

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر في علوم وتقنيات النشاطات

البدني والرياضي

قسم التدريب الرياضي

تخصص: تحضير بدني وذهني

أثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية القوة المميزة

بالسرعة لدى عدائي 400 متر

– اقل من 18 سنة –

دراسة ميدانية فريق لألعاب القوى فريق جمعية 346 مسكن المسيلة

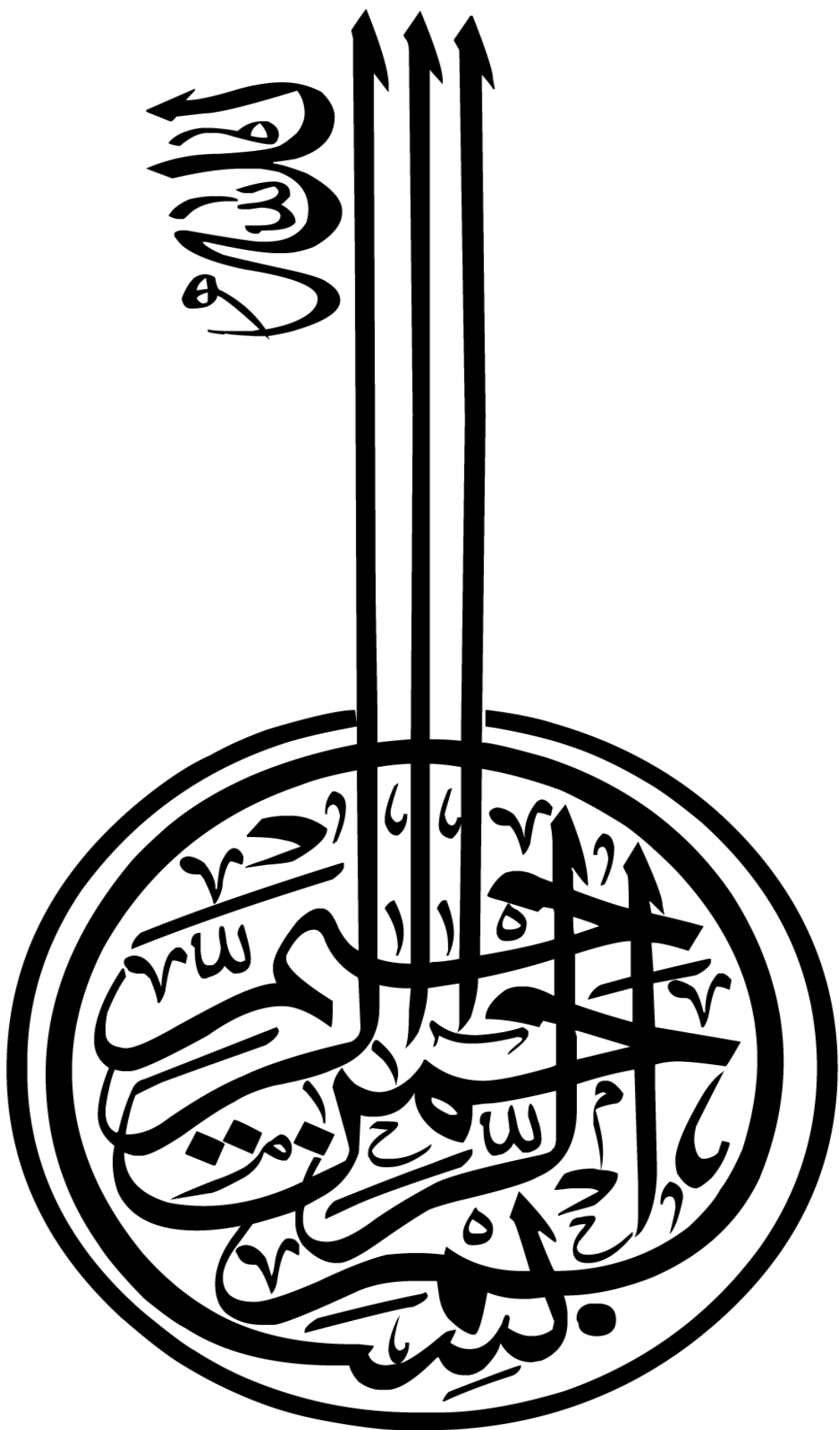
اللجنة المناقشة :

رئيسا      بن عمر مراد  
مشرفا      كبوية محمد  
عضوا      نمر سليمان

إعداد الطالب:

ريزوق زغلاش حمزة

السنة الجامعية 20016/20015



اللَّهُمَّ

# شكر و عرفان

قال تعالى: " فَادْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونِ " سورة البقرة الآية 152

نحمد الله سبحانه وتعالى ونشكره على نعمته علينا ومنحه إيانا الصبر وسعة البال حتى تمكنا من إنجاز هذا العمل المتواضع، وعملاً بقول سيدنا رسول الله محمد صلى الله عليه وسلم

**من يشكر الناس لم يشكر الله**

لا يسعري وأنا أتصفح بحثي هذا إلا أن أتقدم بجزيل الشكر وخالص التقدير و عرفاناً بالجميل لكل من ساهم بإثراء هذا العمل وعلى رأسهم الأستاذ المشرف الذي لم يبخل علي بتوجيهاته القيمة: كبوية محمد

أشكر مؤطري ومسيري ومدربي فريق جمعية 346 مسكن المسيلة لتسهيل مهمتي

أشكر أصدقاء العمل الذين ساعدوني في إجراء البرنامج التدريبي والاختبارات كل باسمه

و أشكر كل من كان له الفضل في إنجاز المذكرة بفكرة موحية وكلمة محفزة ومشاعر دافعة إلى سبيل العلم والعمل

# إهداء

{ رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَى وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي  
بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ } الآية 19 من سورة النمل

أهدي هذا العمل المتواضع:

إلى التي حملتني وسهرت على تربيتي إلى التي لا تكون الحياة إلا بها ومعها إلى من يهواها القلب والعين  
ترتاح لرؤيتها إلى من غمرتني بعطفها وحنانها إلى فاتحة باب الجنة أُمي الغالية حفظها الله

إلى من رسم لي طريق الفلاح وعلمني أن المرء لا ينال ما يتمنى إلا بالكد والجهد والعمل إلى من منحني  
الأمل والإرادة والعمل إلى من تعب لأجلي وكان لي المرشد في الأزمات ودفع بي إلى معارج العلم ولم يبخل  
علي بشيء إلى من قاسى وتحمل متاعب الدنيا لأجلنا أبي العزيز حفظه الله

إلى سنابل عائلتي الذين قاسموني حلو الحياة ومرّها الدرر الأعزاء أخوتي وأخواتي حفظهم الله

إلى روح جدي وجدتي الطاهرتين

إلى كل الأهل والأقارب إلى أصدقاء الدرب ومن جمعني بهم الأيام

إلى كافة الذين قضيت معهم أحسن وأحلى الأيام وأطيب الأوقات

إلى كل هؤلاء أهدي ثمرة جهدي



## فهرس المحتويات

العنوان \_\_\_\_\_ الصفحة

شكر وعرفان.....

إهداء.....

قائمة الجداول.....

قائمة الأشكال.....

مقدمة.....أ،ب

### الفصل الأول: الخلفية النظرية والدراسات السابقة

التدريب الرياضي العام..... 4

الإعداد البدني وعناصر الياقة البدنية في التدريب الرياضي..... 10

القوة..... 10

القوة المميزة بالسرعة..... 10

العاب القوى..... 14

المرحلة العمرية أقل من 18 سنة..... 18

الدراسات السابقة والمرتبطة بالدراسة..... 25

تعقيب على الدراسات السابقة والمرتبطة بالدراسة..... 32

### الفصل الثاني: الإطار العام للدراسة

الكلمات الدالة في الدراسة..... 34

إشكالية الدراسة..... 34

أهداف الدراسة..... 35

أهمية الدراسة..... 35

36..... فرضيات الدراسة

### الفصل الثالث: الإجراءات الميدانية للدراسة

38..... الدراسة الاستطلاعية

38..... المنهج المتبع في الدراسة

38..... مجتمع وعينة الدراسة

40..... حدود الدراسة

40..... أدوات جمع البيانات والمعلومات

43..... إجراءات التطبيق الميداني للدراسة

44..... تحديد متغيرات الدراسة

44..... الأساليب الإحصائية

### الفصل الرابع: عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

46..... عرض النتائج وتفسيرها

49..... مناقشة النتائج

### الفصل الخامس: استنتاجات واقتراحات

52..... استنتاجات واقتراحات

..... خاتمة

..... قائمة المراجع والمصادر

..... الملاحق

..... ملخص الدراسة

## قائمة الجداول

<u>الصفحة</u>	<u>العنوان</u>	<u>الرقم</u>
<u>39</u>	يمثل تجانس عيني الدراسة	<u>01</u>
<u>42</u>	يمثل ثبات الاختبارات المستعملة في حساب القوة المميزة بالسرعة	<u>02</u>
<u>42</u>	يمثل صدق الاختبارات المستعملة في حساب القوة المميزة بالسرعة	<u>03</u>
<u>46</u>	يمثل دلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في متغير القوة المميزة بالسرعة للمجموعة التجريبية	<u>04</u>
<u>47</u>	يمثل دلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في متغير القوة المميزة بالسرعة للمجموعة الضابطة	<u>05</u>
<u>48</u>	يمثل دلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي في متغير القوة المميزة بالسرعة	<u>06</u>

## قائمة الأشكال

<u>الصفحة</u>	<u>العنوان</u>	<u>الرقم</u>
<u>7</u>	يمثل مخطط توضيحي لدورة المنافسات	<u>01</u>

شهد التقدم العلمي أفاقا جديدة لا حدود لها في العلوم الرياضية و منها علم التدريب الرياضي و سخرت هذه العلوم لخدمة الأداء الرياضي لما لها من أصول راسخة يستند عليها و يستمد منها مادته ,ومما لا شك فيه إن للتدريب الرياضي قواعد عامة إذ ما اتبعها الباحثون في تطوير الأداء الرياضي بسياقات مناسبة و كانت تصب في خدمة المجتمع. إذ يسعى الجميع اليوم لتحقيق الانجازات الرياضية من خلال مواكبة أحر الأساليب التدريبية المستعملة لتطوير مستوى الأداء الرياضي.

ويعتبر التدريب الرياضي من بين المصطلحات الأكثر تداولاً عند الرياضيين, إذ يتمثل في التقدم التدريجي الذهني و البدني على عدة أعوام من اجل تحقيق النتيجة ,حيث يذهب الرياضي إلى الميدان لإشباع حاجاته في تمرين جسمه ليصبح قوي وسريع وليجعله قابلاً لاستيعاب التقنية الحركية الخاصة فهو مرغم على العناية بهذا الجسم ومراقبة مردوده ووزنه وتطوره , وكذا التفكير في أحسن طريقة لتغذيته ,فالعداء إذا أراد التفوق على منافسيه يتوجب عليه امتلاك إمكانيات عقلية و بدنية هائلة.

من خلال هذا المفهوم , يتبين لنا مدى صعوبة وتعقد الطريقة التدريبية التي تحقق كل هذه المتطلبات ,لان هذه الأخيرة هي الأخرى تساعد وبقسط كبير في بلوغ العداء للمستوى العالي ,أو كما قال "ارنهميم" و " كلافس" :التدريب هو "العملية المنظمة للتكرار والتقدم بالتمرين أو بالعمل الذي يحتوي أيضا على عملية التعلم والتكيف". ( مهند اليشتاوي و إبراهيم الخواج, 2005,ص26-ص27)

إن للقوة المميزة بالسرعة أهمية كبيرة في معظم الأنشطة والفعاليات الرياضية اغلبها لأنها إحدى الصفات الأساسية لمكونات الإعداد البدني التي تميز الألعاب الرياضية مثل ألعاب القوى ضرب الكرة ,والتهديف في كرة القدم والضرب الساحق في الكرة الطائرة.

ولإعداد الشامل و المتكامل للعبة وفق الأسلوب العلمي المبني على اختيار الطرائق و الوسائل التدريبية الصحيحة هو أساس نجاح عملية التدريب وألعاب القوى و خاصة سباقات السرعة كأى لعبة من الألعاب لها مبادئها الأساسية التي تعتمد في إتقانها على إتباع الأسلوب الأفضل في طرق التدريب.

و مبدأ تطوير صفة القوة المميزة بالسرعة عن طريق التدريب وفق الأسس العلمية الحديثة من الأمور المهمة خصوصا في الألعاب التي تحتاج إلى تطوير عنصر القوة والسرعة في آن واحد.

ناهيك أنها تحتاج إلى أداء حركات مختلفة و سريعة تتطلب من العداء الانتقال من نقطة الأخرى بتوافق وانسيابية ودقة حركية فائقة لارتباطها ارتباطا وثيقا بعضها مع بعض وكون مهارات سباقات السرعة تتطلب من العدائين أن يمتلكوا صفة القوة المميزة بالسرعة لأنها من الصفات التي تساعدهم في القيام بأداء أقصى سرعة في زمن قصير في هذا الصدد قمنا بإعداد دراسة,تحت عنوان "اثر برنامج تدريبي رياضي مقترح لتنمية القوة المميزة بالسرعة لدى عدائي 400متر لفئة اقل من 18 سنة,وهو عبارة عن دراسة ميدانية لفريق ألعاب القوى جمعية 346 مسكن , إذ وقع عليه اختيارنا كونه يلعب

دور كبير في تطوير هذا الاختصاص ,بصفة خاصة ورياضة العاب القوى عامة ولأننا نؤمن بان بداية الاختصاص يكون في هذه المرحلة العمرية وبهذه الصفة البدنية خصيصا.

ومن خلال بحثنا هذا تطرقنا إلى دراسة جانبيين وهما الجانب النظري ويتكون من فصلين على النحو التالي:

الفصل الأول: الخلفية النظرية والدراسات السابقة.

الفصل الثاني: الإطار العام للدراسة.

أما الجانب التطبيقي فقد احتوى على فصلين هما:

الفصل الثالث: ويشمل الإجراءات الميدانية للدراسة.

الفصل الرابع: ويختم عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها.

الفصل الخامس: يختم استنتاجات واقتراحات

الفصل الأول

الخطبية النظرية

والدراسات السابقة

الجزء الأول: الخلفية النظرية :

1 التدريب الرياضي العام:

1.1 مفهوم التدريب الرياضي:

يعتبر التدريب الرياضي عملية تربوية هادفة وموجهة ذات تخطيط علمي، لإعداد اللاعبين بمختلف مستوياتهم وحسب قدراتهم، براعم، ناشئين، ومتقدمين، إعداد متعدد الجوانب بدنيا ومهاريا وفنيا وخططيا ونفسيا للوصول إلى أعلى مستوى ممكن، وبذلك لا يتوقف التدريب الرياضي على مستوى دون آخر وليس قاصرا على إعداد المستويات العليا فقط فلكل مستوى طرقة وأساليبه، وعلى ذلك فالتدريب الرياضي عملية تحسين وتقدم وتطوير مستمر لمستوى اللاعبين في المجالات الرياضية المختلفة كالرياضة المدرسية ورياضة المعاقين والرياضة الجماهيرية... الخ، هذا بالإضافة إلى تدريب وترقية وتحسين وتقدم بالمستوى الرياضي العالي حيث لا يتوقف مستوى التدريب عند حد معين.

ويعرفه مارا 1966: "عملية خاصة مقننة للتربية البدنية الشاملة المتزنة، تهدف للوصول بالفرد إلى أعلى مستوى ممكن من نوع النشاط الرياضي المختار والتي تسهم بنصيب وافر في إعداد الفرد الرياضي للعمل والإنتاج والدفاع عن الوطن (بسطويسي أحمد، 1999، ص 24 )"

ويعرفه مات في 1976: "إعداد اللاعب فيزيولوجيا، تكتيكا، تكتيكا، عقليا، نفسيا وخلقا عن طريق التمرينات البدنية وحمل التدريب وهو عملية تربوية هادفة، ذو تخطيط علمي لإعداد اللاعبين بمختلف مستوياتهم بدنيا ومهاريا ونفسيا للوصول إلى أعلى مستوى ممكن". (محمد سعد زغلول وآخرون ، 2000، ص 9)

ويشير مفهوم التدريب الرياضي إلى عملية التكميل الرياضي المدارة وفق المبادئ العلمية والتربوية المستهدفة إلى مستويات مثلى في إحدى الألعاب والمسابقات عن طريق التأثير المبرمج والمنظم في كل من قدرة اللاعب وجاهزيته للأداء وعليه فإن المهام التدريسية لا بد أن ترتبط بالمهام التربوية ارتباطا وثيقا وأن يقوم المدرب بالدور القيادي في عملية التدريب من حيث تنفيذ وإدارة هذه المهام بصورة مبرجة ومنظمة وبشكل فردي بحيث ينظم الأسلوب الحياتي للاعب بما يناسب مقتضيات التدريب لتحقيق إنجازات مثلى. (وجدي مصطفى فاتح، محمد لطفي السيد، 2001، ص4)

1.1.1 الأهداف العامة للتدريب الرياضي:

تنحصر أهداف التدريب الرياضي في:

-الارتقاء بمستوى عمل الأجهزة الوظيفية لجسم الإنسان من خلال التغيرات الإيجابية للمتغيرات الفيزيولوجية والنفسية والاجتماعية .

-محاولة الاحتفاظ بمستوى الحالة التدريسية لتحقيق أعلى فترة ثبات لمستويات الإنجاز في المجالات الثلاثة (الوظيفية - النفسية - الاجتماعية).

-ويمكن تحقيق أهداف عملية التدريب الرياضي بصفة عامة من خلال جانبين أساسيين على مستوى واحد من الأهمية، هما الجانب التعليمي (التدريسي، التدريس).

الجانب التربوي ويطلق عليهما واجبات التدريب الرياضي الممارس، والثاني يتعلق في المقام الأول بأيدولوجية المجتمع، ويهتم بتكامل الصفات الضرورية للأفعال الرياضية معنويا وإداريا، ويهتم بتحسين التذوق والتقدير وتطوير الدوافع

وحاجات وميول الممارس واكتسابه السمات الخلقية والإدارية الحميدة كالروح الرياضية وحب الوطن، والمثابرة وضبط النفس والشجاعة... الخ من خلال المنافسات، وتشير نتائج الدراسات والبحوث في هذا المجال على أن الصفات النفسية والأسس البدنية مرتبطان ويؤثر كل منهما في الآخر ( سيد عبد المقصود, 1994) والارتقاء بمستوى الإنجاز الحركي يرتبط ارتباطا وثيقا الجانب التربوي أيضا. ( أمر الله أحمد البساطي, 1998، ص 504)

فالاصطلاح الدقيق لأهداف التدريب الرياضي يكمن في المستلزمات والشروط التي تنظم الوصول إلى الهدف، حيث تظهر أهداف التدريب الرياضي جراء إنجاز التعليم الحركي، فعناصر الأهداف تعد جزءا من الإمكانيات التي تظهر جراء إنجاز التعليم الحركي واستراتيجيات تحديد الإنجاز الذي يقع في جزء من الأهداف، يعد تغيير الإنجاز الرياضي المهمة الرئيسية والوظيفية للتدريب الرياضي، ومن المسلم به أن أداء الرياضي للمنافسة بعد إتمام عملية التدريب الرياضي يختلف عنه قبله ولو بدرجة طفيفة ولتأكيد فعالية التدريب يجب أن يكون الإنجاز المستهدف تغييره بالتدريب معروفا قابلا للقياس، فضلا عن وضوح أساليب قياس التغيرات المستهدفة في الإنجاز، ويجب أن يتم قياس التغيرات الحادثة للإنجاز مرتين الأولى فور الانتباه من أداء المناهج التدريبية، والثانية بعد عودة الرياضي للتدريب ومزاولته له. (قاسم حسن حسين، 1998، ص 19)

## 2.1 تخطيط التدريب:

نظرا لاحتياجات العملية التدريبية إلى متطلبات فنية وإدارية وتنظيمية هذا بالإضافة إلى كونها عملية إعدادية طويلة المدى ومستمرة، حيث لا تقتصر على يوم تدريبي فقط أو أسبوع تدريبي أو شهر تدريبي بل تصل إلى سنة تدريبية أو تتعدى ذلك إلى عدة سنوات ( الإعداد للمنافسات الأولمبية مثلا ).

ولذلك قام المختصون في مجال التدريب بتقسيم المخطط التدريبي إلى حصص تدريبية في شكل دورات تدريبية ( قصيرة، متوسطة، طويلة ) لكل دورة من هذه الدورات أهدافها، وحجمها وتشكيلتها، وبناءها وديناميكيته المميزة، والتي ترتبط أساسا بنظام المنافسات، ومستوى اللاعبين أو الرياضيين والإمكانيات المتوفرة. ويعتبر المخطط السنوي أكثر المخططات تعقيدا بالنظر إلى:

-العدد الكبير للحصص التدريبية التي يحتويها.

-الحجم الكبير للتدريب.

-الكثافة الكبيرة للتدريب.

كما يتعلق الأمر في تخطيط التدريب بالاختبار الأمثل، والتصنيف وبطريقة شاملة لأساليب وطرق التدريب، وبتنظيم وتنسيق العناصر المكونة للمخطط التدريبي والمتمثلة في:

- الدورة التدريبية الكبرى Macrocycle.

- الدورة التدريبية المتوسطة Mésocycle.

- الدورة التدريبية الصغرى Microcycle.

- الحصة التدريبية séance de entraînement.

- التمارين Exercices.

1.2.1 - الدورة التدريبية الكبرى:

تمثل الدورة التدريبية الكبرى الموسم التدريبي السنوي، وبذلك تسمى بدورة الحمل الكبرى السنوية حيث تتكون من عدة دورات متوسطة والتي تمثل مواسم التدريب، كموسم الإعداد وموسم المنافسات وموسم الانتقال، وقد تتكرر الدورة التدريبية الكبرى أربع مواسم كاملة لتمثل الدورة التدريبية الأولمبية، وبذلك يمكن تكرار الدورة الأولمبية ذات الأربع دورات موسمية لدورتين أولمبيتين أو ثلاث وحتى أربع دورات بهدف الإعداد الأولمبي طويل المدى، حيث تبدأ مع اللاعبين من سن مبكرة، وكما هو مطبق في كثير من الفعاليات الرياضية كالسباحة، الجمباز وألعاب القوى... الخ . (بسطويسي أحمد، 1998، ص 354 .)

2.2.1 الدورة التدريبية المتوسطة:

يمكن تجميع عدد الدورات التدريبية الصغرى وفي حدود من 03 إلى 06 أدوار لتكون دورة تدريبية متوسطة والتي قد تتمثل في دورة الحمل الشهرية، والتي تتلازم مع الإيقاع الحيوي الشهري للقدرات البدنية والوظيفية والنفسية والعقلية للرياضي، حيث يبدأ هذا الإيقاع من 23 يوم وحتى 33 يوم ( عن شيفبودا Schviboda وآخرين 1996).

وعلى ذلك تمثل الدورة المتوسطة جزءاً أساسياً يتكرر بأشكال مختلفة متدرجة الشدة على مدار السنة التدريبية تمثل في إجمالها الدورة التدريبية الكبرى، والتي ترتبط لها مواسم التدريب المتعاقبة. (بسطويسي أحمد، 1998، ص 349).

1.2.2.1 أنواع الدورات التدريبية المتوسطة:

للدورة التدريبية المتوسطة أشكال متنوعة تختلف في تسلسل الدورات الصغيرة المكونة لها وكذا تشكيل الحمل خلالها طبقاً للهدف منها خلال مراحل وفترات التدريب.

- الدورة التدريبية الشاملة ( التمهيدية ):

وهي دورة متوسطة تبدأ بها فترات الإعداد في بداية الدورات التدريبية الكبيرة.

- الدورة التدريبية الأساسية:

تعتمد فترات الإعداد بصفة رئيسية على هذا النوع من الدورات حيث يكون العمل موجهاً نحو المتطلبات الأساسية.

- دورة مراقبة الإعداد:

ويشكل هذا النوع من الدورات في الغالب طبقاً لنظام البطولة واتجاهاتها وتستخدم بعد بلوغ الإمكانات الخاصة

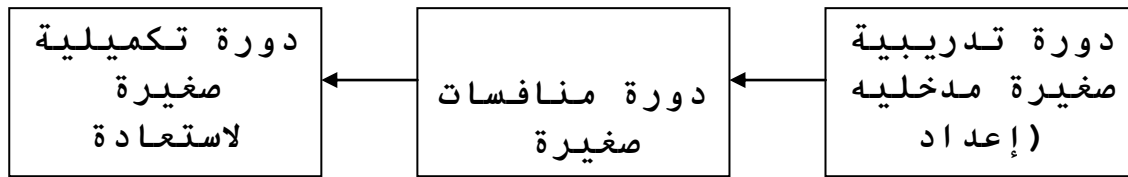
بالرياضي مستوى مناسب من خلال عملية الإعداد في الدورات السابقة، حيث يتحدد الهدف هنا من هذه الدورة في الإعداد للمنافسة الرئيسية.

