

جامعة الجزائر 3

معهد التربية البدنية و الرياضية دالي إبراهيم

أطروحة تخرج لنيل شهادة الدكتوراه في علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

الشعبة: التدريب الرياضي النخبوي

تخصص: تدريب رياضي نخبوي

عنوان:

ديناميكية تطور القدرات البدنية في ألعاب القوى

دراسة حالة المدارس الرياضية 8 إلى 12 سنة

تحت إشراف

أ.د قاسمي أحسن

مشرف ثاني

أ.د مقراني فريدة

إعداد الطالب:

عروسي سعيد

السنة الجامعية: 2022/2021

## قائمة المحتويات

---

- أ..... كلمة شكر
- ب..... إهداء
- ج..... قائمة المحتويات
- د..... قائمة الجداول
- ه..... قائمة الأشكال

### المقدمة

#### الجانب التمهيدي

- 1..... 1. الإشكالية
- 5..... 2. الفرضية العامة
- 5..... 3. أهداف البحث
- 5..... 4. أهمية البحث
- 6..... 5. تحديد المصطلحات
- 9..... 6. الدراسات المتشابهة

#### الجانب النظري

##### الفصل الأول: ألعاب القوى

18.....	1. تعريف ألعاب القوى
19.....	2. أهمية ألعاب القوى
19.....	3. أقسام فعاليات ألعاب القوى
20.....	1.3 الجري
20.....	2.3 الحواجز
20.....	3.3 التتابعات
21.....	4.3 الدفع
21.....	5.3 القفز
21.....	6.3 المشي
22.....	7.3 العشاري
22.....	4. مسابقات ألعاب القوى
22.....	1.4 مسابقات الوثب
24.....	2.4 مسابقات الرمي
25.....	5. مبادئ ألعاب القوى
25.....	6. الجوانب الميكانيكية لألعاب القوى
26.....	1.6 مرحلة الارتكاز
26.....	2.6 التخفيف
26.....	3.6 الدعم
26.....	4.6 الدفع

26..... 5.6 مرحلة الارتقاء.....

27..... 7. الجوانب الفسيولوجية لألعاب القوى.....

## الفصل الثاني: القدرات البدنية و مراحل تدريبها

### أ. تدريب القدرات البدنية:

33..... 1.التدريب الرياضي العلمي الحديث.....

35..... 2.أهمية التدريب الرياضي.....

35..... 3.إستراتيجية التدريب الرياضي العلمي الحديث.....

36..... 4.مبادئ التدريب الرياضي.....

36..... 1.4 أهمية مبادئ التدريب الرياضي.....

36..... 2.4 مبدأ استمرارية التدريب.....

36..... 3.4 مبدأ التدرج في زيادة الحمل التدريب.....

37..... 4.4 مبدأ التداول بين الحمل و الراحة.....

37..... 5.4 مبدأ الفروق الفردية.....

38..... 6.4 مبدأ شمولية التدريب.....

38..... 7.4 مبدأ خصوصية التدريب.....

39..... 5.عناصر إعداد الرياضي المتكامل للناشئين.....

39..... 1.5 الإعداد الصحي.....

39..... 2.5 الإعداد البدني.....

39..... 1.2.5 الإعداد البدني العام.....

40.....	2.2.5 الإعداد البدني الخاص
40.....	3.5 الإعداد المهاري
42.....	4.5 الإعداد الخططي
43.....	5.5 الإعداد النفسي
43.....	6.5 الإعداد العقلي المعرفي العام
43.....	7.5 الإعداد العقلي المعرفي الخاص
44.....	8.5 الإعداد العقلي الوظيفي
44.....	9.5 الإعداد الانفعالي
44.....	10.5 الإعداد الاجتماعي
45.....	6. اللياقة البدنية و أقسامها
46.....	7. تنمية القدرات البدنية لدى الناشئين
47.....	1.7 المداومة
54.....	2.7 السرعة
64.....	3.7 القوة
79.....	4.7 المرونة
87.....	5.7 الرشاقة
93.....	6.7 التوافق

#### ب. مراحل و طرق تدريب القدرات البدنية:

95.....	1. القواعد الأساسية لمراحل التدريب الرياضي
---------	--

95.....	1.1 مراحل التدريب الرياضي
96.....	2.1 المرحلة التحضيرية
97.....	1.2.1 المرحلة التحضيرية العامة
99.....	2.2.1 المرحلة التحضيرية الخاصة
101.....	3.2.1 مرحلة المنافسات
102.....	2. طرق تدريب الصفات البدنية
103.....	2. تقسيم طرق تدريب الصفات البدنية
104.....	1.2 طريقة التدريب باستخدام الحمل المستمر (الدائم)
105.....	2.3 طريقة التدريب الفتري
110.....	3.3 طريقة التدريب التكراري
111.....	4.3 طريقة التدريب الدائري
113.....	4. مدخل في التخطيط للتدريب الرياضي
113.....	1.4 تعريف التخطيط
114.....	2.4 أهمية و مزايا التخطيط الرياضي
114.....	3.4 تخطيط التدريب الرياضي
115.....	4.4 أنواع التخطيط في التدريب الرياضي
116.....	1.4.4 تخطيط طويل المدى
116.....	2.4.4 تخطيط قصير المدى
116.....	3.4.4 التخطيط الجاري

## الفصل الثالث: خصائص الفئة العمرية الناشئين من 8 - 12 سنة

### أ.النمو:

1. تعريف النمو.....119
2. مفهوم النمو الحركي.....119
3. خصائص النمو.....120
- 1.3 الخصائص الجسمية.....120
- 2.3 الخصائص العقلية.....121
- 3.3 الخصائص المزاجية و الاجتماعية.....121
- 4.3 الخصائص الحركية.....122
4. التعلم الحركي.....122

### ب.فئة الناشئين:

1. مفهوم الفئة العمرية للناشئين.....123
2. تعريف فئة الطفولة الناشئين.....125
3. مراحل النمو و التطور الحركي للفئة العمرية (8 إلى 12 سنة).....126
- 1.3 النمو البدني.....128
- 2.3 نمو المهارات الحركية.....129
- 3.3 النمو العقلي.....130
- 4.3 النمو الحركي.....130

131.....	5.3 النمو الحسي
132.....	6.3 النمو الاجتماعي
132.....	7.3 النمو الأخلاقي
133.....	8.3 النمو الانفعالي
133.....	9.3 النمو الديني
135.....	4.تطور القدرات البدنية للمرحلة السنوية ( 8 إلى 12 سنة).....
137.....	5.خصائص هذه المرحلة ( 8 إلى 12 سنة).....
137.....	1.5 عند جيزل.....
139.....	2.5 عند جنكنز.....
140.....	6.العمليات الارتقائية في هذه المرحلة عند هافجهرست.....
141.....	7.النضج البيولوجي و الأداء الرياضي.....
145.....	8.برامج الألعاب و الأنشطة خلال هذه المرحلة.....
146.....	9.المرحلة العمرية 8 إلى 12 سنة و الممارسة الرياضية.....
147.....	10.مميزات الموهوبين في هذه المرحلة لممارسة الرياضة.....
147.....	1.10 المميزات الجسمية.....
147.....	2.10 المميزات الاجتماعية.....
148.....	3.10 المميزات العقلية.....
149.....	4.10 المميزات الانفعالية و الاجتماعية.....
150.....	5.10 المميزات النفسية.....



