وزارة التعليم العلي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف – المسيلة

معهد: علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية **ميدان :** علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

قسم: التدريب الرياضي **فرع:** التدريب الرياضي

رقم : ..... **تخصص:** تحضير بدني رياضي

مـذكـرة مقدمة لنـيـل شـهـادة المـاستـر أكـاديـمي

إعداد الطالب: حســـــــين خـريـفـي

تحت عنوان

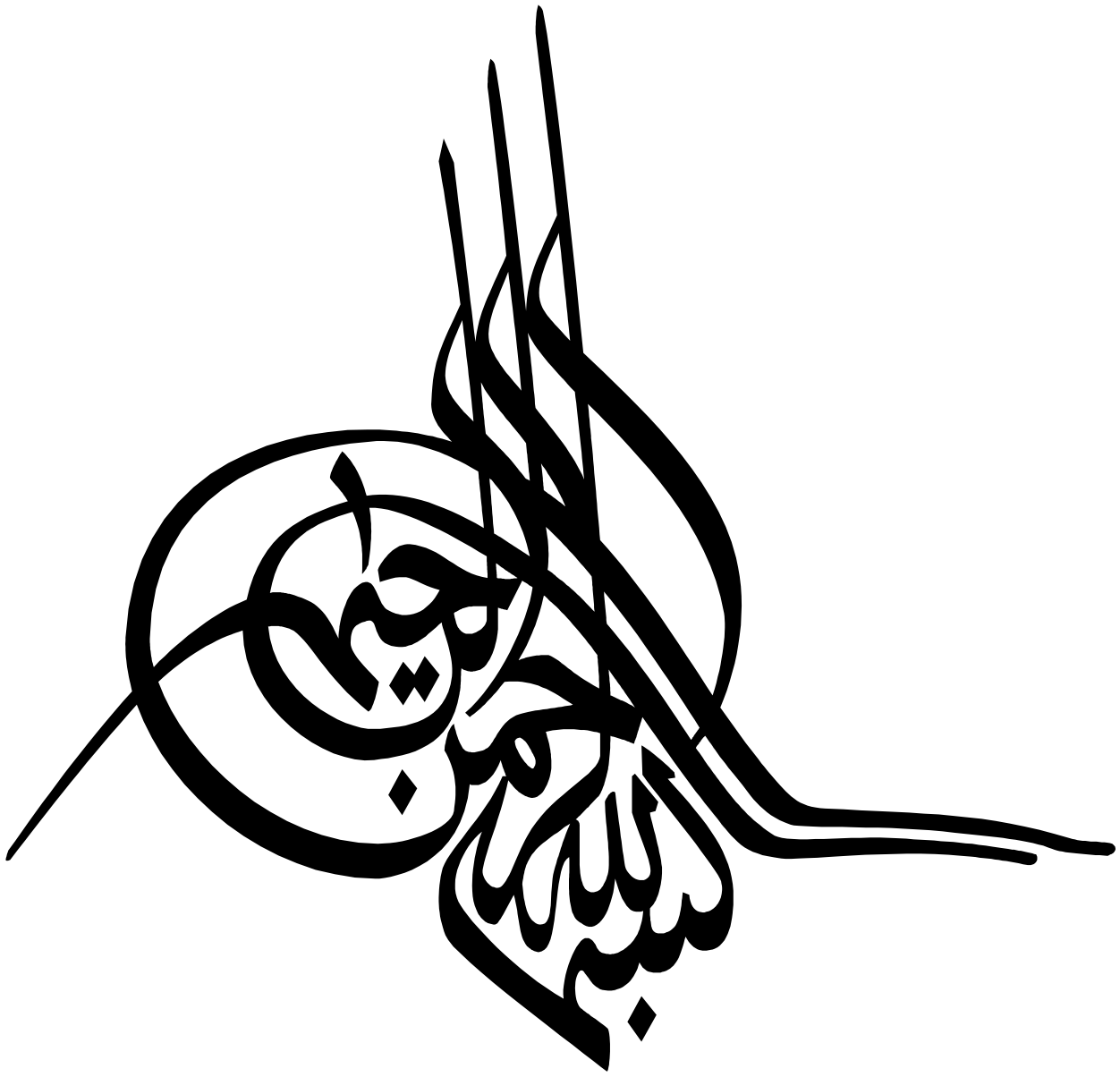
أثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب التكراري على تطوير تحمل السرعة لدى عدائي المسافات النصف طويلة صنف أشبال (15-17) سنة

(دراسة ميدانية لفريق OSAM'sila)

لجنة المناقشة:

الأستاذ: ادريس بن رجم	جامعة: محمد بوضياف المسيلة	رئـيسا
الأستاذ : عبد المالك كرميش	جامعة: محمد بوضياف المسيلة	مشرفا ومقررا
الأستاذ: عبد القادر غيدي	جامعة: محمد بوضياف المسيلة	منـاقـشا
الأستاذ: سليمان نمر	جامعة: محمد بوضياف المسيلة	عضو شرفي

السنة الجامعية: 2018/2017


بسم الله الرحمن الرحيم

كلمة شكر

أعوذ بالله من الشيطان الرجيم

« رب أوزعني أن أشكر نعمتك التي أنعمت علي و على والدي و أن أعمل صالحا ترضاه و أدخلني برحمتك في عبادك الصالحين» (سورة النمل الآية: 19)

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات من الأعمال، الحمد الله رب العالمين قيوم السموات والأرض مانح العبد نعمة العقل و التفكير،

أحمده و أشكره على جميع نعمه و أسأله المزيد من فضل كرمه.

أشكر الله على إعانته و توفيقه لي في انجاز عملي المتواضع هذا و الذي أتمنى أن يكون في المستوى، أسأله المزيد و التوفيق الذي يسر لي انجاز هذا العمل وأعانني عليه و وفقني فيه.

أتقدم بالشكر الجزيل إلى الأستاذ "كرميش عبد المالك" الذي تحمل معي مشقة هذا العمل،

وإلى أساتذة قسم التدريب البدني الرياضي الذين كانوا نعم الأساتذة طوال مدة الدراسة

وإلى كل من ساعدني لانجاز هذا العمل المتواضع كما لا أنسى كل من شجعني و لو بكلمة أو ابتسامة و خاصة بالدعاء إلى كل هؤلاء

كلمة شكر و عرفان على تعاونهم.

فهرس المحتويات

الرقم	العنوان	الصفحة
	البسملة	
	شكر وعرفان	
	مقدمة	أ
	الفصل الأول: الخلفية النظرية والدراسات السابقة	
	الدراسات النظرية	
01	ماهية التدريب الرياضي.	05
1 -1	مفهوم التدريب	05
2 -1	مختلف العلوم التي ترتكز عليها نظريات و طرائق التدريب الرياضي الحديث.	05
3 -1	المتطلبات اللاّزمة لإعداد الرياضيين في اختصاص النّصف الطويل.	06
4 -1	أهداف التدريب الرياضي.	06
5 -1	اتجاهات حديثة في تدريب عدّائي المسافات المتوسّطة.	07
02	ركض المسافات المتوسطة والطويلة	07
1-2	تكنيك الركض.	07
2 -2	الانطلاق وتسارع الركض بعد الانطلاق وركضه البداية.	08
3-2	ركض مسافة السباق.	08
4 -2	إنهاء السباق.	09
03	طرق التدريب.	10
1-3	طريقة التدريب المستمر.	11
2 -3	طريقة التدريب الدائري.	11
3 -3	طريقة التدريب البليومتري.	11
4 -3	طريقة التدريب بالمنافسة.	11
5 -3	طريقة التدريب الفتري.	12

6 -3	طريقة التدريب التكرار و خصائص تدريبها.	12
04	عناصر اللياقة البدنية.	13
1-4	التحمل و أنواعه	14
2 -4	المرونة و أنواعها	15
3 -4	الرشاقة.	16
1-3 -4	أنواع الرشاقة.	16
4-4	القوة و أنواعها	16
5 -4	السرعة.	17
1-5-4	تعريف السرعة.	17
2-5-4	أهمية السرعة.	18
3-5-4	تصنيف السرعة.	18
1-3-5-4	السرعة الحركية.	18
2-3-5-4	سرعة الانتقال.	19
1-2-3-5-4	سرعة الجري لمسافة قصيرة جدا.	19
2-2-3-5-4	السرعة القصوى في الجري.	20
3-2-3-5-4	سرعة زمن الرجع.	20
4-5-4	مكونات السرعة .	20
1-4-5-4	السرعة القصوى.	20
2-4-5-4	القوة المميزة بالسرعة.	20
3-4-5-4	السرعة الانتقالية والسرعة الحركية.	21
4-4-5-4	تحمل السرعة.	21
1-4-4-5-4	تنمية تحمّل السرعة وتطويرها.	22
2-4-4-5-4	وسائل تدريبات تحمّل السرعة.	22
5-5-4	العوامل المؤثرة على السرعة.	23

6-5-4	بعض التوجيهات الهامة لتنمية السرعة.	24
7-5-4	الأسس الفسيولوجية و البيوكيماوية لتدريب السرعة.	25
8-5-4	خصائص مكونات حمل التدريب لتنمية السرعة.	26
05	الدراسات السابقة.	
	الدراسة الأولى :دراسة كريم عبد الحسين جابر 2009 .	27
	الدراسة الثانية: عزيز كريم وناس (2007).	28
	الدراسة الثالثة : علي خضير عبيس الموسوي، حيدر شمخي جبار العيداوي وعبد العباس عبد الرزاق عبود، جامعة بابل 2006.	29
	الدراسة الرابعة : مؤيد جاسم محمد وآخرون 2004-2005.	30
	الدراسة الخامسة : دراسة اللويس (1999).	31
	الدراسة السادسة: دراسة الشيخلي (1995).	32
	التعليق على الدراسات السابقة.	32
الفصل الثاني : الإطار العام للدراسة		
01	الكلمات الدالة	38
1	التدريب الرياضي	38
2-1	برنامج تدريبي	38
3-1	التدريب التكراري	39
4-1	التحمل	39
5-1	السرعة	39
6-1	تحمل السرعة	39
7-1	المسافات النصف طويلة	40
8-1	المراهقة	40
02	إشكالية الدراسة	41
03	أهداف الدراسة	42

04	أهمية الدراسة	43
05	فرضيات الدراسة	43
الفصل الثالث : الإجراءات الميدانية للدراسة		
01	الدراسات الاستطلاعية	45
02	المنهج المتبع في الدراسة	46
03	مجتمع وعينة الدراسة	46
04	الأدوات والتقنيات المستعملة في الدراسة	49
05	إجراءات التطبيق الميداني	51
06	الأساليب الإحصائية	52
الفصل الرابع : عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها		
	عرض النتائج و تفسيرها و مناقشتها	54
	المحور الأول : لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية في الاختبار القبلي لتحمل السرعة .	54
	المحور الثاني : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية في تحمل السرعة ولصالح الاختبار البعدي.	55
	مقابلة النتائج بالفرضيات	56
الفصل الخامس: استنتاجات واقتراحات		
01	استنتاجات عامة	59
02	اقتراحات	59
03	الآفاق المستقبلية للدراسة	60
04	المراجع المعتمد عليها في الدراسة	60
3-4	الأطروحات و الرسائل العلمية	63
5	الملاحق	
06	ملخص الدراسة	

فهرس الجداول و الأشكال

الرقم	العنوان	الصفحة
01	الشكل رقم (1): العلوم التي ترتكز عليها نظريات و طرائق التدريب الرياضي الحديث.	05
02	الشكل رقم (2): مكوّنات عناصر اللياقة البدنية	13
03	يمثل مدى تجانس العينة من حيث العمر.	47
04	يمثل مدى تجانس العينة من حيث الطول.	47
05	يمثل مدى تجانس العينة من حيث الوزن.	48
06	يمثل حساب معامل ثبات الاختبار	50
07	يمثل اختبار تحمل السرعة 300م بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية.	54
08	يمثل اختبار تحمل السرعة 300م بين المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي.	55

مقدمة

مقدمة:

كلّ المدرّبين تساءلوا يومًا مَا " ما الّذي ينبغي القيام به حتّى يجتاز رياضيي حدود أدائه الرّياضي و يتألّق في مستويات التّنافس العالي و يتفوّق على منافسيه في البطولات الرّياضيّة الكبرى...؟!! ".

إنّ الإجابة على هذا التّساؤل تستلزم بحثًا جِدِّيًا و استكشافا عميقًا للعوامل و الأسباب المؤدّية إلى النّتائج و الّتي يمكن من خلالها إيجاد الحلول...، إذ تعد الإنجازات الرياضية التي تحققت في الوقت الراهن ورقي المستوى الرياضي بشكل عام والتي لم تأتِ محض الصدفة أو التكهن بل تعد ثمرة التخطيط العالي لبرامج التدريب الرياضي التي اعتمدت أساساً على البحوث والخبرات والتجارب العلمية وفي وقت مبكر، إذ أن العملية التدريبية تهدف إلى تحقيق الإنجاز من أجل التفوق الرياضي (**جبار رحيمه حسن،1989، ص.17**)، ومن أجل تحقيق التفوق الرياضي في البطولات العالمية والدورات الأولمبية وضعت الدول المتقدمة كل إمكانياتها لرفع المستوى الرياضي بطرائق علمية متقدمة يمكن بواسطتها استثمار الإمكانات الفنية و البدنية للرياضيين كافة إذ بذلت جهدا في البحث عن كل ما هو جديد ومبتكر من وسائل علمية، بالإضافة إلى إشراك كثير من العلماء في معظم التخصصات لتحقيق السبق الرياضي العالمي، وذلك لأن التفوق الرياضي أصبح دلالة على الرقي الفكري والعلمي للمجتمع، وهو محصلة التدريب الرياضي التنافسي المبني على العلم والتجربة لأفراد يتمتعون باللياقة البدنية والرياضية والتنافسية كما يتميزون عن غيرهم بكثير من الصفات الوظيفية والبدنية التي تؤهلهم لتحقيق أعلى مستويات الإنجاز الأمثل (**أحمد متولي، 1995، ص .12**) ، **و** الوصول إلى أرقي المستويات و الأداء المتكامل و المتطور و السريع الذي تسعى إليه دول العالم محاولتا منها إحراز أفضل مستوى ممكن (**مفتي إبراهيم حماد ،1997 ،ص .08**)، حيث خطى عالم اليوم خطوات واسعة في مجال النشاط الرياضي، يمكن أن توصف بأنها قفزات تفوق الوصف والخيال، إذ لم يخطر ببال أحد أن يصل مستوى الأداء البشري لهذا الإنجاز الذي وصل بالعالم إلى حد الإعجاز، وتعد رياضة ألعاب القوى عصب الألعاب الأولمبية القديمة وعروس الألعاب الأولمبية الحديثة، والتي تقاس بها الحضارات والشعوب، فضلا عن ذلك فإنها تخلق في المرء التكامل البدني و المهاري والنفسي و حتى الأخلاقي، والذي يعتمد على التدريب الرياضي الذي هو عملية تربوية هادفة ذو تخطيط علمي لإعداد اللاعبين بمختلف مستوياتهم بدنيا، مهاريا ونفسيا للوصول إلى أعلى مستوى ممكن (**بسطويسي أحمد ، 1999، ص. 39**) غير أن النشاطات الرياضية تختلف من حيث طبيعة الأداء والجهد المبذول والوسط الذي تمارس فيه، لذلك نجد لكل نشاط رياضي خصوصية معينة، (**طويل صابر وآخرون ،2008، ص.01**).

ففي رياضة ألعاب القوى هناك متطلبات خاصة، وهذه المتطلبات يمكن ملاحظتها بصورة واضحة لدى العدائي ذوي المستوى المتقدم، حيث أن لكل نشاط خصائص تميزه عن غيره، تتركز بصورة كبيرة على قدرات بدنية معينة تعتمد عليها مع التغير الدائم نسبيا للأداء الحركي الناتج عن ممارسة هذا النشاط ، و الطموح المتزايد في رياضة ألعاب القوى يتطلب عملا متواصلا وأساليب تدريبية فعالة لتطوير لياقة اللاعب البدنية و المهارية ، وقد كشفت أبحاث كثيرة عن أهمية

علم التدريب الرياضي في الارتقاء بمستوى الأداء الرياضي وتطبيق المعلومات العلمية المتقدمة الخاصة بهذا المجال، مما يؤدي وبدون شك إلى الرفع من الأداء .

و يعتبر الاختيار الأمثل لطرق التدريب المناسبة ومعرفة الأساليب والمتغيرات التي تشملها كل طريقة وإمكانية استخدامها بشكل يتناسب مع اتجاهات عملية التدريب سر نجاح العملية التدريبية ، وإن التدريب التكراري من الطرائق الهامة والأساسية في تدريب مسابقات المضمار خاصة تلك التي تعتمد على الطاقة اللاهوائية، وإن التدريب التكراري شدة الحمل فيه تكون عالية وعدد التكرارات بسيط و الراحة البينية طويلة، وهو من الطرائق التدريبية التي تشكل وتنظم التمرينات المستخدمة في البرنامج التدريبي والذي يتميز بالتبادل المثالي بين الجهد و الراحة ، ويستخدم في معظم الفعاليات الرياضية إن لم يكن جميعها، إذ يؤثر في القدرة الهوائية و اللاهوائية، وهو يساهم في رفع كفاءة إنتاج الطاقة بالنظام اللاهوائي كما يؤثر في الجهاز العصبي نظرا لأن الأداء بأقصى شدة، مما يسبب التعب.(**مفتي إبراهيم حمادة، 2010، ص.215**) ، و يهدف التدريب التكراري أساسا إلى تنمية السرعة والقوة و السرعة الانتقالية، القوة القصوى وتحمل القوة و القوة المميزة بالسرعة وتحمل السرعة لمسافات متوسطة و قصيرة ...الخ. (**د– آمر الله أحمد الباسطي، 1998، ص.94**) ، حيث تؤدي هذه الطريقة إلى زيادة حجم الألياف العضلية و زيادة الطاقة الحيوية اللاهوائية و التي تتم بغياب الأوكسجين وكذا أيضا زيادة القوة العضلية للاعب طبقا لحاجة الفعالية أو شكل الرياضة التي يتخصص فيها (**كمال الربضي , ص. 223–224**) ، لذا يجب على عداء ألعاب القوى للمسافات النصف طويلة المحافظة على لياقته البدنية وبكفاءة عالية للقيام بالعمل العنيف، من خلال ما يملكه من مظاهرها البدنية والحركية، إذ أن الأداء الجيد للمهارة الحركية لا يضمن له النجاح في التنفيذ، ما لم يعتمد بدرجة كبيرة على عناصر اللياقة البدنية المطلوبة، وخصوصا السرعة التي تعتبر أهم الصفات البدنية (**N. Ratly. b. namik, 1970, P.337**) ، و يعد الاهتمام بفئة المراهقة من صنف الأشبال حجر الأساس في رياضة ألعاب القوى لدى عدائي المسافات النصف طويلة، فضلا عن اعتبار هذه المرحلة من أهم مراحل التدريب، لذا يتوجب علينا الاهتمام بها وإعدادهم إعدادا متكامل وصحيحا مبنيا على أسس علمية.