- دورة ما قبل المنافسات:

وتعد هذه الدورات أحد أشكال هذه الدورات المتوسطة الهامة جدا في مرحلة الإعداد المباشر للمنافسات، وتشكل محتوياتها بنظام المسابقة لإمكانية تحقيق التكيف مع نظام المنافسة بغية تحقيق مستويات عالية من الإنجاز في المنافسة والإسراع في إتمام استعادة الشفاء.

- دورة المنافسات:

وتعتبر هذه الدورات هي النوع الرئيسي المستخدم خلال مرحلة المسابقات وتوجد أشكال متنوعة لبناء هذه الدورات ويرجع تنوعها إلى توزيع أيام المسابقة خلال مرحلة المسابقات ومستوى الحالة التدريبية للرياضي كما نوضحها في الشكل التالي:



الشكل رقم ( 10 ): مخطط توضيحي لدورة المنافسات.

وتتوقف تغيرات أشكال بناء دورة المنافسات على توزيع المسابقات وعددها وترتيبها أيضا . (بسطويسي أحمد، 1998، ص 330، 349).

3.2.1 الدورة التدريبية الصغرى:

تسمى الدورة التدريبية الصغرى بدورة الحمل الأسبوعية، حيث ترتبط ببرنامج إيقاعي أسبوعي، وقد تطول الدورة حتى أسبوعين، وقد تقل حيث تتمثل في يومان تدريبيان، وبذلك يمكن أداء من 1 - 2 وحدة تدريبية في اليوم الواحد أي في حدود 4 إلى 12 وحدة تدريبية في كل دورة حسب طبيعة النشاط البدني الممارس والمستوى الرياضي والموسم التدريبي، وبذلك يتم تشكيل حمل الدورة التدريبية الصغرى بناء على موقعها داخل مواسم التدريب وهدف كل موسم من جهة، وارتباطها بالدورة التدريبية المتوسطة من جهة أخرى، حيث تعتبر مكونا أساسيا من مكوناتها.

1.3.2.1 أنواع الدورات التدريبية الصغرى:

تنقسم الدورات التدريبية الصغيرة إلى أشكال متنوعة، يتم تنظيمها في تكوين معين عند تشكيل إطار الدورة التدريبية المتوسطة أو الكبيرة طبقا للهدف المراد تحقيقه وحالة الرياضي التدريبية.

- الدورات الإعدادية: تنقسم الدورات الإعدادية إلى أدوار إعدادية عامة ودورة إعدادية خاصة

وتستخدم الدورات الإعدادية العامة بصفة أساسية في أول فترة من فترات الإعداد، وفي بداية أي دورة متوسطة

أخرى مرتبطة بزيادة نسبة الإعداد البدني العام، بينما تستخدم الدورة الإعدادية الخاصة في مرحلة الإعداد الخاص

والإعداد للمباريات، وتتوزع أشكال الدورات الإعدادية العامة والخاصة والإعداد للمباريات طبقا للهدف منها، وتأخذ

إحدى الشكلين: - الدورة العادية أو المعتدلة- الدورة التصادمية.

- الدورات المدخلية (الموصلة): وتستخدم تشكيل هذه الدورات عند الإعداد المباشر لدخول المباريات، ويتوقف تشكيل عناصرها على نظام وبرنامج المسابقات.
- دورات المنافسة: ويتم تركيب هذه الدورات طبقاً لنظام برنامج المسابقات وطبيعتها، أي الشكل الحقيقي لأسبوع المنافسة.
- دورات تكميلية: ويطلق عليها دورة استعادة الاستشفاء أو استجماع القوى، ويستخدم هذا النوع من الدورات في نهاية الدورات المتوسطة، وغالباً بعد الدورات التصادمية التي تتميز بقيم حمل عالية (البساطي: أمر الله أحمد ، 1998ص142-143)

## 2 الإعداد البدني وعناصر اللياقة البدنية في التدريب الرياضي:

### 1.2 الإعداد البدني وأقسامه:

يقصد به إكساب الناشئين والرياضيين العناصر الدنية، ويعتبر الإعداد البدني أحد عناصر الإعداد الرئيسية أو أحد أجزاء الإعداد العام والموجه نحو تطوير عناصر اللياقة البدنية ورفع كفاءة الأعضاء وأجهزة الجسم الوظيفية، كما نميز قسمين من أقسام الإعداد البدني هما:

أ- الإعداد البدني العام: تبدأ التدريبات للإعداد البدني العام في بداية فترة الإعداد وتهدف إلى رفع مستوى اللياقة البدنية للرياضي بصفة عامة (أمر الله أحمد البساطي: 1998، ص21، 131-22).

ب- الإعداد البدني الخاص: ويقصد به إكساب اللاعبين العناصر البدنية الأساسية والضرورية لنوع الرياضة التي يتخصصون فيها.

### 2.2 عناصر اللياقة البدنية:

هي الحالة التي يصل إليها الرياضي من حيث تكوينه الجسماني والتي تمكنه من استخدام جسمه بمهارة في نواحي النشاط، ومن هذا المفهوم نتطرق إلى أنواع الصفات البدنية.

#### 1.2.2 الصفات البدنية:

تتطلب طبيعة الأداء في الألعاب الجماعية إعداد اللاعبين من الناحية البدنية مع الاندماج بالمهارات الأساسية للعبة فالصفات البدنية الخاصة مطلب أساسي لكل لعبة من الألعاب الجماعية ولكنها تختلف من لعبة إلى أخرى كما أن تنمية وتطوير الصفات البدنية الضرورية ترتبط ارتباطاً وثيقاً بعملية تنمية وتطوير الجوانب الفنية سواء الدفاعية أو الهجومية، وفي حالة الإفتقار للصفات البدنية الضرورية المرتبطة بطبيعة الأداء في اللعبة فعلى سبيل المثال لا يستطيع اللاعب إتقان مهارة التصويب في كرة القدم في حالة إفتقاره القوة المميزة بالسرعة والسرعة الحركية والقوة وهكذا نرى أن تنمية وتطوير الصفات البدنية للاعب تهدف أساساً إلى المساعدة على الإرتقاء بالمستوى المهاري (عماد الدين عباس أبو زيد، 2005، ص249).

وتلعب هذه العناصر الدور الكبير في الإعداد البدني وبالتالي رفع اللياقة البدنية حيث يهدف الإعداد البدني أساسا (إلى إعداد الفرد أو الرياضي بدنيا بحيث يتمكن من أداء الواجبات البدنية المطلوبة بطريقة جيدة. (عبد الله حسين اللامي، 2004، ص 53).

فكتب القاضي عياض في كتابه "الشفاء" يصف الصفات البدنية لرسول الله صلى الله عليه وسلم، بأنه كان عظيم الصدر، عظيم المنكبين، ضخيم العظام، عبل العضدين والذراعين والأسافل، رحب الكفين والقدمين، ربعة القد، ليس بطويل البائن، ولا بقصير المتردد

ووصفه علي ابن أبي طالب رضي الله عنه فقال: لم يكن بالطويل الممغط (بائن الطول)، ولا بالقصير المتردد، وكان ربعة من القوام (معتدلا القامة)، كان جعدا رجلا ولم يكن بالمظهم (الفاحش السمنة)، ولا بالمكثم (كثير اللحم)، كان أسفل الخد شتن الكف والقدمين (غليظ)، خليل النشاش والكتف إذ التفت إذا مشى بنكفي تكفيا كأنما يحط من صلب (يميل في المشي إلى الأمام). (أمين أنور الخولي، 1990 ص 93).

#### 1.1.2.2 السرعة:

تعني السرعة "مقدرة الفرد على تحريك طرف أو جزء من جسمه أو جسمه كله في أقل زمن ممكن" وهي ثلاث أقسام: سرعة الانتقال، سرعة الأداء، سرعة الاستجابة. (مفتي إبراهيم حمادي، 1996، ص 159، 157، 147)

#### 2.1.2.2 المرونة:

تعني المرونة "مقدرة مفاصل الجسم على العمل في مدى حركي واسع"، إن المرونة ترتبط بعمل العضلات حيث يحدد مدى حركة المفاصل ومقدرة العضلات والأربطة العاملة عليه على الامتطاط. (مفتي إبراهيم حمادي، 1996، ص 147، 157، 159)

#### 3.1.2.2 الرشاقة:

تعني الرشاقة "المقدرة على تغيير أوضاع الجسم أو السرعة أو الاتجاهات على الأرض أو في الهواء بدقة وانسيابية وتوقيت صحيح"، وتعتبر الرشاقة من أهم متطلبات اللياقة البدنية لأنها عنصر فعال في أداء المهارات الحركية في كافة الرياضات والألعاب. (مفتي إبراهيم حمادي، 1996، ص 147، 157، 159)

#### 4.1.2.2 التحمل:

إن التحمل يعني الاحتفاظ بعمل فعال للعضلات لفترة لها نفس الخصائص الزمنية للمسابقة المعينة، والتحمل يعتمد على شدة وفترة دوام القوة المبذولة. (مفتي إبراهيم حمادي، 1996، ص 152).

وينقسم التحمل إلى عدة أنواع، فيمكن:

- أن يكون عضليا فينقسم إلى عام وجزئي.

-ويمكن أن يكون حسب الاختصاص وينقسم إلى عام وخاص.

-ويمكن أن يكون متعلقا بالناحية الطاقوية - فيكون لدينا تحمل هوائي وتحمل لاهوائي.

5.1.2.2 القوة:

نقصد بالقوة هي " القدرة أو إمكانية إحدى العضلات أو مجموعة منها للتغلب على مختلف مقاومات مثل مقاومة الماء".

1.5.1.2.2 القوة العضلية :

وقد عرفها ( مفتي إبراهيم حماد ) على أنها " مقدرة العضلات في التغلب على المقاومات المختلفة " (مفتي إبراهيم حماد ، 1996 ، ص152)

وعرفها ( فاضل سلطان شريدة ) بأنها : " أقصى مقدار من القوة ممكن أن تنتجه عضلة واحدة أو مجموعة عضلية ضد مقاومة معينة " (فاضل سلطان شريدة ، 1990، ص134 )

2.5.1.2.2 أنواع القوة العضلية:

أ- القوة العظمي:

هي أقصى قوة يستطيع الجهاز العضلي والعصبي إنتاجها في حالة أقصى انقباض إرادي . أو أقصى كمية من القوة يمكن أن يبذلها الفرد لمرة واحدة.

ب- تحمل القوة:

هي مقدرة العضلة علي العمل ضد مقاومة خارجية ولفترة زمنية طويلة دون حلول التعب . أو هي كفاءة الفرد في التغلب علي التعب أثناء المجهود المتواصل.

ج- القوة المميزة بالسرعة:

وهي مقدرة الجهاز العصبي والعضلي على التغلب على المقاومات بأكبر سرعة .

وتعرف كذلك بأنها قدرة الجهاز العصبي العضلي في التغلب على مقاومات تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلي

إن نسبة القوة المشاركة في قوة السرعة تتوقف على ثلاثة عوامل هي

- عدد الوحدات الحركية المشاركة في الحركة .

- العضلية المسؤولة عن الحركة .

- قوة انقباض الألياف العضلية المشاركة أي حجم العضلة . ( Jorgen wenck, 1997p75.

ويشير مفتي إبراهيم ( 2001 ) إلى القوة المميزة بالسرعة بأنها " المظهر السريع للقوة العضلية يدمج كلاً من السرعة

والقوة في حركة واحدة (مفتي إبراهيم, 2001 , ص70)

كما يشير عادل عبد البصير على ( 1999 ) نقلاً عن شرودر schroder إلى القوة المميزة بالسرعة بأنها " مقدرة

الجهاز العضلي العصبي علي التغلب علي مقاومات بسرعة انقباض عالية " . (عادل عبد البصير علي, 1999

، ص108)

ويضيف إبراهيم ، محمد عفيفي ( 2001 ) نقلاً عن سافرت safrit ، وفرديروس verduci للقوة المميزة بالسرعة بأنها " استطاعة الفرد توليد الحد الأقصى للقوة في أقل زمن ممكن " وأيضاً يشير نقلاً عن ويلمور وكوستل للقوة المميزة بالسرعة بأنها " التطبيق الوظيفي لكل من القوة strength والسرعة speed والمكون الرئيسي والهام للأداء الرياضي في معظم ألوان النشاط الرياضي (إبراهيم شعلان ، محمد عفيفي ، 2001ص62)

و يشير أمر الله البساطي ( 2001 ) إلى القوة المميزة بالسرعة بأنها " قدرة اللاعب علي إخراج القوة بأقصى انقباض عضلي وبمعدل عالٍ من السرعة. " ( أمر الله البساطي , 2001 ,ص50)

ومن الناحية الفسيولوجية القوة العضلية المميزة بالسرعة تعتمد علي نظام اللاأوكسجيني كمصدر رئيسي للطاقة، و يتحكم فيها الجهاز العصبي المركزي وفقاً لبرامج حسية-حركية مبرمجة و مثبتة في الذاكرة في شكل دائرة انعكاسية عصبية قصيرة، الشيء الذي يسهل بتالي انتقال السيالة العصبية بشكل ، سريع إلى العضلات المنفذة (ALDERMAN. RB. P55.1999)

ونجد صفة القوة المميزة بالسرعة ولما لها من دور بارز ومحدد عند إنتاج القوة في اللحظة والسرعة المناسبتين كضرب الكرة والتصويب حيث يشكل تركيز القوة مع زيادة سرعتها في الفترات الفعالة السريعة للحركة . وهذا يوضح العلاقة بين القوة والسرعة التي تظهر ممزوجة في الأداء الحركي الذي يتطلبهما معا .

إن الأداء البدني , المهاري والخططي خلال المباراة يتطلب سرعة أداء عالية جداً فالانطلاقات السريعة والوثبات والتمريرات كلها تتطلب استخدام القوة بمعدل سرعة عالية وعليه تكمن أهمية قوة السرعة .

وتعتبر ( القوة المميزة بالسرعة ) أحد المكونات الرئيسية في ممارسة العديد من الأنشطة الرياضية كالوثب والجري والقفز والرمي والإطاحة والموانع ( في ألعاب القوي ) ، والتصويب والتمرير ( في الألعاب الجماعية ) ، وكذلك ذات أهمية كبيرة في التمرينات والجمباز والمنازلات .

ويتضح أن القوة المميزة بالسرعة احدي الصفات الحركية المركبة من مكوني ( القوة العضلية والسرعة ) فزيادة مقدار القوة أو زيادة سرعة الانقباض أو كلاهما يؤثران بشكل مباشر في زيادة القوة المميزة بالسرعة ( القدرة ) ، لذا فإننا ننظر للقدرة من جانبين أحدهما يرتبط بالزيادة في مقدار القوة ويظهر في رفع الأثقال بوضوح ، والآخر يرتبط بالزيادة في سرعة الانقباض وهو ما نجد في مهارات كثيرة كالوثب والرمي والعدو والسباحة والتصويب في كرة القدم

### ج1- خصائص طرق وأساليب تنمية القوة المميزة بالسرعة

- يجب استخدام أقصى الوسائل المساعدة لتنمية القوة المميزة بالسرعة مثل الأدوات والأجهزة .
- العمل علي تحقيق السرعة القصوى في الأداء من انتقال العضلة من حالة التوتر إلى الانقباض والعكس .
- تعتبر القدرة علي سرعة تعبئة أكبر عدد من الألياف العضلية في بداية الحركة من الخصائص الهامة لتنمية القوة المميزة بالسرعة ، ولذلك يجب أداء تمرينات يتم زيادة المقاومة في بداية المقاومة في بداية الحركة ثم تخفف المقاومة في المراحل التالية .

- يجب استخدام مستوي من الشدة الذي يتناسب مع مستوي الرياضي .

- يشترط تحديد فترة دوام الأداء للتمرين الواحد بحيث لا تطول الفترة بما يؤدي إلى ظهور التعب والإجهاد وانخفاض سرعة الأداء.

- تحديد عدد تكرار التمرين في المجموعة الواحدة.

- تحديد عدد المجموعات.

- تحديد فترات الراحة البينية تبعاً لحجم العضلات المشاركة في الأداء ونوع فترة الراحة ( سلبية أو ايجابية )

**ج2- الأساليب الأساسية لتنمية القوة المميزة بالسرعة:**

**1 تطوير إنتاج أقوى انقباض عضلي بسرعات عالية نسبياً:**

ويتم ذلك من خلال تطوير القوة العضلية بمقاومات تقترب من الحد العلوي لمتوسط مقدار القوة المناسب لإنتاج أفضل قوة مميزة بالسرعة ؛ إذ يعني ذلك زيادة معدلات المقاومات المستخدمة مع التخفيض لسرعة الأداء .

**2 تطوير إنتاج أسرع انقباض عضلي بمقاومات مناسبة:**

ويتم ذلك من خلال تطوير سرعة الانقباض العضلي بواسطة مقاومات تقترب من الحد العلوي لمتوسط سرعة الأداء المناسب لإنتاج أفضل قوة مميزة بالسرعة ؛ إذ يعني ذلك زيادة معدلات السرعات المستخدمة مع التخفيض الطفيف للمقاومات.

**3 الربط بين أقوى وأسرع انقباض ( دمج الأسلوبين السابقين )**

ويتم ذلك من خلال العمل على ربط الأسلوبين السابقين، ويراعي تبادل العمل بالطرق الثلاثة في برنامج يتناسب مع طبيعة الأداء في الرياضة التخصصية وسمات وخصائص الفرد الرياضي (جمال علاء الدين وآخرون 1980)

**ج1- طرق تنمية القوة المميزة بالسرعة:**

- طريقة التدريب الأيزومتري..

- طريقة التدريب التكراري .

- طريقة التدريب بالمقاومة المتغيرة.

- طريقة التدريب البليومتري

- طريقة التدريب الفترى مرتفع الشدة

**ج3- علاقة القوة المميزة بالسرعة بالأحمال المستخدمة :**

بناءً على العلاقة بين ( القوة - السرعة ) فإنه من البديهي أن هناك علاقة عكسية بين القوة والسرعة في الانقباض بالتقصير حيث لا يمكن الوصول لكلا المتغيرين إلى الحد الأقصى في نفس الوقت وهو ما تتطلبه القوة المميزة بالسرعة ، لذا فإنه يمكن زيادة القوة المميزة بالسرعة كمتغير يعتمد على القوة والسرعة من خلال الاعتماد على واحد من الأساليب الثلاثة التالية :

- قوة كبيرة بسرعة منخفضة.

- سرعة عالية بقوة منخفضة

- قيم متوسطة لكل من القوة والسرعة

والأسلوب الثالث أنسب الأساليب للوصول بالقوة المميزة بالسرعة إلى الحد الأقصى ، وأكدت ذلك عدة دراسات حيث يري كانيكو ( 1983 ) ، موريتاني ( 1997 ) أن أقصى قدرة تحدث عند حمل يصل ما بين 30 % - 45 % من الحد الأقصى

#### ج4- تقنين الحمل التدريبي لتنمية القوة المميزة بالسرعة

##### - شدة الحمل:

يتفق كل من محمد حسن علاوي ( 1992 ) و طه إسماعيل وآخرون ( 1989 ) ومفتي إبراهيم ( 1998 ) أن تكون شدة الحمل عند تنمية القوة المميزة بالسرعة بين 40 % - 60 % من أقصى ما يستطيع الفرد تحمله.

ويري عصام عبد الخالق أن شدة الحمل من 50 % - 75 % من أقصى مقدرة لقوة الفرد . (على البيك، فهمي

1999ص55)

كما يشير كل من عبد العزيز النمر و ناريمان الخطيب ( 1996 ) أن القوة المميزة بالسرعة يجب أن تأخذ شكل ترمينات عالية القوة جداً أو عالية السرعة جداً أو مزج لكل منهما وعموماً فإن سرعة الأداء عند تدريب القوة المميزة بالسرعة

يجب أن تكون قريبة أو مماثلة لسرعة الأداء في المنافسات الرياضية( عبد العزيز النمر و ناريمان الخطيب , 1996

ص50) ويرى أبو العلا عبد الفتاح وإبراهيم شعلان( 1994 ) أنه يجب أن تتناسب شدة الحمل مع متطلبات النشاط

التخصصي ما بين 30 % ، 40 % إلى 80 % ، 90 % من القوة العظمي ( أبو العلا عبد الفتاح وإبراهيم شعلان

1994ص80)

##### - حجم الحمل:

بشير طه إسماعيل وآخرون ( 1989 ) أن حجم الحمل لا يزيد التكرار عن ( 20 ) تكرار مع الأداء الصحيح بصورة

سريعة ومن ( 4 - 6 ) مجموعات(طه إسماعيل وآخرون 1989 ص 55 )

ويشير أبو العلا عبد الفتاح بأن عدد التكرارات من 1- 6 تكرارات ، 3 - 4 مجموعات(أبو العلا عبد الفتاح

1997) ويضيف طارق عبد الرؤوف عبد العظيم ( 1998 ) نقلاً عن:

هوكس أنه يجب أن تتناسب التكرارات مع شدة المثير بحيث تقل كلما زادت شدة المثير ويفضل أن تبدأ بأداء ( 10 )

تكرارات ثم تقل إلى ( 8 ) تكرارات ثم أداء (6) تكرارات وأن تكون المجموعات ( 3 ) مجموعات بكل تمرين .

برجر وبلاشكي أن أفضل عدد للتكرارات لتنمية القوة المميزة بالسرعة يكون (3-9) تكرارات ويكون عدد مرات

التدريب ( 3 ) مرات أسبوعياً.

ويرى برجر أن التكرار يكون من ( 8-12) مرة في زمن يستغرق من ( 10-15 ) ثانية عند تنمية القوة المميزة

بالسرعة باستخدام التدريب الفترى مرتفع الشدة.

ويرى يوهانس أن حجم المجهود يكون منخفضاً أي يكون عدد تكرار التمرين من (6-10) مرات.

جونسون أنه عندما يصبح الفرد قادراً على تكرار رفع الثقل من ( 70-80 % ) أكثر من ( 8 ) مرات يصبح الحمل

المستخدم غير موجبة بصفة أساسية لتنمية القدرة.

أما فيشر أن حجم التدريب في برنامج القوة المتحركة عند تنمية القدرة (3 مجموعات) كل مجموعة من ( 6-8 ) تكرارات

- فترات الراحة البيئية:

يتفق كل من المتخصصين في مجال التدريب الرياضي على إعطاء فترات راحة عند تنمية القوة المميزة بالسرعة لاستعادة الشفاء أو العودة للحالة الطبيعية جزئياً عندما يصل النبض ( 110:120 ) نبضة كل دقيقة. ويشير طارق عبد الرؤوف نقلاً عن: يوهانس أن فترات الراحة يجب أن تكون كافية في استعادة الحالة الوظيفية وتكون من ( 30-90 ث ) والراحة بين المجموعات ( 3-5 ) دقيقة جونسون ويشير أن فترات الراحة من ( 2-5 ) دقيقة. ( طارق عبد الرؤوف 1998 ص50) بينما يرى عبد العزيز النمر وناريمان الخطيب ( 1996 ) أن الراحة بين المجموعات يجب أن تكون ( 2-5 ) دقيقة . وكل هذه الحالات التي سلف ذكرها إذا اعتمدنا عليها في التدريب وطبقت بجدية فإنها تعطي نتائجها الايجابية وترفع من مردودية وفعالية تدريب أثناء المنافسات الرسمية. (عبد العزيز النمر وناريمان الخطيب , 1996ص75 )

**3.5.1.2.2 أهمية القوة العضلية:**

- تعتبر القوة العضلية أحد مكونات اللياقة البدنية.
- القوة العضلية تستخدم كعلاج وقائي ضد التشوهات والعيوب الخلقية والجسمية.
- أثبت ( ماك كلوى ) أن الأفراد الذين يتمتعون بالقوة العضلية يستطيعون تسجيل درجة عالية من القدرة البدنية العامة.
- تعتبر عنصر أساسي أيضا في القدرة الحركية.
- لا يوجد نشاط بدني رياضي يمكنه الاستغناء عن القوة.
- لها دور فعال في تأدية المهارات بدرجة ممتازة.
- القوة العضلية تكسب الفتيان والفتيات تكويننا متماسكا في جميع حركاتهم الأساسية.