11. حاجات و دوافع الناشئ الرياضي.....150
- 1.11 الحاجة إلى المتعة.....151
- 2.11 الحاجة إلى الشعور بقيمة الذات.....153
12. ملاحظات هامة حول تعليم و تدريب الناشئين.....154

## الجانب التطبيقي

### الفصل الأول: منهجية البحث

1. منهجية البحث العلمي.....160
2. المنهج العلمي المتبع.....160
3. مجتمع البحث.....161
4. عينة البحث.....162
5. مجالات البحث: المكاني و الزماني.....163
6. الطرق و الوسائل المستعملة.....165
7. الإجراءات الإحصائية.....174

### الفصل الثاني: عرض و تحليل و مناقشة النتائج

1. عرض و تحليل و مناقشة نتائج الفرضية الأولى فيما يخص المرحلة التحضيرية العامة.....177
2. عرض و تحليل و مناقشة نتائج الفرضية الأولى فيما يخص المرحلة التحضيرية الخاصة.....178
3. عرض و تحليل و مناقشة نتائج الفرضية الأولى فيما يخص المرحلة التنافسية.....180
4. عرض و تحليل و مناقشة نتائج الفرضية الثانية فيما يخص المرحلة التحضيرية العامة.....183
5. عرض و تحليل و مناقشة نتائج الفرضية الثانية فيما يخص المرحلة التحضيرية الخاصة.....184

6. عرض وتحليل و مناقشة نتائج الفرضية الثانية فيما يخص المرحلة التنافسية.....186
7. عرض وتحليل و مناقشة نتائج الفرضية الثالثة فيما يخص المرحلة التحضيرية العامة.....191
8. عرض وتحليل و مناقشة نتائج الفرضية الثالثة فيما يخص المرحلة التحضيرية الخاصة.....192
9. عرض وتحليل و مناقشة نتائج الفرضية الثالثة فيما يخص المرحلة التنافسية.....194
10. عرض وتحليل و مناقشة نتائج الفرضية الرابعة فيما يخص المرحلة التحضيرية العامة.....198
11. عرض وتحليل و مناقشة نتائج الفرضية الرابعة فيما يخص المرحلة التحضيرية الخاصة.....199
12. عرض وتحليل و مناقشة نتائج الفرضية الرابعة فيما يخص المرحلة التنافسية.....201
13. عرض وتحليل و مناقشة نتائج الفرضية الخامسة فيما يخص المرحلة التحضيرية العامة.....204
14. عرض وتحليل و مناقشة نتائج الفرضية الخامسة فيما يخص المرحلة التحضيرية الخاصة.....205
15. عرض وتحليل و مناقشة نتائج الفرضية الخامسة فيما يخص المرحلة التنافسية.....207

## خاتمة

المصادر و المراجع

الملاحق

ملخص الدراسة

## مقدمة

إن التقدم العلمي الذي يشهده العالم في الوقت الحاضر يعد أحد الأسباب الرئيسة في تقدم الحياة البشرية وفي مختلف مجالاتها ومنها المجال الرياضي ، ألا إن هذا التقدم لا يتم إلا من خلال اختيار أفضل البرامج و الإمكانيات وتطبيقها مع استمرارية التخطيط العلمي المبرمج الذي يسعى إلى تحقيق أهداف الإنسان ومن ثم الوصول إلى هذا التقدم .

لقد حظيت الرياضة منذ فترة طويلة من الزمان باهتمام كبير، كما لقيت عناية كبيرة عند غالبية المجتمعات في العالم بما تعود به من فوائد على صحة الفرد ووقو صلابة المجتمع، وماله أهمية إسد تراتجية وسياسية واقتصادية فيبسطوهيمنة بعض الدول في المجال الرياضي، و تأتي رياضة ألعاب القوى ضمن الرياضات التي لقيت اهتماما كبيرا ...

أصبحت ألعاب القوى في أيامنا الحاضرة مقياسا لحضارة الشعوب و تطورها و اعتبرت الرياضة الأساسية في العالم فهي تدخل في جميع برامج و مناهج المدارس بمراحلها المختلفة و كليات المجتمع و الجامعات.

يرى قاسم حسن حسين (1998) ص.15 أن أهم مميزات علم التدريب الرياضي ارتباطه بنظريات العلوم الأخرى و قواعدها التي يعتمد عليها في معارفه و معلوماته و طرائقه و أساليبه المختلفة، حيث يعد علم التدريب الرياضي محصلة ذلك المزيج المترابط من العلوم المختلفة. فمن أسباب ارتباط تعلم التدريب الرياضي بالعلوم الأخرى، إنما يرجع إلى أن العلم يهدف إلى التقدم بتطوير الأداء البدني لتحقيق أفضل المستويات الرياضية، فضلا عن ذلك يتأثر مستوى الأداء البدني للرياضي بعدة عوامل مختلفة بعضها يرتبط بالعامل الفسيولوجية و المورفولوجية و بعضها الآخر يرتبط بالعلوم النفسية و التربوية.

إنّ تقنيّة التدريب الرياضي تعتبر أمراً هاماً وضرورياً، وهذا يتطلب استخدام طرق التدريب المختلفة والتنويع فيها وأساساً البيوتقنيّة الحمل (ال حجم، الشدّة، الكثافة) والتخطيط للتدريب في ضوء محددات ومستويات ترتبط بقدرات واستعدادات الممارسين، والتمرينات هي أداة المدرب لإحداث أثر التدريب ليبلر فعماً مستويات اللياقة البدنيّة للممارسين وفقاً للجنس والسنوات المستوي، لذلك فإنّ توفير نماذج تحثريّة من هذا التمرينات يعتبر ضرورياً لإنجاح عمليّة التدريب الرياضي.

حسب مهند حسين البشتاوي (2010) ص.156 تتطلب عمليّة التدريب للوصول للمستويات الرياضيّة العالميّة الإعداد لسنوات عديدة، و الإعداد لسنوات عديدة لا يتأتى جزافاً و إنما عن طريق التخطيط القائم على أسس علمية سليمة تضمن الوصول بعمليّة التدريب إلى أفضل النتائج و أرقى المستويات.

تري فاطمة عبد مالح (2011) ص.70 إن مراحل التدريب الرياضي هي حالة مرحلية غير ثابتة تختلف مع مراحل تطور مستوى اللاعب إذ يتقدم المستوى بصفة مستمرة، و بذلك تتأثر الحالة التدريبية بتكيف اللاعب مع عناصر عدة كالحالة الوظيفية للأجهزة الحيوية الداخليّة و النمو، فضلاً عن مستوى شدة حمل التدريب البدني و المهاري و النفسي في إطار خطة تدريبيّة متقنة، كما تتأثر الحالة التدريبية للاعب تأثراً كبيراً ليس بمستوى مكونات حمل التدريب فقط، و لكن بكل ما يحيط به من مؤثرات داخليّة و خارجيّة.

تعد اللياقة البدنية أحد أنواع اللياقة و مظهر من مظاهر اللياقة الوظيفية و هي عبارة عن مكون لمجموعة من العناصر الأساسية ( التحمل، السرعة، القوة، المرونة و الرشاقة) و التي تمثل في حد ذاتها الصفات التي يجب لأن يتميز بها الرياضي في أغلب الرياضات حيث تعكس مستوياتها حالة أجهزة الجسم الوظيفية و مدى كفاءتها، و يتوقف تأسيسها و تطويرها على أنظمة الطاقة، حيث يتحدد اتجاه

التدريب ( كما و كيفاً)، و أسلوبه وفقاً للنظام الأساسي للإمداد بالطاقة.

عند التخطيط لبرامج التدريب الرياضي هناك مجموعة من الأسس و المبادئ التي يجب على المدرب أن يراعيها حتى تتوفر لعملية التدريب مقومات النجاح، و قد قام العلماء في مجال التدريب الرياضي بوضع العديد من المبادئ و الأسس التي تعتبر ركيزة في مجال التدريب للوصول بالفرد إلى أعلى مستويات و تحقيق أفضل النتائج.

يهدف تدريب الناشئين إلى الإعداد الشامل المتزن للأطفال و بناء قاعدة عريضة و ثابتة للصفات و القدرات البدنية الرياضية تمهيدا لانتظامهم في مرحلة بناء التدريب و التخصص التام و استمرار التدريب على اللعبة للوصول إلى المستويات الرياضية العالية في مراحل العمر المناسبة.