وفي غضون نتائج البحث وثماره قسمنا بحثنا إلى جانبين جانب نظري، وجانب تطبيقي يحتويان على خمس فصول ففي الفصل الأول سنتطرق فيه إلى ماهية التدريب الرياضي و مختلف العلوم التي ترتكز عليها نظريات و طرائق التدريب الرياضي الحديث و كذا إلى المتطلبات اللاّزمة لإعداد الرياضيين في اختصاص النّصف الطويل و أيضا إلى الأهداف المرجوة من التدريب الرياضي وكذلك إلى ركض المسافات النصف طويلة و ما يتميز به هذا النشاط من تقنيات، والتي أعطت إثارة و حلول جديدة للمدربين ، و كذلك مختلف طرق التدريب بأنواعها إضافتا إلى إبراز عناصر اللياقة البدنية والتي من أهمها تحمل السرعة ، وكذا أيضا أهم الاتجاهات الحديثة في تدريب عدّائي المسافات المتوسِّطة و كذلك سنتطرق لأهم الدراسات السابقة و المشابهة التي تحيط بموضوع بحثنا، أما الفصل الثاني سنتناول فيه الإطار العام للدراسة و من خلال الخلفية النظرية نستطيع تحديد إشكالية بحثنا و طرح التساؤلات و صياغة الفرضيات، و في الفصل الثالث نقوم بالإجراءات الميدانية للدراسة وفيه نقوم بتحديد مجتمع البحث وضبط المتغيرات واختيار عينة الدراسة و إجراء

التطبيق الميداني للأداء و كذلك تحديد الأساليب الإحصائية المناسبة لها، ثم نقوم في الفصل الذي يليه بعرض و مناقشة النتائج المحصل عليها ، و في الأخير عرض الاستنتاجات والتوصيات و الاقتراحات لعلها تساهم في الاهتمام بتطوير هذه الصفة البدنية بأسلوب أفضل و المساهمة في تطوير نشاط ركض المسافات النصف الطويلة.

الفصـــل الأول

الخلفية النظرية
والدراسات السابقة

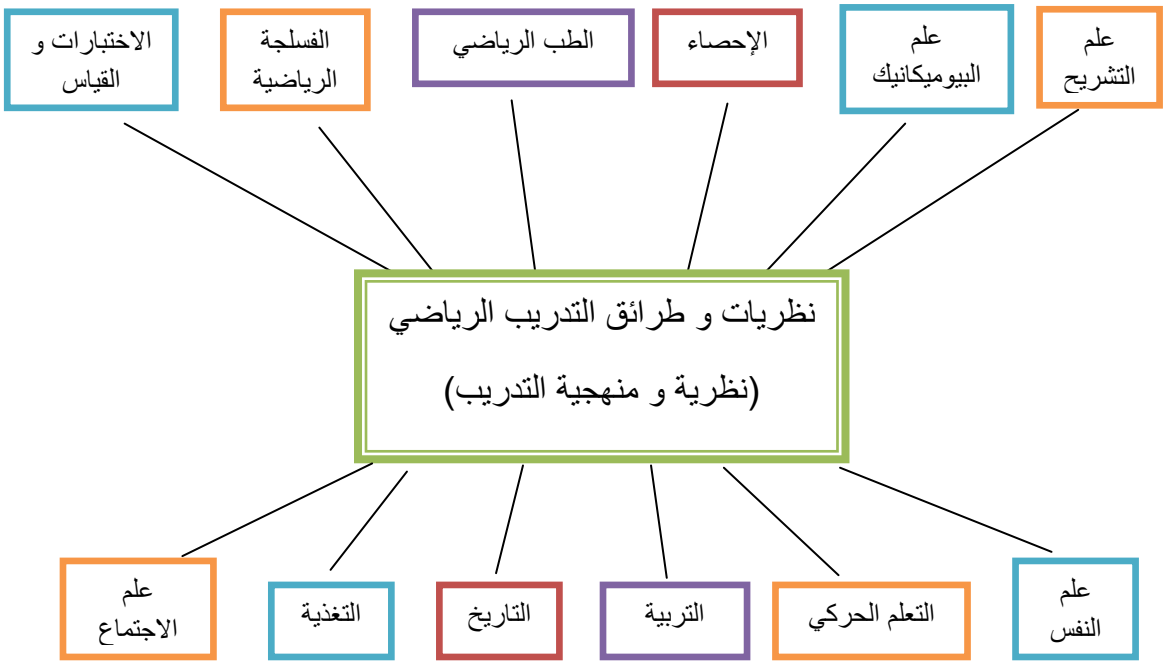
الخلفية النظرية :

سنسعى في هذا الفصل التطرق إلى متغيرات الدراسة كل واحدا على حده و أهم العناصر المرتبطة بها وهي كالآتي:

1- ماهية التدريب الرياضي: التّدريب الرياضي هو كلّ ما يبذله الجسم من جُهد ينتج عنه تكيُّف سواء من الناحية الوظيفية أو التكوينية و الّذي يُؤثِّر بالإيجاب على الأعضاء الداخلية للفرد فيرتفع مستواه.

و التّدريب الرياضي – حسب هارا (Harra) : هو إعداد الرِّياضيين للوصول بهم إلى المستويات الرّياضيّة العليا. أمّا ماتفيف (Matview) : فيرى بأنّه إعداد الفرد الرّياضي من الناحية الوظيفيّة و الفنيّة و الخُطَطِيَّة و العقليّة و النّفسيّة و الخُلُقِيّة عن طريق ممارسة التمرينات البدنيّة. و منه يمكن اعتبار التدريب الرياضي على أنّه عملية تربوية منظّمة و هادفة و مُوجَّهة عِلْمِيًّا نحو إعداد الرياضيين في المراحل و المستويات المختلفة (بدنِياً و مهاريًّا و فنّيًّا و خُططيًّا و عقليًّا و نفسيًّا) للوصول بقدراتهم إلى أعلى مستويات الأداء في أوقات معيّنة و في نشاط رياضي معيّن و البقاء فيها لأطول فترة ممكنة.

كما نذكر أنّ هناك مجموعة من العلوم المساعدة الّتي تُغذِّي نظريات و طرائق التدريب الرياضي بالمعلومات الضرورية و الّتي على أساسها يستند عُلماء التّدريب و المدرّبون في التنظير و التخطيط لعمليات التدريب في الرياضة.



الشكل رقم (1): العلوم التي ترتكز عليها نظريات و طرائق التدريب الرياضي الحديث.

إنّ العلوم الرياضية قد تطورت و تقدمت كثيراً ، حيث انتقلت من الطبيعة الوصفية إلى العلوم الصّرفة الدّقيقة و ذلك بسبب كثرة النتائج العلمية التي تمّ الحصول عليها من البحوث و الدراسات الميدانية التي أُجريت على الرياضيين ، و إنّ أغلب مصادر المعلومات بغضّ النّظر عن العلم الذي جاءت منه هذه المعلومات فإنّها قد وُظِّفت باتجاه تنمِية و تحسين قدرة المدرّب على فهم التأثيرات التي تضعها التمرينات البدنية على جسم الرياضي ، لذلك أصبح التمرين البدني بِحدِّ ذاته النقطة الرئيسة لمسعى دراسات و بحوث علماء التدريب الرياضي و العلوم الأخرى المرتبطة به.

1-2- المتطلبات اللاّزمة لإعداد الرياضيين في اختصاص النّصف الطويل:

سنقوم بذكر بعض المتطلبات اللاّزمة لإعداد عدائي المسافات المتوسطة في ألعاب القوى:

- **التغذية الجيّدة** (طبيعة الغذاء ، الالتزام بأوقات الوجبات ، الوسائل اللاّزمة و الضرورية).
- **وزن الجسم المثالي للاشتراك في المنافسة** (Poids de forme de compétition).
- **الرّاحة و النوم**، و يعتبران من أهم متطلبات الإعداد بشكل عام.
- **عدم تكرار الشيء** ، حيث يحدُث الملل و السأم ، حتّى لا يتولّد القلق و فقدان الشّهية ، التعب الزائد أو نقص الوزن المفرط (نبيلة أحمد عبد الرحمن و آخرون، 1986).
- كما نُضيف أيضًا لتسريع الاسترجاع الفعّال: **التّدليك، الحمّامات الثلجيّة** (**Bain de glace**)، **الصونا** (**Sauna**) و مختلف **الفيتامينات** و **المكمّلات الغذائيّة**....

1-3- أهداف التدريب الرياضي: من أجل تحقيق الهدف الرئيس للتدريب الرياضي و هو تحسين الارتقاء بمستوى الانجاز الرياضي إلى أعلى مستوى ممكن ، يجب على المدرّب وضع الحُلول المناسبة لواجبات استخدام التّمارين البدنية و بنفس الوقت يجب على الرّياضي أن يتبع مدرّبه من أجل تحقيق متطلبات الأهداف الرئيسة للتدريب الرياضي و التي يمكن تلخيصها بما يلي:

1- تحسين الإعداد البدني المتعدّد الجوانب (الإعداد الشامل).
2- ضمان تحسن الإعداد البدني الخاص باللّعبة أو الفعّالية الرّياضية المحدّدة.
3- تحسين و إتقان الأداء الخُطَطي اللاّزم للمنافسة.
4- الإتقان النّوعي للأداء الفنّي الخاص باللعبة أو الفعالية الرياضية المحددة.
5- تنمية و تطوير الصّفات الإرادية اللاّزمة لمواجهة أعباء التّدريب و المنافسة.
6- تنمية الرّوابط و العلاقات الخاصة بوِحدة الفريق كجماعة متماسكة.
7- ضمان تحسّن الحالة الصحية للرياضي.
8- الوِقاية من حدوث الإصابات الرياضية.

9- تعبئة الرّياضي بالأمور المعرفية الخاصة بقواعد التدريب الفسيولوجية و النفسية و الخططية و التغذية و وظائف استعادة الشّفاء و العلاقات الاجتماعية مع أعضاء الفريق.

1-4- اتجاهات حديثة في تدريب عدّائي المسافات المتوسّطة:

من المعروف أنّ التّدريب في اختصاص النصف الطويل يرتكز أكثر على الصّفة البدنيّة للتحمّل (المطاولة أو المداومة) و هذا بحسب مُدّة (مسافة) السّباق ، حيث كلّما زادت مُدّة أو مسافة السباق كلّما زادت نسبة مساهمة صفة التحمّل (مطاولة ، مطاولة قوّة ، مطاولة سرعة) و النظام الهوائي ... إلاّ أنّ بعض الدراسات الحديثة كدراسات (PAAVOLAINEN L. et coll, 1999) ، (NUMMELA A. ,2006) و (SLAWINSKI J. & QUIEVRE J. , 2006) أظهرت أهميّة تدريب القُوّة و السُّرعة لدى عدائي النّصف الطويل ، حيث خلُصت هذه الدراسات إلى أنّ تدريب القُوّة الانفجارية يُحسّن نتائج القوّة ، السرعة و كذا نتائج التّحمُّل. و بالتّالي يجب على المختصّين في النّصف الطويل أن يقوموا بإعادة توجيه تدريباتهم القائمة على الحجم و الكم إلى تدريبات أكثر تخصُّصًا قائمة على الكيف. كما أنّ العدّاء المميَّز بصفة القوّة و السّرعة يكون لديه حظوظ أكبر في إنهاء سباقاته بصفة أحسن و التفوّق ، لاسيما إذا بقي معه العداءون المنافسون إلى غاية آخر مراحل السّباق.

2- ركض المسافات المتوسطة والطويلة:

يتصف ركض المسافات المتوسطة والطويلة المعاصر بسرعة عالية وبالارتباط مع هذا الأمر فان تكنيك الركض يتم تحسينه باتجاه تقوية الاندفاع وزيادة عدد الحركات وتقليص تذبذبات الجذع العمودية وزيادة سرعة ارتخاء العضلات العاملة.

إن تحسين وتكامل عملية إعداد عدائي المسافات المتوسطة والطويلة لا يتم فقط استنادا على خبرة تدريب العدائين البارزين في العالم ، بل يتم كذلك بالاستناد إلى أحسن ما وصل إليه العلم الرياضي أيضا.

2-1- تكنيك الركض:

يعرف تكنيك الركض على انه مجموع الحركات العقلانية للعداء والتي تضمن له قطع مسافات محددة بالسرعة المخططة لها.

و الصفات الخصوصية بتكنيك ركض المسافات المتوسطة والطويلة هي انتصاب الجذع بشكل عمودي تقريبيا وسعة وحرية حركة اليدين والرجلين، وللقيام بتحليل تكنيك الركض يتم تقسيم الركض إلى ما يلي: الانطلاق، ركضت البداية، تسارع الركض بعد الانطلاق، ركض مسافة السباق، وإنهاء السباق.

2-2- الانطلاق وتسارع الركض بعد الانطلاق وركضه البداية :

في ركض المسافات المتوسطة والطويلة تستعمل طريقتان للانطلاق هما الانطلاق من وضعية البداية الحدباء الواطئة والعالية (تم وصف طريقة البداية الواطئة في فصل ركض المسافات القصيرة) إن سباق 1500م يتم البدء به عن طريق انطلاق عام وكذلك بالنسبة للمسافات الأطول، قبل بدء الركض يقف العدائين على مسافة 3م من خط البداية وحال سماعهم لصفارة الحكم أو الإيعاز 'على الخط ' يحتل العدائين بسرعة وضعية الانطلاق واضعين الرجل الدافعة إلى الأمام بقرب خط البداية وبدون أن يطؤها ، ويتم وضع الرجل الأخرى بوضعية الاستناد على مقدم القدم على بعد قدم واحدة من عقب الرجل المتقدمة ويتم ثني الرجلين بشكل قليل ويكون ثقل الجسم واقعا بشكل اكبر على الرجل المتقدمة وتتجه الأبصار إلى الأمام وتقدم الكتف واليد المعاكسة للرجل المتقدمة إلى أمام وهي منثنية في المرفق إلى أمام الرجل المتقدمة, وترجع اليد الأخرى إلى الوراء, وتكون أصابع اليدين معقوفة بيسر.

و في حالة " البداية العالية " مع الارتكاز على يد واحدة، تنزل اليد وأصابعها معقوفة باتجاه خط البداية في حين تكون الرجل المعاكسة لها على مسافة قدم واحدة تقريبيا خلف خط البداية، وينتقل ثقل الجسم جزئيا إلى اليد.

وعند سماع إيعاز (انطلق) أو طلقة البداية ينبغي على العداء أن يبدأ الركض بسرعة و أن يدفع نفسه إلى الأمام بفعالية يجب أن نتذكر أن سرعة ومدى نقل إحدى الرجلين عند دفع الرجل الأخرى , و كذلك فعالية عمل اليدين يعتمدان على قوة اندفاع الرياضي إلى الأمام (**ريسان خريبط مجيد، عبد الرحمان مصطفى الأنصاري، 2002 ،ص 66-67**).

و ركضت البداية بعد الانطلاق هي المسافة التي يقوم خلالها الرياضي بالوصول إلى أقصى سرعته لقطع مسافة السباق هذه ويكون جذع الرياضي أثناءها عموديا.

2-3- ركض مسافة السباق:

في ركض المسافات المتوسطة والطويلة يكون طول الخطوة ما بين 170-200 سم أما عدد تكرار الخطوات من 3-4 خطوة في الثانية ويكون الجذع أثناء الجري في وضعية قائمة تقريبيا ويكون البصر متجها إلى الأمام إن مثل هذه الوضعية للجذع تخلق أفضل الظروف للاندفاع نحو الأمام , ولنقل الرجل إلى أمام تكون اليدان مثنيتين بزاوية قائمة تقريبيا بمعصم الكوع وتتحركان بحرية باتجاه أمامي - خلفي وبالتوافق مع حركة الرجلين.

ويكون موضع الرجلين أثناء الركض على جانبي خط وسط مدار الركض وبالارتباط مع الإعداد البدني للرياضي (وخاصة قوة رجليه) يمكن للعداء أن يرتكز على الأرض بعقب رجله , أو عن طريق مقدم رجله , أو كل قدم ويؤدي الركض المفتعل على أصابع القدم إلى تقييد الحركة والى تعب العداء بسرعة وتؤدي الدفعة في الركضة باتجاهين : إلى الأعلى – لغرض الحفاظ على انتصاب الجسم والتغلب على قوة الجاذبية الأرضية وباتجاه أمامي .

وينبغي للرجل التي في الخلف أن تستقيم بشكل كامل أثناء الدفعة ويتم ثني الرجل في منطقة الركبة بعد الدفعة وتنتقل وهي بهذه الحالة إلى الأمام ومن ثم تهبط على المرتكز أمام إسقاط مركز الثقل العام للجسم ولا ينبغي افتعال تقريب موضع الرجل بقرب إسقاط مركز الثقل العام للجسم لأن ذلك يؤدي إلى تقليص طول الخطوة.