**3 ألعاب القوى**

**1.3 نشأة ألعاب القوى :**

من المعلوم أن ألعاب القوى قد نشأت مع نشأت الإنسان فقد مارس الإنسان الأول المشي والركض كحاجة ضرورية لحياته وليس كمجال تنافسي رياضي , ففي قراه السريعة لتاريخ الحضارات القديمة , نجد أن ألعاب القوى قد انتشرت في بلاد الصين والهند قبل تاريخنا المعروف , وقد عرفت هذه الألعاب في حضارة بلاد ما بين النهرين وجزيرة "كريت" منذ أكثر من 30 قرن وقد ترعرعت باسم "فن الاتلاتيكا" (أميل بديع يعقوبي, 1999, ص10) , وهذا المصطلح مشتق من اللغة اليونانية القديمة وقد أطلق على مجموعة ألعاب القوى كمصطلح رياضي وذلك حوالي 600 سنة قبل الميلاد , إذ ظهر في كتابات "بندارس" و"جلاديانور" أصبح بعد ذلك شائع الاستعمال .

إن أول مسابقات لألعاب القوى جرت في بلاد الإغريق عام 1453 ق.م في نطاق الألعاب اللاتينية التي مهدت لولادة ألعاب الاولمبية عام 776 ق.م وكانت تقام كل أربع سنوات , نظمت لمدة 144 دورة متتالية عبارة عن سباق واد للجري في مسافة 180م في ساحة جبل اولمبي مقر نيبوس اله الآلهة .

ولما استولى الرومان على اليونان نقلوا الثقافة اليونانية بكل أبعادها , كما نقلوا الثقافة الرياضية معهم وذلك لان العباد القوي تساهم في بناء أجساد الجنود وتساعدتهم في ميدان القتال .

استمرت الألعاب الاولمبية ازدهارها حتى عام 393ق.م حتى أمر القيصر الروماني "سيوديسيوس" بإيقاف الألعاب الاولمبية وتجديدها نظرا لما كان يرفقها شعائر وعادات وثنية ومبادئ الديانة المسيحية .

ومع التطور العلمي والتقني تأصل مفهوم حديث لألعاب القوى في أوروبا عامة وبالتحديد في إنجلترا, وفي مطلع القرن 19م عندما أبدى الشباب الإنجليزي اهتماما فائقا بالرياضة و مشاركة فعالة في المسابقات المتنوعة وأهمها العباد القوي, وتنازلت المسابقات الرياضية في إنجلترا وفي الدول الأوروبية الأخرى وتأسس الاتحاد الإنجليزي لألعاب القوى عام 1880م.

وبعد انقلت هذه الألعاب في القارة الأمريكية وأقيمت في نيويورك أول مسابقة في الألعاب القوي.

وفي عام 1896م اشتمت 11 دولة في الألعاب الاولمبية الحديثة في أثينا فكانت العباد القوي من صلب البرنامج الاولمبي.

وفي سنة 1913م تم تأسيس الاتحاد الولي لألعاب القوى ومنذ ذلك الوقت إلى يومنا هذا مازلت الأرقام القياسية تتعزز عاما بعد عام.

### 2.3 تعريف العباد القوي :

العباد القوي تمارين وحركات رياضية تهدف التنمية جسدية متناسقة مع التنمية الذهنية الإنسان, فهي أساسا الألعاب الرياضية وعصب الدورات الألعاب الاولمبية ومقياسا للقدرات البشرية في تحدي الزمن والمسافة والثقل , تتكون العباد القوي من ثلاثة فروع أساسية هي : الجري , القفز , الرمي .

### 3.3 رياضة 400م جري حرة:

400متر مسافة يقطعها العداءون في دورة واحدة حول مضمار الملعب الذي يبلغ طوله القانوني 400متر , وتندرج ضمن المسافات القصيرة مع كل من 100متر و 200 متر , كانت البداية الأولى لمسابقة 400 متر للرجال في الألعاب الاولمبية بأثينا عام 1896 بينما تم ضم سباق 400متر للسيدات لجدول المسابقات الاولمبية عام 1964 في الألعاب الاولمبية بطوكيو , سباق 400متر يعتبر المتوسط بين المسافات القصيرة والمسافات المتوسطة , ويعتبر من أقصى أنواع السباقات (ويسمى سباق الموت) لأن العداء مضطر أن يجري مسافة 400م كما لو أنه يجري مسافة 100 م , وبنفس السرعة والقوة

### 4.3 العلاقة الترابطية للعناصر البدنية الأساسية في المسافات القصيرة (400م حرة)

إن العناصر الأساسية في الجري بشكله العام متعددة وكثيرة في الجري السريع ومترابطة ومتناغمة فيما بينها لذا فهي عندما تتكامل في الترابط سوف تعطي صفة الخصوصية في جري المسافات القصيرة وتحقق أفضل الإنجازات إذا ما حصل تمازج في هذه المكونات مثل (القوة، السرعة، التحمل، المرونة، والرشاقة) بشكل علمي دقيق فإنها سوف تعطي كل ما هو ايجابي في حسم السباقات حيث أن المنافسات القصيرة مثل 400م تعتمد أساسا على عناصر اللياقة البدنية الأساسية مع بعضها لتحقيق المتطلبات الخاصة بالفعالية لتحقيق الإنجاز وبما أن هذه العناصر هي حركية وخاصة لذا اختار الباحث أن يأخذ بإيجاز بعض هذه العلاقات الحركية لعناصر اللياقة البدنية وكيفية الاستفادة منها لخدمة الفعالية التخصصية خلال تطوير

التحمّل الخاص المتمثلة في (التحمّل والقوة والسرعة) وما لها من علاقة في الإنجاز من خلال طريقة التدريب العلمي المناسبة لتحقيق الهدف المنشود. من خلال ما ذكر حيث أن عملية التدرج والتصاعد لتكرار مرات التدريب البدني سوف تخدم خط سير الحركة بسرعة واتجاه الهدف المطلوب وبالوقت نفسه يحدث تحسناً للعناصر البدنية كالقوة والسرعة والتحمّل وغيرها من الصفات الأخرى ( قاسم حسن حسين, 1976, ص25) ذلك لان سباق 400م عدو يعد من اعنف سباقات العاب القوى، وتعد من الفعاليات السريعة والقوية والتي يتطلب قدرأ هائلاً من السرعة والتحمّل والقوة إلى جانب متطلبات قوة الإرادة والعزيمة والقوة على مواصلة الكفاح وتحمّل التعب الشديد، ويعد سباق 400م السباق الذي يتم فيه العدو بتقسيم حسب مواصفات العداء حيث إن فعالية 400م من أطول مسافات العدو السريع، وكما يتطلب الوصول للمستويات العليا من الضروري أن يتمتع الرياضي بمستوى عال من عناصر اللياقة البدنية وخصوصاً عنصر التحمّل اللاهوائي والقدرة على الاستمرار في العمل العضلي ذا الشدة المرتفعة لفترة طويلة نسبياً كما يتطلب الوصول للمستويات العليا أيضاً تمتع العداء بمستوى عال من السرعة إذ ثبت بالتجربة أن عداء 400م عدو يمكنهم تسجيل أرقام جيدة في سباقات السرعة (100م، 200م) وعلى سبيل المثال يستطيع 400م تسجيل أرقام تصل إلى 10,3 و 10,4 ثا في سباق 100م ويتركز تدريب هذه الفئة من المتسابقين في تطوير السرعة بطريق تدريبات القوة التي تنحصر في تدريبات الوثب، والأثقال، والعدو في المرتفعات و المنحدرات والعدو من خلال سحب ثقل معين إلى جانب تنمية القدرة اللاهوائية أي القدرة على العمل العضلي في ظروف نقص الأوكسجين (قاسم حسن حسين، 1976، ص26)

### 5.3 المراحل الفنية في سباق 400م حرة

هناك حقيقة واضحة لا يمكن أن نتجاهلها وهي أن سباق 400م لا يمكن أن يعدو فيه المتسابق بأقصى سرعة من أول السباق حتى نهايته إذ تؤثر الشدة العالية على القطرة في الاستمرار في الأداء كما أن استمرار العمل بالشدة العالية يؤدي إلى تركيز حامض اللاكتيك في العضلات العاملة، وزيادة الحموضة فيها مما يؤدي بطريقة سلبية في قدرة هذه المجموعات العاملة على الاستمرار في العمل، فتتخفف كفاءة الأداء فيها وتعد نسبة تركيز حامض اللاكتيك في الدم من المؤشرات الرئيسية التي تدل على قدرة الفرد على الاستمرار في الأداء ويعني ذلك أن الفرد الذي تظهر عنده النسبة بصورة أقل تكون عنده المقدرة أكبر على الاستمرار في الأداء من غيره الذي تظهر نسبة تركيز هذا الحامض عالية وتؤدي أيضاً الزيادة في نسبة تركيز حامض اللاكتيك إلى جانب زيادة نسبة الحموضة إلى انخفاض قدرة الدم على سحب ثاني أوكسيد الكربون إلى الرئتين حيث يتم التخلص منه. مما سبق يتضح لنا أن عملية عدو السباق بأقصى سرعة تصبح، مستحيلة لذلك تنقسم المراحل الفنية هنا على أربع مراحل رئيسية حسب (محمد عثمان, 1990, ص35) وهي :

#### أ مرحلة سرعة الفعل:

وهي مرحلة البداية التي يتم فيها الانطلاق من مكعبات البداية عند صدور الإشارة، ويكون التركيز في هذه المرحلة اقل منه بعض الشيء في سباق 100 م، إذ تقل أهمية البداية نسبياً في سباق 400م عنها في سباق 100م.

**ب مرحلة التدرج بالسرعة:**

وتشابه هذه المرحلة مثلتها في سباق 100م و200م إذ يتم التدرج في السرعة حتى يصل العداء بعد حوالي 50م إلى اقرب ما يمكن من السرعة القصوى، ويحاول العداء في هذه المرحلة على الرغم من الشدة المرتفعة المستخدمة في الأداء أن يظل الاسترخاء موجوداً مع الابتعاد عن التصلب العضلي.

**ج مرحلة عدو المسافة:**

وفي هذه المرحلة يحاول المتسابق المحافظة على مستوى السرعة التي توصل إليها في المرحلة السابقة مع المحافظة على الاسترخاء ، والابتعاد عن التشنج العضلي، ويتم في هذه المرحلة تقييم موقف العداء نفسه في السباق إذ يظهر له بوضوح مكانه بالنسبة لبقية زملائه المتسابقين، ويحاول العداء في هذه المرحلة أيضاً التنفس بطريقة أفضل منها في المراحل الأخرى من السباق، وتنتهي هذه المرحلة قبل نهاية السباق ب 80م تقريباً.

**د مرحلة مطاولة السرعة:**

وتبدأ هذه المرحلة في الـ 80م الأخيرة من السباق تقريباً وتعد أهم مراحل السباق حيث يتحدد المستوى، وزمن السباق، وترتيب المتسابقين بناءً على مستوى الأداء في هذه المرحلة وخصوصاً تساوت مواصفات المراحل السابقة، وتظهر هذه المرحلة الكفاءات الفردية، وقدرة الفرد(العداء)على الاستمرار في الأداء في حالة غياب الأوكسجين كما تثبت قدرة عدائي المستوى العالي على التخلص من حامض اللاكتيك في الدم أكبر من أقرانهم من العدائين( محمد عثمان، 1999 ، ص231)

**6.3 ميكانيكية جري 400م:**

إن فهم الميكانيكية المناسبة للجري ستساعد على الإسهام في تطوير السرعة الميكانيكية التي لها علاقة مباشرة مع تأثيرات الطاقة والقوى المؤثرة على الجسم وبالنسبة للعدائين فأن العوامل المهمة التي يجب مراعاتها هي القدرة العضلية وتوزيع الإشارات العصبية الصادرة عن الجهاز العصبي في الجسم . وطول الرجلين كلها تؤثر على الجزئين الرئيسيين اللذين يؤديان دوراً مهماً في السرعة وهما : طول الخطوة وترددها فطول الخطوة مسيطر عليه بالقدرة (القوة) التي يستطيع الرياضي وضعها في الخطوة عند مرحلة تماس قدم مع الأرض وكذلك زمن التماس وتأثير طول الخطوة بزواوية القوة مع الأرض (زاوية الفعل)وعندما تكون خطوة الرياضي أكبر من الطول المطلوب أو عندما يكون وضع قدم الهبوط بعيداً عن حركة ثقل الجسم والى الإمام، فالرياضيون بهذه العملية تخلق لديهم قوى معيقة قد تقلل من سرعتهم بينما يحاول بعض الرياضيين إطالة خطوة عن طريق المبالغة في طول خطوة وهم في الحقيقة يتسببون في تقصير خطوة لذا فأن أفضل طريقة لتحسين الخطوة، هو ليس في طريقة تنفيذ التكنيك لكن الأفضل هو تحسين القابلية على إنتاج القدرة (مثل السرعة والقوة)

حيث تظهر الزيادة الطبيعية في الخطوة عندما تستخدم القدرة ضد الأرض من خلال تحسين تردد الخطوة ( Joseph,Rogers, USA,2000,P36 )

فتردد الخطوة يحدد بواسطة التركيبة الفسيولوجية لكل رياضي يتم السيطرة عليها بمدى قابلية الأعصاب التي تحفز العضلات والألياف العضلية التي تتكون منها العضلة وطول السيقان وكلما أمتلك الشخص أليافاً عضلية سريعة التقلص استطاع الحصول على تردد جيد لخطواته . فالأرجل القصيرة تملك تردد أكبر في الخطوات والأرجل الطويلة تمتلك تردداً أبطأ في

الخطوات لذا فإن الراكض القصير اعتياديا يركض بقدرة عالية في الخطوة ومعدل ركض في السباقات القصيرة أسرع من طوال القامة والراكضين طوال القامة يركضون أسرع في السباقات ذات المسافات الأطول حيث يحتاج فيها إلى كل من السرعة والمطاولة الخطوة ( abide,p37 )

#### 4. المراهقة

#### 1.4 مفهوم المراهقة

#### 1.1.4 المعنى اللغوي :

كلمة المراهقة مشتقة من كلمة " راهق " بمعنى لحق أو دنى فهي تفيد الاقتراب أو الدنو من الحلم فالمراهقة بهذا المعنى هي الفرد الذي يدنو من الحلم واكتمال النضج. ( فؤاد بهي السيد, القاهرة, مصر, ص 257 ).

#### 2.1.4 المعنى الاصطلاحي :

هي سن التغيير مشتقة من كلمة Adolescere وتعني باللاتينية grandir بمعنى كبر ونمي . وتعني كذلك نضج أعضاء الجسم والتطور الجنسي , ونسجل فيها نمو سريع غير منتظم ويصبح الطفل خلال أعوام رجلا .

#### 2.4 تعاريف بعض العلماء :

#### 1.2.4 تعريف ميخائيل إبراهيم أسعد:

وهي مرحلة انفعال من الطفولة وتتسم بأنها فترة معقدة من التحول والنمو تحدث فيها تغيرات عضوية ونفسية وذهنية واضحة. (ميخائيل إبراهيم اسعد , 1991, ص25)

#### 2.2.4 تعريف عبد الرحمان العيسوي:

يطلق اصطلاحا على المراهقة Adolescence على المرحلة التي يحدث فيها الانتقال التدريجي نحو النضج البدني والجنسي والعقلي والنفسي. (عبد الرحمن العيسوي , 1987, ص124)

#### 3.2.4 تعريف إبراهيم كاظم العظماوي:

تعتبر المراهقة نقطة انعطاف حاسمة في حياة الإنسان، إذ أن ما يبلغه من تقدم وما يحققه من مزايا في النمو البدني والعاطفي يدفعه من مستوى الطفولة الوسطى إلى مرحلة النفع والحدأة.

#### (إبراهيم كاظم الغضماوي , 1997, ص331)

#### 4.2.4 تعريف STANLY HOLL :

المراهقة هي فترة من العمر التي تتميز فيها تصرفات سلوكية للفرد بالعواطف والانفعالات الحادة والتوترات العنيفة وهذا ما يعبر عنه بكلمتين : STORET ET ESTRESS

#### 5.2.4 تعريف AUSBELL :

المراهقة هي الوقت الذي يحدث فيه التحول في الوضع البيولوجي للفرد. (سعيدة محمد علي هادر, 1992, ص25) الشيء الملاحظ من خلال هاته التعاريف هو عدم وجود تعريف دقيق وموحد للمراهقة, فهناك من العلماء من ركز على الجانب النفسي, والآخر ركز على الجانب الاجتماعي, والآخر ركز على

الجانب الفيزيولوجي , وهناك أيضا من جمع كل هاته التعاريف في تعريف واحد.

### 3.4 مراحل المراهقة :

يجد الباحث صعوبة في تحديد بداية ونهاية مرحلة المراهقة لاعتبارات عدة منها:

الفروق الفردية بين الأفراد من حيث سرعة نموهم واحتمال نضجهم, وأن هناك علاقة وثيقة بين نضج المراهق والعوامل البيئية كالغذائية والمناخ وغير ذلك, فأطفال المناطق الحارة مثلا يصلون إلى مرحلة المراهقة في سن مبكرة عن أطفال المناطق الباردة, كذلك قد تؤدي حالات المرض الطويل أو الضعف العام إلى تأخر النضج الجنسي الذي يعتبر سمة بارزة للدلالة عن المراهقة, ومنها كذلك الأنماط الثقافية السائدة في المجتمع, إذ أن من يعتبر مراهقا في وسط ثقافي معين قد لا يعتبر كذلك في وسط ثقافي مغاير.

وانطلاقا من هذه الاعتبارات يذهب الكثير من العلماء إلى تحديد بداية مرحلة المراهقة ببداية البلوغ أما نهايتها فإنها تكون في حدود 21 و 22 سنة من عمر الفتى والفتاة , حيث يقول أحمد زكي صالح : " بأن المراهقة هي المدة الزمنية لمرحلة الانتقال من الطفولة إلى الرشد وغالبا ما تبدأ من سن البلوغ وتنتهي حوالي 21 و 22 سنة. (عبد الرحمان رضا: الجزائر , 1996 , ص 32).

وللإشارة فإن هناك حاليا اتجاه في علم النفس يتجه نحو تضمين الفترة الممتدة من سن 09 إلى 12 سنة في مرحلة المراهقة, لأن التغيرات التي تتم في هذه المرحلة تعتبر تمهيدا فعليا للمراهقة. (سعد جلال , د س , ص , 216)

وهكذا فإنه بداية المراهقة تختلف من فرد لآخر للاعتبارات السابقة الذكر, حيث نجد أن بعض الأفراد مراهقتهم مبكرة قد تبدأ في سن 12 سنة تقريبا, في حين قد يتأخر البعض حتى سن 22 سنة. انطلاقا من الاختلاف القائم حول تحديد مرحلة المراهقة, اختلف العلماء في تقسيمات هذه المرحلة العمرية و يمكن ذكر بعض هذه التقسيمات فيما يلي :

#### أ - تقسيم سامي عرفيج:

ويقسم المراهقة إلى ثلاث أطوار هي:

- المراهقة المبكرة ( مرحلة البلوغ ): وتبدأ من سن 12 سنة إلى 15 سنة .
- المراهقة المتوسطة : و تبدأ من سن 15 سنة إلى 17 سنة .
- المراهقة المتأخرة : تتراوح ما بين سن 18 سنة إلى 21 سنة.(سامي عرفيج, 1984 , ص 125).

#### ب - تقسيم إبراهيم ميخائيل أسعد:

ويقسم فترة المراهقة إلى ثلاث أطوار هي :

- المراهقة المبكرة : والممتدة بين السنتين 11 و 14 سنة.
- المراهقة المتوسطة: وتمتد بين السنتين 14 و 18 سنة.
- المراهقة المتأخرة: وتمتد بين 18 و 21 سنة. (ميخائيل إبراهيم اسعد, 1991, ص 225)

ج - تقسيم الأستاذ حامد عبد السلام زهران:

ويقسمها إلى ثلاث أطوار هي :

– المراهقة المبكرة : و تمتد من سن 12 إلى 15 سنة.

– المراهقة المتوسطة: و تمتد من سن 15 سنة إلى 17 سنة.

– المراهقة المتأخرة: و تمتد من سن 18 و تنتهي عند سن 21 سنة . (حامد عبد السلام

زهران, 1977, ص355)

د - تقسيم الأستاذ رايح تركي:

ويقسمها إلى طورين يتصل أحدهما بالآخر اتصالا وثيقا و هما كالآتي:

– طور البلوغ ( المراهقة المبكرة ): و يمتد هذا الطور ما بين 12 و 13 سنة.

– طور النضج ( المراهقة المتأخرة ): بالنسبة لهذا الطور فإنه يمتد ما بين 17 و 20 سنة أو 21 سنة. (رايح

تركي, 1999, ص242)

نظرا لهذا الاختلاف الزمني في تحديد بداية و نهاية المراهقة و تفاديا لأي إشكال فقد تم الاقتصار في هذه الدراسة

على المراهقين الذين يتراوح سنهم ما بين 16 و 18 سنة .

4.4 مميزات و خصائص سن الأواسط ( المراهقة ) :

1.4.4 النمو الجسمي:

يؤثر في عملية النمو الجسمي عاملان أحدهما داخلي وهو الوراثة والآخر خارجي وهو البيئة, فالنمو يقصد به

تلك التغيرات الخارجية من طول و عرض و وزن و يتجلى ذلك في ازدياد الطول في كلا الجنسين و اتساع الكتف و الصدر

لدى الذكور, و اتساع الحوض و الأرداف لدى الإناث.

والمراهق إزاء هذه التغيرات السريعة و المفاجأة لا يدري كيف يواجه هذه التجربة القاسية فهو يعيش في نوع

من القلق و الإحساس بالنقص مقارنة مع زملائه و إزاء بعض العيوب الجسمية.

2.4.4 النمو العقلي:

يصاحب النمو الجسمي الفيزيولوجي النمو العقلي, و هذا من خلال تصرفات الفرد في مراحل نموه المختلفة،

و عند تعرضنا للنمو العقلي لا بد لنا أن نتطرق إلى القدرات التي تبرز في هذه المرحلة بشيء من التفصيل و من أهمها :

أ – الذكاء :

وهو القدرة المعرفية العامة, حيث ينمو الذكاء نموا مضطربا حتى السن الثانية عشر ثم يتعثر قليلا في أوائل فترة

المراهقة نظرا لحالة الاضطراب النفسي السائدة في هذه المرحلة، وتظهر الفروق الفردية بشكل واضح و يقصد بها أن التوزيع

في الذكاء يختلف من شخص لآخر ( محمد مصطفى زيدان ، 1986 , ص 164 .)

ب - انتباه المراهق:

يزداد المراهق على الانتباه في هذه المرحلة فهو يستطيع أن يستوعب مشاكل معقدة في سير سهولة الانتباه (محمد محمود الزيني, 1996 , ص 286 .)

ج - التذكر:

يبني تذكر المراهق ويتأسس على الفهم، فيعتمد على عملية الموضوعات المتذكّرة، فلا يتذكر موضوعا إلا فهمه تماما وربطه بغيره مما سبق أن مر به خبراته السابقة ( محمد محمود الزيني, 1996 , ص 286 .)

د - التخيل:

يتجه خيال المراهق نحو الخيال المجرد والمبني على الألفاظ أي الصور اللفظية يصعب عليه إدراكها في المرحلة السابقة من التعلم ( محمد محمود الزيني, 1996 , ص 286 .)

#### 3.4.4 النمو النفسي :

إن الزيادة المفاجئة في الشكل والتغيرات الجسمية السريعة، بالإضافة إلى المعاملة المتناقضة التي يتلقاها المراهق مع الآخرين وبالإضافة إلى حساسيته، فهذا يؤثر في عملية توافقه وتكيفه مع الآخرين، وقد تؤدي الحساسية الشديدة للمراهق إلى حل وحيد وهو الانسحاب والانتواء من المواقف ( محمد عبد الحليم منش، 2001 , ص 202 .)

فقد يضطرب المراهق أو يشعر بالقلق لما يعترضه من نمو جسمي سريع فيحس أنه محتار بين سائر الناس وتقل ثقته بنفسه، ولذلك فإنه كثيرا ما يميل إلى أحلام اليقظة، فيتخيل أنه ثري أو قوي أو جميل الصورة ويهيم في عالم الحب، ومن هنا فإن المراهق يحتاج إلى أن يحصل على العزلة أحيانا لمراجعة ذاته ( محي الدين مختار، 1982 , ص 166 .)