ونظر الكونالصفاتالحركيةالجيدونالنموالمتزنأحدالموضوعاتالمهمةالتيلهاعلاقةبالأداءالبدني

للإنسانأجريتبحوثودراساتالكشفعنأحسنالطرقالتيتوصلاللإنسانإلنضبطإمكاناتهاالبدنيةعلناًكملوجه،ويعداختبارالحرك اتوالتمريناتالسليمةوخصوصالدا لأطفالعاملأساسيامنعوا لمنموهم نموأصحيحأخاليا منالعيوبوالتشوهاتالتيلتحقبهمج راءالحركاتغيرالصحيحةالتيلترممعادمنذالصغر.

الوصول إلى المستويات العالية في جميع الفعاليات و الألعاب الرياضية لا ينتج وليد الصدفة، لكنه ينمو و يتطور من خلال التخطيط الصحيح لعمليات التدريب الرياضي الذي يمتد إلى سنوات عديدة تنقسم فيما بينها لمراحل متعددة ترتكز كل منها على المراحل السابقة.

و يضيف القط محمد علي أحمد(1999) ص.01 لقد تعددت طرائق التدريب الرياضي التي تهدف جميعاً إلى تطوير مستوى الأداء البدني والمهاري وصولاً لتحقيق مراكز متقدمة في الأنشطة المختلفة ويسعى المدربون إلى اختيار أفضل أنواع طرق التدريب وتطبيق أنسبها واستخدام أحدث الوسائل التي تتناسب مع نوع النشاط التخصصي، وذلك بهدف الوصول إلى تحقيق استثمار أهم القدرات البدنية الخاصة بنوع النشاط المحدد لما لها من تأثير مباشر في ارتفاع مستوى الأداء البدني والمهاري.

كما تعد مرحلة الطفولة من أهم المراحل العمرية التي يمر بها الإنسان من الميلاد حتى البلوغ فهي بمثابة الركيزة الأساسية للبناء السليم والمتكامل للطفل وفي كافة المجالات المهارية والبدنية والمعرفية والنفسية والوجدانية، كما أنها تؤثر على سلوكه وشخصيته بكل أبعادها ، إلا أن الاهتمام بتنمية القدرات البدنية والحركية لدى الأطفال أصبحت من الأمور التي يهتم بها العلم الحديث من خلال العلاقة الوثيقة بينها وبين تطور الإنسان، لذلك فإن هذا الاهتمام يتطلب إعدادا متكاملا من مرحلة الطفولة المبكرة حتى الوصول إلى أعلى المستويات وفي جميع النواحي العقلية والنفسية والبدنية والحركية والوجدانية.

و سنتطرق في دراستنا إلى إبراز ديناميكية تطور الصفات البدنية لدى الناشئين في مختلف مراحل التدريب في ألعاب القوى تبعا لمتغير السن، و ذلك من خلال تناولنا بعض الاتجاهات و المعايير العلمية في مجال التدريب الرياضي الرفيع المستوى، و تنمية و تطوير الصفات البدنية الضرورية للناشئين و مدى اختلافها حسب الفئة العمرية.

و لقد قسمنا بحثنا إلى ثلاثة جوانب، جانب تمهيدي، جانب نظري و جانب تطبيقي،

حيث يتضمن الجانب التمهيدي على إشكالية البحث، فرضيات البحث، أهداف البحث، أهمية البحث، تحديد المصطلحات، و الدراسات المتشابهة.

أما الجانب النظري فيحتوي على ثلاث فصول، تناولنا في الفصل الأول رياضة ألعاب القوى ; تاريخها و تعريفها، أهميتها و أقسامها، و مبادئها، الجوانب الميكانيكية، الجوانب الفسيولوجية، مبادئ الانقباض العضلي، تكنيك المسافات الطويلة و القصيرة. أما الفصل الثاني فتناول فيه الباحث التدريب الرياضي العلمي الحديث، أهمية التدريب الرياضي، إستراتيجية التدريب الرياضي العلمي الحديث، مبادئ التدريب الرياضي، أهمية مبادئ التدريب الرياضي، مبدأ استمرارية التدريب، مبدأ التدرج في زيادة الحمل التدريب، مبدأ التداول بين الحمل و الراحة، مبدأ الفروق الفردية، مبدأ شمولية التدريب، مبدأ خصوصية التدريب

عناصر التدريب الرياضي المتكامل للناشئين، الإعداد الصحي، الإعداد البدني العام، الإعداد البدني الخاص، الإعداد العقلي المعرفي العام، الإعداد العقلي المعرفي الخاص، الإعداد العقلي الوظيفي، الإعداد الانفعالي، الإعداد الاجتماعي، اللياقة البدنية، أقسام اللياقة البدنية، اللياقة البدنية العامة، اللياقة البدنية الخاصة، تنمية القدرات البدنية لدى الناشئين، المداومة، السرعة، القوة، المرونة، الرشاقة، التوافق، القواعد الأساسية لمراحل التدريب الرياضي، مراحل التدريب الرياضي، المرحلة التحضيرية، المرحلة التحضيرية العامة، المرحلة التحضيرية الخاصة، مرحلة المنافسات، طرق تدريب الصفات البدنية، تقسيم طرق تدريب الصفات البدنية، طريقة التدريب باستخدام الحمل المستمر (الدائم)، طريقة التدريب الفتري، طريقة التدريب التكراري، طريقة التدريب الدائري، مدخل في التخطيط للتدريب الرياضي، تعريف التخطيط، أهمية و مزايا التخطيط الرياضي، تخطيط التدريب الرياضي، أنواع التخطيط في التدريب الرياضي، تخطيط طويل المدى، تخطيط قصير المدى، التخطيط الجاري.

و تطرقنا في الفصل الثالث إلى الفئة العمرية من 8 إلى 12 سنة، أين تقدمنا تعريفات كل من فئة الطفولة الناشئين، النمو، مفهوم النمو الحركي، خصائص النمو، الخصائص الجسمية، الخصائص العقلية، الخصائص المزاجية و الاجتماعية، الخصائص الحركية، التعلم الحركي، خصائص مراحل النمو و التطور الحركي للفئة العمرية من (8 إلى 12 سنة)، النمو البدني، نمو المهارات الحركية، النمو العقلي، النمو الحركي، النمو الحسي، النمو الاجتماعي، النمو الأخلاقي، النمو الانفعالي، النمو الديني، خصائص المرحلة السنية من ( 8 إلى 12 سنة)، تطور القدرات البدنية للمرحلة السنية من ( 8 إلى 12 سنة)، خصائص هذه المرحلة من ( 8 إلى 12 سنة)، عند جيزل، عند جنكنز، العمليات الارتقائية في هذه المرحلة عند هافجهرست، النضج البيولوجي و الأداء الرياضي، متطلبات النمو في هذه المرحلة، خصائص النمو و علاقتها بوضع برامج الألعاب، البرامج و الأنشطة خلال هذه المرحلة، المرحلة العمرية من 8 إلى 12 سنة و الممارسة الرياضية، مميزات الموهوبين في هذه المرحلة لممارسة الرياضة،

المميزات الجسمية، المميزات الاجتماعية، المميزات العقلية، المميزات الانفعالية و الاجتماعية، المميزات النفسية، حاجات و دوافع الناشئ الرياضي، الحاجة إلى المتعة، الحاجة إلى الشعور بقيمة الذات، ملاحظات هامة حول تعليم و تدريب الناشئين.

و فيما يخص الجانب التطبيقي يتضمن على فصلين، حيث يحتوي الفصل الأول على منهجية البحث العلمي، تناولنا فيه المنهج المتبع، مجتمع البحث، عينة البحث، مجالات البحث، الطرق و وسائل المستعملة، الإجراءات الإحصائية. أما الفصل الثاني تطرقنا فيه إلى عرض وتحليل و مناقشة نتائج الفرضيات الخمسة و أهم النتائج المتوصل إليها خلال البحث.



