



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد خيضر بسكرة

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

قسم التدريب الرياضي



مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

تخصص التدريب الرياضي النخبوي

الموضوع :

تأثير النمو (الطول و الوزن) على الصفات البدنية (السرعة،
الرشاقة، القوة، المرونة، التحمل) عند لاعبي كرة اليد صنف
أصاغر

دراسة ميدانية على مستوى بعض نوادي كرة اليد ولاية بسكرة

إشراف الدكتور:

زموري بلقاسم

إعداد الطالب:

حيوني عبد الحكيم أشرف

السنة الجامعية: 2017/2018

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

شكر

قال تعالى: ﴿ رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَىٰ وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ ﴾ { 19 }

سورة النمل الآية { 19 } .

و قال ﴿ : ﴿ من لم يشكر الناس لم يشكر الله ﴾

بعد جهدا لله وشكره الذي وهبنا القوة والإرادة والصبر لإنجاز هذا العمل المتواضع ، لا نهلك إلا أن نتوجه بخالص شكرنا وتقديرنا لكل يد أسهمت في انجازه ، ولكل صاحب فكر أو رأي فتح أمامنا آفاق أرحب ومجالات أوسع للمعرفة.

ويسعدنا كثيرا أن نتقدم بأسمى معاني الشكر والتقدير والاحترام
لأستاذنا:

"الدكتور زهوري بلقاسم"

لتفضل سيادته بالإشراف على هذا البحث ولها قدمت سيادته من توجيهات ونصائح وإرشادات منهجية وما غمرنا به من سعة قلب ورحابة صدر ندعوا الله أن يهنئه بالصحة والهناء لها قدمه ويقدمه لغيرنا من نصائح وتوجيهات .

كما نتقدم بهوفور الشكر والعرفان لكل من أساتذة

وطلبة معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية بسكرة

قائمة المحتويات

بسملة

شكر و عرفان

قائمة المحتويات

قائمة الجداول والأشكال

مقدمة..... أ-ب

الجانب التمهيدي: مدخل عام للدراسة

- 1- الإشكالية:..... 4
- 2- فرضيات البحث:..... 5
- 3- أهمية الدراسة:..... 5
- 4- أهداف الدراسة :..... 5
- 5- أسباب اختيار الموضوع:..... 6
- 6- تحديد المفاهيم والمصطلحات:..... 6
- 7- الدراسات السابقة والمشاهدة:..... 7

الجانب النظري

الفصل الاول : النمو البدني

- تمهيد:..... 14
- 1-تعريف النمو:..... 15
 - 2-نمو الطول والوزن:..... 15
 - 3- نمو العضلات:..... 16
 - 4-المبادئ الأساسية الخاصة بمنهج النمو:..... 16
 - 5-تركيب الجسم و عملية النمو:..... 17

| | |
|----|---|
| 17 | 6-مظاهر النمو البدني : |
| 19 | 6- المعدل الخاص لكل جانب من جوانب النمو: |
| 19 | 7-الإرتباط الوثيق لمظاهر النمو: |
| 19 | 8- الأسس الفسيولوجية لرياضات مرحلة النمو: |
| 20 | خلاصة: |

الفصل الثاني : خصائص ومتطلبات كرة اليد

| | |
|----|-----------------------|
| 23 | I.المتطلبات البدنية : |
| 27 | 3-المتطلبات الخططية : |
| 28 | خلاصة : |

الفصل الثالث: المرحلة العمرية (12-15 سنة)

| | |
|----|-------------------------------------|
| 30 | تمهيد: |
| 31 | 1- مفهوم المراهقة |
| 31 | 1-1 تعريف المراهقة: |
| 33 | 2- التحديد لفترة المراهقة: |
| 34 | 3 -خصائص الفئة العمرية(12-15) سنة : |
| 36 | 4- التطور البدني لدى فئة المراهقين: |
| 37 | خلاصة: |

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع : الإطار المنهجي للدراسة

| | |
|----|---------------------------------|
| 40 | 1- الدراسة الاستطلاعية: |
| 40 | 2-إجراءات الدراسة: |
| 41 | 3-المنهج المستخدم : |
| 41 | 4- مجالات البحث: |
| 42 | 5- مجتمع البحث: |
| 42 | 6- عينة البحث و كيفية إختيارها: |

- 431-7 طريقة التحليل البييوغرافي:
518-صدق وثبات أداة الدراسة :
529- الوسائل الإحصائية

الفصل الخامس : عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

- 961-عرض وتحليل نتائج القياسات الجسمية و الاختبارات البدنية للاعبي كرة اليد فئة اصاغر
- 1062-المناقشة:.....
- 107.....3- الاستنتاجات.....
- 108خلاصة:.....
- 109الخاتمة.....
- قائمة المراجع:
- الملاحق :

قائمة الجداول والأشكال

أولا : قائمة الجداول :

| الصفحة | عنوان الجدول | الرقم |
|--------|---|-------|
| 43 | متوسط أطوال لاعبي كرة اليد للفرق الفائزة بالمراكز من 1 إلى 8 | 01 |
| 44 | متوسط الطول في الألعاب الأولمبية ببرشلونة 1992 | 02 |
| 45 | متوسط أوزان وأطوال اللاعبين للدول الأفضل ترتيب من 1 إلى 12 من بطولة العالم للرجال (أ) بالسويد عام 1993م | 03 |
| 96 | يمثل القياسات الجسمية للاعبي كرة اليد فئة أصاغر | 04 |
| 99 | يمثل نتائج اختبار التحمل بريكسي (05 د) للاعبي كرة اليد فئة أصاغر | 05 |
| 100 | يمثل نتائج اختباري المرونة (ثني الجذع من الجلوس) للاعبي كرة اليد فئة أصاغر | 06 |
| 101 | يمثل نتائج اختباري السرعة (جري مسافة 10م و 30م). | 07 |
| 103 | يمثل اختبار الوثب من الثبات القبلي و البعدي | 08 |
| 105 | يمثل نتائج اختبار الرشاقة في الجري متعدد الاتجاهات | 09 |

ثانيا : قائمة الأشكال

| الصفحة | عنوان الشكل | الرقم |
|--------|--|-------|
| 86 | يبين اختبار ثني الجذع للأمام من وضع الجلوس الطويل | 01 |
| 87 | يبين اختباري عدو 10 و 30 متر | 02 |
| 89 | يبين إختبارالوثب العريض من الثبات | 03 |
| 97 | يبين تغيرات المتوسط الحسابي والانحراف المعياري تبعا لطول لاعبي كرة اليد فئة أصاغر | 04 |
| 97 | يبين تغيرات المتوسط الحسابي والانحراف المعياري تبعا لوزن لاعبي كرة اليد فئة أصاغر | 05 |
| 98 | يبين تغيرات المتوسط الحسابي والانحراف المعياري تبعا لمعدل النمو للاعبي كرة اليد أصاغر | 06 |
| 99 | يبين تغيرات المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لنتائج اختباري التحمل بريكسي (05 د) للاعبي كرة اليد أصاغر | 07 |
| 100 | يبين تغيرات المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لنتائج اختباري المرونة (ثني الجذع من الجلوس) للاعبي كرة اليد أصاغر | 08 |
| 102 | يبين تغيرات المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لنتائج اختباري السرعة (جري مسافة 10م) للاعبي كرة اليد أصاغر | 09 |

| | | |
|-----|--|----|
| 102 | يبين تغيرات المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لنتائج اختباري السرعة (جري مسافة 30 م) للاعبي كرة اليد أصاغر | 10 |
| 104 | يبين تغيرات المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لنتائج اختبارات القوة للأطراف السفلية (قفز عمودي) للاعبي كرة اليد أصاغر | 11 |
| 105 | يبين تغيرات المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لنتائج اختباري الرشاقة (الجري متعدد الإتجاهات) للاعبي كرة اليد أصاغر | 12 |

مقدمة

مقدمة:

نظراً للإهتمام و الشعبية الكبيرة التي إكتسبتها المنافسات و البطولات الرياضية في كل أقطار العالم و المكانة التي أصبحت تمثلها في المجتمعات كظاهرة إجتماعية لا يمكن تجاهلها،أصبحت الرياضة بصفة عامة و بعض أنواع الرياضات بصفة خاصة تحظى بشغف و إهتمام كبيرين من طرف كل المجتمعات من خلال الإهتمام بنتائج مسابقاتها فأصبح الفوز و الخسارة تستجيب لها قوى المجتمع الإقتصادية و الإجتماعية و السياسية حيث يبلغ الإهتمام ذروته في المسابقات و المنافسات الرسمية و القارية منها و العالمية التي تكون فيها الآمال معلقة على النتائج من خلال التمثيل الرياضي لكل بلد ،وإذا كانت رياضة كرة اليد الرياضة الأكثر شعبية بعد رياضة كرة القدم ، أصبح من واجب الاخصائيين و المدربين وضع البرامج الرياضية الأمل لضمان تحسين قدرات اللاعبين منذ الصغر و كذلك متابعتهم خلال مراحل العمر المختلفة .

ولهذا فقد إتجهت الدول اليوم خاصةً المتطورة منها إلى تدعيم البحوث و الدراسات العلمية التي تقوم بتحليل الأداء الرياضي في كرة اليد في كل جوانبه و تحديد أهم المتطلبات البدنية و الأثروبومترية و الفيزيولوجية المميزة للاعبين كرة اليد و تعددت أهداف هذه الدراسات بتعدد الطرق المستعملة في البحث من جهة و مجالات التطبيق من جهة أخرى ففريق تناول الفروق بين اللاعبين بإختلاف مناصب اللعب،و فريق آخر تناول الفروق المميزة لكل مستوى من مستويات اللعب في كرة اليد و فئة ثالثة درست تطور مختلف الخصائص خلال المراحل العمرية خاصة التي تدرس مختلف الظواهر التي تطرأ على اللاعبين خلال المشوار الرياضي، و ما إلى ذلك من الدراسات.

وفي سبيل تحقيق ذلك يعد مجال قياس و تقويم قدرات اللاعبين من المداخل المهمة التي تقدم لنا قاعدة عريضة من المعطيات و المعارف باستخدام مجموعة كبيرة من الاختبارات العلمية ،و التي بواسطتها نحدد مستوى البدني والتقني و الخططي ،للاعبين كما تمكننا من متابعة مدى تطور الحاصل أثناء مراحل النمو، و تمثل اللياقة البدنية قاعدة أساسية للأداء الرياضي ،مما جعلها تستحوذ على مكانة متميزة لدى المختصين ، و على مر العصور لم تفقد اللياقة البدنية جاذبيتها بالرغم من ظهور العديد من المصطلحات الجديدة التي تصف الحالة البدنية و الصحية للفرد ، و التي أصبحت تشكل كماً هائلاً من المفاهيم المتشابهة ، كاللياقة الفيزيولوجية ، و اللياقة الهوائية ، و التنفسية ، و الكفاءة البدنية ، و غيرها من المفاهيم و المصطلحات الأخرى التي تجعل القارئ في موقف يصعب عليه التمييز بين هذه المفاهيم و علاقة كل منها بالآخر .

و مما ساعد على ألا يفقد مصطلح اللياقة البدنية جاذبيته هو ذلك التطور الذي لازم هذا المصطلح و أبرز مكوناته و مجالاته المختلفة ، و ظهر فيه جلياً إتساع النطاق التطبيقي لمفهوم اللياقة البدنية أمام الكم الهائل من المصطلحات الطارئة التي كان من الممكن بتعددتها أن تطغى عليه. و يعتمد كثير من المتخصصين في المجال الرياضي على إجتهداهم الشخصي في محاولة الربط بين فيزيوجيا الرياضة و التطبيق العملي لبرامج التدريب الرياضي و التعلم

الحركي في مدارس كرة اليد ، إلى أنه مازالت هناك حاجة ماسة إلى ذلك الربط المباشر بين العلم و التطبيق وهذا ما نحاول أن نعرفه في هذه الدراسة ، حيث تهدف هذه الدراسة إلى إلقاء الضوء على خصائص النمو و التطور البدني عند لاعبي كرة اليد الناشئين و علاقتها بالصفات البدنية و الأداء البدني وذلك من خلال إيضاح بعض المفاهيم الأساسية المتعلقة بالنمو و تطور الصفات البدنية و مناقشة انعكاسات النمو و التطور البدني على القدرة البدنية للاعبي كرة اليد الناشئين .

فإذا كانت مرحلة المراهقة من المراحل العمرية التي تكون فيها مظاهر النمو جليةً و ملحوظة ، فإختارنا لاعبي كرة اليد أصغر كعينة بحث ، لنرى مدى تأثير النمو على الصفات البدنية للاعبين ، فقمنا بإجراء دراسة وصفية تحليلية لمجموعة من الإختبارات و القياسات البدنية لنحاول في الأخير أن نخرج بمجموعة من الإستنتاجات و الإقتراحات .

و لإعطاء صبغة علمية في دراسة هذا الموضوع إعتدنا على فصل تمهيدي و جانب نظري و آخر تطبيقي ، بالنسبة للفصل التمهيدي عرضنا فيه الإطار العام للدراسة من خلال التطرق للإشكالية و الفرضيات ، أهمية و أهداف الدراسة و كذلك عوامل إختيار الموضوع و متغيرات البحث و إنتهاء بالتعاريف الإجرائية و الدراسات السابقة.

اما الجانب النظري فقد تطرقنا الى الخلفية النظرية المتمثلة في كل المعلومات والدراسات ذات الصلة بالموضوع ولهذا قد قسمناها إلى اربعة فصول متسلسلة ومرتبطة ترتيبا منطقيًا كما يلي :

الفصل الاول: . خصائص ومتطلبات كرة اليد

الفصل الثاني: "النمو البدني

الفصل الثالث: «خصائص المراهقة المبكرة»

أما الجانب التطبيقي فتم تقسيمه إلى فصلين هما :

الفصل الرابع: " الإجراءات المنهجية للدراسة التطبيقية " (الدراسة الاستطلاعية، مجالات البحث، أدوات البحث والوسائل الإحصائية المستخدمة لمعالجة البيانات).

الفصل الخامس: و تم فيه معالجة و تحليل البيانات و منه الاستنتاجات و التوصيات.

الجانب التمهيدي:

مدخل عام للدراسة

1- الإشكالية:

تعتبر لعبة كرة اليد واحدة من الأنشطة الرياضية العالمية التي شهدت تطورا ملحوظا في السنوات الأخيرة في النواحي البدنية و المهارة و الخططية والنفسية ،لذا أتسم اللعب الحديث عند مختلف الفرق و المنتخبات العالمية بصفات بدنية خاصة في الأداء الفني الدقيق ،وهذا راجع إلى اهتمام المدربين العالميين بالتكوين الجيد للاعبين خلال مرحلة الناشئين على مستوى مختلف الجوانب لتطوير جميع التقنيات التي لها فعالية كبيرة في المنافسات وفق مناهج علمية مدروسة.

وتعد لعبة كرة اليد من الرياضات الشائعة في الجزائر حيث تحتل المرتبة الثانية من حيث الشعبية إلا أن مستوى الأداء لمختلف الفرق الجزائرية لا يزال منخفض وضعيف مقارنة بدول أخرى من حيث سرعة اللعب و القوة البدنية للاعبين الجزائريين وهذا النقص في القدرات البدنية له انعكاس سلبي على الجوانب المهارة و الخططية و النفسية مما يؤدي إلى عدم تحقيق نتائج إيجابية للمقابلات الرسمية.

وهذا راجع لعدم التكوين الجيد للاعبين خلال مراحل التكوين للفئات الشبانية و ذلك لعدم إتباع المدربين لبرامج تدريبية مبنية على أسس علمية في تطوير الصفات البدنية وكذا الجوانب الخططية و المهارة خلال المراحل التكوينية لأن الأصناف الشبانية هي المصدر الأساسي لإخراج اللاعبين من الطراز العالي من حيث القدرات البدنية و الخططية و المهارة و النفسية .

ومن خلال مشاهدتنا للعديد من المقابلات المحلية لمختلف الرابطات الولائية و بالنسبة لفئات الناشئين لمسنا نقصا في المستوى البدني عند اللاعبين هذا النقص يقلص في فعاليتهم في أداء مختلف المهارات و الخطط الرياضية مما يؤثر سلبا على مردود الفريق.ومن هنا جاء طرحنا لهذه الإشكالية :

هل يؤثر النمو البدني على الصفات البدنية عند لاعبي كرة اليد ؟

وقد جاءت التساؤلات الجزئية كالآتي :

- النمو يؤثر على صفة المرونة عند لاعبي كرة اليد صنف أصاغر.
- النمو يؤثر على صفة الرشاقة عند لاعبي كرة اليد صنف أصاغر.
- النمو يؤثر على صفة القوة عند لاعبي كرة اليد صنف أصاغر.

- النمو يؤثر على صفة التحمل عند لاعبي كرة اليد صنف أصاغر.
- النمو يؤثر على صفة السرعة عند لاعبي كرة اليد صنف أصاغر.