ومن أبرز مظاهر الحياة النفسية في فترة المراهقة ما يلي:

– الحساسية الشديدة حيث يكون مرهف الحس ورقيق الشعور ويتأثر بأي شيء يلاحظه.

– الصراع النفسي حيث يكون كثير التقلبات والآراء.

– استقلالية المراهق تجاه الأسرة حيث يرى أن مساعدتهم له تدخل والنصيحة إهانة، فيعتمد على إبراز شخصيته.

– مظاهر اليأس والقنوط والكآبة بسبب أمانى المراهق وعجزه عن تحقيقها مما يدفعه للعزلة عن الذات و قد ينتج عنه كثيرا التفكير في الانتحار.

#### 4.4.4 النمو الاجتماعي :

تتميز الحياة الاجتماعية في فترة المراهقة بأنها أكثر تمايز واتساع وشمولا للعلاقات الاجتماعية سواء مع الأسرة أو مع المدرسة أو المجتمع بصفة عامة، ويمكن تلخيص خصائص مظاهر النمو الاجتماعي فيما يلي:

أ – الاستقلال :

يميل المراهق إلى الاستقلال والتمرد من القيود الأسرية وتبعيتها .

## ب- الولاء والطاعة:

وذلك للجماعة والأصدقاء في الوقت الذي يسعى للتحرر من قيود المجتمع, يقول فاخر عاقل " إنه في فترة المراهقة تتجلى روح الجماعة أكثر من تجليها في وقت مضى " (فاخر عاقل، 1981، ص 282 .)

## ج - التمرد والقوة:

يثور المراهق على الأسرة ويتحداها, وتمتد ثورته و تمرده على المدرسة والمجتمع بتقاليده وقيمه.

## د - الزعامة :

تتميز شخصية المراهق بالقوة والتماسك ويختار عامة الأفراد الزعيم بينهم الذي يتصف بمميزات فعلية أو جسمية أو اجتماعية.

أما في المرحلة الأخيرة من فترة المراهقة فإن العلماء يرون أن المراهق يصبح أكثر خضوعاً للأغراض العملية وأكثر سعياً للتكيف مع الواقع ويرتكز على التوافق في المجتمع بالتدرج يستعد ليصبح فعالاً في المجتمع الذي يعيش فيه، ويظهر أن لديه شعور بالمسؤولية الاجتماعية الملقاة على عاتقه. (محمد رفعت رمضان و آخرون ، 1984 ، ص 143).

## 5.4.4 النظريات المفسرة للمراهقة :

## 1.5.4.4 النظريات التي تنظر على أن المراهقة أزمة :

## أ - نظرية ستانلي هول:

يعتبر "ستانلي هول" على أن المراهقة عبارة عن مرحلة تغيير شديد أو ميلاد جديد مصحوب بالضرورة بنوع من الشدائد والحن و التوترات و صعوبة التكيف في كل موقف يواجهه المراهق .

وفي آخر الدراسات التي قام بها "هول" لعلم الأجناس البشرية اتضح له أن المراهقة ظاهرة حضارية وثقافية ولكنه تراجع في الأخير عن نظريته واعتبر المراهقة أزمة اجتماعية يمر بها كل فرد مهما كانت وضعيته ومهما كانت بيئته.

## ب - نظرية سيجموند فرويد:

ويشير "فرويد" في نظريته على أن الغريزة الجنسية تظهر وتتكشف لأول مرة عندما يصل الطفل سن البلوغ ويضيف فرويد قائلاً " لقد علمتنا التجارب بأن عملية قولبة الإرادة الجنسية للجيل سوف تتم فقط عندما يسعى الراشدون الكبار إلى فرض سيطرتهم وتعميق نفوذهم في نفوس أطفالنا بصورة مبكرة وبالتدخل في حياتهم الجنسية قبل وصولهم إلى سن البلوغ, بدلا من الانتظار والتريث حتى تنتهي العاصفة المدمرة "، وهذا ما ذهب إليه الدكتور عبد الغاني الديدي على أن المراهقة مرحلة انفعالية وتناقضات سلوكية تحدث فيها النكوص إلى الطفولة ويظهر الصعاب بشكل لا لبس فيه.

## ج - نظرية اريكسون : " مرحلة اكتساب الذات "

يرى اريكسون أن بعض المراهقين يشعرون بإحباطات متتالية من الراشدين الذين يتعاملون معهم وغالبا ما يمتحن المراهق في هذه الحالة ذاته، والتي تتألف من صور وأدوار اجتماعية اللتان تتصفان بالتعريف وعدم التقبل من

جاناب الوسط الذي يعيش فيه وفي هذه الفترة يتمرد المراهق على سيطرة الراشدين, ويتجه نحو الجماعة ويصبح نشاطه فيها إجراء دفاعيا يحمي نفسه تجاه مخاطر تشتت الذات.

وبسبب التغيرات الجسمية السريعة غير المتناسقة يعيش حياة مضطربة قلقه، ومع نضج الوظيفة الجنسية يتحول المراهق من كائن جنسي قادر على أن يحافظ على نوع واستمرار سلالته، لكن المراهق لا يستطيع إشباع الدافع الجنسي إلا بالطريقة التي حددها عرف المجتمع وتقاليدته. (عبد الغاني الديدي ، 1992 ، ص 18).

#### 2.5.4.4 النظريات التي تفسر المراهقة بسبب طبيعة وثقافة المجتمع :

##### أ - نظرية الدكتور مصطفى فهمي:

يرى الدكتور مصطفى فهمي في نظريته التي قام بدراستها عام 1954 م أن علم النفس الحديث عند معالجته لموضوع المراهقة أنكر اعتبار هذه المرحلة فترة بحث جديدة في الحياة لأننا إذا أخذنا بهذا الرأي القدم أدى بنا إلى القول بأن مرحلة البلوغ هي الأمر الذي يتعارض مع وحدة الحياة والنمو. (معروف رزيق ، 1986 ، ص 16).

##### ب - نظرية أرنولد جيزل:

تحدد المراهقة حسب جيزل بالمفهوم الجسمي أولا في العمليات الفطرية التي تسبب النمو والتطور المتزامن في القابلية على الإنتاج، وفي اختبارات المراهق وعلاقاته مع الآخرين، ومن الناحية السيكلوجية على المراهق أن يأخذ بعين الاعتبار نواحي قوته ونواحي ضعفه في آن واحد.

وتتعلق وجهة نظر جيزل بالوراثة النوعية أو الميراث العرقي، حيث المعتقد أن كل جوانب النمو بما في ذلك الجانب النفسي تسير وفق قوانين ذات إمكانية تطبيق تتصف بالكلية والعمومية. (فوزي الحافظ ، 1990 م ، ص 18).

##### ج - نظرية روث بندكت:

تعتبر من أكثر علماء الأنثروبولوجيا التي كتبت عن نمو المراهق بالإضافة إلى "مارجريت ميد" وهي تمثل آراء مدرسة البنية الثقافية، وتشير العاملة "روث بندكت" إلى أن الثقافات تختلف في الاستمرارية بين أدوار الطفولة وأدوار الرشد وبالتالي يكون انتقال الفرد من مرحلة إلى مرحلة أخرى محدد تماما اجتماعيا وشرعيا في بعض المجتمعات أي غير مستمرة، بينما في مجتمعات أخرى ذات ثقافة مغايرة يتم الانتقال فيها من الطفولة إلى الرشد بشكل غير محسوس.

وعليه فإن المراهقة فترة بالغة الصعوبة، ومن هذا المنطلق فالتنشئة الاجتماعية هي التي تجعل الانتقال سهلا أو صعبا، وهكذا نرى أنه ليست الظروف البيولوجية وحدها التي تولد الصراع، ولكن التنشئة الثقافية لها دورها أيضا في ذلك. (محمد هدى قناوي، 1992 ، ص 26-27).

#### 6.4.4 أهمية التدريب الرياضي للمراهق:

بما أن النشاط الرياضي جزء لا يتجزأ من التربية العامة وهدفه تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية والعقلية والانفعالية والاجتماعية وذلك عن طريق أنواع مختلفة، يعني أن النشاط الرياضي يضمن النمو الشامل والمتوازن ويحقق احتياجاته البدنية وذلك مع مراعاة المرحلة السنوية التي يجتازها الطفل، حيث يكون عدم الانتظام في النمو من ناحية الوزن والطول يؤدي إلى نقص في التوافق العصبي والعضلي، أما من الناحية التربوية فيوجد المراهق ضمن مجموعة واحدة، ويساعده هذا في عملية التفاعل التي تتم بينهم ويكتسب الكثير من الصفات التربوية.

إذ يكون الهدف الأسمى هو تنمية السمات الخلقية كالطاعة والشعور بالصدقة والزمانة واقتسام الصعوبات مع الزملاء، إذ أن الرياضي في المرحلة الأولى من المراهقة ينفرد بصفة المسيرة للمجموعة التي ينتمي إليها فيحاول أن يظهر كما يظهرون ويتصرف كما يتصرفون، ولهذا فإن أهمية التدريب الرياضي في هذه المرحلة هي العمل على اكتساب الطفل للمواصفات الحسية.

إن كل الصفات السابقة الذكر تعتبر من المقومات الأساسية في بناء الشخصية الإنسانية، أما من الناحية الاجتماعية فإن التدريب الرياضي يلعب دوراً أساسياً من حيث تنشئة المراهق، إذ تتجلى خاصة في زيادة أواصر الأخوة والصدقة في المجتمع وكذا الاحترام وكيفية إنجاز القرارات الجماعية، إضافة إلى مساعدة الفرد على التكيف مع الجماعة ويمتدح التدريب الرياضي أن تخفف من وطأة المشكلة العقلية عند ممارسة المراهق للنشاط الرياضي المتعدد ومشاركته في اللعب النظيف واحترام حقوق الغير.

وهكذا نرى أنه باستطاعة التدريب الرياضي أن تساهم بقسط وافر في تحسين الصحة العقلية للمراهق، ويكمن هذا في إيجاد إطار صحي سليم وخلق نظرة متفائلة للحياة، وتنمية صحية وجسمية وعقلية أفضل. (نشارلز أيبوكر، 1964، ص 37، 453).

#### 7.4.4 مشاكل المراهقة (الأواسط):

إن مشكلات المراهق من المشكلات الرئيسية التي تواجه الأفراد في هذه الفترة، والسبب يعود إلى المجتمع نفسه أو المدرسة والهيئات الاجتماعية والأسرة والنوادي وكل المنظمات التي لها علاقة بتهمة الفئة، ومن أبرز مشاكل المراهق ما يلي:

#### 1.7.4.4 مشاكل خاصة بالشخصية:

ومن أبرزها الشعور بمركب النقص وعدم تحمل المسؤولية ونقص الثقة بالذات، الشعور بعدم المحبة من جانب الآخرين، القلق حول أبسط الأمور، أحلام اليقظة باستمرار، المجادلة الكثيرة لسبب أو دونه، خشية التعرض لسخريات وانتقاد الآخرين.

#### 2.7.4.4 المشاكل الانفعالية:

إن العامل الانفعالي في حياة الفرد المراهق يبدو واضحاً في عنف انفعالاته وحدتها واندفاعها، وهذا الاندفاع الانفعالي ليس له أسباب نفسية خاصة بل يرجع ذلك إلى التغيرات الجسمية وإحساس المراهق بنمو جسمه، وشعوره بأن جسمه لا يختلف عن أجسام الرجال وصوته قد أصبح خشناً، فيشعر المراهق بالفخر وكذلك في الوقت نفسه يشعر بالحياء والخجل من هذا النحو الطارئ.

#### 3.7.4.4 المشاكل الاجتماعية:

إن مشاكل المراهقة تنشأ من الاحتياجات الأساسية مثل الحصول على مركز أو مكانة في المجتمع كمصدر السلطة على المراهق.

#### 4.7.4.4 مشاكل الرغبات الجنسية:

من الطبيعي أن يشعر المراهق بالميل الشديد للجنس الآخر ولكن تقاليد وأخلاقيات مجتمعه تقف حائلاً دون أن ينال ما ينبغي، فعندما يفصل المجتمع بين الجنسين فإنه يعمل على إعاقه الدوافع الفطرية الموجودة عند المراهق تجاه الجنس

الآخر وإحباطه، وقد يتعرض المراهق لانحرافات وسلوكيات غير أخلاقية وإلى أساليب ملتوية لا يقرها المجتمع مثل التسكع في الطرقات، إصدار العبارات والألفاظ السوقية... الخ .

#### 5.7.4.4 المشاكل الصحية:

ومن أهم هذه المشاكل الشعور بالتعب وعدم الاستقرار النفسي وعدم تناسق أعضاء الجسم، فهذه الأمور لا تهم الراشد كثيرا لكنها بالنسبة للمراهق تكون مصدر قلق .

#### الجزء الثاني: الدراسات السابقة والمشابهة

#### 1 الدراسات السابقة والمشابهة :

1- الدراسة الأولى : دراسة رعد جابر باقر، تأثير تدريب القوة المميزة بالسرعة على بعض المتغيرات البدنية والمهارية بكرة السلة (1995)

\*هدفت الدراسة :

1- إعداد منهج تدريبي للقوة المميزة بالسرعة .

2 -معرفة اثر المنهج التدريبي المقترح للقوة المميزة بالسرعة بتطوير بعض المتغيرات البدنية ( قفز، سرعة استجابة ) وبعض المتغيرات المهارية ( تهديف، طبطبة، مناولة ).

\*فروض الدراسة :

1- للمنهج التدريبي المقترح تأثير ايجابي على بعض المتغيرات البدنية والمهارية.

2- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة و لصالح المجموعة التجريبية في بعض المتغيرات البدنية والمهارية.

\*عينة الدراسة :

اشتملت عينة البحث على ( 20 ) لاعبا يمثلون نادي الكرخ الرياضي بكرة السلة للناشئين وتم تقسيم المجموعتين إلى مجموعة تجريبية وأخرى ضابطة.

\*أهم الاستنتاجات:

- للمنهج التدريبي المقترح تأثير ايجابي على تنمية القوة المميزة بالسرعة للاعبين كرة السلة من خلال علاقتها المباشرة بتطوير بعض المتغيرات البدنية والمهارية.

- ظهور فروق معنوية ذات دلالة إحصائية لدى المجموعتين التجريبية والضابطة بين الاختبارات القبليّة والبعديّة ولصالح الاختبار البعدي في الاختبارات كافة .

2-الدراسة الثانية: مهند فيصل سلمان الفضلي، تأثير طريقتنا التدريب الفترتي المرتفع الشدة والتكراري في تطوير القوة المميزة بالسرعة وأثرها في بعض المهارات الهجومية بكرة السلة 2004.

\*هدفت الدراسة:

- التعرف على تأثير طريقتي التدريب الفترتي المرتفع الشدة والتكراري في تطوير صفة القوة المميزة بالسرعة وأثرها في بعض المهارات الهجومية بكرة السلة .

- لتعرف على أي الطريقتين أفضل في تطوير القوة المميزة بالسرعة وأثرها في بعض المهارات الهجومية بكرة السلة.  
\*فروض الدراسة:

- وجود فروق من الاختبارات القبليّة والبعدية باستخدام طريقتي التدريب الفترتي المرتفع الشدة و التكراري في تطوير القوة المميزة بالسرعة وأثرها في بعض المهارات الهجومية بكرة السلة ولصالح الاختبارات البعدية.

- وجود فروق معنوية بين طريقتي التدريب الفترتي المرتفع الشدة والتكراري في تطوير القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الهجومية بكرة السلة  
\*عينة الدراسة:

اشتملت عينة البحث على ( 12 ) لاعبا يمثلون شباب نادي نفط الجنوب الرياضي في محافظة البصرة وتم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبتين طبقت المجموعة التجريبية الأولى التمرينات المقترحة بطريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة والمجموعة التجريبية الثانية طبقت التمرينات المقترحة أيضا بطريقة التدريب التكراري.  
\*أهم الاستنتاجات:

- تبين أن كلا طريقتي التدريب الفترتي المرتفع الشدة والتدريب التكراري من الطرق التدريبية التي تسهم بشكل فعال في تطوير القوة المميزة بالسرعة والتي أثرت في المهارات الهجومية بكرة السلة.

- ظهرت أن طريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة تسهم بشكل فعال في تطوير القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين وطريقة التدريب التكراري قد ساهمت في تطوير القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين.

- ملائمة طريقتي التدريب الفترتي المرتفع الشدة والتكراري في تطوير القوة المميزة بالسرعة لكل من عضلات البطن و الظهر.

**3-الدراسة الثالثة :** محمد كمال الدين البارودي, تأثير برنامج تمرينات لتنمية القوة النسبية والقوة المميزة بالسرعة على تحسين أداء مرحلة الدفع باليدين على حصان القفز لطلاب كلية التربية الرياضية بجامعة أسيوط , بحث مقدم ضمن فعاليات ملتقى اللياقة البدنية جامعة أسيوط 2006.

هد ف هذا البحث إلى تصميم برنامج تمرينات لطلاب كلية التربية الرياضية بجامعة أسيوط تخصص جمباز والتعرف على تأثيره على تحسين كل من القوة النسبية للذراعين و حزام الكتف لعينة البحث القوة المميزة بالسرعة للذراعين و حزام الكتف لعينة البحث.

و كذا زمن الدفع باليدين لعينة البحث أثناء أداء الشقلبة الأمامية على اليدين على جهاز حصان القفز .  
وارتفاع قوس الطيران الثاني لعينة البحث أثناء أداء الشقلبة الأمامية على اليدين على جهاز حصان القفز .

مع البحث على إيجاد مسافة الهبوط لعينة البحث أثناء أداء الشقلبة الأمامية على اليدين على جهاز حصان القفز .

حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قدرت ب 10 رياضيين وكانت النتائج كالتالي في ضوء فروض البحث ووفقا لما أشارت إليه نتائج التحليل الإحصائي أمكن التوصل إلى الاستنتاجات التالية :

برنامج التمرينات المقترح أدى إلى تحسين القوة المميز بالسرعة و القوة النسبية لعضلات الذراعين وحزام الكتف لعينة

البحث. كما أن برنامج التمرينات المقترح الخاص بمهارة الشقلبة الأمامية على اليدين على جهاز حصان القفز أدى إلى

تحسين المتغيرات الكينماتيكية ( زمن الدفع, أقصى ارتفاع خلال الطيران الثاني, مسافة الهبوط ) وبالتالي رفع مستوى الأداء المهاري.

4-الدراسة الرابعة : أونادي مجيد:تأثير صفة"قوة السرعة"على فعالية تنفيذ اللقطات التكنوتكتيكية لدى لاعبي كرة القدم،جامعة سيدي عبدالله،زرالدة،الجزائر،2008.

تساؤلات الدراسة:

ماهو تأثير صفة"قوة السرعة"على فعالية تنفيذ اللقطات التكنوتكتيكية لدى لاعبي أواسط كرة القدم؟  
الأسئلة الفرعية:

1- ما هي أسباب عدم فعالية تنفيذ اللقطات التكنوتكتيكية لدى لاعبي فرق أواسط كرة القدم؟وماهي الوسائل الضرورية المناسبة للمساهمة في حل المشكلة المطروحة؟

2-هل هناك اختلاف في فعالية تنفيذ اللقطات التكنوتكتيكية بين الفرق التي تتبع برامج مبنية على أسس علمية وترتكز على تطوير صفة قوة السرعة وبين الفرق التي تتبع برامج عشوائية؟

3-ما هو تأثير صفة قوة السرعة على الجانب التكنوتكتيكي أثناء المقابلة وهل لغياب احد الجانبين أضعفه تأثير قوي على ممارسة كرة القدم؟

الهدف العام من الدراسة:

1-الوصول إلى مجموعة من الحقائق حول التحضير البدني فيما يخص صفة قوة السرعة.

2-معرفة العلاقة الكامنة بين صفة قوة السرعة وتنفيذ اللقطات التكنوتكتيكية.

3-محاولة تقديم تشخيص للموضوع.

المنهج المتبع في الدراسة:

المنهج الوصفي والمنهج التجريبي باعتبارهما أكثر المناهج الموثوقة نتائجهما وملاءمتها لطبيعة مشكلة البحث ولأهدافه ويمكن بواسطتها الحصول على نتائج ذات درجة عالية من الموضوعية.

عينة الدراسة وطريقة اختيارها:

تتكون البطولة الجهوية الوسطى من 16 فريقا الذين يلعبون في القسم الأول،وبلغ عدد اللاعبين في مجتمع الأصل المسجلين لسنة 2007-2008 لفئة الأواسط 320 لاعبا،اختارنا مجموعتين مجموعة تجريبية 20 لاعبا،ومجموعة ضابطة 20 لاعبا.

الأدوات المستخدمة في الدراسة:

1-المصادر والمراجع. 4-الاستبيان. 7-برنامج تدريبي على أسس علمية.

2-المقابلات الشخصية. 5-الملاحظة البيداغوجية.

3-الاختبارات الميدانية. 6-الوسائل البيداغوجية.

النتائج المتحصل عليها:

1-ضعف المؤهل العلمي للمدربين.

- 2- عدم اهتمام المدربين بالاطلاع على كل ما هو جديد في مجال كرة القدم.
- 3- عدم وجود خطط واضحة لبرامج التدريب.
- 4- يوجد اختلاف في ديناميكية النشاط التكنولوجي بعد تطبيق البرنامج التدريبي المقترح لصالح المجموعة التجريبية.

#### الاقتراحات:

- 1- ضرورة وضع معايير مقننة مع توفير الأسلوب العلمي في اختيار مدربي الناشئين
- 2- ضرورة رفع القدرات المعرفية للمدربين في مجال التدريب الرياضي بالأسلوب العلمي.
- 3- نوصي الاتحادية الجزائرية لكرة القدم بضرورة قيام لجان من أساتذة ودكاترة وخبراء في مجال التدريب الرياضي في كليات ومعاهد التربية الرياضية بتخطيط برامج تدريبية مقننة للناشئين.
- 5- الدراسة الخامسة : بوكرايم بلقاسم معهد التربية البدنية الرياضية سيدي عبدالله، جامعة الجزائر، 2008.

موضوع الدراسة : "تأثير التدريب البليومتري على القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية في كرة القدم،

#### تساؤلات الدراسة:

- ما مدى تأثير التدريب البليومتري على مستوى القوة المميزة بالسرعة للاعب كرة القدم صنف أوسط؟
- ما مدى تأثير التدريب البليومتري على مستوى القوة الانفجارية في كرة القدم؟
- ما مدى تأثير التدريب البليومتري على مستوى المهارات الأساسية في كرة القدم؟

#### الهدف العام من الدراسة:

- الكشف عن أثر التدريب البليومتري في القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط.
- الكشف عن أثر التدريب البليومتري في القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط.
- الكشف عن أثر التدريب البليومتري في بعض المهارات الأساسية لدى لاعب كرة القدم.

#### المنهج المتبع في الدراسة:

اعتمد الباحث على المنهج التجريبي لكونه يتلاءم مع طبيعة المشكلة المدروسة.

#### عينة الدراسة وطريقة اختيارها:

عينة البحث تكونت من 40 لاعبا من لاعبي أوسط فريقي المخاطرية وعريب، وتم تقسيمهم بالطريقة العشوائية إلى مجموعتين، مجموعة تجريبية تضم 20 لاعبا ومجموعة ضابطة تضم 20 لاعبا وتم اختيار العينة بصورة عشوائية.

#### الأدوات المستخدمة في الدراسة:

- 1-المصادر والمراجع العربية والأجنبية.
- 2-الاختبارات الرياضية بدنية ومهارية.
- 3- فريق عمل.
- 4- استمارة استبيان وأخرى لتسجيل البيانات.
- 5- كرنومتر، شواخص، كرات طبية.
- 6- شريط قياس
- 7- كرات قدم قانونية.

#### النتائج المتحصل عليها:

-المجموعة الضابطة التي تمارس البرنامج التدريبي العادي ثلاث مرات في الأسبوع ظهر لنا هذه المجموعة أعطت نتائج ملموسة وهذا لوجود فروق معنوية ذات دلالة رقمية تشير إلى أن ممارسة البرنامج التدريبي العادي يؤدي إلى تطوير في الصفات البدنية بشكل نسبي وذلك في اختبارات الوثب العمودي من الثبات والوثب الطويل ورمي الكرة الطبية والحجل على رجل واحدة وفي اختبار الجلوس من وضع الرقود.