إن التطور السريع في تحقيق المستويات الرياضية العالية في شتى مجالات الرياضة سواء في الألعاب الجماعية أو الفردية يسير متواكبا مع تكنولوجيا علوم التدريب الرياضي، و الارتقاء بهذا المستوى لم يكن يأتي من فراغ بل كان و أصبح و مازال العلم هو الأساس، و من ثم كانت الجهود مستمرة نحو مزيد من الفهم الأعمق لما تتضمنه أسس و قواعد و مفهوم علم التدريب الرياضي من أجل رفع مستوى الحالة التدريبية و بلوغ المستويات العالية و يستلزم ذلك إلقاء الضوء على كل ما هو جديد و مستحدث في مجال التدريب و تطبيقاته، و المدرب الناجح يستمد نجاحه و قوته من العلم. و يتحقق هدف الوصول إلى المستوى الرياضي العالي و المحافظة عليه في مدى استخدام الرياضي لأقصى قدراته البدنية و المهارية و الخططية و النفسية و الفنية.

و التدريب الرياضي علم يستمد جزءاً كبيراً من نظرياته و أسسه ومبادئه في تنفيذ عملياته من علوم أخرى كعلم وظائف الأعضاء والكيمياء الحياتية والتغذية، والتي تمتزج مع بعضها لتعمل على رفع الحالة التدريبية للرياضي ، والتي من خلالها تتأثر مستويات اللاعبين نحو الايجابية وتحقق نتائج متقدمة و متميزة .

تعد ألعاب القوى حسب ريسان خريبط مجيد (2002) ص.5 عروس الألعاب الأولمبية لأنها اللعبة التي تتعدد فيها الفعاليات بشكل كبير، لذا تجلب المشاهدين لمتابعتها لما فيها من إثارة تبرز إمكانات الفرد و الجماعة في التنافس، و تحتل ألعاب القوى مكانة هامة في جدول الأوسمة حيث يبلغ رصيدها أعلى من جميع الفعاليات الرياضية الأخرى، إن التقدم الرياضي لا يتم خلال التدريب فقط ما لم تدعم التدريب نظريات عملية يستند إليها في بناء التعلم و الأسس الميكانيكية للحركة.

و يرى علي فهمي البيك (2009) ص.17 أن التدريب الرياضي عملية تربوية هادفة و موجهة ذو

تخطيط علمي لإعداد الرياضيين بمختلف مستوياتهم، و حسب قدراتهم، إعدادا كاملا من جميع النواحي،  
بدنيا و مهاريا وفنيا و خطيا للوصول إلى أعلى المستويات الرياضية.

و يضيف مهند حسين البشتاوي (2010) ص.323-341 على المدرب الرياضي مراعاة بعض المبادئ  
العامة التي تمكنه من تنمية الصفات البدنية لأقصى حد ممكن أثناء عملية الإعداد البدني للرياضي.

يهدف التدريب الرياضي حسب أمر الله أحمد البساطي (1998) ص.18 إلى تحقيق مستوى عالي من  
الانجاز في النشاط الرياضي التخصصي، و يتم ذلك برفع مستوى الحالة التدريبية أو الرياضية للرياضي،  
التي تدل على مدى استعداد و كفاءة عمل أجهزة الجسم في التدريب و المنافسات، و التي تتحدد عبر  
مختلف المراحل الرياضية المختلفة.

وحسب Hameg.M. (2011) p.79-82 المرحلة التحضيرية العامة هذه المرحلة تبدأ في كل موسم  
رياضي هدفها بناء الأسس الوظيفية اللازمة لتنفيذ حجم كبير من العمل المحدد، الذهني، والتقني،  
والتكتيكي، و الذي يساهم في بناء الاستقرار للشكل الرياضي و ضمان التغييرات الايجابية لجميع الأنظمة  
الوظيفية للجسم، و الهدف الرئيسي لهذه المرحلة هو رفع مستوى اللياقة العامة للرياضي، أما المرحلة  
التحضيرية الخاصة هذه المرحلة هي تطوير الشكل الرياضي لتحقيق التحضير الكافي، يجب أن يكون  
التأثير على الجسم كبير من خلال تحسين الصفات الشاملة منها السرعة، و المداومة، و قوة السرعة، مع  
مراعاة التحسين المهاري في نفس الوقت، المرحلة التنافسية تبدأ هذه المرحلة من أول منافسة رسمية  
إلآخر منافسة، ويجب مراعاة فيها مايلي، الحصول على المستوى اللازم للشكل الرياضي و الحفاظ عليه،  
تحسين كفاءة الإجراءات التقنية التكتيكية و زيادة إعداد اللعب، حيث أنالإعداد البدني في هذه المرحلة  
موجه إلى تحسين الصفات الحركية الخاصة (مداومة سرعة، قوة سرعة).

إن الحركات القاعدية حسب إبراهيم شعلان (2013) ص.103 هي الأساس في بناء قدرات اللاعبين

في مرحلة الناشئين و الشباب بالدرجة الأولى و إعداد بنية الجسم لتطوير عناصر اللياقة البدنية كالقوى، السرعة، التحمل، المرونة، التوازن، الرشاقة و التوافق. و مدى قابلية أجهزة الجسم لتقبل الأحمال التدريبية في المراحل العمرية المتقدمة، و أيضا القابلية للتطوير و الكفاءة بدنيا و مهاريا و فنيا و خططيا.

و تعرف عملية التعلم الحركي حسب محمود عبد الحليم عبد الكريم (2006) ص.20 بأنها عملية تطوير السلوك الحركي للفرد من خلال فعالية الأداء الملتزم بمبادئ و قوانين التعلم التي تؤثر في اكتساب و تحسين مستوى الأداء الحركي، و الحركة تصبح تعلما للأفراد عندما تتجز شيئا ايجابيا.

تعتبر المرحلة العمرية من 8الى12 سنة من أهم مراحل تكوين شخصية و دافعية الفرد، و هي أحسن مرحلة للتعلم الحركي و تطوير و تنمية الصفات البدنية، لأن الأطفال في هذه المرحلة في طريق النضج النفسي الحركي، كما يكتشف أنه قادر على أعمال حركية والتي يمكن أن نعتبرها كقاعدة للعمل في عملية التدريب الطويل المدى، لأن في هذه السن حيث تخلق قاعدة مؤكدة و مضمونة للتطور البدني، تتميز هذه المرحلة: ببطء معدل النمو بالنسبة لسرعته في المرحلة السابقة و المرحلة اللاحقة، زيادة التمايز بشكل واضح، تعلم المهارات اللازمة لشؤون الحياة وتعلم المعايير الخلقية والقيم وتكوين الاتجاهات.

والاستعداد لتحمل المسؤولية وضبط الانفعالات اعتبار هذه المرحلة الأنسب لعملية التطبع الاجتماعي، إذن تعتبر هذه المرحلة من أهم المراحل التي يجب على الإنسان خاصة المدربين الرياضيين استغلالها و استثمارها حتى يستطيع أن يبني قاعدة رياضية طويلة المدى، حيث يعتبر هذا العمر أفضل عمر زمني لتطوير القابلية الحركية المتنوعة فهي تتطلب تطوير الصفات البدنية خاصة صفة السرعة و تعلم الحركات السهلة و الصعبة من خلال التمرينات المطبقة.

ومن هذا المنطلق توصلنا إلى طرح التساؤل التالي:

هل ديناميكية تطور القدرات البدنية لدى الرياضيين فئة الناشئين تختلف عبر مختلف المراحل  
المرحلة التحضيرية العامة، الخاصة، مرحلة المنافسة تبعاً لمتغير السن من 8 إلى 10 سنوات و من 10  
إلى 12 سنة؟.

و منه تفرعت التساؤلات الجزئية التالية.

### التساؤلات الجزئية:

فيما يخص السؤال الأول الجزئي:

\_هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد عينة الدراسة في اختبار المداومة باختلاف مراحل تطبيقه  
تبعاً لمتغير الفئة العمرية؟

أما بالنسبة للسؤال الثاني الجزئي:

\_هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد عينة الدراسة في اختبار السرعة باختلاف مراحل تطبيقه  
تبعاً لمتغير الفئة العمرية؟

السؤال الثالث الجزئي:

\_هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد عينة الدراسة في اختبار القوة باختلاف مراحل تطبيقه تبعاً  
لمتغير الفئة العمرية؟

و السؤال الرابع الجزئي:

\_هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد عينة الدراسة في اختبار المرونة باختلاف مراحل تطبيقه  
تبعاً لمتغير الفئة العمرية؟

و السؤال الخامس الجزئي:

\_هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد عينة الدراسة في اختبار الرشاقة و التوافق باختلاف

مراحل تطبيقه تبعا لمتغير الفئة العمرية؟

## 2.الفرضية العامة:

إن ديناميكية تطور القدرات البدنية تختلف عبر مختلف مراحل تحضيرية (العامة و الخاصة) و مرحلة

المنافسات تبعا لمتغير السن 8-10 سنة و 10 - 12 سنة.

