المرحلة الثانوية هي عبارة عن فترة اقتراب الإنسان من مرحلة النضوج العقلي والفكري والجسدي والاجتماعي في حياة الإنسان إذ أنّ فترتها (ما بين 18 الى 23 سنة) وهي فترة يتقلّب فيها مزاج الإنسان يتغيّر والتي تعتبر هذه الفترة من أهم الفترات لتحديد شخصية الإنسان في هذه المرحلة.

- التلاميذ الممارسين:

نقصد بالممارسين هم كل التلاميذ الذين يمارسون كل الأنشطة البدنية والألعاب الرياضية التي داخل المؤسسات التعليمية والتي تتمثل في مادة التربية البدنية والرياضية المبرمجة التي تهدف إلى إعداد المراهقين من كل النواحي من مهارات وعادات ومعارف ومعلومات وسلوك إجتماعي لتساهم في تكييف الفرد بما يلائم حاجاته وحاجات المجتمع الذي يعيش فيه.

-التلاميذ غير الممارسين:

نقصد بالغير الممارسين هم كل التلاميذ الذين يمارسون كل الأنشطة البدنية والألعاب الرياضية التي داخل المؤسسات التعليمية والتي تتمثل في مادة التربية البدنية والرياضية المبرمجة ولكن يتميزون بالخلل والخمول البدني التي تصبح مشكلة تؤدي بالتلميذ إلى عدم التكيف الرياضي قد تدفع به إلى انخفاض في دافعيته نحو التعلم وبالتالي تؤثر على تحصيله الرياضي، والتلاميذ غير ممارسين للنشاط الرياضي يشكون في الشعور بالخلل الذي يؤدي بهم الى حبس المشاركة في حصة التربية البدنية والرياضية وتترامن هذه العقدة مع المراهقة نظرا لما تتسم به من تغيرات سريعة ومعقدة كما أن تطور النمو في هذه الفترة بسرعة مذهلة من الممكن أن يترك أثرا سلبيا على شخصية الفرد عموما والتلاميذ خصوصا مما يؤدي بهم الى النفور من الرياضة عامة.

الدراسات السابقة و المشابهة :

الدراسات الوطنية :

1-دراسة يزيد قلاتي 2018 بعنوان: أثر الممارسة الرياضية على بعض القياسات الأنتروبومترية وبعض الصفات البدنية والحركية لدى التلاميذ (الذكور) المنخرطين وغير المنخرطين في الفرق المدرسية لكرة اليد بأعمار (13-15) سنة في الطور المتوسط, مجلة الإبداع الرياضي, المجلد رقم 09, العدد رقم 02, سنة 2018 .

-جامعة العربي بن مهيدي أم البواقي .

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة الفروق الموجودة بين التلاميذ (الذكور) المنخرطين وغير المنخرطين في الفرق المدرسية لكرة اليد بأعمار (13-15) سنة في الطور المتوسط, في بعض القياسات الأنتروبومترية (الطول، الوزن، مؤشر الكتلة الجسمية) وبعض الصفات البدنية والحركية (المداومة، الرشاقة، المرونة، السرعة).

واستخدم الباحث المنهج الوصفي، حيث تمثلت عينة البحث في التلاميذ (الذكور) المنخرطين وغير المنخرطين في الفرق المدرسية لكرة اليد لمتوسطات بلدية الحمامات، ولاية تبسة، وتم اختيار عينة التلاميذ المنخرطين بطريقة عمدية، في حين تم اختيار عينة التلاميذ غير المنخرطين بطريقة عشوائية، والتي تكونت من 36 تلميذ منخرط في الفريق المدرسي لكرة اليد (ذكور) بأعمار (13-15) سنة، إضافة إلى 36 تلميذ غير منخرط (ذكور) بأعمار (13-15) سنة وبعد تحديد الصفات البدنية والحركية (المداومة، الرشاقة، المرونة، السرعة) من قبل الخبراء والمختصين وتحديد الإختبارات البدنية والحركية المناسبة لها (اختبار المداومة: اختبار 05 دقائق بريكسي ، اختبار الرشاقة : اختبار الركض المكوكي 4 × 10م, اختبار المرونة : اختبار ثني الجذع من الوقوف أماما لأسفل , اختبار السرعة : اختبار جري 20متر من البدء العالي) ، تم إجراء القياسات والاختبارات وبعد استخدام الوسائل الاحصائية المناسبة.

ومن خلال النتائج المحصل عليها، توصل الباحث إلى ما يلي:

تبين عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين التلاميذ (الذكور) المنخرطين وغير المنخرطين في الفرق المدرسية لكرة اليد بأعمار (13-15) سنة، في بعض القياسات الأنتروبومترية (الوزن الطول مؤشر الكتلة الجسمية) ووجود فروق ذات دلالة معنوية في بعض الصفات البدنية والحركية (المدامنة الرشاقة المرونة السرعة) المدروسة وهذا لصالح التلاميذ المنخرطين.

2-دراسة عمورة يزيد بعنوان : دراسة مقارنة لمستوى الصفات البدنية بين لاعبي فرق رابطة الوسط الجهوية لكرة اليد صنف أصاغر 15-17 سنة, المجلة العلمية لعلوم و التكنولوجيا للنشاطات البدنية و الرياضية ، المجلد / 16 العدد 2 :مكرر (2019) ، ص 93-107.

-جامعة الجزائر 03.

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى الصفات البدنية للاعبي كرة اليد صنف أصاغر 15-17 سنة و مقارنتها بين فرق رابطة الوسط الجهوية ، والتوصل إلى أهم الفروق في الصفات البدنية بين فرق الرابطة الولائية الخمسة.

واستخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي، باستخدام بطارية اختبارات اشتملت على عشرة (10) اختبارات بدنية على عينة تمثلت في (237) لاعب كرة اليد صنف أصاغر (15-17 سنة) للموسم الرياضي . 2016 / 2017

ومن خلال النتائج المتحصل عليها وبعد التحليل الإحصائي للبيانات باستعمال اختبار ليفن و اختبار تحليل التباين الأحادي (أنوفا)، توصلنا إلى أهم النتائج التالية:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في ستة (6) صفات بدنية بين لاعبي فرق الرابطة الولائية. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أربعة (4) صفات بدنية بين لاعبي فرق الرابطة الولائية.

3-دراسة بشير حسام و سعادنة ضياء الدين بعنوان : خصائص بعض الصفات البدنية و الحركية لدى التلاميذ المراهقين ذكور حسب البيئة العمرانية, مجلة التحدي - عدد رقم 10 - 2016/07/15 .

-جامعة العربي بن مهدي _ أم البواقي.

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة الفروق في خصائص بعض الصفات البدنية والحركية بين التلاميذ الذكور في الطور الثانوي بأعمار (15-18) سنة حسب البيئة العمرانية (المدينة والريف) لولاية - قلمة .

إستخدم الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوب المقارن لملائمته وأهداف البحث، حيث تمثل مجتمع البحث في تلاميذ الطور الثانوي ذكور بأعمار (15-18) سنة في المناطق الريفية والحضرية لولاية قلمة، وشملت عينة البحث التلاميذ الذكور في بعض الثانويات الواقعة في قلب مدينة قلمة والبعض الأخر في الثانويات الواقعة بالريف. وقد بلغ عدد العينة (116 تلميذ) 62 تلميذ في المدينة و54 في الريف.

ومن خلال النتائج المتحصل عليها بعد تحديد الصفات البدنية والحركية من طرف الخبراء وجمع من الأساتذة المحكمين تم تطبيق الإختبارات البدنية والحركية على عينة البحث. وبعد إستخدام الوسائل الإحصائية المناسبة توصل الباحث إلى الكثير من الاستنتاجات من أبرزها:

1- وجود فروق في الصفات البدنية والحركية التالية: التحمل العام، القوة الانفجارية للأطراف السفلية، القوة الانفجارية للأطراف العلوية، السرعة الانتقالية بين تلاميذ الطور الثانوي حسب الأطوار الدراسية بأعمار (15-18) سنة في الريف. ولا توجد فروق في صفة " المرونة " بين تلاميذ الطور الثانوي حسب الأطوار الدراسية بأعمار (18-15) سنة في الريف.

2- وجود فروق في الصفات البدنية والحركية التالية: التحمل العام، القوة الانفجارية للأطراف السفلية، القوة الانفجارية للأطراف العلوية، السرعة الانتقالية بين تلاميذ الطور الثانوي حسب الاطوار الدراسية بأعمار (15-18) سنة في المدينة. ولا توجد فروق في صفة " المرونة " بين تلاميذ الطور الثانوي حسب الاطوار الدراسية بأعمار (18-15) سنة في المدينة.

3- وجود فروق في الصفات البدنية والحركية التالية: التحمل العام، القوة الانفجارية للأطراف السفلية، القوة الانفجارية للأطراف العلوية، المرونة بين تلاميذ الطور الثانوي بأعمار (15-18) سنة حسب البيئة العمرانية (الريف- المدينة).

ولا توجد فروق في الصفة البدنية السرعة الانتقالية بين تلاميذ الطور الثانوي بأعمار (15-18) سنة حسب البيئة العمرانية (الريف- المدينة)

4-دراسة إيمان سومية بعنوان : دراسة علاقة بعض الصفات البدنية الخاصة والأداء المهاري الهجومي لدى لاعبات كرة اليد أثناء مرحلة المنافسات صنف كبريات , مجلة علوم وممارسات الأنشطة البدنية الرياضية والفنية رقم 11 (2/2017) (مارس 2017)

- جامعة الجزائر 03.

هدفت الدراسة إلى معرفة علاقة بعض الصفات البدنية الخاصة والأداء المهاري الهجومي في مرحلة المنافسات الرياضية لدى كبريات حيث افترضنا أن الصفات البدنية (القوة المميزة بالسرعة، القوة الانفجارية، السرعة، تحمل السرعة) لها علاقة بالمهارات الهجومية أثناء المباريات في مرحلة المنافسات عند لاعبات كرة اليد.

فاستخدمت الباحثة المنهج الوصفي وذلك لملائمته لطبيعة البحث المراد القيام به، حيث شملت عينة الدراسة على 32 لاعبة من القسم الوطني الأول من مجتمع 60 لاعبة لولاية الجزائر العاصمة خلال الموسم الرياضي 2016-2017، وتم اختيار العينة بالطريقة العشوائية البسيطة، حيث استخدمت بعض الاختبارات البدنية وصممت شبكة لملاحظة المهارات الهجومية في المباريات.

ومن خلال النتائج المتحصل عليها تمت معالجة البيانات إحصائيا باستخدام معامل الارتباط بيرسون، وتوصلت إلى أن الصفات البدنية لها دور ايجابي وتأثير في تحسين الأداء المهاري الهجومي في المباريات التي تساهم في سرعة استيعاب المهارات الحركية، وخاصة صفات القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية أما صفة السرعة وتحمل السرعة فوجدت انه لا تؤثر على المهارات الهجومية في المنافسات.

5- دراسة شنوف خالد و عدة بن علي و احمد بن شعيب بعنوان : مقارنة بعض عناصر اللياقة البدنية (المرونة، السرعة، القوة) لدى الرياضيين حسب متغير نوع النشاط البدني الرياضي (نشاط فردي، نشاط جماعي) فئة الأواسط , مجلة علوم وتقنيات النشاط البدني الرياضي , العدد السابع , 2019 .

-جامعة العلوم والتكنولوجيا محمد بوضياف وهران .

هدفت هذه الدراسة الى مقارنة لبعض عناصر اللياقة البدنية (السرعة ،القوة المرونة.) حسب متغير نوع النشاط الرياضي البدني .

وإستخدم الباحثون في هذه الدراسة المنهج الوصفي وذلك لملائمته لطبيعة البحث المراد القيام به، حيث شمل المجتمع الدراسي في لاعبي أندية بلدية آريس بولاية باتنة وكان مجتمع الدراسة مكون من 04 فرق أي مايقارب 80 لاعبا , وتم إختيار العينة بطريقة قصدية وتمثلت عينة الدراسة في لاعبي (فريق بن بولعيد وترجي آريس) وتكونت عينة البحث من 44 لاعبا تمثل فريقين .

ومن خلال النتائج المتحصل عليها توصل الباحثون إلى الاستنتاجات التالية :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في السرعة لدى الرياضيين حسب نوع النشاط البدني الرياضي .

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القوة لدى الرياضيين حسب نوع النشاط البدني الرياضي.

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المرونة لدى الرياضيين حسب نوع النشاط البدني الرياضي .

6-دراسة الياس جبايلي بعنوان : مقارنة بعض عناصر اللياقة البدنية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية , مجلة تفوق في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية , المجلد 03, العدد الثالث , 2016 ص 89-77.

-جامعة البيض .

هدفت هذه الدراسة إلى محاولة معرفة الفروق بين تلاميذ المرحلة الثانوية في بعض عناصر اللياقة البدنية (التحمل، القوة، السرعة والرشاقة)، والوقوف على ما إذا لمنطقة العيش تأثير على هذه العناصر باعتبار منطقة بسكرة مرتفعة بـ120 متر على مستوى البحر ، ومنطقة خنشلة مرتفعة بـ 1200 متر على مستوى البحر، وتبلورت مشكلة الدراسة في التساؤل التالي : هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية (التحمل، القوة، السرعة، الرشاقة) لدى تلاميذ المرحلة الثانوية بين تلاميذ منطقة خنشلة ومنطقة بسكرة ؟

هذا واعتمد الباحث في هذه الدراسة على المنهج الوصفي المقارن ، كما اعتمد الباحث على عينة قصدية والمتمثلة في تلاميذ المرحلة الثانوية (15-18 سنة) من ثانويتين، ثانوية بمنطقة بسكرة (45 تلميذ) و ثانوية بمنطقة خنشلة (45 تلميذ)، وباعتماد على الاختبارات البدنية التي تقيس كل من عناصر اللياقة البدنية (التحمل، القوة، السرعة، الرشاقة)، حيث اعتمد الباحث على الاختبارات البدنية كأداة لجمع البيانات وهي (الجري-المشي لمدة 6 دقائق، الوثب من الثبات، العدو 30 متر، الجري الزجاجي(zig-zag) .

ومن خلال النتائج المتحصل عليها اعتمد الباحث على الحزمة الإحصائية spss في التحليل الإحصائي، وتوصل الباحث إلى انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج تلاميذ المرحلة الثانوية لمنطقة بسكرة ومنطقة خنشلة في العناصر الأربعة (التحمل، القوة، السرعة، الرشاقة). وفي حدود عينة الدراسة والاختبارات المطبقة، واعتمادا على ما توصل إليه الباحث من نتائج وتفسيرها، أمكن التوصل إلى الاستنتاج العام الأتي: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج تلاميذ المرحلة الثانوية لمنطقة بسكرة ومنطقة خنشلة في العناصر الأربعة (التحمل، القوة، السرعة، الرشاقة)، وكذلك منطقة العيش لا تؤثر في عناصر اللياقة البدنية.

الدراسات العربية :

1-دراسة محمود حمدون يونس بعنوان : دراسة مقارنة لبعض عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة بين خطوط اللعب للاعبي كرة القدم , مجلة الرافدين للعلوم الرياضية المجلد 17 العدد 57 سنة 2011 .

-جامعة الموصل - العراق .

وكان الهدف من الدراسة مقارنة لبعض عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة بين خطوط اللعب للاعبي كرة القدم ، حيث طبق الباحث مجموعة من الاختبارات (الرشاقة , المرونة , القوة , التحمل والسرعة)على لاعبي نادي مسقبل المشرق الرياضي , وافترض الباحث وجود فروق ذات دلالة معنوية في بعض عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة بين خطوط اللعب للاعبي كرة القدم .

واستخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب المقارنة السببية لملائمته طبيعة البحث , واختار الباحث عينة بحثه بطريقة عمدية متمثلة بلاعبي نادي المستقبل المشرق الرياضي للموسم (2010-2011) والبالغ عددهم 21 لاعبا موزعون على ثلاثة خطوط (خط الدفاع , خط الوسط و خط الهجوم) إذ تكون كل خط من 07 لاعبين وتم اختيارهم في عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة قيد البحث .

وبعد المعالجة الاحصائية كانت ابرز النتائج التي توصل اليها الباحث :

هناك إختلاف في بعض عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة (الرشاقة , المطاولة العامة , القوة الانفجارية للرجلين , مطاولة السرعة , مطاولة القوة للرجلين) بين خطوط اللعب (خط الدفاع, خط الوسط , وخط الهجوم) , أي وجود فروق ذات دلالة معنوية لعناصر اللياقة البدنية العامة و الخاصة للاعبي كرة القدم حسب خطوط اللعب.

2- دراسة أمان خصاونة و محمود الحليق و عماد سرداح بعنوان : دراسة مقارنة في بعض عناصر اللياقة البدنية وترتيبها طبقاً لأهميتها لدى لاعبي التايكواندو والكراتيه في الجامعة الهاشمية , مجلة مؤتة للبحوث والدراسات , المجلد 20 , العدد 9 , 2005.

-الجامعة الهاشمية - الأردن.

هدفت الدراسة إلى التعرف إلى الفروق في اللياقة البدنية الخاصة بين لاعبي الكراتيه و التايكواندو، إلى معرفة ترتيب القدرات البدنية حسب أولوياتها لدى كل من لاعبي الكراتيه و التايكواندو وكذلك التعرف إلى الفروق في اللياقة البدنية الخاصة بين الطرف العلوي والسفلي لدى كل من لاعبي الكراتيه والتايكواندو.

واستخدم الباحثون المنهج الوصفي بأسلوب المقارنة وذلك لتوصل إلى نتائج إذ اشتملت عينة الدراسة (30) لاعبا (15) لاعبي كراتيه و (15) لاعبي تاكواندو تم إختيارهم بالطريقة العمدية وهم يمثلون المجتمع الكلي للاعبي الكراتيه والتايكواندو.

وبعد المعالجة الاحصائية كانت ابرز النتائج التي توصل اليها الباحث :

وقد تم التوصل إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في عناصر اللياقة البدنية الخاصة بين لاعبي الكراتيه والتايكواندو وماعدا بعض القدرات مثل :قوة عضلات الظهر والرجلين و تحمل القوة لعضلات الذراعين والرجلين، وكان الفرق فيها لصالح لاعبي التايكواندو والقوة الانفجارية للرجلين وكان الفرق فيها لمصلحة لاعبي الكراتيه، كما تم التوصل إلى عدم وجود إتفاق حول ترتيب القدرات البدنية حسب أهميتها لدى كل من لاعبي الكراتيه والتايكواندو وكما تم التوصل إلى عدم وجود فروق في القدرات البدنية بين الطرف العلوي والسفلي لدى كل من لاعبي الكراتيه والتايكواندو.

وعليه توصي الدراسة بضرورة التركيز على عناصر القدرات البدنية كافة الخاصة للاعبي الكراتيه، التايكواندو وعدم التركيز على جانب دون جوانب أخرى مع عدم التركيز على الطرف السفلي دون العلوي لدى لاعبي الكراتيه والتايكواندو.

3-دراسة شهد صفاء حامد و فاتن محمد رشيد بعنوان : دراسة مقارنة لبعض عناصر اللياقة البدنية بين الذكور والإناث بأعمار (11-12) سنة , مجلة بحوث وتطوير أنشطة علوم الرياضة , المجلد 4, العدد 2 , 2018 .

- جامعة تكريت/ العراق

هدفت دراسة البحث إلى التعرف على الفرق لبعض عناصر اللياقة البدنية بين الذكور والإناث بأعمار (11-12) سنة .

واستخدمتا الباحثتان المنهج الوصفي لملائمته طبيعة البحث، وتكون مجتمع البحث من تلاميذ وتلميذات المدارس الابتدائية المختارة بواسطة القرعة، وكانت أربع مدارس مدرستان للتلاميذ ومدرستان للتلميذات من (28) تلميذ وتلميذة، وتم اختيارهم بالطريقة العمدية، وقد تكونت عينة البحث من (40)تلميذ و (40) تلميذة والذين تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، وقد استبعدتا الباحثتان (48) تلميذ وتلميذة وذلك للأسباب الآتية (12) تجربة استطلاعية،(8) بسبب الغياب، (6) مصابون ومصابات، (22) بسبب العمر، وتم تحديد التكافؤ بين المجموعتين في المتغيرات(الطول والوزن)، فضلاً عن بعض عناصر اللياقة البدنية، واستخدمتا الباحثتان الوسائل الإحصائية الآتية:الوسط الحسابي، الانحراف المعياري (T-test) الحاسبة اليدوية، معامل الارتباط(SPSS) .

وبعد المعالجة الاحصائية كانت ابرز النتائج التي توصل اليها الباحث :

واستنتجتا الباحثتان:

وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الذكور والإناث بأعمار (11-12) سنة في عنصر السرعة (ركض 20 متر) وكانت لصالح الإناث.

وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الذكور والإناث بأعمار (11-12) سنة في عنصر القوة (رمي الكرة الطبية) وكانت لصالح الذكور.

لا توجد فروق ذات دلالة معنوية بين الذكور والإناث بأعمار (11-12) سنة في عنصر الرشاقة(جري الزكراك).

وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الذكور والإناث بأعمار (12 - 11 -) سنة في عنصر المرونة (ثني الجذع للأمام من وضع الجلوس الطويل) وكانت لصالح الإناث.

ومن خلال الاستنتاجات التي استنتجت إليها الباحثتان توصي الباحثتان بالتوصيات الآتية:

- استثمار درس التربية الرياضية وجعله درسا لبناء الجسم .

- زيادة عدد الحصص في الجدول الأسبوعي لدرس التربية الرياضية في المدارس .

- يمكن استخدام برامج تجريبية بين الذكور والإناث في هذه المرحلة العمرية من العمر على تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية.

- توجيه الاهتمام بالإناث في هذه المرحلة العمرية من خلال البرامج الرياضية والعمل على تطوير قدراته.

4-دراسة إبراهيم مجدي أحمد صالح بعنوان : دراسة العلاقة بين مستوى الأداء المهاري وبعض الصفات البدنية للاعبين كرة القدم تحت 20 سنة بمحافظة الشرقية , رسالة الماجستير , 1985.

-المحافظة الشرقية -جامعة الزقازيق / مصر.

هدفت دراسة البحث إلى معرفة تأثير مستوى السرعة الانتقالية على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم تحت 20 سنة , ومعرفة تأثير القوة الانفجارية للأطراف السفلية على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم تحت 20 سنة.

واستخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته طبيعة البحث حيث شملت عينة الدراسة 100 لاعب لكرة القدم بمحافظة الشرقية بسن تحت 20 سنة تم اختيارهم بطريقة عشوائية .

وبعد المعالجة الاحصائية كانت ابرز النتائج التي توصل اليها الباحث وباستخدام الباحث مجموعة من الاختبارات البدنية والتقنية , وتمثلت المعالجة الإحصائية:في الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، معامل الارتباط البسيط لبيرسون ، معامل التحديد(نسبة التأثير).

أهم النتائج:

-لمستوى السرعة الانتقالية تأثير كبير على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم تحت 20 سنة .

-للقوة الانفجارية للأطراف السفلية تأثير كبير على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم تحت 20 سنة .

5-دراسة ياسر منير طه علي البقال بعنوان : دراسة لمستوى اللياقة البدنية لدى طلاب كلية التربية الرياضية(دراسة مقارنة) , مجلة الثقافة الرياضية فصلية علمية متخصصة محكمة , المجلد 01 , العدد 02 , ص 82-98 , 2009.

-جامعة تكريت /العراق .