إن سرعة الركض تعتمد على قوة وسرعة الدفعة ونقل الرجل المثنية إلى أمام وهي بدورها تصبح سببا في تحديد طول وعدد تكرار الخطوات والتي تظهر لدى كل رياضي بتناسب معين.

و يتسم التنفس بشكل صحيح وبأهمية خاصة في ركض المسافات المتوسطة والطويلة, حيث ينبغي التنفس عن طريق الأنف والفم في آن واحد ويجب لوتيرة التنفس أن تكون طبيعية ومتفردة بالنسبة لكل رياضي.

وتتغير وتيرة التنفس أثناء قطع مسافة السباق بالارتباط مع سرعة الركض ومدى إجهاد الرياضي ولغرض تطوير العضلات التنفسية ينبغي إيلاء اهتمام زائد أثناء الركض التدريبي لمسألة عمق عملية الشهيق وأن تكون عملية الزفير كاملة , وأن يتم الحفاظ أثناء ذلك على الوتيرة الملائمة لعملية التنفس بكاملها.

أثناء الركض في المنعطفات يقوم العداء بالميلان إلى اليسار بعض الشيء وتوضع قدم الرجل اليمنى على الأرض ومقدمتها متجهة نحو الداخل قليلا , وتعمل اليد اليمنى بفعالية اكبر من اليد اليسرى، وينبغي للبصر أن يكون متجها إلى الأمام ناحية الحافة الداخلية لمدار الركض (**ريسان خريبط مجيد ، عبد الرحمان مصطفى الأنصاري ، ص.67–68**)

2–4– إنهاء السباق:

عند إكمال الركض من المهم إما المحافظة على السرعة إلى الأمتار الأخيرة من المسافة أو زيادة سرعة الركض في الـ 200– 300 م الأخيرة , إن الرغبة في إنهاء السباق والتوقف على خط النهاية تؤدي دائما إلى التقليل من سرعة الركض في الـ10– 15م الأخيرة .

لذلك فإن المهمة الرئيسية عند إنهاء السباق هي اجتياز خط النهاية بدون تقليل سرعة الركض.
من المسائل التي تؤثر سلبيا على نتيجة الركض عند خط النهاية القيام بالوثب لقطع شريط النهاية، رفع اليدين إلى أعلى أو فتحهما إلى الجانبين والانحناء إلى الأمام نحو خط النهاية في وقت مبكر وكذلك انحراف الجذع إلى الوراء .

أما عملية انحناء الجذع ودفع كتف واحدة إلى الأمام فيمكن القيام بها في حالة ما إذا كان العداء يحسن الإحساس بخط النهاية ويمكنه أداء هذه الحركات أثناء ركضه بسرعة عالية .

و بعد إكمال السباق يلزم الاستمرار في الركض على غرار الركض بقوة الاستمرار على أن يتم ذلك وحسب الأماكن على مدار الركض الخاص وذلك كي لا يتم مزاحمة الرياضيين الآخرين. (**ريسان خريبط مجيد ، عبد الرحمان مصطفى الأنصاري ،ص ص. 68–69**) .

3- طرق التدريب :

تستخدم طرق التدريب لتطوير اللياقة البدنية اللاعب لتحقيق انجازات رياضية متقدمة وطريقة التدريب هي المنهجية ذات النظام والاشتراطات المحددة المستخدمة في تطوير المستوى (الحالة البدنية للاعب) (**مفتي إبراهيم حمادة , سنة 2001, ص.210**).

ومعظم العلماء يتفقون على وجود طرق مختلفة للتدريب إلا أنهم يختلفون في تقسمها فمثلا أمر الله البساطي يقول يوجد:

-أسلوب الحمل المستمر (منتظم السرعة ، الخطوة ، الفارتلك).

- أسلوب الحمل الفتري.

- أسلوب الهيبوكسك (التدريب في غياب الأكسجين ويناسب التدريب على اللعب في المرتفعات).

- الأسلوب الدائري (**أمر الله البساطي, 2001, ص. 56**) ويقسمها محمد حسن علاوي إلى:

- طريقة التدريب المستمر
- طريقة التدريب الفتري
- طريقة التدريب التكراري
- طريقة التدريب الدائري (**محمد حسن علاوي , 1994, ص. 212**).

و نجد علم التدريب الرياضي يقسم الطرق التدريبية إلى:

3-1- طريقة التدريب المستمر:

اسمه يدل عليه حيث تمتد فترة التدريب من 30 دقيقة إلى ساعة ونصف أو أكثر دون أن يتخلل ذلك فترة راحة وهذا يؤدي إلى زيادة إنتاج الطاقة الكيميائية الحيوية عند اللاعب (**كمال الربضي , 2004, ص. 232**)

ولزيادة فاعلية هذا التدريب ممكن تقسيمه لعدة أساليب متنوعة هي :

- التدريب المستمر منخفض الشدة
- التدريب المستمر مرتفعة الشدة
- تدريب تناوب الخطورة أي سرعة الجري بين سريعة وبطيئة. (**عادل عبد البصير علي, 1999, ص. 157**).

. 3-2- التدريب الدائري :

هو عبارة عن نظام تدريبي تترتب فيه التمرينات المختلفة بعضها مع بعض في نظام دائري ينتقل فيها اللاعب من تمرين للآخر بعدد يقدره المدرب وفقا لاحتياج اللاعب من بقية أو مهارة تبعا لموسوم التدريب.

3-3- طريقة التدريب البليومتري :

هي نظام تدريبي يستخدم لتنمية القوة الانفجارية دون استخدام المصطلح نفسه وتعمل هذه التمرينات على إطالة ألياف العضلة من خلال الانقباض العضلي اللامركزي ويليه مباشرة الانقباض المركزي حيث يتم إطالة ألياف العضلة (**كمال الربضي, ص. 233**).

3-4- طريقة التدريب بالمنافسة :

وهو نوع خاص من التدريب ، يستعمل عموما للمراقبة أو تقييم المستوي باعتمادها على أسلوب المنافسة وتحت ضغط نفسي عالي ، حيث تسمح المنافسة بمعرفة المستوي الذي وصل إليه اللاعبين من النواحي المختلفة (البدنية ، التكتيكية و المهارية، و تتميز هذه الطريقة بالشدة القصوى أثناء التدريب ينفذ التدريب بشكل قريب جدا من أجواء المنافسة من حيث الشدة والحجم، أي تحافظ علي إيقاع عالي للاعب دون النزول في المستوي الفعالية أثناء تجسيد الحركات التقنية والتكتيكية. (**بسطوسي أحمد ، 1999 ،ص. 42**).

3-5- طريقة التدريب الفتري :

هي نظام تدريبي يتميز بالتبادل المتتالي الجهد والراحة ، (**كمال الربضي, ص. 232**) و هو نوعان: منخفض الشدة ومرتفع الشدة، (**مفتي إبراهيم حمادة, ص.212- 210**) وهي طريقة من طرق التدريب لتحسين مستوى القدرات البدنية تهدف طريقة التدريب الفتري إلى تنمية الصفات:

- التحمل الخاص
- السرعة
- القوة المميزة بالسرعة
- القوة القصوى. (**حسن علاوي, ص. 222**).

3- 6- طريقة التدريب التكراري :

يهدف أيضا إلى تنمية وتطوير السرعة والقوة بصورة أساسية وما ينبثق عنهما كقوة السرعة وتحمل السرعة وتحمل القوة، وتستخدم هذه الطريقة لإعداد اللاعب ركض المسافات القصيرة والمتوسطة والحواجز ولاعبي الوثب والرمي

بأشكاله، إضافة إلى رفع الأثقال والعينة المميزة لهذا الشكل من التدريب هو التأثير على مختلف أجهزة وأعضاء الجسم ومن هاته التأثيرات:

- زيادة حجم الألياف العضلية
- زيادة الطاقة الحيوية اللاهوائية و التي تتم بغياب الأكسيجين.
- زيادة القوة العضلية للاعب طبقا لحاجة فعالية أو شكل الرياضة التي يتخصص فيها. (**كمال الربضي, ص. 223-224**) .

كما يشير وجدي مصطفى يشبه التدريب الفتري في الأداء والراحة ولكن مختلف عنه في :

- طول فترة أداء التمرين شدته, وكذا عدد مرات التكرار
- قدرة استعادة الشفاء بين التكرار

تهدف هذه الطريقة إلى تطوير السرعة الانتقالية والقوى القصوى والقوة المميزة بالسرعة وسرعة العمل وحمل المسافات متوسطة وفي بعض الأحيان يمكن استخدامها لتنمية بعض أنواع التحمل الخاص مثل تحمل السرعة. (**الفاتح وجدي مصطفى, السيد محمد لطفي, 2002, ص. 331**) .

خصائص طريقة التكرار: تتميز هذه الطريقة بمايلي:

- شدة التمارين (**80-90 %**) من أقصى مستوى الفرد وقد يصل إلى **100 %**.
- حجم التمارين (**01-03**) مرات بالنسبة للجري وبالنسبة الأثقال (**20-30**) رفعة في الفترة التدريبية الواحدة وتكرارها مابين (**3-6**) مجموعات.
- فترة الراحة: تتراوح مابين (**10-45**) بالنسبة للجري، أو بالنسبة لاستخدام الأثقال (**3-4**) دقائق تؤدي طريقة التدريب التكراري إلى التأثير على مختلف أجهزة وأعضاء جسم الفرد وخاصة الجهاز العصبي بصورة مباشرة وقوية، الأمر الذي يؤدي إلى سرعة حدوث التعب المركزي. ويحدث ذلك نتيجة من الأكسيجين إلى عدم القدرة على إعداد العضلات بحاجاتها الكاملة من الأكسيجين بسبب ارتفاع شدة التمارين بذلك التفاعلات الكيمائية في غياب العطلة مما يقلل من القدرة على الاستمرار في الأداء وتهدف هذه الطريقة إلى تنمية الصفات البدنية التالية :
- السرعة (سرعة الانتقال) القوة القصوى.
- القوة المميزة بالسرعة (القدرة العضلية).
- القوة الانفجارية.
- تحمل القوة.
- تحمل السرعة.

– عناصر اللياقة البدنية:

للياقة البدنية مجموعة من العناصر المهمّة و التي من أبرزها:

1 – القوّة العضلية

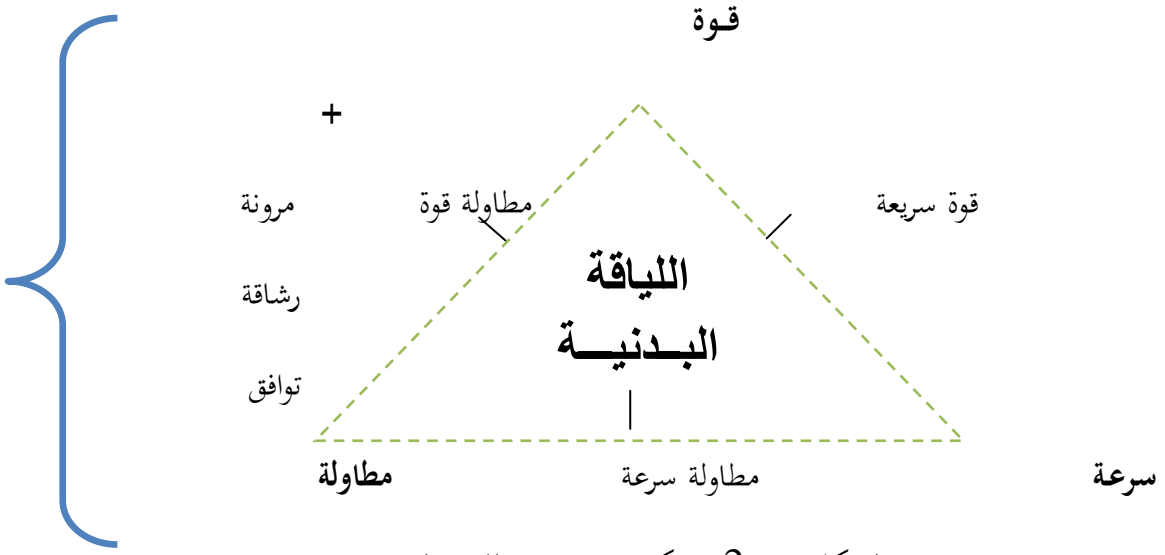
2 – السّرعة

3– المطاولة (التحمل)

4– المرونة

5– الرّشاقة

6 – التّوافق



الشكل رقم (2): مكوّنات عناصر اللياقة البدنية

4–1– التحمل:

يعرف التحمل بأنه قدرة الفرد على العمل لفترات طويلة دون هبوط مستوى الكفاية أو الفعالية ، كذلك يعرف بأنه قدرة أجهزة الجسم على مقاومة التعب (**محمد حسن علاوي ، 1990، ص.172**). وفي تعريفات التحمل العضلي اتفق معظم العلماء على أنه يعني: القدرة على الاستمرار في أداء العمل العضلي لفترة طويلة.

4-1-1- أنواع التحمل:

ينقسم التحمل إلى ما يلي:

4-1-1-1- التحمل العام: يعرف التحمل العام بأنه القدرة على العمل باستخدام مجموعات كبيرة من العضلات لفترات طويلة و بمستوى متوسط أو فوق المتوسط من الحمل، مع استمرار عمل الجهازين الدوري التنفسي بصورة طيبة.

هو صفة بدنية عامة نظرا لأنها تسمح للأفراد المدربين جيدا في أي نوع من النشاط الرياضي من الصمود للأداء الحركي المستمر الذي يتميز بقوة حمل عالية أو متوسطة و ذلك بمقارنتهم بالأفراد الذين لا يمارسون النشاط البدني.(**محمد حسن علاوي ، ص ص.173-174**).

4-1-1-2- التحمل الخاص: يعرف بأنه "مقدرة اللاعب على الاستمرار في أداء الأحمال البدنية التخصصية بفاعلية ودونما ظهور هبوط في مستوى الأداء".

ينقسم التحمل الخاص إلى عدة أنواع طبقا لمتطلبات الجهد البدني والحركي في كل رياضة من الرياضات ، والتي تختلف من رياضة إلى أخرى.

4-1-1-2-1- تحمل الأداء: يعرف بأنه "المقدرة على استمرار تكرارات المهارات الحركية بكفاءة وفعالية لفترات طويلة ودونما هبوط كفاءة الأداء".

4-1-1-2-2- تحمل السرعة: يعرف بأنه :المقدرة على استمرار أداء الحركات المتماثلة أو غير المتماثلة وتكرارها بكفاءة وفعالية لفترات طويلة بسرعات عالية دونما هبوط مستوى كفاءة الأداء".

يمكن تقسيم تحمل السرعة إلى تحمل السرعة القصوى وتحمل السرعة الأقل من القصوى وتحمل السرعة المتوسطة. (**محمد حسن علوي ، 1979، ص. 133**).

4-2- المرونة:

والمقصود بها مطاطية العضلات وبالتالي القدرة الحركية الجيدة لجميل مفاصل وأربطة الجسم، والوصول في أداء الحركات إلى أفضل مدى للاعب، وصفة المرونة تسهم في تطوير وتنمية الصفات البدينة الأخرى ، وبجانب هذا فالمرونة تعتبر من الأسس في اكتساب وإتقان الأداء الحركي.

ويعرف زاتسيوركي المرونة على أنها "القدرة على أداء الحركات لمدى واسع"(**محمد حسن علاوة ، 1982 ،ص. 48**).

4-2-1- أنواع المرونة:

4-2-1-1- المرونة الثابتة:

يمكن تمثيل هذا النوع من المرونة بمدى الحركات التي تحدث على المفصل حتما تكون مرتخية حيث يتحرك جزء من الجسم نتيجة فرد آخر أو قوة خارجية (**كمال عبد الحميد، 1997، ص. 87**) وتشمل المرونة الثابتة أداء الحركات البطيئة للوصول إلى نقطة معينة وثبات عند هذه النقطة بواسطة استغلال ثقل الجسم أو بمساعدة الزميل في عملية التثبيت، ومن هنا جاءت تسمية المرونة السالبة حيث يكون دور الفرد سلبي عند المدى الحركي الذي وصل إليه المفصل. (**أبو العلاء عبد الفتاح ، ص. 51**).

4-2-1-2- المرونة الديناميكية (الحركية):

ويطلق على هذا النوع مصطلح المرونة الإيجابية، ويمكن تمثيلها بمدى الحركات التي تحدث عن طريق المفصل نتيجة انقباض الحركات التي تعمل نفس المفصل ويعتبر هذا النوع من المرونة أهم من النوع الأول بالنسبة لأداء الرياضي، كما تشير المرونة الديناميكية إلى قوة المقاومة التي تحدث خلال مدى حركة المفصل التي لها علاقة وطيدة بمطاطية الأنسجة الرخوية المحيطة بالمفصل.(**عادل عبد البصير، ص.145**)

4-3- الرشاقة:

هي القدرة على إتقان الحركات التوافقية المعقدة والسرعة في تعلم الأداء الحركي وتطويره وتحسينه، وأيضا القدرة على استخدام المهارات- (**قاسم حسن حسين، 1998، ص. 59**) ، هي قدرة الفرد على أوضاعه في الهواء كذلك هي قابلية الفرد على تغيير اتجاهه بسرعة و توقيت سليم، وهي القدرة على التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد بكل أجزاء جسمه آو بجزء معين.(**محمد حسن علاوي، ص ص،200-201**).

يرى ساميل 1970 أن الرشاقة هي القدرة على التوافق الجيد للحركات بكل أجزاء الجسم أو جزء معين كاليد أو القدمين أو الرأس.(**محسن علاوة ، سنة 1980، ص. 52**) .

4-3-1- أنواع الرشاقة:

4-3-1-1- الرشاقة العامة: وتشير إلى القدرة على أداء واجب حركي يتم بالتنوع والاختلاف والتعدد بدقة وانسيابية والتوقيت السليم.