تتفرع هذه الفرضية العامة إلى مجموعة من الفرضيات الجزئية و التي تتمثل فيما يلي:

الفرضية الجزئية الأولى:

\_توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد عينة الدراسة في اختبار المداومة باختلاف مراحل تطبيقه

تبعا لمتغير الفئة العمرية.

الفرضية الجزئية الثانية:

\_توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد عينة الدراسة في اختبار السرعة باختلاف مراحل تطبيقه

تبعا لمتغير الفئة العمرية.

الفرضية الجزئية الثالثة:

\_توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد عينة الدراسة في اختبار القوة باختلاف مراحل تطبيقه تبعا

لمتغير الفئة العمرية.

الفرضية الجزئية الرابعة:

\_توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد عينة الدراسة في اختبار المرونة باختلاف مراحل تطبيقه

تبعا لمتغير الفئة العمرية.

الفرضية الجزئية الخامسة:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد عينة الدراسة في اختبار الرشاقة و التوافق باختلاف مراحل

تطبيقه تبعاً لمتغير الفئة العمرية.

### 3. أهداف البحث:

الهدف من هذا البحث العلمي هو فهم و توضيح، بفضل دراسة مستعرضة، ديناميكية تطور الصفات البدنية لدى الرياضيين الناشئين عبر مختلف المراحل، المرحلة التحضيرية العامة، الخاصة و المرحلة التنافسية تبعاً لمتغير السن في ألعاب القوى، مستخدماً اختبار قياس الصفات البدنية حسب نوع الصفة ، و ملاحظة الاختلاف في تطور هذه الصفات بين المجموعتين العمرية في المراحل المختلفة.

### 4. أهمية الدراسة:

تكمن أهمية هذه الدراسة في:

- إبراز خصائص المرحلة العمرية 8-12 سنة للاعبين ألعاب القوى.

- إبراز دور و أهمية الاختبارات البدنية لهذه المرحلة العمرية و مدى استعدادها للوصول إلى

المستويات العالية.

- إبراز مدى أهمية تنمية القدرات الحركية لهذه الفئة.

- التعرف على تدرج القدرات الحركية في التطور و مدى ارتفاعها أو انخفاضها و كذا استقرارها

خلال الموسم الرياضي.

- تحديد الأولوية في تنمية الصفات البدنية و ترتيبها حسب درجة التطور و الأهمية.

- فتح مجال للدراسات المستقبلية التي تدرس القدرات البدنية للناشئين أكثر تعمقاً.

## 5. تحديد المصطلحات:

### 1.5 ديناميكية تطور:

حسب قاموس المعجم الوسيط (2010) ص. اسم مؤنث منسوب إلى ديناميكا، حركة ديناميكية فعال، نشيط، مليء بالقوة و الحيوية، ديناميك: علم يبحث في الحركة بمعناها العام.

### 2.5 المراحل التحضيرية:

ترى فاطمة عبد مالح (2011) ص.70 مراحل التدريب الرياضي هي حالة مرحلية غير ثابتة تختلف مع مراحل تطور مستوى اللاعب إذ يتقدم المستوى بصفة مستمرة، و بذلك تتأثر الحالة التدريبية بتكيف اللاعب مع عناصر عدة كالحالة الوظيفية للأجهزة الحيوية الداخلية و النمو، فضلا عن مستوى شدة حمل التدريب البدني و المهاري و النفسي في إطار خطة تدريبية متقنة، كما تتأثر الحالة التدريبية للاعب تأثرا كبيرا ليس بمستوى مكونات حمل التدريب فقط، و لكن بكل ما يحيط به من مؤثرات داخلية و خارجية.

حسب H.Menouar (2011) ص.81/80/79 تبدأ هذه المرحلة مع كل دورة جديدة من إعداد اللاعبين، و يهدف إلى بناء قواعد وظيفية ضرورية لتنفيذ حجم كبير من العمل المحدد (العقلية و التكتيكية و التقنية).

### 3.5 المرحلة التحضيرية العامة:

هي المرحلة التي يبدأ فيها إعداد اللاعبين من كافة النواحي للدروس النظرية و العملية متدرجا من السهل إلى الصعب، و إن من أهم ما في هذه المرحلة ما يلي:

\_ إعداد البدن إعدادا كاملا.

\_ تعلم المهارات الأساسية و تحسينها.

\_ أن يقوى فيها الصفات الأخلاقية و قوة الإرادة

و تهدف إلى رفع مستوى اللياقة البدنية العامة للرياضي.

#### 4.5 المرحلة التحضيرية الخاصة:

تضيف فاطمة عبد مالح(2011) ص.72 هي إعداد اللاعب بدنيا و مهاريا بدرجة تمكنه

من أداء المهارة بشكل جيد مع تثبيت الربط الديناميكي بين أداء اللاعب المهاري و متطلبات المهارة من قدرات بدنية خاصة، حتى يتمكن اللاعب من أداء المهارة بأعلى كفاءة ممكنة.

هذه مرحلة تطوير الفورمة الرياضية للوصول إلى تحضير مناسب، التأثير على الجسم يجب أن يكون بتمية الصفات البدنية في وقت واحد( السرعة، المداومة الخاصة القوة السرعة).

و في نفس الوقت يجب تحسين الصفات التقنية من الجانبين التاليين:

\_ تحسين الصفات الخاصة بالمكتسبات الحركية( شكل و بناء الحركات) بهدف زيادة الصفات السرعة.

\_ تحضير تقنية قياسية و متطورة للحركات بهدف تحسين المداومة الخاصة.

وتهدف إلى تحسين الصفات الشاملة الخاصة بنوع الرياضة الممارسة.

#### 5.5 مرحلة المنافسات:

تري فاطمة عبد مالح(2011) ص.73 هي أعلى مستوى بدني و مهاري و نفسي يمكن

الوصول إليه عن طريق الإمكانيات التدريبية المتاحة خلال العملية التدريبية التي تؤهله للاشتراك في

المنافسة بمستوى متميز.



التحضير البدني خلال هذه المرحلة موجه إلى إتقان الصفات الحركية الخاصة (قوة سرعة، مداومة سرعة، القوة الانفجارية). و القدرات اللاهوائية البنية و القدرات اللاهوائية غير لبنية التي تسمح لرياضي بمساندة أحمال المنافسات ذات الشدة و كذلك تحسين القدرات الهوائية التي تعتبر عنصر مهم للرياضي في المنافسة.

تهدف إلى المحافظة على المستوى العالي للأداء الرياضي و الصفات الحركية الخاصة (قوة سرعة، تحمل سرعة، القوة الانفجارية).

### 6.5 فئة الناشئين:

حسبأسامة كامل راتب (1999) ص94 تعرف بالطفولة المتأخرة، أو مرحلة ما قبل المراهقة، و تعتبر هذه المرحلة مرحلة تمهيد للبلوغ و الدخول في سن المراهقة لذلك تتميز ببطء في معدل و في نسبة النمو في عدة جوانب، و تتصف بالاستقرار النسبي و القدرة على تحمل المسؤولية و التعامل و مواجهة المواقف الجديدة، و تتميز بالنمو البطيء المستقر، غير أن الطفل مع ذلك يكتسب فيها المهارات و الخبرات اللازمة لتوافقه و للتكيف مع شؤون الحياة الاجتماعية.