هدفت الدراسة إلى التعرف مستوى اللياقة البدنية لدى طلاب كلية التربية الرياضية بمراحلهم الدراسية المختلفة ,وكذلك التعرف على دلالة الفروق في مستوى اللياقة البدنية بين طلاب المراحل الدراسية المختلفة (الاول والثاني والثالث والرابع) , وافترض الباحث ما يأتي : (وجود فروق ذات دلالة معنوية في مستوى اللياقة البدنية بين طلاب المراحل الدراسية المختلفة في كلية التربية الرياضية,وكذلك افترض الباحث بان لاختلاف توزيع المواد العملية تأثيرعلى مستوى اللياقة البدنية .

واستخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب المقارنة لملائمته لطبيعة البحث الذي اجري على عينة من مجتمع البحث (طلاب كلية التربية الرياضية) للعام الدراسي (2007 م _ 2008 م)وبالبالغ عددهم الكلي (172) طالب بعد استبعاد الطالبات وتم اختيار عينة بنسبة (50%) من كل مرحلة دراسية بطريقة عشوائية فاستقرت العينة على (86) طالب وكما يأتي : (16) طالب من المرحلة الرابعة من اصل (32) و(19) طالب من المرحلة الدراسية الثالثة من اصل (38) و(23) طالب من المرحلة الثانية من اصل (46) و (28) طالب من المرحلة الدراسية الاولى من اصل (56) وتم استبعاد (8) طالب من مجتمع البحث وبواقع (2) من كل مرحلة دراسية لمشاركتهم في التجارب الاستطلاعية.

وتضمنت اجراءات البحث ايضا اجراء (3) تجارب استطلاعية على (8) افراد مجتمع البحث والذين تم استبعادهم عند تنفيذ اجراءات البحث الاساسية,استخدمت خلالها بعض الاختبارات المستخدمة في البحث. كما تضمنت اجراءات البحث ايضا اجراء القياسات الجسمية والاختبارات البدنية وشملت القياسات الجسمية قياس كل من الطول الكلي للجسم وكتلة الجسم. وشملت الاختبارات البدنية الاختبارات الاتية: (اختبار الوثب الطويل من الثبات لقياس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين ، اختبار رمي الكرة الطيبة لقياس القوة الانفجارية لعضلات الذراعين ، اختبار الاستناد للامام لاداء اكثر عدد ممكن من التكرارات خلال (10) ثوان لقياس القوة المميزة بالسرعة

لعضلات الذراعين والصدر ، واختبار رفع الركبتين الى مستوى الحزام (الخصر) لاداء اكثر عدد ممكن من التكرارات خلال (10) ثوان لقياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين ، اختبار الجلوس بثني الركبتين لاداء اكثر عدد ممكن من التكرارات خلال (10) ثوان لقياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن ، اختبار ركض 30م من البدء العالي لقياس السرعة الانتقالية القصوى ، اختبار عدو (1500) متر لقياس المطاولة العامة ، اختبار الجري المكوكي لمسافة (4 X10 م) لقياس الرشاقة ، اختبار ثني الجذع للامام من الوقوف على صندوق مدرج لقياس مرونة الظهر والرجلين على المحور الافقي ، وكذلك تضمنت اجراءات البحث تنفيذ التجربة الاساسية للبحث في الاختبارات السابقة الذكر خلال اربعة ايام للمدة من 16_ 19 / 3 / 2008.

وبعد المعالجة الاحصائية كانت ابرز النتائج التي توصل اليها الباحث:

- تفوق المرحلة الدراسية الثانية على جميع المراحل في عناصر اللياقة البدنية (السرعة الانتقالية القصوى ، والقوة الانفجارية لعضلات الذراعين ، والقوة الانفجارية لعضلات الرجلين ، والقوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين ، والرشاقة) تلتها المرحلة الدراسية الاولى بالمرتبة الثانية والمرحلة الدراسية الثالثة بالمرتبة الثالثة ثم المرحلة الدراسية الرابعة بالمرحلة الرابعة.
 - تفوق المرحلة الدراسية الرابعة على جميع المراحل الدراسية في صفة المطاولة العامة ثم تلتها المرحلة الدراسية الاولى ثم المرحلة الدراسية الثالثة ثم المرحلة الدراسية الثانية.
 - تفوق المرحلة الدراسية الثانية على جميع المراحل الدراسية في صفة المرونة (مرونة الظهر والرجلين) تلتها المرحلة الدراسية الاولى بالمرتبة الثانية ثم المرحلة الدراسية الثالثة بالمرتبة الثالثة ثم المرحلة الدراسية الرابعة بالمرتبة الرابعة.
 - لاتوجد اختلافات بين المراحل الدراسية الاربعة في صفة القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين والصدر.
- وقدم الباحث مجموعة من التوصيات والمقترحات تتضمن ماياتي:
- مراعاة المواد العملية وعدد الساعات المحددة لكل مادة بما يتلائم وشروط تدريب الصفات البدنية بحيث تناسب عدد الساعات العملية ووحداتها مع شروط تطوير الصفات البدنية.
 - ضرورة التنسيق بين اساتذة المواد العملية للمراحل الدراسية المختلفة فيما بينهم في اعطاء التمرينات ونوعها والتدرج بتطويرها مع تقدم المراحل الدراسية المختلفة.
 - اجراء دراسات مشاهجة مقارنة ما بين الذكور والاناث (الطلبة والطالبات).
 - اجراء دراسات مشاهجة على الطالبات للتعرف على مستوى اللياقة البدنية.

التعليق على الدراسات السابقة- :

من خلال استعراض مختلف الدراسات السابقة والمشابهة للدراسة الحالية بعنوان " دراسة مقارنة لبعض الصفات البدنية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية الممارسين وغير الممارسين" حيث تمحورت كل الدراسات حول دراسة مقارنة حول بعض الصفات البدنية و عناصر اللياقة البدنية وعلاقتها بالمرحلة الثانوية (مرحلة المراهقة) بين الممارسين وغير ممارسين في مختلف الرياضات والتخصصات وسنحاول التحدث عن علاقة دراستنا بالدراسات الأخرى وبالتفصيل من خلال مايلي:

الموضوع : والذي يتضح من خلال متغيرات مختلف الدراسات المستعرضة والتي يلاحظ أنها تشترك في المتغير المستقل وهو الصفات البدنية وتختلف نوعا ما في المتغير التابع مثل الطور المتوسط , لاعبي كرة القدم تحت 20 سنة , طلاب كلية التربية الرياضية .

المجال الزمني : أجزت هذه الدراسات بين عام 2005 و 2019 ماعدا دراسة واحدة في 1985 وجاءت دراستنا للموسم 2021/2020.

الهدف من الدراسات : من خلال عرض مختلف الدراسات السابقة يتضح لنا وبدرجة كبيرة اشتراك في الأهداف وعلى رأسها دراسة مقارنة لبعض الصفات البدنية في مختلف التخصصات إضافة لأهداف جزئية منها تحديد درجات معيارية ، وهذا ما يتفق مع دراستنا والتي يتمحور هدفها الرئيسي حول دراسة مقارنة لبعض الصفات البدنية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية الممارسين وغير الممارسين وفق أسس علمية ومحاولة إيجاد الفروق في هاته الصفات.

المنهج : استخدم الباحثون في جل الدراسات المستعرضة المنهج الوصفي إضافة إلى المنهج الوصفي بالأسلوب المقارن ، وفي دراستنا اتبعنا المنهج الوصفي.

العينة : تختلف العينة من دراسة لأخرى حسب طبيعة الدراسة والظروف المحيطة بها فكانت طريقة اختيار العينة بطريقة عمدية في أغلب الدراسات وتراوح أحجام العينات بين 21 إلى 237 فرد بين لاعبين , تلاميذ وطلبة بمختلف الأجناس والفئات العمرية وجاءت دراستنا لتتفق مع باقي الدراسات في طريقة اختيار العينة بالطريقة العمدية (القصدية) .

الأدوات : اعتمدت مختلف الدراسات على الاختبارات الميدانية كأداة لجمع البيانات وهناك من أضاف لها القياسات الجسمية وفي دراستنا اعتمدنا على الاختبارات الميدانية كأداة لجمع البيانات في الدراسة الرئيسية.

الوسائل الإحصائية : تختلف الوسائل الإحصائية المستخدمة من دراسة لأخرى وقد اعتمدت أغلب

الدراسات على الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، T للفروق ، معامل الارتباط ، النسب المئوية التحليل العاملي ، معامل الالتواء ، كا ... 2 الخ) إضافة لبعض الوسائل الأخرى حسب طبيعة وحاجة الدراسة.

الاستفادة من الدراسات السابقة :

-صياغة موضوع الدراسة وضبط متغيراتها

-استغلال قاعدة المعلومات والمعطيات الواسعة المستخدمة في الدراسات السابقة وخاصة في الجانب المفاهيمي والنظري.

-إتباع المنهج المناسب لطبيعة الدراسة .

-ضبط بروتوكول دراستنا من خلال الاطلاع على مختلف الدراسات السابقة وخاصة من ناحية التحليل الإحصائي وكيفية إجراء الاختبارات الميدانية.

-تجنب الوقوع في أخطاء وصعوبات الدراسات السابقة .

-تقارير التعزيزات التي تطرأ على الأهداف أو أي شيء يؤثر في الالتزام بالمعايير.

-تفادي التكرار والتوجه للعمل في المجالات الأخرى غير التي تمت دراستها .

الفصل الأول

الصفات البدنية

الجانب النظري

تمهيد:

قال الله تعالى على لسان إحدى إبنتي شعيب عليه السلام بعد بسم الله الرحمن الرحيم " يا أبت استأجره إن خير من استأجرت القوي الأمين " (القرآن الكريم، سورة القصص الآية 25). صدق الله العظيم، في الآية قدمت القوة على الأمانة والقوة لا تتحقق إلا عن طريق ممارسة الرياضة، وفي الحديث الصحيح: المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف (حديث صحيح لأبو هريرة رواه مسلم).

يحتاج الجسم إلى تطوير و تنمية الصفات البدنية الضرورية لأي نشاط رياضي ممارس أو نشاط عادي سواء كان بدني أو تقني، فعن طريقها يأخذ جسم الفرد أو اللاعب من جميع النواحي كالجانب الفيزيولوجي و المورفولوجي و الحركي و تنمو شخصيته بممارسة النشاط البدني الرياضي.

وهنا فعلى المدرب الرياضي إدراك قوانين تنمية العناصر البدنية في مختلف مراحل العمر إذ أراد لعمله النجاح، وتمثل هذه القدرات في السرعة والقوة والمرونة والرشاقة والتحمل الدوري التنفسي، كما تمثل الصفات البدنية الأساسية: القوة والسرعة والرشاقة والمرونة والتحمل القاعدة العريضة للوصول إلى الأداء المهارى للاعب، حيث يتوقف مستوى المهارات الرياضية بصفة عامة على ما يتمتع به اللاعب من تلك الصفات البدنية ذات العلاقة بالمهارة.

1-الصفات البدنية (اللياقة البدنية) :

إن الصفات البدنية لها مفهوم شاسع وواسع الإستعمال في مجال البحوث الرياضية و قد أعطيت عدة تعاريف له (القدرة البدنية، اللياقة، الكفاءة البدنية)، بعض التعاريف متشابهة و بعضها يختلف من خلال عدد الصفات و مدى ارتباطها بعضها البعض، و في بحثنا هذا يمكن أن نعطي التعريف التالي للصفات البدنية على أنها القدرات التي تسمح وتعطي للجسم القابلية والإستعداد للعمل على أساس التطور الشامل والمرتبط للصفات البدنية كالتحمل، القوة، السرعة، الرشاقة و المرونة (إبراهيم حمادة ، 1990 ، ص 337).

وحاول الكثير من العلماء تعريف الصفات البدنية(اللياقة البدنية) حيث ظهرت عدة تعريفات توضح بكلمات مختصرة المقصودة بكلمة اللياقة البدنية, غير أن الملاحظ في جميع هذه التعريفات أنها ليست متناقضة بقدر ما تكمل بعضها البعض لتعطي مفهوما متكاملا للياقة البدنية، حيث تعرف منظمة الصحة العالمية أن اللياقة البدنية هي "المقدرة على أداء عمل عضلي على نحو مرض, و يتجه بعض العلماء في تعريفهم للياقة البدنية الى التركيز على العلاقة بينها و بين ظروف الحياة حيث يعرف (لامب lamb) 1984 بأنها القدرة على مواجهة التحديات البدنية العادية للحياة و التحديات الطارئة" ويضيف (محمد صبحي حسنين)" إن اللياقة البدنية هي مدى كفاءة البدن في مواجهة متطلبات الحياة". يرى (محمد إبراهيم شحاته) أن اللياقة البدنية والرياضية "هي القدرة على التحمل اليومي بما يكفي من قوة لكي يبقى بما يتمتع به الفرد بقيمة اليوم بحيث يستطيع مواجهة الأعمال المفاجئة والطارئة".

اللياقة البدنية في كرة القدم هي توفر واكتساب اللاعب خصائص بدنية عالية متمثلة في مختلف الصفات البدنية (المداومة، القوة، السرعة، الرشاقة و المرونة) في شكلها البسيط أو المركب كمداومة السرعة، القوة المميزة بالسرعة، مداومة القوة ... والتي تأتي عن طريق التدريب المستمر والشاق، إضافة لكفاءة الأجهزة الوظيفية المختلفة للجسم كالجهاز القلبي, الدوراني, الهضمي والجهاز العصبي... فتكامل كل هاته الجوانب يعطي لاعب كرة القدم فرصة الارتقاء للمستوى العالي واكتساب اللياقة التي تسمح له بتحقيق أفضل النتائج (محمد إبراهيم شحاته ، 2008، ص 171).

ومن أكثر التعاريف انتشارا في الوقت الراهن ذلك التعريف الذي نشره " هارسون كلارك" وينص التعريف على أن اللياقة البدنية هي المقدرة على تنفيذ الواجبات اليومية بنشاط وبقظة وبدون تعب مفرط مع توفر قدر من الطاقة

يسمح بمواصلة العمل والأداء خلال الوقت الحر ولمواجهة الضغوط البدنية في الحالات البدنية الطارئة (أبو العلا أحمد عبد الفتاح وأحمد نصر الدين، 2008، ص14).

ويذكر «مفتي ابراهيم» أن اللياقة البدنية هي إحدى أوجه اللياقة الشاملة وتتوقف هذه اللياقة على الإمكانيات البدنية للشخص في ضوء تأثير العوامل الأخرى الاجتماعية والثقافية والنفسية (مفتي إبراهيم حماد ، 2001، ص143).

بينما " ابراهيم سلامة " يقول: اللياقة البدنية إحدى مكونات اللياقة العامة أو الشاملة للفرد حيث اللياقة العامة يقصد بها لياقة الفرد اجتماعيا وثقافيا ونفسيا، وتنمية هذه العوامل مجتمعة في عملية متداخلة يؤثر كلا منها في الآخر ويتأثر بها ما دام يجمعها دائما الإطار التربوي العام (إبراهيم سلامة، 1969، ص63).

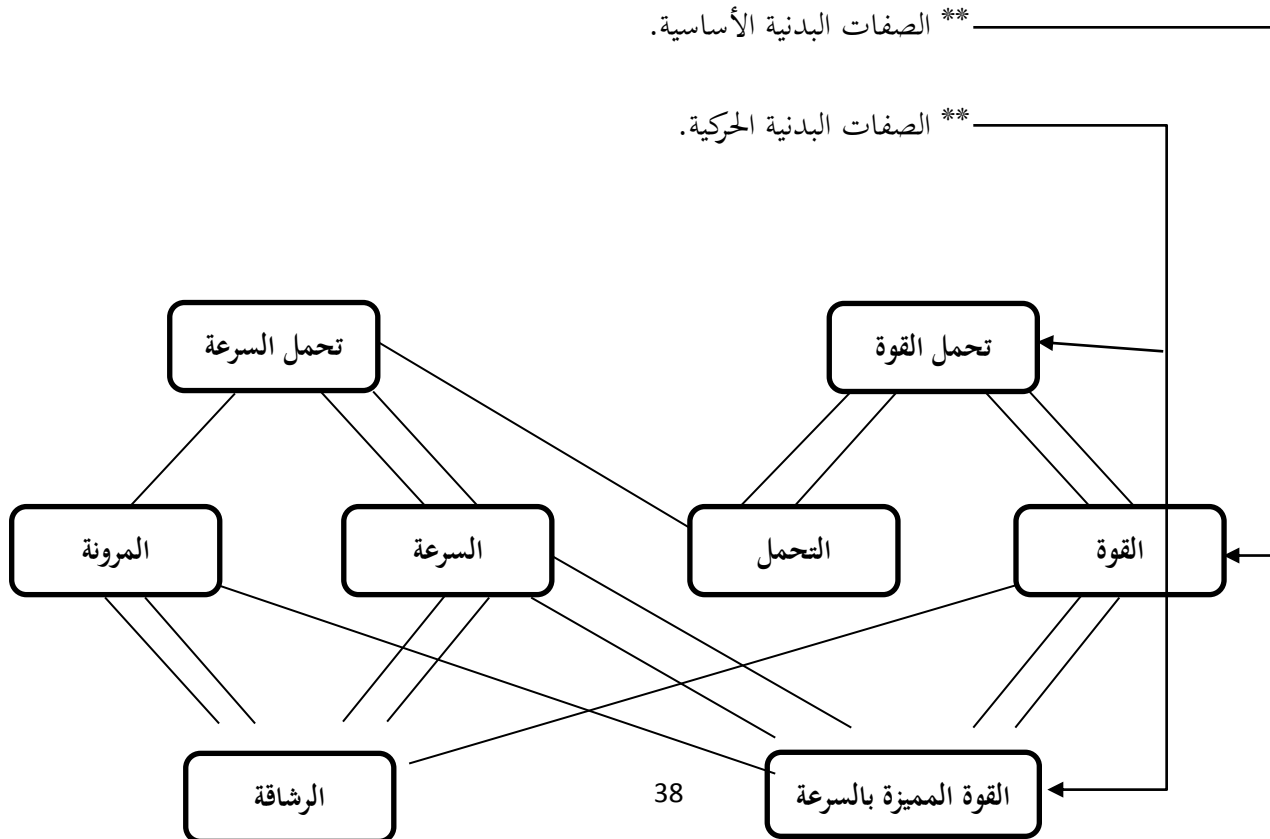
وحسب (مارتن) فالصفات البدنية تنقسم إلى:

- الصفات البدنية الأساسية وهي: القوة، السرعة، التحمل، المرونة.

- الصفات البدنية الحركية وهي: تحمل القوة، تحمل السرعة، القوة المميزة بالسرعة، الرشاقة.

والصفات البدنية المركبة هي مزيج لأكثر من صفة رئيسية بنسب متفاوتة.

الشكل رقم 01: تقسيم مارتن للصفات البدنية (الرئيسية/المركبة) . (عماد الدين عباس أبو زيد، ص249-250).



2- أهمية الصفات البدنية (اللياقة البدنية):

تلعب اللياقة البدنية دورا أساسيا في ممارسة جميع الأنشطة الرياضية فردية وجماعية، فقد أصبح لزاما على الرياضي ان يبذل جهدا مقصودا لاكتساب اللياقة البدنية، وبعد التقدم الذي وصل إليه من وسائل حديثة وتقنيات متطورة فان الالة اصبحت تقوم بمعظم التمارين الرياضية وكل الأعمال لتقوية عضلاته (محمد صبحي حسانين، 1995، ص28).

ففقدان هذه اللياقة يؤدي الى فقد مقومات الصحة والسعادة، واكتسابها يؤدي دوره في المجتمع والاستمتاع بحياته الخاصة وتحقيق اللياقة الجسمية وتنمية التوافق العصبي العضلي والحصول على أحسن جهاز عضلي، دوري وتنفسي. وقد وضعت بعض الدول المتقدمة آرائها في هذا الموضوع مثل فرنسا فوضعت المدارس الثانوية لتنمية كل المهارات التي تتضمن صفتي القوة والسرعة كهدف عام، وإنجلترا التي اهتم مسؤولوها باللياقة البدنية ووضعوها كهدف عام من اهداف التربية البدنية، والاتحاد السوفياتي سابقا وضعوا مسؤولوها تنمية صفتي القوة والرشاقة والابتكار كهدف من اهداف التربية البدنية (إيمن فاروق، 1998، ص7-8).

3- أهداف الصفات البدنية (اللياقة البدنية):

إن الغرض من تنمية اللياقة البدنية هو :

- رفع الكفاءة الوظيفية و البدنية كقاعدة أساسية للبناء السليم و الوصول إلى أعلى مستوى من الإنجاز الرياضي ، و قد حددت في ثالث وظائف رئيسية و هي الوظيفة الفسيولوجية و تشمل سلامة الجهاز العضلي و التنفسي و عمل عضلة القلب و الغدد و سلامة الجهاز العصبي و الوظيفة الأنتروبومترية و تشمل القوام و تناسب القياسات مع العمل المطلوب و الطول و الوزن و تركيب العظام و حجم العضلات و نسبة الدهون والوظيفة البدنية و الحركية و تشمل الدقة و القدرة و القوة و التحمل ، و السرعة و الرشاقة و الجهد و التوازن (كمال عبد الحميد ،محمد صبحي حسانين، 1997، ص28).

- و يرى كلارك KLARK أن تحقيق اللياقة البدنية يعتبر الهدف الأول لتربية الرياضية .

- تحقيق القوة العضلية و تنمية التوافق العضلي العصبي كهدفين ضمن أهداف التربية الرياضية و التي وضعها كل من كاؤل و هازلتون HAZILTON/ KAOU .

-التخلص من العيوب البدنية و التوترات العصبية كما وضعها ناشي NACHI

وبهذا تعتبر اللياقة البدنية الهدف الرئيسي الذي تسعى تطبيقات مختلف الأنشطة الرياضية تحقيقها لأجل تنمية الصحة الجسمية والنفسية والاجتماعية من جهة ورفع الكفاءة المهارية والخططية من جهة أخرى.

4-خصائص الصفات البدنية (اللياقة البدنية):

من التعاريف السابقة للياقة البدنية يمكن ملاحظة أن جميعها يمكن أن تعطي المفهوم المتكامل للياقة البدنية و إن كان كل منها قد يركز على جانب أو أكثر منفصلا عن الجوانب الأخرى، غير أنه يمكن استخلاص بعض الخصائص الأساسية التي تعطي في مجملها المفهوم المتكامل للياقة البدنية و هذه الخصائص هي :

-إن اللياقة البدنية عبارة عن مقدرة بدنية تتأسس على عمليات فيسيولوجية مختلفة وتتأثر بالنواحي النفسية.

- أنها مستوى معين من العمل الوظيفي لأجهزة الجسم يمكن قياسه وكذلك يمكن تنميته.

-أن أحد الأهداف المهمة للياقة البدنية هو تحقيق الوقاية الصحية و توفير حياة أفضل للفرد .

-إن الهدف الأساسي للياقة البدنية هو تحسين قدرة الجسم على مواجهة المتطلبات البدنية العادية التي تستلزمها ظروف الحياة اليومية بالإضافة إلى إمكانية مواجهة تحديات بدنية أكثر صعوبة في المواقف الطارئة أو من خلال أداء جهد بدني كالتدريب أو المنافسات الرياضية. (أبو العلاء أحمد عبد الفتاح وأحمد نصر الدين، 2003، ص14).

5-مكونات الصفات البدنية (اللياقة البدنية):

اللياقة البدنية كمجموعة من القدرات البدنية و الفسيولوجية التي تواجه مجموعة مقابلة لها من المتطلبات الحركية يكمن تناولها في شكل أنماط خصائص الأداء البدني، و عليه فإن بعض المدارس قد حددت مكونات اللياقة البدنية في خمسة مكونات أساسية هي:

-القوة -المداومة (التحمل) -السرعة -الرشاقة -المرونة.