-كما أن نفس البرنامج أعطى نتائج ملموسة ولكنها ليست واضحة بشكل أكبر من الجانب المهاري وهذا لوجود فروق ذات دلالة معنوية في اختبارات الجري بالكرة لمسافة 30متر والجري المتعرج بالكرة وضرب الكرة إلى أبعد مسافة واختبارات الدقة والتحكم والسيطرة على الكرة.

#### الاقتراحات:

- 1- استخدام تمارين البليومترية من أجل تطوير الصفات البدنية خاصة فيما يتعلق بالقوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية.
- 2- استخدام تمارين البليومترية من أجل تطوير المهارات الأساسية في كرة القدم.
- 3- ضرورة استخدام الأساليب المختلفة لتدريبات البليومترية وعدم الاعتماد على أسلوب واحد.
- 4- ضرورة إتباع مدربي كرة القدم لكافة المراحل السنوية الأسلوب العلمي عند تخطيط برامج التدريب البليومتري.
- 5- إجراء دراسات مشابهة في أعتب رياضية أخرى ومستويات عمرية مختلفة.
- 6-دراسة السادسة : أيت لونيس موارد (2010 )

**موضوع الدراسة :** أثر التقوية العضلية باستخدام أسلوب التدريب البليوميترية على ديناميكية تحسن القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة جامعة سيدي عبدالله، زالددة، الجزائر، 2010

**أهداف البحث :**

- دراسة تأثير التقوية العضلية باستخدام أسلوب التدريب البليوميترية على ديناميكية تحسن القوة العضلية المميزة بالسرعة.
- دراسة مدى اختلاف تأثير التقوية العضلية باستخدام أسلوب التدريب البليوميترية على ديناميكية تحسن القوة العضلية المميزة بالسرعة وفقا للخصائص الفردية لكل لاعب.
- دراسة مدى اختلاف تأثير التقوية العضلية باستخدام أسلوب التدريب البليوميترية على ديناميكية تحسن القوة العضلية المميزة بالسرعة وفقا لمركز اللعب.
- معرفة مدى قابلية تدريب القوة العضلية المميزة بالسرعة خلال مرحلة المراهقة.

#### التساؤلات الجزئية

- 1-هل التقوية العضلية باستخدام أسلوب التدريب البليوميترية تؤثر بشكل معنوي على ديناميكية تحسن القوة العضلية المميزة بالسرعة لدى لاعبي أواسط كرة القدم ؟
- 2-هل تختلف ديناميكية تحسن القوة العضلية المميزة بالسرعة بشكل معنوي من مركز اللعب إلى آخر؟
- هل تختلف ديناميكية تحسن القوة العضلية المميزة بالسرعة بشكل معنوي من لاعب إلى آخر ؟

المنهج المتبع في الدراسة:

اعتمد الباحث على المنهج التجريبي لكونه يتلاءم مع طبيعة المشكلة المدروسة

عينة الدراسة وطريقة اختيارها:

تم اختيار عينة البحث بطريقة عمدية، و هي تتشكل من لاعبي نادي أولمبي الشلف، حيث يقدر عدد أفرادها ب 25 لاعبا ، أي ما يعادل 25 ) ( من المجتمع الأصلي . أما أثناء بداية تطبيق البرنامج التجريبي كان عدد أفراد العينة يقدر ب ( 20 ) لاعبا ( 20 % ) من المجتمع الأصلي ( و هذا بسبب إصابة بعض العناصر و كذلك استدعاء بعض الآخر إلى تريض مع صنف الكبار

الأدوات المستعملة

- مكان ملائم للوثب ( أرضية الميدان )، و يراعى أن يكون المكان خاليا من العوائق و غير أملس؛  
- شريط قياس، و قطع ملونة من الطباشير؛  
- يخطط مكان الوثب أو الجوانب بخطوط متوازنة يدل كل خط منها على المسافة بينه و بين خط الارتفاع بالمتز

الاستنتاجات

في ضوء نتائج البحث و حدود العينة و إطار المعالجات الإحصائية المستخدمة، استخلصنا ما يلي:

- أثرت تدريبات البليوميترية المستخدمة في البرنامج التجريبي بشكل معنوي على ديناميكية تحسن القوة العضلية المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة؛

- تدريبات البليوميترية المستخدمة في البرنامج التجريبي يحقق فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي لصالح القياس البعدي في متغير الوثب العمودي

- تدريبات البليوميترية المستخدمة في البرنامج التجريبي تحقق فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي لصالح القياس البعدي في متغير الوثب الطويل

**7- الدراسة السابعة:** اشرف عبد العال المراغي, منى السيد عبد العال ( 2003 م ) , اثر استخدام بعض أساليب العمل العضلي لتنمية القوة المميزة بالسرعة على ديناميكية نمو بعض الخصائص البدنية ومستوى الأداء المهاري للشقلبة الأمامية على اليدين على حضان القفز.

واستهدفت هذه الدراسة التعرف على تأثير استخدام الأسلوب الإسلامي القهري للعمل العضلي لتنمية القوة المميزة بالسرعة للمجموعات العضلية العاملة بصفة أساسية في الارتقاء والدفع باليدين وكانت عينة الدراسة ( 30 ) طالب من طلاب الصف الأول وقسمت العينة إلى مجموعتين متكافئتين في المتغيرات الأساسية والقياسات والاختبارات البدنية وتم استخدام المنهج التجريبي وأسفرت نتائج البحث أن المجموعة التجريبية حققت تقدما ملحوظا عند مستوى 0.05 سواء في القياسات والاختبارات البدنية أو في درجات تقييم المحكمين لمستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين, وأوصى الباحثان أهمية تنمية عنصر القوة المميزة بالسرعة لأداء امثل لمهارة الشقلبة الأمامية على اليدين على جهاز حضان القفز.

4. الدراسة الثامنة : إيداد حميد رشيد الخزرجي, تأثير استخدام أسلوب التدريب الدائري والمحطات في تطوير القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية لكرة اليد لأعمار 15 - 17 سنة جامعة بغداد - كلية التربية الرياضية 2002 .  
هدف البحث إلى:

1. التعرف على اثر المنهج التدريبي بأسلوب التدريب الدائري في تطوير القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية لكرة اليد.
  2. التعرف على اثر المنهج التدريبي بأسلوب المحطات في تطوير القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية لكرة اليد.
  3. التعرف على أي الأسلوبين ( الدائري المحطات ) أفضل في تطوير القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية لكرة اليد.
- تم استخدام المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث وقد اشتملت العينة على 24 لاعبا من المركز التدريبي في بعقوبة جرى تقسيمهم إلى مجموعتين متجانستين أحدهما تستخدم أسلوب التدريب الدائري والأخرى أسلوب المحطات كما تضمن الوسائل والأدوات واختيار الاختبارات الملائمة للقوة المميزة بالسرعة والمهارات الأساسية لكرة اليد والتجارب الاستطلاعية وتصميم المنهج والوسائل الإحصائية.  
الاستنتاجات:

1. وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية لصالح الاختبارات البعدية في الاختبارات البدنية للمجموعة التي تدرت بأسلوب التدريب الدائري .
  2. وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية لصالح الاختبارات البعدية في الاختبارات مهارية ( المناولة , لاستلام والتصويب ) للمجموعة التي تدرت بأسلوب التدريب الدائري .
  3. وجود فروق عشوائية بين الاختبار القبلي والبعدى للمجموعة التي تدرت بأسلوب التدريب الدائري في اختبار الطبطة.
  4. وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية لصالح الاختبارات البعدية في الاختبارات البدنية للمجموعة التي تدرت بأسلوب تدريب المحطات.
  5. وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية لصالح الاختبارات البعدية في الاختبارات مهارية للمجموعة التي تدرت بأسلوب تدريب المحطات.
  6. وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في نتائج الاختبار البعدى للمجموعتين ( التي تدرت بأسلوب التدريب الدائري المحطات ) في الاختبارات البدنية لصالح المجموعة التي تدرت بأسلوب المحطات.
  7. وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في نتائج الاختبار البعدى للمجموعتين ( التي تدرت بأسلوب التدريب الدائري المحطات ) في الاختبارات مهارية لصالح المجموعة التي تدرت بأسلوب الدائري.
- 8-الدراسة الثامنة : اشرف عبد العال المراغي منى السيد عبد العال ( 2003 م ) ( 5 ) وعنوانها اثر استخدام بعض أساليب العمل العضلي لتنمية القوة المميزة بالسرعة على ديناميكية نمو بعض الخصائص البدنية ومستوى الأداء المهاري للشقلبة الأمامية على اليدين على حسان القفز.

واستهدفت هذه الدراسة التعرف على تأثير استخدام الأسلوب الإسلامي القهري للعمل العضلي لتنمية القوة المميزة بالسرعة للمجموعات العضلية العاملة بصفة أساسية في الارتقاء والدفع باليدين وكانت عينة الدراسة ( 30 ) طالب من طلاب الصف الأول وقسمت العينة إلى مجموعتين متكافئتين في المتغيرات الأساسية والقياسات والاختبارات البدنية وتم استخدام المنهج التجريبي وأسفرت نتائج البحث أن المجموعة التجريبية حققت تقدماً ملحوظاً عند مستوى 0.05 سواء في القياسات والاختبارات البدنية أو في درجات تقييم المحكمين لمستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين وأوصى الباحثان أهمية تنمية عنصر القوة المميزة بالسرعة لأداء امثل لمهارة الشقلبة الأمامية على اليدين على جهاز حصان القفز.

## 2-1 مناقشة الدراسات السابقة والمثابرة:

كما نلاحظ أن هذه الدراسات لها اتصال مباشر بموضوعنا لذا استعملناها كمراجع ومصادر لإثراء البحث بشكل عميق للوصول إلى النتائج المدققة باستعمال التوصيات والنتائج المتحصل عليها ومن هنا نرى أن كل بحث يكون مكملاً للآخر ويكون منطلق لبدء بحوث أخرى.

وخلاصة القول من خلال الدراسات السابقة والمرتبطة تمكنا من الاستفادة من تلك البحوث والدراسات حيث شكلت إطاراً نظرياً لموضوع الدراسة الحالية كما تم الاستفادة من الإجراءات المستخدمة في تلك البحوث كالمنهجية، اختيار العينة، أدوات الدراسة، وكذلك الأسلوب الإحصائي المستخدم.

# الفصل الثاني

## الإطار العام للدراسة

1. الكلمات الدالة في الدراسة:

1.1 البرنامج

- لغة: جمع برنامج وفعالها بَرَمَجَ أي لَقَّنَ وأصل الكلمة اللغة الإنجليزية (قاموس المعاني متعدد اللغات والمجالات).
- اصطلاحاً: هو عبارة عن الخطوات التنفيذية لعملية التخطيط لخطة صممت سلفاً وما يتطلبه ذلك من توزيع زمني وطرق تنفيذ وإمكانات تحقق هذه الخطة. (عبد الحميد شرف، 2002، ص. 33).
- إجرائياً: هو تلك الوسائل التعليمية والتكنولوجية المستعملة في عملية التدريب والتي تنبع من المنهج وكل ما يتعلق بتنفيذه وتشمل الزمن والمدرّب واللاعب والطريقة والإمكانات والمحتوى والتنظيم.

2.1 التدريب

- لغة: يقال درب فلانا بالشيء، علمه عوده ومرنه، ويقال درب البعير أي أدبه وعلمه السير في الدروب. (محمد حسن علاوي، 1994، ص. 35)
- اصطلاحاً: يعني مجموعة من الإجراءات المخططة والمبنية على أسس علمية والتي يتم تنفيذها وفقاً لشروط محددة وموجهة لتحقيق هدف أو غرض ما في مجال ما. (أمر الله أحمد البساطي، 1998، ص. 2)
- إجرائياً: هو مجموعة البرامج والمناهج التي تخضع لأسس علمية بهدف إعداد الرياضي لتحقيق أفضل مستوى رياضي ممكن.

3.1 المرحلة العمرية أقل من 19 سنة

نحن بصدد دراسة لاعبين المراهقة الوسطى، حيث هذه الأخيرة تمتد من 15 سنة إلى 17 سنة ويطلق عليها أيضاً المرحلة الثانوية، و يميز هذه المرحلة بطء في سرعة النمو الجنسي نسبياً، مقارنة مع المرحلة السابقة (المراهقة المبكرة) وتزداد التغيرات الجسمية و الفسيولوجية من الزيادة في الطول والوزن، وفي هذه المرحلة نجد المراهق يهتم بمظهره الجسدي، صحته، و قوته الجسمية.

كما تمتد دراستنا إلى مرحلة المراهقة المتأخرة التي تبدأ من 18 إلى 21 سنة، حيث تمتد من الجزء الأخير من التعليم الثانوي إلى بداية التعليم الجامعي، و بما أن موضوع دراستنا تنطرق إلى الشريحة العمرية 17 إلى 19 سنة فإن دراسة مميزات المرحلة مرتبطة بمرحلة المراهقة الوسطى (سعدية محمد علي هادر، 1980، ص. 25).

2. إشكالية الدراسة:

تلعّب اللياقة البدنية دوراً فعالاً في برامج الإعداد للرياضات المختلفة بصفة عامة ورياضة ألعاب القوى بصفة خاصة حيث خطى التدريب الرياضي خطوات واسعة في طريق العلم، من خلال التوسع في استخدام العلوم المرتبطة به والتي أثرت في عملياته، فاستخدمها في تطوير ذاته، وفي ذات الوقت تم تدعيم الكثير من مبادئه واستحدثت الكثير من قواعده، وكان نتيجة ذلك التطور غير المسبوق في نتائج رياضات المستويات العليا، ويتوقف المستوى العالي لجري المسافات القصيرة على عناصر كثيرة والتي يجب أن يعدلها المتسابق بدنياً ومهارياً ونفسياً وتخطيطياً، هذا بالإضافة إلى القياسات الانترنومترية. (المدرسة العليا لأساتذة ت.ب. ميستغانم، 1997، ص. 103)

وان التدريب الرياضي البدني المبني على أسس علمية له اثر فعال في تقدم مستوى الرضيين ويعتبر الأهم من بين مكونات المستوى العالي لمتسابقى المسافات القصيرة والعمود الفقري لها.

ويتمثل الإعداد البدني في تطوير الصفات البدنية وطرق تنميتها, نجد كفاءة المدرب لها دور هام في بلوغ الرياضيين للمستوى العالي, فالمدرب هو محور عمليات التدريب فنجاحها يعتمد في الأساس على توافر خصائص وسمات وقدرات ومعارف ومهارات محددة لدى المدرب, فنقص اهتمام المدربين بصفة القوة المميزة بالسرعة في مراحل التدريب له اثر سلبي في تدني مستوى عدائي المسافات 400 متر ومن هنا تم طرح التساؤل التالي:

- هل هناك اثر للبرنامج التدريبي المقترح على تنمية القوة المميزة بالسرعة لدى عدائي المسافات 400 متر اقل من 18 سنة؟

ومنه نشق التساؤلات الفرعية التالية:

1. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي تنمية القوة المميزة بالسرعة لدى العينة التجريبية لصالح الاختبار البعدي؟
2. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في تنمية القوة المميزة بالسرعة لدى العينة الضابطة لصالح الاختبار البعدي؟
3. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في تنمية القوة المميزة بالسرعة في الاختبار البعدي لصالح المجموعة التجريبية؟

### 3. أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة إلى:

1. التعرف على أثر البرنامج التدريبي المقترح في تنمية القوة المميزة بالسرعة لدى عدائي 400 متر فئة (أقل من 18 سنة).
2. معرفة وجود فروق بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في تنمية القوة المميزة بالسرعة لدى العينة التجريبية لصالح الاختبار البعدي.
3. معرفة وجود فروق بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في تنمية القوة المميزة بالسرعة لدى العينة الضابطة لصالح الاختبار البعدي.
4. معرفة وجود فروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في تنمية القوة المميزة بالسرعة الاختبار البعدي لصالح المجموعة التجريبية

### 4. أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة في الارتقاء بالرياضي من مستوى أدنى إلى مستوى أعلى، وهذا ما يساعد على تزويد الفرق الرياضية ببعض العناصر القادرة على تحقيق الفوز والنائج الإيجابية, ويمكن أن تفيد الدراسة الحالية في إلقاء الضوء على أهمية القوة المميزة بالسرعة وضع البرنامج التدريبي المقترح على أسس صحيحة، ، تساعد أيضاً هذه الدراسة في تطبيق مجموعة من التمارين لغرض استخدامها من قبل المدربين في تطوير الصفات البدنية لعدائي 400 متر . وتساهم في تطوير تخصص المسافات القصيرة ومحاولة إيجاد الحل المناسب لمشكلة للعدائين .

### 5. فرضيات الدراسة:

الفرضية العامة: للبرنامج التدريبي المقترح أثر في تنمية القوة المميزة بالسرعة لدى عدائي 400متر فئة (أقل من 18 سنة).

### الفرضيات الجزئية:

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في تنمية القوة المميزة بالسرعة لدى العينة التجريبية لصالح الاختبار البعدي.
2. توجد فروق بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في تنمية القوة المميزة بالسرعة لدى العينة الضابطة.
3. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في تنمية القوة المميزة بالسرعة في الاختبار البعدي لصالح المجموعة التجريبية.

الفصل الثالث

الإجراءات الميدانية

للدراصة

### 1. الدراسة الاستطلاعية:

مما لا شك فيه أن ضمان السير الحسن لأي بحث ميداني لا بد على الباحث القيام بدراسة استطلاعية لمعرفة مدى ملائمة ميدان الدراسة لإجراءات البحث الميدانية، وهذا من أجل التوصل إلى أفضل طريقة لإجراء الاختبارات وتجنب العراقيل والمشاكل التي يمكن أن تواجهها خلال العمل الميداني، لذا فإذ الدراسة الاستطلاعية الأولية هي التي تساعد الباحث في الإلمام بجوانب دراسته الميدانية.

وبما أننا بصدد إجراء دراسة ميدانية، لا بد من إجراء دراسة استطلاعية كانت بدايتها:

- التشاور مع المدربين قصد اطلاعهم على موضوع الدراسة، وهذا من أجل ضبط الوقت ووسائل التدريب و المضمار المخصصة لتطبيق البرنامج التدريبي.
  - التعرف على كل ما يمكنه عرقلة عملنا، ومختلف الصعوبات المحتملة مواجهتها.
  - تحديد العينة ومعرفة قابليتها لتطبيق البرنامج
- وفي الأخير نخلصنا إلى ضبط إشكالية وفرضيات البحث، وكذلك قمنا بتحديد الاختبارات التي سوف نقوم بتطبيقها على عينة البحث.

### 2. المنهج المتبع في الدراسة:

يقول عمار بوحوش ( 2001 ) في المنهج بأنه الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسته للمشكلة لاكتشاف الحقيقة (ص. 137).

وانطلاقاً من مشكلة الدراسة التي تبحث في أثر البرنامج التدريبي في تنمية السرعة القصوى الهوائية إن المنهج التجريبي ذو تصميم المجموعتين هو الأكثر ملائمة لهذه الدراسة، إذ يُعرف بأنه " منهج البحث الوحيد الذي يمكنه الاختبار الحقيقي لفروض العلاقات الخاصة بالسبب أو الأثر، كما أن هذا المنهج يمثل الاقتراب الأكثر لحل العديد من المشكلات العلمية بصورة علمية ونظرية بالإضافة إلى إسهامه في تقدم البحث العلمي في العلوم الإنسانية والاجتماعية ومن بينها علوم الرياضة. (علاوي وكمال راتب، 1999، ص. 217).

ويعتبر أيضاً من أكثر المناهج العلمية التي تتمثل فيها معالم الطريقة العلمية بصورة واضحة، وذلك لأنها لا تقف عند مجرد وصف موقف أو تحديد حالة أو التأريخ للحوادث الماضية بل يقوم الباحث بدراسة المتغيرات المتعلقة بظاهرة معينة (بوداود عبد اليمين و عطاء الله أحمد، 2009، ص. 136).

### 3. مجتمع وعينة الدراسة:

مجتمع بحثنا هو فريق لألعاب القوى فريق جمعية 346 مسكن لفئة (أقل من 18 سنة) وتم اختياره بطريقة قصدية، إذ يتكون الفريق (المجتمع الأصلي للدراسة) من 10 عداء للمسافات القصيرة، وضعوا مباشرة للدراسة الأساسية تم تعيينهم بالطريقة المسحية القصدية ثم قمنا بوضع العينة التجريبية و الضابطة كالتالي :

- المجموعة التجريبية: وهي المجموعة التي تتعرض للمعالجة التجريبية من خلال التجربة الميدانية أو العامل التجريبي لمعرفة تأثير هذا المتغير عليها، حيث بلغ قوامها 5 عدائين من فريق ألعاب القوى للحماية المدنية .

المجموعة الضابطة: وهي المجموعة التي لم تتعرض للمعالجة التجريبية حيث تلقت تدريباتها بشكل عادي ونظراً لأهميتها إذ أنها تعتبر مصدراً من مصادر الصدق الداخلي للتجربة وتقدم هذه المجموعة فائدة كبيرة للباحث حيث تكون الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة عن العامل التجريبي الذي تعرضت له المجموعة التجريبية، و هي تظم أيضاً 5 عدائين من فريق جمعية 346 مسكن.

• تجانس العينة:

الجدول رقم (01) يمثل تجانس عينة الدراسة

اختبارات القوة المميزة بالسرعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة t المحسوبة	مستوى الدلالة
السن	م.تجريبية	16.60	0.548	غير دال
	م.الضابطة	16.60		
الوزن	م.تجريبية	61.80	1.955	غير دال
	م.الضابطة	61.70		
الطول	م.تجريبية	1.74	0.037	غير دال
	م.الضابطة	1.74		

قيمة (t) الجدولية عند درجة حرية 8 ومستوى الدلالة (0.05) هي (2.306)

من خلال الجدول رقم (01) يتضح لنا بأن الفروق الإحصائية كانت غير دالة بين أفراد مجموعتي البحث في متغيرات السن والوزن والطول إذ كانت قيمة (t) المحسوبة أقل من قيمة (t) الجدولية عند مستوى الدلالة الإحصائية (0.05) ودرجة حرية (8) وعلى أساس هذا التحصيل الإحصائي نجد أن هناك تكافؤ بين العينة التجريبية والعينة الضابطة

4. حدود الدراسة:

نقسم مجالات البحث إلى ثلاثة أقسام، وهي المجال المكاني، أي المنطقة التي تم إجراء فيها الدراسة، والمجال الزمني أي المدة التي استغرقتها الدراسة وأخيراً المجال البشري أي الأفراد الذين أجريت عليهم الدراسة وهي موضحة كآتي:

**1.4 المجال المكاني:** تم إجراء البرنامج التدريبي والاختبارات في المكان المخصص لتدريب الفريق ألا وهو ملعب البشير ورتال بالمسيلة.

**2.4 المجال الزمني:** وهو الفترة التي يتم فيها إجراء الدراسة وتطبيق البرنامج والاختبارات، حيث كان المجال الزمني لهذه الدراسة ينقسم إلى قسمين:

● **الجانب النظري:** بدأت الدراسة الجدية لهذا البحث بعد تحديد موضوع الدراسة في أواخر شهر ديسمبر 2016 ومن هذا التاريخ بدأت الدراسة النظرية.

● **الجانب التطبيقي:** يتمثل في البرنامج والاختبارات وكانت كما يلي: تم البدء باختبار قبلي للعينة يوم السبت الموافق ل 20 فيفري 2016 وانتهى باختبار بعدي لعيني البحث يوم الخميس الموافق ل 28 افريل 2016.

**3.4 المجال البشري:** تمت التجربة على عينة من عدائي فريق جمعية 346 مسكن بالمسيلة صنف أقل من 18 سنة للموسم الرياضي 2016/2015 والذين كان عددهم 10 عداء للمسافات القصيرة .

5. أدوات جمع البيانات والمعلومات

لكل دراسة أو بحث علمي مجموعة من الأدوات والوسائل يستخدمها الباحث في المنهج المتبع، فاعتمدنا في بحثنا هذا على جمع المعلومات النظرية والميدانية حتى تمكننا من الحقائق التي نسعى إليها بإتباع الخطوات التالية:

**1.5 أدوات الجانب النظري:** اعتمدنا في جمع المادة العلمية النظرية على عدة مراجع ومصادر عربية وأجنبية وبعض المذكرات تتقارب من حيث القيمة العلمية والتي لها علاقة كبيرة بموضوع الدراسة.

