

ديناميكية تنمية صفة السرعة للرياضيين الناشئين باختلاف مراحل التدريب المرحلة التحضيرية «العامّة والخاصّة» والتنافسية في رياضة ألعاب القوى مره إلى 12 سنة.

The dynamic development of the speed character of the emerging athletes at various stages of training the general preparatory stage special and competitive in athletics from 8 to 12 years.

تاريخ القبول: 2020-04-12

تاريخ الإرسال: 2019-02-01

سعيد عروسي¹، جامعة الجزائر 3، said.aroussi@yahoo.fr

أحسن قاسمي²، جامعة الجزائر 3، kasm_i_ah@yahoo.fr

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 سنوات، والثانية من 10 إلى 12 سنة في ألعاب القوى، حيث استخدمنا المنهج الوصفي لملائته طبيعة الدراسة، وقد استغرق ذلك مئاً موسماً رياضياً كاملاً، وتحصلنا على النتائج بعدما قمنا بالمعالجة الإحصائية باستخدام (SPSS)، وبالتنظر إلى المتوسطات الحسابية بالنسبة لأفراد عينة الدراسة، توصلنا إلى أنّ هناك فروقا نسبية بين المجموعتين في المراحل الثلاثة وبالتالي نستنتج أنّ ديناميكية تطور صفة السرعة لدى الناشئ الرياضي لا تختلف عبر مختلف المراحل تبعا لمتغير السن، ومن هنا نرى أنّ تطور صفة السرعة يكون نسبيا ما بين 8 إلى 12 سنة، وما نلاحظه في مجال التدريب الرياضي هو أنّ السن المناسب لتطور هذه الصفة يكون من 13 سنة فما فوق نظرا لاستعداد الرياضي وبداية مرحلة التضج والبلوغ اللازمة لتطوير صفة السرعة.

الكلمات المفتاحية: ديناميكية التطور - صفة السرعة - الناشئ الرياضي - مراحل التدريب - التدريب الرياضي.

Résumé

L'objectif de cette étude est de déterminer la dynamique du développement de la vitesse chez les jeunes athlètes à travers les différentes périodes de l'entraînement en athlétisme : les périodes préparatoires, générale et spécifique (groupe d'âge de 8 à 10 ans) et la période de la compétition (groupe d'âge de 10 à 12 ans). Nous avons adopté la méthode descriptive, appropriée à la nature de l'étude, qui s'est étalée sur une saison sportive complète. Nous avons traité statistiquement les résultats obtenus en utilisant le processus (SPSS). Dans ce test de la vitesse, en considérant les moyennes réalisées par les membres de l'échantillon de l'étude, nous avons enregistré des différences insignifiantes entre les deux catégories étudiées et ce dans les trois périodes de l'entraînement. Nous en déduisons que la dynamique du développement des caractéristiques de vitesse de l'athlète n'est pas différente selon les différentes étapes et en fonction de la variable d'âge. Nous pensons que le développement de la vitesse est infime entre 8 et 12 ans et que, dans le domaine de l'entraînement sportif, l'âge approprié pour le développement de cette capacité est de 13 ans et plus en raison des prédispositions athlétiques du début de la puberté et de la maturité requise pour développer la vitesse.

Mots clé: Dynamique du développement, la vitesse, le jeune sportif, les périodes d'entraînement, entraînement sportif.

Abstract

The objective of this study is to identify the dynamics of the development of speed characteristics of young athletes, through the different periods of training, the general and specific preparatory period and the period of the competition, according to the age group of 8-10 years and the 10-12 years as well. In athletics, we used the descriptive method according to the nature of the study. We carried out a complete sports season. We obtained the results after processing the statistics using the (SPSS) where we obtained, and considered the means of calculating the sample members of the study in the speed test for the first two groups of age. We found that the dynamic development of the athlete's velocity characteristics is not different at different stages depending on the age variable. Therefore, we saw that the development of velocity is relatively between 8 and 12 years. This is what we observed in the field of sport training that the appropriate age for the development of this ability is 13 years and older because of the preparation of the athlete and the required early maturity and maturity to develop speed.

Keywords: Dynamics of development, speed, the young sportsman, periods of training, sports training.

* المؤلف المراسل

مقدمة

العمل)، القدرة على التصرف بسرعة والكفاءة قدر الإمكان (سرعة التداخل).