5-1 القوة :

5-1-1- مفهوم القوة : تعد القوة بمثابة حركة الارتباط والوصل بين الصفات البدنية جميعها في تكوين وبناء الجانب الحركي والبدني بصورة متوازنة عن طريق فعل وعمل القدرات العضلية في الإنتاج الحركي في التغلب على البيئة الخارجية التي يوجهها الرياضي أثناء التدريب والمنافسة كوزن الملاعب، والأجهزة والأدوات ، وأرضية الميدان والتعامل مع الكرة والزميل أثناء التدريب والمنافس أثناء المباريات.

عرف الدكتور مهند حسين البشناوي (2005) الذي أعطى سلسلة من التعاريف لمفهوم القوة منها:

-هي مدى التعب الناجم على مقاومة الجاذبية الأرضية، والعمل الداخلي بالعضلة وهي تتناسب طرديا مع حجم الجسم، والمقطع الفسيولوجي للعضلة.

-هي قدرة العضلة في التغلب على مقاومات مختلفة.

-هي مدى التغلب على مقاومة الجاذبية، والعامل الداخلي، والخارجي للعضلة (رشيد، يوسف إسلام، 2017، ص 89-90).

-وحسب سامية جميل عاصي (2017) أن القوة العضلية هي قدرة العضلة أو مجموعة من العضلات في التغلب على مقاومة خارجية أو مواجهتها (سامية، 2017، ص 45).

-ويتفق كل من كلارك وماتيس وجيتشل وأنا رينو وقانيار في تعريف القوة بأنها: " القوة القصوى المبذولة أثناء إنقباض عضلية (إبراهيم أحمد، 2000، ص 107).

من خلال التعريفات السابقة رغم اختلافها وفقا لكل باحث إلا أنها اتفقت كلها في معنى واحد هو أن القوة هي قدرة الفرد العادي أو الرياضي على مواجهة والتغلب على مقاومات داخلية أو خارجية.

5-1-2- أقسام القوة :

قسم العلماء والخبراء القوة إلى عدة أقسام أو أنواع حسب آخرين:

-القوة القصوى (العظمى): هي أقصى قوة يمكن أن ينتجها الجهاز العصبي الحركي عند أداء أقصى انقباض عضلي إرادي، أو هي أعلى قوة ينتجها الجهاز العصبي العضلي عند الانقباض الإرادي وهي كما يرى

لاري (Larry) وآخرون (2003): الحمولة القصوى المنتجة من قبل عضلة أو مجموعة من العضلات، وتبرز القوة القصوى في الفعاليات الرياضية مثل: رفع الأثقال، ورمي المطرقة، والمصارعة، والتي يكون تطورها من خلال عدة طرق منها الحد الأقصى للقوة، والتكرار، والتدرج في زيادة القوة.

-القوة المميزة بالسرعة: هي قدرة الرياضي على استخدام الحد الأقصى من القوة في أقل زمن ممكن كما أنها قدرة الجهاز العضلي في التغلب على مقاومات تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية إن هذا النوع من القوة يمكن تطويره من خلال إعطاء تمارين مشابهة للأداء المطلوب في المنافسات الرسمية مع استخدام أقصى جهد.

وهي كذلك قدرة الجهاز العصبي في التغلب على مقاومات تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباض العضلي وتبرز في فعاليات المسافات القصيرة عند البداية، وكذلك في التصويب في الألعاب الجماعية (كرة السلة، كرة اليد، الكرة الطائرة).

-القوة الانفجارية: هي القيام بحركات تستخدم فيها القوة القصوى في لحظة قصيرة لإنتاج الحركة ويشابه هذا المصطلح في معناه القوة المميزة بالسرعة، لكن على شرط أن تكون القوة، قصوى، وتظهر هذه الحركة لمرة واحدة فقط مثل (رمي المطرقة، رمي الرمح، ورمي القرص).

-تحمل القوة: المعنى المباشر للتحمل العضلي أو تحمل القوة هو استمرار أداء الجهد المبدول ضد مقاومات متوسطة الشدة، حيث يقع العبء الأكبر للعمل على الجهاز العضلي، أو هي قدرة الفرد على الاستمرار في بذل جهد متعاقب مع إلقاء المقاومة على المجموعات العضلية، وهذه الصفة ضرورية في كثير من الفعاليات التي تحتاج إلى قوة لفترة زمنية طويلة (التجديف والدراجات). (رشيد، يوسف إسلام، 2017، ص91-92-93).

5-1-3-العوامل المؤثرة على القوة :

- أ- تكوين العضلة: تتكون العضلة من ألياف عضلية بيضاء وحمراء ولكل منها خواص مختلفة من حيث الانقباض، فالألياف العضلية البيضاء تنقبض بسرعة مع قابليتها للتعب بسرعة، بينما الألياف العضلية الحمراء تنقبض ببطء مع تأخر ظهور التعب فيها ويرجع ذلك إلى أن الألياف الحمراء تحتزن كميات من الأكسجين لذلك فإن التعب لا يظهر عليها بسرعة وبالتالي فإن الألياف المكونة للعضلة تؤثر بشكل كبير على القوة، فالألياف البيضاء تناسب رياضات القوة والسرعة والألياف الحمراء تناسب رياضات التحمل.
- ب- حجم العضلة (المقطع الفسيولوجي للعضلة): يرى علماء الفسيولوجي أنه كلما كبر المقطع الفسيولوجي للعضلة كلما زادت القوة العضلية.
- ومن المعروف أن عدد الألياف في العضلة الواحدة ثابت لا يتغير ولا يزيد بسبب التدريب، ولكن الذي يزداد بفعل التدريب الرياضي هو المقطع الفسيولوجي للعضلة وفي حالة عدم ممارسة الفرد للنشاط العضلي لمدة طويلة كما في حالة المرض أو تجبيس العضلة فإنه يحدث ما يسمى بظاهرة ضمور العضلة وبالتالي افتقارها للقوة العضلية.
- ج- إثارة الألياف العضلية: إن الليفة العضلية الواحدة تخضع لمبدأ الكل أو العدم، ولهذا فإنه إذا وقع أي مؤثر على الليفة العضلية الواحدة إما أن تتأثر بكاملها أو لا تتأثر إطلاقاً.
- وهذا لا يسري مع عمل العضلة ككل (يستثنى من ذلك عضلة القلب) أي أنه إذا وقع مؤثر على العضلة الواحدة فقد يتأثر جزء منها أي قد تتأثر أليافها كلها أو بعض منها طبقاً لدرجة الشدة المميزة لهذا المؤثر.
- د- حالة العضلة قبل بدء الانقباض: تزداد قوة العضلة عندما تعمل وهي في حالة طول أو تمدد واسترخاء، فالعضلة الممتدة تستطيع إنتاج كمية من القوة تزيد من قوة العضلة التي لا تتميز بالاستطالة.
- كما يرى محيّمات رشيد ولوكيا يوسف إسلام (2017) أنه توجد تأثيرات فسيولوجية لتدريبات القوة العضلية من

بينها:

- تأثيرات أنروبومترية: تتركز معظم هذه التأثيرات في مكونين أساسيين هما: كتلة الجسم بدون دهون، وزن الدهن بالجسم.

- تأثيرات بيوكيميائية: تتلخص أساسا في تحسين عمليات إنتاج الطاقة اللاهوائية، والهوائية بنسبة أقل ويرتبط ذلك زيادة نشاط الإنزيمات الخاصة بإطلاق الطاقة، بالإضافة إلى زيادة مخزون المصادر الكيميائية للطاقة، والاستجابات الهرمونية.

-تأثيرات عصبية: تتمثل في تحسن السيطرة العصبية على العضلة تقليل العمليات الوقائية للانقباض العضلي وزيادة تعبئة الوحدات الحركية مع زيادة تزامن توقيت عمل هذه الأخيرة.

5-1-4-أهمية القوة: تكمن أهمية القوة حسب محميدات ولوكيا (2017) فيمايلي:

-تعتبر القوة أحد مكونات اللياقة البدنية.

-القوة العضلية تستخدم كعلاج وقائي ضد التشوهات الجسمية.

-التمتع بالقوة العالية يمكن من تسجيل درجة عالية من القدرة البدنية العالية.

-لها دور فعال في تأدية المهارات بدرجة ممتازة.

5-1-5-وسائل تنمية القوة:

تعتبر التمرينات حسب ساري وعبد الرزاق (2016) من أهم الوسائل المستخدمة في تنمية القوة العضلية، بحيث

تنقسم هذه التمرينات إلى نوعين وهذا وفقا لنوع المقاومة فيها إلى:

*تمرينات ضد مقاومة خارجية: كتمرينات الأثقال، مقاومة ثقل الزميل، وتمرينات ضد عوامل البيئة الخارجية.

*تمرينات باستخدام مقاومة الجسم: وتشمل التمرينات التي تؤدي بدون أدوات وتعتمد على وزن الجسم، مثل

تمرين الضغط (انبطاح مائل) وتمرنات التعلق أو الوقوف على اليدين. (جبايلي إلياس، 2019-2020، ص53-55).

5-2-2- المداومة (التحمل):

5-2-1- مفهوم المداومة (التحمل): تعد صفة المداومة من المستلزمات الأساسية التي تعتمد عليها اللياقة البدنية لجميع الرياضيين و الممارسين في مختلف الأنشطة الرياضية، فالجهد الذي يبذله الفرد خلال فترة التدريب و المسابقات يتطلب عبئا بدنيا و عصبيا على أجهزة الجسم مما تنعكس على حدوث ظاهرة التعب (قاسم حسن حسين، 1998، ص228)، فترتبط هذه الصفة لدى أي فرد بالمقدرة على تأخير هذا التعب و القدرة على استعادة الشفاء فبذلك تحتل هذه الصفة أهمية بالغة في اللياقة البدنية (امين انور حولي، 1991، صفحة 45).

وللمداومة عدة تعاريف مختلفة فقد عرفها (ريسان خريط مجيد) "التحمل هو كفاءة الفرد في التغلب على التعب" أو هو "الكفاءة في الاستمرار لأداء نشاط رياضي محدد لوقت طويل بإيجابية دون هبوط في مستوى الأداء" (ريسان خريط مجيد، 2014، ص158).

حيث يعرف حسانين (2001) التحمل بأنه "كفاءة الجهازين الدوري و التنفسي على مد العضلات العاملة بحاجتها من الوقود اللازم لإستمرارها في العمل لفترات" (محمد صبحي حسانين ، 2001، ص86).

فالمداومة من خلال ما سبق هي من الصفات الأساسية وتعني استمرار الفرد العادي أو الرياضي في الأداء الإيجابي دون هبوط في المستوى لوقت طويل وتأخير التعب.

5-2-2- أنواع المداومة (التحمل):

التحمل العام : يعرف التحمل العام بأنه القدرة على استمرارية عمل مجموعات عضلية كبيرة لوقت طويل دون إستخدام شدة كبيرة بل يجب أن تكون بمستوى متوسط كالركض 800 م، 1500 م، 5000 م. وهناك من يعرف التحمل العام بأنه قابلية الرياضي على أداء تمرين رياضي لفترة طويلة تشارك فيه مجموعة كبيرة من العضلات وتأثر على اختصاص الرياضي بشكل مناسب، وكفاءة أجهزة اللاعب الوظيفية كالرئتين والقلب و التنفس دور كبير في التحمل العام للاعب، ويمكننا القول أن التحمل العام هو القاعدة الأساسية في تطوير تحمل القوة و السرعة وكلما كان لدى اللاعب طاقة أكسيجينية جيدة كلما كان لديه القدرة و الطاقة على الاستمرارية لإنهاء أكبر قدر ممكن من

العمل، وأن وجود الحد الأقصى من الأكسجين عند اللاعب يعتمد على بعض العوامل البيولوجية، و أهمها عدد دقات القلب في الدقيقة وسرعان جريان الدم في الدورة الدموية و السعة الحيوية و غيرها.

التحمل الخاص : يعرف التحمل الخاص بأنه إمكانية اللاعب على الاستمرارية بالأداء لوقت طويل باستخدام تمارين خاصة تخدم شكل الرياضة المراد التدريب عليها، و بهذا يختلف التحمل الخاص باختلاف الأنشطة الرياضية، ففي بعض الأنشطة الرياضية يكون التحمل الخاص هو الأساس في الوصول إلى نتيجة متقدمة مثل السباحة و 400م عدو، حيث تتصف هذه الفعاليات بأشد الحاجة إلى عنصر تحمل السرعة، و في السنوات الأخيرة أطلق الألمان اسم تحمل البداية على الجهد المبذول حتى دقيقة واحدة مثل 100م و 200م و 400م بألعاب القوة و 50م و 100م بالسباحة و يعتمد هذا النوع من التحمل على التنفس اللاهوائي أي أن اللاعب لديه طاقة على قطع بعض المسافات المذكورة دون تنفس. (كمال جميل الربطي ، مرجع سبق ذكره ،ص 87-88).

ويتفق كل من إسماعيل و آخرون (1989) والبساطي (1995) و أبو عبده (2001) على تحديد مكونات التحمل الخاص : -تحمل دوري تنفسي -تحمل القوة -تحمل السرعة -تحمل الأداء .

-تحمل الدوري التنفسي: يعتمد على أساس من الخلايا بالأوكسجين و المواد الغذائية اللازمة لها حتى تستمر في العمل بجانب سرعة التخلص من فضلات التعب تركيزا على إشراك عدد أكبر من المجموعات العضلية الكبيرة و سلامة عمل الجهازين الدوري و التنفسي . (فاصل كامل مذكور، 2010، ص29).

و يعرفه "عصام عبد الخالق" بأنه: مقدرة المجموعات العضلية الكبيرة على الاستمرار في عمل انقباضات عضلية متوسطة و لفترات طويلة نسبيا و التي تتطلب تكيف الجهازين الدوري و التنفسي لهذا النشاط. (عصام عبد الخالق ، 2003، ص149).

-تحمل القوة: حيث يعرفه الروسي إيجولونسكي على أن تحمل القوة هو "القدرة على إنجاز عمل عضلي عالي الشدة لأطول زمن ممكن".

يمثل عنصر تحمل القوة العضلية دورا إيجابيا ورئيسيا في مستوى كثير من الفعاليات الرياضية كالمصارعة والملاكمة وجري المسافات المتوسطة وسباحة المسافات المتوسطة والطويلة تلك المسابقات والتي تعتمد أداؤها وإنجازها على عنصر التحمل العضلي حيث يمثل شكلا هاما من أشكال القوة العضلية بما له من تأثير إيجابي على تحسين المستوى بصفة عامة سواء تحمل عضلي ديناميكي أو تحمل عضلي ثابت. (حسانين محمد صبحي ،مرجع سبق ذكره ، ص 89).

-تحمل السرعة: عرفها إسماعيل وآخرون على أنها "المقدرة على الإحتفاظ بمعدل عال من توقيت الحركة بأقصى سرعة خلا مسافات قصيرة ولفترة طويلة".

وإن مطاولة السرعة تعد مطلبا مهما في كرة القدم الحديثة إذ تتطلب مواقف اللعب المختلفة من اللاعب الأداء بسرعات متعددة ومتغيرة مثل مطاولة الأداء المهاري ومطاولة السرعة إلى مطاولة السرعة القصوى ومطاولة السرعة المتغيرة التي تتطلب السرعات مثل الركض بالكرة وبدونها، وأخذ أماكن جديدة في الملعب والتغطية السريعة للاعبين بعد إستحواذ الخصم على الكرة، والتحول من الدفاع إلى الهجوم بعد إستحواذ الفريق على الكرة. (طه إسماعيل وآخرون، 2001، ص47-48).

-تحمل الأداء: هو تحمل تكرار المهارات الحركية لفترات طويلة نسبيا بصورة توافقية جيدة .

هي قدرة بدنية مركبة يحتاجها اللاعب في كرة القدم طوال زمن المباراة والمنافسة وذلك اثناء قيامه بالمهارات الفنية من أجل تحقيق متطلبات خطوية تكتيكية سواء هجومية أو دفاعية وهذه القدرة تجمع بين الناحية البدنية (التحمل) والناحية مهارية (الأداء). (محمد حسن علاوي، 1997، ص134).

5-2-3-مكونات التحمل (المداومة):

تتعدد أنواع الحمل وهذا وفقا لبعض المعايير أو المؤشرات نذكر منها وفقا لمخيمدات رشيد ولوكيا يوسف إسلام (2017): -وللمداومة عدة أشكال وهي:

أولا: حسب العضلات المشاركة:

* التحمل العام : هنا تشمل جميع عضلات الجسم في تناسقية تامة، وكاملة لأداء نشاط رياضي يستلزم مشاركتها * . التحمل المحلي(الموضعي): فتعني تحمل عضلات محددة تشترك في أداء حركة معينة. (رشيد، يوسف إسلام، مرجع سبق ذكره، ص129).

ثانيا: حسب نوع الرياضة:

*التحمل العام : القدرة على العمل (الأداء) باستخدام مجموعة كبيرة من العضلات لفترات طويلة وبمستوى متوسط (أو فوق المتوسط) دون استخدام شدة كبيرة، ويجذب بعض العلماء خاصة علماء التربية الرياضية بالولايات المتحدة

الأمريكية استخدام مصطلح التحمل الدوري التنفسي بدلا من التحمل العام. (فاضل حسين عزيز، 2015، ص91).

والتحمل العام بما أنه نوع متعلق بنوع الرياضة فهو " يخص الجسم في كليته بمختلف أعضائه وأجهزته دون الأخذ بعين الاعتبار أي نوع من أنواع الرياضات وكتطلباته".

* التحمل الخاص: فهو متعلق بنوعية أو خصوصية النشاط الرياضي الممارس ، فكل نشاط رياضي يتطلب نوعا خاصا من التحمل، فرياضة كرة القدم مثال تتطلب درجة عالية من التحمل العام، إضافة إلى باقي أنواع التحمل حسب الحالة، أما رياضة ألعاب القوى فهي تتطلب تحمل حسب طبيعة النشاط ومسافة السباق. (رشيد، يوسف إسلام، مرجع سبق ذكره، ص129).

ثالثا: حسب حركية الطاقة العضلية:

* التحمل اللاهوائي: إن التحمل اللاهوائي يتطلب قدرة لاهوائية تعتمد على النظام اللاهوائي لإنتاج الطاقة وهذا النظام ينقسم إلى قسمين هما: النظام الفوسفاتي ونظام حمض اللبن (حامض اللاكتيك). (رشيد، يوسف إسلام، مرجع سبق ذكره، ص130).

* التحمل الهوائي: يعتمد على النظام الهوائي لإنتاج الطاقة، ولهذا النظام كثير من التقسيمات لأنواع التحمل تختلف تبعا لطبيعة الهدف من أهمها: القدرات الهوائية العامة والقدرات الهوائية الخاصة. (رشيد، يوسف إسلام، مرجع سبق ذكره، ص135).

رابعا: حسب المدة الزمنية:

* التحمل القصير (لفترة زمنية قصيرة): يمتد بين 40 ثانية إلى 2 دقيقتين كما يمتاز بإرتباطه بالسرعة كما هو الحال في ركض 100م، 200م، 400م.

* التحمل المتوسط (لفترة زمنية متوسطة): يمتد من دقيقتين إلى 8 دقائق، ويعتقد أن تأثير تحمل السرعة وتحمل القوة يكون ضعيفا كما هو الحال في ركض 800م، 1500م والسباحة 400 م.

* التحمل الطويل (لفترة زمنية طويلة): يمتد من 10 دقائق إلى 30 دقيقة ويعتقد أن تأثير السرعة وتحمل القوة يكون ضعيفا كما هو الحال في ركض 3000م، 5000م و 10000 م.

* التحمل لفترة زمنية فوق الطويلة: يمتد لأكثر من ثلاثين دقيقة، كما هو الحال في الماراتون والدراجات، والسباحة لمسافات طويلة (فاضل حسين عزيز ، مرجع سبق ذكره ،ص90).

خامسا: حسب الأشكال الأساسية للمتطلبات الحركية:

* تحمل السرعة: يحتاجها الرياضي للمسابقات والأنشطة الرياضية التي تتميز بالشدة القصوى إلى شبه قصوى لفترة زمنية أقل من ثلاث دقائق وتعرف بأنها قدرة تحمل أداء الحركات المتماثلة والمتكررة لفترات قصيرة بأقصى سرعة ممكنة.

* تحمل القوة (التحمل العضلي): هي قدرة عضلة أو مجموعة عضلية لإنجاز تكرارات متعددة من التقلصات العضلية لحمل خفيف أو متوسط لفترة زمنية طويلة، وتمتاز بالتقلصات العضلية السريعة لإستخدامها الطاقة السريعة التحرر، ويختلف التحمل العضلي عن التحمل الدوري التنفسي بأنه تحمل لمجموعة عضلية معينة تقوم بالعمل وليس تحمل القلب والرئتين فالعضلات غير المدربة تفتقر لصفة تحمل القوة ولذا نجد أنها تتعب سريعا، في حين أنك لازلت قادر على التقاط أنفاسك. (جبايلي إلياس، مرجع سبق ذكره، ص50-51).

5-2-4 -العوامل المؤثرة في المداومة (التحمل): حسب الدكتور فاضل حسين عزيز (2015) أن مستوى

التحمل يتوقف على عناصر والتي يمكن أن نعتبرها عوامل تؤثر على مستوى التحمل للفرد من بينها:

-إمكانية الفرد وقدرته على مقاومة التعب لفترة طويلة.

-مدى توافق وقدرة الأجهزة الحيوية المختلفة في الجسم وخصوصا النشاط الوظيفي للقلب والرئتين.

-مستوى مخزون الطاقة بالإضافة إلى كفاءة وسرعة سير العمليات البيوكيميائية في العضلات.

- مستوى الحد الأقصى لإستهلاك الأكسجين باعتباره مؤشر لقدرة الجسم على إنتاج كمية من الطاقة الهوائية.

- مستوى ما يتمتع به الفرد من قدرة على الصبر والكفاح والتحدي كذلك أثناء الوحدة التدريبية، والمنافسات

المختلفة (فاضل حسين عزيز، مرجع سبق ذكره، ص 89).

5-2-5- أهمية المداومة (التحمل):

أثبتت العديد من الدراسات أن الرياضي بحاجة لمداومة قاعدية كبيرة ومتطورة لمواصلة التدريب بالشدة العالية وتعتبر المداومة عنصرا مهما في اكتساب عناصر اللياقة البدنية الأخرى، فهي تعتبر شرط لتحسين قدرات أداء الرياضي والرفع من مستوى الصفات البدنية الأخرى، والمداومة تحمي اللاعب وتقلل من خطر الإصابات وتزيد من التوازن النفسي وتخفف من مستوى القلق وتزيد من التركيز وسرعة الاستجابة للجسم المدرب على المداومة يقضي بسرعة على السموم الناتجة عن التعب. (محمد زروال، مرجع سبق ذكره، ص 73).

5-3- السرعة:

5-3-1- مفهوم 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 والفسولوجية التي تشكل نقطة جوهرية في تطويرها (مروان عبد المجيد إبراهيم ، 2001، ص 50)

وقد عرف العلماء والباحثين السرعة بتعاريف متعددة، إذ عرفت بأنها " قدرة الجهاز العضلي العصبي على أداء الحركات البدنية في أقل زمن ممكن (" محمد عثمان، 1987، ص 114) .

وتعرف بأنها " قدرة الفرد على أداء حركات متتابعة من نوع واحد في أقصر مدة (" ساري احمد حمدان ، 2001، ص 45).