2- فرضيات البحث:

2-1- الفرضية العامة:

لنمو البدني تأثير على العوامل البدنية عند لاعبي كرة اليد صنف أصاغر.

2-2 الفرضيات الجزئية:

- النمو يؤثر على صفة المرونة عند لاعبي كرة اليد صنف أصاغر.
- النمو يؤثر على صفة الرشاقة عند لاعبي كرة اليد صنف أصاغر.
- النمو يؤثر على صفة القوة عند لاعبي كرة اليد صنف أصاغر.
- النمو يؤثر على صفة التحمل عند لاعبي كرة اليد صنف أصاغر.
- النمو يؤثر على صفة السرعة عند لاعبي كرة اليد صنف أصاغر.

3- أهمية الدراسة:

دراستنا هذه تعد إثراء للمجال العلمي حيث تقدم للباحث مجموعة من المفاهيم عن النمو و العوامل البدنية، وتسمح للباحث أو القارئ فهمها، وتبرز مدى تأثير النمو على العوامل البدنية حيث تعتبر مرحلة المراهقة كمرحلة انتقالية من طور إلى آخر، ويستطيع من خلال هذا تحديد مؤشرات كافية لإثبات التأثير والأهمية البالغة لتأثير النمو على العوامل البدنية عند لاعبي كرة اليد أصاغر.

4-أهداف الدراسة :

من خلال معالجتنا لحيثيات وتصورنا لطبيعة المشكلة قمنا بتحديد الأهداف التالية:

- مدى تأثير النمو على العوامل البدنية للاعبي كرة اليد أصاغر
- طبيعة العلاقة بين النمو و العوامل البدنية للاعبي كرة اليد أصاغر
- التعرف على الصفات البدنية التي تتأثر بالنمو و كشفها.

5- أسباب اختيار الموضوع:

إن من جملة الأسباب التي جعلتنا نختار هذا الموضوع هي:

- الحاجة الماسة لمعالجة هذا الموضوع
- إهمال أو عدم الإلمام بأهمية النمو في المرحلة العمرية ما بين (12-15) سنة
- قلة الدراسات والبحوث العلمية السابقة في هذا المجال.
- عدم إدراك أهمية النمو وتأثيره على العوامل البدنية.

6-تحديد المفاهيم والمصطلحات:

6-1 مفهوم عملية النمو:

النمو عملية ديناميكية تشمل سلسلة من التغيرات التي يمر بها الفرد منذ الولادة حتى سن البلوغ وخلال تلك الفترة يزداد حجم الجسم وتتطور وظائفه بمعدلات سريعة.

6-2- عناصر اللياقة البدنية:

المواصفات التي يحتاجها الرياضي من اجل القيام بمختلف المهام الموكلة اليه خلال التدريب او المنافسة وتشمل كل من المداومة السرعة القوة المرونة الرشاقة والتنسيق بحيث يمكن قياسها بمجموعة من الاختبارات العلمية المعروفة والتي من خلالها نحدد المستوى البدني للاعب.

6-3- تعريف كرة اليد:

هي إحدى الألعاب الرياضية التي تمارس بالكرة وقد نشأت في القرن التاسع عشر، وهي تتكون من سبعة لاعبين بما فيهم الحارس وتلعب باليد وتأخذ ميدان طوله 40م وعرضه 20م وتسير من طرف حكمين، وتلعب بشوطين كل شوطين مدته 30د تفصلهما 10د للاستراحة و الراحة.⁽¹⁾

¹ - د.محمد حسن علاوي : علم النفس الرياضي ، دار المعارف ، سنة 1985 ، ص26.

6-3-3- تعريف إجرائي:

كرة اليد لعبة جماعية تلعب بين فريقين يتكون كل واحد منهما من 7 لاعبين في ميدان مستطيل الشكل صالح للعب، يحاول كل واحد منهما تسجيل أكبر عدد من الأهداف في مرمى الخصم، تدوم مدة اللقاء 60 دقيقة وهي مقسمة لشوطين كل واحد يدوم 30 دقيقة مع استراحة بينهما لمدة 10 دقائق، تستعمل كرة في الملعب، ألبسة الفريقين مختلفة عن بعضها.

6-4- المراهقة: وتشير كلمة المراهقة وفعلها ADOLESCER ويعني التدرج، وأصلها في اللغة رهاق،

رهاق (قارب البلوغ)، رهاق (اقتراب من الشيء)، رهاق (اقتراب من الاحتلام)

وهنا يشير إلى الاقتراب من النضج أو الرشد، فالمراهقة تعتبر الفترة الممتدة بين النضج الجنسي وتولي أدوار البالغين لمسؤولياتهم.

فالمراهق مصطلح علمي يعني التدرج والاقتراب من النضج الجنسي والعقلي والنفسي والاجتماعي والعاطفي.¹

7- الدراسات السابقة والمرتبطة:

وتعتبر ضرورة للباحث حيث يجب تناولها وتحليلها بدقة لإثراء بحثه والتعمق فيه قدر المستطاع، والغرض منها الإثبات أو النفي وأيضا الحاجة الماسة للدلالة العلمية التي على الباحث الانطلاق منها، ونذكر من بينها:

الدراسة الأولى: دراسة: أ-د- محمد النجار- قسم التربية البدنية - كلية التربية- جامعة الملك سعود- الرياض - المملكة العربية السعودية

دراسة أجريت عام 1995 بعنوان:

"النمو و التطور و التدريب لدى الأطفال الناشئين"

"ندوة التدريب البدني لدى الأطفال و الناشئين"

⁽¹⁾ سعيد رشيد الاعظمي: أساسيات علم نفس الطفولة والمراهقة، دون طبعة، دار جهينة للنشر، 2007، ص257

و تمحورت الإشكالية حول:

خصائص النمو و التطور البدني لدى الأطفال الناشئين و علاقهما المتبادلة بالتدريب البدني.

طريقة إجراء الدراسة:

كانت الدراسة من خلال الخروج بإستنتاجات من مقارنة دراسات سابقة.

النتائج:

-تظهر انعكاست النمو و التطور البدني على شكل زيادة في القدرة البدنية و الإستعداد الرياضي, خاصةً خلال مرحلة المراهقة, التي تعد الوقت المناسب لإخراط الطفل و الناشئ في التدريب المنتظم.

-يتميز النمو و التطور البدني بأنه مستمر طوال مراحل العمر المتتابعة لكنه سريع و شديد خلال ,مرحلة المراهقة,وتبدو مظاهره في زيادة أبعاد الجسم و حجم أجزاء, و حجم الأجهزة الحيوية, و تطور كفاءتها.

الدراسة الثانية:دراسة د/ أحمد عبد العزيز محمد شريف من خلال:

- بحث المجلة العلمية لكلية الآداب - جامعة المنيا - مركز البحوث النفسية - جمهورية مصر العربية - دراسة أجريت عام 2005 بعنوان:

"معدلات التطور البدني والحركي للبراعم والناشئين من (6-12) سنة المشاركين بمدارس كرة القدم"

طريقة إجراء الدراسة:

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي متبعًا الأسلوب المسحي مستخدمًا في ذلك الطريقة المستعرضة (**Cross sectional Approach**) في دراسة النمو للحصول علي الصفات العامة التي تميز النمو في كل مرحلة سنية.

عينة البحث:

اختيرت عينة البحث بالطريقة العمدية العشوائية من براعم وناشئي مدارس كرة القدم بأندية (الشرقية الرياضي - أبو كبير الرياضي - الأهلي فرع بليس) بمحافظة الشرقية وقد بلغ حجم العينة الإجمالي (118) برعمًا وناشئًا كعينة للدراسة الأساسية.

وسائل وأدوات جمع البيانات:

الإختبارات الحركية

استمارات تسجيل البيانات

الأجهزة والأدوات

المعالجات الإحصائية:

ثم حساب المعاملات الإحصائية المناسبة لإجراء البحث باستخدام برنامج التحليل الإحصائي SPSS بواسطة وحدة الحاسب الآلي لجامعة الزقازيق وقد تم استخدام:

المتوسط الحسابي.

الانحراف المعياري.

الحددين الأعلى والأدنى لكل متغير من متغيرات الدراسة ولكل فئة عمرية على حده.

معامل الارتباط "بيرسون".

النسب المئوية للفروق بين الفئات العمرية المتتابة ولكل متغير.

الاستخلاصات:

منحنيات النمو البدني للبراعم في مدارس كرة القدم بمحافظة الشرقية وبخاصة من 6-12 سنة لكل من (الطول الكلي للجسم ووزن الجسم) منحنيات صاعدة أي أن هناك تطوراً من سنة إلى أخرى ماعداً الفئة العمرية (12) سنة في الطول الكلي للجسم والفئة العمرية (9) سنوات في وزن الجسم.

منحنيات التطور الحركي لكل من (القدرة - المرونة - التوافق) منحنيات صاعدة أي أن هناك تطوراً من سنة لأخرى ماعداً الفئة العمرية (11) سنة في القدرة والفئة العمرية (12) سنة في المرونة والفئات العمرية (10، 12) سنة في التوافق.

هناك علاقات ارتباطية دالة عند مستوى معنوية 0.05 وبين متغيرات البحث فيما بينها باستثناء العلاقة بين الوزن واختبار الوثب علي جانبي مقعد والعدو 50 متراً وأيضاً المرونة مع العدو 50 متر

التوصيات:

وفي ضوء ما تم التوصل إليه من استخلاصات أوصى الباحث بما يلي:

- ضرورة مراعاة الفروق الفردية في التطور البدني والحركي للبراعم في المراحل السنوية من (6 - 12 سنة) عند وضع برامج تعليم وتدريب المهارات الحركية بمدارس كرة القدم بجمهورية مصر العربية.

- ضرورة الاهتمام بمتطلبات النمو البدني والحركي لكل فئة عمرية ما أمكن عند الإعداد والتحضير لدروس كرة القدم في مدارس الأندية المختلفة.

- إجراء دراسات مشابهة تتناول الأطفال والبنات وفئات عمرية أخرى وعلي بيئات مماثلة مصرية وعربية.

الدراسة الثالثة: دراسة قيدوم بلقاسم و رابحي وليد. أجريت هذه الدراسة عام 2009 بعنوان "المواصفات البدنية عند لاعبي كرة القدم حسب مناصب اللعب (دفاع، وسط ميدان ، هجوم)"

و مشكلة البحث تدور حول التساؤلين التاليين:

- هل توجد فروق ذات دلالة في الصفات البدنية ما بين لاعبي كرة القدم الجزائرية (أكابر و وأسط) هواة باختلاف مناصب لعبهم؟

- هل لمنصب اللعب تأثير على نتائج الفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم في كلا الصنفين (أكابر وأواسط)؟

و قد هدفت الدراسة إلى ما يلي:

- تحدد الفروق البدنية لدى اللاعبين من حيث مناصب اللعب (دفاع، وسط الميدان، مهاجم)

- التعرف على المستوى الصفات البدنية للاعبين.

أما فروض البحث فقد شملت فرضيتين :

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية ما بين لاعبي كرة القدم الجزائرية أكابر هواة باختلاف مناصب لعبهم في بعض القدرات البدنية.

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية ما بين لاعبي كرة القدم الجزائرية أواسط هواة باختلاف مناصب لعبهم في بعض القدرات البدنية.

أما عينة البحث:

- أجريت الدراسة على فريق وداد أمل ليشانة على فئتي أكابر و أواسط.

وتوصل الباحثان إلى ما يلي:

- اختلاف في الوزن لدى لاعبي فئة أكابر في مقارنتنا لمركز لعب(المدافعين و المهاجمين) و جد أن المدافعين أكثر وزنا من المهاجمين.(صفة الوزن)

- تقارب نتائج اختبارات السرعة، القدرات اللاهوائية، المداومة بين المهاجمين و المدافعين

- تقارب في نتائج القياسات المرفولوجية لدى لاعبي فئة الأواسط على اختلاف مناصب لعبهم

- اختلافات في اختبارات القوة، المرونة، العدوات المتكررة بين المهاجمين و المدافعين .

الدراسة الرابعة: دراسة ل إباد محمد عبد الله و رياض أحمد إسماعيل و خالد محمود عزيز و نوفل محمد

محمود

أجريت هذه الدراسة عام 1996 بعنوان "بعض القياسات الجسمية و علاقاتها ببعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة السلة".

وكانت مشكلة البحث تدور حول إجراء دراسة للتعرف على أهم القياسات الجسمية الملائمة للاعبي كرة السلة و علاقاتها مع أهم الصفات البدنية التي يحتاجها اللاعب و قد رمت الدراسة إلى الهدف التالي:

- التعرف على العلاقة بين بعض القياسات الجسمية و بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة السلة.
أما فرضية الدراسة فكانت:

هناك علاقة ذات دلالة معنوية بين بعض القياسات الجسمية و بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة السلة.

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث، إذ تكونت من 44 لاعبا من أصل 48 لاعبا يمثلون أندية و فرق محافظة نينوى وهي

نادي الموصل ونادي الفتوة وجامعة الموصل وشرطة نينوى بالعراق.

و قد توصل الباحث إلى ما يلي:

- وجود ارتباط طردي ذو دلالة معنوية بين السرعة الانتقالية و كل من وزن الجسم و محيط الصدر و محيط العضد و محيط الفخذ.
- وجود ارتباط طردي ذو دلالة معنوية بين القوة الانفجارية للذراعين و كل من وزن الجسم و طول الذراع و طول الكتف و عرض الكتفين.
- وجود ارتباط عكسي ذو دلالة معنوية بين القوة الانفجارية و كل من وزن الجسم و محيط الصدر و محيط الفخذ.
- وجود ارتباط طردي ذو دلالة معنوية بين مطاولة الجهازين الدوري و التنفسي و كل من وزن الجسم و طول الطرف السفلي و محيط الصدر و محيط الفخذ.
- وجود ارتباط طردي ذو دلالة بين الرشاقة و كل من وزن الجسم و محيط الصدر و محيط العضد.

8-التعليق على الدراسات السابقة :

لقد اهتمت الدراسات السابقة في مجملها في اهمية تأثير النمو(الطول و الوزن)على الصفات البدنية (السرعة، الرشاقة، القوة، المرونة، التحمل)، حيث نجد مثلا أن دراسة :إياد محمد عبد الله و رياض أحمد إسماعيل و خالد محمود عزيز و نوفل محمد محمود تناولت التعرف على العلاقة بين بعض القياسات الجسمية و بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة السلة. أما دراسة قيديم بلقاسم و راجحي وليد اهتمت بالتعرف على المستوى البدنية للاعبين ، حيث جاءت نتائج هذه الدراسة باختلاف في الوزن لدى لاعبي فئة أكابر في مقارنتنا لمركز لعب(المدافعين و المهاجمين) و جد أن المدافعين أكثر وزنا من المهاجمين.(صفة الوزن)، ومن خلال ما سبق يتضح لنا أن لهذه الدراسات علاقة مباشرة ببحثنا من حيث تناول موضوع تأثير النمو والطول على الصفات البدنية، الذي يعتبر المتغير المشترك بينها، كما أن هذه الدراسات ساهمت في:

- بناء الجانب النظري.
- تحديد خصائص أداة الاختبار.
- التعرف على أهم الصفات البدنية و كيفية صياغة الاختبارات على أسس علمية.
- بناء الجانب المنهجي للدراسة وتحديد بعض فروض البحث.

الجانب النظري

الفصل الاول :

النمو البدني

تمهيد:

يمكن للرياضة بأنواعها المختلفة و برامجها المتنوعة أن تقوم بدور كبير خلال مراحل النمو التي يمر بها الفرد، و خاصة إذا ما تم إختبار الأنشطة و توزيعها على تلك المراحل بما يتلائم مع طبيعة وخصائص وأهداف كل مرحلة منها،

1-تعريف النمو:

هو الزيادة الطبيعية في الحجم الكلي للكائن الحي او احدا اجزائه نتيجة الزيادة في عدد الخلايا بالنقسام، والزيادة في حجم كل خلية على حد نتيجة الزيادة في الوحدات الوظيفية داخل الخلية خاصة البروتين، والزيادة في كمية المواد الموجودة بين الخلايا وتظهر هذه الزيادات على شكل زيادة في حجم كل عضو من اعضاء الجسم نتيجة الزيادة في الطول وعرضه ومحيطه، وبالتالي زيادة في حجم الجسم بأكمله نتيجة الزيادة في حجم الجسم بأكمله نتيجة الزيادة في طول وعرضه ومحيطه وكذلك الزيادة في وزنه.