يهدف التدريب الرياضي حسب أمر الله أحمد البساطي (1998) ص. 18 إلى تحقيق مستوى عال من الإنجاز في النشاط الرياضي التخصصي، ويتم ذلك برفع مستوى الحالة التدريبية أو الرياضية للرياضي، التي تدل على مدى استعداد وكفاءة عمل أجهزة الجسم في التدريب والمنافسات، والتي تتحدد عبر مختلف المراحل الرياضية المختلفة، وحسب (Hameg.M (2011) p79.82 المرحلة التحضيرية العامة هذه المرحلة تبدأ في كل موسم رياضي هدفها بناء الأسس الوظيفية اللازمة لتنفيذ حجم كبير من العمل المحدد (ذهني، تقني، تكتيكي)، والذي يساهم في بناء الاستقرار للشكل الرياضي وضمان التغييرات الإيجابية لجميع الأنظمة الوظيفية للجسم، والهدف الرئيسي لهذه المرحلة هو رفع مستوى اللياقة العامة للرياضي، أما المرحلة التحضيرية الخاصة فهي مرحلة تطوير الشكل الرياضي لتحقيق التحضير الكافي، يجب أن يكون التأثير على الجسم كبيرا من خلال تحسين الصفات الشاملة (السرعة، المداومة، قوة السرعة) مع مراعاة التحسين المهارى في الوقت نفسه، المرحلة التنافسية تبدأ هذه المرحلة من أول منافسة رسمية إلى آخر منافسة، ويجب مراعاة فيها ما يأتي: الحصول على المستوى اللازم للشكل الرياضي والحفاظ عليه، تحسين كفاءة الإجراءات التقنية التكتيكية وزيادة إعداد اللاعب، حيث إن الإعداد البدني في هذه المرحلة موجه إلى تحسين الصفات الحركية الخاصة (مداومة سرعة، قوة سرعة).

تعدّ المرحلة العمرية من 8 إلى 12 سنة من أهم مراحل تكوين شخصية ودافعية الفرد، وهي أحسن مرحلة للتعليم الحركي وتطوير الصفات البدنية وتنميتها، لأن الأطفال في هذه المرحلة في طريق النضج النفسي الحركي، كما يكتشف أنه قادر على أعمال حركية والتي يمكن أن نعدها قاعدة للعمل في عملية التدريب الطويل المدى، ففي هذا السن تخلق قاعدة مؤكدة ومضمونة للتطور البدني، تتميز هذه المرحلة: ببطء معدل النمو بالنسبة لسرعته في المرحلة السابقة والمرحلة اللاحقة، زيادة التمايز بشكل واضح، تعلم المهارات اللازمة لشؤون الحياة وتعلم المعايير الخلقية والقيم وتكوين الاتجاهات والاستعداد لتحمل المسؤولية وضبط الانفعالات، جعل هذه المرحلة الأنسب لعملية التطبع الاجتماعي، إذن تعدّ من أهم

تعدّ 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 إمكانيات الفرد والجماعة في التنافس، وتحتل 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 يدعم التدريب بنظريات عملية يستند إليها في بناء التعلم والأسس الميكانيكية للحركة.

ويرى علي فهمي البيك (2009) ص. 17 أن التدريب الرياضي عملية تربوية هادفة وموجهة ذات تخطيط علمي لإعداد الرياضيين بمختلف مستوياتهم، وحسب قدراتهم، إعدادا كاملا من جميع النواحي، بدنيا ومهاريا وفنيا وخطيا للوصول إلى أعلى المستويات الرياضية. ويضيف 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، وبعد عنصر السرعة من عناصر اللياقة البدنية صعبة التطوير قياسا ببقية العناصر الأخرى. إن هذه الصفة من الصفات الوراثية، وعليه من الصعب تطوير سرعة رياضية بشكل كبير وملحوظ إذا كانت هذه الرياضة تمتلك نسبة عالية من الألياف العضلية بطيئة التقلص. حيث يعرفها علي فهمي البيك (2009) ص. 106 بأنها الاستجابة العضلية الناتجة عن التبادل السريع ما بين حالة الانقباض العضلي والاسترخاء العضلي. أو هي القدرة على أداء حركة أو حركات معينة في أقصر زمن ممكن؛ أي بأقصى سرعة سواء كانت هذه الحركات بالجسم كله أو بأحد أجزائه أو أطرافه، ويمكن تصنيف السرعة إلى ثلاثة أنواع رئيسية: السرعة الحركية، سرعة الانتقال، سرعة زمن الرجوع (سرعة رد الفعل). ويعرف يورغن فايناك (1997) ص. 293 سرعة الرياضي بأنها القدرة المعقدة التي تتكون من القدرات التفسيرية البدنية الآتية: قدرة تحليل وضعيات اللعب وتغييراتها في أقصر وقت (سرعة الإدراك) القدرة على التنبؤ في أقل وقت (القدرة الاستباقية)، القدرة على الاختيار في أقصر زمن (سرعة القرار)، القدرة على الاستجابة (سرعة رد الفعل)، القدرة على تنفيذ الحركات الدورية وغير الدورية (سرعة القيادة)، القدرة على تنفيذ الإجراءات السريعة (سرعة