**2.5 أدوات الجانب التطبيقي:** لقد اعتمدنا في دراستنا على استخدام الطرق المناسبة والملائمة لتحقيق الفرضيات التي قمنا بطرحها ومن بينها طريقة الاختبار والذي تتمثل في اختبارات القوة المميزة بالسرعة التي أجريت على كلتا المجموعتين التجريبية والضابطة على شكل اختبار قبلي واختبار بعدي كما تم استعمال برنامج تدريبي على شكل حصص تدريبية لتنمية القوة المميزة بالسرعة وتخضع لها المجموعة التجريبية لعينة البحث.

3.5 تعريف الاختبار:

هو أسلوب ووسيلة ومنهج تجريبي لتقويم حالة أو عدة حالات، كما عرفه **وجيه محجوب (1989)** على أنه قياس قدرة الفرد على أداء عمل معين وفق ضوابط وصيغ عملية دقيقة، ويضيف نقلاً عن انتصار يونسى هو ملاحظة استجابة الفرد في موقف يتضمن منبهات منظمة للتسجيل و قياس هذه الاستجابة تسجيلاً دقيقاً **(وجيه محجوب 1989, ص. 254).**

4.5 الاختبارات البدنية: وهي من أهم الطرق استخداماً في مجال التربية البدنية والرياضية وخاصة في البحوث التجريبية باعتبارها أساس التقييم الموضوعي وأهم وأنجح الطرق للوصول إلى نتائج دقيقة في مجال البحوث العلمية.

والهدف من هذه الاختبارات هو قياس النواحي البدنية (كالقوة، السرعة، الخ) وهي تعطينا صورة واضحة عن الحالة البدنية للأفراد حتى نتمكن من الوصول إلى الوقوف على القدرات البدنية، من أجل تقييم المستوى البدني للفرد.

### 5.5 الاختبار :

استعملنا في بحثنا الاختبارات البدنية للقوة المميزة بالسرعة

. الاختبار الأول : اختبار 03 وثبات متتالية طويلة ( مسافة / زمن )

الغرض من الاختبار قياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين

. الاختبار الثاني : اختبار زمن تكرار الوثب العمودي 05 تكرارات

الغرض من الاختبار قياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين

. الاختبار الثالث : اختبار رمي الكرة الطيبة وزن 03 كغ وضع رمية التماس

الغرض من الاختبار قياس القوة المميزة بالسرعة للذراعين والكتف

### 6.5 الخصائص السيكومترية للأداة

حتى تكون للاختبارات صلاحية في استخدامها وتطبيقها لابد من مراعاة الشروط والأسس العلمية التالية:

#### 1.6.5 ثبات الاختبار:

يعتبر الثبات بمثابة العمل الثاني بعد الصدق في عملية تقنين الاختبارات، وهو يعني أن يكون الاختبار على درجة عالية من الدقة و الإتقان فيما وضع لقياسه ويمثل معامل الثبات أهمية في عملية بناء وتقنين الاختبارات.

ويقصد به مدى دقة وإتقان أو الاتساق الذي يقيس به الاختبار الظاهرة التي وضع من أجلها (محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان، 1996، ص. 353).

ويقول فان دالين عن ثبات الاختبارات أن الاختبار يعتبر ثابتاً إذا كان يعطي نفس النتائج باستمرار إذا ما تكرر تطبيقه على نفس المفحوصين و تحت نفس الشروط (محمد صبحي حسنين، 1995، ص. 193).

كما يشير مروان عبد المجيد إبراهيم (1999) بأن الثبات هو محافظة الاختبار على نتائجه إذا ما أعيد على نفس العينة (ص. 75).

لقياس صلاحية الاختبارات قمنا بإجراء اختبارات أولية وهذا من أجل حساب معامل الثبات لكل اختبار بطريقة (اختبار -إعادة اختبار) حيث طبقت الاختبارات الأولى على عينة من اللاعبين تم اختيارهم بطريقة عشوائية عن طريق السحب من مجتمع الدراسة.

قمنا بتطبيق هذه الاختبارات على مجموعة من اللاعبين تم اختيارهم من فريق الحماية المدنية لالعب القوي و بعد أسبوع من إجراء الاختبار الأول قمنا بتطبيق الاختبار على نفس اللاعبين و تحت نفس الشروط، ولمعالجة النتائج إحصائياً استخدمنا معامل الارتباط البسيط الذي يعرف باسم ارتباط بيرسون، وهذا بعد إيجاد القيمة الجدولية لمعامل الارتباط البسيط (0.81) عند مستوى دلالة 0.05 و درجة حرية ن-1.

استخلصنا نتائج درجة الثبات لكل اختبار كما هو موضح في جدول رقم (02) ويتبين لنا أن الاختبارات تتميز بدرجة ثبات عالية قريبة من الواحد، وكون القيمة المحسوبة لمعامل الثبات بيرسون أكبر من القيمة الجدولية أي مستوى الدلالة و درجة الحرية لكل اختبار تدل على ثباتها.

جدول رقم (02) : يبين ثبات الاختبارات المستعملة في حساب القوة المميزة بالسرعة

الاختبارات	العينة	مستوى الدلالة	معامل الثبات بيرسون	القيمة الجدولية	الدلالة
اختبار رمي الكرة الطبية وزن 03 كغ	4	0.05	0.990	0.81	دالة إحصائياً
اختبار زمن تكرار الوثب العمودي	4	0.05	0.937		
اختبار 03 وثبات متتالية طويلة	4	0.05	0.956		

### 2.6.5 صدق الاختبار

يعتبر الصدق التحريبي أهم شروط الاختبار الجيد الذي يدل على مدى تحقيق الاختبار لهدفه الذي وضع من أجله ويشير بارو وماك جي بأن الصدق يعني المدى الذي يؤدي فيه الاختبار للغرض الذي وضع من أجله، حيث يختلف الصدق وفقاً لأغراض التي يود قياسها، والاختبار الذي يجري لإثباتها (محمد صبحي حسنين، 1995، ص. 183) ومن أجل التأكد من صدق الاختبارات، استخدمنا الصدق الذاتي باعتباره أصدق الدرجات التحريبية بالنسبة للدرجات الحقيقية التي خلصت من شوائبها أخطاء القياس، و الذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار، باعتماد على النوع من الصدق توصلنا إلى النتائج الموضحة في الجدول رقم (03) عند مستوى الدلالة 0.05 والدرجة الحرية ن-1.

تبين لنا أن جميع الاختبارات تتصف بدرجة عالية من الصدق الذاتي كون القيم المحسوبة لمعامل الصدق الذاتي للاختبارات أكبر من القيمة الجدولية لمعامل ارتباط بيرسون.

جدول رقم (03) : يمثل صدق الاختبارات المستعملة في حساب القوة المميزة بالسرعة

الاختبارات	العينة	مستوى الدلالة	معامل الصدق	القيمة الجدولية	الدلالة
اختبار رمي الكرة الطبية وزن 03 كغ	4	0.05	0.994	0.81	دالة إحصائياً
اختبار زمن تكرار الوثب العمودي	4	0.05	0.968		
اختبار 03 وثبات متتالية طويلة	4	0.05	0.977		

### 3.6.5 موضوعية الاختبار:

تعني موضوعية الاختبار عدم تأثره، أي أن الاختبار يعطي نفس النتائج مهما كان القائم بالتحكيم ويشير فان دالين إلى أنه " يعتبر الاختبار موضوعياً إذا كان يعطي نفس الدرجة بغض النظر عن من يصححه و هذا يعني ابتعاد الحكم الذاتي للمحاكم أي أنه كلما زادت الذاتية قلت الموضوعية (محمد صبحي حسنين، 1995، ص. 202).

### 6. إجراءات التطبيق الميداني للدراسة

#### 1.6 التجربة الميدانية:

هي تنظيم محكم للظروف والشروط التي يمكن أن تلاحظ فيها ظاهرة معينة لتحديد العوامل المؤثرة في هذه الظاهرة أو المحدثه أو المسببة (فؤاد حطب ومحمد سيف الدين فهمي، 1984، ص. 58).

فبعد الاطلاع على المعطيات المستخلصة من التجربة الاستطلاعية أجرى الباحث التجارب الميدانية كما يلي:

#### 2.6 الاختبار القبلي:

تم إجراء الاختبارات القبلية على المجموعتين كليهما (الضابطة والتجريبية) في يوم السبت الموافق لـ 20 فيفري 2016 على الساعة 17.00 مساءً.

قبل الشروع في أداء الاختبارات تم إجراء التسخينات كما هو معتاد ومن ثم قمنا بشرح الاختبارات للاعبين وهذا من أجل الفهم الجيد والتطبيق الصحيح لها، وقد أجريت اختباري في ملعب البشير ورتال بالمسيلة .

#### 3.6 البرنامج التدريبي:

أعد الباحث منهجاً تدريبياً خاصاً بتنمية القوى المميزة بالسرعة معتمداً في ذلك على تجربته الميدانية ومستعيناً بآراء المختصين بمجال علم التدريب الرياضي والمصادر العلمية المختصة في البرامج التدريبية لتنمية الصفات البدنية لعدائي 400 متر، وكذلك على مجموعة من الدراسات والبحوث في طرق وأساليب التدريب المختلفة التي أضافت حصانة علمية كافية ليكون تطبيق البرنامج مناسباً على هذه الفئة العمرية (أقل من 18 سنة) والذي غرضه الأساسي هو تنمية القوة المميزة بالسرعة، من خلال استخدام تمارين بطريقة التدريب المتنوعة.

قُسم البرنامج إلى 16 وحدة تدريبية زمن كل منها 60 دقيقة حسب هدف كل وحدة تدريبية، وبناء على ذلك استغرق تنفيذ الوحدات التدريبية 8 أسابيع ونوحدتين تدريبيتين أسبوعياً يوم الاحد على الساعة 18.00 مساءً ويوم الثلاثاء على الساعة 18.00 مساءً وذلك في ملعب ورتال البشير بالمسيلة، لذا قام الباحث بتنفيذ البرنامج التدريبي في الفترة الممتدة من 28 فيفري 2016 إلى غاية 19 افريل 2016.

#### 4.6 الاختبار البعدي:

بعد أن تم تطبيق المنهاج التدريبي ضمن المدة الزمنية المحددة لها، أجرى الباحث الاختبارات البعدية في الساعة 17.00 مساءً من يوم الخميس 28 افريل 2016 وبالأسلوب والظروف نفسها التي أجريت فيها الاختبارات القبلية.

### 7. تحديد متغيرات الدراسة

يعتبر ضبط متغيرات الدراسة عنصر ضروري في أي دراسة ميدانية و هذا بغرض التحكم فيها قدر المستطاع بحيث يكون هذا الضبط مساعدا على تفسير و تحليل نتائج الدراسة الميدانية دون الوقوع في العراقيل و الصعوبات و قد جاء ضبط متغيرات بحثنا كما يلي:

**عنوان الدراسة:** اثر برنامج تدريبي مقترح في تنمية القوة المميزة بالسرعة لدى عدائي 400 متر (فئة اقل من 18 سنة)

استنادا إلى فرضيات البحث تبين لنا جليا أن هناك متغيرين اثنين احدهما مستقل والآخر تابع

**أ- أولا: تعريف المتغير المستقل:**

هو "العامل الذي يتناوله الباحث بالتغيير للتحقق من علاقته بالمتغير التابع موضوع الدراسة".

**تحديد المتغير المستقل:** البرنامج التدريبي المقترح.

**ب- ثانيا: تعريف المتغير التابع :**

و هو "الظاهرة التي توجد أو تختفي أو تتغير حينما يطبق الباحث المتغير المستقل أو يبده".

**تحديد المتغير التابع:** القوة المميزة بالسرعة

● **المتغيرات الدخيلة:**

وهي متعددة في هذا البحث حاول الباحث التقليل من ظهورها على النحو التالي:

- وقت إجراء الاختبارات في كامل البحث يتم في نفس إجراء الحصص التدريبية للفرق وفي ظروف مناخية متقاربة

- العينتين متقاربتين ومتجانستين من جميع الجوانب (العمر، الوزن، الطول)

- تم إجراء الاختبارات البدنية القبلية والبعديّة في نفس التوقيت تقريبا للعينتين وتحت نفس الظروف

ولقد أشرفنا على هذه العملية وبمساعدة فريق عمل في نفس الظروف المكانية والزمانية.

- عدم تبديل وتغيير وسائل القياس على ممر الاختبارات القبلية والبعديّة للعينتين.

### 8. الأساليب الإحصائية

تعتبر من أهم الطرق المؤدية إلى فهم العوامل الأساسية التي تؤثر على الظاهرة المدروسة وتساعد في الوصول إلى

النتائج وتحليلها وتطبيقها ونقدها، علماً أن لكل بحث وسائله الإحصائية الخاصة التي تتناسب مع نوع المشكلة

وخصائصها وهدف البحث، ولقد قمنا بحساب النتائج المتحصل عليها بواسطة برنامج الحزم الإحصائية للعلوم

الاجتماعية s.p.s.s نسخة 19، وأبرز ما تم حسابه بهذا البرنامج هو ما يلي:

● المتوسط الحسابي

● الانحراف المعياري

● معامل الارتباط بيرسون البسيط.

● اختبار الفروق.

# الفصل الرابع

عرض النتائج وتفسيرها

ومناقشتها

أولاً: عرض النتائج وتفسيرها

1. عرض نتائج تأثير البرنامج في تنمية القوة المميزة بالسرعة لعدائي 400 متر للمجموعة التجريبية الجدول رقم (04) يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي و البعدي في متغير القوة المميزة بالسرعة للمجموعة التجريبية.

مستوى الدلالة	قيمة t	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	اختبارات القوة المميزة بالسرعة	
دال	2.43	0.84	5.30	الاختبار القبلي	اختبار رمي الكرة
		0.61	6.55	الاختبار البعدي	الطبية وزن 03 كغ
دال	5.91	0.59	3014	الاختبار القبلي	اختبار زمن تكرار
		0.61	4.65	الاختبار البعدي	الوثب العمودي
دال	3.42	0.59	3.35	الاختبار القبلي	اختبار 03 وثبات
		0.41	4.58	الاختبار البعدي	متتالية طويلة

معنوية عند نسبة خطأ (0.05) وأمام درجة حرية (04) قيمة (t) الجدولية = 2.13

يتبين من الجدول (03) إن قيمة (t) المحسوبة للقوة المميزة بالسرعة هي أكبر من قيمة (t) الجدولية عند درجة حرية (04) وبنسبة خطأ (0.05) والبالغة (2.13)، وهذا يعني أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الاختبارين القبلي والبعدي في القوة المميزة بالسرعة الذين نفذوا البرنامج ولمصلحة القياس البعدي، وبهذا يتحقق الفرض الأول الذي يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في تنمية القوة المميزة بالسرعة لدى العينة التجريبية لصالح الاختبار البعدي.

2. عرض نتائج اختبارات القوة المميزة بالسرعة لعدائي 400 متر للمجموعة الضابطة

الجدول رقم (05) يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي و البعدي في متغير القوة المميزة بالسرعة للمجموعة الضابطة.

مستوى الدلالة	قيمة t	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	اختبارات القوة المميزة بالسرعة	
دال	7.438	0.61	6.55	م.تجريبية	اختبار رمي الكرة الطبية وزن 03 كغ
		0.61	4.01	م.الضابطة	
دال	3.453	0.61	4.65	م.تجريبية	اختبار زمن تكرار الوثب العمودي
		0.51	3.98	م.الضابطة	
دال	8.747	0.41	4.58	م.تجريبية	اختبار 03 وثبات متتالية طويلة
		0.09	3.04	م.الضابطة	

معنوية عند نسبة خطأ (0.05) وأمام درجة حرية (04) قيمة (t) الجدولية = 2.13

يتبين من الجدول (05) إن قيمة (t) المحسوبة للقوة المميزة بالسرعة هي اصغر من قيمة (t) الجدولية عند درجة حرية (04) وبنسبة خطأ (0.05) والبالغة (2.13), وهذا يعني أنه لا توجد هناك فروقا ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الاختبارين القبلي والبعدي في القوة المميزة بالسرعة للمجموعة الضابطة, وبهذا لم يتحقق الفرض الثاني الذي يشير إلى توجد فروق بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في تنمية القوة المميزة بالسرعة لدى العينة الضابطة وعليه يمكن القول أن المجموعة الضابطة لم تتحسن مقارنة بالمجموعة التجريبية.

3. عرض نتائج المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي

الجدول رقم (6) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق بين نتائج المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي في متغير القوة المميزة بالسرعة.

مستوى الدلالة	قيمة t	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	اختبارات القوة المميزة بالسرعة	
غير دال	1.09	0.56	3.56	الاختبار القبلي	اختبار رمي الكرة الطيبة وزن 03 كغ
		0.61	4.01	الاختبار البعدي	
غير دال	0.78	0.66	4.33	الاختبار القبلي	اختبار زمن تكرار الوثب العمودي
		0.51	3.98	الاختبار البعدي	
غير دال	0.75	0.81	2.58	الاختبار القبلي	اختبار 03 وثبات متتالية طويلة
		0.09	3.04	الاختبار البعدي	

معنوية عند نسبة خطأ (0.05) وأمام درجة حرية (04) قيمة (t) الجدولية = 2.13

يتبين من الجدول ( 06) إن قيمة (t) المحسوبة للقوة المميزة بالسرعة هي أكبر من قيمة ( t ) الجدولية عند درجة حرية (04) وبنسبة خطأ (0.05) والبالغة (2.13), وهذا يعني أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في تنمية القوة المميزة السرعة الذين نفذوا البرنامج ولمصلحة المجموعة التجريبية , وبهذا يتحقق الفرض الثالث الذي يشير إلى توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في تنمية القوة المميزة بالسرعة في الاختبار البعدي لصالح المجموعة التجريبية .

## ثانياً: مناقشة النتائج بالفرضيات

1. **الفرضية الأولى:** والتي تنص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في تنمية القوة المميزة بالسرعة لدى العينة التجريبية لصالح الاختبار البعدي.

في ضوء النتائج التي توصل إليها الباحث، ومن خلال اختبارات القوة المميزة بالسرعة يتبين لنا من الجداول رقم (04) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في العينة التجريبية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لتنمية القوة المميزة بالسرعة لصالح الاختبار البعدي.

ويرجع الباحث ذلك إلى أن التمارين المقترحة كانت تؤدي بصورة تدريجية من الوضعية السهلة إلى الصعبة مع تكرار بعض التمارين في عدة وحدات تدريبيه فضلاً على أن نوعية التمارين أعطت نوعاً من الدافع.

وبالتالي كان هناك تحسن في نتائج هذه المجموعة وذلك يعزى إلى البرنامج التدريبي الذي ساهم بشكل فعال وإيجابي في تنمية قوة المميزة بالسرعة، حيث يشير مفتي إبراهيم 2001 أن " الفارق بين التدريب الرياضي العلمي والأنشطة الأخرى المشابهة أن هناك العديد من الأنشطة التي تمارس تحت مسمى الممارسة الرياضية والتي لا تستخدم الأسس العلمية للتدريب الرياضي حيث تعتمد تلك الأنشطة على تنفيذ وحدات تدريبية مرتجلة عفوية غير نابعة من مخطط تدريبي علمي ، وهذا ما أكدته أثير (2010) على أن أداء تكتيك الدفع أو الرمي لتحقيق أبعد مسافة ممكنة يتطلب قوة وسرعة بأجزاء عضلات الجسم

ومن الدراسات التي تناولت فاعلية البرنامج التدريبي للقوة المميزة بالسرعة نجد

**دراسة رعد جابر باقر**، تأثير تدريب القوة المميزة بالسرعة على بعض المتغيرات البدنية و المهارية في كرة السلة 1995 التي ركزت على تأثير تدريب القوة المميزة بالسرعة، وكذلك دراسة مهند فيصل سلمان الفضلي، تأثير طريقتا التدريب الفترتي المرتفع الشدة و التكراري في تطوير القوة المميزة بالسرعة وأثرها في بعض المهارات الهجومية بكرة السلة 2014 التي ركزت على تأثير طريقتا التدريب الفترتي المرتفع الشدة و التكراري في صفة القوة المميزة بالسرعة .

ويرجع الباحث ذلك إلى استخدام البرنامج التدريبي المقترح وما اشتملته من تمرينات هادفة ومركزة تراعي تحديد الهدف من كل حصة مدى مناسبة الحصص لهذه الفئة، وعدد مرات الممارسة أسبوعياً، وزمن الحصة، وتكرار التمرين و زمن أداء التمرين وشدته حيث يشير **حنفي محمود مختار** بأن تنمية مهارة أساسية، أو التدريب على خطة معينة أو صفة بدنية لا يأتي دفعة واحدة بل يتحتم على المدرب تكرار التدريب ، وتنظيم وحداته بشكل يسمح للاعبين التعلم الصحيح، وتطوير مستواهم، وأن يربط هدف وحدة التدريب السابقة بهدف وحدة التدريب اللاحقة.

2. **الفرضية الثانية:** والتي تنص على أنه توجد فروق بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في تنمية القوة المميزة بالسرعة لدى العينة الضابطة. ومن خلال اختبارات المبين في الجداول رقم ( 07) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين

الاختبار القبلي و الاختبار البعدي في تنمية القوة المميزة بالسرعة لدى العينة الضابطة. وهذا إن دلى فإنما يدل على عدم تحقق فرضيتنا الإحصائية وفقاً للمقارنة بين (t) المحسوبة و (t) الجدولية

ويرجع الباحث نتائج العينة الضابطة في اختبارات القوة المميزة بالسرعة إلى نتائج عشوائية غير منظمة لا تركز على أسس علمية مدروسة وبحكم كذلك أن هذه العينة تتدرب وفق برنامج عادي، حيث يشير مفتي إبراهيم (2001) إلى أن الفارق بين التدريب الرياضي العلمي والأنشطة الأخرى المشابهة يوجد العديد من الأنشطة التي تمارس تحت مسمى الممارسة الرياضية والتي لا تستخدم الأسس العلمية للتدريب الرياضي حيث تعتمد تلك الأنشطة على تنفيذ وحدات تدريبية مرتجلة عفوية غير نابعة من مخطط تدريبي علمي.

**3. الفرضية الثالثة:** والتي تنص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في تنمية القوة المميزة بالسرعة في الاختبار البعدي لصالح المجموعة التجريبية.

انطلاقاً من التحليل السابق ومن خلال نتائج الاختبار البعدي لعيني البحث الموضحة في الجداول (10) يظهر جلياً أن هناك فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين العينة الضابطة والتجريبية لصالح العينة التجريبية التي تحصلت على أحسن متوسط حسابي ما يعني أن أفراد العينتين غير متكافئتين في اختبارات القوة المميزة بالسرعة.

ويرجع الباحث هذه النتائج التي تم التوصل إليها إلى تعرض المجموعة التجريبية دون الضابطة إلى التدريبات المستخدمة في البرنامج التدريبي المقترح والتي هدفت إلى تنمية القوة المميزة بالسرعة لعدائي 400متر وفق برنامج تدريبي مراعيماً الأسس والمبادئ العلمية في تخطيطه حيث يشير حماد إبراهيم (2001) إلى أن البرامج التدريبية أصبحت الوسيلة الفعالة في تأسيس وإعداد النشء ورفع مستواهم مهارياً وفتحاً وبنياً لإنجاز متطلبات اللعبة تحت كافة ظروف الأداء المختلفة.

ومما لاشك فيه ووفقاً لفرضيتنا التي نادت ولازالت تنادي انه تنمية القوة المميزة بالسرعة في ألعاب القوى لا بد من اختبار أو برنامج تدريبي يحتوى على القوة المميزة بالسرعة أو القوة أو السرعة.

مما سبق من البرهنة النظرية والمعالجة الإحصائية ووفقاً للفرضية التي نصت على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموع التجريبية والمجموعة الضابطة لصالح المجموعة التجريبية في صفة القوة المميزة بالسرعة ، ونظراً لما توصل إليه الباحث سواء بالمقارنة الإحصائية للفرضية السالفة الذكر أو بآراء ونظريات ودراسات الباحثين في مجال هذا التخصص، نستطيع القول وبشكل نسبي تحقق الفرضية الإحصائية لصالح المجموعة التجريبية.

إن المعالجة التجريبية أثبتت لنا وفكت بعض الغموض الذي انتابنا في نص الفرضية العامة والتي صيغت بالشكل الآتي: للبرنامج التدريبي المقترح أثر على لتنمية القوة المميزة بالسرعة لدى عدائي 400متر فئة (أقل من 18 سنة). وهذا يستدعي أن صفة القوة المميزة بالسرعة التي تحتاج إلى تنمية وتفعيل من خلال برامج ووحدات تدريبية مقننه للارتقاء بمستواها إذ تعتبر عنصراً أساسية في اللياقة البدنية في ألعاب القوى .

