

تمهيد:

يعتبر علم التدريب الرياضي من العلوم التطبيقية التي تعتمد على العلم ومستحدثاته والذي يهدف إلى إمداد المدرب بالعلوم والمعارف والتطبيقات التي تساعد على تحقيق أفضل النتائج مع لاعبين من خلال استخدام أفضل الطرق والأساليب والوسائل المتاحة بشكل علمي، ويشير مفهوم التدريب إلى عملية التكميل الرياضي المدارة وفق المبادئ العلمية والتربوية المستهدفة ومراعاة الفئات العمرية لنجاح البرنامج التدريبي بحيث إن المرحلة العمرية لفتت اهتمام الباحثين والدارسين لأهميتها وحساسيتها عن طريق التأثير المبرمج والمنظم في كل من قدرة اللاعب وجاهزيته للأداء الرياضي، وتحقيق الفورمة الرياضية والحفاظ عليها، وقد تطرقنا في دراستنا هذه إلى المرحلة العمرية (15_17 سنة) وذلك بهدف التعرف عليها من جميع النواحي التي قد تساعدنا في إجراء هذا البحث.

1- طرق التدريب الرياضي:

إن الاختيار الأمثل لأساليب وطرق التدريب الرياضي المناسبة يعمل بشكل جيد وإيجابي علي تحسين ورفع مستوى الانجاز الرياضي، فعلى المدرب معرفة هذه الطرق والمتغيرات التي تشمل عليها كل طريقة، وإمكانية استخدامها بشكل جيد يتناسب واتجاهات التدريب ويمكن تقسيم طرق التدريب إلى:

- طريقة التدريب المستمر.
- طريقة التدريب الفتري.
- طريقة التدريب التكراري.
- طريقة التدريب الدائري.
- طريقة المنافسة.(1)

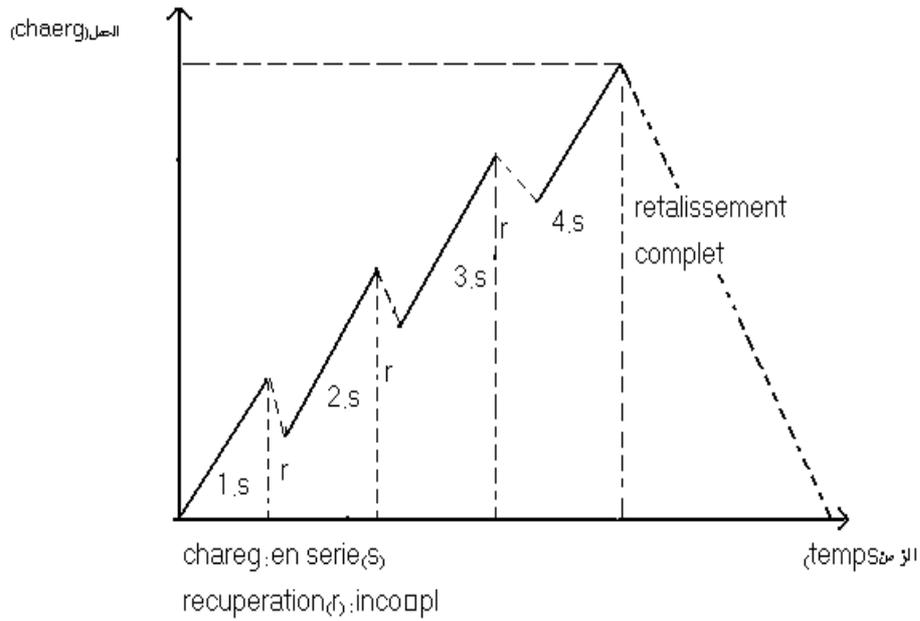
1-1- طريقة التدريب التكراري:

يتم التدريب في هذه الطريقة بشدة تحمل عالية، وقد تصل الى الحد الأقصى لمقدرة الفرد على أن يأخذ الفرد بعد ذلك راحة بينية تسمح له باستعادة الشفاء وتتميز هذه الطريقة بالمقاومة أو السرعة العالية للتمرين.

ويذكر (بسطويسي احمد 1999) أنه: "تهدف طريقة التدريب التكراري الى تنمية القدرات البدنية والخصائص الحركية كالسرعة الانتقالية والقوة العظمى والسرعة القصوى والقوة المميزة

1- بسطويسي أحمد، أسس ونظريات التدريب الرياضي ، القاهرة، دار الفكر العربي.1999ص313.