ديناميكية: معناه الحركة والنشاط، والفعالية حسب قاموس المعجم الوسيط (2010) اسم مؤنث منسوب إلى ديناميك، حركة ديناميكية فعال، نشيط، مليء بالقوة والحيوية، والديناميك: علم يبحث في الحركة بمعناها العام.

مراحل التدريب: ينقسم الموسم الرياضي إلى ثلاث مراحل:

مرحلة التحضير العام: تهدف إلى رفع مستوى اللياقة البدنية العامة للرياضي، هي الأساس في بناء الفرد الرياضي إذ يتم فيها خلق أسس بناء الفورمة الرياضية وأيضاً تحسينها والحفاظ عليها، وبناء على ذلك تكون نتائج هذه المرحلة هو الاستعداد المثالي لأداء المنافسات.

مرحلة التحضير الخاص: ويحتل الجزء الأكبر ويقل بالتالي حجم الإعداد البدني العام. وتهدف إلى تحسين الصفات الشاملة الخاصة بنوع الرياضة الممارسة.

مرحلة المنافسة: يعدّ الاشتراك في المنافسات بنجاح هو الجوهر أو الهدف من عملية التدريب الرياضي، فالهدف من هذه العملية هو الوصول بالرياضي إلى أعلى مستوى ممكن أثناء مرحلة المنافسات تهدف إلى المحافظة على المستوى العالي للأداء الرياضي والصفات الحركية الخاصة (قوة، سرعة، تحمل سرعة، القوة الانفجارية).

السرعة: السرعة من العناصر البدنية لأغلب الألعاب والفعاليات الرياضية وهي إحدى عناصر اللياقة البدنية المهمة والضرورية لجميع أشكال الرياضات المختلفة، وقد عرفها الكثير من العلماء والباحثين بتعاريف مختلفة، ويعرفها مفتي إبراهيم حماد (2001) ص. 203 بأنها المقدرة على أداء حركات معينة في أقل زمن ممكن، وهي أيضاً سرعة الاستجابة العضلية ما بين الانقباض والانبساط، حيث تعدّ مكوناً هاماً للعديد من جوانب الأداء البدني في الرياضات المختلفة، وهي أحد عوامل نجاح العديد من المهارات الحركية، وهناك عدة أنواع من السرعة: سرعة رد الفعل، سرعة الاستجابة، سرعة زمن الرجوع، سرعة الحركة الوحيدة، سرعة الحركة المركبة، سرعة تكرار الحركات المتشابهة.

إجراءات البحث

المنهج المتبع: استخدمنا المنهج الوصفي لملائمته لموضوع الدراسة.

المراحل التي يجب على الإنسان خاصة المدربين الرياضيين استغلالها واستثمارها حتى يستطيع أن يبني قاعدة رياضية طويلة المدى، فهذا العمر هو أفضل عمر زمني لتطوير القابلية الحركية المتنوعة فهي تتطلب تطوير الصفات البدنية خاصة صفة السرعة وتعلم الحركات السهلة والصعبة من خلال التمرينات المطبقة، ومن هذا المنطلق توصلنا إلى طرح التساؤل الآتي:

هل ديناميكية تطور صفة السرعة لدى الرياضيين الناشئين تختلف عبر المراحل التحضيرية المرحلة التحضيرية العامة، الخاصة، مرحلة المنافسة تبعاً لمتغير السن؟

أهداف البحث

الهدف من هذا البحث العلمي هو فهم وتوضيح السرعة، بفضل دراسة مستعرضة، ديناميكية تطور صفة السرعة لدى الرياضيين الناشئين عبر مختلف المراحل تبعاً لمتغير السن في ألعاب القوى، مستخدماً اختبار قياس السرعة، وملاحظة الاختلاف في تطور هذه الصفة بين المجموعتين العمريتين في المراحل المختلفة، وكذا إبراز خصائص المرحلة العمرية 8-12 سنة للاعبين ألعاب القوى. -إبراز دور وأهمية صفة السرعة لهذه المرحلة العمرية ومدى استعدادها للوصول إلى المستويات العالية وتحديد السن المناسب للوصول إلى السرعة القصوى -إبراز مدى أهمية تنمية صفة السرعة لهذه الفئة.