4-3-1-2- الرشاقة الخاصة: وتشير إلى القدرة على أداء واجب حركي متطابق مع الخصائص والتركيب والتكوين الحركي لواجبات المنافسة في الرياضة التخصصية. (**مفتي إبراهيم حماد، ص. 201**).

4-4- القوة:

هي قوة العضلات على العمل ضد قوى أخرى أو مقاومة مختلفة وتقاس القوة بمقدار التوتر في الألياف العضلية المشاركة في العمل. (**قالة إسماعيل، 1987، ص. 118**).

كما يعرف العديد من الباحثين ومن بينهم جونسوف وفيلوسوف بأنها القدرة على بذل القوة العضلية وإمكانية استخدامها، كما تعتبر من بين الصفات البدنية كالسرعة والتحمل والرشاقة، فالقوة العضلية ترتبط بالسرعة أو القوة المتفجرة. (**زهير السريجي ، 1975 ، ص. 25**).

4-4-1- أنواع القوة:

4-4-1-1- القوة القصوى:

بأنها أقصى قوة يستطيع الجهاز العضلي العصبي إنتاجها في حالة أقصى انقباض إرادي.

4-4-1-2- القوة السريعة:

وهي قدرة الجهاز العضلي على التغلب على مقاومات تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية و على ذلك ينظر إلى القوة المميزة بالسرعة باعتبارها مركب من صفة القوة العضلية و صفة السرعة (**محمد حسن علاوي ص 98**).

4-4-1-3- قوة التحمل:

هو قدرة أجهزة الجسم على مقاومة التعب أثناء المجهود المتواصل الذي يتميز بطول فتراته و ارتباطه بمستويات من القوة العضلية (**محمد حسن علاوي ، ص 100**).

4-5- السرعة

4-5-1- تعريف السرعة:

يفهم تحت مصطلح السرعة في المجال الرياضي تلك المكونات الوظيفية المركبة التي تمكن الفرد من الأداء الحركي في أقل زمن. (**أبو العلاء عبد الفتاح ،ص.187**).

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

يعتمد إظهار أقصى سرعة للاعب على زمن رد الفعل والانقباض العضلي الديناميكي و المرونة وطريقة الأداء والتحمل. (**أسامة كامل، 1999 ، ص.244**).

و السرعة خاصية مستقلة لكل حركة – فالفرد الذي يمتلك درجة عالية من السرعة في سباق 100متر ربما تكون سرعته منخفضة أو متوسطة أو عالية في اختبار لقياس رد فعل حركة اليد. (**إبراهيم أحمد سلامة ، 2000، ص.155، 156**).

وللسرعة بمفهومها البسيط هي القدرة على أداء حركة بدنية أو مجموعة حركات محددة في أقل زمن (**علي فهمي ألبيك وشعبان إبراهيم محمد ، ص157**) وتعني السرعة مقدرة الفرد على أداء حركات متكررة من نوع واحد في اقصر زمن ممكن سواء صاحب ذلك انتقال للجسم أو عدم انتقاله (**أسامة كامل راتب ، ص244**).

فهي تبعا لمفهوم "**لارسون ويوكم**" عدد الحركات في الوحدة الزمنية وتبعا لرأي كلارك فهي سرعة عمل الحركات من نوع واحد بصورة متتابعة في السرعة يمكن التعبير عنها بأنها الاستجابات العضلية الناتجة عن التبادل السريع ما بين حالة الانقباض وحالة الاسترخاء العضلي. (**مفتي إبراهيم حماد ، ص.159**).

و يعرف "فرنك ديك" 1980 السرعة بأنها القدرة على تحريك أطراف الجسم أو جزء من روافع الجسم ككل في اقل زمن ممكن.وعرفها "هارة" بكونها السرعة الانتقالية: القدرة على التحرك للأمام بأسرع ما يمكن (**عبد الرحمان عبد الحميد زاهر ،2001، ص.246**) ، و يعرفها " **كلارك** ": بأنها سرعة عمل حركات من نوع واحد بصورة متتابعة (**عبد الرحمان عبد الحميد زاهر، ص.246**)، و يعرفها البعض بكونها: تلك الاستجابات العضلية الناتجة عن التبادل السريع ما بين حالات الانقباض و حالة الاسترخاء العضلي. (**ريسان خريبط مجيد ،1998، ص.5**).

و يعرفها "كلارك ": بأنها سرعة عمل حركات من نوع واحد بصورة متتابعة. (**عبد الرحمان عبد الحميد زاهر، ص 246.**).

4-5-2- أهمية السرعة:

ليست مظاهر السرعة فقط التي تختلف من رياضة أو مسابقة لأخرى و إنما تختلف أهميتها أيضا. و لسرعة الرياضي أهمية كبرى من أنواع الرياضة التي تتميز مبارياتها بالمدة القصيرة, و لا يجوز إهمال تنميتها في بقية الرياضات حيث يحدد مستوى سرعة الرياضي حسب:

- سرعة الجري في مسابقات قصيرة.
- تأدية الحركات المنفردة و فعالياتها.
- قدرة الرياضي على تأدية حركات بالغة الصعوبة في أنواع الرياضة الفنية.

كما تعتبر مكون هام للعديد من جوانب الأداء البدني في الرياضات المختلفة و تعتبر إحدى عوامل نجاح العديد من المهارات الحركية. (**مفتى إبراهيم حماد، ص .162**).

4-5-3- تصنيف السرعة: يمكن تصنيف السرعة إلى الأنواع الرئيسية التالية:

- السرعة الحركية.
- السرعة الانتقالية.
- سرعة زمن الرجع (رد الفعل), و يقسمها " وديع ياسين ": إلى زمن رد الفعل زمن الحركة.(**محمد حسن علاوي ، 1990، ص. 152**).

4-5-3-1- السرعة الحركية:

يقصد بالسرعة الحركية أداء حركة ذات هدف محدد لمدة واحدة أو لعدد متتالي من المرات في أقل زمن ممكن, أو أداء حركة ذات هدف محدد لأقصى عدد من التكرارات في فترة زمنية قصيرة و محددة.

وهذا النوع من السرعة غالبا ما يشتمل على الحركات المغلقة التي تتكون من مهارة حركية واحدة و التي تؤدى لمرة واحدة

وفي بعض الأحيان يطلق على هذا النوع من السرعة مصطلح سرعة حركة أجزاء الجسم لأنه يختص بأجزاء أو مناطق معينة من الجسم فهناك السرعة الحركية للذراع و السرعة الحركية للرجل , وعموما تتأثر السرعة الحركية لكل جزء من أجزاء الجسم بطبيعة العمل المطلوب و اتجاه الحركة المؤداة.

4-5-3-2 / سرعة الانتقال:

يقصد بسرعة الانتقال القدرة على التحرك من مكان لأخر في أقصر زمن ممكن وغالبا ما يستخدم هذا المصطلح في الأنشطة الرياضية التي تشتمل على الحركات المتماثلة المتكررة كالمشي و الجري و السباحة و ركوب الدراجات.

و في مجال القياس في التربية الرياضية يرى بعض الباحثين قصر هذا المصطلح على سرعة الانتقال في الجري أو العدو نظرا لأن الأنواع الحركية الأخرى ترتبط بالنواحي الفنية للأداء (التكتيك) (**محمد حسن علاوي، ص.153**).

وفي ضوء هذا تنقسم سرعة الانتقال إلى نوعين هما:

4-5-3-2-1- سرعة الجري لمسافة قصيرة جدا:

و يشير هذا النوع من السرعة إلى المعدل الذي يستطيع به الفرد دفع جسمه في الفضاء عن طريق القيام بحركات متتابعة من نوع واحد، أي أنها تتعلق بإمكانية اكتساب الفرد فيها أقصى معدل من تزايد السرعة (**محمد حسين علاوة ومحمد نصر الدين رضوان، 1994، ص.232- 233**).

إن السرعة الترددية أو ما يمكن أن نطلق عليه اسم (العجلة)، وتتأثر السرعة بالجري بشكل عام بعاملين اثنين هما: عامل معدل تزايد السرعة وعامل السرعة القصوى.

و يلعب المعدل الذي تتزايد به السرعة دورا هاما في مجال النشاط الرياضي، فلاعب كرة القدم يحتاج إلى تزايد سرعته بمعدل كبير جدا عندما يجري بالكرة نحو المرمى، وكذلك بالنسبة للاعب كرة السلة وكرة اليد وغيرهما.

ويحتاج متسابق العدو إلى سرعته بأقصى معدل ممكن في بداية السباق حتى يتحقق نتائج طيبة.

ويرى العديد من العلماء القياس في التربية الرياضية أن المسافة المناسبة لإظهار سرعة الجري لا يجب أن تزيد عن 18متر فهذه المسافة مناسبة لكي يكتسب الفرد فيها أقصى معدل من تزايد السرعة بالنسبة للزمن، ولذلك فإن هذا الشكل من أشكال السرعة له أهمية خاصة بالنسبة لمسافات العدو ولمسافات القصيرة و مسابقات الألعاب.

4-5-3-2-2- السرعة القصوى في الجري:

وهي أعلى معدل سرعة يستطيع الفرد إخراجها (**مفتي إبراهيم حماد، ص.147**).

4-5-3-2-3- سرعة زمن الرجع:

زمن رجع (زمن رد الفعل) هو السرعة التي يتمكن بها الفرد من الاستجابة لمنبه نوعي (مثير) برد فعل إرادي نوعي، أي أنه الزمن الذي يمر بين بدء حدوث المثير وبين بدء حدوث الاستجابة لهذا المثير.

ويقصد بها القدرة على الاستجابة الحركية لمثير معين في أقصر زمن ممكن (**محمد حسن علاوي ،ص. 153**).

4-5-4- مكونات السرعة :

يرى خبراء الدول الشرقية أن تتضمن السرعة المكونات التالية:

4-5-4-1- السرعة القصوى :

عندما تزيد مسافة العدو عن 18متر فإن الاعتماد يصبح بالدرجة الأولى مركزا على العامل الثاني وهو الذي يطلق عليه اسم "عامل السرعة القصوى في العدو".

ومن الملاحظ أن هذا العامل قد يرتبط بدرجة منخفضة بالعامل السابق (سرعة الجري لمسافات قصيرة جدا) فعلى سبيل المثال: قد نجد أن هناك بعض اللاعبين الذين يمتازون بسرعة انطلاق كبيرة في كرة السلة أو كرة اليد أو كرة القدم ولكنهم لا يتمتعون بالسرعة كبيرة في العدو لمسافة 50متر مثلا والعكس صحيح.

ويمكن قياس السرعة القصوى في الجري بصفة عامة عن طريق العدو لمسافات القصيرة في خط مستقيم، وتشير "**إيكارت**" إلى أن أقل مسافة لقياس السرعة القصوى يجب ألا تقل عن 27.43 متر وألا تزيد عن 91.43متر.

ويذكر "**بارو**" أن أفضل مسافة تظهر فيها السرعة القصوى في العدو هي تتراوح من 32.57 متر إلى 54.86متر وأن هذه المسافة تختلف باختلاف السن والجنس، يرى "**جونسون ونيلسون**" ألا تزيد هذه المسافة عن 91متر، فهذه المسافة تظهر عامل السرعة، وإذا زادت عن ذلك فإنها تتطلب صفة التحمل بالإضافة إلى صفة السرعة (**محمد حسين علاوة ومحمد نصر الدين رضوان ،ص ص.232-234**).

4-5-4-2- القوة المميزة بالسرعة:

هي من أكثر المكونات أهمية بالنسبة للأداء الحركي في العديد من الأنشطة الرياضية مثل الرمي في مسابقات الميدان كرمي الرمح أو القرص أو دفع الجلة والوثب العالي والوثب الطويل، وكذلك في معظم الألعاب الرياضية ككرة القدم وكرة السلة والكرة الطائرة وكرة اليد والهوكي...كما أنها مكون هام أو صفة بدنية هامة لتنمية السرعة لدى العدائين في السباقات المضمار ولدى متسابقي السرعة في السباحة ورياضة الدرجات. (**محمد حسن علاوة ومحمد نصر الدين رضوان،ص.78**).

تعني قوة الجهاز العصبي على إنتاج قوة سريعة. (**محمد صبحي حسانين وأحمد كسري معاني، 1998، ص.103**).

4-5-4-3- السرعة الانتقالية والسرعة الحركية:

السرعة الحركية والسرعة الانتقالية تأتيان في تقسيمها الفسيولوجي ضمن القدرات اللاهوائية التي تشتمل بالإضافة إلى عنصر السرعة قدرات أخرى قد يدخل ضمنها العمل العضلي الثابتة ، وهنا تختلف سيسيولوجية السرعة حيث أن الإنسان لا يستطيع أن يظهر أقصى سرعة له إلا لبضع ثوان قليلة. (**مفتى إبراهيم حماد ،ص. 152**).

يطلق عليها البعض بالسرعة الحركة الوحيدة وسرعة الانتقال التي يطلق عليها أحيانا "سرعة التردد الحركي (**أبو العلاء عبد الفتاح واحمد نصرا لدين ، ص.182**).

4-5-4-4- تحمل السرعة:

وهي قدرة الفرد على المحافظة على المعدلات العالية من السرعة لأكبر فترة زمنية ممكنة، وهي عنصر مهم جداً في كثير من الفعاليات الرياضية التي تتطلّب شدة قصوى, أو شبه قصوى, حيث عرفّها (كلودي) بأنها "قدرة الفرد على أداء عمل بدني مميز بسرعة عالية ولمدة زمنية مستمرة "(**Clody & others ,1986, p.34**).

إذ عرفّها (عادل عبد البصير) "بأنها القدرة على مقاومة التعب عند أداء أحمال بدرجة سرعة ابتداء قبل القصوى حتى القصوى (**عادل عبد البصير, 1999, ص.12**).

و عرفها أيضا (مكار وف) نسبة إلى فعالية الركض "بأنها القابلية على الركض لمسافة بأقصى ما يمكن من المعدل الوسطي للسرعة وبغض النظر عن كون السرعة على وتيرة واحدة ومتغيرة (قاسم **حسن حسين ومنصور جميل, 1988, ص.19**)

وعرفّها(صالح شافي سجت)أيضا نسبة للأركاض"بأنه تحمّل السرعة الخاصة أو تحمّل السرعة نسبة من السرعة القصوى وهذا ما أكد عليه (عصام عبد الخالق) أن تحمّل السرعة هي قدرة اللاعب على الاحتفاظ بالسرعة العالية في ظروف العمل المستمر نتيجة مقدرة مقاومة التعب عند حمل ذي درجة عالية شدته (95%-100%) من قدرة الفرد والتغلب على التنفس اللاهوائي لاكتساب الطاقة (**عصام عبد الخالق، 1999, ص.176**) .

أما (محمد عاطف الأبحر ومحمد سعيد عبد الله) فيرون أن تحمّل السرعة هو "المقدرة على الصراع ضد التعب في ظروف العمل الفعلي الذي يتطلّب إظهار السرعة المتزايدة (**محمد عاطف الأبحر, محمد سعيد عبد الله, 1984, ص.112**).

4-5-4-4-1- تنمية تحمّل السرعة وتطويرها :

وهناك عدة طرق ووسائل تؤدي إلى تنمية أنواع مختلفة من التحمل و تطويرها ، حيث انه مرتبط بكل أنواع الفعاليات لتنمية تحمل السرعة الخاصة و تطويرها (**Arnhem, 1985, p.147**).

ويتفق كل من(ارنهايم) و (ويلمور) و(كون سلمان) على أن طريقة التدريب الفردي تعدّ من أفضل الطرائق التدريبية التي تؤدي إلى تطوير صفة تحمّل السرعة الخاصة في كثير من الفعاليات والأنشطة الرياضية فعند تدريب تحمّل السرعة الخاصة يجب أن نضع في الحسبان زيادة عدد مرات التكرار إلى جانب ذلك ارتفاع بدرجة شدة الحمل.

وذكر(محمد حسن علاوي)" أن الأفضل لتنمية تحمّل السرعة وتطويرها أن يتم في البداية حجم التدريب من خلال استخدام عدد كبير من التكرارات ثم بعد ذلك الارتفاع بدرجة الحمل مع تقدير أزمان الراحة بين التمرينات أو بين أجزاء التمرين الواحد (**محمد حسن علاوي, 1992, ص.19**)، ويشير (عصام عبد الخالق) أن "الأحمال التدريبية ذات الشدة التي تتراوح بين الشدة الأقل من القصوى إلى الشدة القصوى أي من (75%-90%) ومن(90%-100%)من أقصى مقدرة اللاعب تعد شدة مناسبة لتطوير تحمّل السرعة الخاصة وتنميتها(**عصام عبد الخالق,سنة 1987, ص163**).

إذ نجد تحمّل السرعة في المرحلة النهائية للسباق, وقبل الوصول إلى النهاية نجد مدى أهمية تحمّل السرعة في معادلة العدّاء والمحافظة على سرعته عند بداية الانسياب, وهو يتطلّب الأداء الأقوى والأفضل في إنهاء مسافة الأمتار الأخيرة وتحقيق أفضل إنجاز (**محمد ناجي شاكر،سنة 1998, ص.21**).

ولذلك لتنمية تحمّل السرعة أهمية كبيرة للرياضي فقد أكد(ماتفيف) على استخدام مسافة السباق للتدريب وأضاف بأن هناك طريقة خاصة استعملها الأبطال في الاتحاد السوفيتي سابقاً هي التدريب في المناطق الجبلية بارتفاعات ما بين(1800-2000) قدم عن سطح الأرض (**ماتفيف بترجمة قاسم حسن حسين), 1988, ص.147**).