بالسرعة والقوة الانفجارية وتزايد السرعة والتحمل الخاص بالمنافسة، وتعمل هذه الطريقة على الارتقاء بمستوى اللاعب إذ يكون المنهج التدريبي الذي يستخدم فيه هذه الطريقة بحمل متموج وليس بمستوى واحد بشكل قريب جدا من المنافسة من حيث الشدة والحجم وإعطاء فترات راحة طويلة نسبيا تعمل على استعادة الشفاء بين التكرارات القليلة وهذا يعد أساسا لتطوير مستوى الأداء والارتفاع بمستوى حمل التدريب بجميع مكوناته وذلك كما هو موضح في الشكل البياني:



الشكل رقم (02): يبين طريقة التدريب التكراري

وتستخدم هذه الطريقة في معظم الرياضات، حيث تؤثر على القدرة الهوائية واللاهوائية فالتدريب التكراري بذلك يساهم في إحداث عملية التكيف بين الحمل الداخلي والحمل الخارجي.

ولتشكيل الحمل التكراري يجب على المدرب تحديد المتغيرات التالية:

- الحجم (مدة أو مسافة التمرين).

- شدة التمرين.

- عدد تكرارات التمرين.

- عدد المجموعات أو السلاسل.

- مدة وطبيعة الراحة بين التمرين . (1)

ومن خلال تحديد هذه المتغيرات يستطيع المدرب توجيه الحمل التكراري، ويعد النبض (pulsation) أفضل وسيلة لتحديد شدة التدريب، وغالبا ما تكون الراحة نشطة أو إيجابية.

1-2 التأثيرات الفيسيولوجية لطريقة التدريب التكراري:

تؤدي طريقة التدريب التكراري إلى التأثير على مختلف أجهزة و أعضاء الجسم و خاصة الجهاز العصبي المركزي بصورة مباشرة لان اللاعب يعمل بشدة قصوى، مما يؤدي إلى سرعة حدوث التعب المركزي نتيجة حدوث ظاهرة الدين الأوكسوجيني أي عدم القدرة على

1- بوجليدة حسان، محاضرات في مناهج التدريب الرياضي، قسم الإدارة والتسيير الرياضي، جامعة المسيلة، الجزائر 2007، 2006.

إمداد العضلات بحاجتها الكاملة من الأوكسجين بسبب ارتفاع شدة التمرينات وبذلك تتم التفاعلات الكيميائية في غياب الأوكسجين مما يؤدي إلى استهلاك مواد مخزنة للطاقة وتراكم حمض اللاكتيك في العضلة مما يقلل من قدرة اللاعب على الاستمرار في الأداء، فكلما زاد استهلاك الأوكسجين يزداد الدفع القلبي وهذا يرتبط بسعة الدم الأوكسجينية وسرعة سريان الدم في الجهاز الدوري، ولكي يستطيع اللاعب أن يستمر في الأداء لابد لأنسجة جسمه أن تتعود على العمل في ظروف نقص الأوكسجين وهذا يعتبر من العوامل المهمة لتنمية القدرة اللاهوائية للرياضي كما تؤدي هذه الطريقة إلى تضخم العضلات وتحسين التوافق العضلي والعصبي وتكبير مصادر الطاقة.¹

3-1 منهجية تدريب القوة المميزة بالسرعة:

كذلك مطلب وعامل حاسم لتطوير القوة المميزة بالسرعة وتطوير الألياف العضلية وهو نوع BII، حيث تسمح لباقي الألياف العضلية الأخرى بلوغ أسرع وأقصى تقلص وإنتاج أكبر قدر ممكن من القوة (القوة المميزة بالسرعة)، وبالأخص وظيفة وأداء التناسق بين العضلات بسرعة وبقوة تقلص العضلات المشاركة.

❖ التناسق بين العضلات بتطور بالتدريب التقني الخاص بالتخصص الرياضي .

❖ التناسق ما بين العضلات وسرعة التقلص يتطور بالتدريبات التي تشارك بأداء

ديناميكي انفجاري وشدة قصوى.

¹ - موفق محيد المولي، الإعداد الوظيفي في كرة القدم، دار الفكر العربي، عمان، الأردن، ص 264.