يتباين معدل الزيادة في عدد الخلايا وحجمها والمواد بينها تبعا لتباين النمو والنسيج الذي تحدث فيه هذه الزيادة. فعلى سبيل المثال يتمثل نمو خلايا المخ في مرحلة ما قبل الولادة في الزيادة السريعة في عددها لتصل الى عدد ملحوظ عند حوالي منتصف فترة الحمل، ويظهر كذلك نمو الخلايا العصبية خلال المرحلة نفسها على شكل زيادة سريعة في عددها لتصل الى عدد ملحوظ بعد فترة قصيرة من الولادة، ويتمثل نمو كل من هذه الخلايا بعد ذلك في زيادة حجمها، ومن ناحية اخرى يتمثل نمو عن طريق اخذ قياسات طول الجسم ووزنه، وطول الاطراف ومحيطاته ومحيط الراس والصدر، يتبع هذه القياسات دوريا مظاهر النمو والتطور. تتعدد مظاهر النمو والتطور لتشمل كافة الجوانب العضوية والتكوينية والسلوكية والوظيفية، ولن يتم استعراض جميع مظاهر النمو والتطور البدني، انما سيقصر التركيز على بعض المظاهر التي تبدو انها ذات ارتباط مباشر بالتدريب البدني للاطفال والناشئين، وسيشمل هذا العرض، نمو الطول والوزن ونمو العضلات.¹

2-نمو الطول والوزن:

يعتبر الطول والوزن اكثر القياسات استخداما لتتبع وضع نمو الطفل وتقدمه، وتتضمن معظم المنحنيات المستخدمة في دراسات النمو، والمخططات البيانية التي تعرف بالبيانات المرجعية، منحني نمو الطول والوزن معا في صورة تظهرهما متناظرين.

¹ د-محمد إبراهيم شحاتة-دليل القياسات الجسمية -منشأة المعارف-مصر- 1995-ص26

ورغم وجود كثير من الاختلافات الفردية في قياسات الطول والوزن على مدى سنوات العمر المتتابعة إلا ان نمط تغيرهما يعتبر واحدا عند كل الاطفال. فتكون سرعة النمو مرتفعة خلال مرحلة ما قبل الولادة وبعد الولادة مباشرة حتى حوالي عمر اربع او خمس سنوات، ثم يقل بعد ذلك معدل الانخفاض او التباطؤ في السرعة تدريجيا الى الدرجة التي قد يلاحظ معها على بعض الاطفال ثبات سرعة النمو طولهم خلالهم حوالي عمر خمس أو ست سنوات والى ما قبل حوالي عمر 13 سنة، ويلاحظ في الفترة ما بين 13 الى 15 سنة تزايد واضح في سرعة النمو، وتعرف بفترة النمو السريع المفاجئ او طفرة نمو المراهقة.

3- نمو العضلات:

تنمو العضلات بسرعة بعد الولادة مع الزيادة في حجم الجسم، ويلاحظ نمو العضلات في زيادة حجمها، وترجع الزيادة في حجم العضلات الى الزيادة في حجم الالياف العضلية الموجودة. ويستمر نمو العضلات بالزيادة في حجمها مع التقدم في العمر، وتبلغ الزيادة في حجم العضلات الى مستوى عال جدا خلال الفترة العمرية من 10-18 سنة وهذا بعكس تأثير طفرة نمو المراهقة على الأنسجة العضلية. تصل العضلات الى حجم البلوغ خلال مرحلة المراهقة، والتي تظهر خلالها وبعدها اختلافات في حجم عضلات الجنسين بشكل واضح¹.

4-المبادئ الأساسية الخاصة بمنهج النمو:

- إن كل طفل شخص قائم بذاته و يجب إحترامه.
- في السنوات الأولى من حياة الطفل تكون فترة النمو قائمة بذاتها، ويجب النظر إلى تعليم الأطفال الصغار بإعتباره أحد التخصصات الفعالة التي لها معايير خاصة للممارسة.
- إن دور معلم الأطفال ينحصر في المشاركة بفاعلية في النشاطات ذات الأولوية ذات الاهتمام عند الطفل وفي تدعيم عملية التعلم من خلال هذه الأشكال من النشاطات والإهتمامات.

¹ د-محمد النجار- النمو و التطور و التدريب لدى الأطفال الناشئين- قسم التربية البدنية - كلية التربية-جامعة الملك سعود-الرياض-المملكة العربية

- إنَّ المعلم مسؤول عن تدعيم وتعزيز الإتجاهات الإيجابية لدى الأطفال تجاه أنفسهم وتجاه الآخرين والتصدي للرسائل السلبية التي قد يتلقاها الأطفال.
- إنَّ منهج عدم التمييز هو أساس كل أشكال التعليم الجديرة بالإحترام، ويعد أحد المعايير الأساسية اللازمة لأي منهج دراسي خاص بالنمو.
- يجب أن تتاح لجميع الأطفال فرص متكافئة للتقدم والنمو، ويجب أن تتاح لهم إمكانية الحصول على التدابير الجيدة بشكل عادل. وتعد مفاهيم التعدد الثقافي ومعاداة العنصرية جزءاً لا يتجزأ من هذا الأسلوب التعليمي المتكامل.
- يجب أن تحظى مشاركة الآباء بالأولوية باعتبارها وسيلة فعالة لضمان تماسك خبرات الأطفال واستمراريتها، وإدماج ذلك ضمن المنهج الدراسي الذي يدرس لهم.
- إنَّ المنظور الديمقراطي هو أساس العلاقات التي تتم بين الأفراد.¹

5-تركيب الجسم و عملية النمو :

يظهر إستعداد الفرد للسمنة خلال مراحل نموه الأولى ،فحتى عمر 16 عاماً تكون سمنة الفرد على حساب زيادة عدد الخلايا الدهنية من جهته وزيادة حجم كل خلية من جهة أخرى، ثم بعد ذلك تكون السمنة على حساب حجم الخلايا فقط دون عددها، ولذا فإن المحافظة على جسم الطفل خلال مراحل نموه الأولى تعتبر عاملاً مهماً لوقايته من السمنة، نظرًا لتأثير ذلك على نسبة الزيادة في عدد الخلايا الدهنية وخاصةً قبل سن 16 سنة مما يقلل من احتمالات السمنة خلال سنوات العمر التالية.

والمحافظة على شكل وتركيب جسم الطفل يتم من خلال العناية بتوجيهه لممارسة الرياضة بشكل منتظم منذ مراحل نموه الأولى، ومساعدته على أن يتكون لديه الإهتمام بتركيب الجسم لتكوين اتجاه سليم نحو الوقاية من السمنة.²

6-مظاهر النمو البدني :

تعتبر مظاهر النمو البدني ذات أهمية كبيرة في تقويم نمو الفرد، و التعرف على الوزن والطول في المراحل السنوية المختلفة و يعتبر أحد المؤشرات التي تعبر عن حالة النمو عند الفرد، فالمقاييس الانثروبومترية تعتبر أحد الوسائل الهامة

¹ جوناثان دوهيرتي. دعم التطور البدني في سنوات الطفولة المبكرة.مجموعة النيل العربية.القاهرة 2005 ص9

² جوناثان دوهيرتي.،مرجع سابق، ص10

في تقويم نمو الفرد الجسمي، لذلك يقول دريسكول أنّ طول الطفل وعلاقته بوزنه وعمره تعتبر من الدلالات التي تعين على تقدير مستوى النمو الجسمي

هذا وتعتبر المقاييس الجسمية الأنثروبومترية وسيلة لتقييم نمو الفرد من الناحية الجسمية حيث تأخذ هذه الناحية عدة مظاهر مثل الطول و الوزن...

5-1 القوانين العامة للنمو:

5-1-1- النمو عملية كمية و كيفية:

يقال أنّ الطفل يكبر و ينمو، فهو يكبر في الحجم (نمو كمي) و ينمو وظيفياً و بنوياً (نمو كفي) فال تغيير في الحجم يتبعه تغير في الوظائف الداخلية للجسم، و يظهر ذلك جلياً في مقارنة الفرد و نفسه من سنة لأخرى.

5-1-2- النمو عملية مستمرة و منتظمة:

يعتبر النمو عملية مستمرة منذ بداية الحمل حتى يبلغ الكائن الحي النضج الكامل، و نتيجة لذلك فإنّ ما يحدث في المرحلة السابقة يمتد إلى المرحلة اللاحقة و يؤثر فيها، إذ يكون في مقدورنا تحديد مسار النمو و التنبؤ و التخطيط له.¹

5-1-3- النمو يسير من العام إلى الخاص:

يسير النمو من العام إلى الخاص و من الكل إلى الأجزاء، لذلك يقال عنه عملية تمايز، أي أنه يسير من الوحدات الكلية غير المميزة إلى الوحدات الجزئية المميزة، إذا ما تابعنا تطور النمو الحركي للطفل تراها من الحركات العشوائية إلى الحركات العامة الغامضة إلى حركات الوقوف و المشي و القفز و التوازن. القذف و الرمي، كما نجد ظاهرة الإنتقال من غير المميز إلى المميز و من غير المحدد إلى المحدد، و من الواضح إلى الأكثر وضوحاً.

¹ مروان عبد المجيد إبراهيم-النمو البدني و التعلم الحركي - دار الثقافة للنشر و التوزيع - ط1 عمان 2002 ص 18

5-1-4- تأثير النمو بالظروف الداخلية و الخارجية:

يتأثر معدل النمو بالظروف الخارجية فإذا لم توجه حاجات الطفل كالتغذية والنشاط والراحة، فإنّ النمو يتغير حيث أنّ هذه الظروف هي التي ستحدد السرعة والنضج، وكذلك يتأثر النمو بالظروف الخارجية كالوراثة والغدد، إضافةً إلى تأثيره بالبيئة والحالة الثقافية والاقتصادية والاجتماعية.

6- المعدل الخاص لكل جانب من جوانب النمو:

إنّ كل جانب من جوانب ومظاهر النمو يسير بمعدل يختلف عن معدل سرعة الجوانب الأخرى، لذلك فإنّ التحكم الحركي يأتي أكثر تبكيراً في الأجزاء العليا من الجسم، ثم يبدأ بعدها بالمناطق السفلى¹.

7- الإرتباط الوثيق لمظاهر النمو:

إنّ مظاهر النمو عملية مترابطة ومتداخلة بشكل وثيق جداً، وهي وحدة واحدة تتأثر وتتأثر إحداهما بالأخرى، فالنمو عملية شديدة التعقيد وتتداخل جميع مظاهره تداخلاً وثيقاً، فمن المستحيل فهم الطفل من الناحية الجسمية لأنّ تفهمه في ذات الوقت كم حيث هو كائن حي يحس و يفكر ومن غير الممكن فهم أي مظهر من مظاهر النمو دون الرجوع إلى المظاهر الأخرى.

8- الأسس الفسيولوجية لرياضات مرحلة النمو:

تعتمد ممارسة الرياضة على بعض الأسس الفسيولوجية العامة التي يجب مراعاتها خلال مراحل النمو، وخاصةً عند تحديد الأهداف ووضع البرامج الرياضية للأطفال، وأهم هذه الأسس ما يأتي:

- العمر الزمني و البيولوجي للطفل.
- الفروق بين الجنسين.
- إجراءات الوقاية من الإصابات.
- تجنب إصابات الحرارة.
- الدور الصحي للرياضة.
- مراعاة العوامل الوراثية.

¹ مروان عبد الحميد إبراهيم-مرجع سابق، ص19

خلاصة:

من خلال التعرف على مظاهر النمو وأسسها واستعراضنا لطبيعة العلاقة بين النمو والتطور البدني والأنشطة الرياضية الملائمة لكل مرحلة عمرية وما يصاحبها من تطورات بدنية تمكننا من الإطلاع على أهمية النمو البدني وعلاقته بالأنشطة الرياضية المختلفة نستنتج أنّ النمو البدني يلعب دورًا هاماً في المجال الرياضي مما يوجب الإهتمام به.

الفصل الثاني :

خصائص ومتطلبات

كرة اليد

تمهيد "

لا لشك أن لعبة كرة اليد من الألعاب الرياضية الحديثة التي لها خصائص ومميزات وكذا متطلبات كغيرها من الرياضات الجماعية الأخرى ، لذا قمنا في هذا الفصل بمحاولة توضيح لمختلف متطلبات الأداء في كرة اليد بأنواعها المختلفة البدنية و المهارة و الخططية ، ثم عرضنا كذلك أهم خصائص لعبة كرة اليد ، وكذا المميزات التي تتميز بها كرة اليد ، ثم إنتقلنا إلى في الأخير إلى الخصائص التي يجب أن تتوفر في لاعب كرة اليد.

I. المتطلبات البدنية :

كرة اليد الحديثة تتطلب أن يكون اللاعب متميزا بلياقة بدنية عالية ، فقد أصبحت الصفات البدنية الضرورية لكل لاعب كرة اليد أحد الجوانب الهامة في حصة التدريب اليومية و الأسبوعية ، الفترية و السنوية.

فكرة كرة اليد الحديثة تتصف بالسرعة في اللعب ، القاعدة الأساسية لبلوغ اللاعب للمميزات التي تأهله لذلك هو تنمية الصفات البدنية¹

وتمثل المتطلبات البدنية في الصفات البدنية المبينة كمايلي :

1-التحمل :

لشك أن اللعبة كرة اليد من الألعاب التي تتطلب من اللاعب مجهودا كبيرا وعملا متواصل طوال فترة وجوده بالملاعب سواء في الهجوم أو الدفاع بدون توقف ، ولا بد أن يستمر في بذل الجهد دون فترات راحة وأن يزيد من كفاحه وكفاءته ويرتفع بمستواه مادام مستمر في اللعب بحيث يختم المباراة وهو في حالة لا تقل بأي حال من الأحوال عن بدايتها² ويعرف التحمل بأنه مقدرة الفرد الرياضي على الإستمرار في الأداء في الفاعلية دون الهبوط في كفاءة أو مقدرة الرياضي على مقاومة التعب³

وفي تعريفات التحمل العضلي اتفق معظم العلماء على أنه يعني : القدرة على الإستمرار في أداء العمل العضلي لفترة طويلة .

ويعرف " ثاكستون " 1911 Thaxton التحمل العضلي بأنه : " قدرة العضلة أو المجموعة العضلية على أداء إنقباضات ضد مقاومة لفترة من الوقت أو المحافظة على الانقباض الإيزومتري لأطول فترة زمنية " ⁴

¹ كمال درويش وآخرون : الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد .مركز الكتاب للنشر .مصر 1998 ، ص ، 22.

² منير جرجس : كرة اليد للجميع . دار الفكر العربي . مصر . 2004 ، ص ، 61.

³ . مفتي إبراهيم حماد التدريب الرياضي الحديث . الفكر العربي ، ط2، القاهرة 2001 ، ص ، 147

⁴ د . أبوعلاء أحمد عبد الفتاح : فسيولوجية اللياقة البدنية . دار الفكر العربي . مصر ، ص ، 141.

2- المرونة :

والمقصود بها مطاطية العضلات وبالتالي القدرة الحركية الجيدة لجميع مفاصل وأربطة الجسم و الوصول في أداء الحركات إلى أفضل مدى اللاعب ، وصفة المرونة تسهم في تطوير وتنمية الصفات البدنية الأخرى وبجانب هذا فالمرونة تعتبر من الأسس في اكتساب وإتقان الأداء الحركي

وهي القدرة أو الصفة التي تأهل الرياضي للقيام بحركات لمدى واسع بنفسه أو بدافع قوة خارجية ، ويرى العلماء المتخصصون في هذا المجال أن المرونة هي مدى سهولة الحركة في مفاصل الجسم وهي تختلف من شخص لآخر طبقا للإمكانات الفيزيولوجية المميزة ، " وتتوقف على قدرة الأوتار و الأربطة و العضلات على الاستطالة والامتطاط¹ ويعرف زاتسيوركي المرونة على أنها القدرة على أداء الحركات لمدى واسع²

3- الرشاقة :

هي القدرة على إتقان الحركات التوافقية المعقدة و السرعة في تعلم الأداء الحركي وتطويره وتحسينه وأيضا المقدرة على استخدام المهارات³

خفة ورشاقة الأداء تظهر أكثر ونلاحظها لدى اللاعبين المميزين مهاريا ، وهي حركة الجسم مع الأطراف في سرعة إنجاز وفاعلية .⁴

ويتفق معظم الخبراء على أن الرشاقة تعني قدرة الفرد على تغيير أوضاع جسمه أو سرعة تغير الاتجاه ،سواء كان ذلك بالجسم كله أم أجزاء منه ،سواء كان ذلك على الأرض أم في الهواء⁵

يرى ساميل 1970 أن الرشاقة هي القدرة على التوافق الجيد للحركات بكل أجزاء الجسم أو جزء معين كاليد أو القدمين أو الرأس .⁶

¹ قاسم حسن حسين : علم التدريب الرياضي للمرحلة الرابعة . مطبعة التعليم العالي . ط2. بغداد . العراق ،ص25

² محسن علاوة : إختبار الأداء الحركي . دار الفكر العربي . مصر 1982 ، ص48.

³ د قاسم حسن حسين : أسس التدريب الرياضي . دار الفكر للطباعة و النشر . ط1 . الأردن 1998 ،ص594

⁴ مفتي إبراهيم حماد: المرجع السابق ،ص61.