وعرفت السرعة أيضا بأنها " المقدرة على أداء حركات معينة في أقل زمن ممكن (مفتي إبراهيم، 1998، ص 161).

- من وجهة النظر البيولوجية تعني السرعة " عمليات فلسجية وإثارة 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 (عبد الله حسين اللامي ، 2004 ص 58).

- ومن وجهة النظر الميكانيكية تعني " معدل التغيير في المسافات بالنسبة للزمن (قاسم حسن حسين، 1998، ص 30).

- 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 (أبو العلا احمد عبد الفتاح، 1997، ص 187).

5-3-2- أنواع السرعة:

هناك ثلاثة أنواع أساسية للسرعة هي:

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 مثل العدو(ريسان خريط مجيد، 1991، ص 319).

وتعرف السرعة الانتقالية من وجهة النظر الفيزيائية " حركة الجسم وانتقال جميع أجزائه في مدة زمنية معينة على المسافة نفسها (قاسم حسن حسين، مرجع سبق ذكره، ص 30).

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 ضد الكرة والحركات المركبة والوحيدة (محمد عثمان، مرجع سبق ذكره، ص 369).

كذلك تعرف على " أنها سرعة التغيرات الداخلية التي يحصل عليها الرياضي من الطبيعة وتنتج من تفاعل واجبات الجهاز العصبي المركزي والجهاز العضلي (قاسم حسن حسين، مرجع سبق ذكره، ص 31).

كما تعرف سرعة انقباض العضلة أو مجموعة عضلية عند أداء حركات ذات صفة ثلاثية كما في الوثب إضافة إلى الحركات المركبة من حركتين (ريسان خريبط مجيد، مرجع سبق ذكره ، ص 320).

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 إلا لبضع ثوان قليلة ، فإذا ما زاد زمن الأداء أنخفض معدل السرعة وعلى هذا يمكن إدراج السرعة خلال مدة زمنية تتراوح من 5-10 ثا تحت مفهوم القدرة اللاهوائية القصوى التي تشمل الأنشطة الخاصة بسرعة الحركة الوحيدة مثل (الرمي ، رفع ثقل ، ركل كرة) .

كما تشمل بعض مسافات العدو حتى 100 م 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 المتكرر لعمليات الاستثارة (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 (أبو العلا احمد عبد الفتاح, احمد نصر الدين، مرجع سبق ذكره ، ص 172) .

وعلى الجانب الآخر ترتبط السرعة الحركية والانتقالية بالعمل العضلي الذي هو نتاج تنفيذ توجيهات الجهاز العصبي حيث تقوم العضلة بإنتاج الطاقة المطلوبة لإحداث الانقباضات العضلية السريعة.

3- سرعة رد الفعل الحركي : أنها المدة الزمنية بين حدوث المثير وبداية الاستجابة الحركية لهذا المثير (محمد صبحي حسنين، 1987 ، ص 459).

وقد عرف "جونزن" سرعة الاستجابة الحركية أنها المدة الزمنية بين الإيعاز والحركة - (Janus .1983 p ,212) 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 إرادي (" محمد حسن علاوي، 1972، ص 178) .

وأن رد الفعل " يتحدد بالمدة الزمنية اللازمة للأداء عند لحظة وصول الحافز بأنواعه (البصري والسمعي والحسي) وحتى لحظة الاستجابة الحركية للعضلة (محمد عثمان، مرجع سبق ذكره، ص 369).

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 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 والى 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 (sage :1984 .p32)

وزمن الحركة هو الزمن المستغرق لأداء 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) (يعرب خيون ،2002،ص31).

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 (أسامة كامل راتب، 1999، ص318) .

5-3-3-العوامل المؤثرة في السرعة :

1-تحتاج السرعة إلى إحماء قبل الأداء إذ يعمل على تحسين مطاطية العضلات وتنبيه الجهاز العصبي.

2 - ترتبط السرعة بالتردد (عدد الخطوات) أي المسافة ، طول الخطوة (طول الرجل وقوتها) .

3 - تتأثر السرعة بالعامل الوراثي الذي يتحكم في تشكيل نسبة الألياف العضلية السريعة والبطيئة .

4 - تتميز السرعة بخصوصيتها، معنى أن لكل نشاط تخصصي نوعية للسرعة 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 (ساري احمد حمدان، مرجع سبق ذكره ، ص 47).

5-4-الرشاقة:

5-4-1- مفهوم الرشاقة:

يعتبر مفهوم الرشاقة من أكثر المفاهيم التي يدور حولها الجدل و الاختلاف بين الباحثين في مجال التربية الرياضية، و قد يعزى ذلك إلى الطبيعة المركبة لهذه الصفة وارتباطها ببعض الصفات البدنية و القدرات المهارية الأخرى .

يعرفها "عصام عبد الخالق" على أنها القدرة على سرعة التحكم في أداء حركة جديدة و التعديل السريع الصحيح للعمل الحركي. (عصام عبد الخالق، 2003 ،ص 179).

ويشير (جونسون و نيلسون) إلى أنه يمكن اعتبار الرشاقة " قدرة مركبة" لأنها تتضمن في رأي الكثير من الباحثين مكونات القوة العضلية، سرعة رد الفعل الحركي، السرعة، القدرة العضلية، الدقة، التحكم و التوافق .

كما يرى (هرتز) أن الرشاقة: " مفهوم يعبر عن قدرة الفرد على الأداء الحركي بصورة تتناسب مع متطلبات الموقف المتغيرة." .

-والرشاقة من أكثر المكونات البدنية أهمية بالنسبة للأنشطة الرياضية التي تتطلب تغيير اتجاه الجسم أو تغيير أوضاعه في الهواء أو على الأرض، أو البدء والتوقف بسرعة، أو محاولة إدماج عدة مهارات حركية في إطار واحد أو الأداء الحركي تحت ظروف متغيرة و متباينة بقدر كبير من التوافق، الدقة و السرعة. (محمد حسن علاوي، 2008 ،ص 235).

5-4-2- أنواع الرشاقة:

هناك بعض المصادر العلمية التي أقرت نوعين من الرشاقة و هما كالتالي :

1- الرشاقة العامة: و هي قدرة الرياضي على السيطرة على عدد من الحركات بسرعة جيدة، فضلا على أنها قدرة الفرد على الإنجاز الجيد للحركات العامة بتوافق وتوازن بدقة وتؤثر الرشاقة العامة على الخاصة (مجرالي أحمد، 2012، ص57).

2- الرشاقة الخاصة: تعني قدرة الرياضي على تغيير و تعديل الأداء الحركي للفعالية أو اللعبة الرياضية بأفضل كفاءة و يرى (Strih) في 1995 أن تعريف الرشاقة يمكن أن يطلق على الآتي:

- القدرة على إتقان التوافق الحركي المعقد .

- القدرة على سرعة فن الأداء الحركي .

- القدرة على تعديل الأداء الحركي بصورة تتناسب مع المواقف المتغيرة.

أما تعريف التوافق الحركي من الجانب الفسيولوجي فيعني: " العمل المشترك للجهازين العصبي و العضلي خلال المسار الحركي الهادف حيث ينظم التوافق شكل الشغل الحركي الرئيسي".

و يفهم (Ressorg) 1995 من مصطلح التوافق الحركي: " العمل المشترك بين الجهاز العصبي والمركزي و العضلي وفق نطاق الحركة الإرادية حيث تشترك مختلف الأعصاب البدنية و المركزية فضلا على أن التوافق الحركي هو تطوير الصفات النفسية العقلية وكلاهما (التوافق و التعلم) يعدان من مستلزمات إتقان الأداء الحركي.

إن أنسب مرحلة لتنمية الرشاقة العامة هي ما بين سن الطفولة والمراهقة وحتى الشباب حيث يستطيع الفرد استيعاب وتحسين كثير من المهارات الحركية الأساسية التي تعمل على تنمية عنصر الرشاقة العامة ولذلك كانت الأهمية البالغة هي البدء مبكرا مع الأطفال حيث أنه من الصعب تنميتها في السن المتقدمة.

- أما الرشاقة الخاصة فنتمي حتما بعد الرشاقة العامة، حيث أنه من خلال أداء التمرينات الخاصة المركبة التي تأخذ شكلا أو عدة أشكال من المهارة وهو ما يعمل على تنمية الرشاقة الخاصة، وبذلك تمثل تمرينات الرشاقة الخاصة دورا

إيجابيا في التقدم بمستوى المهارات الرياضية ومواقف اللعب المتخصصة والتي تتمثل في الألعاب والمهارات الكبيرة كألعاب القوى لذلك توجب على المدرب إدراجها ضمن البرنامج التدريبي العام مع مراعاة الواجبات والأسس التالية:

- يجب التركيز على تنمية عنصر الرشاقة العامة عند الأطفال والمبتدئين في سن مبكرة.

- يجب التركيز على تنمية عنصر الرشاقة العامة في بداية الموسم الرياضي والخاصة في فترة المنافسات.

- يجب أن تؤدي تمارين الرشاقة الخاصة بتوافق حركي كبير وفي مواقف لعب متغيرة.

- يجب أن تؤدي تمارين الرشاقة بأشكال وأوضاع حركية متعددة وليست على وتيرة واحدة.

- يجب أن تؤدي تمارين الرشاقة بسرعة رد فعل عالية ثم العودة إلى الوضع الابتدائي للحركة.

- يجب تأدية تمارين الرشاقة لتحقيق أكثر من واجب حركي في وقت واحد مع أعلى توافق حركي.

(www.arabscoach.com, 29/01/2012, 08 :00)

5-4-3-العوامل والأسس المؤثرة على الرشاقة:

هنالك عوامل عديدة تؤثر على الرشاقة وبطرق مختلفة وهي كالاتي:

- الأنماط الجسمية (type Somato) :

فالأشخاص طوال القامة وذووا النمط الجسمي النحيف يميلون إلى الرشاقة وعلى العكس من ذلك فإن متوسطي الطول وقصار القامة والذين لديهم عضلات قوية يميلون إلى الرشاقة بدرجة عالية.

ومن حيث النمط الجسمي فيمكن أن نقول بأن النمط العضلي (Mesomorphs) والنمط العضلي النحيف

(Ectomorphs-Meso) يمتلكون عنصر الرشاقة، في أن النمط النحيف (Ectomorphs) والسمين

البدن (Endomorphs) أقل رشاقة ومع هذا يوجد استثناءات في هذه القاعدة .

-العمر و الجنس (Age and sex) :

تزيد رشاقة الأطفال بمقدار ثابت حتى سن ال 12 ثم تقل بمجرد الدخول في سن المراهقة، وبعد مرور هذه الفترة تعود الرشاقة إلى الزيادة مرة أخرى حتى الوصول إلى مرحلة اكتمال النمو ثم بعد سنوات قليلة تبدأ الرشاقة في النقصان مرة أخرى.

كما ن الأولاد أكثر بقليل رشاقة من البنات فيسن ما قبل البلوغ.

-الوزن الزائد (weight over) :

يقلل الوزن الزائد والمفرط مباشرة من الرشاقة، فهو يزيد من القصور الذاتي للجسم وأجزائه كما يقلل من سرعة الانقباض للعضلات ونتيجة لذلك تقل سرعة تغير أوضاع الجسم.

-التعب (Fatigue) :

يقلل كل من التعب والإجهاد من الرشاقة لما ينتج من تأثير سلبي على مكونات الرشاقة من قوة وزمن رد الفعل و سرعة الحركة والقدرة، كما يؤدي التعب خاصة إلى فقدان التوافق، (www.arabscoach.com) .

(29/01/2012, 08 :00)

5-4-4-أهمية الرشاقة:

ف للرشاقة أهمية تكمن فيمايلي :

- للرشاقة تأثير في الصفات البدنية ترتب بها كافة القدرات الحركية.
- الرشاقة ترتبط بالأداء الحركي و تحدد درجة دقته و توقيتته وتعكس مقدرة الجسم على الاسترخاء في التوقيتات الصحيحة و إحساسه بالاتجاهات و المسافات.
- تظهر الرشاقة بوضوح خلال الأداء الحركي المركب المتنوع الذي يتصف بسرعة وصعوبة تنفيذه، حيث تظهر الحاجة إلى إنجاز الحركة كلها مرة واحدة و بصورة تتابع فيها أجزاؤه و تتغير طبقا لظروف معينة .
- توفر الرشاقة لدى اللاعبين يعد قاعدة أساسية في تعلم و تطوير و إتقان الأداء الحركي و خاصة المركب منها .

• الرشاقة من أكثر المكونات البدنية أهمية بالنسبة للأنشطة الرياضية التي تتطلب تغير اتجاهات الجسم أو أوضاعه في الهواء أو على الأرض أو الانطلاق السريع أو التوافق المبالغت أو إدماج عدة مهارات في إطار واحد أو الأداء الحركي الذي يتسم بالتباين في ظروف مكثفة التعقيد و بقدر كبير من السرعة و الدقة و التوافق. (نوال مهدي العبيدي و فاطمة عبد المالكي، 2011، ص117).

5-5-المرونة:

5-5-1- مفهوم المرونة:

المرونة هي عنصر من عناصر اللياقة البدنية الذي يرتبط بالعناصر الأخرى، ولها عدة تعريفات لا تعد ولا تحصى لكن من الملاحظ أنها تتقارب معظمها وتتفق في عدة نقاط مشتركة، ونذكر منها:

- حسب فاضل حسين عزيز (2015) تعني المرونة المقدرة أو مقدرة الفرد على تحريك العضو المتمثل في الأذرع أو الأرجل (الجدع) بحرية كاملة خلال المدى الكامل الحركي الخاص بالمفصل أو سلسلة المفاصل " (فاضل حسين عزيز، مرجع سبق ذكره ، ص110).

- وفي تعريف آخر لكل من ناهدة عبد زيد الدليمي وعايد حسين عبد الأمير الربيعي (2016): هي المقدرة على أداء الحركات لمدى واسع، وتختلف الأسس التي ترتكز عليها درجة المرونة من فرد لآخر طبقاً لإمكانيات (التشريحية، الفسيولوجية) المميزة للاعب " (عبد زيد الدليمي، عبد الأمير الربيعي، 2016، ص 53).

- كما أن مفهوم المرونة في مجالات التربية البدنية يعني قدرة الفرد على أداء الحركات الرياضية إلى أوسع مدى تسمح به المفاصل العاملة في الحركة ويستخدم البعض مصطلح المرونة العضلية تعبيراً عن قدرة العضلة على الامتطاط إلى أقصى مدى لها (رشيد، يوسف اسلام مرجع سبق ذكره، ص 106-107).

5-5-2- أنواع المرونة:

تنقسم المرونة حسب كلا من حسين عزيز (2015) و زاتسيورسكي إلى قسمين :

- المرونة السلبية: وهي الوصول إلى المدى المطلوب من الحركة لمفصل معين أو مجموعة مفاصل بواسطة استخدام تأثير بعض القوى الخارجية مثل الزميل، أو الحائك أو الأرض.

- المرونة الإيجابية: الوصول إلى حركات أو مديات حركية معينة لأجزاء الجسم التي تنتج باعتماد الرياضي على قدراته الذاتية، دون تدخل أي قوى خارجية.

أما في تقسيم هاري نقلا عن محيّمات رشيد (2017) ، نجد للمرونة قسمين: المرونة العامة والمرونة الخاصة:

- المرونة العامة: وتسمى كذلك بالمرونة الشاملة لكونها تتعلق بكل أجزاء الجسم من أطرافه العلوية والسفلية والرأس والجذع وهي تتمثل في امتلاك الفرد للقدرات الحركية الجيدة لجميع مفاصل الجذع المختلفة.

- المرونة الخاصة: ويتعلق الأمر هنا بمتطلبات كل نشاط رياضي ممارس، فكل اختصاص يتطلب مرونة معينة سواء في الأطراف العلوية أو السفلية للجسم. (رشيد، يوسف اسلام، مرجع سبق ذكره، ص 110).

أما في تقسيم خاطر والبيك: يظهر نوعين من المرونة (المرونة الثابتة والمرونة المتحركة):

- المرونة الثابتة: وتعرف كونها مدى الحركة الذي يستطيع المفصل المتحرك الوصول إليه ثم الثبات فيه، مثل تمارين الإطالة.

- المرونة المتحركة: وتعرف بأنها مدى الحركة الذي يستطيع المفصل المتحرك الوصول إليه أثناء حركة تتم بسرعة قصوى نتيجة لانقباض العضلات. (رشيد، يوسف اسلام ، مرجع سبق ذكره، ص113).

5-3-5-العوامل المؤثرة في المرونة: تتأثر المرونة حسب فاضل حسين عزيز (2015) بمايلي:

- طبيعة تركيب المفاصل: إذ تختلف مرونة المفاصل الزلالية عن المفاصل الغضروفية وعن المفاصل الليفية وكلا حسب تركيب مفاصلها.

- شدة التمرين: إذ تتطور المرونة خلال التدريب خاصة في العمر المبكر للرياضي مع الزيادة في شدة تمارين المرونة عند الحد الطبيعي.

- الجنس: وتكون مرونة الإناث أكثر منها عند الذكور .

- العمر: تقل المرونة مع تقدم العمر لفقدان خاصية مطاطية العضلات.

- درجة الحرارة: إذ تزداد المرونة كلما زادت درجة حرارة الجسم.

-وقت قياس المرونة: وأفضل ما تكون عليه بين الساعة (10-2) صباحا.

-الشّد النفسي: إذ يحصل في بعض الحالات شد عضلي نتيجة للشّد النفسي الذي يقلل من نسبة مرونة المفاصل.

(حسين عزيز ، مرجع سبق ذكره ، ص 111).

5-5-4-أهمية المرونة: تتمثل أهمية المرونة في النقاط التالية:

-ترتبط المرونة بكفاءة الأداء الحركي بما توفره من سعة وسهولة في الحركة واقتصاد في الجهد.

-تعمل تمارين المرونة على الوقاية من الإصابات اليت يتعرض هلا الرياضيين كالشد والمزق.

-ترتبط تمارين المرونة ببعض المكونات البدنية الأخرى كالقوة والسرعة.

-تساعد المرونة في تعلم المهارات الحركية كالجماز والباليه المائي.

-المرونة تعمل على زيادة المدى الحركي لاستخدام القوة في بعض الأنشطة الرياضية.

-تساعد المرونة في على إزالة التعب في الجهد.

-تعمل تمارين المرونة على وقاية المفاصل عن أداء العمل العضلي التكراري.

-تساعد المرونة على اكتساب الرياضي بعض السمات النفسية كالثقة بالنفس والشجاعة.

-تحد من خطورة التعرض للتشوهات القوامية. (جميل عاصي، مرجع سبق ذكره، ص 53).

الخلاصة :

الصفات البدنية مطلوبة في كل النشاطات الرياضية سواء في الرياضات الجماعية او الفردية فمستوى هذه الصفات يحدد مستوى الأداء المقدم من طرف التلاميذ أو الرياضيين وكلما زاد تطور هذه الصفات تطور الأداء لمستويات اعلى وافضل وهي تعتبر عنصر حاسم في عملية الإنتقاء في جميع الرياضات ويختلف دور واهمية هذه الصفات من رياضة إلى أخرى حسب متطلبات وهي أيضا تساعد في أداء الأنشطة في جميع مجالات الحياة المختلفة من تنقل لعب أشغال رفع أثقال... الخ.

الفصل الثاني

مرحلة المراهقة

(المرحلة الثانوية)

الفئة العمرية (15-18 سنة)

تمهيد: تعتبر مرحلة المراهقة من أدق و أعقد و أهم المراحل التي يمر بها الإنسان و باعتبارها أنها تمثل مرحلة انتقالية يتحول فيها التلميذ أو الرياضي من طفل غير كامل النمو إلى بالغ، ناضج و التغييرات التي تحدث خلال هذه الفترة لا تقتصر على جانب واحد و إنما هي تغييرات عامة تمس كافة جوانب النمو و تسهم بشكل كبير في بناء الشخصية .

إن هذه التغييرات الجسمية و العقلية و النفسية و الانفعالية و غيرها التي يتعرض لها التلميذ أو الرياضي أثناء هذه الفترة تتطلب توفير رغبات و حاجات يسعى المراهق إلى تحقيقها و إشباعها و قد يحدث أن تنتفا في هذه الرغبات و الحاجات مع سير المجتمع و عاداته و تقاليده مما يولد لدى المراهق صراع نفسي مرير بين رغبته في تحقيق تلك الحاجات و بين قيود المجتمع و حدوده.

كما تعمل الأنشطة الرياضية على تسليية، و ترويح لكلا الجنسين، حيث أنها تحضر المراهق فكريا، و بدنيا كما تزوده من المهارات، و الخبرات الحركية ، كما تعمل على صقل مواهب الرياضي، و قدراته من أجل شغل وقت الفراغ الذي يحس فيه الرياضي بالقلق، و الملل، و بعد الرياضة يتعب المراهق عضليا، و فكريا فيستسلم حتما للراحة، و النمو بدالا من أن يستسلم للكسل، و الخمول ، و يضيع وقته فيما لا يرضي الله، و لا النفس، و لا المجتمع، و عند مشاركة المراهق في التجمعات الرياضية، و النوادي الثقافية من أجل ممارسة مختلف أنواع النشاطات الرياضية، فإن هذا يتوقف على ما يحس به عن طريق التغييرات الجسمية، و النفسية، و العقلية التي يمر بها.

1- مفهوم المراهقة: إن المراهقة مصطلح، وصفي لفترة أو مرحلة من العمر، والتي يكون فيها الفرد غير ناضج انفعاليا وتكون خبرته في الحياة محدودة، ويكون قد اقترب من النضج العقلي، والجسدي، والبدني وفي الفترة التي تقع بين مرحلة الطفولة، وبداية الرشد. وبذلك المراهق لا طفالا ولا راشدا إنما يقع في تداخل هاتين المرحلتين، حيث يصفها (عبد الله الجسماني) " بأنها المجال الذي يجدر بالباحثين أن ينشدوا فيه ما يصبون إليه من وسائل وغايات. (عبد العالي الجسماني ، 1994، ص195).

2-تعريف المراهقة:

1-1- لغة:

جاء على لسان العرب لابن منظور، راهق الغلام أي بلغ الرجال فهو مراهق، و راهق الغلام إذ قارب الاحتلام، و المراهق الغلام الذي قارب الحلم، و يقال جارية راهقت و غلام راهق و ذلك ابن العشر إلى إحدى عشر (أبو الفصل جمال الدين ابن منظور ، 1997، ص430).

إن المراهقة تفيد معنى الاقتراب أو الدنو من الحلم، و بذلك يؤكد علماء الفقه هذا المعنى في قولهم رهق بمعنى غشي . أو لحق أو دنى من الحلم، فالراهق بهذا المعنى هو الفرد الذي يدنو من الحلم، و اكتمال النضج . (فؤاد البهي السيد ، 1956، ص254).

2-2-إصلاحا:

هي لفظة وصفية تطلق على الفرد غير الناضج انفعاليا و جسمانيا و عقليا من مرحلة البلوغ ثم الرشد فالرجولة.(محمد المحامي و أمين الخولي ، 1998، ص58).

إن كلمة المراهقة معناها التدرج نحو النضج البدني الجنسي، و الانفعالي، و العقلي، و هنا يتضح الفرق بين كلمة مراهقة، و كلمة بلوغ و هذه الأخيرة تقتصر على ناحية واحدة من نواحي النمو، وهي الناحية الجنسية فنستطيع أن نعرف البلوغ بأنه نضج الغدد التناسلية، و اكتساب معالم جنسية جديدة تنتقل بالطفل من مرحلة الطفولة إلى بدء النضج .(مصطفى فهمي ، 1986، ص189).