- ❖ التدريب بالطريقة البليومترية وبالطريقة العكسية يؤدي إلى نجاح كامل .
- ❖ قوة تقلص الألياف العضلية يتعلق بالقسم العرضي أو حجم العضلات المشاركة ربما يتطور بالطريقة التكرارية القصوى أو تدريب القوة القصوى.
- ❖ في الدورة السنوية للتدريب نبدأ في المرحلة التحضيرية بالبحث على المستوى الأقصى للقوة كقاعدة عمل لاحقة.
- ❖ في المرحلة التنافسية القوة كشرط أساسي يمكن التفاؤل بتطويرها للتناسق بين العضلات وما بينها⁽¹⁾.

4-1 منهجية تدريب القوة:

- يشير نوكر **Nocker** إلى أن القدرة الهوائية قابلة للتدريب أثناء كافة المراحل النسبية ونظرا لان القوة العام أساسا شكل من أشكال التحمل اللاهوائي العام أو التحمل اللاهوائي المحلي.
- يتوقف مستوى القوة على مستوى التحمل اللاهوائي ومستوى القوة القصوى أو السرعة، ونظرا لوجود تشتت كبير في مستوى قابلية هذه العناصر المكونة للقوة أثناء المراحل النسبية المختلفة تختلف قابلية تدريب القوة أيضا من جانبها باختلاف شكل الظهور الذي يتم تدريبيه.

¹ - أبو العلاء أحمد عبد الفتاح وأحمد نصر الدين سيد، فيزيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، طبعة 1، مصر، سنة 1993، ص439.

- ويشير العلماء إلى عدم وجود تأثير للعمر على مستوى قابلية تدريب القوة ، ففي أحد التجارب أمكن إثبات أن معدل التقدم في مستوى القوة لدى الصبيان كان مساويا لأولئك الذين كانوا أكبر منهم في العمر بثلاث سنوات.

- كذلك لم يؤدي تدريب قوة العدو وقوة الوثب لمدة 8 أسابيع إلى مستوى تكييف قابلية تدريب مختلفة لدى الأطفال من سن 12 إلى 18 سنة.

ويمكن أن نقول في قدرة القوة الخاصة يكون الصبيان والبنات وكذا تلاميذ مرحلة المدرسة المتأخرة على نفس المستوى من القابلية، ولا يتوقف مستوى قابلية تدريب القوة الخاصة لا على السن ولا على الجنس⁽¹⁾.

1-5 منهجية تدريب السرعة:

أن يكون تكرار الأداء في الجري بالسرعات الأقل من القصوى أو القريبة من القصوى، مع إعطاء فترة راحة طويلة نسبيا بدرجة تسمح بإمكانية التكرار بنفس مستوى سرعة الأداء، ويمكن أداء مجموعة من التكرارات مع راحة بين كل تكرار واخر من 2 إلى 4 دقيقة و تكون مسافات التكرارات قصيرة مع مراعاة زيادة فترة الراحة بين المجموعات لتكون في حدود 10 إلى 15 دقيقة.

التدريب بالسرعة القصوى أو الأقل من القصوى لمسافات تزيد عن المسافة الأصلية مرتين.

1 - موقف محيد المولي، مرجع سابق ، ص221.

زيادة مسافة التدريب بالسرعة القصوى في حدود 10 إلى % 20 عن المسافة الأصلية.

❖ استخدام أسلوب السرعات المتغيرة خلال قطع المسافة.

مثال 50 : م سرعة متزايدة ثم 50 م سرعة ثابتة ، ثم 50 م سرعة متزايدة مرة أخرى.

❖ أداء تكرارات مرتفعة الشدة لمسافات قصيرة 30 إلى 60 مترا .

❖ كما تتطلب طبيعة العاب كرة القدم أن يتميز الأداء بسرعة لزيادة قدرة اللاعب على

أداء مسافات قصير و سريعة لمرات كثيرة خلال المباراة ، وخلال ذلك تتنوع طبيعة

خطوة اللاعب من المشي إلى العدو السريع إلى الهرولة⁽¹⁾.

¹ - أبو العلاء أحمد عبد الفتاح وأحمد نصر الدين سيد، المرجع السابق، ص210.