ونحن نرى أن فرضيتنا العامة السالفة الذكر قد تحققت وفقاً للبرهنة النظرية والمعالجة الإحصائية .

# الفصل الخامس

## إستنتاجات وإقتراحات

## 1. الاستنتاجات:

في ضوء نتائج الدراسة ومناقشتها يمكن استنتاج الآتي:

- ✓ البرنامج التدريبي المقترح لمدة ستة أسابيع، وبمعدل وحدتين تدريبيتين، له تأثير إيجابي ذو دلالة إحصائية على تنمية القوة المميزة بالسرعة
- ✓ أظهرت الدراسة أن نتائج الاختبارات على المجموعة التجريبية كانت ذات فعالية في الاختبارات البعدية، وهذا يدل على أن البرنامج التدريبي المقترح قد كان ذات فاعلية في تنمية القوة المميزة بالسرعة لدى عدائي 400 متر.
- ✓ ظهور تطور في مستوى العدائين لصفة القوة المميزة بالسرعة بين الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية.
- ✓ تدريبات المستخدمة في البرنامج التدريبي تحقق فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى لصالح القياس البعدى في متغير القوة المميزة بالسرعة .
- ✓ لم تظهر فروق معنوية بين الاختبارات القبلي والبعدية لأفراد المجموعة الضابطة.

## 2. الاقتراحات:

بعدما تم عرض الاستنتاجات وتحققت الفرضيات في هذه الدراسة والتي هي دراسة بسيطة محصورة في ظل الإمكانيات المتوفرة و الموجودة.

وانطلاقاً من النتائج المستخلصة من هذا البحث والدراسات السابقة تم اقتراح ما يلي:

- ✓ عدم إهمال تدريب صفة القوة المميزة بالسرعة باعتبارها جزء مهم في عملية التحضير الخاص للعدائي المسافات القصيرة.
- ✓ إدماج تمارين وبرامج تطويرية قصد تنمية القوة المميزة بالسرعة .
- ✓ إعطاء أهمية بالغة لهذه الصفة لصفة القوة المميزة بالسرعة في مرحلة المراهقة.
- ✓ إجراء دراسات وبحوث مشابهاً على فئات عمرية أخرى و لصفات بدنية أخرى.
- ✓ يجب أن تكون التمارين المعدة للتدريب متناسب والصفة أو القدرة المراد تطويرها.
- ✓ الاستعانة بطرق ومناهج التدريب الحديثة أثناء إعداد البرامج التدريبية.
- ✓ مشاركة المدربين في الترتيبات حتى يستفيدوا من طرق التدريب الحديثة لمواكبة التطور الرياضي العلمي .
- ✓ توفير الوسائل البيداغوجية اللازمة قصد سيرورة التدريب وتسهيلها ، وبذلك خلق جو للرياضي يجعله يستغل كل طاقته بغرض تنمية و تحسين وتطوير قدراته المهارية والبدنية.

## الختامة:

التقدم الذي عرفه ألعاب القوى راجع بالأساس إلى إعداد و تطوير المدرب والعداء ، و لا يتسنى هذا إلا من خلال توفير و بناء البرامج التدريبية بأسس علمية في مجال التدريب الرياضي الحديث ، و يكون فيها المدرب هو الحجر الأساس في نجاح العملية التدريبية فهو الذي يوصل العلم و المعرفة إلى اللاعبين من خلال البرنامج، و عليه و جب أن يساير التطور الهائل و التقدم العلمي الكبير الذي وصلت إليه اللعبة من طرف التدريب و إعداد اللاعبين و الذي أشاد إلى الحقائق العلمية التي قدمتها مختلف العلوم.

فالبرامج التدريبية المقننة والمبنية على أسس سليمة تحترم القوانين ونظريات التدريب الرياضي الحديث هي الكفيلة الوحيدة بوصول اللاعب إلى المستوى العالي، و من هنا تطرح فكرة و أهمية إعداد البرامج التدريبية حتى نستطيع الوقوف على نقاط القوة والضعف فيها وبالتالي نضمن الاستمرارية في العمل أو تعديله.

ولقد انقضى الوقت الذي كان يتمكن فيه بعض المدربين للوصول بالرياضيين الموهوبين إلى المستوى العالي الاعتماد على تجاربهم الميدانية و خبراتهم الفردية، فمن الصعب اليوم الوصول إلى المستوى العالي المرموق في المجال الرياضي عامة و ألعاب القوى خاصة ما لم يتم التخطيط الرياضي المبني على أسس علمية متينة في مجال التدريب الرياضي الحديث ومن هذا المنطلق جاء موضوع بحثنا الذي يهدف إلى اثر البرنامج التدريبي المقترح في تنمية القوة المميزة بالسرعة لدى عدائي 400متر اقل من 18 سنة وإيجاد الحلول لها من خلال الخروج بصياغة نموذج برنامج تدريبي مقترح يسمح بتنمية وتطوير وتحسين هذه الصفة.

لقد حاولت مقارنتي الوقوف على طبيعة مكونات البرامج التدريبية والكيفية الصحيحة في بنائها وتقويمها تقويماً علمياً موضوعياً مراعيماً الأسس والمبادئ العلمية مثل تحديد الهدف من كل حصة ، مدى مناسبة الحصص لهذه الفئة وزمن الحصة وتكرار التمرين إلى غير ذلك...

يبقى أن نشير إلى بعض الملاحظات الهامة والتي أسفرت عنها هذه الدراسة المتواضعة دون أن استعرض ملاحظات كثيرة تم الإشارة إليها في مناقشة وتحليل النتائج تجنباً للتكرار لاعتقادي بضرورة الوصول في البحث إلى إعداد برنامج تدريبي مقترح حيث أصبحت البرامج التدريبية الوسيلة الفعالة في تأسيس وإعداد الرياضيين ورفع مستواهم مهارياً وفنياً وبدنياً، غير أن هذا الموضوع مازال يحتاج إلى دراسات معمقة.

## قائمة المصادر المراجع :

1. القرآن الكريم :
- سورة البقرة 152.
- سورة النمل 19.
2. إبراهيم كاظم العظمائي ، معالم من سيكولوجية الطفولة و الفتوة و الشباب ، دار الشؤون و الثقافة العامة ، بغداد العراق 1997
3. أمر الله احمد البساطي ، أسس وقواعد التدريب الرياضي و تطبيقاته ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، مصر ، 1998
4. أمر الله أحمد البساطي، أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر، 1998
5. بسطويسي احمد ، أسس و نظريات التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي، القاهرة مصر ، 1999
6. بوداود عبد اليمين وعطاء الله أحمد، المرشد في البحث العلمي لطلبة التربية البدنية والرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية بن عكنون، الجزائر، 2009.
7. تشارلز ايبوكر ، ترجمة حسام معوض ، كمال صالح عبده ، أسس تربية البدنية و الرياضية ، مكتبة الأنجلو مصر ، 1964
8. التكريتي ، وديع ياسين ومحمد علي ، ياسين طه (1986) : الإعداد البدني للنساء ، دار الكتب للطباعة والنشر في جامعة الموصل
9. حامد عبد السلام زهران ، علم النفس النمو و الطفولة و المراهقة ، دار غريب للنشر و الطباعة ط 2 القاهرة مصر ، 1977 ،
10. رابح تركي ، أصول التربية و التعليم ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، 1999
11. مهند تابشتاوي وإبراهيم الخواجا ، مبادئ التدريب الرياضي ، دار وائل للنشر، ط1، عمان، الأردن، 2005
12. أميل بديع يعقوب ، موسوعة كنوز الرياضة المعرفية ، دار عبودابنلن ، 1999
13. زكي محمد درويش وآخرون، القانون الدولي لألعاب القوى للهواة، مطابع جامعة الاملك سعود ،السعودية، 1989.
14. أبو العلا احمد عبد الفتاح واحمد نصر الدين سيد،فيزيولوجية اللياقة البدنية ،دار الفكر العربي ، 1993
15. أبو العلا احمد عبد الفتاح،التدريب الرياضي الأسس الفيزيولوجية، دار الفكر العربي ، 1997
16. حامد عبد السلام زهران ،الطفولة والمراهقة ،عالم الكتاب ،ط،5،1995.
17. رعد جابر باقر ،تأثير تدريب القوة المميزة بالسرعة على بعض المتغيرات البدنية و المهارية بكرة السلة ،أطروحة دكتوراه،جامعة بغداد ،كلية التربية الرياضية ، 1995.
18. حمد صبحي حسانين ، التقويم والقياس في التربية البدنية ، دار الفكر العربي ،ج1،ط2 ، 1987.

19. طلحة حسام الدين وآخرون: الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي، مركز الكتاب للنشر، ط 1، القاهرة، 1997
20. سامي عرفيج ، علم النفس التطوري ، دار الفكر و النشر و التوزيع ، عمان الأردن ، 1984
21. سعد جلال ، الطفولة و المراهقة ، دار الفكر العربي ، ط 2 القاهرة مصر 1996
22. سعيد محمد علي ، هادر سيكولوجية المراهقة ، دار البحوث العلمية ، ط 1 ، الكويت 1992
23. السكار ، إبراهيم سالم وآخرون ( 1998 ) : موسوعة فسيولوجيا مسابقات المضمار ، ط 1 ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة
24. عبد الرحمان العيسوي ، علم النفس العام ، دار النهضة العربية بيروت لبنان ، 1987
25. عبد الرحمان رضا ، سيكولوجية الشباب ، دار هرمة للطباعة و النشر الجزائر 1996
26. عبد الغاني الديدي ، التحليل النفسي للمراهق ، ط 1 ، دار النشر و التوزيع ، بيروت لبنان ، 1992
27. عمار بوحوش ، مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث، ديوان المطبوعات الجامعية، ط3، الجزائر، 2001
28. فاخر عاقل ، كتاب اعرف نفسك ، دار العلم للملايين ط7 بيروت لبنان ، 1981
29. فؤاد يحي السيد ، الأسس التقنية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة ، دار الفكر العربي ، القاهرة مصر بدون سنة
30. فوزي الحافظ ، المراهقة ، المؤسسة العربية للدراسات و النشر ، ط 2 ، بيروت لبنان ، 1990
31. قاسم حسن حسين ، أسس التدريب الرياضي ، دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع ، عمان ، الأردن ، 1989
32. قاموس المعاني متعدد اللغات والمجالات
33. قيع ، عمار عبد الرحمن ( 1989 ) : الطب الرياضي ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل .
34. محاضرات مناهج التدريب السنة الثالثة جامعي ، جامعة المسيلة سنة 2006/2007
35. محاضرات مناهج التدريب السنة الثالثة جامعي ، جامعة المسيلة سنة 2005/2006
36. محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب، البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة، 1999
37. محمد حسن علاوي، علم التدريب الرياضي، دار المعارف، الطبعة 3، مصر، 1994
38. محمد حسنين صبحي، القياس والتقويم في التربية البدنية و الرياضية، ج1، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة، 1995.
39. محمد رفعت رمضان و آخرون ، اصول التربية و علم النفس ، دار الفكر العربي ، القاهرة مصر ، 1984
40. محمد سعد زغلول و آخرون ، موسوعة التدريب الميداني للتربية الرياضية ، مركز الكتاب للنشر ، مصر ، 2000
41. محمد محمود الزيتي ، سيكولوجية نمو الدافعية ، دار الكتاب الجامعية ، 1996

42. محمد مصطفى زيدان ، النمو النفسي للطفل و نظرية الشخصية ، دار الشروق ، بيروت لبنان ، 1986
43. محمد هدى قناوي ، سيكولوجية المراهقة ، مكتبة الانجلو ، مصر ، 1992
44. محي الدين مختار ، علم النفس الاجتماعي ، محاضرا جامعة قسنطينة الجزائر ، 1982
45. معروف رزيق ، خفايا المراهقة ، دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع ، دمشق سوريا ، 1986
46. مفتي إبراهيم حمادي ، التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة ، ط 1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، 1996
47. ميخائيل إبراهيم اسعد ، مشكلات الطفولة و المراهقة جار البحوث و الأفاق بيروت لبنان 1991
48. وجدي مصطفى فاتح و محمد لطفي السيد ، الأسس العلمية للتدريب للاعب و المدرب ، دار الهدى للنشر ، ألمانيا ، 2001
49. وجيه محجوب، علم الحركة، دار الكتاب للطباعة والنشر، جامعة بغداد، 1989
50. Ben smail . la psychiatrie aujourd'hui . office de publication universitaire 1999
51. Martin C. & Lumsden. (1987) : Exercise physiology energy, Nutrition and human performance, Lea and fieger
- Mercellie abrcomier . psychologies de l'adolescent . maison paris . 1983
52. Michel delor cycle sportif ( rout-vtt) préparation et entrainement . 2004 .emphora .paris
53. M-khiati .l'essentiel en pédiatine . tome 1 . entreprise nationale de livre 1996

#### - الرسائل والأطروحات :

- بن قاصد علي محمد الحاج ، مذكرة نيل شهادة ليسانس ، حالة القدرات البدنية للسباحين 8-12 سنة ذكور ، المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية ، جامعة مستغانم 1994/1993

# الملاحق

الملاحق

رقم الحصة (1)		التاريخ 2016/02/28	
المدة: 1h	الاختصاص: 400 متر العلب القوي	الصف: اقل من 18 سنة	
الهدف : تنمية القوة المميزة بالسرعة			
المراحل	المحتوى	المدة	الشدة
المرحلة التحضيرية	- الإحماء 10 دقيقة ,جري خفيف - تمديدات+تمارين بدنية عامة	15 د	60% من النبض الأقصى
المرحلة الأساسية	<ul style="list-style-type: none"> <li>• الوقف (1)</li> <li>- أبجديات الجري ABC</li> <li>1. الحجل</li> <li>2. رفع الركبتين</li> <li>3. القفز المتناوب</li> <li>4. القفز العمودي</li> <li>5. الجري المقص</li> <li>4 مرات *50متر</li> <li>جري في خط مستقيم مرتين *80متر</li> <li>شدة 60%</li> <li>• الموقف (2)</li> <li>- الخطوات العملاقة</li> <li>1. مجموعة الأولى</li> <li>- 50 متر تكرار 1 مرة , الراحة 1دقيقة</li> <li>- 50 متر تكرار 2 مرتين , الراحة 1 دقيقة</li> <li>- 50 متر تكرار 3 مرات ,الراحة 1دقيقة</li> <li>جري في خط مستقيم مرة واحدة 80متر</li> <li>2. مجموعة الثانية</li> <li>- 50 متر تكرار 1 مرة , الراحة 1دقيقة</li> <li>- 50 متر تكرار 2 مرتين , الراحة 1 دقيقة</li> <li>- 50 متر تكرار 3 مرات ,الراحة 1دقيقة</li> <li>جري في خط مستقيم مرة واحدة 80متر</li> <li>3. مجموعة الثالثة</li> <li>- 50- متر تكرار 1 مرة , الراحة 1دقيقة</li> <li>- 50- متر تكرار 2 مرتين , الراحة 1 دقيقة</li> <li>- 50- متر تكرار 3 مرات , الراحة 1دقيقة</li> <li>جري في خط مستقيم مرتين - 80متر</li> </ul>	35 د	100% من النبض الأقصى
المرحلة الختامية	جري خفيف حول الملعب 10 دقائق لاسترجاع	10 د	ضعيفة

الملاحظة  
النبض لا يتجاوز  
147 ن/د

العمل يكون بإيقاع  
سريع حتى يصل  
النبض إلى 202 ن/د

التاريخ 2016/03/01		(2) رقم الحصة	
الصنف : اقل من 18 سنة		الاختصاص : 400متر العلب القوى	
الهدف : تنمية القوة المميزة بالسرعة			
الملاحظة	الشدة	المدة	المحتوى
النبض لا يتجاوز 147 ن/د	60% من النبض الأقصى	20 د	- الإحماء 15 دقيقة جري خفيف - تمديدات+تمارين بدنية عامة
العمل يكون بإيقاع سريع حتى تكون النبض ما بين (182-195)ن/د	85-95% من النبض الأقصى	30 د	الوقف (1) - أبجديات الجري ABC - الحجل - الخطوات العملاقة - القفز المتناوب - القفز العمودي - الجري المقص 4 مرات * 60متر - جري في خط مستقيم مرتين * 80متر الموقف (2) - التدريب البليومتري القفز على الحواجز الكبيرة - القفز على 5 حواجز * 10 تكرارات الراحة تكون مسافة العودة مشي إلى البداية توجد 3 مجموعات والراحة بينهما 3 دقائق جري في خط مستقيم مرتين * 80متر القفز على الحواجز الصغيرة - القفز على 10 حواجز * 8 تكرارات الراحة تكون مسافة العودة مشي إلى البداية توجد 3 مجموعات والراحة بينهما 2.30 دقائق جري في خط مستقيم مرتين * 80متر
	ضعيفة	10 د	جري خفيف حول الملعب 10 دقائق لاسترجاع
			المرحلة الختامية

رقم الحصة (3)		التاريخ 2016/03/06	
المدة: 1h		الاختصاص: 400متر العاب القوى	
الهدف : تنمية القوة المميزة بالسرعة			
المرحل	المحتوى	المدة	الشدة
المرحلة التحضيرية	- الإحماء 15 دقيقة ,جري خفيف - تمديدات+تمارين بدنية عامة	20 د	60% من النبض الأقصى
المرحلة الأساسية	• الموقف (1) - العمل على المدرجات 1. الجري في المقاعد الكبيرة - 20 سلم * 6 ثا * 10 تكرارات الراحة 3 دقائق - 20 سلم * 6 ثا * 10 تكرارات 2. الجري في المقاعد الصغيرة - 30 سلم * 12 ثا * 5 تكرارات الراحة 3 دقائق - 30 سلم * 12 ثا * 5 تكرارات تقوية العضلات ( البطن + الظهر + الذراعين ) 20مرة *3 تكرارات جري في خط مستقيم 6 مرات - 80 متر	30 د	100 % من النبض الأقصى
المرحلة الختامية	جري خفيف حول الملعب 10 دقائق لاسترجاع	10د	ضعيفة
الملاحظة			النبض لا يتجاوز 147 ن/د
			العمل يكون بإيقاع سريع حتى يصل النبض إلى 202 ن/د

رقم الحصة (4)		التاريخ 2016/03/08	
المدة: 1h		الاختصاص: 400متر العلب القوي	
الهدف : تنمية القوة المميزة بالسرعة			
المراحل	المحتوى	المدة	الشدة
المرحلة التحضيرية	- الإحماء 15 دقيقة ,جري خفيف - تمديدات+تمارين بدنية عامة	20 د	60% من النبض الأقصى
المرحلة الأساسية	<ul style="list-style-type: none"> <li>• الموقف (1)</li> <li>- تكرار أبجديات الجري ABC</li> <li>1. الخطوات العملاقة</li> <li>2. الحجل</li> <li>3. القفز المتناوب</li> <li>4. القفز العمودي</li> <li>5. الجري المقص</li> <li>3مرات * 10 متر جري في خط مستقيم مرتين - 80متر الراحة 40متر+تقوية عضلات البطن والظهر (3*30)</li> <li>• الموقف (2)</li> <li>- التدريب البليومتري</li> <li>1. القفز على الحواجز الصغيرة (5مرات*2) راحة 3دقائق</li> <li>2. القفز على الحواجز الكبيرة (5مرات*2)</li> </ul>	30 د	85-95 % من النبض الأقصى
المرحلة الختامية	جري خفيف حول الملعب 10 دقائق لاسترجاع	10 د	ضعيفة

النبض لا يتجاوز 147 ن/د

العمل يكون بإيقاع سريع حتى تكون النبض ما بين (182-195)ن/د

رقم الحصة (5)		التاريخ 2016/03/13	
المدة: 1h		الاختصاص: 400متر العلب القوي	
الهدف : تنمية القوة المميزة بالسرعة			
المراحل	المحتوى	المدة	الشدة
المرحلة التحضيرية	- الإحماء 10دقيقة ,جري خفيف - تمديدات+تمارين بدنية عامة	15 د	60% من النبض الأقصى
المرحلة الأساسية	<ul style="list-style-type: none"> <li>• الوقف (1)</li> <li>- أبجديات الجري ABC</li> <li>.6. الحجل</li> <li>.7. رفع الركبتين</li> <li>.8. القفز المتناوب</li> <li>.9. القفز العمودي</li> <li>.10. الجري المقص</li> <li>4 مرات *50متر</li> <li>جري في خط مستقيم مرتين *80متر</li> <li>شدة 60%</li> <li>• الموقف (2)</li> <li>- الخطوات العملاقة</li> <li>1. مجموعة الأولى</li> <li>-50 متر تكرار 1 مرة , الراحة 1دقيقة</li> <li>-50 مترتكرار 2 مرتين , الراحة 1 دقيقة</li> <li>- 50 متر تكرار 3 مرات , الراحة 1دقيقة</li> <li>جري في خط مستقيم مرة واحدة 80متر</li> <li>2. مجموعة الثانية</li> <li>-50 متر تكرار 1 مرة , الراحة 1دقيقة</li> <li>-50 مترتكرار 2 مرتين , الراحة 1 دقيقة</li> <li>- 50 متر تكرار 3 مرات , الراحة 1دقيقة</li> <li>جري في خط مستقيم مرة واحدة 80متر</li> <li>3. مجموعة الثالثة</li> <li>-50 متر تكرار 1 مرة , الراحة 1دقيقة</li> <li>-50 مترتكرار 2 مرتين , الراحة 1 دقيقة</li> <li>-50 متر تكرار 3 مرات , الراحة 1دقيقة</li> <li>جري في خط مستقيم مرتين - 80متر</li> </ul>	35 د	100% من النبض الأقصى
المرحلة الختامية	جري خفيف حول الملعب 10 دقائق لاسترجاع	10 د	ضعيفة

النبض لا يتجاوز 147 ن/د

العمل يكون بإيقاع سريع حتى يصل النبض إلى 202 ن/د

التاريخ 2016/03/15		رقم الحصة (6)	
المدّة: 1h		الاختصاص: 400متر العلب القوي	الصنف : اقل من 18 سنة
الهدف : تنمية القوة المميزة بالسرعة			
المراحل	المحتوى	المدّة	الشدة
المرحلة التحضيرية	- الإحماء 15 دقيقة ,جري خفيف - تمديدات+تمارين بدنية عامة	20 د	60% من النبض الأقصى 147 ن/د
المرحلة الأساسية	<ul style="list-style-type: none"> <li>• الوقف (1)</li> <li>- أبجديات الجري ABC</li> <li>1. الحجل</li> <li>2. الخطوات العملاقة</li> <li>3. القفز المتناوب</li> <li>4. القفز العمودي</li> <li>5. الجري المقص</li> <li>4 مرات * 60متر</li> <li>جري في خط مستقيم مرتين * 80متر</li> <li>• الموقف (2)</li> <li>- التدريب البليومتري</li> <li>1. القفز على الحواجز الكبيرة</li> <li>- القفز على 5 حواجز * 10 تكرارات الراحة</li> <li>تكون مسافة العودة مشي إلى البداية</li> <li>توجد 3 مجموعات والراحة بينهما 3 دقائق</li> <li>جري في خط مستقيم مرتين * 80متر</li> <li>2. القفز على الحواجز الصغيرة</li> <li>- القفز على 10 حواجز * 8 تكرارات الراحة</li> <li>تكون مسافة العودة مشي إلى البداية</li> <li>توجد 3 مجموعات والراحة بينهما 2.30 دقائق</li> <li>جري في خط مستقيم مرتين * 80متر</li> </ul>	30 د	95-85 % من النبض الأقصى
المرحلة الختامية	جري خفيف حول الملعب 10 دقائق لاسترجاع	10 د	ضعيفة