تحديد المصطلحات

الناشئون: هم الصغار من الجنسين، البنين والبنات الذين تتراوح أعمارهم ما بين 5 و13 سنة، وتدرج هذه السنوات تحت كل من مراحل الطفولة المتوسطة (8-10 سنوات) ومرحلة الطفولة المتأخرة (11-12 سنة) وبداية مرحلة المراهقة الأولى.

حسب أسامة كامل راتب (1999) ص 94 تعرف بالطفولة المتأخرة، أو مرحلة ما قبل المراهقة، وتعدّ هذه المرحلة مرحلة تمهيد للبلوغ والدخول في سن المراهقة لذلك تتميز ببطء في معدل وفي نسبة النمو في عدة جوانب، وتتصف بالاستقرار النسبي والقدرة على تحمل المسؤولية والتعامل ومواجهة المواقف الجديدة، وتتميز بالنمو البطيء المستقر، غير أنّ الطفل مع ذلك يكتسب فيها المهارات والخبرات اللازمة لتوافقه وللتكيف مع شؤون الحياة الاجتماعية.

التحضيرية العامة أو الخاصة أو المرحلة التنافسية، في إجراء اختبار السرعة للناشئين وكانت كما يأتي:

اعتمدنا على اختبار السرعة 30مترا حسب علي فهيمي البيك (2009) ص.108 وذلك لغرض قياس السرعة الانتقالية والسرعة القصوى للرياضي، حيث يكون المختبر خلف خط البداية متخذا وضعية الاستعداد وعندما تعطى له إشارة البدء ينطلق بأقصى سرعة ليقطع المسافة إلى خط النهاية، ولضمان عامل المنافسة يجب ألا يقل عدد المختبرين عن ثلاثة في وقت واحد، يسمح للمختبر بمحاولتين وتحتسب أفضل محاولة، كما استعنا بمدربين للمساعدة، ومن الوسائل المستخدمة، مضمار طوله 50مترا، ميقات، صفارة، كتاب لتسجيل النتائج، قلم.

الإجراءات الإحصائية

بعد تبويب البيانات في جداول قمنا باستخدام البرامج العلمية للعلوم الاجتماعية (SPSS) بتحليل البيانات وتفسير نتائجها انطلاقا من القوانين الإحصائية، المتوسط الحسابي قيمة تجمع حولها قيم المجموعة لكي نستطيع الحكم على بقية قيم المجموعة، أما الانحراف

المعياري لقياس مدى التبعثر الإحصائي، ويدل على مدى امتداد مجالات القيم ضمن مجموعة البيانات الإحصائية، اختبار التجانس ليفين (F.ficher) يستخدم هذا النوع من الاختبارات عند مقارنة النماذج الإحصائية التي تم تعديلها مع مجموعة من البيانات لتحديد النموذج الذي يناسب المجموعة التي تم أخذ العينات منها، واختبار

(T test) لتحديد ما إذا كانت مجموعتان من البيانات تختلفان بشكل كبير عن بعضها البعض.

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 الآتية:

مجتمع البحث: يتمثل مجتمع البحث في الفرق الرياضية لألعاب القوى التي تنشط على المستوى الأول لولاية تيزي وزو (دائرة عزازقة) التي تتراوح أعمارهم ما بين 8 إلى 12 سنة.

عينة البحث: تتمثل في الفريق الرياضي للناشئين المسمى شبيبة الرياضة عزازقة (JSA) الذي ينشط على المستوى الوطني والذي احتل مراتب عديدة في عدة منافسات، حيث جاء في المرتبة الثانية في اليوم الأول للمنافسة Cross في دورية ألعاب القوى لتيزي وزو التي أجريت في دائرة فريجة بتاريخ 01 نوفمبر 2017، ولقد حافظ على المرتبة الثانية أيضا في اليوم الثاني للمنافسة Cross والتي كانت بتاريخ 09 ديسمبر 2017 بدائرة فريجة، وقد اختيرت العينة بطريقة متعمدة، تتكون من 32 ناشئا رياضيا ذكورا مقسمين إلى مجموعتين، المجموعة الأولى تتراوح ما بين 8 إلى 10 سنوات، والمجموعة الثانية تتراوح ما بين 10 إلى 12 سنة.

مجالات البحث

المجال المكاني: تم إجراء الاختبار في ملعب ثيرسائين الخاص بالفريق بدائرة عزازقة ولاية تيزي وزو.