2- الأداء الرقمي :**1-2- مفهوم الأداء:**

كثيرا ما يستعمل مصطلح الأداء للدلالة على مقدار الإنتاج الذي أنجز ، فالأداء ذو صلة كبيرة بالإنتاج وهذا ما يرتكز على كفاءة الفرد في القيام بعمله في حدود واجباته ومسؤولياته وعلى صفاته الشخصية .

2-2- مستويات الأداء:¹**- الأداء الأقصى:**

ويقصد به أن يقوم الفرد بأفضل أداء ممكن قدر استطاعته .

- الأداء المميز:

ويقصد به ما يؤديه الفرد بالفعل و طريقة أدائه ، وليس ما يستطيع أدائه.

2-3- دور المدرب في الأداء الرياضي:

يعد ثبات الأداء الرياضي للاعب أحد المؤشرات الهامة لعمل المدرب حيث أنها تعبر

عن ارتفاع وازدهار كافة جوانب إعداده وهذا ما يتأثر ب:²

- درجة الثبات الانفعالي والعاطفي في المنافسات.

- كيفية التحكم في الانفعالات أثناء الممارسة.

¹ - محمد حسن علاوي، سيكولوجية التدريب والمنافسات، دار الفكر العربي، القاهرة، 1987، ص28.
² محمد حسن علاوي، المرجع نفسه، ص29.

- الدوافع المرتبطة باشتراك اللاعب في المنافسة.

3-3- العوامل المساهمة في الأداء:

يشتمل الأداء الإنساني على العديد من أوجه النشاط الحركي، وتعتبر الأنشطة الرياضية واحدة من الأنشطة الحركية في مجال أداء الفرد وهي تتطلب استخدام الجسم في النشاط وفقا لأسس وقواعد خاصة، وتختلف درجة الأداء المهاري والرقمي في الألعاب وفقا لبعض المتغيرات هي:¹

- درجة صعوبة أو سهولة المنافسة.

- الغرض من الأداء.

- مقدار الطاقة التي يتطلبها الأداء باعتبار الطقس، طبيعة النشاط، السن، الجنس...

3-4- الأداء الرقمي:

إن التقدم السريع الحاصل في تحقيق المستويات الرقمية العالية على المستوى العالمي في

السنوات الأخيرة يرجع إلى التطور العلمي في طرائق وأساليب التدريب التي من شأنها

الارتقاء بالمستوى البدني والمهاري والنفسي والوظيفي للرياضي بشكل عام ولعدائي السرعة

بشكل خاص، وهذا لما يحتاجه اللاعب في تحقيق المستوى الرقمي من استرجاع وتصور

الخطوات الأساسية قبل أداء الفعالية.

¹ - ناعون ياسين، فعالية التحضير البدني والمهاري على الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة اليد، مذكرة ماستر، 2016، جامعة البويرة، 41

ونتيجة لهذا التطور والثورة المعلوماتية لوحظ انفراد وتميز مجال سباقات السرعة

بمعايير الانجاز الزمني وتحطيم الأرقام القياسية السابقة بشكل غير مسبوق.¹

4- المراهقة مفهومها و تعريفها :

- **المعنى اللغوي للمراهقة:** إن كلمة المراهقة مشتقة من فعل "راهق" معناه الاقتراب

وهو الدنو من الحلم فالمراهق بهذا المعنى هو الفرد الذي يدنو من الحلم واكتمال

النضج⁽²⁾

- **المعنى الاصطلاحي للمراهقة :** معناها سن التغيير مشتقة من كلمة

"ASOLOSCHERE" وتعني باللاتينية "GRANDIR" بمعنى كبر⁽³⁾ وتعني الاقتراب

من النضج وهي الفترة التي تقع ما بين مرحلة نهاية الطفولة المتأخرة وبداية مرحلة

سن الرشد⁽⁴⁾.

وبذلك فالمراهق لا يعتبر طفلا ولا يكون راشدا أو كما يرى "EKESTENBERG"

"يقال غالبا أن المراهق طفل وراشد في نفس الوقت " وفي الواقع ليس بطفل ولا براشد⁽⁵⁾ .

¹ - عقيل يحي الأعرجي و محمد جاسم الخالدي، أثر استخدام التدريب الذهني المهاري في تطوير المستوى الرقمي، مجلة علوم التربية الرياضية، العدد 3، 2010، جامعة بابل، ص178.

² فؤاد بهي السيد، " الأسس النفسية للنمو من الطفولة الى الشيخوخة"، دار الفكر العربي، 1985، ص : 257 .