4-5-4-4-2- وسائل تدريبات تحمّل السرعة :

إن متسابقي المسافات القصيرة, والمتوسطة, والطويلة, يحتاجون إلى تحمّل السرعة بدرجات متفاوتة بحسب متطلّبات الفعالية إذ يتطلّب الأمر بعض الأحيان أن يزيد متسابق المسافات المتوسطة, والطويلة من سرعته, ولاسيما في نهاية

السباق, وعند أدائهم التدريبات أطول مسافة السباق, ويتطلّب هذا مراعاة ما يأتي (**أبو العلا احمد عبد الفتاح واحمد نصر الدين سيد, 1993, ص.210-219**) .

1. أن يكون تكرار الأداء في الجري بالسرعات الأقل من القصوى أو القريبة من القصوى.

2. التدريب بالسرعة القصوى أو أقل من القصوى مسافة تزيد عن المسافة الأصلية مرتين.

3. زيادة مسافة التدريب بالسرعة القصوى في حدود(10%-20%) عن المسافة الأصلية.

4. استخدام أسلوب السرعات المتغيرة في أثناء قطع المسافة مثل 50م سرعة متزايدة, ثم 50م سرعة ثابتة, وهكذا.

5. أداء تكرارات مرتفعة الشدة مسافات قصيرة(30-60) متراً, وتؤدي تدريبات تحمّل السرعة بواقع(2-3) مرات أسبوعياً وتستخدم فيها القوة المميزة بالسرعة وتدريبات التحمّل (ببك آب) بيك آب هذه الطريقة يكون الأداء بسرعة تدريجية من الهرولة إلى العدو السريع بنسبة 75% ثم أقصى سرعة وتستخدم نسبة 1:1 للمسافة المقطوعة ومسافة المشي التي تليها للاستشفاء للمسافات القصيرة والطويلة لتنمية القدرة اللاهوائية.

4-5-5- العوامل المؤثرة على السرعة: هناك بعض العوامل الهامة التي يعتمد عليها في تنمية وتطوير صفة السرعة، ومن أهم هذه العوامل:

1/ درجة الحرارة: تعمل الحرارة على زيادة سرعة الانقباضات العضلية لذلك يجب على الفرد الاستفادة من الإحماء والتهيئة قبل البدء في ممارسة التمارين الرياضية.

2/ **السن والجنس:** سرعة الرجل يمكن زيادتها حتى سن العشرين، بعد ذلك تتجه السرعة إلى التناقص بمعدل ثابت، أما المرأة فتصل سرعة في سن السادسة عشر حتى السابعة عشر، وقد أثبتت التجارب بأن سرعة السيدات تصل إلى حوالي 85% من سرعة الرجل.

3/ المرونة: إذا قلت المرونة عن المعدل المناسب في منطقة الحوض يمكن أن تعوق السرعة وخاصة في الجري السريع لأنه في هذه الحالة سوف تزيد من المقاومة عن طريق العضلات غير المشتركة في المجهود، كما أنه لا يوجد دليل حتى الآن على أنه يمكن زيادة السرعة عن طريق تنمية المرونة أكثر من المعدل المناسب.

4/ الخصائص التكوينية للألياف العضلية: من المعروف أن عضلات جسم الإنسان تشتمل على ألياف حمراء وأخرى بيضاء، فالألياف العضلية الحمراء تتميز بالانقباض البطيء في حين تتميز الألياف البيضاء بالانقباض السريع مقارنة بالألياف الحمراء، ونتيجة لذلك فإنه يصبح من الصعوبة تنمية مستوى الفرد الذي يتميز بزيادة نسبة أليافه الحمراء في معظم عضلاته والوصول إلى مرتبة عالية في حالة أداء التمرين.

5/ النمط العصبي والتوافق العضلي العصبي للفرد: يتعلق هذا بمدى نجاح عمليات التكيف والإثارة للعضلات العاملة في الحركة.

6/ القوة العضلية: القوة العضلية هامة لضمان السرعة، ونستطيع القول أن هناك علاقة طردية بين القوة والسرعة، حيث أثبتت التجارب العملية أن تنمية القوة العضلية زادت من سرعة عدائي المسافات القصيرة عن غيرها من لاعبي المسابقات الأخرى.

7/ القدرة على الاسترخاء العضلي: التوتر العضلي خاصة في العضلات المقابلة من العوامل التي تعوق سرعة أداء التمرين، وغالبا ما يعود التوتر العضلي لعدم معرفة الفرد بالطريقة الصحيحة لكيفية أداء التمرين (**احمد فؤاد الشاذلي ويوسف عبد الرسول بوعباس ، ص.312 –313)**

أو إلى ارتفاع درجة الاستثارة والتوتر الانفعالي، لذلك فالاسترخاء العضلي هام جدا للحركات التي تتطلب عنصر السرعة.

8/ قابلية العضلة للامتطاط: أن العضلة القابلة المطاطية تستطيع تغطي انقباضا سريعا وقويا بعكس العضلات القليلة المطاطية ولا تقتصر أهمية الامتطاط على العضلات العاملة في الحركة فقط ولكن هناك أهمية كبرى للعضلات المقابلة حتى تتم الحركة بسهولة ويسر دون حدوث أي مقاومة من العضلات المقابلة.

9 / **قوة الإرادة:** وهي سمة نفسية تركز على قابلية الفرد في التغلب على المقاومات الداخلية والخارجية والتصميم للوصول للهدف الذي ينشده (**أحمد فؤاد الشاذلي ويوسف عبد الرسول بوعباس ، ص. 313–314**).

4–5–6– بعض التوجيهات الهامة لتنمية السرعة:

1– ممارسة التمرينات اليومية مع مراعاة استخدام السرعة القصوى من (2–3) مرات أسبوعيا.

2– ينبغي مراعاة مبدأ الارتفاع والزيادة التدريجية بالسرعة حتى الوصول إلى السرعة القصوى.

3– يجب العناية بالإحماء للوقاية من التعرض لحدوث الإصابات الناتجة عن عدم التهيئة المسبقة.

4– أن تمرينات السرعة تصبح ذات فائدة كبرى في حالة توافر عامل المرونة و الامتطاط في العضلات.

5– مراعاة استعداد الجهاز العصبي, و على ذلك يستحسن عدم القيام بتمرينات و تدريبات السرعة في أوقات الممارسة في الصباح الباكر أو بعد الأعمال المرهقة.

6– يستحسن البدء بتمرينات السرعة عقب عمليات الإحماء مباشرة.

7– ينبغي الاهتمام بتمرينات التقوية العضلية حتى يمكن بذلك تنمية السرعة الانتقالية.

8– ينبغي ملاحظة تنمية السرعة الانتقالية بالنسبة للفرد بدون استخدام أدوات و أجهزة, ثم يلي محاولة تنمية السرعة بارتباطها باستخدام أداة أو جهاز (**أحمد فؤاد الشاذلي ويوسف عبد الرسول بوعباس، ص.314**).

4–5–7– الأسس الفسيولوجية و البيوكيماوية لتدريب السرعة :

تعتبر السرعة من الصفات البدنية الأساسية صعبة التنمية قياسا بالصفات الأخرى فسرعة الانقباض العضلي تعتبر الأساس للسرعة الحركية, ولكي يتم الانقباض العضلي بسرعة يتطلب خصائص فسيولوجية معينة يتوفر بعضها في الليفة العضلية بينما يتوفر البعض الأخر في العصب المغذي في هذه الليفية حيث أن الليفة العضلية والعصب المغذي لها يعتبران جزء من الوحدة الحركية وهناك نوعان من الألياف منها ما هو سريع الانقباض و أخر بطيء الانقباض إلا أن الألياف العضلية المكونة للوحدة تكون من نوع واحد من حيث سرعة الانقباض لذا فسرعة انقباض العضلة ككل تتحد تبعا لعدد الوحدات الحركية السريعة المكونة لها حيث تشمل معظم عضلات الجسم على خليط من وحدات حركية سريعة و بطيئة.

أما الأسس البيوكيماوية للسرعة فتتطور بشكل بطيء وهذا ما يظهر جراء التعاقب في الحالة اللاأوكسجينية حيث يحصل تطور في سرعة التحلل الكلايكولي عند زيادة فوسفات الكرياتين في النهاية، يبلغ زمن انقباض الوحدات السريعة 60مللي/ثانية بينما يبلغ زمن انقباض الوحدات البطيئة 120مللي/ثانية.(**مهند حسين البشتاوي وأحمد محمود إسماعيل ، 2006 ، ص.329**) ، قام الأطباء بتحويل الألياف البطيئة إلى سريعة وذلك لتطوير الكفاءة البدنية و تحقيق المستويات الرياضية العالية.

لقد وجد أن الليفية العضلية وحدها ليست الوحيدة المسببة للسرعة بل يرجع تنمية السرعة إلى نوع الخلية العصبية التي تسيطر على الليفة العضلية، لذا أمكن التحويل العضلة البطيئة إلى عضلة سريعة أو العكس و يتبع ذلك تغيرات خاصة في مكونات سرعة الليفة ذاتها جراء تغيرات كيميائية و تغيرات خاصة في توصيل الدم إلى العضلة.

إن الوحدات الحركية السريعة تحتوي على خلايا عصبية ذات أجسام أكبر حجما ومحورها أكثر سمكا مما يقل من مقاومة سرعة سريان الإشارة العصبية في حين نجد أن الوحدات الحركية البطيئة أقل حجما و محورها أضيق اتساعا و فروعها أقل, أن هذا الاختلاف له اثر من الجانب الفسيولوجي على سرعة الانقباض العضلي حيث تتميز الوحدات السريعة بقوة التنبيه أو الإشارة وسرعة تردد الإشارة العصبية لذا نجد هناك صعوبة في تنمية السرعة الرياضي الذي يتميز بزيادة أليافه الحمراء في الفعاليات التي تتطلب صفة السرعة.

إن صفة السرعة ترتبط بنوع الجهاز العصبي الذي به الرياضي لأن عمليات التوجيه والسيطرة التي يقوم بها الجهاز العصبي المركزي من العوامل المهمة التي يستند عليه قدرة الرياضي على تنفيذ الحركات المختلفة بأقصى سرعة وإن التوافق التام بين الوظائف المختلفة للمراكز العصبية تعتبر من العوامل التي تساهم في تنمية وتطوير السرعة.

إن العضلات العاملة أثناء السرعة تتطلب الانتقال السريع من حالة الهدوء إلى النشاط الفعال وتتميز بأن لها قابلية كبيرة على إعادة البناء بالطريقة اللاأكسجينية لمركبات الفسفور الغنية بالطاقة ثم فعالية ونشاط للإنزيمات التي تنتج للعضلات خاصية بيوكيماوية لأداء وظائف السرعة المختلفة.

فالأسس البيوكيماوية للسرعة تكمن في تركيب بروتين العضلة بالدرجة الأولى وخاصة جزء المايوسين وإنزيمات ثلاثي فوسفات الأدينوزين وما يترتب على ذلك من ارتفاع في قابلية للتأهب السريع في تحويل الطاقة الكيماوية لثلاثي فوسفات الأدينوزين إلى طاقة ميكانيكية ضرورية للانقباض والانبساط العضلي فقدرة العضلة على الانقباض و التمدد وقابليتها على إخضاع المقاومة الكبيرة كلما كانت كتلتها كبيرة وهذا يعني كلما كانت كمية البروتين الداخل في تركيبها كبيرا.(**مهند حسين البشتاوي وأحمد محمود إسماعيل ، ص.329 – 330**) .

4-5-8- خصائص مكونات حمل التدريب لتنمية السرعة:

لتنمية السرعة تستخدم أنواع التمرينات المختلفة سواء كانت تمرينات الإعداد العام أو تمرينات الإعداد الخاص أو تمرينات المنافسة، وكلما ارتفع مستوى الرياضي زاد اعتماده على تمرينات المنافسة والتمرينات الخاصة المرتبطة بنوعية الرياضي التخصصي، ويجب أن تؤدى تمرينات السرعة عندما يكون الرياضي في حالة جيدة وعلى درجة عالية من التركيز والانتباه والروح المعنوية العالية.

4-5-8-1- فترة استمرارية التمرين:

عند التدريب على العناصر الأساسية للسرعة الكلية مثل رد الفعل وسرعة الحركة الواحدة تكون فترة أداء التمرين الواحد قصيرة جدا لبضع ثوان حتى5- 10ثانية ، وفي حالة التدريب على سرعة المسافة يمكن أن تتراوح زمن التمرين ما بين 5-6 ثوان إلى 60 ثانية أو أكثر. (**أبو العلاء أحمد عبد الفتاح ، ص. 200 – 201**).

4-5-8-2- شدة التمرين:

تؤدى تمرينات السرعة بأقصى شدة ممكنة، غير أنه يمكن إلى جانب ذلك استخدام التدرج في السرعة من 30-40% حتى 85-95% إلى الشدة القصوى وخاصة عند التدريب على سرعة الحركة الواحدة، أما في حالة التدريب على سرعة المسافة أو رد الفعل فيستخدم الحد الأقصى.

4-5-8-3- فترات الراحة البينية:

يختلف زمن فترات الراحة البينية تبعا لدرجة صعوبة التمرين وحجم العضلات المشاركة وفترة استمرارية أداء التمرين. زيادة طول فترة الراحة البينية في التمرينات السرعة المرتبطة بالتوافق والتي تشكل جهدا عصبيا للجهاز العصبي المركزي عن التمرينات التي لا تتطلب قدرا كبيرا من التوافق، وعند استخدام مسافات 100-200 متر في العدو أو 50 مترا في السباحة يمكن أن تكون فترة الراحة طويلة نسبيا من 2-3 دقائق إلى 8-10دقائق أو أكثر.

4-5-8-4- عدد تكرار التمرين:

يرتبط عدد تكرارات التمرين وكذلك عدد المجموعات بزمن استمرارية التمرين وشدته وحجم العضلات المشاركة في العمل وعلى سبيل المثال يمكن أن يصل عدد التكرارات في المجموعة مابين 10- 15مرة، وعندما تكون فترة الأداء طويلة بين المجموعات أيضا بنوعية التمرين واستمرارية تنفيذه وعدد التكرارات في المجموعة الواحدة وشدة التمرين، وعادة يتراوح مابين 2- 6 دقيقة.

5- الدراسات السابقة:

تمكن الدراسات في معادلة مشكلة البحث ومعرفة الأبعاد التي تحيط بها مع الاستفادة منها في توجيهها لتخطيط وضبط متغيرات البحث، ومن أجل إتمام مقومات البحث العلمي، فقد اطلع الباحث على مجموعة من البحوث التي وقعت تحت يده والتي فيها تشابه مع بحثه، إذ أن الاستعراض العميق والناقد للدراسات السابقة يمكن من مساعدة الباحث على زيادة كفاية عمله ونوعه.

الدراسة الأولى :دراسة كريم عبد الحسين جابر 2009 .

موضوع الدراسة : أثر تطوير التحمل الخاص بأسلوبي ، ركض المستقيم و القوس على المرتفع و المنحدر، و التثقيل بالمضمار في انجاز ركض 1500 م .

الهدف من الدراسة : يهدف البحث إلى تطوير انجاز ركض 1500 م بتطوير التحمل الخاص من خلال صفتي (تحمل القوة – و تحمل السرعة)باستخدام أسلوبي :

1- ركض المستقيم و المقوس على المرتفع و المنحدر .
2- الركض بالتثقيل في المضمار . حيث اعد منهج تجريبي لكلا المجموعتين

عينة الدراسة : فقد اشتملت على المجال البشري التمثل بعدائي مراكز شباب الديوانية بأعمار 16-17 سنة بركض 1500م للموسم 2008 و البالغ عددهم 20 لاعبا.

أدوات جمع البيانات : اختبارات وقياسات

نتائج الدراسة : وجود تطور في انجاز ركض 1500م من خلال تدريبات المرتفع و المنحدر أفضل من تدريبات المضمار و ذلك من خلال زيادة معدل سرعة الركض للمجموعة الأولى (**دراسة كريم عبد الحسين جابر، 2009**).

الدراسة الثانية: عزيز كريم وناس (2007)

موضوع الدراسة: أثر استخدام التدريب الفتري مرتفع الشدة لتطوير مطاولة السرعة وبعض المتغيرات الفسيولوجية لدى حكام كرة القدم.

الهدف من الدراسة : يهدف البحث للتعرف على التدريب الفتري المرتفع الشدة في تطوير مطاولة السرعة وبعض المتغيرات الفسيولوجية لدى حكام كرة القدم الدوليين.

المنهج المستخدم : المنهج التجريبي.

مجتمع البحث: يتمثل مجتمع البحث لحكام كرة القدم الدوليين للدوري الممتاز في القطر العراقي للعام والبالغ عددهم 16) حكما دوليا.

عينة الدراسة: بلغت عينة الدراسة (8) حكام.

أدوات جمع البيانات :

- جهاز سيفجمانومتر لقياس ضغط الدم، الكيس على العضد/ قبل الجهد وبعده.
- جهاز النبض الالكتروني لقياس نبض القلب قبل الجهد وبعد الجهد.
- الاختبارات الدنية 160 م مطاولة السرعة .

نتائج الدراسة :

- إن مطاولة السرعة تعد صفة مطورة لأفراد عينة البحث بفعل المنهج المبني بأسس علمية قائمة على التحليل الفسلجي للحكام .

- في وقت الراحة لم تؤثر تمرينات المطاولة للسرعة في معدل النبض ، أي إن التمرينات اللاهوائية لا تؤثر في قابلية القلب وفعاليته .

- يتأثر الضغط الدموي الانقباضي والانبساطي عند استخدام تمرينات تطوير مطاولة السرعة على نحو ذا دلالة قياسية **(عزيز كريم وناس،2007)**.

الدراسة الثالثة : علي خضير عبيس الموسوي، حيدر شمخي جبار العيداوي وعبد العباس عبد الرزاق عبود، جامعة بابل 2006: بعنوان "تأثير طريقتي التدريب الفتري مرتفع الشدة والتكراري في تطوير القوة المميزة بالسرعة ودقة بعض المهارات الأساسية بكرة القدم.

الهدف من الدراسة:

-التعرف على تأثير طريقتي التدريب الفتري المرتفع الشدة والتكراري في تطوير صفة القوة المميزة بالسرعة للاعبي كرة القدم الشباب.