⁵ محمد صبحي حسنين : القياس و التقويم في التربية البدنية و الرياضية ، ج1 ، ط3 ، دار الفكر العربي ،مصر، ص81

⁶ محسن علاوة : المرجع السابق ،ص 52

وترتبط الرشاقة بكل الصفات البدنية الأخرى ارتباطا وثيقا ويرى (بيوكر) بالاتفاق مع (لارسون) أن الرشاقة هي قدرة الفرد على تغيير أوضاعه في الهواء وهي عنصر مهم في معظم الرياضات وتتطلب الرشاقة عنصر القوة و الجهد¹

4- القوة :

هي قوة عضلات على العمل ضد قوى أخرى أو مقاومة مختلفة وتقاس القوة المبدولة بمقدار التوتر في الألياف العضلية المشاركة في العمل.²

كما يعرفها العديد من الباحثين ومن بينهم جونسوف و فيلوسوف بأنها القدرة على بذل القوة العضلية وإمكانية استخدامها ، كما تعتبر من بين الصفات البدنية كالسرعة و التحمل و الرشاقة ، فالقوة العضلية ترتبط بالسرعة أو القوة المتفجرة.³

والمقصود بها تنمية القوة العضلية وخاصة بالنسبة للعضلات التي تستخدم أثناء اللعب كتسمية قوة العضلات الذراعين حتى يمكن التصويب بقوة وكذلك تنمية عضلات الرجلين حتى يمكن الوثب عاليا وهكذا .

وتتحد هذه القوة بمقدار ماتستطيع أن تبذله العضلة من جهد في لحظة أو لحظات معينة .

وبالإضافة إلى إسهام القوة في الإعداد البدني العام للاعب فإنها تكسب الثقة بالنفس و القدرة على مقاومة المنافس بطريقة قانونية خلال المواقف التي تصادفه أثناء اللعب وكذلك تجنب الإصابة وخاصة الخطيرة ، كما في حالة السقوط على الأرض أو الاحتكاك المستمر بالمنافس

5- السرعة:

تعرف السرعة بأنها المقدرة على أداء حركات معينة في أقل زمن ممكن .

تتأثر بكفاءة الجهاز العصبي و العضلات .

¹ فايز مهنا : التربية البدنية الحديثة ، دار الأطلس ، ط2 ، دمشق ، 1982 ، ص20

² قالة اسماعيل : مبادئ التدريب الرياضي . دار البحث ، ط1 ، القاهرة ، 1987 ص118 .

³ / زهير السريحي : أسس التربية البدنية ، سوريا ، 1975 ، ص25 .

يعتمد إظهار أقصى سرعة للاعب على زمن رد الفعل و الانقباض العضلي الديناميكي و المرونة و طريقة الأداء و التحمل¹

وهناك عدة تعريفات أخرى مختلفة نظرحها لمعرفة ظروف معينة وجهات نظر أخرى بحيث يعرفها "فرانك ديك" 1920 بأنها القدرة على تحريك أطراف الجسم أو جزء من روافع الجسم أو الجسم ككل في أقل زمن ممكن² وتعرف على أنها " القدرة على تنفيذ حركة ما في ظروف معينة في أقل فترة زمنية ممكنة "³

II. المتطلبات المهارية

تنقسم المتطلبات المهارية إلى نوعين :

1- المتطلبات المهارية الهجومية.⁴

المتطلبات المهارية الحركية تشمل المهارات الحركية الهجومية و الدفاعية ،وتعتبر هذه المهارات بتدريباتها التطبيقية بمثابة العمود الفقري للعبة ،ويلتحم بها الجانب البدني والخططي بجانب الناحية النفسية و الإعداد الذهني ،وتتمثل المهارات الهجومية في : الاستقبال و التمير ، التصويب ، تنطيط الكرة،

2- المتطلبات المهارية الدفاعية:

هي عبارة عن تحركات آلية هادفة يؤديها المدافع بخطوات سريعة وقصيرة ومتلاحقة ،وتهدف إلى منع اكتساب المهاجم لميزات حركية هجومية تساعده في تنفيذ التصور الهجومي له ولفريقه ،و التحركات الدفاعية التي يقوم بها اللاعب إما تكون للأمام أو للجانب أو للخلف أو لأحد الإتجاهات المشتقة منها مثل للأمام بميل لليسار أو للأمام بميل الليمين.وتتمثل المتطلبات الدفاعية فيما يلي :⁵ حجز المهاجم،إعاقة التمير،إعاقة التصويبات

التصدي للمراوغة (الخداع).

¹ فني إبراهيم :المرجع السابق: ص 203

² أبوغلاء أحمد عبد الفتاح : فسيولوجية اللياقة البدنية . دار الفكر العربي .مصر ، ص178

³ د / كمال عبد الحميد : اللياقة البدنية ومكوناتها . دار الفكر العربي ،ط3 ،مصر، 1997 ،ص 87.

⁴ أنيس جرجس ،:المرجع السابق ،ص 106-149

⁵ كمال درويش وآخرون: الدفاع في كرة اليد ، مركز الكتاب لنشر و التوزيع ،ط1، القاهرة، 1991،ص 27-35

3- المتطلبات الخططية :

وتشمل المتطلبات الخططية نوعين من الخطط هما:

-متطلبات خططية دفاعية

-متطلبات خططية هجومية.

4- المتطلبات الخططية الهجومية¹:

يبدأ الفريق في الهجوم في حالة حيازته للكرة سواء عقب تصوب المنافس على الهدف أو عند لقف أو قطع الكرة ، وكذا عند مخالفة أحد المنافسين لقواعد اللعبة ،

ويمكن حصر المتطلبات الهجومية في نوعين من الهجمات هما:

أولاً: الهجوم الخاطف (هجوم التفوق العادي)

ثانياً: الهجوم التنظيمي(الهجوم العددي).

¹ كمال درويش وآخرون

خلاصة :

تحتاج رياضة كرة اليد إلى لياقة بدنية عالية، وكل من تميّزوا في هذه اللعبة واختتموا حياتهم الرياضية بنجاح أو ما زالوا يمارسون هذه الرياضة بمستوى عالٍ هم من تميّزوا بلياقة بدنية عالية، والتي ترجع إلى حرص اللاعب على صحته، وبالالتزام الخُلقي، والمتتبع لسير اللاعبين يجد أن الأكثر استمرارًا والأكثر عطاءً هم من تحلّوا بالالتزام الخُلقي داخل وخارج الملعب، وابتعد عن كل ما هو ضارٌّ بالصحة والخُلُق، من سهر وتدخين.. واهتم بالتغذية السليمة
الصحيّة

الفصل الثالث:

**المرحلة العمرية (12-15
سنة)**

تمهيد:

يمر الفرد منذ ولادته بمراحل متعددة، بدءاً بالطفولة، فالمرحلة، فالرشد، فالشيخوخة إلى أن ينتهي به العمر، لقوله تعالى: " الله الذي خلقكم من ضعف ثم جعل من بعد ضعف قوة ثم جعل من بعد قوة ضعفاً وشيبة يخلق ما يشاء وهو العليم القدير"¹ ولكل مرحلة عمرية خصائصها التي تميزها عن غيرها من مراحل النمو وخلال هذا النمو فإن استعدادات الفرد تتفاعل مع البيئة الاجتماعية وبفضل هذا التفاعل يصبح الفرد شخصية فاعلة في المجتمع إذا ما وجدت تنشئة سليمة.

¹ - سورة الروم، الآية 54.

1- مفهوم المراهقة

1-1 تعريف المراهقة:

التعريف اللغوي: المراهقة هي لفظ وصفي يرجع إلى الفعل العربي (راهق) الذي يعني الاقتراب والمعنى يشير إلى الاقتراب من النضج والرشد، كما جاء في لسان العرب لابن منظور، راهق الغلام أي بلغ مبلغ الرجال فهو مراهق، وراهق الغلام فهو مراهق إذ قارب الاحتلام، والمراهق هو الغلام الذي قد قارب الحلم¹

أما في اللغة اللاتينية: فكلمة مراهقة adolescence مشتقة من الفعل اللاتيني adolescer ويشير إلى التدرج نحو النضج الجسمي والعقلي والانفعالي والاجتماعي².

مفهوم المراهقة في القرآن الكريم: لقد تكرر وورد كلمة " راهق " مجردا ومزيذا بالهمزة في أوله في القرآن الكريم في نحو ثمانية مواضع، وتكرر ورود مضارع " رهاق " الثلاثي المجرد في نحو سبعة مواضع³.

جاء في سورة ونس " للذين أحسنوا الحسنى وزيادة ولا يرهق وجوههم قتر ولا ذلة أولئك أصحاب الجنة هم فيها خالدون "⁴ وقد جاء في تفسير هذه الآية أي للذين أحسنوا بالإيمان والعمل الصالح لهم الجنة والنظر إلى وجهه الكريم " ولا يرهق وجوههم قتر " أي لا يغشي وجوههم غبار ولا سواد كما يعتري وجوه أهل النار " ولا ذلة " أي هوان وصغار.⁵

وقوله سبحانه وتعالى ".... وأنه كان رجال من الإنس يعوذون برجال من الجن فزادوهم رهقا " ⁶ وجاء في تفسير هذه الآية أيضا " أي الجن " كما نرى أن لنا فضلا عن الإنس لأنهم كانوا يعوذون بنا إذ نزلوا واديا أو مكانا موحشا

1 - أبو الفضل جمال الدين ابن منظور، لسان العرب، المجلد 12 دار الطباعة والنشر بيروت سنة 1956 ص 103

2 - كمال الدسوقي: النمو التربوي للطفل والمراهق، دار النهضة العربية، بيروت، 1979، ص100.

3 - محمد السيد الزعبلوي: تربية المراهق بين الإسلام وعلم النفس، ط3، مؤسسة الكتب الثقافية، بيروت، 1997، ص16.

4 - سورة يونس، الآية 26.

5 - محمد علي الصابوني، صفوت التفاسير، ط5، مكتب الشهاب للطباعة والنشر، الجزائر، 1990، ص571.

6 - سورة الجن الآية 6

من البراري وغيرهم (...). فلما رأت الجان أن الإنسان يعوذون بهم من خوفهم منهم زادوهم رهقا، أي خوفا وإرهاقا وذعرا كما قال قتادة " **فزادهم رهقا** " أي، إثما وازدادت الجن عليهم بذلك جرأة¹.

وعليه فلفظة المراهقة، هي مصدر الفعل الثلاثي المزيد بالآلاف فلم ترد في القرآن الكريم، ومحمل القول فيما ذكره المفسرون وعلماء اللغة من أن الفعل رهق وما تصرف منه يعني السفه والكذب وغشيان المحارم وركوب المخاطر (...). وكل هذه المعاني تجتمع في المراهق تجتمع في المراهق الذي تسوء تربيته² فالمراهقة إذن فترة تستوجب بذل جهد تربوي مضاعف يتماشى مع خصائص هذه الفترة النمائية.

أما اصطلاحاً: فلقد اختلف العلماء حول تحديد مفهوم المراهقة وإبراز خصائصها فيذهب البعض إلى أن الانتقال إلى سن الرشد يعرف باللمحة التي يبدأ فيها الفرد في الاستقلال عن أسرته حيث يقول فاخر عاقل: " بان المراهقة هي الفترة التي يرغب فيها المراهق الاستقلال عن أسرته والى أن يصبح مستقلا عنها"³.

كما نجد معجم المصطلحات في العلوم الاجتماعية بان المراهقة هي " مرحلة النمو التي تبدأ من سن البلوغ أي سن الثالثة عشر تقريبا وتنتهي في سن النضج أي حوالي الثامنة عشر أو العشرين من العمر وهي سن النضج العقلي والانفعالي والاجتماعي"⁴.

ويعرفها فؤاد البهي السيد بأنها " وبالمعنى العام لها هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد، وهي بهذه عملية بيولوجية عضوية في بدايتها وظاهرة اجتماعية في نهايتها"⁵.

كما وصفها البعض الآخر بأنها مرحلة ممتدة من الغموض وأنها مرحلة معقدة نسبيا حيث يقول إيركسون " بان المراهقة هي فترة تبدأ بالبلوغ وتمتد بين 12 و 18 سنة وهم ما يميزها هي أزمة هوية وهي تنتهي أما بتكوين شخصية سوية أو شخصية مضطربة، وان تلك الأزمة تبدأ بعدة تساؤلات عن هويته وقيمه وعاداته وتقاليده"⁶.

1- الحافظ عماد الدين ابن كثير، تفسير القرآن الكريم العظيم، ج4 دار المعرفة، لبنان، 1982، ص 424.

2 - محمد السيد الزعبلوي، تربية المراهق بين الإسلام وعلم النفس مصدر سبق ذكره ص 19.

3 فاخر العقل: علم النفس التربوي، ط2، دار العلم للملايين، بيروت 1985، ص 123.

4 احمد زكي بدوي: معجم المصطلحات العلوم الاجتماعية، مكتب لبنان، بيروت، 1993 ص 9.

5 - فؤاد البهي السيد، الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، دار الفكر العربي، القاهرة، 1975، ص 277..

6 - مصطفى عشوي، مدخل إلى علم النفس المعاصر، ديوان المطبوعات الجامعية، 1994 ص 53.

ويعرفها البعض على أنها " الاقتراب من الحلم والنضج " وفي الواقع أن الكل يجمع على أن المراهقة هي مرحلة من مراحل النمو التي يمر بها الفرد وتبدأ بنهاية الطفولة وتنتهي ببداية فترة النضج والرشد وتعتبر هذه المرحلة من أهم مراحل النمو في حياة الفرد، أن لم تكن أهمها على الإطلاق

2- التحديد لفترة المراهقة:

لقد اختلف العلماء في تحديد فترة المراهقة : متى تبدأ؟ كم تدوم؟ ومتى تنتهي؟.

وفي الواقع ان تحديد مرحلة المراهقة لا يعدو ان يكون أمرا تقريبا وذلك لأنه من الصعب تحديد بداية هذه المرحلة ونهايتها تحديدا زمنيا دقيقا وذلك للعوامل الآتية :

أ/ ان تقسيم الفرد إلى مراحل متعددة يعد في الواقع تقسيما اصطلاحيا فقط، ومن اجل دراسة المرحلة والتعمق فيها أكثر، فالمراحل التي يمر بها الفرد لا تخضع لتقسيم محدد وخال من التدخل، لان حياة الفرد تعتبر وحدة متصلة ومتكاملة لا يمكن فصل مرحلة عن سابقتها أو التي تليها.

ب/ كما ان الفروق الفردية تلعب دورا هاما في تحديد بداية أي مرحلة من مراحل النمو ونهايتها ولعل هذه الفروق ترجع في عمومها إلى عوامل وراثية وأخرى مكتسبة من البيئة وقد تكون أحيانا مرضية، وبهذا نجد ان بداية مرحلة المراهقة ونهايتها يختلفان من فرد إلى آخر.

ج/ كما ان طول فترة المراهقة أو قصرها يختلف باختلاف الثقافات والمناخات والظروف والاجتماعية والاقتصادية والحضارية لأي مجتمع فالمراهقة تمتد في مداها الزمني أو تنقلص تبعا للمعايير الاجتماعية والمقاييس الحضارية التي يجيا في إجراءاتها المراهق.1

قد اختلف علماء النفس في تحديد بداية ونهاية المراهقة ويرون ان هذه الفترة يمكن ان تضم إليها الفترة التي تسبق البلوغ وهم بذلك يعتبرونها بين العاشرة والحادية والعشرون (10-21) بينما يحصرها بعض العلماء بين الثالثة عشر والتاسعة عشر (13-19) سنة

3 - خصائص الفئة العمرية (12-15) سنة :

3-1 النمو الجسمي:

يتميز هذا النمو في بداية المراهقة بعدم الانتظام والسرعة فهناك ارتفاع مطرد في قامته واتساع منكبيه، اشتداد في عضلاته، واستطالة ليديه، وقدمه، وخشونة صوته والطلائع الأولى للحية والشارب من الشعر الذي يوجد في مواضع مختلفة من جسمه علاوة على الإفرازات المنوية، إلى جانب التغيرات الفيزيولوجية كإنخفاض معدل النبض بعد البلوغ وارتفاع الضغط الدموي وانخفاض استهلاك الجسم للأكسجين، الشعور بالتعب و التخاذل وعدم القدرة على بذل الجهود البدني الشاق وتصاحب هذه التغيرات الاهتمام الشديد بالجسم، والشعور بالقلق نحو التغيرات المفاجئة للنمو الجسمي، الحساسية الشديدة للنقد بما يتصل بهذه التغيرات ومحاولات المراهق التكيف معها¹.

3-2 النمو العقلي:

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

3-3 النمو الانفعالي:

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

(1) - مجدي احمد محمد عبد الله : النمو النفسي بين السواء والمرض . دارا لمعرفة الجامعة . لتوزيع والنشر. 2003. ص256.