³ -morcelli .A. brocnnier .psychologie de l'odolent .E. T Masson .paris .1980 . p11.

⁴ سعدية محمد علي بهادر، في سيكولوجية المراهقة . البحوث العلمية ، 1980 الكويت، ص 25.

⁵ -docteur morcelli .A. brocnnier .Op.cit . p11.

4-1- معنى المراهقة : المراهقة مرحلة من مراحل النمو السريع وهي مرحلة قصيرة

لا تتجاوز العامين ولهذا فالمراهقة بهذا المعنى تعني إرهاب البلوغ والمراهقة بالمعنى العام هي المرحلة التي تصل بالطفولة المتأخرة إلى سن الرشد.

والمراهقة بمعناها العلمي الصحيح هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد

واكمال النضج فهي بهذا المعنى عملية بيولوجية حيوية في بدنها، وظاهري اجتماعي في

نهايتها، ويختلف المدى الزمني القائم بين و نهايتها حسب الاختلاف من فرد إلى فرد ومن سلالة إلى أخرى.

ويخضع هذا الاختلاف للعوامل الجينية والبيئية والوراثية والغذائية .

• يعرفها "REME ZAZZO" : المراهقة هي ذلك المجال الزمني الذي يؤدي

باستعدادات نفسوبولوجية الى النضج الاجتماعية⁽¹⁾.

• ويرى "دوسترانس" بأن المراهقة تعاريف متعددة فهي فترة نمو جسدي وظاهري

واجتماعي، كما أنها فترة تحولات نفسية عميقة⁽²⁾ .

4-2- أزمة المراهقة :

بما أن المراهقة هي المرحلة التي تجعل من الطفل إنسانا راشدا وهي تخضع

خضوعا مباشرا لنظم المجتمع وتقاليدِهِ وحدوده فهي إذا مرحلة مرنة تصطبغ بشعائر

¹ - Sillany . " dictionnaire usuel de .psychologie de .bordas". paris .1980 . p 3

² - ميخائيل إبراهيم أسعد، مشكلات الطفولة والمراهقة، منشورات دار الآفاق الجيدة ، بيروت، ص 255.

الجماعة التي تنشأ في إطارها، وتمتد في مداها الزمني أو تقتصر وفقا لمطالب هذه الجماعة ومستوياتها الحضرية التي ينشأ المراهق في إطارها .

وتنشأ الأزمة في المراهقة من طول المدى الزمني الذي يفصل النضج الجنسي عن النضج الاقتصادي.

وتبدو هذه الأزمة في المدن أكثر مما تبدو في الريف، وذلك لتباعد النضج الجنسي عن النضج الاقتصادي في الأولى وتقاربها في الثانية، فما يكاد الفتى الريفي يبلغ متى يتزوج، فنجد فتيان المدينة وخاصة المتعلمين منهم يتأخر النضج الاقتصادي بهم إلى أن تنتهي جميع مراحل التعليم.

وأزمة المراهقة هي نتيجة عن الطقس أو جو نفسي اجتماعي، وتأتي مباشرة بعد مرحلة البلوغ، وتظهر أزمة المراهقة على شكل اضطرابات نفسية وتعتبر كجزء من المراحل الحساسة في حياة الشخص وهي صعبة جدا .

نلاحظ هذه الأزمة خاصة عندما تظهر بعد الرسوبات المتكررة عند المراهقة في المستوى الدراسي والاجتماعي والثقافي، تعطينا سلوكيات خطيرة أو تتطور إلى عرقية عصبية أو ذهنية تؤدي إلى الانحراف (1).

3-4- خصائص المراهقة :

هناك عدة خصائص للمراهقة نذكرها مع الشرح :

¹ - cite in beusmail : " la psychiatrie ou jourdhui " . opu .Alger .1984 .p . 187

(أ) - الإثارة الجنسية: عند البلوغ يصل المراهق إلى القدرة على التنازل، وقذف الحيوانات المنوية بالنسبة للذكور والحيض بالنسبة للبنات، وتتميز بانفجار لبيدي واندفاع نزوي تناسلي بالإضافة إلى حركة تكون ما قبل التناسلية والصراع الداخلي للمراهق ليس فقط رد فعل بسيط للصراع الأوديبي، وإنما هو صراع تجمع لصراعات بدائية قديمة. وهذا الانفجار اللبيدي المصحوب بتغيرات سواء اقتصادية أو ديناميكية يؤدي إلى إضعاف الأنا في دوره الباقي في الإثارة فيما نلاحظه هنا هو اندفاع لبيدي وتعزيز لمتطلبات نزوية للأنا .