- التعرف على مدى تأثير صفة القوة المميزة بالسرعة في دقة بعض المهارات الأساسية بكرة القدم.

- التعرف على أي الطريقتين أفضل في تطوير القوة المميزة بالسرعة وعلاقتها في دقة بعض المهارات الأساسية بكرة القدم.

المنهج المستخدم: اختار الباحثون المنهج التجريبي وذلك لاختبار صحة الفروض المطروحة.

عينة البحث: قام الباحثون باختيار عينة بحثهم بالطريقة العمدية والمتمثلة في شباب نادي الناصرية الرياضي والبالغ عددهم 12 لاعبا وهم يشكلون نسبة 25% من المجتمع الأصلي في محافظة ذي قار، بعدها تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبيتين بالطريقة العشوائية بحيث أصبح عدد كل مجموعة 06 لاعبين، طبقت المجموعة التجريبية الأولى التمرينات المقترحة بطريقة التدريب الفتري المرتفع الشدة، والمجموعة التجريبية الثانية طبقت التمرينات المقترحة بطريقة التدريب التكراري.

أدوات الدراسة:

- اختبار الحمل على رجل واحدة لمسافة 30م لقياس القوة المميزة بالسرعة.

- اختبار قذف الكرة لأبعد مسافة ممكنة

- اختبار آلان بروكس لقياس دقة التصويب نحو المرمى

- البرنامج التدريبي المطبق على العينتين والمكون من 24 وحدة تدريبية مقسمة إلى 08 أسابيع.

نتائج الدراسة:

– تبين أن كلا طريقتي التدريب المرتفع الشدة والتدريب التكراري من الطرق التدريبية التي تسهم بشكل فعال في تطوير القوة المميزة بالسرعة والتي أثرت في دقة بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم.

– أظهرت النتائج أن طريقة التدريب الفتري المرتفع الشدة تسهم بشكل فعال في تطوير القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين، أما طريقة التدريب التكراري قد ساهمت في تطوير القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين.

– إن طريقتي التدريب الفتري المرتفع الشدة والتكراري كان لها تأثير واضح في تطوير القوة المميزة بالسرعة لكل من عضلات البطن والظهر.

– إن مهارة القذف قد تطورت بطريقة التدريب المرتفع الشدة نتيجة تطور القوةة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين. (**علي خضير عبيس الموسوي، حيدر شمخي جبار العيداوي وعبد العباس عبد الرزاق ، جامعة بابل،2006**).

الدراسة الرابعة : مؤيد جاسم محمد وآخرون 2004–2005: بعنوان "أثر استخدام طريقتي التدريب الفتري المرتفع الشدة والتدريب التكراري في تطوير القوة القصوى لعضلات الرجلين".

هدفت الدراسة إلى:

–تطوير القوة القصوى لعضلات الرجلين باستخدام التدريب الفتري المرتفع الشدة والتدريب التكراري.

– معرفة أي من الطريقتين المستخدمتين في التدريب أفضل وأكثر ملاءمة في تطوير القوة القصوى.

منهج الدراسة:استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة مشكلة البحث.

عينة البحث: تم اختيار عينة البحث من طلاب المرحلة الأولى (بنين) في كلية التربية الرياضية بجامعة بغداد للعام الدراسي 2004-2005 والبالغ عددهم 52 طالبا، تم اختيارهم بالطريقة العمدية وقد تم استبعاد لاعبي فوق أندية الدرجة الأولى ولاعبي المنتخبات الوطنية وعددهم 06 طالب في الشعبتين، وقد تم إجراء القرعة بين الشعبتين لتحديد أيهما ستكون مجموعة التدريب الفتري المرتفع الشدة والأخرى مجموعة التدريب التكراري، وقد تم إجراء اختبار بين المجموعتين في قياس القوة القصوى لعضلات الرجلين.

الوسائل: تم استخدام الوسائل التالية:

–الوسيط الحسابي.

– الانحراف المعياري.

– اختبار T للعينات المتناظرة.

الاستنتاجات:

–فاعلية كل من طريقتي التدريب الفتري المرتفع الشدة والتدريب التكراري في تطوير القوة العضلية لعضلات الرجلين.

– عدم وجود فروفق معنوية بين الطريقتين المستخدمتين مما يسمح للمدرب حرية اختيار نوع الطريقة التدريبية المستخدمة في تطوير القوة القصوى لعضلات الرجلين.

– أن المتابعة المستمرة لتطوير مستوى القوة القصوى خلال فترة تنفيذ المناهج التدريبي له الأثر الواضح في عدم وصول الرياضي إلى حالة الإجهاد ويسهل للمدرب برمجة مكونات الحمل التدريبي بشكل علمي دقيق. (**مؤيد جاسم محمد وآخرون، 2004 –2005**).

الدراسة الخامسة : دراسة اللويس (1999): رسالة ماجستير بعنوان "تأثير استخدام طريقتي التدريب التكراري و الفتري في بعض المتغيرات الوظيفية لإنجاز ركض 800م".

هدفت الدراسة إلى التعرف على:

–تأثير استخدام طريقتي التدريب التكراري و الفتري المرتفع الشدة في بعض المتغيرات الوظيفية لإنجاز 800م.

– أي من الطريقتين تعمل على تطوير تلك المتغيرات أكثر من غيرها.

– أي من الطريقتين تطوير الإنجاز في ركض 800 م أكثر من الأخرى.

عينة الدراسة: أجريت الدراسة على عينة قوامها 14 طالبة من طالبات المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية في جامعة بغداد للعام الدراسي 1998–1999، وقد قسمت هذه العينة على مجموعتين: الأولى طبق عليها برنامج تدريبي بطريقة التدريب التكراري، والثانية طبق عليها برنامج بطريقة التدريب الفتري لتطوير الإنجاز في ركض 800 متر.

نتائج الدراسة: توصلت الدراسة إلى ما يلي:

–هناك فروق معنوية بين الاختبارين القبلي و البعدي في إنجاز ركض 800 متر والحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين لصالح الاختبار البعدي.

– لم تظهر فروق بين طريقتي البحث في الاختبار البعدي لاختبارات البحث جميعها.

– ظهرت فروق معنوية في نسبة عودة النبض إلى الحالة الطبيعية ولصالح الاختبار البعدي لطريقتي التدريب الفتري المرتفع الشدة. (**اللويس إسراء فؤاد صالح: ، 1999**)

الدراسة السادسة: دراسة الشيخلي (1995): رسالة ماجستير بعنوان "استخدام عدد من طرائق التدريب لتطوير التحمل الخاص وعلاقتها بإنجاز 800 متر".

هدفت الدراسة إلى التعرف على:

– استخدام الطرائق المستخدمة في البحث في تطوير التحمل الخاص.

– أفضلية الطرائق المستخدمة في البحث في تطوير التحمل الخاص.

– علاقة تطوير التحمل الخاص في إنجاز ركض 800 متر.

عينة الدراسة: أجريت الدراسة على عينة قوامها 45 طالبة من طالبات المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية في جامعة بغداد للعام الدراسي 1994-1995.

نتائج الدراسة:

– وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي و البعدي للتحمل الخاص ولصالح الاختبار البعدي.
– عملت الطرائق التدريبية (الفارتلك ، التكراري ، الفتري مرتفع الشدة) على تطوير التحمل الخاص لدى مجاميع البحث.
– لم تظهر فروق معنوية بين الطرائق التدريبية في تطوير التحمل الخاص في الاختبارات التدريبية البعدية.
– تطوير التحمل الخاص أدى إلى تحسين إنجاز ركض 800 متر.
– ظهرت علاقة ارتباط عالية بين اختبار التحمل الخاص وإنجاز 800م للطرائق التدريبية كافة. (**الشيخلي شاكر محمود ، 1995**).

– التعليق على الدراسات السابقة:

من خلال ما قمنا به من قراءات واستطلاع النتائج والتقارير والأبحاث السابقة المرتبطة بموضوع الدراسة تم استخلاص:

من حيث :

1– الهدف :

هدفت الدراسة الأولى حول البحث إلى تطوير انجاز ركض 1500 م بتطوير التحمل الخاص من خلال صفتي (تحمل القوة – و تحمل السرعة)باستخدام أسلوبي:

1– ركض المستقيم و المقوس على المرتفع و المنحدر .
2– الركض بالتثقيل في المضمار . حيث اعد منهج تجريبي لكلا المجموعتين.

– أما الدراسة الثانية فكانت تهدف للتعرف على التدريب الفتري المرتفع الشدة في تطوير مطاولة السرعة وبعض المتغيرات الفسيولوجية لدى حكام كرة القدم الدوليين.

و النسبة للدراسة الثالثة فهدفت إلى التعرف على تأثير طريقتي التدريب الفتري المرتفع الشدة والتكراري في تطوير صفة القوة المميزة بالسرعة للاعبي كرة القدم الشباب، بالإضافة للتعرف على مدى تأثير صفة القوة المميزة بالسرعة في دقة

بعض المهارات الأساسية بكرة القدم، وكذا أيضا التعرف على أي الطريقتين أفضل في تطوير القوة المميزة بالسرعة وعلاقتها في دقة بعض المهارات الأساسية بكرة القدم.

وكان هدفت الدراسة الرابعة تطوير القوة القصوى لعضلات الرجلين باستخدام التدريب الفتري المرتفع الشدة والتدريب التكراري بقصد معرفة أي من الطريقتين المستخدمتين في التدريب أفضل وأكثر ملاءمة في تطوير القوة القصوى.

أما بالنسبة للدراسة الخامسة هدفت إلى التعرف على تأثير استخدام طريقتي التدريب التكراري و الفتري المرتفع الشدة في بعض المتغيرات الوظيفية لإنجاز 800م بالإضافة إلى أي من الطريقتين تعمل على تطوير تلك المتغيرات أكثر من غيرها و هدفت لمعرفة أي من الطريقتين تطوير الإنجاز في ركض 800 م أكثر من الأخرى.

و هدف الدراسة السادسة كان التعرف على استخدام الطرائق المستخدمة في البحث في تطوير التحمل الخاص، وما هي أفضل الطرائق المستخدمة في البحث في تطوير التحمل الخاص وهدفت للتعرف على علاقة تطوير التحمل الخاص في إنجاز ركض 800 متر.

أما بالنسبة لدراسة الحالية فتهدف إلى إبراز أهمية صفة تحمل السرعة في تحسين كفاءة العدائين في المنافسات 1500م، وكذا التعرف على مدى أثر البرنامج التدريبي بالطريقة التكرارية الذي يتناسب مع تطوير تحمل السرعة.

2- المنهج :

تشابهت دراستنا من حيث المنهج المستخدم مع جميع الدراسات السابقة الذكر وذلك بإتباع المنهج التجريبي ملاءمة لطبيعة مشكلة البحث.

3- العينة :

عينة الدراسة الأولى اشتملت على المجال البشري المتمثل بعدائي مراكز شباب الديوانية بأعمار 16-17 سنة بركض 1500م للموسم 2008 و البالغ عددهم 20 لاعبا، وتمثلت عينة الدراسة الثانية عينة في (8) حكام لكرة القدم الدوليين للدوري الممتاز في القطر العراقي من أصل 16 حكما دوليا، أما بخصوص عينة البحث التابعة للدراسة الثالثة فقام الباحثون باختيار عينة بحثهم بالطريقة العمدية والمتمثلة في شباب نادي الناصرية الرياضي والبالغ عددهم 12 لاعبا وهم يشكلون نسبة 25% من المجتمع الأصلي في محافظة ذي قار، بعدها تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبيتين بالطريقة العشوائية بحيث أصبح عدد كل مجموعة 06 لاعبين، طبقت المجموعة التجريبية الأولى التمرينات المقترحة بطريقة التدريب الفتري المرتفع الشدة، والمجموعة التجريبية الثانية طبقت التمرينات المقترحة بطريقة التدريب التكراري، وفيم يتعلق بعينة البحث التابعة للدراسة الرابعة فتم اختيارها من طلاب المرحلة الأولى (بنين) في كلية التربية الرياضية بجامعة بغداد للعام الدراسي 2004-2005 والبالغ عددهم 52 طالبا، تم اختيارهم بالطريقة العمدية وقد تم استبعاد لاعبي فوق أندية

الدرجة الأولى ولاعبي المنتخبات الوطنية وعددهم 06 طالب في الشعبتين، وقد تم إجراء القرعة بين الشعبتين لتحديد أيهما ستكون مجموعة التدريب الفتري المرتفع الشدة والأخرى مجموعة التدريب التكراري، وقد تم إجراء اختبار بين المجموعتين في قياس القوة القصوى لعضلات الرجلين، وقد أجريت الدراسة الخامسة على عينة قوامها 14 طالبة من طالبات المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية في جامعة بغداد للعام الدراسي 1998-1999، وقد قسمت هذه العينة على مجموعتين: الأولى طبق عليها برنامج تدريبي بطريقة التدريب التكراري، والثانية طبق عليها برنامج بطريقة التدريب الفتري لتطوير الإنجاز في ركض 800 متر، و أجريت الدراسة السادسة على عينة قوامها 45 طالبة من طالبات المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية في جامعة بغداد للعام الدراسي 1994-1995.

اختلفت دراستنا عن الدراسات سالفة الذكر من حيث عينة البحث فغالبية الدراسات استخدمت عينات من طلاب التربية البدنية و نوادي كرة القدم باستثناء دراسة كانت حول عدائي 1500م صنف أشبال(15-17)سنة.

4- أدوات الدراسة:

بالدراسة الأولى إستخدم الباحث اختبارات وقياسات، أما بالدراسة الثانية فاستخدم كل من جهاز سيفجمانومتر لقياس ضغط الدم، الكيس على العضد/ قبل الجهد وبعده بالإضافة إلى جهاز النبض الالكتروني لقياس نبض القلب قبل الجهد وبعد الجهد و كذا الاختبارات البدنية 160 م مطاولة السرعة، أما أدوات الدراسة الثالثة فتمثلت في اختبار الحمل على رجل واحدة لمسافة 30م لقياس القوة المميزة بالسرعة، اختبار قذف الكرة لأبعد مسافة ممكنة، وأيضا اختبار آلان بروكس لقياس دقة التصويب نحو المرمى، بالإضافة للبرنامج التدريبي المطبق على العينتين والمكون من 24 وحدة تدريبية مقسمة إلى 08 أسابيع، وفي الدراسة الرابعة و الخامس و السادسة تم استخدام الوسائل التالية: الوسيط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبار T للعينات المتناظرة، و في دراستنا هذه تم استخدام البرنامج التدريبي المطلق على العينة التجريبية و المكون من 12 وحدة تدريبية،الاختبار البدني 300م تحمل السرعة، وكذا كل من الوسيط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبار T للعينات المتجانسة و المستقلة.

5- النتائج :

نتائج الدراسة الأولى تمثلت في وجود تطور في انجاز ركض 1500م من خلال تدريبات المرتفع و المنحدر أفضل من تدريبات المضمار و ذلك من خلال زيادة معدل سرعة الركض للمجموعة الأولى (**دراسة كريم عبد الحسين جابر، 2009**)، أما بالنسبة لنتائج الدراسة الثانية تلخصت في إن مطاولة السرعة تعد صفة مطورة لأفراد عينة البحث بفعل المنهج المبني بأسس علمية قائمة على التحليل الفسلجي للحكام، إذ في وقت الراحة لم تؤثر تمرينات المطاولة للسرعة في معدل النبض، أي إن التمرينات اللاهوائية لا تؤثر في قابلية القلب وفعاليته، كما استنتج أنه يتأثر الضغط الدموي الانقباضي والانبساطي عند استخدام تمرينات تطوير مطاولة السرعة على نحو ذا دلالة قياسية(**عزيز كريم وناس،2007**)

و أتت نتائج الدراسة الثالثة تبين أن كلا طريقتي التدريب المرتفع الشدة والتدريب التكراري من الطرق التدريبية التي تسهم بشكل فعال في تطوير القوة المميزة بالسرعة والتي أثرت في دقة بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم، كما أظهرت النتائج أن طريقة التدريب الفتري المرتفع الشدة تسهم بشكل فعال في تطوير القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين، أما طريقة التدريب التكراري قد ساهمت في تطوير القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين، إن طريقتي التدريب الفتري المرتفع الشدة والتكراري كان لها تأثير واضح في تطوير القوة المميزة بالسرعة لكل من عضلات البطن والظهر، إن مهارة القذف قد تطورت بطريقة التدريب المرتفع الشدة نتيجة تطور القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين. (**علي خضير عبيس الموسوي، حيدر شمخي جبار العيداوي وعبد العباس عبد الرزاق ، جامعة بابل،2006**)، وكذلك خلصت نتائج الدراسة الرابعة إلى فاعلية كل من طريقتي التدريب الفتري المرتفع الشدة والتدريب التكراري في تطوير القوة العضلية لعضلات الرجلين، وأيضا إلى عدم وجود فروقق معنوية بين الطريقتين المستخدمتين مما يسمح للمدرب حرية اختيار نوع الطريقة التدريبية المستخدمة في تطوير القوة القصوى لعضلات الرجلين، وكذلك أيضا أن المتابعة المستمرة لتطوير مستوى القوة القصوى خلال فترة تنفيذ المناهج التدريبي له الأثر الواضح في عدم وصول الرياضي إلى حالة الإجهاد ويسهل للمدرب برمجة مكونات الحمل التدريبي بشكل علمي دقيق. (**مؤيد جاسم محمد وآخرون، 2004 –2005**)، أما بالنسبة لنتائج الدراسة الخامسة فتوصلت إلى ما يلي: هناك فروق معنوية بين الاختبارين القبلي و البعدي في إنجاز ركض 800 متر والحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين لصالح الاختبار البعدي، وكذا لم تظهر فروق بين طريقتي البحث في الاختبار البعدي لاختبارات البحث جميعها، ظهرت فروق معنوية في نسبة عودة النبض إلى الحالة الطبيعية ولصالح الاختبار البعدي لطريقتي التدريب الفتري المرتفع الشدة. (**اللويس إسراء فؤاد صالح**: ، **1999**) ، و توصلت نتائج الدراسة السادسة إلى وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي و البعدي للتحمل الخاص ولصالح الاختبار البعدي، و استنتج أن الطرائق التدريبية (الفارتلك ، التكراري ، الفتري مرتفع الشدة) على تطوير التحمل الخاص لدى مجاميع البحث، و لم تظهر فروق معنوية بين الطرائق التدريبية في تطوير التحمل الخاص في الاختبارات التدريبية البعدية، و نتج أن تطوير التحمل الخاص أدى إلى تحسين إنجاز ركض 800 متر، و ظهرت علاقة ارتباط عالية بين اختبار التحمل الخاص وإنجاز 800م للطرائق التدريبية كافة. (**الشيخلي شاكر محمود** ، **1995**) ، و نتائج دراستنا أنت على النحو التالي أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي في تحمل السرعة لدى المجموعة التجريبية و لصالح الاختبار البعدي، وكذا أظهرت النتائج وجود دلالة إحصائية للفروق الحاصلة بين نتائج اختبار القدرة البدنية القبلي و البعدي لعينتي الدراسة وهذا لصالح الاختبار البعدي للعينة التجريبية ، تأثير البرنامج التدريبي بالطريقة التكرارية على تطور تحمل السرعة بالإيجاب.