المجال الزمني: تم تطبيق هذا الاختبار خلال الموسم الرياضي 2016/2017. خلال ثلاث مراحل. المرحلة التحضيرية العامة، المرحلة الخاصة، المرحلة التنافسية.

جدول يوضح اختبار السرعة خلال مراحل التدريب

| المراحل | نوع الاختبار | المجال الزمني | |
|------------------|---------------|----------------|--------------------|
| | | التاريخ | التوقيت |
| التحضيرية العامة | السرعة 30 متر | 01 أكتوبر 2016 | 9 سا إلى 11 سا 30د |
| الخاصة | السرعة 30 متر | 27 ديسمبر 2016 | 10 سا إلى 12 سا |
| المنافسة | السرعة 30 متر | 31 مارس 2017 | 09 سا إلى 11 سا |

الباحث بعد إجراء الاختبار وتدوينها في الجدول

الطرق والوسائل المستعملة

الخطوات المتبعة في الدراسة التجريبية كما هي موضحة في الجدول أعلاه نفسها في كل مراحل التدريب سواء المرحلة

الجدول رقم (1) يوضح الفروق بين أفراد العينة في اختبار السرعة بهراجه تبعاً لمتغير الفئة العمرية (تعديل رقم الجدول بناء على الجدول الأول)

| 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 | 0.63 | 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 | 0.08 | 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 | 0.73 | غير دال عند 0.05 |
| | 12-10 | | | 13 | 5.95 | 0.459 | | | | |

نتائج التحليل الإحصائي باستخدام spss

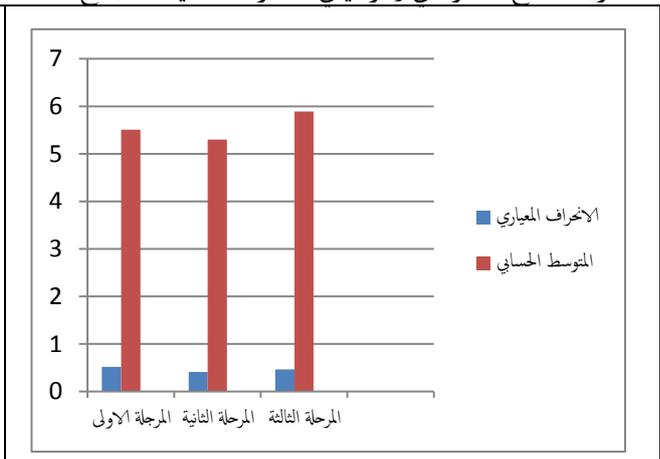
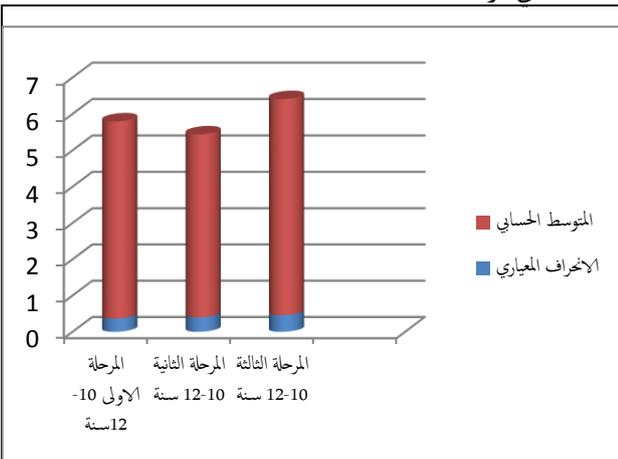
من خلال الجدول رقم (1) أعلاه نلاحظ أنّ قيم اختبار التجانس ليفين (F) والتي بلغت بالنسبة لاختبار السرعة في المرحلة الأولى (3.24) وبالنسبة للمرحلة الثانية (0) وبالنسبة للمرحلة الثالثة (0.04) وهي قيم غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا (0.05)، وهذا يستوجب استخدام اختبار الدلالة الإحصائية (T) بالنسبة لعينتين مستقلتين متجانستين.