3-مراحل المراهقة:

هناك العديد من تقسيمات المراهقة، و بذلك فإن كثير من الدراسات التي أجريت مع المراهقين تدل على أن تقسيم المراهقة يكون إلى مراحل هذا لا يعني الفصل التام بين هذه المراحل و إنما يبقى الأمر على المستوى النظري فقط، و من خلال التقسيمات و التي حدد فيها العمر الزمني للمراهق، و الذي كان الاختلاف فيه متفاوتا بين العلماء إلا أننا نعتبر هذا التقسيم الذي وضعه " أكرم رضا " و الذي قسم فيه المراهقة إلى ثلاث مراحل:

3-1-المراهقة المبكرة (12-15 سنة):

يعيش الطفل الذي يتراوح عمره ما بين (12-15 سنة) تغيرات واضحة على المستوى الجسمي، والفيزيولوجي و العقلي و الانفعالي و الاجتماعي. (منى فياض ، 2004، ص216).

فنجد من يتقبلها بالحيرة و القلق و الآخرون يلتمونها، و هناك من يتقبلها بفخر و اعتزاز و إعجاب فنجد المراهق . في هذه المرحلة يسعى إلى التحرر من سلطة أبويه عليه بتحكم في أموره و وضع القرارات بنفسه و التحرر أيضا من السلطة المدرسية (المعلمين و المدربين و الأعضاء الإداريين)، فهو يرغب دائما في التخلص من القيود و السلطات التي تحيط به و يستيقظ لديه إحساسه بذاته و كيانه.

3-2-المراهقة الوسطى (15- 18 سنة):

تعتبر المرحلة الوسطى من أهم مراحل المراهقة، حيث ينتقل فيها المراهق من المرحلة الأساسية إلى المرحلة الثانوية، بحيث يكتسب فيها الشعور بالنضج والاستقلال والميل إلى تكوين عاطفة مع حنين آخر وفي هذه المرحلة يتم النضج المتمثل في النمو الجنسي، العقلي، الاجتماعي، الانفعالي والفيزيولوجي والنفسي، لهذا فهي تسمى قلب المراهقة وفيها تتضح كل المظاهر المميزة لها بصفة عامة.

فالمرهقون والمراهقات في هذه المرحلة يعلقون أهمية كبيرة على النمو الجنسي والاهتمام الكبير بالمظهر الخارجي وكذا الصحة الجسمية وهذا ما نجده واضحا عند تلاميذ الثانوية باختلاف سنهم، كما تتميز بسرعة نمو الذكاء، لتصبح حركات المراهق أكثر توافقا وانسجاما وملائمة.

3-3-المراهقة المتأخرة (18-21 سنة):

هذه المرحلة هي مرحلة التعليم العالي، حيث يصل المراهق في هذه المرحلة إلى النضج الجنسي في نهايته و يزداد الطول زيادة طفيفة عند كل من الجنسين فسيحاول المراهق أن يكيف نفسه مع المجتمع و قيمه التي يعيش في كنفها لكي يوفق بين المشاعر الجديدة التي اكتسبها، و ظروف البيئة الاجتماعية و العمل الذي يسعى إليه. كما يكتسب المراهق المهارات العقلية و المفاهيم الخاصة بالمواظبة و يزداد إدراكه، لمفاهيم و القيم الأخلاقية و المثل العليا فتزداد القدرة على

التحصيل و السرعة في القراءة على جميع المعلومات و الاتجاه نحو الاستقرار في المهنة المناسبة له. (حامد عبد السلام زهران، 1982ن ص252-253-262-263-289).

4- خصائص المراهقة المتوسطة (15-18 سنة):

4-1- خصائص القدرات الحركية:

في هذه المرحلة نجد تطورا في كل من القوة العظمى والقوة المميزة بالسرعة حيث يظهر ذلك بوضوح في كثير من المهارات الأساسية كالعدو والوثب، بينما يلزم ذلك تباطؤ نسبي في حمل تحمل القوة بالنسبة للمراهقين. إن تطور عنصر القوة بالنسبة للذراعين في هذه المرحلة لا يحظى بتقدم يذكر و بالرغم من ذلك كله تعتبر تلك المرحلة و خصوصا نهايتها أحسن مرحلة تشهد تطورا في مجال القوة العضلية، و هذا ما نلاحظه على مستويات لاعبين فئة (الأواسط) المراهقين.

أما بالنسبة لعنصر السرعة فسيتم تطوره والذي بلغ أوجه في المرحلة السابقة (مرحلة المراهقة المبكرة). حيث يرى " فنتر 1979 " أن الفروق ليست جوهرية بين الأولاد والبنات بالنسبة لهذا العنصر في هذه المرحلة، و إن كان لصالح الأولاد قليل حيث يرجع السبب في ذلك إلى تساوي طول الخطوة للجنسين و ليس في زيادة ترددها. بالنسبة للتحمل فيرى " ايغانوف 1965 " أن تطورا كبيرا يحدث لهذا العنصر ويعود ذلك إلى تحسن كبير في الجهاز الدوري التنفسي.

أما بالنسبة لعنصر الرشاقة، فتتميز هذه المرحلة بتحسن نسبي في المستوى، حيث يظهر ذلك من خلال أداء اللاعبين في هذه المرحلة لحركات دقيقة و متقنة والتي تتطلب قدرا كبيرا من الرشاقة، و بالنسبة للقدرات التوافقية الخاصة بلاعبين هذه المرحلة نرى تحسنا ملحوظا في كل من ديناميكية و ثبات و مرونة و توقع الحركة.

4-2- الخصائص الفيزيولوجية:

تتأثر الأجهزة الدموية والعصبية و الهضمية بالمظاهر الأساسية لنمو في هذه المرحلة و تفسر بمعالم الظاهرة لنمو هذه الأجهزة عن التباين الشديد الذي يؤدي إلى اختلاف حياة الفرد في بعض نواحيها. وتنمو كذلك المعدة و تزداد سعتها خلال هذه المرحلة زيادة كبيرة، و تنعكس آثار هذه الزيادة على رغبة الفرد الملحة في الطعام لحاجته إلى كمية كبيرة من الغذاء، هذا و يختلف نمو الجهاز العصبي عن نمو الأجهزة الأخرى في بعض النواحي و ذلك لأن الخلايا العصبية التي تكون هذا الجهاز تولد مع الطفل مكتملة في عددها، و لا تؤثر في النمو بمراحله المختلفة، هذا بالإضافة إلى توازن غدد ميمز الذي يلعب دورا كبيرا في التكامل بين الوظائف الفيزيولوجية الحركية الحسية و الانفعالية للفرد.

أما بالنسبة لكل من النبض وضغط الدم فنلاحظ هبوطا نسبيا ملحوظا في النبض الطبيعي مع زيادته بعد مجهودات قصوى، دليل على تحسن ملحوظ في التحمل الدوري التنفسي، مع ارتفاع قليل جدا في ضغط الدم، مما يؤكد تحسن التحمل في هذه المرحلة و هو انخفاض نسبة استهلاك الأوكسجين عند الجنسين مع وجود فارق كبير لصالح الأولاد. (بسطويسي أحمد، 1996، ص 182-183).

4-3- الخصائص الاجتماعية:

بالنسبة للجو السائد في الأسرة فالفرد يتأثر نموه الاجتماعي بالجو النفسي المهيمن على أسرته، و العلاقات القائمة بين أهله، و يكتسب اتجاهاته النفسية بتقليده لأبيه و أهله و ذويه، بتكرار خبراته العائلية الأولى و تعميمها، و بانفعالاته الحادة التي تسيطر على الجو الذي يحي في إطاره، أما بالنسبة للبيئة الاجتماعية و المدرسية فهي أكثر تباينا و اتساعا من البيئة المنزلية، و أشد خضوعا لتطورات المجتمع الخارجي من البيت و أسرع تأثيرا و استجابة لهذه التطورات، فهي لا تترك آثارها القوية على اتجاهات الأجيال المقبلة و عاداتهم و آرائهم، ذلك لأنها الجسر الذي يعبر الأجيال من المنزل إلى المجتمع الواسع، و تكفل المدرسة للمراهق ألوان مختلفة من النشاط الاجتماعي الذي يساعد على سرعة النمو و اكتمال النضج، فهي تجمع بينه و بين أقرانه و أترابه.

كما يتأثر المراهق في نموه الاجتماعي بعلاقته بمدرسته، و بمدى نفوره منهم أو حبه لهم، و تصطبح هذه العلاقات بألوان مختلفة و ترجع في جوهرها إلى شخصية المدرس و نلاحظ على المراهق اهتمام باختيار الأصدقاء و الميل إلى الانضمام على جماعات مختلطة من الجنسين، و يحدث تغيير كبير للأصدقاء بقصد الوصول إلى أفضل وسط اجتماعي، و يميل الفرد إلى اختيار أصدقائه من بين هؤلاء الذين يشبعون حاجاتهم الشخصية و الاجتماعية و يشبهونه في السمات و الميول، و يكملون نواحي القوة و الضعف لديه، و يزداد ولاء الفرد لجماعة الأصدقاء و يتمسك بالصحبة بدرجة ملحوظة، و لا يرضى المراهق أن توجه إليه الأوامر و النواهي و النصائح أمام رفاقه.

4-4- الخصائص الفكرية:

تتبط سرعة الذكاء في المراهقة حتى تقف نهايتها، و يزداد التباين و التمايز القائم بين القدرات العقلية المختلفة، و يسرع النمو ببعض العمليات العقلية في نواحيها و أفاقها المعنوية و يتغير بذلك إدراك الفرد للعالم المحيط به نتيجة لهذا النمو، و تتأثر استجاباته فهو قادر في مراهقته على أن يفهم استجابات الأفراد الآخرين فهو مختلف في مستواه و مداريه عن فهم طفولته ، و هو قادر على أن يخفي بعض استجاباته لأمر في نفسه يسعى لتحقيقه ، وهكذا ينعطف في مسالك و دروب تحول بينه و بين إعلان خيبة نفس. (فؤاد البهي السيد ، مرجع سبق ذكره ، ص 285).

كما أن الفرد يميل إلى الجدل ومحاولة الفهم والإقناع كذلك ينظر إلى نفسه على أنه دخل عالم الكبار، كما يمكنه التخطيط فيما يرتبط بتنفيذ الأهداف الطويلة المدى والتواريخ والوقت يصبح عموماً لديه، كما يكتسب الفكر الاستقلالي والابتكاري.

ويرى "جيلفورد 1959م" أن الابتكار يتضمن الوصول إلى النتائج عن طريق مختلف الطرق المطروحة ويتضمن الإبتكار والإبداع، والتنوع والغنى في الأفكار والنظرة الجديدة للأشياء والاستجابات الجديدة. (أمين فواز الخولي و جمال الدين الشافعي، 2000، ص220).

4-5- الخصائص الانفعالية:

الخصائص الانفعالية التي تؤثر في سائر مظاهر النمو في كل جانب من الجوانب التي تتعلق بالشخصية، مشاعر الحب تتطور و يظهر الميل نحو الجنس الآخر، و يفهم المراهق الفرح و السعادة عندما يكون مقبولاً، و التوافق الاجتماعي يهمله كثيراً، و يسعده أيضاً إشباع حاجاته إلى الحب، و كذلك النجاح الدراسي و التوافق الانفعالي، و يصب تركيزه الابتعاد عن الممل و الروتين، و غالباً ما يستطيع المراهق التحكم في مظاهره الخارجية الانفعالية، و هذا ناتج عن إدراكه أن معاملة الآخرين لا تناسب التغيرات و النضج الذي طرأ عليه فيفسر مساعدة الآخرين على أنها تدخل في شؤونه و تقلل من شأنه و هذا ما يعرف بالحساسية الانفعالية، و هذه الأخيرة ترجع أيضاً إلى العجز المالي للمراهق الذي يحول دون تحقيق رغباته.

كما تظهر حالات الاكتئاب، اليأس، القنوط، الانطواء، الحزن، الآلام النفسية نتيجة الإحباط والصراع بين تقاليد المجتمع والدوافع، وكذلك خضوعه للمجتمع الخارجي واستقلاله بنفسه.

أيضاً نلاحظ على المراهق القلق والسلوك العصبي بصفة عامة وتفكك الشخصية واضطراب عقلي.

ونلاحظ على المراهق مشاعر الغضب والثورة والتمرد وكذلك الخوف، و هذا تبعاً لعدة عوامل تحدد درجة هذه الانفعالية كمصادر السلطة في الأسرة و المجتمع و الشعور بالظلم، قوة تضغط عليه أو مراقبة سلوكه وعدم قدرته على الإستقلال بنفسه. (حامد عبد السلام الزهران ، مرجع سبق ذكره ، ص383-384).

5- خصائص مرحلة المراهقة:

لمرحلة المراهقة عدة خصائص كأى مرحلة من مراحل النمو ومن بين هذه الخصائص أن المراهق يمر بتغيرات جسمية، عقلية، نفسية واجتماعية رهيبية لدرجة أن سميت هذه المرحلة بالعاصفة التي يجب الاستعداد لها كما وصفها علماء النفس ولذا يجب أن نلقي الضوء على هاته التغيرات و التي سنحاول تلخيصها في هذا العنصر على أن نتطرق لها بصفة معمقة وبالتفصيل في عنصر المراهقة المتوسطة (المرحلة الثانوية).

أ-النمو الجسمي: جسد المراهق يتحول كليا في وزنه وحجمه وشكله وكذلك الأنسجة والأجهزة الداخلية وفي الهيكل والأعضاء الخارجية وكذلك الصوت وتبدأ ملامح الرجولة في ظهور الشعر والأنوثة للبنات.

ب-النمو العقلي: تتميز هذه الفترة بنمو القدرات ونضجها بدءا بنمو الذكاء العام عند المراهق وتطور قدرته على القيام بالعمليات العقلية كالتهكير والتذكر والتخيل والتعلم وإدراك الكثير من حقائق الأشياء.

ج-النمو النفسي: هي فترة حرجة من التغيرات النفسية يمر بها المراهق وهذا نتاج لتفاعل طاقات واستعدادات وقدرات لتشكيل شخصية المراهق، إضافة لمزيد من التغيرات كحدة الانفعال والغضب والتقلب وسرعة تغير المزاج وهذا كله لإثبات شخصيته.

د-النمو الاجتماعي: يتأثر هذا الجانب للمراهق بالبيئة الاجتماعية والأسرية لإختلاف العادات و التقاليد وميول المراهق أيضا، ومن التغيرات الاجتماعية رغبة المراهق في الاستقلال عن الأسرة وميله للاعتماد على نفسه وميوله للانتماء لجماعة الرفاق لمشاركتهم مشاعره.

هـ-النمو الوجداني والاقتصادي: يعمل المراهق في هذه المرحلة على تحقيق ذاته حتى يثبت للناس أنه لم يعد ذلك الطفل الصغير ويصبح ينتقد بعض التصرفات المحيطة به ، و المراهق هنا أيضا يميل للاستقلال المادي ويجاول جاهدا الاعتماد على نفسه.(محمد بن محمود آل عبد الله ، 2014 ، ص 8-12).

6-مميزات المراهقة:

-النمو الواضح و المستمر نحو النضج في كافة مظاهر وجوانب الشخصية .

- التقدم نحو النضج الجسمي (أقصى طول) والنضج الجنسي .

- التقدم نحو النضج العقلي من خلال مختلف المواقف التي تصادف المراهق في هاته المرحلة .

- التقدم نحو النضج الانفعالي والاستقلال الانفعالي .

- التقدم نحو النضج الاجتماعي وكذلك الاستقلال الاجتماعي و تحمل المسؤوليات وتكوين علاقات جديدة واتخاذ القرارات و اكتساب مختلف المعايير السلوكية .

- تحمل مسؤولية توجيه الذات وذلك بتعرف المراهق على قدراته وامكانياته واتخاذ القرار بنفسه.(حسام أحمد محمد أبوسيف ، 2011 ، ص308).

7-العوامل المؤثرة على المراهقين بصفة عامة:

-القيم الثقافية والدينية .

-بنية الأسرة وتمثل في (دخل الأسرة ،تعليم الأسرة ،العادات والتقاليد ،الحوار بين الوالدين والأطفال...).

- مؤثرات داخلية (النضج البيولوجي ، الجنسي ، التطور النفسي ، الاجتماعي ...) .
- البيئة الخارجية (الجيران ، الرفاق ، المدرسة ...) .
- مصادر حديثة (الإعلام بأنواعه) .
- ضغط الأصدقاء و تأثير وسائل الإعلام .

8-التغذية السليمة في مرحلة المراهقة:

إن العادات الغذائية من أهم دعائم الصحة الجيدة للإنسان في مختلف مراحل حياته ولكنها تكتسي أهمية خاصة في مرحلة المراهقة بسبب النمو الجسمي السريع الذي يميز هذه المرحلة وهذا كله يحتاج لتلبية حاجات الجسم من العناصر الغذائية الأساسية وهي كمايلي:

- البروتينات: وهي المسؤولة عن بناء خاليا الجسم وتعويض التالفة منها.
- الكربوهيدرات: وهي المسؤولة عن تزويد الجسم بكميات معتدلة من الطاقة.
- الدهون: وهي تزود الجسم بكميات كبيرة من الطاقة وهي تكون بضعف ما تزوده بها الكربوهيدرات.
- الأملاح المعدنية: فالأملاح بمختلف أنواعها تساهم في بناء أجهزة الجسم بناءا صلبا.
- الفيتامينات: تحمي الجسم من الأمراض ويحتاجها الجسم بنسب قليلة.
- الماء: ويشكل نسبة ثلثي وزن الجسم وهو وسيط مهم لقيام الجسم بالتفاعلات الحيوية اللاإرادية.

9- إيجابيات النشاط البدني والرياضي في مرحلة المراهقة:

- تكوين شخصية الفرد وتطوير الذكاء وقدرات التكيف.
- التربية من الناحية الاجتماعية والروحية.
- يؤدي كل من الوظيفة الجمالية والاجتماعية.
- يؤدي ممارسة النشاط الرياضي أيضا لأداء الوظائف الوقائية والعلاجية.
- التطور من الجانب التربوي.

10-أهمية دراسة المراهقة:

يعتبر العلماء هذه المرحلة غاية في الأهمية و تسمى بالميلاد النفسي ففيها تتبلور وتتحدد معالم شخصية الفرد و تأخذ شكلها النهائي في جميع الخصائص النفسية والعقلية و الاجتماعية فمن خلال المراهقة يكتشف الفرد ذاته الحقيقية الواقعية وتتحدد توجهاته المستقبلية ، ولدراسة هذه المرحلة أهمية كبيرة لمساعدة الآباء والمربين والمدربين والمسؤولين على دور الشباب والنوادي و الأطباء وغيرهم على معرفة خصائص ومميزات نمو المراهق للتعامل معها بطرق علمية وكفاية

تربوية تكفل توجيهه بطريقة سليمة نفسيا واجتماعيا خاصة و أن شخصية المراهق منفعلة وحساسة ، إضافة لأن دراسة مرحلة المراهقة مهمة للمراهق و أسرته ومجتمعه لمساعدته في التأكد من ذاته والشعور بالأمن والتسامح الاجتماعي والاعتماد على نفسه و أخذه من الرعونة إلى الثبات الانفعالي و من الاهتمام بالمظاهر للواقعية العقلية ، إضافة لفهم البناء المعقد لشخصية المراهق ومساعدته لتجاوزها بسلام. (محمد زروال ، مرجع سبق ذكره ، ص114-115).

الخلاصة:

من خلال ما طرح في هذا الفصل نستخلص أن الإنسان يمر بعدة مراحل في عمره وأهمها هي مرحلة المراهقة المتوسطة (15-18 سنة) التي هي أصعب مرحلة في حياته، وذلك بما تتميز به من تغيرات الفيزيولوجية والمورفولوجيا التي لها تأثير مباشر على نفسيته والتي تنعكس بصورة واضحة في سلوكه. ووجب على المرابي أو المدرب أن يعرف خصائص واحتياجات ومتطلبات المراهق الضرورية ليحقق نموا متزنا ويكون شخصية قوية ومنتزعة في حياته.

الجانب التطبيقي

الفصل الأول منهجية الدراسة

والإجراءات الميدانية

1- منهج الدراسة:

كلمة المنهج تعني الطريق والسبيل فهو فن التنظيم الصحيح لأفكار العديدة ويتم تحديد المنهج حسب طبيعة الموضوع أو الدراسة والأهداف المحددة مسبقاً، إذا فالمنهج هو الطريقة التي يعتمدها الباحث للوصول إلى هدفه المنشود (مصطفى حسين باهي وآخرون ، 2013، ص65).

ومنهج البحث يختلف باختلاف مواضيع البحث ولهذا توجد عدة أنواع من المناهج العلمية، وفي دراستنا هذه اعتمدنا على المنهج الوصفي وقد تم تحديد منهج الدراسة كما سبق الذكر انطلاقاً من الهدف الذي يتلاءم والمنهج الوصفي..

2- مجتمع وعينة الدراسة:

تعرف العينة بأنها مجتمع الدراسة الذي يجمع منه البيانات الميدانية وهي تعتبر جزءاً من الكل، بمعنى أن أتخذ مجموعة من اجزاء المجتمع الأصلي على ان تكون ممثلة للمجتمع الذي تجرى عليه الدراسة ، وتعرف على أنها " نموذجاً يشمل ويعكس جانباً أو جزءاً من وحدات المجتمع الأصل المعني بالبحث بحيث تشمل صفاته المشتركة، حيث تمثلت عينة دراستنا في 30 تلميذ من المرحلة الثانوية بأعمار (17-18 سنة) والذين يمثلون بدورهم 15 تلميذ ممارس و 15 تلميذ غير ممارس للنشاط الرياضي .

الجدول رقم (01) يمثل خصائص العينة:

العينة	التلاميذ الممارسين		التلاميذ غير الممارسين	
	م. الحسابي	إ. المعياري	م. الحسابي	إ. المعياري
السن	17.7333	0.45774	17.6667	0.8795
الطول	1.7440	0.07781	1.6347	0.04015
الوزن	60.0667	6.71317	59.5333	10.45307
الكتلة الجسمية	19.8520	2.82639	22.2960	3.54507

3- حدود الدراسة :

تم إجراء الإختبارات البدنية على 30 تلميذ الذين تم إختيارهم بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث في الموسم الدراسي 2021/2020 حيث أجريت عليهم الإختبارات التالية (المداومة ، السرعة ، الرشاقة) في ثانوية (العقيد سي شريف علي ملاح بورقلة) حيث طلبنا موافقة الإدارة و الأستاذ المدرس وتأكدنا من عدم قيام التلاميذ بأي مجهود متعب خلال 48 ساعة الماضية على الأقل قبل يوم إجراء الاختبارات ، حيث إختارنا 30 تلميذ وقمنا بتقسيمهم إلى 15 تلميذ ممارس و 15 تلميذ غير ممارس ، وبعد الإحماء لمدة 20 دقيقة قمنا أولاً بتطبيق إختبار المداومة (test Navette 20m) وبعد منح 5 دقائق إسترجاع قمنا بتطبيق إختبار السرعة (test vitesse40m) وبعد منح 5 إلى 8 دقائق إسترجاع طبقنا إختبار الرشاقة (T test) في نهاية الحصة .

4- أدوات جمع البيانات :

تتطلب جميع الدراسات أدوات لجمع البيانات والمعلومات, ويقوم الباحث بتحديد نوع وشكل البيانات اللازمة لختبار فروضه بفحص ما تيسر له من أدوات ليختار أكثرها ملائمة لتحقيق أهدافه , ويتم اختيار الأدوات بناء على نوع المشكلة وطبيعة الفروض و أدوات البحث ووسائل جمع البيانات متعددة و متنوعة و في دراستنا هذه اعتمدنا على:

القياسات الجسمية :

تمثلت القياسات الجسمية لعينة دراستنا في : قياس الطول , الوزن و الكتلة الجسمية.