الفصـل الثاني

الإطار العام للدراسة

– الكلمات الدالة في الدراسة :

إنّ وضوح المفاهيم و المصطلحات يُعَدُّ ضروريًّا في التصور النظري لأي بحث علمي، و منه يكون الباحث مُلزمًا على إزالة اللّبس و الغموض عن المصطلحات و المفاهيم الواردة في بحثه حتّى يرقى إلى مستوى البحوث العلميّة الأكاديمية، و قد وردت في بحثنا مصطلحات و مفاهيم أساسيّة أهمّها:

1– التدريب الرياضي:

لغة: التدريب مشتق من فعل درب يدرب تدريبا.

درب: بمعنى مرن، ونقول دربه على الشيء مرنه و عوده، تدرب تمرن، وتعود.

اصطلاحا : على أنه عملية تربوية هادفة وتخطيط علمي لإعداد اللاعبين لمختلف مستوياتهم بدنيا و مهاريا ونفسيا للوصول إلى أعلى مستوى ممكن. (**بسطويسي أحمد، 1999م،ص48**).

التعريف الإجرائي: هو عملية تربوية تصبو إلى تنمية و تطوير جل القدرات البدنية و التقنية والتكتيكية والنفسية وغيرها بما يتناسب وخصوصية النشاط الرياضي الممارس.

1–2 برنامج تدريبي:

الخطوات التنفيذية لعملية التخطيط لخطة صممت سلفا وما يتطلبه ذلك من توزيع زمني وطرق تنفيذه و إمكانات تحقيق هذه الخطة.(**صدى محمود ناشف، 2001م،ص99**).

التعريف الإجرائي:

مجموعة من الأساليب و الطرق التدريبية و المتضمنة مجموعة من التمارين البدنية الهادفة لتطوير الصفات البدنية للرياضي قصد تحقيق أفضل الإنجازات الرياضية الممكنة.

1–2–3– التدريب التكراري:

اصطلاحا: يتم التدريب بهذه الطريقة بشدة عالية و قد تصل إلى الحد الأقصى لمقدرة الفرد، على أن يأخذ راحة بينية تسمح له باستعادة الاستشفاء و تتميز هذه الطريقة بالمقاومة أو السرعة العالية للتمرين.(**بسطويسي أحمد،1999 ص.313**).

إجرائيا:هو التدريب الذي تكون فيه شدة التمرين عالية و قد تصل إلى الحد الأقصى مع وجود راحة بينية كافية و التي تسمح للرياضي باستعادة الاستشفاء من أجل تكرار نفس التمرين أو التمرين الذي يليه.

1 –3 – التحمل:

اصطلاحا:

عرف ماتفيف MATVIVE التحمل على أنه القدرة على مقاومة التعب لأي نشاط لأطول فترة ممكنة.

(**محمود عوض بسيوني، وفيصل ياسين الشاطئ، 1992، ص.186**).

إجرائيا: وهو مواصلة الأداء العالي المستوى طيلة فترة المنافسة ودون ظهور التعب.

1–4– السرعة:

لغة:سرعة، تسارع و يسرع، سارعا، بمعنى بادر إلى تنفيذ الأمر(**مؤنس رشاد الدين، 1997، ص.306**).

اصطلاحا: هي القدرة على تحريك أطراف الجسم أو جزء من روافع الجسم أو الجسم ككل في أقل زمن ممكن (**أحمد نصر الدين، 2003، ص.341**).

إجرائيا: هي قطع المسافة المحددة في أقل زمن ممكن.

1–5– تحمل السرعة :

هي صفة بدنية مركبة من صفتي السرعة والتحمل أن اللاعب يقطع مسافة متنوعة بسرعة عالية لتكرارات كثيرة خلال المباراة وهي تعرف بأنها، مقدرة اللاعب في الاحتفاظ بمعدل عالي من توقيت الحركة بأقصى حركة خلال مسافات قصيرة ولفترة طويلة مع وجود فترات راحة بسيطة ما بين 10و30ثا (**حسن السيد أبو عبده ، 2001، ص. 93**).

إجرائيا : هي قدرة العداء على الاحتفاظ بمعدل عال من سرعة حركته أثناء أداء تكرارات الركض خلال التدريب أو سباق المنافسة و لفترة زمنية طويلة .

1–6– المسافات النصف طويلة:

اصطلاحا: يتصف ركض المسافات النصف طويلة بسرعة عالية ، و الارتباط مع هذا الأمر تكنيك الركض باتجاه تقوية الاندفاع و زيادة عدد الحركات و تقليص تذبذبات الجذع المودي و زيادة سرعة ارتخاء العضلات (**ريسان عبد المجيد خريبط، عبد الرحمن مصطفى الأنصاري،ص 66**).

إجرائيا: هو ركض مختلف المسافات التي تنحصر ما بين 800م– 3000م بشدة متفاوتة مع الوصول إلى سرعات عالية وذلك ضمن مضمار مع إمكانية العداء على الدخول و الخروج من منحنى أو رواق لآخر أثناء السباق.

1-7- المراهقة: الوسطى (15-17) سنة.

لغة : إن كلمة المراهقة مشتقة من الفعل راهق ، فهي تفيد الاقتراب و الدنو من الحلم و النضج ، فيقال: راهق الغلام إذا قارب الحلم و بلغ مبلغ الرجال فهو مراهق أي الفرد الذي يدنو من الحلم و اكتمال النضج. (**عدنان درويش جلون، 1992، ص.257**).

اصطلاحا: المراهقة ADOLESCENC مشتقة من الفعل اللاتيني ADOLESCERE ومعناها: الاقتراب البدني والانفعال العقلي والتي تقع بين مرحلة الطفولة المتأخرة، وبداية مرحلة الرشد، فالمراهق لا يعتبر طفلا ولا راشدا وإنما يقع في المجال الموجود بين هاتين المرحلتين . (**مصطفى فهمي ،1960 ،ص.330**).

التعريف الإجرائي:

تعد المراهقة الوسطى (15-17 سنة) فترة من النمو و التحول من عدم النضج أي الطفولة إلى النضج أي الرشد أي هي بمثابة الجسر الواصل بين الطفولة و الرشد و الذي على كل الأفراد عبوره.

2- إشكالية الدراسة:

كُلّنا يُدرك اليوم بأنّ رياضة المستوى العالي تتميّز بظروف خاصّة ،يعيش فيها الرياضي تحت الضّغوط الكبيرة و التحدّيات الصعبة و المستمرة المسْتلزِمة لاستغلاله لجميع جوانب التحضير التي تسمح له بضبطها و التحكم فيها أكثر بغية تحقيق أحسن النتائج الرياضية. و صرنا حاليًّا نتكلم عن جوانب التحضير (بالجمع) ،كون أن الإعداد أو التحضير الرياضي أصبح يمس أوجُهًا متعددة تشمل الجانب البدني ، الجانب التقني ، الجانب التكتيكي و كذا الجانب السّيكولوجي أو النّفسي ،إذ يهدف التدريب الرياضي أساسا إلى محاولة الوصول بالفرد إلى أعلى مستوى من الأداء وتحقيق هذا الهدف يرتبط ارتباطا وثيقا بتربية هذا الفرد و تدريبه وتطوير مختلف القدرات والمهارات والمعارف الخاصة للفرد الرياضي للوصول إلى أعلى المستويات، كذلك يعد مجالا من مجالات النشاط الرياضي الذي يعمل على رفع مستوى الانجاز الرياضي عند رياضي المستويات العالية في النشاط الممارس، حيث تبنى قواعد طرق التدريب الرياضي و نظام طرق التمرين بحيث يكون البناء بأعلى فعالية ممكنة تحت مستلزمات و إمكانية إتمام الوصول إلى قواعد التكامل الرياضي لان ذلك لا يعني وجود طرق أخرى في التدريب الرياضي مطلق ماعدا طرق التمرين التي تحصل جراء إتباع التمرين المنضم ثم قوانين نظم الترتيب الأمثل للعناصر المؤثرة بمقدار معين لمركز طريق التدريب وبناء قواعد طرق تركيبها تشتمل على المميزات الرئيسية للتدريب خارج شكل تحضير الرياضي للتدريب،(**مهند حسين البشتاوي، احمد إبراهيم الخواجا، 2010، ص. 26**) ، واعتبار أن طرق التدريب الرياضي من أهم الوسائل و المخططات اللازمة لتنفيذ البرنامج التدريبي لتنمية وتطوير الحالة التدريبية للاعب إلى أقصى درجة ممكنة لتحقيق الهدف المطلوب، سواء كان من الناحية البدنية أو المهارية أو الخططية ... الخ.

وقد تنوعت و تعددت طرق التدريب (من طريقة التدريب المستمر و الفتري و الدائري والتدريب بالمنافسة والتكراري) ، ولكل طريقة أهدافها وتأثيراتها وخصائصها التي تميزها وينبغي على المدرب الرياضي الإلمام بها جميعا حتى يستطيع النجاح في تنمية و تطوير هاته الصفات البدنية الضرورية للرياضي، حيث تعد صفة تحمل السرعة من أهم عناصر اللعب الحديث و صفة مهمة جدا في التحضير و الإعداد البدني الخاص برياضة ألعاب القوى لعدائي المسافات النصف طويلة، ومن الصعب جدا تطوير تحمل سرعة العداء إلى أعلى مستوى إذ يتطلب ذلك تدريب علمي و مستمر بالإضافة لذلك يتطلب إرادة و إصرار من قبل الرياضي لبلوغ المستوى العالي، حيث تشير العديد من الدراسات منها (**حمدي محمد علي**) حول تأثير التحمل اللاهوائي على بعض المتغيرات البدنية و الفسيولوجية على المستوى الرقمي لمتسابقي 1500متر جري) إلى رفع كفاءة اللاعبين لاسيما عدائي المسافات النصف طويلة التي تعتمد على تحسين المستوى الرقمي للعدائي 1500 م جري نتيجة لتحسين القدرات البدنية و الفسيولوجية لتطبيق تدريبات تنمية و تطوير التحمل اللاهوائي و القدرة اللاهوائية، والتي تخدم المتسابقين من 30– 50 م الأولى وكذلك في المرحلة الأخيرة من السباق وهي من 200-250 م (**حمدي محمد** ، **2004**) و يمكن تحسين و تطوير تحمل السرعة بدرجة كبيرة و التي هي من أهم الصفات البدنية ومن القدرات المرتبطة بالبناء العصبي العضلي للفرد، ويمكن للتدريب الحديث والمبرمج أن

يؤدي دورا كبيرا وبارزا في تطوير هذه الصفة الخاصة إلى درجة عالية فضلا عن أثر العوامل المورفولوجية والفسيولوجية التي تشكل نقطة جوهرية في تطويرها، (**مروان عبد المجيد إبراهيم ، 2001 ، ص. 50**).

وبعد الاطلاع على العديد من الدراسات في هذا المجال لمختلف من النوادي الرياضية لألعاب القوى وبالنسبة لفئة الأشبال لمسنا نقصا في ذلك لذا فعلى القائم على عملية التدريب الرياضي أن يختار أنجع طرق التدريب، بغية تنمية و تطوير الصفة البدنية المرغوبة، ونحن في دراستنا هذه نريد معرفة أثر البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب التكراري على تطوير تحمل السرعة لدى عدائي المسافات النصف طويلة، وما يفرضه الواقع في تأثيره، وهذا ما دفعنا إلى صياغة الإشكالية على النحو التالي :

– هل للبرنامج التدريبي أثر على تطوير تحمل السرعة لدى عدائي المسافات النصف طويلة (15–17) سنة؟

– التساؤلات الجزئية:

– هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي في تحمل السرعة لدى المجموعة التجريبية؟

–هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي لتحمل السرعة ؟

3– أهداف الدراسة:

– التعرف على صفة تحمل السرعة في تحسين كفاءة العدائين في المنافسات 1500م.

– التعرف على مدى أثر البرنامج التدريبي بالطريقة التكرارية الذي يتناسب مع تطوير تحمل السرعة.

– التعرف على أفضلية البرنامج بالطريقة التكرارية والبرنامج المعتاد (المتبع)، في تحسين تطوير تحمل السرعة لدى عدائي المسافات النصف طويلة صنف أشبال (15– 17) سنة.

4– أهمية الدراسة:

تكمن أهمية البحث في الحصول على قدر هائل من المعرفة العلمية والتطبيقية للمدربين والعدائين خاصة في هذا النوع من التدريب الذي يعتبر مهم جدا في مرحلة ما قبل وأثناء المنافسة وهذا ما يؤكد عن أهمية البحث في كونه حلقة ترابط بين العمل الأكاديمي والعمل الميداني و تنحصر أهمية البحث و الحاجة إليه إلى محورين وجانبين أساسيين هما:

1– الأهمية النظرية :

تتمثل هنا في إضافة مربع علمي مهم للمكتبة الجزائرية بوجه عام و المختصين بوجه خاص، وأخص بالذكر الباحثين والمدربين في العاب القوى .

2-الأهمية الميدانية:

هنا تظهر الأهمية الميدانية من البحث في معرفة استخدام طرق التدريب الرياضي (التدريب التكراري) على تطوير تحمل السرعة فيتخصص المسافات النصف طويلة، وكذا معرفة الأثر الايجابي لطريقة التدريب التكراري في تحسين هاته الصفة البدنية المركبة و المواكبة للتطورات في الطرق التدريبية الحديثة.

5- فرضيات الدراسة:

1- الفرضية العامة:

للبرنامج التدريبي أثر على تطوير تحمل السرعة لدى عدائي المسافات النصف طويلة (15-17) سنة؟

2- الفرضيات الجزئية:

- الفرضية الجزئية الأولى: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي في التحمل السرعة لدى المجموعة التجريبية.

- الفرضية الجزئية الثانية :توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي لتحمل السرعة لصالح المجموعة التجريبية.

الفصـل الثالث

الإجراءات الميدانية للدراسة

1- الدراسة الاستطلاعية:

أ- مصدر جمع المادة النظرية:تم الاعتماد على مصادر جمع البيانات (الكتب والمراجع العلمية والمجلات...وغيرها).

ب-مصدر جمع البيانات الميدانية .

إن الدراسة الاستطلاعية هي تجربة صغيرة استطلاعية لاختبار مدى صحة التجربة الرئيسية، فنحدد مجتمع الدراسة الأصلي، ومفرداته أو نوعية الاختيار، وعينة صغيرة من هذا المجتمع لتجرى عليها التجربة (**وجيه محجوب، 1993، ص 253**).

إن أول خطوة قمنا بها في بحثنا هي الدراسة الاستطلاعية التي لها أهمية كبيرة حيث بدأت من 14 جانفي إلى غاية 31 من نفس الشهر.

مجتمع الدراسة هو الجزء الذي يمثل مجتمع الأصلي أو النموذج الذي يجري الباحث مجمل ومحور عمله عليه" (**وجيه محجوب، ص 155**).

ولذا فقد اعتمدنا في دراستنا هذه و ارتأينا أن يكون مجتمع البحث الأصلي خاص بنوادي ألعاب القوى المسيلة عددهم (03) نوادي، و التي تضم 18 عداء من صنف الأشبال (15-17) سنة، تم استبعاد أفراد العينة الاستطلاعية و البالغ عددهم 6 عدائين، هدفت هذه الدراسة الاستطلاعية إلى:

1- معرفة مدى صعوبة التي قد تواجه الباحث و الحصول على المعلومة التي ترتبط بمجتمع و عينة الدراسة.

2- معرفة الظروف و الوسائل و الوقت المستغرق عند تطبيق البرنامج التدريبي.

3- معرفة مدى ملائمة الاختبارات لمستوى عينة البحث.

4- التأكد من مدى تنفيذ الدراسة و ملاءمتها.

وكانت نتائج هذه الدراسة الاستطلاعية على النحو التالي:

1- تأكيد ملائمة الاختبارات لمستوى عينة البحث.

2- تحديد أهم المتغيرات(الظروف و الوسائل و الوقت) المؤثرة على عينة الدراسة التجريبية.

لقد تم إعلام إدارةنادي OSAM'sila من أجل السماح لنا بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح بهدف التعرف عن تأثير برنامج تدريبي بالطريقة التكرارية على تطوير صفة تحمل السرعة لعدائي المسافات النصف طويلة صنف الأشبال.

1-2- المجال المكاني والزماني:

1-2-1- المجال المكاني:لقد تمت هذه التجربة التي قمنا بها في مضمار مركب ورتال البشير بولاية المسيلة .