و يضيف يحي السيد إسماعيل الحاوي 2004 ص.21

همالصغارمنالجنسين،البنينوالبناتالذينتتراوحأعمارهممابين ( 5 - 13 سنة ) و تندرج هذهالسنواتتحتكلمنمراحلالطفولةالمتوسطة ( 8 - 10 سنوات ) تقريبا،ومرحلةالطفولة المتأخرة- ( 11 - 12سنةتقريبا)-وبدايةمرحلةالمراهقةالأولى.

### 6. الدراسات المتشابهة:

تعتبر الدراسات المتشابهة مصدر الهام تقوي لباحثا و باحثة مهما كان مجال تخصصه،

فكل بحث هو عبارة عن تكملة لبحوث أخرى، وتمهيد لبحوث قادمة، لذلك يجب القيام أولاً بتصفحاً همما جاء في الكتب ومختلف البحوث العالم يقول المجالات ...

الخ، حتى يتسنى لصاحب هذا البحث أن يرسم الخطة الموضوعية والمنهجية السليمة التي بإمكانها أن يصل بها إلى تحقيقاً غرض بحثه.

يؤكد تركيرايح (1984) ص. 123 في ما يتعلق بأهمية الدراسات المتشابهة، يقول: "

من الضروري ربط المصادر الأساسية من دراسات ونظريات وتطبيقات سابقة، حتى تتمكن من تصنيف وتحويل معطيات البحوث وربط بينها وبين الموضوع والوارد البحثية. "

إننا نلاحظ في التشابه من أهم المحاور التي يجب على الباحثين والباحثات أن يهتموا بها لأنها تساهم في معرفة الأبعاد المختلفة، التي تحيط

بالمشكلة مع الاستفادة في التوجيه وضبط المتغيرات ومناقشة نتائج البحوث ومقارنتها، كما

تعتبر من أهم الجوانب التي يجب على الباحثين والباحثات أن يهتموا بها لإغناء بحثهم من خلالها، وتستعمل هذه الدراسات للحكماء والمقارنة أو الإثبات والنقد

ي.

و

عملاً بهذه القاعدة المنهجية، يتضح لنا أنهم المناهج المنطقية استعراضاً هم أبرز الدراسات المتشابهة العربية منها والأجنبية، ذات الع

لاقة بموضوع بحثنا، وذلك من أجل تحديد السليم للإشكالية وكذا صياغة الفرضيات المناسبة وتحديد الإطار النظري والمعرفي ل

دراسة.

فيما يخص الدراسات المحلية:

دراسة كمي شوايب (2006، رسالة ماجستير):

بعنوان "تطور الصفات البدنية لدى أطفال 9-12 سنة باستعمال طريقة اللعب " ألعاب القوى 2006.

حيث توصل الباحث في دراسته بعد القيام بعدة اختبارات بدنية:

على أن المجموعة التجريبية هي التي تحصلت على أفضل النتائج لأنها تعتمد في تدريباتها على طريقة اللعب. إذ نجد تحسن في القدرات البدنية و ارتفاعها ب8,3 أما المجموعة المشاهدة ب4,48. حيث نجد 7,9 من 3 في سباق السرعة، 10.7 من 6 في القفز الطويل، 15 من 5 في القوة، و 26 من 18 في المرونة.

**دراسة بودة يزيد(2008 رسالة ماجستير):**

بعنوان "منهجية تطوير الصفات البدنية للرياضي 9-12 سنة" 2008.

توصل الباحث إلى ما يلي:

أن اعتماد المدربين على منهجية تدريب علمية و اختيار أحسن الوسائل المحفزة للرياضي 9-12 سنة خلال التخطيط للحصص التدريبية و الموجهة عن طريق اللعب، كلها تؤدي إلى تطوير الصفات البدنية ، السرعة، التوافق، المرونة، المداومة و القوة.

إنن للأداء المستقبلي أي نبدأ بالتدريب القاعدي و تنظيم اللعب و البرامج هي التي تؤدي الى تكون الطفل.

**دراسة ظاهر(2001 رسالة ماجستير):**

بعنوان "تقييم درجة تطور الصفات البدنية العامة و الخاصة لدى رياضي السباحة 8-12 سنة"

توصل الباحث في هذه الدراسة إلى:

إن تطور الصفات البدنية العامة و الخاصة و المتابعة الغير مباشرة في التقييم يمثل عنصرا هاما في الوصول إلى الأداء العالي.درجة تطور هذه الصفات البدنية ضعيف نسبيا عند رياضي 8-12 سنة و هذا ما يؤكد لنا أن التطور غير كاف.

من خلال هذه الدراسة نجد أن السباحين يخضعون قبل كل شيء إلى الانتقاء في المراحل العمرية الأولى و تستقر على المدى الطويل لمدة تكوينهم الداخلي.

إن الهدف الأول من تدريب الرياضيين قبل كل شيء هو انتقاء الصفات الخاصة و القدرات التطورية للفرد في الرياضة المختصة.

إن تدريب الرياضيين الشباب ينقسم إلى ثلاثة:

تدريب قاعدي - تدريب تحسني - تدريب انتقالي.

أما الدراسات الأجنبية:

دراسة عبد الرحمن ناصر راشد(رسالة دكتوراه)، ( كلية التربية الرياضية- جامعة بغداد 2004):

الأكاديمية الرياضية العراقية

**بعنوان:** تأثير منهج تدريبي باستخدام الأهداف الفترية موضوعا كدافع لتطوير بعض القدرات البدنية و المهارة للاعبين الناشئين بكرة القدم.

توصل الباحث إلى مجموعة من الاستنتاجات و أهمها:

إعداد مناهج تدريبية مقننة على وفق أنظمة الطاقة لما لها من الأهمية في زيادة مخزون و مركبات الطاقة داخل العضلات.

ظهر أن استخدام طرق و أساليب تدريبية تتفق و نظام الطاقة الذي تعمل عليه تلك القدرات بدنيا و بيوكيميائيا و فسلجيا مع ضبط مكونات حمل التدريب و الذي يلعب دورا كبيرا ف تطوير تلك القدرات.

أن لطريقة التدريب الفترى تأثيرا كبيرا في تطوير القدرات البدنية بسبب تناوب فترات العمل و الراحة .

أن التدريب على وفق أنظمة الطاقة يزيد من قابلية الجهاز العصبي على التكيف للأحمال التدريبية و يزيد من مقاومته للتعب و يحسن من قابليته في سرعة استلام المنبهات و الاستجابة لها.

### دراسة ياسمين حسن البحار ( الكويت 1997):

بعنوان: "ديناميكية نمو بعض القدرات البدنية لمرحلتياالطفولة والمراهقة بدولة الكويت، (دراسة مستعرضة من سن 8-18 سنة 1997).

هدفت الدراسة إلى التعرف على خصائص بعض القدرات البدنية وديناميكية نموها لمرحلتي الطفولةوالمراهقة عمر (8-18) سنة بدولة الكويت.

شملت عينة البحث على (1362) تلميذاً وطالباً من البنين، أما بطارية الاختبارات المستخدمة فهي: اختبار الجلوس من الرقود خلال (30ث).

اختبار الخطوات الجانبية للتحرك على الخطوط الثلاثة خلال (30ث).

الوثب الطويل من الثبات الشد على العقلة (للرجال) (30ث).

الانبطاح المائل من الوقوف.

كان أهم نتائجها زيادة في سرعة الطول والوزن ونمو القدرة العضلية للمنكبين وثبات نسبي في الرشاقة

وفي قوة عضلات البطن . (البحار ، 1997 ، 177-196) .

### دراسة تشسني(1983):

بعنوان "ديناميكية تطور الصفات الحركية للتلميذ في المرحلة الثانوية". باريس 1983.

عينة البحث تتكون من 635 تلميذ بين 11 و 18 سنة. حيث توصل الباحث إلى النتائج التالية: نلاحظ

أن هناك صدى في وزن و قامة الجسم و يكون بدايته في سن 11 حتى سن 18.

أن تطور الأداء لدى التلاميذ يتميز بالتناوب بين الزيادة و الانخفاض.

أن مرحلة زيادة تطور الأداء يظهر في نفس الوقت مع زيادة القوام و التوازن، و مرحلة انخفاض التطور الحركي تتبع انخفاض نمو القامة و وزن الجسم.