والمحيطين، تذبذب بين الانفعالي الشديد والتبلد أو الهدوء الزائد، التناقض الواضح في انفعالاته بين الواضح والحزن والانقباض والتهيج، وتفسير ذلك انه في مرحلة المراهقة يكون الفرد قد انتقل جزئياً من حياة الطفولة ودخل جزئياً إلى مرحلة أخرى هي حياة الراشدين.¹

3-4 النمو الاجتماعي:

يأخذ النمو الاجتماعي في هذه المرحلة شكلاً مغايراً لما كان عليه في فترات العمر السابقة، فبينما نلاحظ اضطراب النمو الاجتماعي للطفل منذ ولادته، ومنذ ارتباطه في السنوات الأولى بالذات، التي تتمثل فيها جميع مقومات حياته، فهي مصدر غذائه ومصدر أمنه وراحته وهي الملجأ الذي يحتضنه، أو بمعنى أدق هي الدنيا كاملة بالنسبة له.. ثم اتساع دائرة الطفل الاجتماعية لتشمل الأفراد الآخرين في الأسرة ثم الأقارب وأطفال الجيران.. وهكذا. إلا أن هذه العلاقات جميعها تكون داخل الدائرة الاجتماعية التي تمثل الأسرة وارتباطاتها، ولا يخرج الطفل عن هذه الدائرة الاجتماعية التي تمثل الأسرة وارتباطاتها، ويخرج الطفل عن هذه الدائرة ليكون لنفسه ارتباطات خاصة خارج نطاق الأسرة إلا في فترة المراهقة.²

وهناك خصائص اجتماعية بارزة تميز المراهق، تعلقه بفرد تتمثل فيه صفات أزعامه والمثل العليا.³

3-5 النمو الجنسي:

من أهم التطورات التي تظهر على أن المراهق يوجد في موقف خطر أو أنه يمشي بخطوات سليمة وحذرة للخروج من هذه المرحلة التي يبدأ فيها العمل الغريزي الجنسي.

3-6 النمو الحركي:

في بدء مرحلة المراهقة ينمو الجسم المراهقة ينمو الجسم نمواً سريعاً " طفرة النمو" فينتج عن هذا النمو السريع غير المتوازن ميل المراهق لأن يكون كسولاً خاملاً قليل النشاط والحركة، وهذه المرحلة على خلاف المرحلة السابقة (الطفولة المتأخرة) التي كان يتميز فيها الطفل بالميل للحركة والعمل المتواصل وعدم القابلية للتعب. وذلك لأن النمو خلال

¹ مجدي احمد محمد عبد الله : مرجع سابق.ص257

² مجدي احمد محمد عبد الله : مرجع سابق.ص258-259.

³ - هدى محمد قناوي : سيكولوجية المراهقة. دار الفكر للطباعة والنشر. بدون سنة.ص19 .

الطفولة المتأخرة يسير في خطوات معتدلة، فالمرهق في بدء هذه المرحلة يكون توافقه الحركي غير دقيق. فالحركات تتميز بعدم الإتساق. فنجد أن المراهق كثير الإصطدام بالأشياء التي تعترض سبيله وأثناءها تحركاته، وكثيرا ما تسقط من بين يديه الأشياء التي يمسك بها.

4- التطور البدني لدى فئة المراهقين:

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

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

- عوامل محددة بعامل النضج التغيرات المرفولوجية تحت تأثير الإفرازات الهرمونية.
 - عوامل ناجمة عن تدريب غير مخطط النمو العظمي الذي لا ينتج إلا أثناء وجود حمل متزن وكافي.
 - عوامل ناجمة عن تدريب مخطط التعلم النسبي لبعض الحركات المعقدة.
- بالنسبة للمدرب ليس من الضروري تبديل العاملين الأولين وإنما العكس يجب معرفة أي الطرق الطبيعية لتمام عملية النمو الطبيعي، فبدون تدريب خاص تتجاهل مركبات هذه الطريقة التي يمكن تعديلها بواسطة تدريب ملائم وفي أي وقت تكون انسب¹.

¹ - زعبيتر بماء الدين , وآخرون: مرجع سابق. ص. 16.

خلاصة:

المراهقة المبكرة فترة حرجة في حياة الكثير من الأفراد، تعصف بهم في تيارات فكرية متضاربة، ويتعارضون فيها لنوازع وخواطر متباينة، وهي في طبيعتها عنيفة ومؤلمة، يتعرض فيها المراهق لنوع من الضعف والشك والارتياب والتناقض. ومما سبق نجد ان فترة المراهقة قد استدعت انتباه الكثير من العلماء والباحثين من علماء نفس وتربية واجتماع... الخ، ومهما كانت تفسيراتهم فثمة اتفاق على أنها مرحلة يتحول فيها الفرد من عالم الطفولة الذي يمثل عالما من جميع الجوانب إلى عالم أكثر خصوصية هو عالم راشد ليكون له بذلك دورا بارزا داخل مجتمعه.

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع :

الإطار المنهجي للدراسة

1- الدراسة الاستطلاعية:

وهي عبارة عن القيام بزيارة لبعض الأماكن و النوادي و المنشآت التي تكون لها علاقة بموضوع البحث وهي تعتبر مهمة لانجاز هذا البحث ، و الهدف منها هو إلقاء نظرة حول أهم الوسائل والإمكانيات المتوفرة وبالتالي اختيار أحسنها لانجاز هذه التجربة .

مما لاشك فيه أن ضمان السير الحسن لأي بحث ميداني لا بد على الباحث القيام بدراسة استطلاعية هي أول خطوة قمنا بها قبل البدء في تسطير الخطوط العريضة للبحث لمعرفة مدى ملائمة ميدان الدراسة لإجراءات البحث الميدانية والتأكد من صلاحية الأداة المستخدمة والصعوبات التي قد تعترضنا قبل الشروع في الدراسة الميدانية. و منه قمنا بالدراسة الاستطلاعية للمركب الرياضي 8 فبراير العالية ، و المركب الرياضي سيدي عقبة ولاية بسكرة وكان الغرض منها:

- التعرف على المدربين و أخذ موافقتهم من أجل القيام بالدراسة الميدانية على الفريقين المشرفين عليهما واطلاعهما على موضوع الدراسة.
 - التعرف على أفراد العينة قيد الدراسة من خلال الإطلاع على الملفات الإدارية والطبية و حجم العينة.
 - اخذ نظرة شاملة عن واقع التدريبات اليومية و الأجهزة و الوسائل و المساحة المتاحة للعمل.
 - جمع البيانات حول اختبارات بدنية و قياسات الجسمية و نظر في الوسائل التي ستستعمل لإجراء الدراسة.
- وبعد ذلك قمنا بضبط الاختبار الذي يساهم في قياس الصفات البدنية من (تحمل ومرونة و السرعة والقوة) بالإضافة إلى الرشاقة مع قياس الطول والوزن، فتم ترتيب الاختبار كما سبق الذكر و تجهيز الأدوات اللازمة للبدء في تطبيق الاختبارات، وأخذ القياسات اللازمة.

2- إجراءات الدراسة:

إن الدراسة التي نقوم بها، تنتدرج ضمن الدراسات الوصفية كونها لا تقتصر على جميع المعطيات والحقائق بل تحليلها واستخلاص دلالاتها ونتائجها المسطرة والاستفادة منها في مختلف الدراسات.

3- المنهج المستخدم :

يرتبط استخدام الباحث لمنهج دون غيره بطبيعة الموضوع الذي يتطرق إليه وفي دراستنا هذه ولطبيعة المشكلة المطروحة نرى أن المنهج الوصفي هو المنهج الملائم لها، وهذا الاختيار نابع أساسا من كون هذا المنهج يساعد على الحصول على المعلومات الشاملة حول متغيرات المشكلة واستطلاع الموقف العلمي أو الميداني الذي تجرى فيه قصد تحديدها، وصياغتها صياغة علمية دقيقة.

(ويقوم المنهج الوصفي كغيره من المناهج الأخرى على عدة مراحل أهمها التعرف على مشكلة البحث، وتحديدها، ووضع الفروض، واختيار الفئة المناسبة، واختيار أساليب جمع البيانات وإعدادها، ووضع قواعد لتصنيف البيانات، ووضع النتائج وتحليلها في عبارات واضحة، ومحاولة استخلاص تعميمات ذات مغزى تؤدي إلى تقدم المعرفة)¹.

ويتم من خلالها اختيار صحة الفروض أو الفرضيات التي تؤيدها البيانات والشواهد .

4- مجالات البحث:

* المجال المكاني:

أجريت الاختبارات الميدانية في المركب الرياضي 8 فبراير العالية و المركب الرياضي سيدي عقبة ولاية بسكرة حيث قمنا بإجراء الاختبارات البدنية و أخذ القياسات الجسمية القبلية و البعدية كأدوات دراسة.

* المجال الزمني:

- أجريت الدراسة النظرية: من بداية شهر فيفري إلى بداية شهر افريل.
- أجري الجانب التطبيقي: من 2018/03/10 إلى 2018/04/10.

¹ ديولد فان دالين (تأليف) محمد نبيل نوفل وآخرون: " مناهج البحث في التربية وعلم النفس"، طبعة الثانية، 1984، ص:313.

5- مجتمع البحث:

مجتمع البحث في لغة العلوم الإنسانية هو "مجموعة عناصر لها خاصية أو عدة خصائص مشتركة تميزها عن غيرها من العناصر الأخرى والتي يجري عليها البحث أو التقص"... إن المجتمع يعتبر شمول كافة وحدات الظاهرة التي نحن بصدد دراستها، و اشتمل مجتمع بحثنا لاعبي كرة اليد بولاية بسكرة صنف أصاغر ينشطون في 11 فريق لكرة اليد بمعدل 165 لاعب صنف أصاغر.

6- عينة البحث و كيفية إختيارها:

وفي بحثنا شملت جزءا من مجتمع دراسة لاعبي كرة اليد- صنف "الأصاغر"، وقد تم اختيار العينة قصديا دون وكذا أختيرت بالطريقة القصدية نظرا لملائمته و طبيعة الدراسة، و اشتملت العينة على : 15 لاعبا من فريق اتحاد بسكرة لكرة اليد صنف اصاغر و 15 لاعبا من فريق سيدي عقبة لكرة اليد بسكرة. حيث قدرت نسبة العينة ب 18% من المجتمع الأصلي .

-خصائص العينة:

✓ السن : تم الاعتماد في اختيار العينة على صنف الأصاغر في كرة اليد الذين تتراوح اعمارهم بين 13 الى 15 سنة.

✓ الجنس : تم اختيار جميع افراد العينة من جنس الذكور.

-كيفية اختيار العينة: لقد قمنا باختيار العينة بشكل مقصود وذلك لأنها ابسط طرق اختيار العينة ولأنها تعطي فرص متكافئة وهي تتكون من مجموعة واحدة .

-تعريف العينة القصدية :هي التي يتم اختيارها بناء على حكم شخصي أو تقدير ذاتي بهدف التخلص من المتغيرات الداخلية للإلغاء مصادر التعريف المتوقعة , ويرى الدكتور علي غربي أنها مقصودة تبعا لطبيعة الموضوع وأهداف البحث وذلك للشروط المحددة مسبقا.¹

¹ علي غربي أجديات المنهجية في كتاب الرسائل , مطبعة قسنطينة ط:2006, ص 141.

7- أدوات الدراسة و الوسائل الإحصائية:

أدوات جمع البيانات يعتبر المحور الذي يستند اليه البحث وتوظيفه يكون قصد الوصول الى حقائق التي تبنى عليها الدراسة وقد تم الاعتماد في هذه الدراسة على ما يلي:

7-1 طريقة التحليل الجيوغرافي:

هي اول الطرق المستعملة وتمثل في جمع المعلومات النظرية من المراجع التي لها علاقة بموضوع الدراسة وذلك لإعطائها صبغة علمية ويتم الاعتماد على الكتب العربية والاجنبية وكذا المنشورات الإلكترونية والدراسات السابقة بهدف تكوين خلفية نظرية جيدة حول الموضوع .

7-2 الاختبارات البدنية:

7-2-1 التحمل:

اختبار بريكسي 05 دقائق.

غرض الاختبار: قياس كفاءة الجهازين الدوري و التنفسي.

الإجراءات:

- في حالة استخدام مضمار لألعاب القوى 400م ،يقسم المضمار بخطوط من الجير إلى أربعة أقسام متساوية طول كل منها 100م

- يقسم كل من الأقسام الأربعة إلى 10 مسافات متساوية طول كل منها 10م

الأدوات اللازمة:

- ساعة إيقاف و صفارة وعدد من العلامات المرقمة تستخدم لتسهيل عملية القياس.

- مضمار لألعاب القوى 200 متر أو 400 متر أو أي منطقة فضاء من الأرض مستديرة ذات مساحة مناسبة.

وصف الأداء:

- يقسم اللاعبون إلى مجموعات لا تقل المجموعة عن 3 وتزيد وفقا للإمكانات المتاحة و ظروف تطبيق الاختبار.

- يتخذ اللاعبون وضع الاستعداد خلف خط البدء ، وعند إعطاء الإشارة يقومون بالجري أكبر عدد من اللفات حول المضمار أو ملعب كرة السلة ، وذلك لمدة 5 دقائق متصلة وحتى يعلن الميقاتي بصفارته انتهاء الزمن المحدد.
- عندما يعلن الميقاتي انتهاء الزمن المحدد يقوم المحكم بإعلان انتهاء الزمن للاعب، ثم يقوم بتسجيل عدد اللفات و أجزاء اللفة الواحدة مقربة لأقرب 10 متر.

تعليمات الاختبار:

- يؤدي الاختبار في مجموعات لا تقل عن ثلاث لاعبين.
- يقوم الميقاتي بإعلان بدء الاختبار و انتهاء الزمن بصفارة
- يقوم الميقاتي بإعلان ما تبقى من الزمن على اللاعبين من حين لآخر
- يخصص محكم لكل لاعب و يقوم بحساب عدد اللفات التي يقطعها ويعلن عنها من حين لآخر على اللاعب
- للاعب الحق في المشي حينما يشعر أنه في حاجة ضرورية إلى ذلك وفي هذه الحالة يحفز المحكم على مواصلة الجري.

إدارة الاختبار:

- ميقاتي: ويقوم بإعطاء إشارة البدء وحساب الزمن و إعلان انتهائه
 - محكم لكل لاعب: ويقوم بمراقبة الأداء وحساب المسافة التي يقطعها اللاعب وتسجيلها
- حساب الدرجات:

يقوم المحكم بحساب عدد اللفات وأجزاء اللفة الواحدة مقربة إلى اقرب 10 متر، ثم يجمع الناتج مع أجزاء اللفة الواحدة فتكون الدرجة الكلية هي درجة اللاعب محسوبة بالأمتار الصحيحة.

7-2-2 اختبار المرونة:

اختبار ثني الجذع للأمام من وضع الجلوس الطويل:

غرض الاختبار: قياس مدى مرونة الظهر و الفخذ في حركات الثني للأمام من وضع الجلوس الطويل

الأدوات اللازمة:

- يمكن أداء الاختبار على الأرض مباشرة يعمل ترقيم الطباشير على الأرض.

وصف الأداء:

- يقوم اللاعب المختبر بالجلوس طولاً مع استقامة المفاصل واليدين على الجانب ملامستين الأرض.
- يحاول اللاعب المختبر مد الذراعين أماماً على استقامتهما وثني الجذع للأمام للوصول إلى أبعد مدى ممكن.

تعليمات الاختبار:

- يؤدي الاختبار بدون تصلب في عضلات الذراعين و الجذع و الرقبة.
- يكون ثني الجذع للأمام ببطء و بقوة و محاولة تحقيق أقصى مدى ممكن من الثني للأمام.
- يفضل إعطاء اللاعب المختبر محاولتين أو ثلاث كوسيلة للإحماء و التدريب على الاختبار قبل القياس.

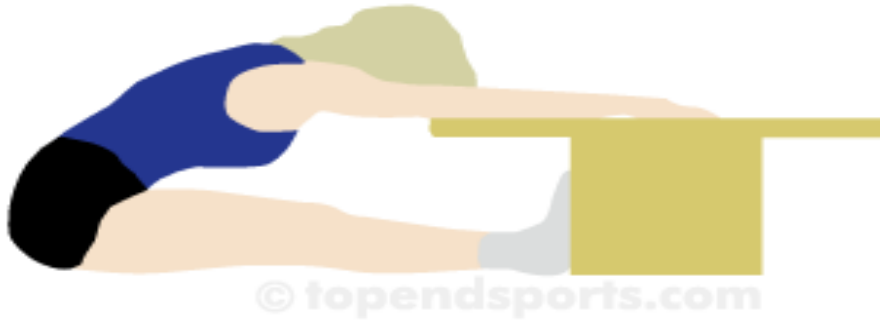
إدارة الاختبار:

- محكم: و يقوم بمراقبة الأداء و حساب الدرجات و التنبيه على اللاعبين المختبرين بمراعاة شروط الأداء.
- مسجل: و يقوم بالنداء على اللاعبين المختبرين و تسجيل النتائج.