الإختبارات :

يرى (أحمد ماهر) الإختبارات على أنها "تلك الإجراءات التي تتبع لقياس مدى توافر خصائص معينة في الفرد أو أنها مقاييس يمكن استخدامها للحكم على امكانية قيام الفرد بمهام وأنشطة وظيفية معينة(احمد ماهر،2003،ص18). فالإختبار هو طريقة علمية وهو مجموعة من التمرينات تعد لتقيس القدرات أو الصفات كالقدرات البدنية (التحمل، القوة، السرعة، الرشاقة والمرونة) بطريقة كمية, وهذا بهدف التعرف على الاستعدادات عند الأفراد من لاعبين

ورياضيين بصفة عامة ومعرفة الفروق بين هؤلاء، حيث تمثلت هذه الاختبارات البدنية في: اختبار المداومة (test Navette20m)

و اختبار السرعة (test vitesse 40m) و اختبار الرشاقة (T test) .

5-الوسائل و الأجهزة المستخدمة في الدراسة :

• ميكاتي ، صافرة ، أقماع

• ميزان إلكتروني ، شريطة مترية

• جهاز حاسوب + مكبرات الصوت + شريط صوتي لاختبار (Navette)

6-إجراءات تنفيذ الدراسة:

جاءت دراستنا على شكل التطبيق الميداني على العينة المختارة والمتمثلة في تلاميذ المرحلة الثانوية الممارسين والغير الممارسين على التوالي، وقد شملت الاختبارات البدنية كل من:

7-1-إختبار 40متر سرعة:

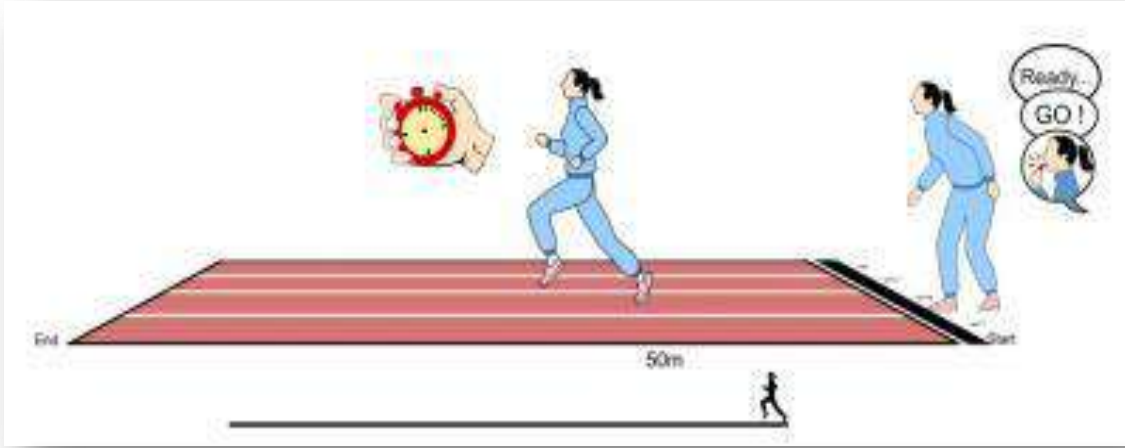
-الغرض من الاختبار : تحديد السرعة والتسارع

-الوسائل المستعملة: أرضية صالحة ومستوية ولا تقل عن 50 متر، أقماع، (photo cellules-
électrique) أو أي جهاز لقياس الوقت بدقة (ميكاتي).

-وصف الاختبار : بعد إجراء تسخين كامل لمدة 20 دقيقة، تليها بعض التكرارات للسرعة لمسافات قصيرة، بعدها يقف المختبر في خط الانطلاق من وضعية الوقوف الحر وعند إعطاء الإشارة ينطلق المختبر إلى خط النهاية بأقصى سرعة لمسافة 40 متر .

يؤدي المختبر بأداء محاولتين للسرعة تسجل أفضل محاولة.

-التسجيل: تسجيل أحسن محاولة وتكون القراءة من الميكاتي أو الجهاز مباشرة. (MOUELHI, J., DARDOURI, W., GMADA, N., et al, 2007, p246-247).



الصورة رقم 01 : تعبر عن مسار اختبار 40 متر سرعة.

7-2- اختبار T test الرشاقة:

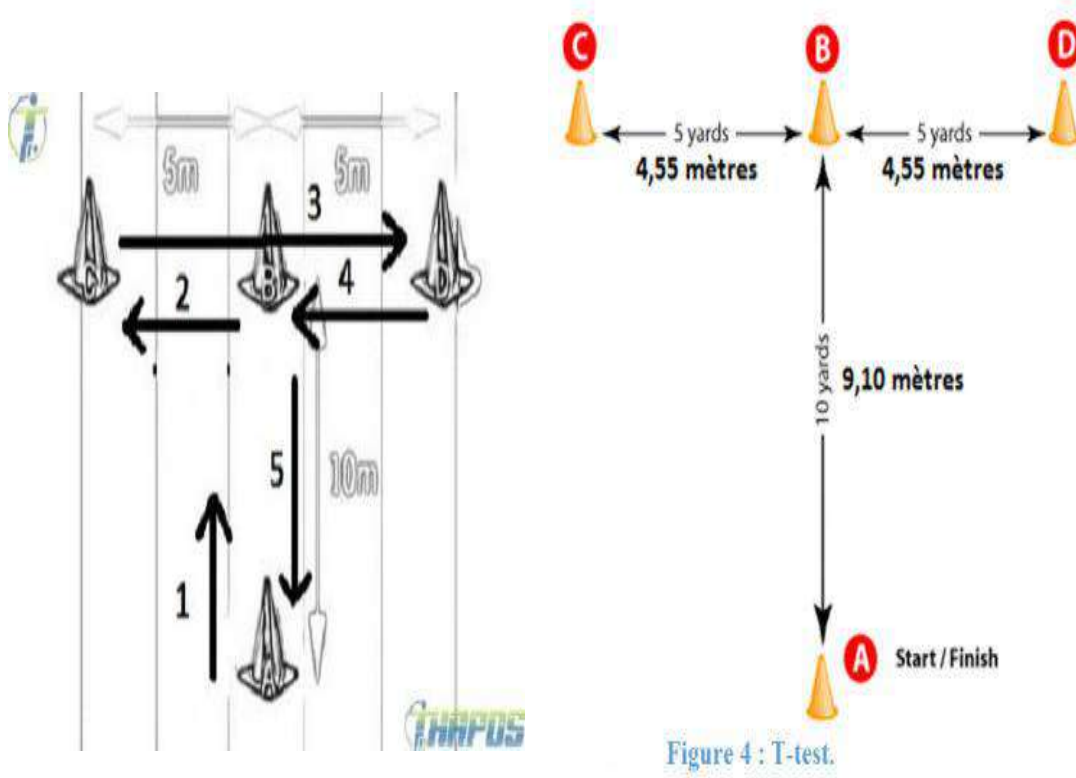
- الغرض من الاختبار : قياس السرعة والرشاقة و القدرة على تغيير حركة الجسم في اتجاهات مختلفة وبسرعة التحكم في وضعية الجسم.

- الوسائل المستعملة: ميقاتي، أرضية مناسبة، أقماع، استمارة تسجيل.

- وصف الاختبار : يقف التلميذ عند القمع A كما هو مبين في الرسم، وبعد إشارة الانطلاق يجب أن يؤدي الاختبار بسرعة وبأقل زمن ويكون المسار وحركة الأداء كما هو موضح في الرسم A → B → D → C → B → A ملاحظة: - يكون الجري بين B C D جانبيا والتلميذ يدير ظهره لنقطة الانطلاق.

- يجب ملامسة قاعدة القمع.

- التسجيل: تكون بتسجيل النتائج المتحصل عليها في الميقاتي بعد انتهاء المحاولة (اللجنة الأولمبية البحرينية، 2011، ص18).



الصورة رقم: 02 و 03: تعبران عن مسار اختبار T للرشاقة.

3-7- إختبار نافات 1983 Epreuve progressive de course navette 20m :

- الغرض من الاختبار: تقدير القدرة الهوائية القصوى.

- الوسائل المستخدمة: ملعب، شريط سمعي (Cassette navette)، شريط قياس، أقماع، مكبر صوت، لوحة تسجيل.

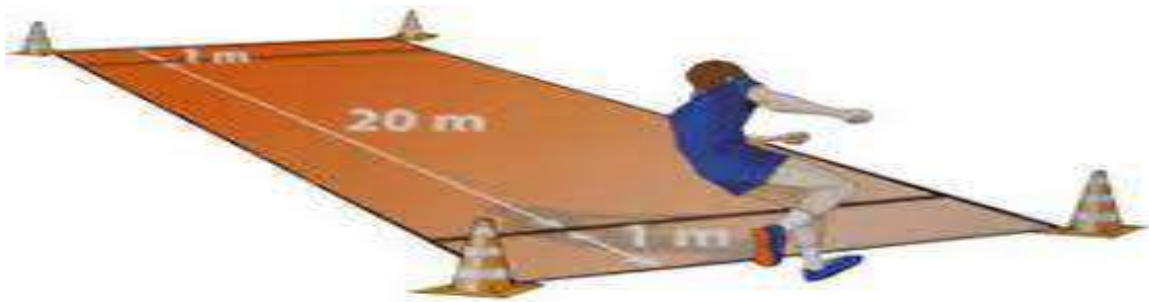
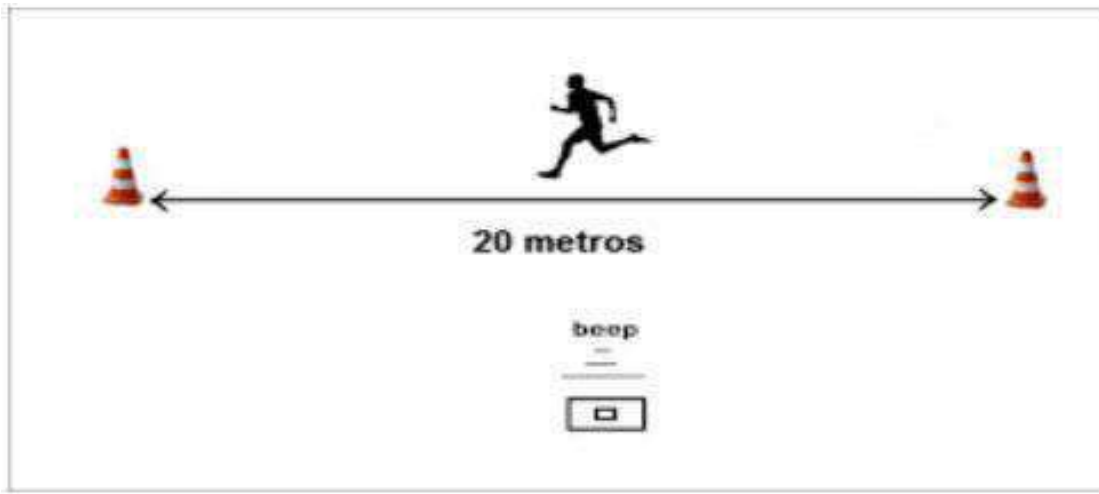
وصف الاختبار: تسطير خطين متوازيين في الأرض ومتقابلين كل خط بعيد عن الآخر 20 متر وطول الخطوط في عرضها يكون حسب عدد المختبرين حيث يكون بين المختبر والآخر 1 متر.

- الاختبار ينطلق بإعطاء الإشارة من التسجيل الصوتي و يبدأ الاختبار بسرعة 8 كم في الساعة.

- يقف اللاعبون في أحد الخطوط و عند إعطاء إشارة الانطلاق يبدأ اللاعبون بالجري ذهاب وإياب بإتباع الإيقاع المفروض ورنات الجرس.

- السرعة المبرمجة تزداد تدريجيا ب 0.5 كم/سا كل دقيقة.

- ينتهي الاختبار في حالة عدم قدرة اللاعب في المواصلة في اجري واحترام الإيقاع المبرمج (Georges Cazoria , Luc Leger-1993-p17).



الصورة رقم 04 و05: تعبران عن اختبار نافات Navette20m

8-الوسائل الإحصائية:

استخدمنا في هذه الدراسة كل من برنامج EXCEL وبرنامج SPSS في نسخته 20 وذلك للمعالجة الإحصائية واستخدمنا عديد الوسائل الإحصائية وهي:

-المتوسط الحسابي.

- الانحراف المعياري: وهو الجذر التربيعي لمتوسط المربعات انحرافات القيم عن وسطها الحسابي.

-اختبار "ت" test T "يعد من أكثر الاختبارات الفروق شيوعا في الأبحاث و استخدام هذا الاختبار في البحث جاء لقياس مدى دلالة الفروق للصفات البدنية.

المفصل الثاني

معرض وتخطيط ومناقشة

النتائج

1- عرض وتحليل نتائج الدراسة : فيما يلي يتم عرض و تحليل نتائج الدراسة باستعمال برنامج (spss) كما توضحه الملاحق:

1.1 السن:

الجدول رقم 02: يوضح مقارنة في السن بين التلاميذ الممارسين والغير ممارسين.

التلاميذ غير الممارسين		التلاميذ الممارسين		العينة
إ. المعياري	م. الحسابي	إ. المعياري	م. الحسابي	السن
0.8795	17.6667	0.45774	17.7333	

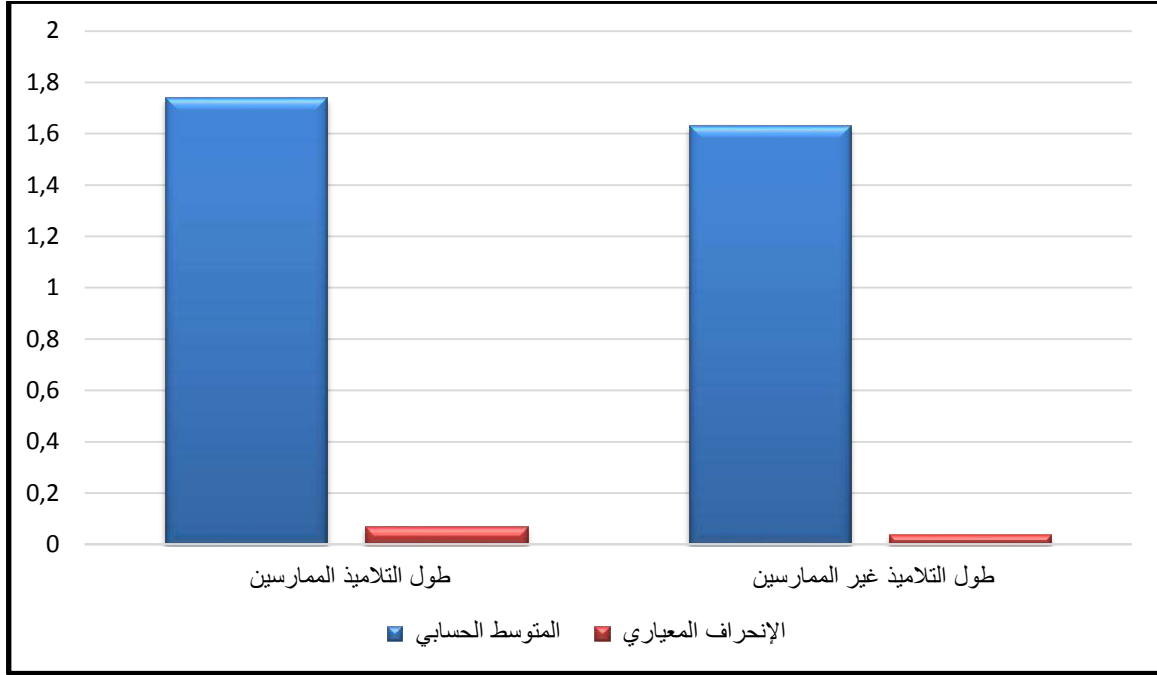
من خلال الجدول رقم 02 نلاحظ أن هناك فرق في المتوسط الحسابي لأعمار التلاميذ الذين تمت عليهم الدراسة فنجد أن التلاميذ الممارسين بلغ المتوسط الحسابي للسن (17.7333) سنة بانحراف معياري قدره (0.45774) بينما التلاميذ غير الممارسين بلغ المتوسط الحسابي (17.6667) بانحراف معياري قدره (0.8795) من هنا يتضح لنا أن هناك فرق لصالح التلاميذ الغير الممارسين.

2.1 الطول:

الجدول رقم 03: يوضح مقارنة في الطول بين التلاميذ الممارسين والغير ممارسين.

التلاميذ غير الممارسين		التلاميذ الممارسين		العينة
إ. المعياري	م. الحسابي	إ. المعياري	م. الحسابي	الطول
0.04015	1.6347	0.07781	1.7440	

من خلال الجدول رقم 03 نلاحظ أن هناك فرق في المتوسط الحسابي للطول التلاميذ الذين تمت عليهم الدراسة فنجد أن التلاميذ الممارسين بلغ المتوسط الحسابي (1.7440) بانحراف معياري قدره (0.07781) بينما التلاميذ غير الممارسين بلغ المتوسط الحسابي (1.6347) بانحراف معياري قدره (0.04015) هنا يتضح لنا أن هناك فرق لصالح التلاميذ الغير الممارسين.



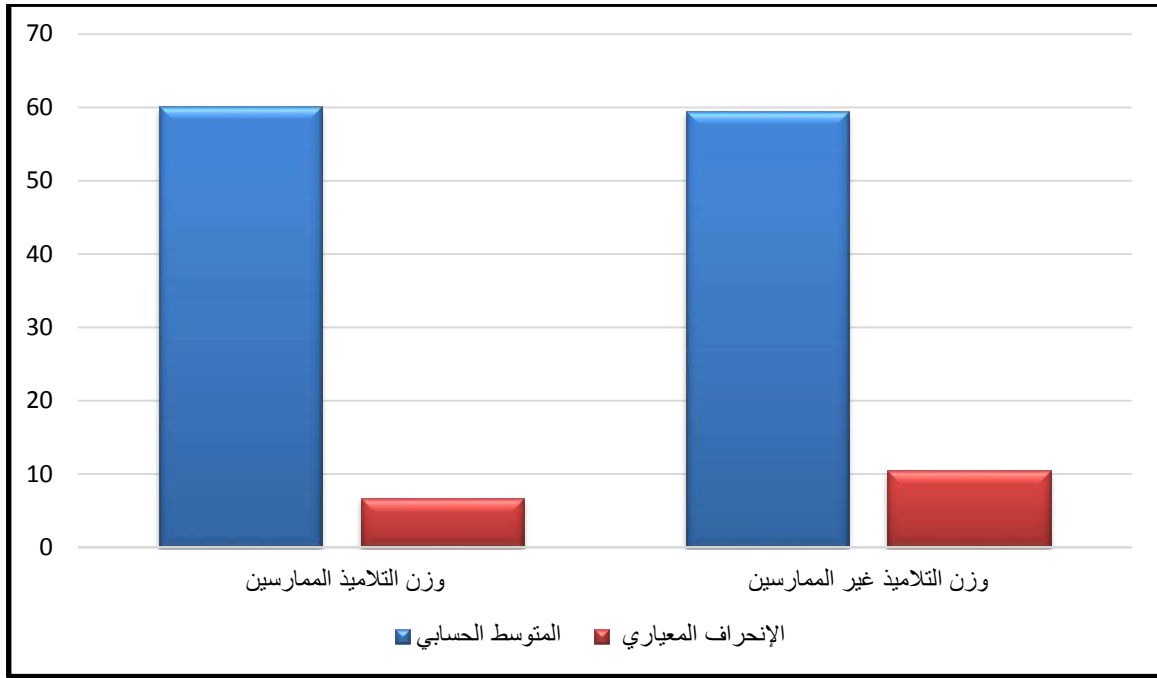
الشكل رقم 02: أعمدة بيانية توضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري بين طول التلاميذ الممارسين وغير ممارسين

3.1 الوزن:

الجدول رقم 04: يوضح مقارنة في الوزن بين التلاميذ الممارسين وغير ممارسين.

التلاميذ غير الممارسين		التلاميذ الممارسين		العينه الوزن
إ. المعياري	م. الحسابي	إ. المعياري	م. الحسابي	
10.45307	59.5333	6.71317	60.0667	

من خلال الجدول رقم 04 نلاحظ أن هناك فرق في المتوسط الحسابي للوزن التلاميذ الذين تمت عليهم الدراسة فنجد أن التلاميذ الممارسين بلغ المتوسط الحسابي (60.0667) بانحراف معياري قدره (6.71317) بينما التلاميذ غير ممارسين بلغ المتوسط الحسابي (59.5333) بانحراف معياري قدره (10.45307) هنا يتضح أن هناك فرق لصالح التلاميذ الغير الممارسين.



الشكل رقم 03: أعمدة بيانية توضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري بين وزن التلاميذ الممارسين وغير ممارسين

4.1 الكتلة الجسمية:

الجدول رقم 05: يوضح مقارنة في الكتلة الجسمية بين التلاميذ الممارسين وغير ممارسين.

التلاميذ غير الممارسين		التلاميذ الممارسين		العينة الكتلة الجسمية
إ. المعياري	م. الحسابي	إ. المعياري	م. الحسابي	
3.54507	22.2960	2.82639	19.8520	

من خلال الجدول رقم 05 نلاحظ أن هناك فرق في المتوسط الحسابي للكتلة الجسمية التلاميذ الذين تمت عليهم الدراسة فنجد أن التلاميذ الممارسين حيث بلغ المتوسط الحسابي (19.8520) بانحراف معياري قدره (2.82639) بينما التلاميذ غير ممارسين بلغ المتوسط الحسابي (22.2960) بانحراف معياري قدره (3.54507) هنا يتضح لنا أن هناك فرق لصالح التلاميذ الممارسين.

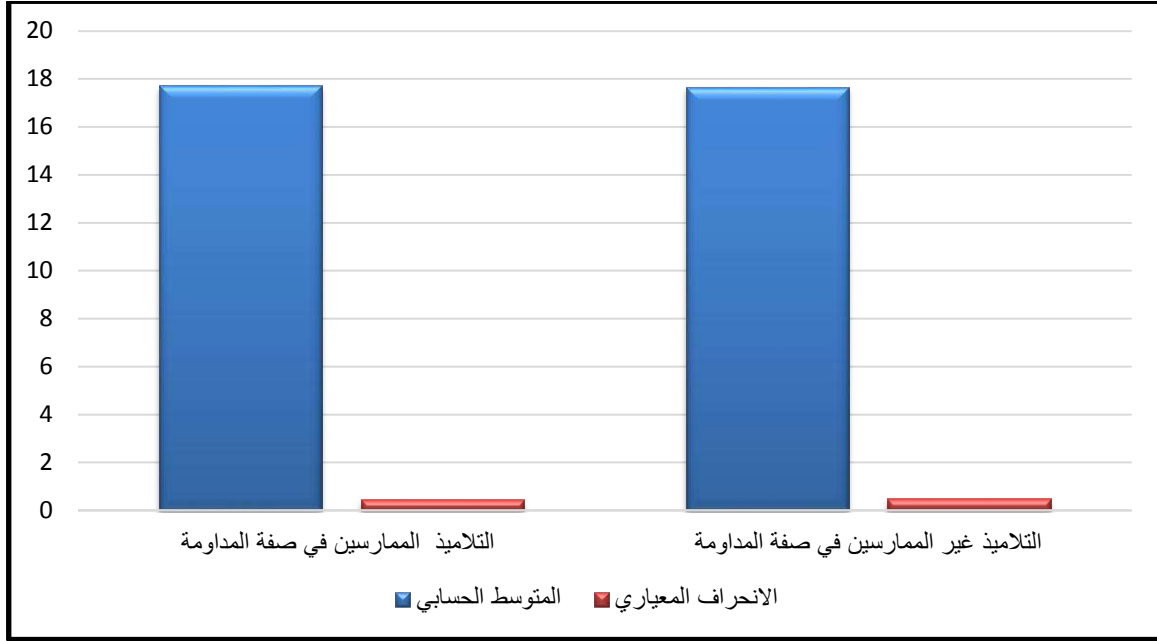
5.1 عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الأولى:

تنص الفرضية الأولى على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي في صفة المداومة.