نلاحظ عند الذكور 11-15 سنة أن الصفات الحركية غير مختلفة أي تعبر بصفة عامة، و الاختلاف يظهر واضحا بداية سن 16.

نفترض أن ارتفاع الأداء يكون أقل أهمية في السرعة، المداومة على عكس القوة الانفجارية للقدمين و يكون واضحا في القوة الانفجارية لليدين.

#### التعليق على الدراسات المتشابهة:

بعد تعرفنا على الدراسات المرتبطة قام الباحث من خلال نتائجها باستخلاص ما يلي:

أن القدرات البدنية أو الصفات البدنية للرياضيين 8-12 سنة في تطور مستمر و دائم ما دام الاستمرار في التدريبات العلمية، و حسب اختلاف طرق التدريب المستعملة.

خلاصة القول يجب أن يشترك الأطفال ( من 8 إلى 12 سنة ) في برامج تدريب تتسم بالشدّة المنخفضة، حيث تميل البرامج إلى الترويح و المرح أكثر منها إلى التدريب، فمعظم الأطفال لا يمتلكون القدرة البدنية أو الفسيولوجية المتطلبة للتدريبات عالية الشدّة.

فيجب أن تكون البرامج التدريبية لهذه المرحلة برامج شاملة تركز على تطوير الطفل في جميع النواحي و ليست للأداء المتخصص. و في هذه المرحلة يجب تشجيع وحث الأطفال على تطوير مختلف القدرات الحركية ( القوة، السرعة، التوافق، المرونة، المداومة، الرشاقة..) في أوساط مختلفة الشدّة. و الاشتراك في العديد من الرياضات.

## **Le dynamisme de développement des capacités physiques en athlétisme**

### **Etudes de cas des écoles sportifs 8 à 12 ans.**

#### **Résumé d'étude :**

L'objectif de cette étude est d'identifier la dynamique du développement des caractéristiques des qualités physiques des jeunes athlètes à travers les différentes périodes de l'entraînement, la période préparatoire générale et spécifique et la période de la compétition, selon le groupe d'âge en athlétisme , L'échantillon de l'étude était composé de 32 athlètes représentant les athlètes

d'athlétisme émergents qui sont actifs au Premier niveau National. Où ils ont été divisés en deux groupes selon l'âge. Lorsqu'ils étaient divisés en deux groupes selon l'âge, le premier groupe variait de 8 à 10 ans et le second groupe entre 10 et 12 ans.

Nous avons utilisé la méthode descriptive expérimentale en fonction de la nature de l'étude, nous avons effectué cinq test physique, le test de vitesse de 30 mètres, le test d'agilité, le test de souplesse, le test coordination et le test d'endurances sur les deux groupes, nous avons effectué une saison sportif complète selon les trois périodes, nous avons effectué les tests à chaque période, la période préparatoire générale le 01 octobre 2016, et la périodes spécifiquele 27 décembre 2016, et la période compétitif le 31 mars 2017, et pour une application efficace et correcte, nous avons utilisé des formateurs dans l'application du test comme nous avons choisi la période du matinDe 9 heures à 11 heures et 30 minutes pour la vitalité et l'activité des athlètes, et nous nous sommes appuyés sur la façon dont les tests pour prendre la position de l'athlète de préparation et de départ après le signale.

Nous avons obtenu les résultats après avoir traité les statistiques en utilisant les programmes scientifiques des sciences sociales (SPSS) où nous avons obtenu, et en considérant les moyennes du calcul des membres de l'échantillon de l'étude dans les tests de physique aux périodes préparatoires La phase générale et la phase spécifique et La compétition Pour les deux premiers groupes d'âge de 8 à 10 ans et le second de 10 à 12 ans,Grâce à nos résultats de cette étude, après avoir soustrait les hypothèses de recherche concluent que la dynamique du développement des qualités physiques des jeunes (8-12 ans) sont relativement différents entre ce groupe d'âge à différentes étapes, la phase de préparation générale et la spéciale de la compétition dans la plupart des attributs physiques , où vous avez besoin de planifier et de formation scientifique pour développer et de développer et de construire une base de base pour ce groupe d'âge pour les exploiter à l'avenir pour obtenir les meilleurs résultats. Les tests proposés pour



mesurer les caractéristiques physiques permettent la connaissance du niveau de développement de ces qualités dans le domaine de l'athlétisme chez les athlètes, qui peuvent révéler la compétence des athlètes de type sport approprié pour construire sa carrière à long terme, on estime le développement des habiletés motrices junior grâce à cinq essais sur le terrain qui sont caractérisés alternativement.

En résumé, les enfants (de 8 à 12 ans) devraient participer à des programmes d'entraînement de faible intensité, qui sont généralement plus récréatifs et amusants que la formation. La plupart des enfants n'ont pas la capacité physique ou physiologique requise pour un entraînement de forte intensité. Les programmes de formation pour cette phase doivent être des programmes complets qui mettent l'accent sur le développement de l'enfant sous tous ses aspects et non sur la performance spécialisée. À ce stade, les enfants doivent être encouragés et encouragés à développer diverses capacités motrices (force, vitesse, compatibilité, flexibilité, persistance, agilité) dans différents contextes. Et participez à de nombreux sports.

#### الملخص:

هدف الدراسة هو التعرف على ديناميكية تطور صفة السرعة لدى الناشئين الرياضيين عبر مختلف مراحل التدريب، المرحلة التحضيرية العامة، الخاصة" مرحلة المنافسة تبعا لمتغير الفئة العمرية من 8 إلى 10 سنة و الثانية من 10 إلى 12 سنة في ألعاب القوى، حيث استخدمنا المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة الدراسة، و قد استغرق ذلك منا موسما رياضيا كاملا، وتحصلنا على النتائج بعدما قمنا بالمعالجة الإحصائية باستخدام (SPSS)، وبالنظر إلى المتوسطات الحسابية بالنسبة لأفراد عينة الدراسة، توصلنا إلى أن هناك فروقا نسبية بين المجموعتين في المراحل الثلاثة، وبالتالي نستنتج أن ديناميكية تطور صفة السرعة لدى الناشئ الرياضي لا تختلف عبر مختلف المراحل تبعا لمتغير السن، ومن هنا نرى أن تطور صفة السرعة يكون نسبيا ما بين 8 إلى 12 سنة و هذا ما نلاحظه في مجال التدريب الرياضي أن السن المناسب لتطور هذه الصفة يكون من 13 سنة فما فوقها نظرا لاستعداد الرياضي و بداية مرحلة النضج و البلوغ اللازمة لتطوير صفة السرعة.

#### عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

نصت الفرضية الأولى لهاته الدراسة على: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد عينة الدراسة في اختبار السرعة باختلاف مراحل تطبيقه تبعا لمتغير الفئة العمرية"، وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتائج التالية:

الجدول رقم (1) يوضح الفروق بين أفراد العينة في اختبار السرعة بمراحله تبعا لمتغير الفئة العمرية

اختبار السرعة	الفئة العمرية	اختبار ليفين (F)	مستوى الدلالة	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة (T)	مستوى الدلالة	القرار
المرحلة التحضيرية العامة	10-8	3.247	0.082	19	5.51	0.520	30	0.48	0.632	غير دال عند 0.05
	12-10			13	5.43	0.366				
المرحلة التحضيرية الخاصة	10-8	0.000	0.988	19	5.30	0.414	30	1.77	0.086	غير دال عند 0.05
	12-10			13	5.04	0.410				
المرحلة التنافسية	10-8	0.042	0.839	19	5.89	0.465	30	-0.34	0.730	غير دال عند 0.05
	12-10			13	5.95	0.459				