حساب الدرجات:

تقاس المسافة من بداية العقبين الذي يستطيع أن يصل إليه اللاعب المختبر بأطراف أصابعه، و تسجيل

نتائج أحسن الأرقام لثلاث محاولات متتالية



شكل رقم 01 يبين اختبار ثني الجذع للأمام من وضع الجلوس الطويل

7-3-3 السرعة:

اختبار عدو (10، 30) متر:

غرض الاختبار: قياس السرعة القصوى في الجري.

الأدوات اللازمة:

- منطقة فضاء مناسبة لإجراء الاختبار طولها لا يقل عن 40 متر وعرضها لا يقل عن 5 متر ويفضل زيادة المسافة لتحقيق عامل الأمن والسلامة و يجوز استخدامه في قاعة أو صالة أو مضمار ألعاب القوى.
- ساعة إيقاف.
- الإجراءات تحديد منطقة إجراء الاختبار بخطين إحداها للبداية و الآخر للنهاية المسافة بينهما 30 مترا.
- يمكن استخدام مضمار ألعاب القوى.

وصف الأداء:

- يتخذ اللاعب وضع الاستعداد من البدء العالي خلف خط البداية.
- عند إعطاء إشارة البدء يجري اللاعب بأقصى سرعة ممكنة حتى يقطع خط النهاية.

تعليمات الاختبار:

- يجري كل اثنين من اللاعبين معا لضمان توافر عامل المنافسة.
- يبدأ الاختبار من وضع البدء العالي.
- يعطى لكل لاعب محاولتين بين كل محاولة و الأخرى دقيقتان للراحة.
- يبدأ الاختبار بأن ينادى الأذن بالبدء بالنداء التالي(خذ مكانك- استعد- اجري).

إدارة الاختبار:

- إذن البدء: و يعطى إشارة البدء رو يكون مكانه عند خط البداية.
- عداد 2 ميقاتي: بواقع ميقاتي لكل مختبر و يكون مكانهما عند خط النهاية.
- مسجل: ويقوم بالنداء علي اللاعبين و تسجيل النتائج.

حساب الدرجات:

يُحسب الزمن منذ إعطاء إشارة البدء و حتى يقطع اللاعب خط النهاية لأقرب واحد على عشرة ثانية

لأحسن محاولة.



شكل رقم 02 يبين اختباري عدو 10 و 30 متر

7-2-4-القوة:

اختبار الوثب العريض من الثبات:

غرض الاختبار:

- قياس القدرة العضلية للرجلين من الوثب للأمام .

الأدوات اللازمة:

- مكان للوثب العريض بعرض 1,5 متر و طول 3,5 متر و يراعى توفير الأمن و السلامة للاعبين في مكان

الاختبار بحيث يكون المكان مستوي و خالي من العوائق و غير أملس.

- شريط قياس و قطع ملونة من الطباشير .

الإجراءات :

- يتم تخطيط مكان الوثب بخطوط أخرى متوازية ، يدل كل خط منها على المسافة بينه و بين خط الارتقاء

(البداية) بالمتر ، و تدل أيضا على المسافة بينها و بين خط البداية(الارتقاء)

وصف الأداء :

- يقف اللاعب المختبر خلف خط البداية (الارتقاء) و القدمان متباعدتان قليلا و متوازيتان ، و بحيث يلامس مشط القدمين خط البداية من الخارج .
- يبدأ اللاعب المختبر بمرجحة الذراعين للخلف مع ثني الركبتين و الميل للأمام قليلا ثم يقوم بالوثب للأمام لأقصى مسافة ممكنة عن طريق مد الركبتين و الدفع بالقدمين مع مرجحة الذراعين للأمام .

تعليمات الاختبار :

- يقام الاختبار على سطح خشن يسمح بإعطاء قوة الدفع المطلوبة .
- يجب أن يؤخذ الارتقاء بالقدمين معا و ليس بقدم واحدة .
- يسمح بالإحماء الجيد قبل أداء الاختبار .
- يجب تجنب سقوط اللاعب للخلف بعد أداء المحاولة قدر الإمكان .
- لكل لاعب مختبر ثلاث محاولات متتالية ، و تحتسب أحسن محاولة
- لا بد من مرجحة بالذراعين للأمام و لأعلى للمساعدة في الدفع للوثب للأمام .

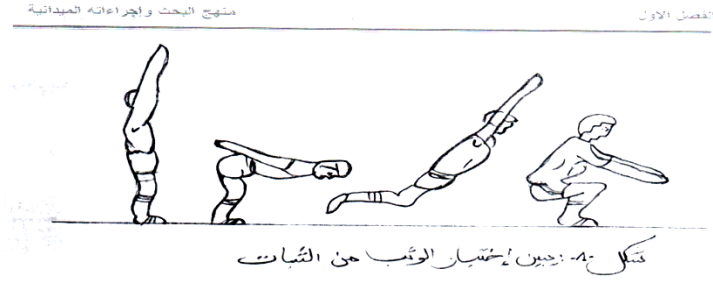
إدارة الاختبار :

- مسجل: ويقوم بالنداء على اللاعبين المختبرين و تسجيل النتائج .

حساب الدرجات :

- يكون القياس من خط البداية (الارتقاء) حتى آخر جزء من الجسم يلمس الأرض ناحية هذا الخط .
- خط البداية يكون بعرض 5 سم و يدخل في قياس المحاولة .
- تقاس كل محاولة لأقرب 5 سم .
- تحسب للاعب المختبر درجات أحسن محاولة من المحاولات الثلاث .¹

¹ -حسن السيد أبو عبدة: الإعداد البدني في كرة القدم، الفاتح للطباعة و النشر، ب ط، الإسكندرية، 2008 ص-88



شكل رقم 03 يبين إختبار الوثب العريض من الثبات

7-2-5- الرشاقة:

الجرى متعدد الاتجاهات

غرض الاختبار:

- قياس الرشاقة في الجري و تغيير الاتجاه.

الأدوات اللازمة:

- ساعة إيقاف.
- أربع كراسي أو أقماع أو كرات طبية.
- منطقة فضاء مستديرة أو ملعب كرة السلة.

الإجراءات:

- توضع الكراسي أو الأقماع أو الكرات الطبية الأربعة كل واحد منها في منطقة تبعد عن نقطة المنتصف بمسافة 4,5 م وهذه النقاط هي 1، 2، 3، 4 .
- يوضع الكرسي في منتصف المنطقة المحددة لأداء الاختبار.

وصف الأداء:

- يتخذ اللاعب المختبر وضع الاستعداد من البدء العالي خلف خط البداية .

- عند إعطائه إشارة البدء يجري اللاعب من النقطة 1 إلى نقطة المنتصف ثم يدور حولها بزاوية 90° جهة اليمين وهو متجهًا إلى النقطة 2 ثم يدور حولها متجهًا إلى نقطة 3 ثم يعود إلى نقطة المنتصف ليدور حولها متجهًا إلى النقطة 4 ويعاود العودة إلى نقطة المنتصف ومنها إلى نقطة النهاية بأقصى سرعة ممكنة.

تعليمات الاختبار:

- يؤدي الاختبار بأقصى سرعة ممكنة.
- يؤدي الاختبار بالجري والدوران بالنسبة للنقاط الأربعة المحددة في المناطق 1، 2، 3، 4 بالدوران ربع دورة ناحية اليد اليمنى.
- يبدأ الاختبار بالوقوف من الوضع (البدء العالي) خلف خط البداية.
- لا يلمس اللاعب المختبر أي أداة من أدوات الملعب والاختبار (كرسي، قمع، كرة طبية) وإذا حدث أن لمس اللاعب أي أداة في الأماكن المختلفة من المناطق الاختبار يضاف زمن واحد على عشرة من الثانية للزمن الذي يستغرقه اللاعب.
- يعطى لكل لاعب مختبر محاولة واحدة فقط.
- تعاد المحاولة مرة أخرى عندما يفشل اللاعب المختبر في أداء الاختبار.
- يسمح للاعب بالتدريب على أداء الاختبار قبل التطبيق النهائي.

إدارة الاختبار:

- ميقاتي: و يقوم بإعطاء إشارة البدء و حساب الزمن.
- مسجل: و يقوم بالنداء على أسماء اللاعبين و حساب الأخطاء و تسجيل الزمن.

حساب الاختبار:

- تحتسب الدرجة للاعب المختبر بناء على الزمن الذي يستغرقه في أداء الاختبار لأقرب واحد على عشرة من الثانية مضافا إليه الزمن الخاص بالأخطاء التي يرتكبها اللاعب المختبر.¹

¹ حسن السيد أبو عبدة، مرجع سابق، ص 242-245.

7-3- المعطيات المرفولوجية:

أ- السن:

تم أخذ سن اللاعبين من خلال بطاقات لعبهم.

ب- الوزن:

تم قياس وزن اللاعبين ب (كلغ) من خلال إخضاع اللاعب إلى قياس الوزن عن طريق وقوفه فوق ميزان طبي ثم قراءة المؤشر.

ج- الطول:

تم قياس طول اللاعبين ب (م) حيث يقف اللاعب فوق جهاز قياس الأطوال ثم تحديد الطول بقراءة أين توقفت المسطرة فوق الرأس.

د- حساب I M C:

تم حساب I M C بالقانون التالي:

$$I M C = \text{الوزن} \div (\text{الطول})^2.$$

- الطول: بالمتر.

- الوزن: بالكيلوغرام.

8- صدق وثبات أداة الدراسة :

-الصدق: للتأكد من صدق الاختبارات المنطبقة في التجربة الميدانية قمت بعرضها على مجموعة من المختصين في التدريب لكرة اليد "" مدرب فريق أمل سيدي عقبة مرابطي هشام -والدكتور المشرف زموري بلقاسم"" , حيث أشاروا الى وضوحها وسهولة تطبيقها كما أنها تعبر عن أهم الصفات البدنية وملائمتها لعينة البحث.

-الثبات:

أما بالنسبة للثبات فقد توصلنا الى دلالة الاختبارات عند 0.01 و 0.05 أي وحدانها دالة و هذا يوضح ثبات الاختبار.

-الموضوعية :

إن وضوح تعليمات الاختبار وسهولة تقييم وحساب نتائج الاختبار تعبر عن موضوعية الاختبار من كل النواحي وقد تم عرض الاختبارات على مدرسين مختصين في كرة اليد من مدربين و أساتذة و الاستاذ المشرف¹.

9- الوسائل الإحصائية

8-1- المتوسط الحسابي: وهو الطريقة الأكثر استعمالاً، حيث يعتبر الحاصل لقسمة مجموعة المفردات أو

القيم في المجموعة التي أجري عليها القياس ، س₁ ، س₂ ، س₃ ، س₄ ، س_ن على عدد القيم (ن) وصيغة المتوسط الحسابي تكتب على الشكل التالي:

$$\bar{س} = \frac{\sum س}{ن}$$

حيث: س: المتوسط الحسابي.

$\sum س$: هي مجموع القيم.

ن: عدد القيم

1. محمد صبحي : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية , ج1, ط3 دار الفكر العربي , القاهرة , مصر , ص 183.
2. مروان عبد الحميد ابراهيم الاساس العلمية والطرق الإحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية , عمان , الاردن , 1999 ص13.
3. كمال عبد الحميد اسماعيل , محمود صبحي حسانين : رباعية كرة اليد الحديثة , مصر الجديدة , 2002, ص -82.
4. نزار محمد السامرائي : مبادئ الاحصاء والاختبارات البدنية والرياضية دار النشر , جامعة الموصل , العراق , ص 55-56.

8-2- الانحراف المعياري: وهو أهم مقاييس التشتت لأنه أدقها، حيث يدخل استعماله في كثير من قضايا التحليل الإحصائي ويرمز له بالرمز (ع)، فإذا كان الانحراف المعياري قليل فإن ذلك يدل على أن القيم متقاربة والعكس صحيح، ويكتب على الصيغة التالية:

$$ع = \sqrt{\frac{\sum (س - \bar{س})^2}{ن - 1}}$$

حيث :

ع: الانحراف المعياري.

س: المتوسط الحسابي.

س: قيمة عددية (نتيجة الإختبار)

ن: عدد العينة⁽¹⁾

8-3- اختبار توزيع ستودنت: يستخدم قياس ستودنت للدلالة الإحصائية وكذلك لقياس مدى دلالة الفرق

بين متوسطي المجموعتين و في حالة العينات الأقل من 30 لاعب تستخدم الصيغة التالية:

$$ت = \frac{\frac{س_1 - س_2}{\sqrt{\frac{1}{2(ع_1)} + \frac{1}{2(ع_2)}}}}$$

ت: اختبار ستودنت

ن - 1

س₁: المتوسط الحسابي للمجموعة الأولى (القبلي).

س₂: المتوسط الحسابي للمجموعة الثانية (البعدي)

⁽¹⁾ عبد القادر حلمي: مدخل إلى الإحصاء ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، 1992 ، ص 45.

ع²₁ : مربع الانحراف المعياري للمجموعة الأولى.

ع²₂ : مربع الانحراف المعياري للمجموعة الثانية.

ن: عدد العينة

معامل ارتباط بيرسون:

$$\text{مج (س-س}^{-}\text{) (ع-ع}^{-}\text{)}$$

= ر

$$\sqrt{\text{مج (س-س}^{-}\text{)}^2 \text{مج (ع-ع}^{-}\text{)}^2}$$

حيث:

ر: معامل الارتباط بيرسون.

س: قيم المتغيرات الأولى

س⁻: المتوسط الحسابي الأول

ع: قيم المتغيرات الثانية

ع⁻: المتوسط الحسابي الثاني

الفصل الخامس :
عرض وتحليل ومناقشة
نتائج الدراسة

1- عرض وتحليل نتائج القياسات الجسمية و الاختبارات البدنية للاعبين كرة اليد فئة اصاغر

1-1 نتائج القياسات الجسمية للاعبين للاعبين كرة اليد فئة اصاغر.

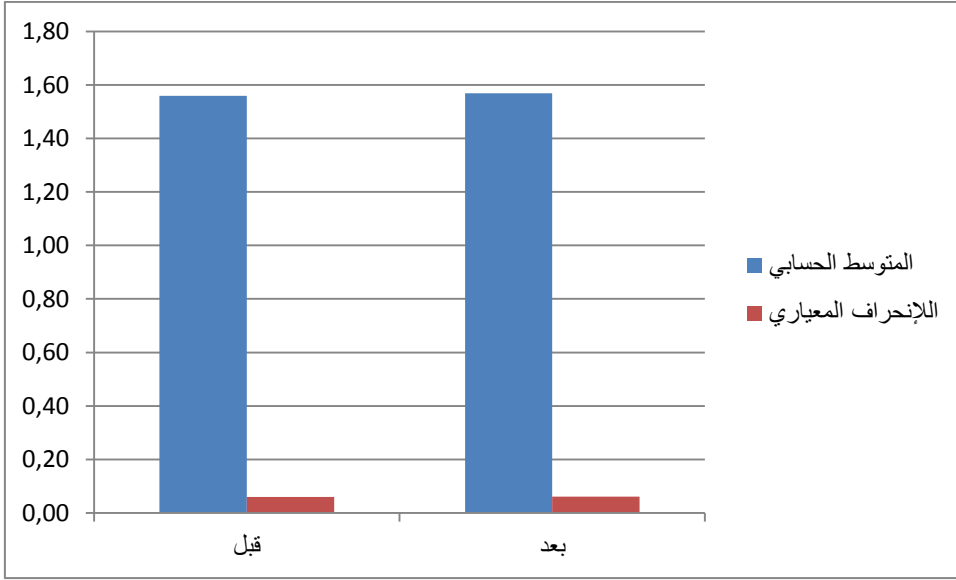
- يبين الجدول رقم (01) الممثل أسفلا المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري القبلي و البعدي لكل الخصائص المرفولوجية (الوزن- الطول- I M C) الخاصة بلاعبين كرة اليد صنف اصاغر.

- نلاحظ من خلال نتائج الجدول و من خلال مقارنة نتائج اللاعبين ، أنه لا توجد فروقات ذات دلالة إحصائية كل الخصائص.