الجدول رقم 06 يوضح الفروق بين التلاميذ الممارسين وغير ممارسين للنشاط الرياضي في صفة المداومة.

المداومة	عدد الأفراد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة Sig	مستوى الدلالة
التلاميذ الممارسين	15	17.7333	0.45774	28	0.448	0.05
التلاميذ غير الممارسين	15	17.6667	0.48795			

من خلال الجدول رقم (06) يتضح لنا وجود فروق بين التلاميذ الممارسين والتلاميذ غير الممارسين لصفة المداومة، حيث كانت الفروق لصالح التلاميذ الممارسين بمتوسط حسابي بلغ (17.7333) وانحراف معياري قدره (0.45774) في حين بلغ متوسط حسابي التلاميذ غير الممارسين (17.6667) وانحراف معياري قدره (0.48795) و بحساب قيمة $\text{sig} = 0.448$ وهي أكبر من مستوى الدلالة 0.05 وبهذا فإننا نقبل الفرض الصفري ونرفض البديل ونقر ونقول على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي في صفة المداومة.



الشكل رقم 04: أعمدة بيانية توضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري بين التلاميذ الممارسين وغير ممارسين في صفة المداومة

6.1 عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

تنص الفرضية الثانية على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي في صفة السرعة.

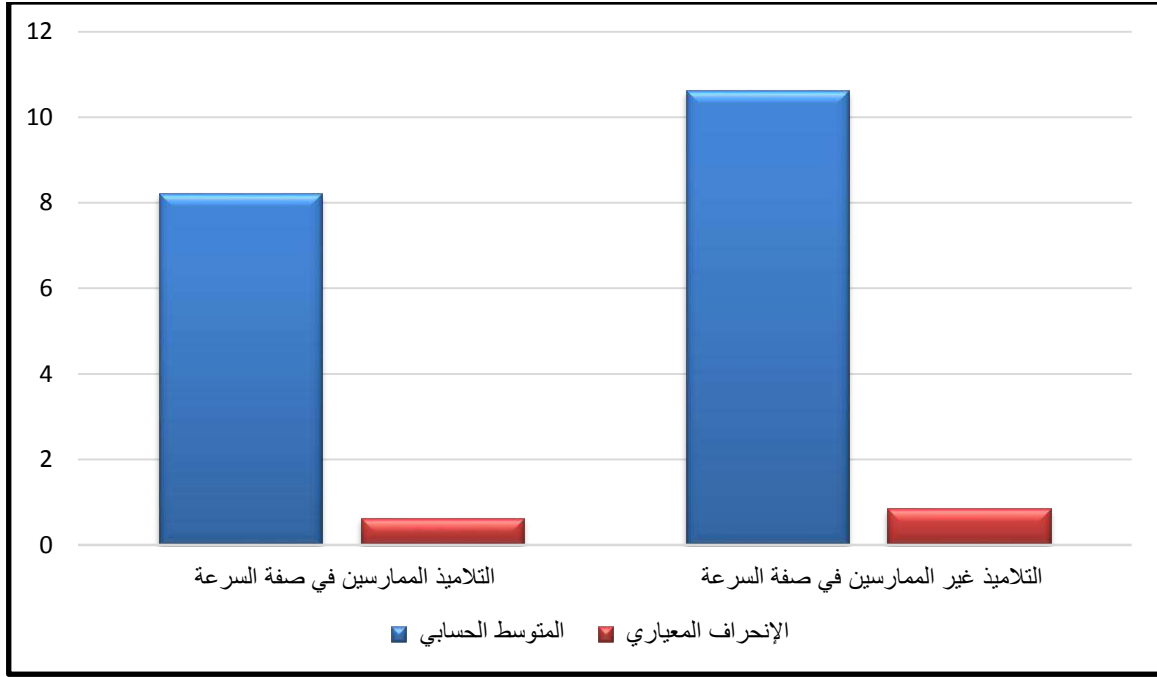
الجدول رقم 07 يوضح الفروق بين التلاميذ الممارسين وغير ممارسين للنشاط الرياضي في صفة السرعة.

مستوى الدلالة	قيمة Sig	درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	عدد الأفراد	السرعة
0.05	0.141	28	0.63402	8.2213	15	التلاميذ الممارسين
			0.85888	10.6207	15	التلاميذ غير الممارسين

من خلال الجدول رقم (07) يتضح لنا وجود فروق بين التلاميذ الممارسين والتلاميذ غير الممارسين لصفة السرعة،

حيث كانت الفروق لصالح التلاميذ الممارسين بمتوسط حسابي بلغ (8.2213) وانحراف معياري قدره

(0.63402) في حين بلغ متوسط حسابي التلاميذ غير الممارسين (10.6207) وانحراف معياري قدره (0.85888) وبحساب قيمة $\text{sig} = 0.141$ وهي أكبر من مستوى الدلالة 0.05 وبهذا فإننا نقبل الفرض الصفري ونرفض البديل ونقر ونقول على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي في صفة السرعة.



الشكل رقم 05: أعمدة بيانية توضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري بين التلاميذ الممارسين وغير ممارسين في صفة السرعة

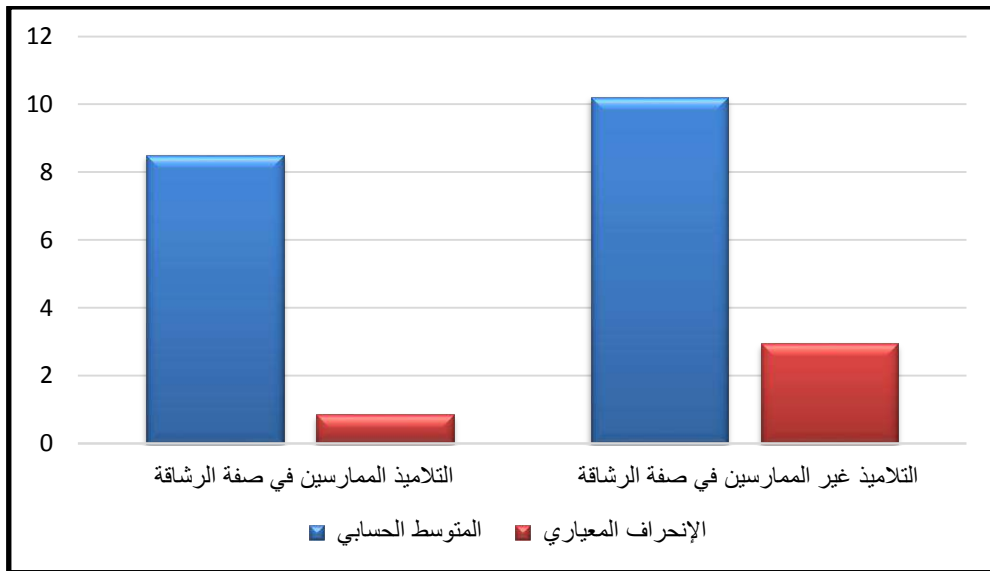
7.1 عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الثالثة:

تنص الفرضية الثالثة على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي في صفة الرشاقة.

الجدول رقم 08 يوضح الفروق بين التلاميذ الممارسين والغير ممارسين للنشاط الرياضي في صفة الرشاقة.

الرشاقة	عدد الأفراد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة Sig	مستوى الدلالة
التلاميذ الممارسين	15	8.5123	0.86476	28	0.136	0.05
التلاميذ غير الممارسين	15	10.2180	2.96691			

من خلال الجدول رقم(08) يتضح لنا وجود فروق بين التلاميذ الممارسين والتلاميذ غير الممارسين لصفة الرشاقة، حيث كانت الفروق لصالح التلاميذ الممارسين بمتوسط حسابي بلغ (8.5123) وانحراف معياري قدره (0.86476) في حين بلغ متوسط حسابي التلاميذ غير الممارسين (10.2180) وانحراف معياري قدره (2.96691) و بحساب قيمة $sig = 0.136$ وهي أكبر من مستوى الدلالة 0.05 وبهذا فإننا نقبل الفرض الصفري ونرفض البديل ونقر ونقول على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي في صفة الرشاقة.



الشكل رقم 06: أعمدة بيانية توضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري بين التلاميذ الممارسين والغير ممارسين في

صفة الرشاقة

2- مناقشة نتائج الدراسة:

في ضوء ما جاء في الفصل الأول للدراسة وكذا ما أكدته ووضحته الدراسات السابقة ذات العالقة بموضوع الدراسة الحالية وما تم عرضه في الجداول السابقة المتعلقة بنتائج فإنه تم مناقشة و تفسير النتائج حسب ترتيب العرض السابق كما يلي:

1.2- مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى:

من خلال ملاحظتنا للنتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 06 والتي تمثل الفروق بين التلاميذ الممارسين والغير ممارسين للنشاط الرياضي في صفة المداومة، وتبين لنا نتائج الجدول أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي في صفة المداومة، وهذا ما استدليناه به في الجانب النظري للدراسة والمتعلقة بالفرضية الجزئية الأولى التي مفادها على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي في صفة المداومة.

تتفق نتائج دراستنا مع نتائج دراسة (جبالي إلياس، 2016) والتي تبين نتائجها على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج تلاميذ المرحلة الثانوية لمنطقة بسكرة ومنطقة خنشلة في العناصر الأربعة (التحمل، القوة، السرعة، الرشاقة). (جبالي إلياس، 2016، ص 77-89).

كما تتفق دراستنا مع نتائج دراسة (بوعبيطة توفيق 2014-2015) والتي تبين نتائجها على أنه لا توجد فروق دالة إحصائية في صفة التحمل بين مناصب اللعب لدى أفراد عينة البحث. (بوعبيطة توفيق، 2014-2015، ص 56).

وتتفق نتائج دراستنا مع نتائج دراسة (جبالي إلياس 2019-2020) والتي تبين نتائجها على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى عناصر اللياقة البدنية (التحمل، القوة، السرعة، المرونة) لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة المنخرطين في الفرق النخبوية للرياضة المدرسية حسب متغير الصنف. (جبالي إلياس، 2019-2020، ص 172).

ويعزو الباحث عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي في صفة المداومة راجع إلى تقارب النتائج بين التلاميذ الممارسين والغير الممارسين في صفة المداومة والدليل على إمتلاك التلاميذ الغير الممارسين قدرة هوائية جيدة ، وهذا الذي يدفع الباحث إلى القول أن المداومة (التحمل) يتأثر بالممارسة وليس

بالعمر ، و التحمل لا يتأثر بعامل السن خاصة في مرحلة المراهقة، حيث يظهر لدى المراهق استعداد للتطوير من خلال التدريب والممارسة المنتظمة والمستمرة، ويرجع ذلك إلى الطبيعة الفسيولوجية للنمو، من خلال نمو القلب والرئتين وزيادة ضخ الدم في هذه المرحلة العمرية.

وهذا ما فسره (رشيد محيّمات ولوكيا يوسف إسلام، 2017) في كتابه اللياقة البدنية (أهميتها- خصائصها- التدريب) الذي أكد أن التحمل يتأثر بالممارسة وليس بالعمر حيث قال "الممارسة المنتظمة لنشاط رياضي والتدريب المنهجي للرياضي من أجل المشاركة في المنافسات لها أثر على الكتلة العضلية، ونوعية الألياف العضلية. (رشيد، يوسف إسلام، 2017، ص129).

ومن خلال النتائج المتوصل إليها نستنتج أنه: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي في صفة المداومة، وعليه فإن الفرضية الأولى محققة.

2.2-مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

من خلال ملاحظتنا للنتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 07 والتي تمثل الفروق بين التلاميذ الممارسين وغير ممارسين للنشاط الرياضي في صفة السرعة وتبين لنا نتائج الجدول أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي في صفة السرعة، وهذا ما استدلينا به في الجانب النظري للدراسة والمتعلقة بالفرضية الجزئية الثانية التي مفادها على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي في صفة السرعة.

تتفق نتائج دراستنا مع نتائج دراسة (جبالي إلياس، 2016) والتي تبين نتائجها على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج تلاميذ المرحلة الثانوية لمنطقة بسكرة ومنطقة خنشلة في العناصر الأربعة (التحمل، القوة، السرعة، الرشاقة). (مرجع سبق ذكره ص 77-89).

كما تتفق دراستنا مع نتائج دراسة (بوعبيطة توفيق 2014-2015) والتي تبين نتائجها على أنه لا توجد فروق دالة إحصائية في صفة السرعة بين مناصب اللعب لدى أفراد عينة البحث. (مرجع سبق ذكره ص 58).

وتتفق نتائج دراستنا مع نتائج دراسة (جبايلي إلياس 2019-2020) والتي تبين نتائجه على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى عناصر اللياقة البدنية (التحمل، القوة، السرعة، المرونة) لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة المنخرطين في الفرق النخبوية للرياضة المدرسية حسب متغير الصنف. (مرجع سبق ذكره ص172).

ويعزو الباحث عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي في صفة السرعة راجع إلى تشابه النتائج بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين في صفة السرعة حيث لاحظ الباحث من خلال التنفيذ الميداني للاختبار إلى تأثير السرعة بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين بالعامل النفسي، حيث أبدى الصنفين طابعا تنافسيا ومحاولا كل صنف تحقيق تفوق على حساب الصنف الآخر مما أدى إلى عدم وجود فروق ويمكن القول أن السرعة تتأثر بمسافة الاختبار و بنوع الألياف والكتلة العضلية والعامل النفسي والوراثي أيضا أي مدى الاستعداد.

وهذا ما فسره (شونوف خالد وآخرون، 2019) في مجلة علوم وتقنيات النشاط البدني الرياضي جامعة العلوم والتكنولوجيا محمد بوضياف وهران، الذي أكد أن عدم وجود الفرق قد يكون راجع إلى مسافة الاختبار، حيث أن مسافة 40 متر قد لا تظهر فرقا بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين، بالإضافة إلى عدة عوامل لها تأثير على السرعة لا ترتبط بنوع النشاط بل بالطبيعة الفسيولوجية للرياضي أو الفرد منها خصائص الألياف العضلية وكفاءة الجهاز العصبي، حيث تتكون العضلة من عدة ألياف سواء ألياف حمراء أو بيضاء أو تجمع بين النوعين، ويرجع ذلك إلى عامل الوراثة حيث له الدور الفعال في تكوين الجهاز العضلي (خالد وآخرون، 2019، ص125).

ومن خلال النتائج المتوصل إليها نستنتج أنه: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي في صفة السرعة، وعليه فإن الفرضية الثانية محققة.

3.2- مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثالثة:

من خلال ملاحظتنا للنتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 08 والتي تمثل الفروق بين التلاميذ الممارسين وغير ممارسين للنشاط الرياضي في صفة الرشاقة وتبين لنا نتائج الجدول أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي في صفة الرشاقة، وهذا ما استدلتنا به في الجانب النظري للدراسة والمتعلقة بالفرضية الجزئية الثالثة التي مفادها على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي في صفة الرشاقة.

تتفق نتائج دراستنا مع نتائج دراسة (جبالي إياس، 2016) والتي تبين نتائجه على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج تلاميذ المرحلة الثانوية لمنطقة بسكرة ومنطقة خنشلة في العناصر الأربعة (التحمل، القوة، السرعة، الرشاقة). (مرجع سبق ذكره ص 77-89).

كما تتفق دراستنا مع نتائج دراسة (سعداوي صهيب 2015-2016) والتي تبين نتائجه على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعة الضابطة في صفة الرشاقة. (سعداوي صهيب 2015-2016 ص 33).

ويعزو الباحث عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي في صفة الرشاقة راجع إلى تشابه النتائج بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين في صفة الرشاقة والدليل هو أن التلاميذ في هذه المرحلة العمرية (المراهقة) يفضلون الألعاب الحركية المركبة مثل (الركض، الوثب، الخطو و الحجل بالتبادل) وهذه جميعها تتطلب قدرا من التوافق.

وهذا ما يفسره (عبد الحميد شرف 2005) في كتابه التربية الرياضية والحركية للأطفال الأسوياء ومتحدي الإعاقة بين النظرية والتطبيق، الذي أكد بقوله " يبدأ في هذه المرحلة تحسن التوافق العصبي العضلي فليس هناك ما يمنع من إعطاء التلميذ بعض الحركات الصعبة والتي تتطلب التوافق بين الأعصاب والعضلات مما يساعد على زيادة تحسن التوافق العصبي العضلي ". (شرف عبد الحميد، 2005، ص 93).

وعلى هذا الأساس وضع العالم (كالا هو) القدرات التي تعتمد على الكفاية الفسيولوجية بالقدرات البدنية وتشمل (القوة، السرعة، والتحمل، المرونة) أما القدرات التي لا تخضع إلى التغير في الحالة الفسيولوجية وإنما في قدرة التحكم في الحركة وأن هذه القدرة تعتمد على استثمار الإحساس الحركي واستعمال الجهاز العصبي المركزي والمحيطي من أجل التحكم في القدرات الحركية وتشمل (التوازن، التوافق، الدقة الحركية، الرشاقة، المرونة الحركية). (حيون، 2002، ص 21)

ومن خلال النتائج المتوصل إليها نستنتج أنه: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي في صفة الرشاقة، وعليه فإن الفرضية الثالثة محققة.

4.2-مناقشة الفرضية العامة:

من خلال النتائج السابقة المتحصل عليها من تفسير الفرضيات الجزئية وكل الجداول السابقة والأشكال والمتعلقة بالفرضية العامة و التي تنص على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي في الصفات البدنية ، وهذا ما يتفق مع الدراسات السابقة دراسة (جبايلي إلياس، 2016) والتي أظهرت نتائج على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج تلاميذ المرحلة الثانوية لمنطقة بسكرة ومنطقة خنشلة في العناصر الأربعة (التحمل، القوة، السرعة، الرشاقة) ،وكما تتفق مع دراسة (جبايلي إلياس 2019-2020) والتي تبين نتائج على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى عناصر اللياقة البدنية (التحمل، القوة، السرعة، المرونة) لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة المنخرطين في الفرق النخبوية للرياضة المدرسية حسب متغير الصنف .

وبعد تحليلنا لنتائج الاختبارات البدنية والمتعلقة بدلالة الفروق بين التلاميذ المرحلة الثانوية الممارسين وغير الممارسين ، وجدنا أن صفة التحمل (المداومة) والسرعة والرشاقة لدى التلاميذ الممارسين وغير الممارسين تكون متساوية و متقاربة و لا يوجد هناك اختلاف كبير بينهم، ويعزو الباحث السبب لوجود التقارب في مستوى التلاميذ الممارسين وغير الممارسين وعدم وجود فروق في الصفات البدنية.

راجع إلى امتلاك التلاميذ الغير الممارسين قدرة هوائية جيدة وأن المداومة (التحمل) تتأثر بالممارسة وليس بالعمر وهذه في صفة المداومة، أما في صفة السرعة فيعود التقارب في مستوى التلاميذ راجع في العامل النفسي والوراثي وبمسافة الاختبار و بنوع الألياف والكتلة العضلية ، حيث أبدى كل تلميذ طابعا تنافسيا ، وأما في صفة الرشاقة فيعود التقارب في مستوى التلاميذ راجع إلى أن التلاميذ في هذه المرحلة العمرية (المراهقة) يفضلون الألعاب الحركية المركبة مثل(الركض، الوثب ، الخطو و الحجل بالتبادل) وهذه جميعها تتطلب قدرا من التوافق ، ولذلك في هذه المرحلة العمرية(المراهقة) يكون هناك تحسن في التوافق العصبي العضلي لتلاميذ الممارسين وغير الممارسين .

وعلى ضوء النتائج السابقة نستنتج صحة الفرضية الأولى والثانية والثالثة ونستطيع القول أن تلاميذ المرحلة الثانوية الممارسين وغير الممارسين يتشابهون في الصفات البدنية (المداومة، السرعة، الرشاقة).

3-الإستنتاج العام:

بعد عرض ومناقشة النتائج المتحصل عليها من مختلف الجداول التي جاءت في الجانب التطبيقي والتي تحتوي على مختلف المعلومات الإحصائية الخاصة بتغيرات فرضيات دراستنا التي تدور حول الإشكالية التالية:

دراسة مقارنة لبعض الصفات البدنية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية الممارسين والغير الممارسين.

ومن خلال الاستنتاجات المتوصل اليها والتي تشمل الفرضيات الثلاثة يمكن استنتاج ما يلي:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين و غير الممارسين للنشاط الرياضي في صفة المداومة.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين و غير الممارسين للنشاط الرياضي في صفة السرعة.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين و غير الممارسين للنشاط الرياضي في صفة الرشاقة.

ومن خلال ما ذكرناه فإن دراستنا زيادة على الفرضيات الجزئية بعد اختبارها حققت المرجو لتؤكد الفرضية العامة ألا وهي:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين و غير الممارسين للنشاط الرياضي في الصفات البدنية.

4-الإقتراحات والتوصيات:

بعد عرض، تحليل ومناقشة النتائج والخروج بأبرز الاستنتاجات لابد من صياغة العديد من التوصيات والاقتراحات الخاصة بالدراسة المعنونة بـ " دراسة مقارنة لبعض الصفات البدنية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية الممارسين والغير الممارسين." والتي نلخصها فيما يلي:

-الاهتمام بتحسين الصفات البدنية خاصة لدى تلاميذ المرحلة الثانوية الممارسين والغير الممارسين.

-توفير الوسائل البيداغوجية من اجل تحفيز التلاميذ الممارسين والغير الممارسين على ممارسة النشاط الرياضي.

-القيام ببعض المنافسات بين التلاميذ الممارسين والغير الممارسين من اجل التنوع في ممارسة النشاطات الرياضية وتطوير الصفات البدنية.

- ادماج تمارين جديدة تخدم الصفات البدنية الخاصة بالتلاميذ المرحلة الثانوية الممارسين والغير الممارسين من اجل تكوين جيل رياضي صاعد جديد.
- منح التلاميذ تسهيلات للتوفيق بين الدراسة والرياضة (حضور الحصص التدريبيه) .
- نقترح على أستاذ التربية البدنية والرياضية القيام باختبارات الصفات البدنية (التحمل، السرعة، الرشاقة) لأنها تزوده بمجموعة من المعلومات تساعد في التعرف على الحالة البدنية العامة والخاصة للتلاميذ الممارسين والغير الممارسين كذلك تسمح للتلميذ من اكتشاف قدراته الخاصة بحيث تشجعه على ممارسة النشاط الرياضي .
- اهتمام أساتذة التربية البدنية والرياضية خاصة المشرفين على الفرق المدرسية بعناصر اللياقة البدنية(الصفات البدنية) وتطويرها وتحسيس التلاميذ على الحفاظ بلياقتهم خاصة في الآونة الأخيرة أين استحوذت التكنولوجيا على أوقات التلاميذ الممارسين والغير الممارسين ، الأمر الذي أدى إلى ظهور بعض التشوهات القوامية والحمول البدني لدى التلاميذ.