وبالنظر إلى المتوسطات الحسابية بالنسبة لأفراد عينة الدراسة في اختبار السرعة والتي بلغت عند الذين تراوحت فئتهم العمرية بين "8 و10 سنوات" (5.51) وعند الذين تراوحت فئتهم العمرية بين "10 و12 سنة" (4.43) في المرحلة الأولى أما في المرحلة الثانية فقد بلغت عند الذين تراوحت فئتهم العمرية بين "8 و10 سنوات" (5.30) وعند الذين تراوحت فئتهم العمرية بين "10 و12 سنة" (5.04) في حين بلغت في المرحلة الثالثة عند الذين تراوحت فئتهم العمرية بين "8 و10 سنوات" (5.89) وعند الذين تراوحت فئتهم العمرية بين "10 و12 سنة" (5.95) ومنه يمكن القول بأنّ هناك فروقاً نسبية بين الفئتين في مختلف المراحل، غير أنّ قيمة اختبار الفروق (Ttest) والتي بلغت بالنسبة في اختبار السرعة في المرحلة الأولى (0.48) وبالنسبة للمرحلة الثانية (1.77) وبالنسبة للمرحلة الثالثة (-0.34) نلاحظ أنه جاء تغير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.05$)، وبالتالي تم قبول الفرضية الصفرية التي تنفي وجود الفروق، ومنه تم رفض فرضية البحث الأولى القائلة بـ "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد عينة الدراسة في اختبار السرعة باختلاف مراحل تطبيقه تبعاً 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 وتطور فن الأداء الحركي الرياضي النوعي في هذه المرحلة، ويحصل تطور

لقابلية السرعة حتى سن 9 سنوات ويتوقف في عمر 10 سنوات ويقل بالتدرج، وعلى الرغم من النمو الكبير إلا أن تطور ردّ الفعل وتتمية سرعته لا تحصل قبل بلوغ السن العاشرة، أما البحوث والدراسات التي أجريت في ميدان ظهور ديناميكية تغيير السرعة القصوى فقد أظهرت أنّ تصاعد تحسين السرعة القصوى يظهر في عمر 16 سنة، إنّ ديناميكية السرعة تتغير من سنة إلى أخرى حيث يصل تطوير السرعة القصوى في عمر 13 سنة، فقد ثبت أنّ تطور السرعة يتمّ مع زيادة العمر لدى الذكور من 12 إلى 18 سنة، ومن 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 اختلافاً واضحاً في تطور صفة السرعة من سنة إلى أخرى، كما نستنتج أيضاً في دراسة (Szczeny (1983) p.44 في بحثه بعنوان ديناميكية تطور القدرات الحركية لتلاميذ المرحلة الثانوية من 11 إلى 18 سنة والتي تهدف إلى تحديد مراحل زيادة وانخفاض تطور الصفات الحركية المدروسة تبعاً للفئة العمرية، وارتباط هذه الصفات وعلاقتها بالوزن والقامة للجسم، حيث توصل إلى أنه من السهل أن نلاحظ أكبر زيادة في أداء سباق السرعة يكون من 13 إلى 15 سنة ومن 16 إلى 17 سنة، إن إمكانيات الأفراد في صفة السرعة ليست نفسها عند الجميع في المرحلة العمرية السابقة فهي تختلف من سنة إلى أخرى مع زيادة الحجم والوزن وطول القامة للجسم، على عكس الفئة العمرية من 8 إلى 12 سنة التي يكون فيها الاختلاف نسبياً، ومن هنا نجد أنّ تطور السرعة تبلغ ذروتها في سن 13 سنة فما فوق. حيث يرى أسامة كامل راتب (1999) ص. 321-312 على ضوء الاستعراض النظري ونتائج الدراسات والبحوث 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 وبنات) وتحسن سرعة