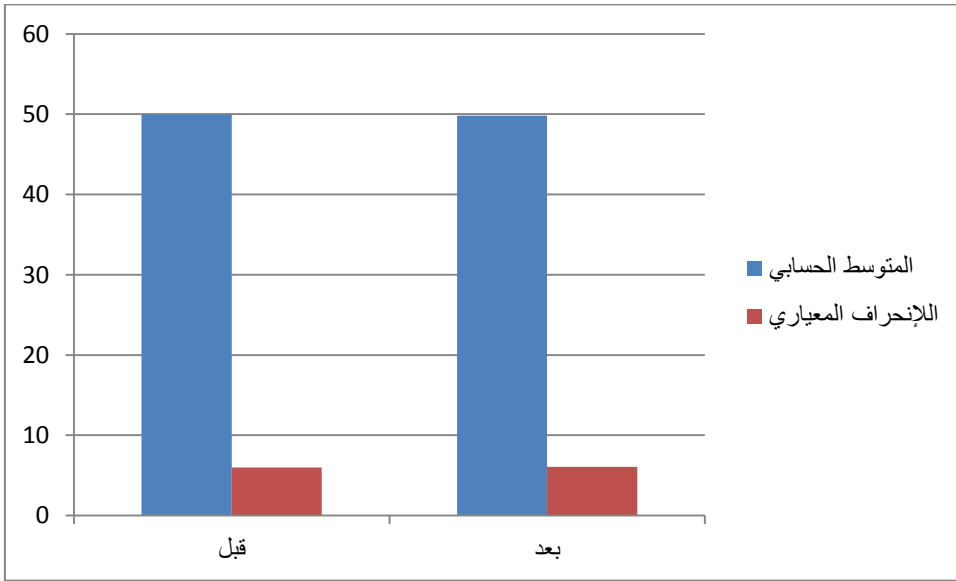
جدول رقم (04) يمثل القياسات الجسمية للاعبين كرة اليد فئة اصاغر.

| I M C | الوزن | الطول | |
|------------|------------|-----------|-----|
| 2.41±20.21 | 5.99±49.96 | 0.06±1.56 | قبل |
| 2.09±20.05 | 6.05±49.8 | 0.06±1.57 | بعد |
| N.S | N.S | N.S | |

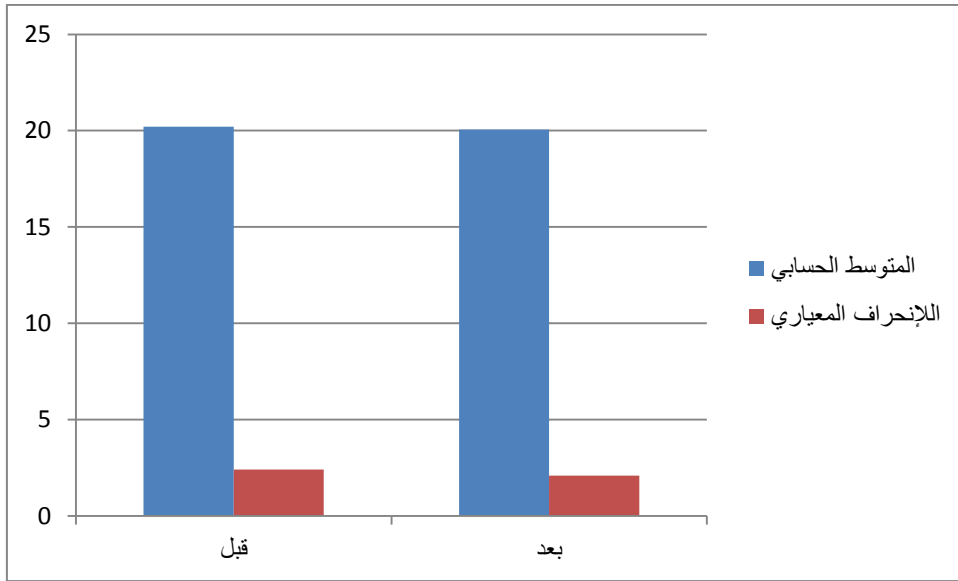
المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري (±)، N.S لا توجد فروقات ذات دلالة إحصائية.



تمثيل بياني رقم 04 يبين تغيرات المتوسط الحسابي والانحراف المعياري تبعا لطول لاعبي كرة اليد فئة أصاغر



تمثيل بياني رقم 05 يبين تغيرات المتوسط الحسابي والانحراف المعياري تبعا لوزن لاعبي كرة اليد فئة أصاغر



تمثيل بياني رقم 06 يبين تغيرات المتوسط الحسابي والانحراف المعياري تبعاً لمعدل النمو للاعبين كرة اليد أصغر

1-2 نتائج اختبار التحمل بريكسي (05 دقائق) للاعبين كرة اليد اصغر:

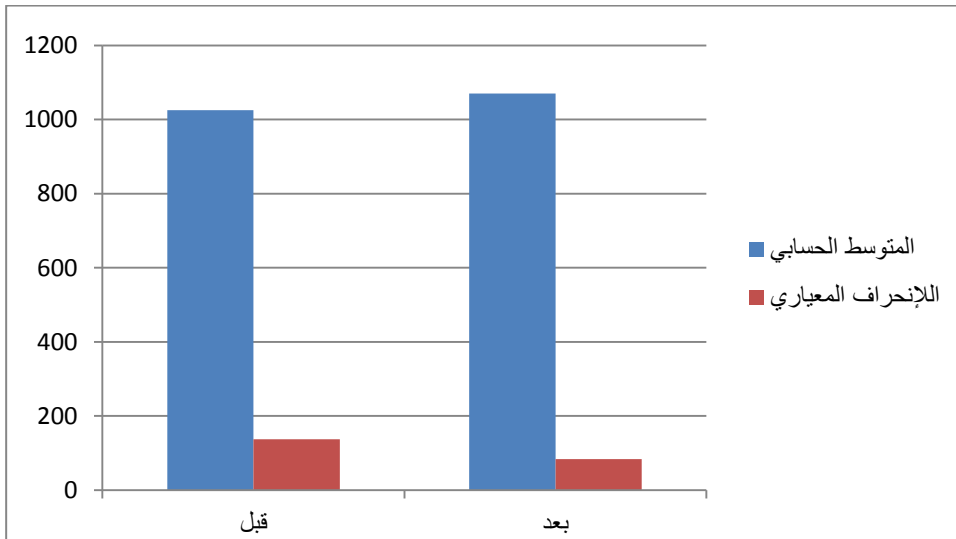
بين الجدول رقم (05) الممثل أسفلا المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري لاختبار التحمل (بريكسي 05 دقائق) الخاص بلاعبي كرة اليد فئة أصغر.

- نلاحظ من خلال نتائج الجدول و من خلال مقارنة نتائج اللاعبين ، أنه لا توجد فروقات ذات دلالة إحصائية ما بين النتائج القبلية و البعدية في اختبار التحمل بريكسي.

جدول رقم (05) يمثل نتائج اختبار التحمل بريكسي (05 د) للاعبين كرة اليد فئة اصغر

| | 'بركسي 05 | |
|----|-------------|--------|
| NS | 1025±137.20 | القبلي |
| NS | 1070±83.89 | البعدى |

المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري (±)، N.S لا توجد فروقات ذات دلالة إحصائية



تمثيل بياني رقم 07 يبين تغيرات المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لنتائج اختباري

التحمل بريكسي (05 د) للاعبين كرة اليد أصغر

3-1 نتائج اختبار المرونة (ثني الجذع من الجلوس، و ثني الجذع من الوقوف للاعبين كرة اليد فئة اصاغر.

- بين الجدول رقم (06) الممثل أسفلا المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري لاختبار المرونة لكل من اختبار ثني الجذع من الجلوس.

- نلاحظ من خلال نتائج الجدول و من خلال مقارنة نتائج اللاعبين القبلي و البعدي، أنه لا توجد فروقات ذات دلالة إحصائية ما بين النتائج في اختبار المرونة (ثني الأطراف من الجلوس).

جدول رقم (06) يمثل نتائج اختبائي المرونة (ثني الجذع من الجلوس) للاعبين كرة اليد فئة أصاغر

| | |
|---------------------|--------|
| ثني الجذع من الجلوس | |
| 4.240±14.87 | القبلي |
| 3.781±14.9 | البعدي |
| N.S | |

المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري (±)، N.S لا توجد فروقات ذات دلالة إحصائية.



تمثيل بياني رقم 08 يبين تغيرات المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لنتائج اختبائي المرونة (ثني الجذع من الجلوس) للاعبين كرة اليد أصاغر

1-4 نتائج اختباري السرعة (جري مسافة 10م و 30م) للاعبين كرة اليد اصاغر.

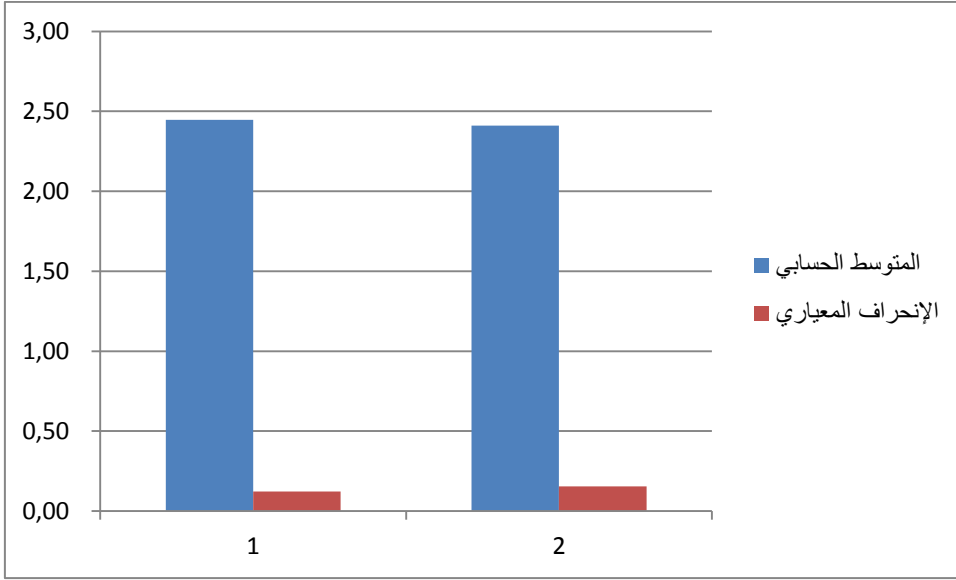
- بين الجدول رقم (07) الممثل أسفلا المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري لكل من اختباري السرعة (جري مسافة 10 و 30م).

- نلاحظ من خلال نتائج الجدول و من خلال مقارنة نتائج اللاعبين القبلي و البعدي، أنه لا توجد فروقات ذات دلالة إحصائية ما بين اللاعبين في كلى اختباري السرعة.

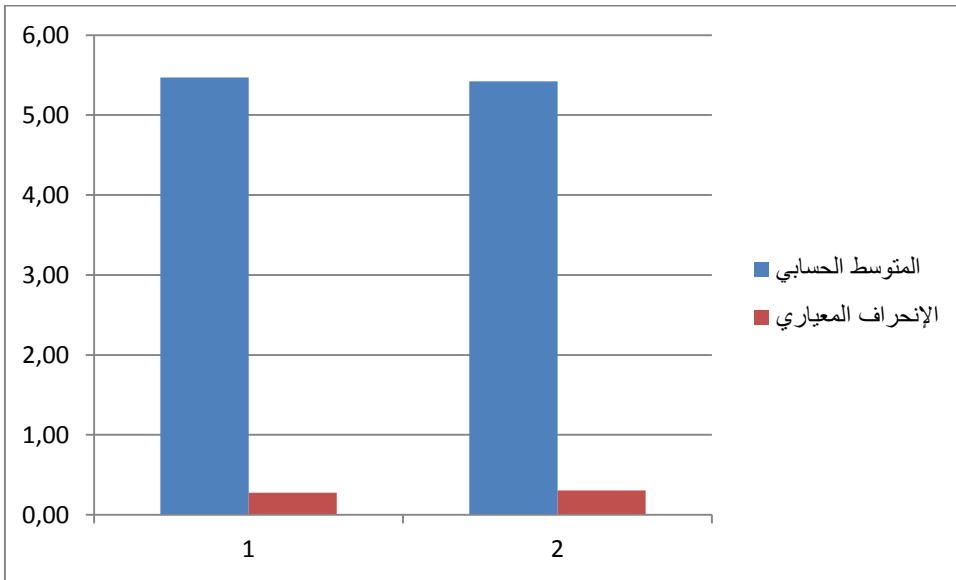
- جدول رقم (07) يمثل نتائج اختباري السرعة (جري مسافة 10م و 30م).

| السرعة | | |
|---------------|---------------|--------|
| جري مسافة 30م | جري مسافة 10م | |
| 0.27±5.47 | 0.12±2.45 | القبلي |
| 0.30±5.42 | 0.15±2.41 | البعدي |
| N.S | N.S | |

المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري (±)، لا توجد فروقات ذات دلالة إحصائية.



تمثيل بياني رقم 09 يبين تغيرات المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لنتائج اختبائي السرعة (جري مسافة 10م) للاعبين كرة اليد أصاغر



تمثيل بياني رقم 10 يبين تغيرات المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لنتائج اختبائي السرعة (جري مسافة 30 م) للاعبين كرة اليد أصاغر

5-1 نتائج اختبار القوة الانفجارية للأطراف السفلية للاعبين كرة اليد فئة أصاغر.

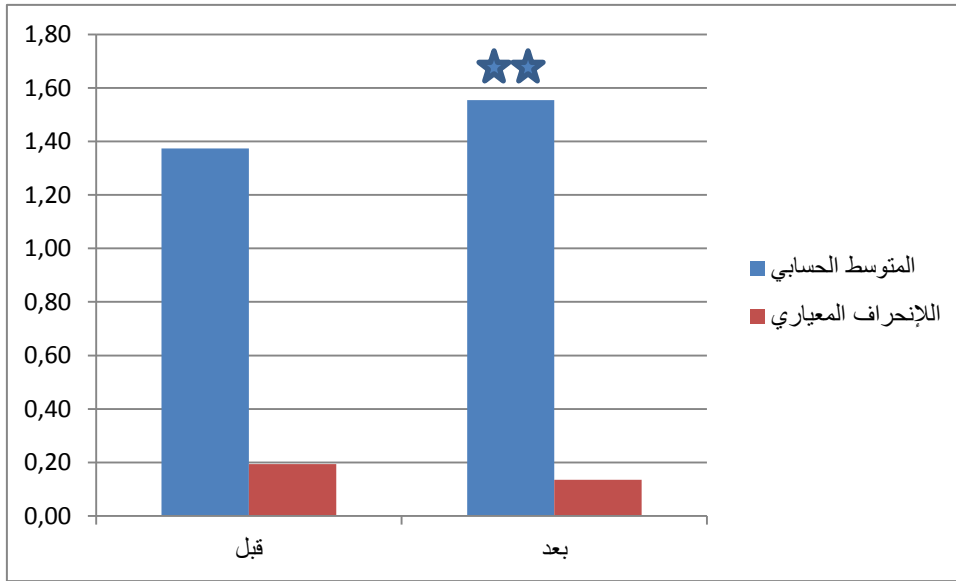
- يبين الجدول رقم (08) الممثل أسفلا المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري للاختبار القوة للأطراف السفلية (الوثب من الثبات).

- نلاحظ من خلال نتائج الجدول و من خلال مقارنة نتائج القبلي و البعدي، أنه توجد فروقات ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي بدلالة إحصائية تقدر ب: ($P < 0.01$)، لصالح الاختبار البعدي.

- جدول رقم (08) يمثل اختبار الوثب من الثبات القبلي و البعدي.

| الوثب من الثبات | |
|-----------------|--------|
| 0.19±1.37 | القبلي |
| 0.13±1.55 | البعدي |
| ** | |

المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري (\pm)، ** فروقات ذات دلالة إحصائية تقدر ب ($P < 0.01$)



تمثيل بياني رقم 11 يبين تغيرات المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لنتائج اختبارات القوة للأطراف السفلية (قفز عمودي) للاعبين كرة اليد أصغر

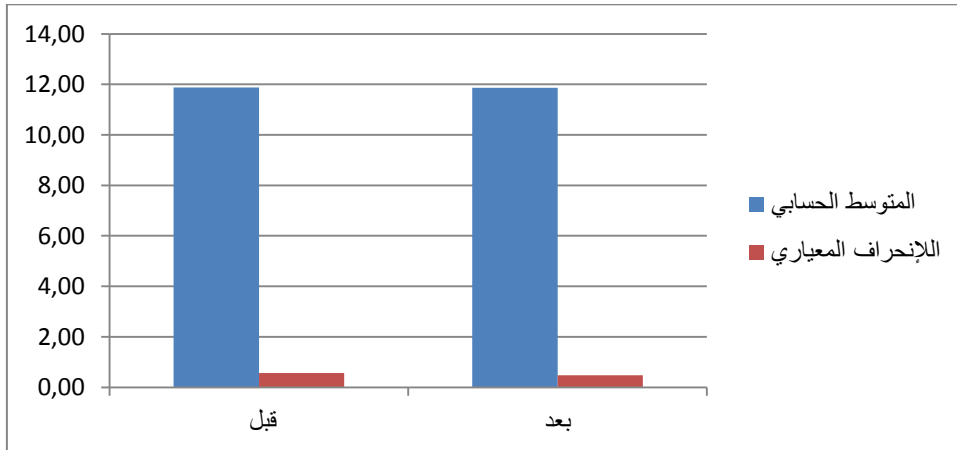
6-1 نتائج اختبار الرشاقة (الجري متعدد الاتجاهات).

- يبين الجدول رقم (06) الممثل أسفلا المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري لاختبار الرشاقة (الجري متعدد الاتجاهات).