(ب) - إشكالية الجسم:

إن ظهور العلامات الأولية للبلوغ من نمو الأعضاء التناسلية وكذلك العلامات الثانوية لها تأثير بليغ على سيرورة المراهق، وإذ يرى بعض العلماء على رأسهم:

"ANNATREUP" "DW WINECOTT" " MELANIE KLEIN"

بأن التغيرات الفيزيولوجية هي منبع الاضطرابات واللاتوازن النفسي للمراهق، وفي دراسة متأخرة لـ: "EDITHJAKOBSON" وضحت بإمعان دور التغيرات الفيزيولوجية في استيقاظ و إحياء قلق الإحصاء.

أما عند البنات فإن ظهور الحيض لأول مرة عندهن يؤدي إلى تغيرات وتحولات شاملة والتي يعرفها الجسم في اضطراب صورته في مجالات عديدة، ويعتبر الجسم وسيلة قياس ومرجع بالنسبة للفرد مع علاقته بالمحيط .

فصورة الجسم تلعب دورا مهما في مرحلة المراهقة ويظهر المراهق اهتماما كبيرا بجسمه، وبدل هذا على البعد النرجسي في التوظيف العقلي في هذه المرحلة، كما أن للجسم ارتباطا وثيقا بالشعور بالهوية.⁽¹⁾

4-4 - الأفكار اللاواقعية للمراهق :

إن للمراهقين تقديرا خاطئا للمفاهيم والأفكار وهي غير واقعية على مستوى طموحهم وتوقعاتهم الخاصة وأهدافهم .

وهذه الطموحات والمفاهيم التي يكونها المراهقون عن أنفسهم وآبائهم وأصدقائهم تكون جزء من ظاهرة قابليتهم الانفعالية التي تشكل بداية المراهقة.

ولكن في الواقع يصادف المراهق عكس طموحاته وتطلعاته وهذا ما يجعله يشعر بالنقص وعدم القدرة على القيام بمختلف الأعمال.

¹ - نصر الدين جابر ، "علاقة الرفض الأبوي مع التكيف الاجتماعي للمراهق"، رسالة منشورة ، جامعة الجزائر 1992 ص : 20 .

وهذه اللاواقعية تجعل المراهق يتميز بالمثالية الرائدة حيث أنه من المعروف أن لكل مراهق مثالا أعلى وقدوة في الحياة في نفسه، كما يضع له والديه صورة يريدونه أن يكون عليها ولكن نادرا ما يصل إلى المستوى الذي حدوده له. وهذا ما يجعله يعاني توترا داخليا وخارجيا.⁽¹⁾

4-5- التقمص :

يبدأ الطفل في عملية التقمص عادة مع عائلته في مرحلة الطفولة. وهذا التقمص يعطيه الشعور بالأمن والاطمئنان ويتعلم منهم كيفية القيام بدوره النفسي والاجتماعي داخل عائلته، فإذا لم يحدث بطريقة غير صحيحة فإن المراهق يعيش صراعات كبيرة وكذلك نفس الشيء إذا تأخر حدوثه . فالطفل لا يتقمص أشخاصا في بيئته الغريبة فقط بل تأخذه الجرأة إلى تقمص شخصيات بعيدة من عالم الخيال، ومن المشاهير السينمائيين وغيرهم، ومن النادر هنا على المراهق أن يتقمص والديه لأن ما يميزه هو التمرد على السلطة وطلب الاستقلالية والبحث عن تأكيد الذات.

4-6- الرغبة في الاستقلالية و البحث عن الذات :

من أهم ما يسعى إليه المراهق هو اكتساب الاستقلالية بحيث يحاول التخلص من سيطرة الأسرة وتأكيد شخصيته الجديدة التي بدأ يشعر بها ووضع مكانة له ويحاول أن يربح

¹ - فؤاد بهي السيد، الأسس النفسية للنمو من الطفولة الى الشيخوخة، مرجع سابق، ص : 331

الأفراد المحيطين به ويبدأ إحساسه بالذات لأنه يجب عليه أن يؤكد لها لأن العامل النفسي يجذب اهتمامه على نفسه كما جذب التغير الجسمي انتباهه إلى جسمه، فيميل إلى القيام بأعمال تلفت النظر إليه، ويتعلق نجاحه في ذلك على والديه اللذين يساعده على اكتساب درجة الاستقلال التي تلائم سنه .