تحسن كبير في سرعة التفاعل ، سرعة رد الفعل وسرعة الجري ، كما ينصح بالاهتمام بهذه الفئة العمرية لتطوير السرعة مستقبلا ، ومنه نلاحظ عدم وجود اختلاف في تنمية السرعة ما بين 8 إلى 12 سنة ، حسب ما أظهرته الدراسات التي أجراها ليتمان (1993) أنّ هناك ارتفاعا كبيرا في تحسن السرعة ما بين 6 و9 سنوات ، ولم يلاحظ تحسن كبير بين 10 و12 سنة ، ويبدو أنّ هذا يعني فقط في هذه الفئة العمرية يمكننا العمل فقط بشكل نسبي على العوامل الأولية للسرعة ، وعليه فإنّ تطوير السرعة القصوى يجب أن تدعم ، ومنه إن تطور السرعة والحركات الرياضية في سن 9 إلى 13 سنة يكون نسبيا. حيث تبلغ ذروتها في سن 11 إلى 15 سنة. ويضيف قاسم حسن حسين (1998) ص. 52-53 حول مراحل ظهور السرعة حيث تم دراسة المتغيرات التي تحصل حسب العمر وأثر التردد الحركي الأقصى حيث ظهر زيادة التردد الحركي في عمر 7 سنوات ، فوصل إلى أكثر من 1.5 مرة في عمر 16 سنة مقارنة بعمر الطفولة ، بيد أن زيادة السرعة ليست منتظمة ، بل تزداد في عمر 7 إلى 9 سنوات حتى يصل معدل التردد الحركي السنوي بين 0.3 و0.6 مرة في الثانية ، ثم يبطئ هذا التطور في 10 إلى 11 سنة ، حيث يصل التحسن السنوي لتردد الحركات بين 0.1 و0.2 في الثانية ، فضلا عن ذلك يصل التحسن في عمر 12 إلى 13 سنة بين 0.3 و0.4 حركة في الثانية ، وفي عمر 14 إلى 16 سنة يتم توافق واضح في سرعة التردد الحركي ، ومنه نستنتج أنه لا توجد اختلافات كثيرة في تطور السرعة في الفئة العمرية ما بين 8 إلى 12 سنة في مرحلة المنافسة.

الجري عمر 7 إلى 12 سنة ، تفوق البنين على البنات في جميع الأعمار في سرعة الجري ويكون واضحا في عمر 12 إلى 17 سنة ، ويحقق 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 ، وهذا ما يدل على أنّ الفروق في السرعة تظهر في سن 13 سنة فما فوق ، لقد توصل اسبنشاد عام (1960) من خلال دراسته المسحية لتطور سرعة الجري للأطفال إلى أنّ سرعة الجري تكون في المتوسط 4 ياردة في الثانية في عمر 4 سنوات وتحسن مع زيادة العمر حيث تبلغ في المتوسط 6 ياردة في الثانية في عمر 12 سنة ، ويستمر التحسن حتى عمر 17 سنة ، ومنه نلاحظ أنّ 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 ويظهر الاختلاف من سنة إلى أخرى ، حيث أنّ النمو بطيء مستقر وخاصة من بداية سن 8 إلى نهاية سن 12 ، ببطء زمن رد الفعل وهناك صعوبة في كل من التوافق بين العين واليد وبين العين والقدم 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 التمهيدية للألعاب والمهارات الرياضية. حسب J. Weineck (1983) p346-348 هي المرحلة المناسبة للتعلم الحركي فالحركات الجديدة تكون نسبية لكن التعلم مستمر كما تتأثر بالمؤثرات الخارجية ، ونلاحظ أيضا خلال هذه المرحلة العمرية النضج التشريحي والوظيفي للقشرة الدماغية مما ينتج عنه



رسم بياني رقم (1) يوضح الفروق بين أفراد العينة في اختبار السرعة بمراحله تبعا لمتغير الفئة العمرية
التحليل القرافيك في الكمبيوتر

رسم بياني رقم (1) يوضح الفروق بين أفراد العينة في اختبار السرعة بمراحله تبعا لمتغير الفئة العمرية 10-8 سنة
التحليل القرافيك في الكمبيوتر

الخاتمة

إن تحليل ديناميكية تطور صفة السرعة لدى الناشئين الرياضيين عبر مختلف المراحل تبعاً لمتغير الفئة العمرية كان الهدف منه من جهة ، التعرف على تنمية السرعة لدى الناشئين في مختلف المراحل التدريبية خلال الموسم الرياضي ، المرحلة التحضيرية العامة والخاصة ومرحلة المنافسة ومن جهة أخرى معرفة أو تحديد السن المناسب لتنمية وتطوير صفة السرعة والمرحلة المناسبة لها أكثر.

يجب أن يكون التدريب في هذه المرحلة يعتمد خاصة على الصفات البدنية مثل (السرعة ، الرشاقة ، الهرونة ، التوافق) التي تعدّ مصدراً للاستمتاع بالنسبة للناشئ في هذه المرحلة العمرية سواء في المرحلة التحضيرية العامة أو الخاصة أو مرحلة المنافسة ، لذلك فإنه يجب عدم المبالغة في الوقت أو حجم التدريب كي لا ينعكس سلباً على نمو أعضائه الفسيولوجية ، يمكن التمييز بين النمو والنضج على أساس أن النمو يركز على الحجم بينما النضج يعني مقدار أو معدل التقدم نحو الحجم النهائي ، إن نتائج الاختبار المتحصل عليها من اختبار السرعة ، تشير إلى أن تطور السرعة لدى الناشئين من 8 إلى 12 سنة يكون نسبياً أو طفيفاً عند هذه الفئة العمرية ، حيث تعرف نموًا بطيئاً ومستقرًا خلال هذه الفترة ، وذلك يشمل جميع النواحي الجسمية والذهنية ، والاجتماعية ، الهدف من تدريب هذه الفئة هو زيادة التوافق العضلي العصبي عند الطفل فلا يمنع من اختيار مهارات مركبة إلى حد ما في برنامج هذه المرحلة ، كما تمثل العمر الأمثل لاكتساب الخبرات الحركية للتخصص الرياضي الحركي المبكر.