- نلاحظ من خلال نتائج الجدول و من خلال مقارنة نتائج اللاعبين القبلي و البعدي، أنه لا توجد فروقات ذات دلالة إحصائية ما بين النتائج القبلي و البعدي في اختبار الرشاقة.

- جدول رقم (09) يمثل نتائج اختبار الرشاقة في الجري متعدد الاتجاهات.

| الجري متعدد الاتجاهات | |
|-----------------------|------------|
| القبلي | 0.75±11.87 |
| البعدي | 0.48±0.56 |
| | N.S |



تمثيل بياني رقم 12 يبين تغيرات المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لنتائج اختباري الرشاقة (الجري متعدد الإتجاهات) للاعبين كرة اليد أصغر

2- المناقشة:

1-2- القياسات المرفولوجية:

أظهرت النتائج عدم وجود فروقات ذات دلالة إحصائية لنتائج القياسات المرفولوجية لدى اللاعبين ، ويعود ذلك إلى قصر المدة الزمنية الفاصلة بين الإختبارين القبلي و البعدي. وبما ان هناك زيادة في المتوسط الحسابي للقياسات المرفولوجية (الطول، الوزن، imc) لصالح القياسات البعدية فسندرس تأثير هذه الزيادة على الصفات البدنية.

2-2 القياسات البدنية:

أ- التحمل:

أظهرت نتائج اختبار التحمل عدم وجود فروقات ذات دلالة احصائية لدى اللاعبين في الإختبارين وذلك عائد إلى ان صفة التحمل تتطلب فترة نمو اطول و كذلك هناك صعوبة في تنميتها.

ب- المرونة:

أظهرت النتائج عدم وجود فروقات ذات دلالة احصائية في الاختبارين (القبلي و البعدي)، وهذا ما يدل على ان صفة المرونة تنمو بنحو بطيء.

ج- السرعة:

أظهرت نتائج اختبارات السرعة جري 10 م و 30م عدم وجود فروقات ذات دلالة إحصائية بين الإختبارين، ذلك دلالة على ان صفة السرعة تنمو بنحو بطيء في هذه المرحلة العمرية.

د- القوة:

أظهرت نتائج اختبارات القوة وجود فروقات ذات دلالة إحصائية، ذلك دلالة على ان صفة القوة تتأثر بعامل النمو بنحو ملحوظ إذ ان قوة اللاعبين الانفجارية في الاطراف السفلى زادت بزيادة نمو لاعبي كرة اليد اصاغر.

هـ- الرشاقة:

أظهرت نتائج اختبار الرشاقة جري متعدد الاتجاهات عدم وجود فروقات ذات دلالة إحصائية في الاختبارين (القبلي و البعدي)، وهذا ما يدل على ان صفة الرشاقة تنمو بنحو بطيء.

- نلاحظ من خلال المتوسط الحسابي لجميع نتائج الصفات البدنية أنه هناك تحسن طفيف لصالح النتائج البعدية .

2-3- مقارنة النتائج بالفرضيات:

- من خلال النتائج تبين لنا أنه لا توجد فروقات ذات دلالة إحصائية ما بين، الإختبار القبلي و البعد ي اي بعد نمو اللاعبين معنى ذلك ان الصفات البدنية لا تتأثر بالنمو وبذلك فإن الفرضية العامة غير منبطقة على نتائج دراستنا فهي غير مثبتة وهو ما يتفق مع نتائج دراسة قيدوم بلقاسمي وراحي وليد، والتي كانت نتائجها أنه هناك اختلاف في الوزن لدى لاعبي فئة أكابر في مقارنة لمركز لعب (المدافعين و المهاجمين) حيث وجد أن المدافعين أكثر وزنا من المهاجمين. (صفة الوزن).

- صفة القوة تتأثر بعامل النمو، لذلك فإن الفرضية الثانوية الثانية قد انطبقت مع نتائج الدراسة وهي مثبتة. هذا ما توصلت اليه دراسة ل إياد محمد عبد الله و رياض أحمد إسماعيل و خالد محمود عزيز و نوفل محمد محمود، والتي توصلت الى أنه وجود ارتباط طردي ذو دلالة معنوية بين القوة الانفجارية للذراعين و كل من وزن الجسم و طول الذراع و طول الكتف و عرض الكتفين ووجود ارتباط عكسي ذو دلالة معنوية بين القوة الانفجارية و كل من وزن الجسم و محيط الصدر و محيط الفخذ.

3- الاستنتاجات:

- تقارب في نتائج اختباري التحمل (بريكسي 05 دقائق) القبلي و البعدية للاعبي كرة اليد أصاغر.
- تقارب في نتائج اختباري المرونة القبلي و البعدية للاعبي كرة اليد أصاغر.
- تقارب في نتائج اختباري السرعة القبلي و البعدية للاعبي كرة اليد أصاغر.
- اختلاف في نتائج اختباري القوة للأطراف السفلية القبلي و البعدية للاعبي كرة اليد أصاغر في مقارنتنا لنتائج الإختبارين لصالح الإختبارات البعدية.
- تقارب في نتائج اختباري الرشاقة القبلي و البعدية للاعبي كرة اليد أصاغر.

خلاصة:

وفي الأخير نستنتج من خلال مقارنة الاختبارات القبليّة والبعدية المطبقة على المجموعة التجريبية أن جميع الصفات البدنية تتأثر بصفة بطيئة بعامل النمو مع ملاحظة أن صفة القوة تتأثر بنسبة كبيرة عند لاعبي كرة اليد أصغر، وهذا انطلاقاً من النتائج المتحصل عليها.

الخطاتمة

الخاتمة

تعتبر كرة اليد الرياضة الأكثر شعبية وممارسة في العالم بعد رياضة كرة القدم، ويرجع ذلك إلى تطور الصفات البدنية بشكل كبير، حيث أضفت عليها قوة و سرعة واثارة ورونق جمالي مما ساهم في اتساع وزيادة عدد الممارسين لها والمختصين فيها بهدف تطويرها وتحسينها أكثر، ومن بين كل الصفات نذكر الرشاقة المرونة السرعة القوة التحمل والتي تعتبر من أهمها، وللقيام بذلك وجب إعداد متكامل للرياضيين

وقصد معرفة مدى تأثير النمو على الصفات البدنية للاعبين كرة اليد جاءت هذه الدراسة التي كانت تهدف إلى وضع اختبارات ميدانية لمعرفة أثرالنمو البدني على الصفات البدنية عند لاعبي كرة اليد أصغر بإعتبار هذه المرحلة العمرية يكون فيها النمو البدني بشكل كبير.

فهذه الاختبارات القبالية والبعدية المطبقة على المجموعة التجريبية اظهرت أنّ صفة القوة تتأثر بسرعة بالنمو البدني مقارنةً بالصفات البدنية الأخرى المدروسة، وهذا انطلاقاً من النتائج المتحصل عليها.

وعلى الرغم من النتائج المحصل عليها إلى أنّها تبقى غير كافية، الشيء الذي يفتح المجال نحو دراسات مكتملة والتي يمكن أن تأخذ من بحثنا هذا منطلقاً لبحث أشمل وأوسع يؤخذ فيه بعين الاعتبار كل العوامل التي يمكن أن تتدخل في تأثير عل العوامل البدنية.

ومن خلال ما سبق قمنا باقتراح ما يلي :

- ضرورة الاهتمام بمتطلبات النمو البدني والحركي لكل فئة عمرية قدر الإمكان عند الإعداد والتحضير لحصص كرة اليد في مدارس الأندية المختلفة.

- أهمية مراعاة الأسس الفيزيولوجية التي تتماشى مع خصائص النمو خلال مرحلة سنية من عمر الطفل و تطبيق ذلك في إختيار الأنشطة و برامج التدريب الملائمة لكل مرحلة.

- عند إقامة منافسات رياضية أو عند وضع برامج التدريب الرياضي يجب أن يكون الأساس في ذلك هو عمر الطفل البيولوجي لا العمر الزمني.

- مراعاة ظاهرة الفروق الفردية التي تظهر بوضوح خلال مراحل النمو المختلفة.
- العمل على وقاية اللاعبين من الإصابات و تشوهات القوام خلال مراحل النمو.
- التأكيد على أهمية عادة التدريبات اليومية للاعبين و إعدادهم و تزويدهم بالمعلومات و الأسس السليمة .
- تطبيق شروط التدريب في إستخدام تمارين القوة و السرعة.
- أهمية إجراء دراسات محلية عن خصائص نمو الأطفال خلال المراحل السنوية المختلفة.

قائمة المراجع:

قائمة المصادر والمراجع :

أولاً :القران الكريم

ثانيا : المصادر :

1- احمد زكي بدوي: معجم المصطلحات العلوم الاجتماعية، مكتب لبنان، بيروت، 1993

ثالثا : الكتب باللغة العربية

1. محمد حسن علاوي : علم النفس الرياضي ، دار المعارف ، سنة 1985
 2. سعيد رشيد الاعظمي: أساسيات علم نفس الطفولة والمراهقة، دون طبعة، دار جهينة للنشر، 2007،
 3. محمد إبراهيم شحاتة-دليل القياسات الجسمية -منشأة المعارف-مصر- -1995
 4. محمد النجار- النمو و التطور و التدريب لدى الأطفال الناشئين- قسم التربية البدنية - كلية التربية-جامعة الملك سعود-الرياض-المملكة العربية السعودية1995
 5. جوناثان دوهيرتي. دعم التطور البدني في سنوات الطفولة المبكرة.مجموعة النيل العربية.القاهرة 2005
 6. مروان عبد المجيد إبراهيم-النمو البدني و التعلم الحركي - دار الثقافة للنشر و التوزيع -ط1 عمان 2002
 7. كمال درويش وآخرون : الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد .مركز الكتاب للنشر .مصر 1998
 8. منير جرجس : كرة اليد للجميع . دار الفكر العربي . مصر . 2004.
 9. مفتي إبراهيم حماد التدريب الرياضي الحديث . الفكر العربي ،ط2، القاهرة 2001
 10. د . أبوعلاء أحمد عبد الفتاح : فسيولوجية اللياقة البدنية . دار الفكر العربي .مصر
 11. قاسم حسن حسين : علم التدريب الرياضي للمرحلة الرابعة .مطبعة التعليم العالي .ط2. بغداد . العراق
 12. محسن علاوة : إختبار الأداء الحركي . دار الفكر العربي .مصر 1982
 13. د قاسم حسن حسين : أسس التدريب الرياضي .دار الفكر للطباعة و النشر .ط1 . الأردن
- 1998
14. محمد صبحي حسنين : القياس و التقويم في التربية البدنية و الرياضية ،ج1 ،ط3 ، دار الفكر العربي ،مصر
 15. فايز مهنا : التربية البدنية الحديثة ،دار الأطلس ،ط2 ،دمشق، 1982،

16. قالة اسماعيل : مبادئ التدريب الرياضي .دار البعث ،ط1 ، القاهرة، 1987
17. / زهير السريجي : أسس التربية البدنية ،سوريا ،1975
18. أبوغلاء أحمد عبد الفتاح : فسيولوجية اللياقة البدنية . دار الفكر العربي .مصر
19. د / كمال عبد الحميد : اللياقة البدنية ومكوناتها . دار الفكر العربي ،ط3 ،مصر، 1997
20. أكمل درويش وآخرون: الدفاع في كرة اليد ، مركز الكتاب لنشر و التوزيع ،ط1، القاهرة، 1991
21. أبو الفضل جمال الدين ابن منظور، لسان العرب، المجلد12 دار الطباعة والنشر بيروت سنة 1956
22. كمال الدسوقي: النمو التربوي للطفل والمراهق، دار النهضة العربية ، بيروت ، 1979، ص100.
23. محمد السيد الزعبلأوي: تربية المراهق بين الإسلام وعلم النفس ،،ط3، مؤسسة الكتب الثقافية، بيروت ، 1997
24. محمد علي الصابوني، صفوت التفاسير ، ط5، مكتب الشهاب للطباعة والنشر، الجزائر، 1990،
25. الحافظ عماد الدين ابن كثير، تفسير القران الكريم العظيم، ج4 دار المعرفة، لبنان، 1982
26. فاخر العقل: علم النفس التربوي ،ط2، دار العلم للملايين، بيروت1985
27. احمد زكي بدوي: معجم المصطلحات العلوم الاجتماعية، مكتب لبنان، بيروت، 1993
28. فؤاد البهي السيد، الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، دار الفكر العربي، القاهرة، 1975
29. مصطفى عشوي، مدخل إلى علم النفس المعاصر، ديوان المطبوعات الجامعية، 1994
30. ((- مجدي احمد محمد عبد الله : النمو النفسي بين السواء والمرض .دارا لمعرفة الجامعية .لتوزيع والنشر.2003
31. هدى محمد قناوي : سيكولوجية المراهقة. دار الفكر للطباعة والنشر .بدون سنة.
32. ديولد فان دالين (تأليف) محمد نبيل نوفل وآخرون:" مناهج البحث في التربية وعلم النفس"، طبعة الثانية، 1984،
33. علي غربي أبجديات المنهجية في كتاب الرسائل , مطبعة قسنطينة ط:2006،
34. -حسن السيد أبو عبدة: الإعداد البدني في كرة القدم، الفاتح للطباعة و النشر، ب ط، الإسكندرية، 2008
35. محمد صبحي : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ,ج1,ط3 دار الفكر العربي , القاهرة , مصر

36. مروان عبد المجيد ابراهيم الاساس العلمية والطرق الاحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية , عمان , الاردن , 1999
37. كمال عبد الحميد اسماعيل , محمود صبحي حسانين : رباعية كرة اليد الحديثة , مصر الجديدة , 2002
38. نزار محمد السامرائي : مبادئ الاحصاء والاختبارات البدنية والرياضية دار النشر , جامعة الموصل , العراق ,
39. عبد القادر حلمي: مدخل إلى الإحصاء ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، 1992

الملاحق :

ملخص الدراسة

عنوان الدراسة: تأثير النمو (الطول و الوزن) على العوامل البدنية (السرعة، الرشاقة، القوة، المرونة، التحمل) عند لاعبي كرة اليد أصغر (من 12 إلى 15 سنة)

هدف الدراسة:

معرفة مدى تأثير النمو على العوامل البدنية للاعبين كرة القدم أصغر
طبيعة العلاقة بين النمو و العوامل البدنية للاعبين كرة القدم أصغر
التعرف على الصفات البدنية التي تتأثر بالنمو و كشفها
الإشكالية: هل النمو البدني يمكن أن يؤثر على الصفات البدنية للاعبين كرة القدم الناشئين؟
الفرضية العامة: للنمو تأثير على العوامل البدنية للاعبين كرة القدم أصغر

الفرضيات الجزئية:

- النمو يؤثر على صفة المرونة عند لاعبي كرة القدم صنف أصغر.
- النمو يؤثر على صفة الرشاقة عند لاعبي كرة القدم صنف أصغر.
- النمو يؤثر على صفة القوة عند لاعبي كرة القدم صنف أصغر.
- النمو يؤثر على صفة التحمل عند لاعبي كرة القدم صنف أصغر.
- النمو يؤثر على صفة السرعة عند لاعبي كرة القدم صنف أصغر.

إجراءات الدراسة الميدانية:

العينة: تتكون عينة هذا البحث من 30 لاعب كرة يد صنف أصغر (15 لاعب من فريق اتحاد بسكرة و 15 لاعب من فريق سيدي عقبة لكرة اليد)

- **المجال المكاني والزمني:** ولاية بسكرة
- أجريت الدراسة النظرية: من بداية شهر فيفري إلى بداية شهر أفريل.
- أجري الجانب التطبيقي: من 2018/03/10 إلى 2018/04/10.

المنهج المستخدم: المنهج الوصفي

الأدوات المستخدمة: اختبارات والقياسات البدنية، والتحليل البيوجرافي وبعض الوسائل الإحصائية

النتائج المتوصل إليها: النمو يؤثر على صفة القوة عند لاعبي كرة اليد أصغر

الإقتراحات :

- ضرورة الاهتمام بمتطلبات النمو البدني والحركي لكل فئة عمرية قدر الإمكان عند الإعداد والتحضير لحصص كرة اليد في مدارس الأندية المختلفة.
- أهمية مراعاة الأسس الفيزيولوجية التي تتماشى مع خصائص النمو خلال مرحلة سنية من عمر الطفل و تطبيق ذلك في إختيار الأنشطة و برامج التدريب الملائمة لكل مرحلة.
- مراعاة ظاهرة الفروق الفردية التي تظهر بوضوح خلال مراحل النمو المختلفة.
- العمل على وقاية اللاعبين من الإصابات و تشوهات القوام خلال مراحل النمو.
- التأكيد على أهمية عادة التدريبات اليومية للاعبين و إعدادهم و تزويدهم بالمعلومات و الأسس السليمة .
- تطبيق شروط التدريب في إستخدام تمارين القوة و السرعة.
- أهمية إجراء دراسات محلية عن خصائص نمو الأطفال خلال المراحل السنية المختلفة.