العمل يكون بإيقاع سريع حتى تكون النبض ما بين (182-195)ن/د

رقم الحصة (7)		التاريخ 2016/03/20	
المدة: 1h		الاختصاص: 400متر العلب القوي	
الهدف : تنمية القوة المميزة بالسرعة			
المراحل	المحتوى	المدة	الشدة
المرحلة التحضيرية	- الإحماء 15 دقيقة ,جري خفيف - تمديدات+تمارين بدنية عامة	20 د	60% من النبض الأقصى 147 ن/د
المرحلة الأساسية	<ul style="list-style-type: none"> <li>• الموقف (1)</li> <li>- العمل على المدرجات</li> <li>3. الجري في المقاعد الكبيرة</li> <li>- 20 سلم * 6 ثا * 10 تكرارات</li> <li>الراحة 3 دقائق</li> <li>- 20 سلم * 6 ثا * 10 تكرارات</li> <li>4. الجري في المقاعد الصغيرة</li> <li>- 30 سلم * 12 ثا * 5 تكرارات</li> <li>الراحة 3 دقائق</li> <li>- 30 سلم * 12 ثا * 5 تكرارات</li> <li>تقوية العضلات</li> <li>( البطن + الظهر + الذراعين )</li> <li>20مرة *3 تكرارات</li> <li>جري في خط مستقيم 6 مرات - 80 متر</li> </ul>	30 د	100 % من النبض الأقصى
المرحلة الختامية	جري خفيف حول الملعب 10 دقائق لاسترجاع	10 د	ضعيفة

العمل يكون بايقاع سريع حتى يصل النبض إلى 202 ن/د

رقم الحصة (8)		التاريخ 2016/03/22	
المدة: 1h		الاختصاص: 400متر العلب القوي	
الهدف : تنمية القوة المميزة بالسرعة			
المراحل	المحتوى	المدة	الشدة
المرحلة التحضيرية	- الإحماء 15 دقيقة ,جري خفيف - تمديدات+تمارين بدنية عامة	20 د	60% من النبض الأقصى
المرحلة الأساسية	<ul style="list-style-type: none"> <li>• الموقف (1)</li> <li>- تكرار أبجديات الجري ABC</li> <li>.6 الخطوات العملاقة</li> <li>.7 الحجل</li> <li>.8 القفز المتناوب</li> <li>.9 القفز العمودي</li> <li>.10 الجري المقص</li> <li>3مرات * 10 متر جري في خط مستقيم مرتين - 80متر</li> <li>الراحة 40متر+تقوية عضلات البطن و الظهر و الذراعين (3*30)</li> <li>• الموقف (2)</li> <li>- التدريب البليومتري</li> <li>.3 القفز على الحواجز الصغيرة (5مرات*2) راحة 3دقائق</li> <li>.4 القفز على الحواجز الكبيرة (5مرات*2)</li> </ul>	30د	85-95% من النبض الأقصى
المرحلة الختامية	جري خفيف حول الملعب 10 دقائق لاسترجاع	10د	ضعيفة
			الملاحظة

العمل يكون بإيقاع سريع حتى تكون النبض ما بين (182-195)ن/د

رقم الحصة (9)		التاريخ 2016/03/27	
المدة: 1h	الاختصاص: 400متر العلب القوي	الصنف : اقل من 18 سنة	
الهدف : تنمية القوة المميزة بالسرعة			
المراحل	المحتوى	المدة	الشدة
المرحلة التحضيرية	- الإحماء 10دقيقة ,جري خفيف - تمديدات+تمارين بدنية عامة	15 د	60% من النبض الأقصى
المرحلة الأساسية	<ul style="list-style-type: none"> <li>• الوقف (1)</li> <li>- أبجديات الجري ABC</li> <li>11. الحجل</li> <li>12. رفع الركبتين</li> <li>13. القفز المتناوب</li> <li>14. القفز العمودي</li> <li>15. الجري المقص</li> <li>4 مرات *50متر</li> <li>جري في خط مستقيم مرتين *80متر</li> <li>شدة 60%</li> <li>• الموقف (2)</li> <li>- الخطوات العملاقة</li> <li>1. مجموعة الأولى</li> <li>-50 متر تكرار 1 مرة , الراحة 1دقيقة</li> <li>-50 متر تكرار 2 مرتين , الراحة 1 دقيقة</li> <li>- 50 متر تكرار 3 مرات ,الراحة 1دقيقة</li> <li>جري في خط مستقيم مرة واحدة 80متر</li> <li>2. مجموعة الثانية</li> <li>-50 متر تكرار 1 مرة , الراحة 1دقيقة</li> <li>-50 متر تكرار 2 مرتين , الراحة 1 دقيقة</li> <li>- 50 متر تكرار 3 مرات ,الراحة 1دقيقة</li> <li>جري في خط مستقيم مرة واحدة 80متر</li> <li>3. مجموعة الثالثة</li> <li>-50 متر تكرار 1 مرة , الراحة 1دقيقة</li> <li>-50 متر تكرار 2 مرتين , الراحة 1 دقيقة</li> <li>-50 متر تكرار 3 مرات , الراحة 1دقيقة</li> <li>جري في خط مستقيم مرتين - 80متر</li> </ul>	35 د	100% من النبض الأقصى
المرحلة الختامية	جري خفيف حول الملعب 10 دقائق لاسترجاع	10 د	ضعيفة

الملاحظة

النبض لا يتجاوز 147 ن/د

العمل يكون بإيقاع سريع حتى يصل النبض إلى 202 ن/د

رقم الحصة (10)		التاريخ 2016/03/29	
المدة: 1h		الاصناف : اقل من 18 سنة	
القوى		الاختصاص : 400متر العلب	
الهدف : تنمية القوة المميزة بالسرعة			
المراحل	المحتوى	المدة	الشدة
المرحلة التحضيرية	- الإحماء 15 دقيقة ,جري خفيف - تمارين +تمديدات بدنية عامة	20 د	60% من النبض الأقصى
المرحلة الأساسية	• الوقف (1) - أبجديات الجري ABC 6. الحجل 7. الخطوات العملاقة 8. القفز المتناوب 9. القفز العمودي 10. الجري المقص 4 مرات * 60متر جري في خط مستقيم مرتين *80متر • الموقف (2) - التدريب البليومي تري 1. القفز على الحواجز الكبيرة - القفز على 5 حواجز * 10 تكرارات الراحة تكون مسافة العودة مشي إلى البداية توجد 3 مجموعات والراحة بينهما 3 دقائق جري في خط مستقيم مرتين *80متر 2. القفز على الحواجز الصغيرة - القفز على 10 حواجز * 8 تكرارات الراحة تكون مسافة العودة مشي إلى البداية توجد 3 مجموعات والراحة بينهما 2.30 دقائق جري في خط مستقيم مرتين *80متر	30 د	85-95 % من النبض الأقصى
المرحلة الختامية	جري خفيف حول الملعب 10 دقائق لاسترجاع	10 د	ضعيفة

الملاحظة  
النبض لا يتجاوز  
147 ن/د

العمل يكون بإيقاع  
سريع حتى تكون  
النبض ما بين  
(182-195) ن/د

رقم الحصة (11)		التاريخ 2016/04/03	
المدة: 1h	الاختصاص: 400متر العلب القوى	الصف: أقل من 18 سنة	
الهدف: تنمية القوة المميزة بالسرعة			
المراحل	المحتوى	المدة	الشدة
المرحلة التحضيرية	- الإحماء 15 دقيقة, جري خفيف - تمديدات+تمارين بدنية عامة	20 د	60% من النبض الأقصى
المرحلة الأساسية	• الموقف (1) - تكرار أبجديات الجري ABC 11. الخطوات العملاقة 12. الحجل 13. القفز المتناوب 14. القفز العمودي 15. الجري المقص 3مرات * 10 متر جري في خط مستقيم مرتين - 80متر الراحة 40متر+تقوية عضلات البطن و الظهر و الذراعين (3*30) • الموقف (2) - التدريب البليومتري 5. القفز على الحواجز الصغيرة (5مرات*2) راحة 3دقائق 6. القفز على الحواجز الكبيرة (5مرات*2)	30د	85-95% من النبض الأقصى
المرحلة الختامية	جري خفيف حول الملعب 10 دقائق لاسترجاع	10د	ضعيفة

الملاحظة

النبض لا يتجاوز 147 ن/د

العمل يكون بإيقاع سريع حتى تكون النبض ما بين (182-195)ن/د

التاريخ 2016/04/05		رقم الحصة (12)	
المدّة: 1h		الاختصاص: 400متر العلب القوي	
الهدف : تنمية القوة المميزة بالسرعة			
المراحل	المحتوى	المدّة	الشدة
المرحلة التحضيرية	- الإحماء 15 دقيقة ,جري خفيف - تمديدات+تمارين بدنية عامة	20 د	60% من النبض الأقصى
المرحلة الأساسية	<ul style="list-style-type: none"> <li>• الموقف (1)</li> <li>- تكرار أبجديات الجري ABC</li> <li>16. الخطوات العملاقة</li> <li>17. الحجل</li> <li>18. القفز المتناوب</li> <li>19. القفز العمودي</li> <li>20. الجري المقص</li> <li>3مرات * 10 متر جري في خط مستقيم مرتين - 80متر الراحة 40متر+تقوية عضلات البطن و الظهر و الذراعين (3*30)</li> <li>• الموقف (2)</li> <li>- التدريب البليومتري</li> <li>7. القفز على الحواجز الصغيرة (5مرات*2) راحة 3دقائق</li> <li>8. القفز على الحواجز الكبيرة (5مرات*2)</li> </ul>	30د	95-85 % من النبض الأقصى
المرحلة الختامية	جري خفيف حول الملعب 10 دقائق لاسترجاع	10د	ضعيفة

الملاحظة  
النبض لا يتجاوز 147 ن/د  
العمل يكون بإيقاع سريع حتى تكون النبض ما بين (182-195)ن/د

رقم الحصة (13)		التاريخ 2016/04/10	
المدة: 1h		الاختصاص: 400متر العلب القوي	
الهدف : تنمية القوة المميزة بالسرعة			
المراحل	المحتوى	المدة	الشدة
المرحلة التحضيرية	- الإحماء 10دقيقة ,جري خفيف - تمديدات+تمارين بدنية عامة	15 د	60% من النبض الأقصى
المرحلة الأساسية	<ul style="list-style-type: none"> <li>• الوقف (1)</li> <li>- أبجديات الجري ABC</li> <li>.16. الحجل</li> <li>.17. رفع الركبتين</li> <li>.18. القفز المتناوب</li> <li>.19. القفز العمودي</li> <li>.20. الجري المقص</li> <li>4 مرات *50متر</li> <li>جري في خط مستقيم مرتين *80متر</li> <li>شدة 60%</li> <li>• الموقف (2)</li> <li>- الخطوات العملاقة</li> <li>1. مجموعة الأولى</li> <li>-50 متر تكرار 1 مرة , الراحة 1دقيقة</li> <li>-50 مترتكرار 2 مرتين , الراحة 1 دقيقة</li> <li>- 50 متر تكرار 3 مرات ,الراحة 1دقيقة</li> <li>جري في خط مستقيم مرة واحدة 80متر</li> <li>2. مجموعة الثانية</li> <li>-50 متر تكرار 1 مرة , الراحة 1دقيقة</li> <li>-50 مترتكرار 2 مرتين , الراحة 1 دقيقة</li> <li>- 50 متر تكرار 3 مرات ,الراحة 1دقيقة</li> <li>جري في خط مستقيم مرة واحدة 80متر</li> <li>3. مجموعة الثالثة</li> <li>-50 متر تكرار 1 مرة , الراحة 1دقيقة</li> <li>-50 مترتكرار 2 مرتين , الراحة 1 دقيقة</li> <li>-50 متر تكرار 3 مرات , الراحة 1دقيقة</li> <li>جري في خط مستقيم مرتين - 80متر</li> </ul>	35 د	100% من النبض الأقصى
المرحلة الختامية	جري خفيف حول الملعب 10 دقائق لاسترجاع	10 د	ضعيفة

الهدف : تنمية القوة المميزة بالسرعة

الملاحظة

النبض لا يتجاوز 147 ن/د

العمل يكون بإيقاع سريع حتى يصل النبض إلى 202 ن/د

رقم الحصة (14)		التاريخ 2016/04/12	
المدة: 1h		الاختصاص: 400متر العلب القوي	
الهدف : تنمية القوة المميزة بالسرعة			
المراحل	المحتوى	المدة	الشدة
المرحلة التحضيرية	- الإحماء 15 دقيقة ,جري خفيف - تمديدات+تمارين بدنية عامة	20 د	60% من النبض الأقصى
المرحلة الأساسية	<ul style="list-style-type: none"> <li>• الوقف (1)</li> <li>- أبجديات الجري ABC</li> <li>11. الحجل</li> <li>12. الخطوات العملاقة</li> <li>13. القفز المتناوب</li> <li>14. القفز العمودي</li> <li>15. الجري المقص</li> <li>4 مرات * 60متر</li> <li>جري في خط مستقيم مرتين * 80متر</li> <li>• الموقف (2)</li> <li>- التدريب البليومتري</li> <li>1. القفز على الحواجز الكبيرة</li> <li>- القفز على 5 حواجز * 10 تكرارات الراحة</li> <li>تكون مسافة العودة مشي إلى البداية</li> <li>توجد 3 مجموعات والراحة بينهما 3 دقائق</li> <li>جري في خط مستقيم مرتين * 80متر</li> <li>2. القفز على الحواجز الصغيرة</li> <li>- القفز على 10 حواجز * 8 تكرارات الراحة</li> <li>تكون مسافة العودة مشي إلى البداية</li> <li>توجد 3 مجموعات والراحة بينهما 2.30 دقائق</li> <li>جري في خط مستقيم مرتين * 80متر</li> </ul>	30 د	85-95 % من النبض الأقصى
المرحلة الختامية	جري خفيف حول الملعب 10 دقائق لاسترجاع	10 د	ضعيفة
الملاحظة	النبض لا يتجاوز 147 ن/د		
	العمل يكون بإيقاع سريع حتى تكون النبض ما بين (182-195)ن/د		

التاريخ 2016/04/17		(15) رقم الحصة		
الصنف : اقل من 18 سنة		الاختصاص: 400متر العلب القوي		
الهدف : تنمية القوة المميزة بالسرعة				
الملاحظة	الشدة	المدة	المحتوى	المراحل
النبض لا يتجاوز 147 ن/د	60% من النبض الأقصى	20 د	- الإحماء 15 دقيقة ,جري خفيف - تمديدات+تمارين بدنية عامة	المرحلة التحضيرية
العمل يكون بإيقاع سريع حتى تكون النبض ما بين (182-195)ن/د	85-95 % من النبض الأقصى	30د	• الموقف (1) - تكرار أبجديات الجري ABC  21. الخطوات العملاقة 22. الحجل 23. القفز المتناوب 24. القفز العمودي 25. الجري المقص 3مرات * 10 متر  جري في خط مستقيم مرتين - 80متر الراحة 40متر+تقوية عضلات البطن و الظهر و الذراعين (3*30)  • الموقف (2) - التدريب البليومتري  9. القفز على الحواجز الصغيرة (5مرات*2) راحة 3دقائق 10. القفز على الحواجز الكبيرة (5مرات*2)	المرحلة الأساسية
	ضعيفة	10د	جري خفيف حول الملعب 10 دقائق لاسترجاع	المرحلة الختامية

رقم الحصة (16)		التاريخ 2016/04/19	
المدة: 1h		الاختصاص: 400متر العلب القوي	
الهدف : تنمية القوة المميزة بالسرعة			
المراحل	المحتوى	المدة	الشدة
المرحلة التحضيرية	- الإحماء 15 دقيقة ,جري خفيف - تمديدات+تمارين بدنية عامة	20 د	60% من النبض الأقصى
المرحلة الأساسية	<ul style="list-style-type: none"> <li>• الموقف (1)</li> <li>- تكرار أبجديات الجري ABC</li> <li>26. الخطوات العملاقة</li> <li>27. الحجل</li> <li>28. القفز المتناوب</li> <li>29. القفز العمودي</li> <li>30. الجري المقص</li> <li>3مرات * 10 متر جري في خط مستقيم مرتين - 80متر</li> <li>الراحة 40متر+تقوية عضلات البطن و الظهر و الذراعين (3*30)</li> <li>• الموقف (2)</li> <li>- التدريب البليومتري</li> <li>11. القفز على الحواجز الصغيرة (5مرات*2) راحة 3دقائق</li> <li>12. القفز على الحواجز الكبيرة (5مرات*2)</li> </ul>	30 د	85-95 % من النبض الأقصى
المرحلة الختامية	جري خفيف حول الملعب 10 دقائق لاسترجاع	10 د	ضعيفة
			الملاحظة

العمل يكون بإيقاع سريع حتى تكون النبض ما بين (182-195)ن/د

# كشاف جامعة "محمد بوضياف" بالمسيلة لرسائل ليسانس . ماستر للفترة [ 2016/2015 ] على شكل word

## ❖ كشاف بلعربية

- كلية : معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
- قسم : التدريب الرياضي
- رقم التسلسل : .....
- رقم التسجيل : 11/D10/439
- الباحث (ة) : ريزوق زغلاش حمزة
- تاريخ المناقشة :
- عنوان الرسالة : أثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية القوة المميزة بالسرعة لدى عدائي 400 متر (اقل من 18 سنة)
- لغة الرسالة : اللغة العربية
- نوع الرسالة : ماستر

• **البلد:** الجمهورية الجزائرية – المسيلة

• **الجامعة:** جامعة محمد بوضياف بالمسيلة

• **إشراف :** د/محمد كبوية

• **عدد الصفحات :** 74 ورقة .

• **ملف إلكتروني (CD-ROM \* Word \* PDF)**

**فرع :** تحضير بدني وذهني

• **التخصص :** التدريب الرياضي

• **عنوان الدراسة:**

أثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية القوة المميزة بالسرعة لدى عدائي 400 متر (أقل من 18 سنة)

• **هدف الدراسة:**

برنامج تدريبي مقترح في تنمية القوة المميزة بالسرعة لدى عدائي 400 متر

• **إشكالية الدراسة:**

هل هناك اثر للبرنامج التدريبي المقترح على تنمية القوة المميزة بالسرعة لدى عدائي المسافات 400 متر

أقل من 18 سنة؟

• **الفرضية العامة:**

للبرنامج التدريبي المقترح أثر في تنمية القوة المميزة بالسرعة لدى عدائي 400 متر فئة (أقل من 18 سنة).

• **عينة الدراسة:**

تم اختيار العينة بالطريقة القصدية

• **المنهج المستخدم:**

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته موضوع الدراسة.

• أدوات الدراسة:  
الاختبارات البدنية.

• كلمات المفاتيح:

البرنامج ، التدريب ،العاب القوى ، العداء ، الفئة العمرية أقل من 18 سنة.

• بالفرنسية

**Mots clés:** Le programme , entrainement, athlétisme , athlète, la réception , (18 ans.

• بالإنجليزية

**Keywords:** The program , training , Athletics , athlete , (U18) years.

• جاء هذا البحث في فصول :

الفصل الأول: : الخلفية النظرية والدراسات السابقة.

وتناول الفصل الثاني: الإطار العام للدراسة.

أما الفصل الثالث : ويشمل الإجراءات الميدانية للدراسة.

الفصل الرابع : ويضم عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها.

الفصل الخامس : ويضم استنتاجات واقتراحات.

## • من أهم النتائج التي توصلت إليها الباحثة :

### توصلت الباحثة للعديد من التوصيات أهمها :

في ضوء نتائج الدراسة ومناقشتها يمكن استنتاج الآتي :

- ✓ البرنامج التدريبي المقترح لمدة ستة أسابيع، وبمعدل وحدتين تدريبيتين، له تأثير إيجابي ذو دلالة إحصائية على تنمية القوة المميزة بالسرعة
- ✓ أظهرت الدراسة أن نتائج الاختبارات على المجموعة التجريبية كانت ذات فعالية في الاختبارات البعدية، وهذا يدل على أن البرنامج التدريبي المقترح قد كان ذات فاعلية في تنمية القوة المميزة بالسرعة لدى عدائي 400متر.
- ✓ ظهور تطور في مستوى العدائين لصفة القوة المميزة بالسرعة بين الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية.
- ✓ تدريبات المستخدمة في البرنامج التدريبي تحقق فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى لصالح القياس البعدى في متغير القوة المميزة بالسرعة .
- ✓ لم تظهر فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية لأفراد المجموعة الضابطة.

## • توصلت (ت) الباحث لمقترحات عديدة أهمها :

### أهم المقترحات :

وانطلاقاً من النتائج المستخلصة من هذا البحث والدراسات السابقة تم اقتراح ما يلي:

- ✓ عدم إهمال تدريب صفة القوة المميزة بالسرعة باعتبارها جزء مهم في عملية التحضير الخاص للعدائي المسافات القصيرة.
- ✓ إدماج تمارين وبرامج تطويرية قصد تنمية القوة المميزة بالسرعة .
- ✓ إعطاء أهمية بالغة لهذه الصفة صفة القوة المميزة بالسرعة في مرحلة المراهقة.
- ✓ إجراء دراسات وبحوث مشابهة على فئات عمرية أخرى ولصفات بدنية أخرى.
- ✓ يجب أن تكون التمارين المعدة للتدريب متناسبة والصفة أو القدرة المراد تطويرها.
- ✓ الاستعانة بطرق ومناهج التدريب الحديثة أثناء إعداد البرامج التدريبية.
- ✓ مشاركة المدربين في التربصات حتى يستفيدوا من طرق التدريب الحديثة لمواكبة التطور الرياضي العلمي.
- ✓ توفير الوسائل البيداغوجية اللازمة قصد سيرورة التدريب وتسهيلها ، وبذلك خلق جو للرياضي يجعله يستغل كل
- ✓ طاقته بغرض تنمية و تحسين وتطوير قدراته المهارية والبدنية.

## ❖ كشف بالفرنسية

- **Faculté** : la science et les techniques des activités physiques et sportives
- **Département** : entraînement sportif
- **N° d'ordre** :
- **N° d'inscription** : 11/D10/439
- **Chercheur** : rizoug zeglache hamza
- **Soutenu publiquement le** : 01/06/2016
- **Titre de la thèse (mémoire)** :  
Impact du programme de formation proposé pour le développement de la force distinctive aussi rapide que le coureurs de 400 mètres( de moins de 18 ans )
- **Langage de la thèse** : Langue Arabe
- **Modèle de la thèse** : Master
- **Pays** : RÉPUBLIQUE ALGÉRIENNE-M'SILA
- **Université** : Université de M'sila

• **Nom et Prénom de l'encadreur : kaboua Mohammed** **Grade : Dr.**

• **Nombre de page : 74 pages .**

• **(CD-ROM\* Word \* PDF) Ficher électronique**

• **Spécialité :**  
entraînement sportif

• **Option :**  
Préparation physique et mentale

• **Résumé :**

• **L'intitulé de l'étude:**

Impact du programme de formation proposé pour le développement de la force distinctive aussi rapide que le coureurs de 400 mètres( de moins de 18 ans)

• **L'objectif de l'étude:**

Le programme de formation proposé dans le développement de la force distinctive aussi vite que les coureurs de 400 mètres

• **Problématique de l'étude:**

Y at-il l'impact du programme de formation proposé sur le développement de la force distinctive aussi rapide que le coureurs de fond à 400 mètres de moins de 18 ans?

• **Hypothèse générale:**

Le programme de formation proposé le développement Othervi de la force distinctive aussi rapidement que la classe hostile de 400 mètres (moins de 18 ans).

• **Echantillon d'étude:**

L'échantillon a été choisi à dessein

• **La méthode utilisé:**

La méthode expérimentale la conception des deux groupes

• **Les outils d'études :**

## Test physique

- **Mots clés :**

Le programme , entraînement, athlétisme , athlète, la réception , (18 ans.

- **كلمات المفاتيح:**

البرنامج ، التدريب ،العاب القوى ، العداء ، الفئة العمرية أقل من 18 سنة.

- **Key words :**

The program , training , Athletics , athlete , (U18) years.

- **Ce mémoire et contienne de trois « 05 » chapitre**

**Chapitre 1:** Contexte théorique et les études précédentes.

**Chapitre 2 :** Le cadre général de l'étude.

**Chapitre 3 :** Méthodes sur le terrain pour l'étude.

**Chapitre 4 :** Résultats et interprétation et discuté.

**Chapitre 5 :** Les conclusions et propositions .

- **Propositions :**

- Ne pas négliger l'entraînement de force-vitesse comme élément important dans l'amélioration de la performance des athlètes.
- Des introduire des exercice d'entraînement et des programme développes a fin d'améliorer la force-vitesse
- Donner l'importance au développement de la force-vitesse dans la période d'adolescence.
- Elaborer des étude et des recherches similaires sur d'autre âge.
- Les exercices d'entraînement doit être Approprié avec les qualité physique qui va être développée .
- Introduire des méthode d'entraînement en la programmation .
- La participation des entraîneurs dans des stage

فَاذْكُرُوا

لِقَابِ رَبِّكُمُ الَّذِي

خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ

وَجَعَلَ مِنْهَا ذَكَرًا

وَإُنْثَىٰ