وفي الأخير يمكننا القول إن الاهتمام بهذه الفئة العمرية ما بين 8 إلى 12 سنة أمر ضروري ومهم جداً سواء بالنسبة للأولياء أو المدربين خاصة من أجل بناء مستقبل رياضي مليء بالنجاحات والتطورات ، وألا يقتصر الأمر في التدريب على صفة بدنية واحدة فقط وإنما على جميع الصفات البدنية ، ومن هنا كدراسة مستقبلية نطرح التساؤل: هل ديناميكية تطور صفة المداومة في رياضة ألعاب القوى تختلف عبر مختلف المراحل (المرحلة التحضيرية العامة الخاصة مرحلة المنافسة) تبعاً لمتغير السن ؟

الاستنتاج العام

على ضوء ما توصلت إليه نتائج هذه الدراسة ، ومن 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 والفئة العمرية من 10 إلى 12 سنة نجد أنه لا توجد فروق كبيرة في تنمية وتطوير صفة السرعة بين الفئتين.

أما المرحلة التحضيرية الخاصة فتشير النتائج أيضاً إلى أنه لا توجد فروق كبيرة في تطور وتنمية صفة السرعة بين الفئة العمرية من 8 إلى 10 سنوات ومن 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 إنه لا توجد اختلافات في ديناميكية تطور صفة السرعة لدى الناشئين للفئتين من 8 إلى 10 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 ، وهذا بالنسبة لصفة السرعة ، فكلهم متفوقون على أن السن المناسب لتطور صفة السرعة وبلوغ ذروتها هو 13 ما فوق حيث تظهر اختلافات كبيرة في تطورها من سنة إلى أخرى سواء في المرحلة التحضيرية العامة أو الخاصة أو التنافسية. في رياضة ألعاب القوى.

الهوامش

- مهند حسين البشتاوي ، مبادئ التدريب الرياضي ، طبعة الأولى دار وائل للنشر 2010.ص323-341
- علي فهيمي البيك ، الاتجاهات الحديثة في التدريب الرياضي ، طرق وأساليب التدريب ، نظريات وتطبيقات ، الجزء الثالث الطبعة الأولى الناشر منشأ المعارف الإسكندرية ، 2009.ص17
- علي فهيمي البيك ، الاتجاهات الحديثة في التدريب الرياضي ، طرق وأساليب التدريب ، نظريات وتطبيقات ، الجزء الثاني ، الطبعة الأولى الناشر منشأ المعارف الإسكندرية ، 2009.ص106
- ريسان خريط مجيد ، ألعاب القوى ط1 ، دار الثقافة للنشر والتوزيع 2002.ص5
- مفتي إبراهيم حماد التدريب الرياضي الحديث ، تخطيط وتطبيق وقيادة ، الطبعة 2 دار الفكر العربي للنشر 2001.ص203
- اسامة كامل راتب ، النمو الحركي ، مدخل للنمو المتكامل للطفل والمراهق ، النشر دار الفكر العربي القاهرة 1999. ص94
- قاسم حسن حسين ، علم التدريب الرياضي الحديث في الأعمار المختلفة ، الطبعة الأولى ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، الأردن 1998.ص56-133
- أمر الله احمد البساطي ، قواعد وأسس التدريب الرياضي ، الناشر المعارف الإسكندرية 1998.ص18
- مُجَّد حسين علاوي ، علم التدريب الرياضي ، الطبعة 11 دار المعارف القاهرة 1990.ص120
- قاموس المعجم الوسيط 2010 للغة العربية المعاصر ، عربي عربي ، www.almaany.com .-25 .-9-2019.
- Hameg Menouare ، ، la Preparation Physique des sportifs sur terrain ، Edition richa elsam. 2011p79-81
- Jurgen Weineck Manued'Entrainement ، Edition vigot paris. 1997p293
- Stanislas Szczesny . ، Dynamique du développement desqualités motrices des élèves du cycle secondaire ، paris 1983.p98