4-7- التردد و عدم الثبات :

من أهم ما يتميز به المراهق التردد وعدم الثبات في سلوكه وتصرفاته فأحيانا يتصرف كما لو كان رجلا ناضجا وراشدا وأحيانا يتصرف كما لو كان طفلا صغيرا غير ناضج عقليا، وهذا التردد وعدم ثباته هو نتيجة النمو الجسمي والتغير الفيزيولوجي السريع الذي يمر به، فبعد أن كان نموه مستقرا وبطيئا في مرحلة الطفولة المتأخرة سرعان ما يتصف نموه بالسرعة الاجتماعية وسوء تعامل الكبار معه وعدم مساعدته.¹

¹ - فؤاد بهي السيد ، الأسس النفسية للنمو من الطفولة الى الشيخوخة، مرجع سابق ، ص 132 .

4-8- المراهقة في المرحلة المتأخرة من (15-17 سنة)

- النمو البدني و الحركي في هذه الحركة :

تتميز هذه المرحلة بالنمو البطيء للعظام مع استمرار نمو العضلات مما يؤدي إلى زيادة حجم الجسم وتناسق الطول مع الوزن ويزداد في هذه المرحلة التوافق العضلي العصبي وترتفع كفاءة الجهاز الدوري التنفسي مما يساعد على التناسق الحركي بين أعضاء الجسم المختلفة وزيادة رشاقة الأداء الحركي بالإضافة إلى زيادة القدرة على التحمل، ومن هذه المظاهر المختلفة النمو البدني والحركي.

وقد أطلق على هذه المرحلة من النمو مرحلة الإعداد للبطولة في كثير من الألعاب الرياضية.

ويختلف البنون عن البنات في هذه المرحلة اختلاف كبيراً في التكوين البدني حيث يتميز البنون عن البنات بزيادة كثافة العظام والنسيج العضلي وقلة نسبة الدهن، ولهذا يتفوق البنون على البنات في القوة والجهد العضلي، بينما تتفوق البنات عن البنين في القدرة على مقاومة البرد والحرارة مما يساعد على ممارسة سباحة المسافات الطويلة في المياه الباردة.

- النمو العقلي:

يستمر الذكاء في النمو بمعدل بطيء حتى نهاية هذه المرحلة، ولكن القدرات العقلية تستمر في النمو بمعدل سريع و يتوقف هذا المعدل على المستوى الثقافي الذي ينتمي إليه المراهق و الجو الانفعالي المحيط به.

تظهر في هذه المرحلة الفروق الفردية في الذكاء بصورة واضحة، كما تظهر الفروق بين البنين والبنات في القدرات العقلية، حيث تتفوق البنات في بعض القدرات و يتفوق البنون في قدرات أخرى .

تزداد في هذه المرحلة القدرة على الفهم والاستيعاب والتفكير المجرد، كما تزداد أيضا القدرة على الاحتفاظ بالمعلومات والصور الحركية وإمكانية استدعائها كاملة دون أي نقص أو زيادة، ولهذا تعتبر هذه المرحلة من النمو مرحلة التثبيت والإتقان للمهارات الحركية الرياضية و خطط اللعب.

يمثل المراهق في هذه المرحلة إلى نقد الذات و نقد الآخرين، و تكوين رأي خاص عن كل الموضوعات التي يتعامل معها .

- النمو الانفعالي :

تتأثر المظاهر الانفعالية في هذه المرحلة تأثرا كبيرا بطبيعة التنشئة الاجتماعية والعادات والتقاليد والأعراف السائدة في المجتمع.

فإذا اعترف المجتمع بالمراهق كعضو فعال وله الحق في التحرر والاستقلال وتكوين الأفكار الخاصة والتعبير عن ذاته فإن ذلك يساعد في اختفاء الكثير من المشكلات الانفعالية التي تظهر في هذه المرحلة والتي يمكن تلخيصها فيما يلي⁽¹⁾:

¹ أحمد أمين ،مبادئ علم النفس الرياضي،مرجع سابق، ص 67,68.