الخلاصة

على الرغم من أن الرياضة بصورتها النمطية قد سيطرت على برامج التربية البدنية والرياضية، إلا أن الصفات البدنية عادة تعتبر الهدف الأساسي للتربية البدنية والنشاط الرياضي، وكل نشاط رياضي يحوي صفات بدنية مركبة له ، وصفات مهارية تميزه ترتكز اساسا على خطواته الفنية والتكتيكية ، اذ لا يمكن ان نهتم بجانب ونهمل الآخر فكلاهما يكمل بعضه ، ونراعي عند ممارسة اي نشاط رياضي معين الفئة العمرية للتلاميذ خاصة المرحلة الثانوية التي نتعامل معها في المؤسسات التربوية ، ونبني برمجتنا على شروط التعلم ، والمراحل المتبعة في اوصول المعلومة للتلميذ ، ومن المعروف أن مرحلة التعليم الثانوي يصلها التلاميذ بعد خروجهم من الطور المتوسط ، وتعتبر المرحلة الثانوية مرحلة مهمة في مشوار المراهق تمتد لمدة ثلاث سنوات وجب التعقل والتفكير الجيد في استثمار هذه الفئة العمرية خاصة الاستثمار في صفاتهم البدنية في الجانب الرياضي وتوفير كل ما يمكنهم من استخراج مواهبهم المختلفة ، لذلك يجب إعطاء أهمية كبيرة لخصائص الصفات البدنية (المداومة ، السرعة ، الرشاقة ، القوة ، المرونة) في المؤسسات التعليمية التي تسمح بالتنمية الشاملة والمتزنة للتلميذ خاصة من الناحية الصحية.

حيث قمنا بهذه الدراسة من اجل معرفة الفروق لبعض الصفات البدنية (المداومة، السرعة، الرشاقة) لدى تلاميذ المرحلة الثانوية الممارسين وغير الممارسين .

وعلى ضوء ما ذكرناه آنفا وعلى ما تحصلنا عليه من نتائج في هذه الدراسة، إستخلصنا أن هذه الصفات البدنية صفة التحمل (المداومة) والسرعة والرشاقة لدى التلاميذ الممارسين وغير الممارسين تكون متساوية و متقاربة و لا يوجد هناك اختلاف كبير بينهم، ونتيجة ذلك لاحظناها في عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي في الصفات البدنية ، وهذا راجع إلى ظهور خمول بدني لدى التلاميذ الممارسين بعدم استخراج قدراتهم الخاصة وعدم تحسين صفاتهم البدنية .

وفي الأخير إن النتائج المتوصل إليها في هذه الدراسة عبارة عن معلومات بسيطة قابلة للإثراء والمناقشة وتتطلب دراسة عميقة قصد التحكم في متغيرات هذا المجال.

قائمة المصادر

والمراجع

*المراجع المعتمدة باللغة العربية:

الكتب:

•القرآن الكريم، سورة القصص الآية 25.

1- أبو العلا احمد عبد الفتاح، التدريب الرياضي والأسس الفيزيولوجية، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997.

2- أبو العلا احمد عبد الفتاح و أحمد نصرالدين، فيسيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، الطبعة الأولى، القاهرة، 2003.

3-أبوالفصل جمال الدين ابن منظور، لسان العرب، ج3، دار الطباعة والنشر، لبنان، 1997.

4-أحمد ماهر، الإختبارات واستخدامها في إدارة الموارد البشرية والافراد، الدار الجامعية، الإسكندرية، 2003.

5-أحمد مجرالي، أثر برنامج تدريبي مقترح لبعض الصفات الحركية على تحسين دقة التصويب بالقدمين لدى براعم كرة القدم، معهد التربية البدنية، مذكرة ماستر، 2012.

6-أسامة كامل راتب، النمو الحركي، مدخل للنمو المتكامل للطفل والمراهق، القاهرة، 1999.

7-أمين أنور حوي، أصول التربية البدنية والرياضية، القاهرة، دار الفكر العربي، 1991.

8-أمين فواز الخولي وجمال الدين الشافعي، مناهج التربية البدنية المعاصرة، دار الفكر العربي، 2000.

9-أيمن فاروق، اللياقة البدنية أهميتها وتدريباتها، الطبعة الأولى، مطبعة الإشعاع، 1998.

10- آدم محمد سلامة ، توفيق حدادة، علم النفس لطلبة المعلمين والمساعدين في المعاهد النفسية، دار العلم للملايين، بيروت، لبنان، 1974.

11-إبراهيم حمادة، الهجوم في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1990.

12-إبراهيم سلامة، اللياقة البدنية، دار القومية للطباعة والنشر، مصر، 1969.

- 13- إبراهيم احمد سلامة، المدخل التطبيقي للقياس في اللياقة البدنية، الإسكندرية، منشأة الناشر للمعارف، 2000.
- 14- إيمان أبو غربية، التطور من الطفولة حتى المراهقة، الطبعة الأولى، دار جرير للنشر والتوزيع، عمان، 2007.
- 15- العبيدي نوال المهدي وفاطمة عبدالمالكي، التدريب الرياضي، الطبعة الأولى، المجتمع العربي للنشر والتوزيع، الأردن، 2011.
- 16- اللجنة الأولمبية البحرينية، اختبارات اللياقة البدنية، الطبعة الأولى، البحرين، 2011.
- 17- المنجد دار المشرق، ش، م، م، الأشرفية، الطبعة الثالثة، بيروت، لبنان، 2008.
- 18- بسطويسي أحمد عباس صالح، طرق التدريس في مجال التربية البدنية والرياضية، الطبعة الثالثة، مديرية دار الكتاب للطباعة والنشر، بغداد، 1987.
- 19- بسطويسي أحمد، أسس ونظريات الحركة، دار الفكر العربي، 1996.
- 20- حامد عبدالسلام زهران، علم النفس النمو، الطفولة والمراهقة، عالم الكتب، 1982.
- 21- حسام أحمد محمد أبوسيف، علم النفس النمو، الطبعة الأولى، إشراك للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة، 2011.
- 22- حسانين محمد صبحي، القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، الطبعة الرابعة، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2001.
- 23- ريسان خريط مجيد، المجموعة المختارة في التدريب وفيسيولوجيا الرياضة، الطبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2014.
- 24- ريسان خريط مجيد، التحليل البيوميكانيكي والفسلجي في التدريب الرياضي، جامعة البصرة، 1991.
- 25- ساري أحمد حمدان و نوريا عبدالرزاق، اللياقة البدنية والصحية، الطبعة الأولى، دار وائل للنشر، عمان، 2001.

- 26- سامية جميل عاصي، اللياقة البدنية وعناصرها، الطبعة الأولى، عمان، دار امجد للنشر والتوزيع، 2017
- 27- سيد عبد جواد، العلاقة بين كل من القوة العضلية ومدى الحركة في المفاصل للاعبين المستويات المختلفة في كرة الطائرة، بحوث مؤتمر الرياضة للجميع، القاهرة، جامعة حلوان، 1984.
- 28- طه إسماعيل وآخرون، كرة القدم، د ط، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2001.
- 29- عبد الجبار سعيد محسن، إعداد الرياضيين بدنيا، مهاريا، خططيا، نفسيا، الطبعة الأولى، شارع الجامعة الأردنية، 2016.
- 30- عبدالعالي الجسماني، سيكولوجية الطفولة والمراهقة وحقائقها الأساسية، دار البيضاء، لبنان، 1994.
- 31- عبدالله حسين اللامي، الأسس العلمية للتدريب الرياضي، مركز الطيف للطباعة، جامعة القادسية، 2004.
- 32- عبد المنعم عبد القادر الميلادي، سيكولوجية المراهقة، مؤسسة شباب الجامعة، الإسكندرية، 2004.
- 33- عصام عبد الخالق، التدريب نظرياته وتطبيقاته، الطبعة 11، الإسكندرية، منشأة المعارف، 2003.
- 34- عصام عبد الخالق، التدريب نظرياته، الطبعة 11، الإسكندرية، منشأة المعارف، 2003.
- 35- عماد الدين عباس أبو زيد، التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في الألعاب الجماعية، الطبعة الأولى، منشأة المعارف، الإسكندرية، 2005.
- 36- فؤاد البهي السيد، الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، دار الفكر العربي، مصر، 1956.
- 37- فاضل كامل مذكور، فيزيولوجية التدريب الرياضي، الطبعة الأولى، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، 2010.
- 38- فاضل حسين عزيز، اللياقة البدنية، الطبعة الأولى، الأردن، عمان، الجنادرية للنشر والتوزيع، 2015.
- 39- قاسم حسن حسين، تعلم قواعد اللياقة البدنية، الأردن، دارالفكر، 1998.
- 40- قاسم حسن حسين، علم التدريب الرياضي في الاعمار المختلفة، الطبعة الأولى، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، 1998.

- 41- قاسم المدلاوي وآخرون، أسس التدريب لفاعليات ألعاب القوى، القاهرة، مصر، 1990.
- 42- كمال جميل الربطي، التدريب الرياضي للقرن 21، عمان، 2004.
- 43- كمال عبد الحميد و محمد صبحي حسانين، أسس التدريب الرياضي لتنمية اللياقة البدنية في دروس التربية البدنية، القاهرة، دار الفكر العربي، 1997.
- 44- محمد إبراهيم شحاته، دليل اللياقة البدنية، الطبعة الأولى، المكتبة المصرية، الإسكندرية، 2008.
- 45- محمد صبحي حسانين، نموذج الكفاية البدنية، القاهرة، دار الفكر العربي، 1995.
- 46- محمد حسن علاوي، علم التدريب الرياضي، الطبعة 12، دار المعارف للنشر، القاهرة، مصر، 1997.
- 47- محمد عثمان، التعلم الحركي والتدريب الرياضي، الطبعة الأولى، الكويت، 1987.
- 48- محمد صبحي حسانين، القياس والتقويم في التربية البدنية، الطبعة الثانية، ج 1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1987.
- 49- محمد حسن علاوي، علم التدريب الرياضي، القاهرة، 1972.
- 50- محمد حسن علاوي و محمد نصرالدين رضوان، إختبارات الأداء الحركي، دار الفكر العربي، القاهرة، 2008.
- 51- محمد الحمحامي وأمين الخولي، أسس بناء برامج التربية البدنية والرياضية، ك 2، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998.
- 52- محمد بن محمود آل عبدالله، المراهقة والعناية بالمراهقين، الطبعة الأولى، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية، 2014.
- 53- محمود عوض بسيوني و فيصل ياسين الشاطيء، نظريات وطرق التربية البدنية، المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1992.
- 54- محيىمادات رشيد و لوكية يوسف إسلام، اللياقة البدنية أهميتها، خصائصها، التدريب، الطبعة الأولى، عمان، الأردن، دار الأيام للنشر والتوزيع، 2017.

- 55- مروان عبدالمجيد إبراهيم، تصميم وبناء إختبارات اللياقة البدنية باستخدام طرق التحليل العاملي، الطبعة الأولى، عمان، الأردن، 2001.
- 56- مصطفى غالب، سيكولوجية الطفولة والمراهقة، دار الهلال، بيروت، لبنان، 1994.
- 57- مصطفى فهمي، سيكولوجية الطفولة والمراهقة، دار المعارف الجديدة، 1986.
- 58- مصطفى حسين باهي وآخرون، البحث العلمي في مجال الرياضي، الطبعة الأولى، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة، مصر، 2013.
- 59- مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي الحديث، تخطيط وتطبيق وقيادة، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001.
- 60- مفتي إبراهيم، التدريب الرياضي، تخطيط، تطبيق، قيادة، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998.
- 61- منى فايز، الطفل والتربية المدرسية في الفضاء الأسري والثقافي، المركز الثقافي العربي، لبنان، 2004.
- 62- ناهدة عبد زيد الدليمي و عايد حسين عبدالأمير الربيعي، السمنة واللياقة البدنية، الطبعة الأولى، عمان، دار صفاء للنشر والتوزيع، 2016.
- 63- يعرب خيون، التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق، مكتب الصخرة للطباعة، بغداد، 2002.
- *القواميس:
- 64- مرشد الطلاب ، قاموس عربي.
- 65- إلياس متری، القاموس العربي، دار الجحيل، بيروت، لبنان، 1980.
- *الأطروحات والرسائل العلمية:
- 66- الجنابي، عبد المنعم احمد جاسم، البناء الجسمي للاعبين دوري النخبة العراقي بكرة القدم باعتباره احد اسس الانتقاء الرياضي، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، الموصل، 2002.
- 67- بن عبد الرحمان سيد علي، مساهمة الألعاب الشبه رياضية أثناء حصص ت ب ر في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة، رسالة ماجستير، تخصص النشاط البدني الرياضي التربوي، جامعة الجزائر، 2008-2009.
- 68- جبايلي إلياس، مقارنة عناصر اللياقة البدنية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة المنخرطين في فرق النخبة للرياضة المدرسية، أطروحة دكتوراه، جامعة محمد خيضر بسكرة، الجزائر، 2019-2020.

69-محمد زروال، بناء بطارية اختبارات بغرض الانتقاء للفرق المدرسية لكرة القدم في مرحلة الثانوية، اطروحة دكتوراه، جامعة محمد خيضر بسكرة، الجزائر، 2017.

70-محمد حسين عبد الله أبو عودة، فاعلية برنامج تدريبي مقترح لتحسين القدرات البدنية الخاصة ببعض الحركات الأرضية لدى طلاب التربية الرياضية بجامعة الأقصى، رسالة ماجستير، جامعة الأزهر بغزة، فلسطين. 2009.

*المراجع المعتمدة باللغة الأجنبية:

71-jean-luc layla rémy lacramp. **manuel pratique de l'entraînement.**

Edition amphora. janvire 2017.

72-janus. Dzejinski. **Pixkaregzna.** Gdansk.1983.

73-sige.gh. **Motors training. And control.** Wm. Publisher. 1984.

74-Georges Cazorla, Luc Leger, **comment évaluer et développer vos capacités aérobies, association recherche et évaluation en activité physique et en sport,** édition 1993.

75-MOUELHI, J., DARDOURI, W., GMADA, N., et al. **Relation entre le five jump test, l'épreuve de vitesse sur 30 m et la détente verticale.** **Science & Sports,** 2007, vol. 22, no 5.

76-Graviglioli Bernard, **Sport et Adolescent, librairie philosophique j.vrin.france.**1976.

*مواقع الانترنت:

77-www.arabs_coach.com.

الملاحق

الملحق رقم 01: نتائج إختبار نافات 20 متر (المدائمة) لكل من التلاميذ الممارسين والغير الممارسين.

Test navette 20m

التلاميذ الغير ممارسين			التلاميذ الممارسين		
vitesses(corre-pon-danes-km/h)	العمر	الإسم واللقب	vitesses(corre-pon-danes-km/h)	العمر	الإسم واللقب
9.6 km/h	17	عريف إيمان	11.3 km/h	18	فريشي سهيل
8.6 km/h	18	الساويح هديل	10.9 km/h	18	بن عمر محمد
10.4 km/h	18	مخلوئي فضيلة	10.9 km/h	17	سعد مندر
10.8 km/h	18	هتئات شيماء	12.6 km/h	18	ميهورني لؤي
9.6 km/h	18	محمودي أسماء	11.9 km/h	18	عريف أيمن
9.1 km/h	18	مدور مروة	12.1 km/h	18	بلغار أسامة
9.4 km/h	18	جعوط ملاك	12.3 km/h	18	دواوي فيصل
9.4 km/h	18	حمزة وسام	11.4 km/h	17	خنفر نور الإسلام
9.4 km/h	18	عمامري رؤيا	11.3 km/h	18	يوسفني ياسين
9.6 km/h	17	بن الشحم إكرام	10.9 km/h	17	عواريب جيهان
10.1 km/h	18	عباز مريم	10.8 km/h	18	فارسي عماد
10.4 km/h	17	علاوي رحاب	11.8 km/h	18	لوث كمال
10.9 km/h	18	محمد الصديق بن جدية	11.6 km/h	18	بوحالة عمر
9.6 km/h	17	رانيا غمرياني	11.6 km/h	18	كورد عبد الكريم
10.1 km/h	17	آية قويدري	11.4 km/h	17	نتاري ليليا إناس

الملحق رقم 02: نتائج إختبار السرعة 40 متر (السرعة) لكل من التلاميذ الممارسين والغير الممارسين.

Test vitesse 40m

التلاميذ الغير ممارسين		التلاميذ الممارسين	
الوقت	الإسم واللقب	الوقت	الإسم واللقب
9.85 s	عريف إيمان	8.37 s	قريشي سهيل
9.70 s	السايح هديل	6.53 s	بن عمر محمد
10.53 s	مخلوفي فضيلة	8.45 s	سعد منذر
10.44 s	هتهات شيما	8.70 s	ميهوي لؤي
9.12 s	محمودي أسماء	8.22 s	عريف أيمن
12.11 s	مدور مروة	8.16 s	بلغار أسامة
11.10 s	جعوط ملاك	8.05 s	دوايدي فيصل
10.90 s	حمزة وسام	7.40 s	خنفر نور الإسلام
11.20 s	عمامري رؤيا	8.67 s	يوسف ياسين
10.85 s	بن الشحم إكرام	9.20 s	عوارب جيهان
11.73 s	عباز مريم	8.62 s	فارسي عماد
10.13 s	علاوي رحاب	7.90 s	لوث كمال
9.36 s	محمد الصديق بن جدية	7.95 s	بوحالة عمر
10.96 s	رانيا غمرياني	8.40 s	كورد عبد الكريم
11.33 s	آية قويدري	8.70 s	نتاري ليليا إناس

الملحق رقم 03: نتائج اختبار T test (الرشاقة) لكل من التلاميذ الممارسين والغير الممارسين.

إختبار T test

التلاميذ الغير ممارسين		التلاميذ الممارسين	
الوقت	الإسم واللقب	الوقت	الإسم واللقب
10.15 s	عريف إيمان	8.53 s	قريشي سهيل
9.90 s	السايح هديل	6.76 s	بن عمر محمد
10.79 s	مخلوفي فضيلة	8.46 s	سعد منذر
10.78 s	هتهات شيماء	8.46 s	ميهوبي لؤي
9.43 s	محمودي أسماء	9.32 s	عريف أيمن
12.80 s	مدور مروة	8.62 s	بلفار أسامة
11.44 s	جعوط ملاك	7.73 s	دوايدي فيصل
11.36 s	حمزة وسام	7.78 s	خنفير نور الإسلام
11.52 s	عمامري رؤيا	8.92 s	يوسف ياسين
11.20 s	بن الشحم إكرام	10.73 s	عواريب جيهان
12.15 s	عباز مريم	8.70 s	فارسي عماد
10.60 s	علاوي رحاب	8.11 s	لوث كمال
9.80 s	محمد الصديق بن جدية	8.15 s	بوحالة عمر
11.35 s	رانيا غمرياني	8.65 s	كورد عبد الكريم
12.43 s	آية قويدري	8.90 s	نتاري ليليا إناس

الملحق رقم 04: يمثل الكتلة الجسمية (الطول و الوزن) لكل من التلاميذ الممارسين والغير الممارسين.

الكتلة الجسمية (الطول و الوزن)

التلاميذ الغير ممارسين				التلاميذ الممارسين			
الكتلة الجسمية	الوزن	الطول	الإسم واللقب	الكتلة الجسمية	الوزن	الطول	الإسم واللقب
22,09	58,7	1,63	عريف إيمان	15,78	54	1,85	قريشي سهيل
19,92	51	1,6	السايع هديل	16,33	50	1,75	بن عمر محمد
20,96	55	1,62	مخلوفي فضيلة	24,09	68	1,68	سعد منذر
26,67	70	1,62	هتهات شيماء	17,36	55	1,78	ميهوبي لؤي
19,83	49	1,59	محمودي أسماء	19,45	68	1,87	عريف أيمن
27,68	80	1,7	مدور مروة	17,67	56	1,78	بلغار أسامة
17,36	49	1,68	جعوط ملاك	19,14	49	1,6	دوادي فيصل
27,1	72	1,63	حمزة وسام	18,73	60	1,79	حنفر نور الإسلام
25,71	70	1,65	عمامي رؤيا	20,42	59	1,7	يوسف ياسين
18,21	52	1,69	بن الشحم إكرام	22,49	65	1,7	عوارب جيهان
20,06	52	1,61	عباز مرهم	17,96	55	1,75	فارسي عماد
20,7	53	1,6	علاوي رحاب	20,48	62	1,74	لوث كمال
24,22	70	1,7	محمد الصديق بن جدية	19,2	65	1,84	بوالة عمر
18,29	48	1,62	راينا غمرياني	24,22	70	1,7	كورد عبد الكريم
25,64	64	1,58	آية قويدري	24,46	65	1,63	تناري ليليا إناس

الملحق رقم 05: المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل من التلاميذ الممارسين وغير الممارسين.

Statistiques de groupe

التلاميذ	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
الممارسين	15	17,7333	,45774	,11819
اختبار المداومة غير الممارسين	15	17,6667	,48795	,12599
الممارسين	15	8,5213	,86476	,22328
اختبار الرشاقة غير الممارسين	15	10,2180	2,96691	,76605
الممارسين	15	8,2213	,63402	,16370
اختبار السرعة 40 متر غير الممارسين	15	10,6207	,85888	,22176
الممارسين	15	1,7440	,07781	,02009
الطول غير الممارسين	15	1,6347	,04015	,01037
الممارسين	15	60,0667	6,71317	1,73333
الوزن غير الممارسين	15	59,5333	10,45307	2,69897
الممارسين	15	19,8520	2,82639	,72977
الكتلة الجسمية غير الممارسين	15	22,2960	3,54507	,91533
الممارسين	15	17,7333	,45774	,11819
العمر غير الممارسين	15	17,6667	,48795	,12599

الملحق رقم 06: المعالجة الإحصائية لكل من التلاميذ الممارسين والغير الممارسين.

Test d'échantillons indépendants

	Test de Levene sur l'égalité des variances		Test-t pour égalité des moyennes							
	F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Différence écart-type	Intervalle de confiance 95% de la différence		
								Inférieure	Supérieure	
اختبار المدادومة	,592	,448	,386	28	,702	,06667	,17275	-,28719	,42052	
			,386	27,886	,702	,06667	,17275	-,28725	,42059	
اختبار الرشاقة	2,355	,136	-2,126	28	,042	-1,69667	,79793	-3,33115	-,06218	
			-2,126	16,362	,049	-1,69667	,79793	-3,38517	-,00817	
اختبار السرعة 40 متر	2,291	,141	-8,705	28	,000	-2,39933	,27564	-2,96396	-1,83471	
			-8,705	25,765	,000	-2,39933	,27564	-2,96617	-1,83249	
الطول	4,741	,038	4,836	28	,000	,10933	,02261	,06302	,15564	
			4,836	20,963	,000	,10933	,02261	,06231	,15635	
الوزن	6,192	,019	,166	28	,869	,53333	3,20763	-6,03720	7,10387	
			,166	23,870	,869	,53333	3,20763	-6,08880	7,15547	
الكتلة الجسمية	2,165	,152	-2,088	28	,046	-2,44400	1,17064	-4,84195	-,04605	
			-2,088	26,676	,047	-2,44400	1,17064	-4,84732	-,04068	
العمر	,592	,448	,386	28	,702	,06667	,17275	-,28719	,42052	
			,386	27,886	,702	,06667	,17275	-,28725	,42059	

الملحق رقم 07: صور لإختبارات عينة الدراسة



اختبار المداومة Navette 20m



Test vitesse 40m إختبار السرعة





اختبار الرشاقة T test



صورة لي مع الأستاذ المحترم " بوشريط "