وبالنظر إلى المتوسطات الحسابية بالنسبة لأفراد عينة الدراسة في اختبار السرعة والتي بلغت عند الذين تراوحت فئتهم العمرية بين "8 و 10 سنوات" (5.51) وعند الذين تراوحت فئتهم العمرية بين "10 و 12 سنة" (4.43) في المرحلة الأولى أما في المرحلة الثانية فقد بلغت عند الذين تراوحت فئتهم العمرية بين "8 و 10 سنوات" (5.30) وعند الذين تراوحت فئتهم العمرية بين "10 و 12 سنة" (5.04) في حين بلغت في المرحلة الثالثة عند الذين تراوحت فئتهم العمرية بين "8 و 10 سنوات" (5.89) وعند الذين تراوحت فئتهم العمرية بين "10 و 12 سنة" (5.95) ومنه يمكن القول بأن هناك فروقا نسبية بين الفئتين في مختلف المراحل، غير أن قيمة اختبار الفروق (Ttest) والتي بلغت بالنسبة في اختبار السرعة في المرحلة الأولى (0.48) وبالنسبة للمرحلة الثانية (1.77) و بالنسبة للمرحلة الثالثة (-0.34) نلاحظ أنها جاءت غير دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ألفا ( $\alpha=0.05$ )، وبالتالي تم قبول الفرضية الصفرية التي تنفي وجود الفروق، ومنه تم رفض فرضية البحث الأولى القائلة ب "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد عينة الدراسة في اختبار السرعة باختلاف مراحل تطبيقه تبعا لمتغير الفئة العمرية"، حيث يشير قاسم حسن حسين (1998) ص.56-133، إلى المرحلة العمرية ما بين 7 إلى 12 سنة حيث تزداد قابلية سرعة التعلم الحركي و تطور فن الأداء الحركي الرياضي النوعي في هذه المرحلة، و يحصل تطور

لقابلية السرعة حتى سن 9 سنوات و يتوقف في عمر 10 سنوات و يقل بالتدريج، و على الرغم من النمو الكبير إلا أن تطور رد الفعل و تنمية سرعته لا تحصل قبل بلوغ السن العاشرة، أما البحوث و الدراسات التي أجريت في ميدان ظهور ديناميكية تغيير السرعة القصوى فقد أظهرت أن تصاعد تحسين السرعة القصوى يظهر في عمر 16 سنة، إن ديناميكية السرعة تتغير من سنة إلى أخرى حيث يصل تطوير السرعة القصوى في عمر 13 سنة، فقد ثبت أن تطور السرعة يتم مع زيادة العمر لدى الذكور من 12 إلى 18 سنة، و من هنا نلاحظ وجود اختلاف نسبي في تطور السرعة في الفئة العمرية من 8 إلى 12 سنة، أما الفئة العمرية من 12 إلى 18 سنة فنلاحظ اختلافا واضحا في تطور صفة السرعة من سنة إلى أخرى، حيث يرى أسامة كامل راتب(1999) ص.321-312 على ضوء الاستعراض النظري و نتائج الدراسات و البحوث عن تطور السرعة أنه يمكن تتبع تطور السرعة الانتقالية من خلال المقارنة بين الأعمار المختلفة في زمن الجري لمسافات قصيرة محددة أو مسافة الجري لفترات زمنية قصيرة، توجد علاقة خطية بين زيادة العمر للأطفال (بنين و بنات) و تحسن سرعة الجري عمر 7 إلى 12 سنة، تفوق البنين على البنات في جميع الأعمار في سرعة الجري و يكون واضحا في عمر 12 إلى 17 سنة، و يحقق البنين معدل تطور السرعة خلال الفترة 7 إلى 17 سنة حوالي 50 %، كما يظهر تفوق البنين على البنات أكثر وضوحا في عمر 12 إلى 17 سنة، و هذا ما يدل على إن الفروق في السرعة تظهر في سن 13 سنة فما فوق، لقد توصل اسبنشاد عام (1960) من خلال دراسته المسحية لتطور سرعة الجري للأطفال إلى أن سرعة الجري تكون في المتوسط 4 ياردة في الثانية في عمر 4 سنوات و تتحسن مع زيادة العمر حيث تبلغ في المتوسط 6 ياردة في الثانية في عمر 12 سنة، و يستمر التحسن حتى عمر 17 سنة، و منه نلاحظ أن الاختلاف في تطور السرعة في المرحلة العمرية 8 إلى 12 سنة يكون أقل وضوحا، في حين نجده أكثر وضوحا في المرحلة العمرية 12 إلى 18 سنة و يظهر الاختلاف من سنة إلى أخرى، حيث أن النمو بطيء مستقر و خاصة من بداية سن 8 إلى نهاية سن 12، بطء زمن رد الفعل و هناك صعوبة في كل من التوافق بين العين و اليد و بين العين و القدم خلال هذه الفترة من العمر بينما تشهد نهايتها تحسنا عاما. تعتبر هذه الفترة انتقالية من مرحلة صقل القدرات الحركية الأساسية إلى مرحلة تأسيس فترة المهارات الحركية الانتقالية التمهيديّة للألعاب و المهارات الرياضية. حسب (J. Weineck(1983) p346-348 هي المرحلة المناسبة للتعلم الحركي فالحركات الجديدة تكون نسبية لكن التعلم مستمر كما تتأثر بالمؤثرات الخارجية، و نلاحظ أيضا خلال هذه المرحلة العمرية النضج التشريحي و الوظيفي للقشرة الدماغية مما ينتج عنه تحسن كبير سرعة التفاعل، سرعة رد الفعل و سرعة الجري، كما ينصح بالاهتمام بهذه الفئة العمرية للتطوير للسرعة مستقبلا، و منه نلاحظ عدم وجود اختلاف في تنمية السرعة ما بين 6 و 9 سنوات، و لم يلاحظ تحسن كبير بين 10 و 12 سنة، و يبدو أن هذا يعني فقط في هذه الفئة العمرية يمكننا العمل فقط بشكل نسبي على العوامل الأولية للسرعة، و عليه فإن تطوير السرعة القصوى يجب أن تدعم، و منه إن تطور السرعة و الحركات الرياضية في سن 9 إلى 13 سنة يكون نسبيا. حيث تبلغ ذروتها في سن 13 إلى 15 سنة.

**الاستنتاج العام:**

على ضوء ما توصلت إليه نتائج هذه الدراسة، و من خلال الفرضيات المطروحة نستنتج أنه لا توجد اختلافات في ديناميكية تطور صفة السرعة سواء في المرحلة التحضيرية العامة أو المرحلة التحضيرية الخاصة أو المرحلة التنافسية للفئة العمرية من 8 إلى 12 سنة في رياضة ألعاب القوى.

فمن خلال نتائج اختبار السرعة في المرحلة التحضيرية العامة لفئة الناشئين من 8 إلى 10 سنوات و الفئة العمرية من 10 إلى 12 سنة نجد أنه لا توجد فروق كبيرة في تنمية و تطور صفة السرعة بين الفئتين.

أما المرحلة التحضيرية الخاصة فتشير النتائج أيضا إلى أنه لا توجد فروق كبيرة في تطور و تنمية صفة السرعة بين الفئة العمرية من 8 إلى 10 سنوات و من 10 إلى 12 سنة في رياضة ألعاب القوى

أما فيما يخص المرحلة التنافسية بينت نتائج الاختبار لصفة السرعة أنه لا توجد اختلافات في ديناميكية تطور السرعة بين الفئتين العمريتين. إذن يمكن القول أنه لا توجد اختلافات في ديناميكية تطور صفة السرعة لدى الناشئين للفئتين من 8 إلى 0 سنوات ومن 10 إلى 12 سنة خلال مراحل التدريب الثلاثة في الموسم الرياضي لرياضة ألعاب القوى. وهذا ما أشار إليه الكثير من الباحثين في ميدان التدريب الرياضي، أن برامج التدريب للناشئين تكون تقريبا واحدة بالنسبة للفئة من 8 إلى 10 ومن 10 إلى 12 سنة لأن الغرض منها واحد و هذا بالنسبة لصفة السرعة، فكلهم متقنين عل أن السن المناسب لتطور صفة السرعة و بلوغ ذروتها هو 13 فما فوق حيث تظهر اختلافات كبيرة في تطورها من سنة إلى أخرى سواء في المرحلة التحضيرية العامة أو الخاصة أو التنافسية. في رياضة ألعاب القوى.