- تقلب الحالة المزاجية.
- التردد في تحمل المسؤولية.
- نقص الثقة في النفس و فرط الحساسية.
- نقص القدرة على التعبير عن رأي ومواجهة الآخرين.
- فقد الأمل في المستقبل.
- كثرة الاستيقاظ في أحلام اليقظة.
- تأنيب الضمير ولوم النفس على التصرفات الخاطئة.
- التردد والخوف من التعامل مع المجتمع.

- النمو الاجتماعي:

يسعى المراهق في هذه المرحلة أن يكون له مركز بين جماعة الرفاق من نفس العمر وأن تعترف به الجماعة وتقدره ويحاول تحقيق ذلك بالملابس الزاهية والحديثة والغريبة، وكذلك بالنصح في طريقة الكلام وإقحام نفسه في مناقشات في مستواه الفكري. و يشعر المراهق في هذه المرحلة أن عليه القيام ببعض المسؤوليات التي ترفع من شأن الجماعة و تزيد من قوتها وفعاليتها إلا أنه لا يجد تجاوبا وتقديرا من كثير من أفراد الجماعة

لآرائه ومقترحاته مما يجعله يعتقد بأن الجماعة تريد تحطيم أفكاره وهذا الشعور الذي قد يزداد بزيادة مرات الفشل.⁽¹⁾

4-9- دور البيئة الرياضية نحو مرحلة المراهق من (15-17 سنة):

يجب على البيئة الرياضية توفير البرامج التي تنصف بالشمول وتعدد نواحي النشاط لإتاحة الفرصة للمراهق في هذه المرحلة من استغلال قدراته العقلية في النشاط المناسب، وتكوين الميول الرياضية حيث إن هذه المرحلة من النمو هي أنسب المراحل لتكوين الميول

ب:

(1) - إتاحة فرص التنافس بين الجماعات الرياضية، مع العناية بالقوام وذلك من خلال الأنشطة التي يميل المراهق إلى ممارستها.

(2) - توفير برامج رياضية خاصة بالبنين وأخرى خاصة بالبنات لوجود تباين كبير في النمو الجسمي والميول في هذه المرحلة بين الجنسين، حيث يفضل البنون النشاط الذي ينصف بالقوة والاحتكاك البدني، بينما تفضل البنات الأنشطة التوقيعية ومعظم الأنشطة التي تتطلب الرشاقة والتوازن مثل كرة الطائرة وكرة اليد وكرة السلة.

¹ - أحمد أمين، "مبادئ علم النفس الرياضي" مرجع سابق، ص 68.

- (3) - إتاحة الفرص للتنافس الخارجي بملاعب الأندية الأخرى، و تنظيم الرحلات والمعسكرات الرياضية التي تساعد المراهق على الفطام الاجتماعي وتأكيد الذات.
- (4) - العمل على ترقية التوافق العضلي والعصبي والعناية بالقوام من خلال الأنشطة التي يميل المراهق إلى ممارستها .
- (5) - توفير الفرص المناسبة للتعرف على الذات وما طرأ عليها من تغيرات وتأكيد محاولات الانضمام إلى عالم الكبار، تحت توجيه وإرشاد للتعرف على الدور الحقيقي في المجتمع مما يؤدي إلى تحسين علاقة المراهق بالأسرة والمدرسة .

خلاصة:

فعالية سباقات السرعة، هي من السباقات التي ترتبط بعنصر التحمل ارتباطا كبيرا ولذلك سميت سباقات التحمل، وهذه المسافات تختلف باختلاف الأصناف المعتمدة، مما يترتب عليه اختيار طريقة التدريب الأكثر نجاعة لتحقيق الاهداف المرجوة خلال الموسم التدريبي وتشمل هذه الفعاليات وضعا خاصا ومميزا في الجدول الأولمبي والعالمى لألعاب القوى، حيث يتطلب عمل الجهاز العضلي للجسم لمدة كبيرة وسرعة منتظمة وهذا ما تحدده طريقة التدريب التي من بينها طريقة التدريب التكراري الذي هو محور اهتمامنا في بحثنا وعليه يجب أن تكون الأجهزة الحيوية الداخلية للمتسابق في أحسن الأحوال بالإضافة إلى عناصر كثيرة والتي يجب أن يعدلها الممارس مهاريا ونفسيا وخططيا.