1-1-2- المجال الزماني:

انقسم المجال الزماني الذي قمنا فيه بهذه الدراسة إلى قسمين:

-مجال خاص بالجانب النظري ويمتد من 14 جانفي2018 إلى غاية 25 مارس2018.

- أما المجال الخاص بالجانب الميداني فيمتد من 01فيفري إلى غاية 17مارس2018.

تاريخ تطبيق البرنامج التدريبي بالنادي الرياضي المعني كان يوم 05 فيفري 2018، إلى غاية17مارس2018.

2- المنهج المستخدم:

تماشيا مع أهداف وطبيعة موضوع الدراسة، فقد اعتمد الطالب الباحث على تطبيق المنهج التجريبي و بإتباع طريقة المجموعات المتكافئة حيث كانت لدينا في دراستنا مجموعتين (ضابطة و تجريبية) متكافئتين من حيث العدد والصنف، لمحاولة التعرف على أثر البرنامج التدريبي التكراري على تطوير صفة تحمل السرعة لدى عدائي المسافات النصف طويلة صنف أشبال (15-17) سنة.

يعتبر المنهج التجريبي نوع من البحوث الذي يستخدم التجربة في اختبار فرض يقرر علاقة بين عاملين أو متغيرين وذلك عن طريق الدراسة للمواقف المتقابلة التي ضبطت كل المتغيرات ما عدا المتغير الذي يهتم الباحث بدراسة تأثيره.

حيث يرى جابر عبد الحميد " إن المنهج التجريبي تغير معتمد ومضبوط للشروط المحددة و ملاحظة التغيرات الناتجة في هذه الواقعة ذاتها وتفسيرها " (**مصطفى حسين باهي،2013، ص. 99**).

3-مجتمع وعينة الدراسة:

3-1-مجتمع الدراسة:

هو الجزء الذي يمثل مجتمع الأصلي أو النموذج الذي يجري الباحث مجمل ومحور عمله عليه" (**وجيه محجوب،ص 155**).

ولذا فقد اعتمدنا في بحثنا هذا وارتأينا أن يكون مجتمع البحث الأصلي خاص بنوادي ألعاب القوى المسيلة عددهم (03) نوادي، و التي تضم 18 عداء من صنف الأشبال (15-17) سنة .

3-2- عينة البحث وكيفية اختيارها:

باعتبار العينة هي حجر الزاوية في أي دراسة ميدانية، تستند كمقوم أساسي إذ تعرف على النحو الآتي: "العينة هي جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية، وهي تعتبر جزء من الكل، بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة لمجتمع البحث، وفي النموذج الأول الذي يعتمد عليه الباحث لإنجاز العمل الميداني وبالنسبة لعلم النفس وعلوم التربية البدنية والرياضية، تكون في أشخاص والعينة هي المجموعة الفرعية من عناصر مجتمع بحث معين". (**رشيد زرواتي، 2007، ص. 334**).

وفي بحثنا هذا شملت جزءا من مجتمع الأصلي الدراسة نادي OSAM'sila صنف الأشبال، وقد تم اختيار العينة قصديا، واشتملت العينة على 12 عداء من نادي العاب القوى OSAM'sila.

تكافئ وتجانس مجموعات البحث :

لكي نستطيع إرجاء الفروق إلى العامل التجريبي يجب أن تكون المجاميع متكافئة تماما في جميع الظروف و المتغيرات و يجب عل المجرب أن يحاول على الأقل تكوين مجموعات متكافئة فيما يتعلق بالمتغيرات ذات العلاقة بالبحث .

الجدول رقم 01: يمثل مدى تجانس العينة من حيث العمر:

العينة	المتوسط الحسابي	النتائج	قيمة " f " ليفنسون	دلالة (f)
التجريبية	17	لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية	0.37	0.55
الضابطة	17.35	لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية		

من خلال نتائج الجدول رقم (01) : بلغت قيمة f 0.37 عند مستوى الدلالة 0.55و القيمة 0.55>0.05 و هذا ما معناه أن المجموعتين متجانستين من حيث متغير العمر.

الجدول رقم 02 :يمثل مدى تجانس العينة من حيث الطول.

العينة	المتوسط الحسابي	النتائج	قيمة " f " ليفنسون	دلالة (f)
التجريبية	17	لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية	0.08	0.77
الضابطة	17.35	لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية		

من خلال نتائج الجدول رقم (02) : بلغت قيمة f 0.08 عند مستوى الدلالة 0.77 و القيمة 0.77 > 0.05 ، و هذا ما معناه أن المجموعتين متجانستين من حيث متغير الطول.

الجدول رقم 03 : يمثل مدى تجانس العينة من حيث الوزن .

العينة	المتوسط الحسابي	النتائج	قيمة " f " ليفنسون	دلالة (f)
التجريبية	60.31	لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية	0.28	0.61
الضابطة	59.97	لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية		

من خلال نتائج الجدول رقم (03) : بلغت قيمة f 0.28 عند مستوى الدلالة 0.61 و القيمة 0.61 >0.05 ، و هذا ما معناه أن المجموعتين متجانستين من حيث متغير الوزن.

3-3- ضبط متغيرات الدراسة:

استنادا لفرضيات البحث تبين لنا أن هناك متغيرين اثنين أحدهما مستقل والآخر تابع، وهما كالتالي:

3-3-1- المتغير المستقل:

هو عبارة عن المتغير الذي يفترض الباحث أنه السبب أو أحد الأسباب لنتيجة معينة، ودراسته قد تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر. حيث كان المتغير المستقل في دراستنا هو "البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب التكراري".

3-3-2- المتغير التابع:

هو متغير يؤثر فيه المتغير المستقل ، وهو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى ، حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقبل ستظهر على المتغير التابع (**محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب، 1999، ص. 219**).

وكان المتغير التابع في دراستنا هو "**تحمل السرعة** ".

أ- الزمن: هو الوقت المخصص لأداء الحصص التدريبية داخل المضمار المخصص للتدريبات، حيث أن وقت إجراء التدريبات يكون كالتالي:- من يوم الأحد من 17:30 ←20:00. - إلى يوم السبت من 17:30 ←20:00.

ب- الجنس: لقد تم إجراء هذه الاختبارات على الذكور وهذا في كلتا العينتين.

ج– السن: ينحصر سن العدائين بالنسبة للمجموعتين بين (15-17) سنة.

4–الأدوات المستعملة في الدراسة :

لإضفاء الموضوعية والدقة اللازمة لأي دراسة علمية لا بد من استعمال بعض الأدوات العلمية والوسائل التقنية التي بواسطتها يصل الباحث إلى كشف النقاب على الظاهرة محل الاهتمام بالدراسة، وقد استخدمنا في دراستنا هذه أداة من أدوات البحث ألا وهي الاختبارات البدنية و الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية.

4–1– اختبار القدرة البدنية :

4–1–1– اختبار تحمل السرعة. (**محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان، 1994 ،ص.210**).

– اختبار تحمل السرعة 300م.

– هدف الاختبار: يهدف إلى قياس تحمل السرعة.

– طريقة الإنجاز: يقوم العداء بالجري بأقصى سرعة.

– الأدوات المستعملة: صفارة – ميقاتي – أقماع.

– التسجيل : يسجل للمختبر الزمن الذي استغرقه في قطع مسافة 300م .

– الأسس العلمية للاختبار:

- ✓ **صدق الاختبار:** تعتبر درجة الصدق هي العمل الأكثر أهمية بالنسبة للمقاييس و الاختبارات و هو يتعلق أساسا بنتائج الاختبار كما يشير تابلر " إن الصدق يعتبر أهم اعتبار يجب توافره في الاختبار (**محمد صبحي، ص 183**).
- ✓ **حساب صدق الاختبار : بواسطة الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار**

  0.96 = جذر تربيعي لـ 0.94
- ✓ **ثبات الاختبار:** هو مدى استقرار ظاهرة معينة أي الاختبار إذا أجري على مجموعة من الأفراد و رصدت درجات كل فرد في هذا الاختبار ثم أعيد إجراء هذا الاختبار على نفس هذه المجموعة، و كانت النتائج مطابقة للنتائج المحصل عليها في المرة الأولى، نستنتج من ذلك أن نتائج الاختبار ثابتة تماما لأن نتائج القياس لم تتغير في المرة الثانية.
- ✓ **حساب ثبات الاختبار:** بطريقة الاختبار وإعادة الاختبار
- ✓ **نرمز للاختبار بالرمز** : ت
- ✓ **نرمز لإعادة الاختبار بالرمز:** ر
- ✓ **نرمز للفرق بين رتبة (ت) و رتبة (ر) بالرمز:** ف

ت	ر	رتبة (ت)	رتبة (ر)	ف	ف^2
42’’68	42’’63	1	1	0	0
42’’88	42’’82	3	3	0	0
43’’36	43’’39	4	5	-1	1
44’’27	44’’31	5	4	1	1
45’’38	45’’40	6	6	0	0
42’’76	42’’79	2	2	0	0
المجموع				0	2

- من إنجاز الطالب: حسين خريفي.

- حساب معامل ثبات الاختبار:

$$R = 1 - \frac{6x \text{ مجموع ف}^2}{\text{عدد القيم} \left(\text{عدد القيم}^2 - 1 \right)}$$

$$R = 1 - \frac{6 \times 2}{6 \left(36 - 1 \right)}$$

$$R = 1 - \frac{12}{210}$$

$$R = 1 - 0.06 = 0.94$$

✓ **الموضوعية** : من العوامل المهمة التي يجب أن تتوفر في الاختبار الجيد الشروط الموضوعية والذي يعني التحرر من التحيز أو التعصب وعدم إدخال العوامل الشخصية الذاتية، والميول فالموضوعية تعني أن تصف قدرات الفرد

ما هي موجودة فعلا لا كما نريدها أن تكون، وعليه كانت نتائج الاختبارات البدنية ذات موضوعية عالية **(مروان عبد المجيد إبراهيم، 1999، ص68)**

4-1-2- البرنامج:

الأسس العلمية لإعداد برنامج التدريب الرياضي:

إن التدريب عملية منظمة لها أهداف تعمل على تحسين ورفع مستوى لياقة اللاعب للفعالية الخاصة أو النشاط المختار. وتهتم برامج التدريب باستخدام التمرينات والتدريبات اللازمة لتنمية المتطلبات الخاصة بالمسابقة، و التدريب يتبع مبادئ ولذلك تخطط العملية التدريبية على أساس هذه المبادئ التي تحتاج إلى تفهم كامل من قبل المدرب قبل البدء في وضع برامج تدريبية طويلة المدى. وتتلخص مبادئ التدريب الرياضي بما يلي:

-إن الجسم قادر على التكيف مع أحمال التدريب.

-إن أحمال التدريب بالشدة والتوقيت الصحيح تؤدي إلى زيادة استعادة الشفاء.

-إن الزيادة التدريجية في أحمال التدريب تؤدي إلى تكرار زيادة استعادة الشفاء وارتفاع مستوى اللياقة البدنية.

-ليس هناك زيادة في اللياقة البدنية إذا استخدم الحمل نفسه باستمرار أو كانت أحمال التدريب على فترات متباعدة.

-إن التدريب الزائد أو التكيف غير الكامل يحدث عندما تكون أحمال التدريب كبيرة جداً أو متقاربة جداً.

-يكون التكيف خاصاً ومرتبطاً بطبيعة التدريب الخاص.

بالإضافة إلى ما تم ذكره في أعلاه فهناك القوانين الأساسية للتكيف وهي (زيادة الحمل، المردود العائد، التخصص).

– التجربة الرئيسية المستخدمة للبرنامج:

قمنا بإجرائها بتاريخ 05 فيفري 2018 على مدار 6 أسابيع وكانت بهدف تطوير صفة تحمل السرعة لدى عدائي المسافات النصف طويلة بغية التحسين من مستوى الإنجاز في المنافسات، حيث تم إجراء وتطبيق الاختبارات كما يلي:

تقسيم 12 العداء للمسافات النصف طويلة بفريق OSAM'sila إلى مجموعتين.

– المجموعة الشاهدة: تحتوي على (06) عداء من نادي OSAM'sila.

– المجموعة التجريبية: تحتوي على (06) عداء من نادي OSAM'sila.

وقد تمت عملية فرز النتائج وتحليلها ابتدءا من 15 ماي إلى 05 جوان 2018 .

5- إجراءات التطبيقية الميدانية للأداة:

تم القيام بتطبيق الاختبار القبلي البدني إختبار 300م لتحمل السرعة على عينة النادي الذي سبق ذكره وذلك بتاريخ 01 فيفري 2018، تم تقسيم العدائين إلى مجموعتين متجانستين ومتكافئتين، قمنا بعزل المجموعتين عن بعض ،حتى تكون لكلا المجموعتين نفس الفرص و ألا تكون للمجموعة الثانية صورة مسبقة عن كيفية أداء الاختبار، بدأنا بالمجموعة الضابطة قسمنا أفرادها إلى مجموعتين في كل مجموعة 3 أفراد وذلك حتى تكون عملية تسجيل توقيت الإنجاز

دقيقة قدر المستطاع وقمنا بتسجيل توقيت إنجاز كل فرد من أفراد المجموعة ، في حين كانت المجموعة التجريبية بغرفة تغيير الملابس و بمجرد انتهاء المجموعة الضابطة، عملنا نفس الشيء مع المجموعة التجريبية.

في حين بدأت التجربة الرئيسية للدراسة بتاريخ 05فيفري 2018 إلى غاية 17مارس 2018 حيث شملت 12 حصة تدريبية و بمعدل 2 حصص في الأسبوع التي مارست البرنامج التدريبي الخاص لمدة 12حصة تدريبية وهذا بمعدل 02 حصص في الأسبوع طبق البرنامج المقترح و المجموعة التجريبية والذي يهدف إلى تطوير تحمل السرعة، في حين كانت المجموعة الضابطة تتدرب بشكل عادي و ذلك لمدة 6 أسابيع.

تأخذ العينة التجريبية يوم راحة بعد أداء 12 حصة تدريبية و بمعدل 2 حصص بالأسبوع و بتاريخ 19 مارس قمنا بإعادة نفس الاختبار و بنفس الكيفية السابقة لهذه الصفة ونقوم بتسجيل النتائج المتحصل عليها و المتعلقة بالانجاز.

6- الطريقة الإحصائية : هذه الطريقة تسمح لنا بتقديم وتفسير أهداف و نتائج هذه الدراسة نقوم بحساب المعطيات ،حيث تم استخدام برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS نموذج 24.

تم استخدام اختبار:

- T للفروق بين عينتين مستقلتين و متجانستين.
- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- اختبار ليفنسون للتجانس.
- معامل الثبات :(**&** كرونباخ).

الفصـل الرابع

عـــرض النتـائج وتفسيرها ومناقشتها

عرض وتحليل النتائج:

الفرضية الجزئية الأولى: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي في تحمل السرعة لدى المجموعة التجريبية.

- تم حساب الفرضية الجزئية الأولى عن طريق اختبار"ت" لعينتين متجانستين و النتائج موضحة في الجداول التالية.

الجدول الرابع : يمثل اختبار تحمل السرعة 300م بين الاختبارين (القبلي و الاختبار البعدي) لدى لمجموعة التجريبية.

	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	أعلى قيمة	أدنى قيمة	قيمة t	دلالة t	درجة الحرية	الدلالة
الاختبار القبلي	44.22	1.59	46.74	42.68	5.629	0.002	5	دال
الاختبار البعدي	40.67	2.54	44.19	37.39				

من خلال الجدول رقم (04) : نلاحظ أن المتوسط الحسابي للعينة التجريبية في الاختبار القبلي يساوي 44.22 و الانحراف المعياري يساوي 1.59، أما المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي للعينة التجريبية يقدر بـ 40.67 والانحراف المعياري يساوي 2.54 .

في حين بلغت قيمة t 5.629 بمستوى الدلالة 0.002، و القيمة 0.002 < 0.05 أي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي لتحمل السرعة 300م و لصالح الاختبار البعدي لأن المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي 44.62ثا أكبر منه في الاختبار البعدي 41.68 ثا.

و عليه يمكن القول إن الفرضية الأولى قد تحققت.

الفرضية الجزئية الثانية : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي لتحمل السرعة.

- تم حساب الفرضية الجزئية الثانية بإختبار "ت" لعينتين مستقلتين و النتائج موضحة في الجداول التالية:

الجدول الخامس: يمثل اختبار تحمل السرعة 300م بين المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي.

	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	أعلى قيمة	أدنى قيمة	قيمة t	دلالة t	درجة الحرية	الدلالة
المجموعة الضابطة	43.71	1.81	46.63	41.76	2.601	0.048	5	دال
المجموعة التجريبية	40.67	2.54	44.19	37.39				

من خلال الجدول رقم (05) : نلاحظ أن المتوسط الحسابي للعينة الضابطة في الاختبار البعدي يساوي 43.71 و الانحراف المعياري يساوي 1.81، أما المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي للعينة التجريبية يقدر بـ 40.67 والانحراف المعياري يساوي 2.54 .

في حين بلغت قيمة t 2.601 بمستوى الدلالة 0.048، و القيمة $0.048 < 0.05$ و بالتالي فهذا يدل على وجود فروق معنوية دالة إحصائياً بين الاختبار البعدي للعينة الضابطة و التجريبية لتحمل السرعة 300م و لصالح الاختبار البعدي لأن المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي للعينة الضابطة 43.71 ثا أكبر منه في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية 40.67 ثا.

و عليه يمكن القول إن الفرضية الثانية قد تحققت.

فمن خلال تحقق الفرضية الجزئية الأولى، و الفرضية الجزئية الثانية، يمكن القول أن الفرضية العامة للدراسة قد تحققت.

مناقشة النتائج و الفرضيات:

في إطار موضوع بحثنا والذي يتطرق إلى دراسة أثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب التكراري على تطوير تحمل السرعة لدى عدائي المسافات النصف طويلة صنف الأشبال، ومن خلال النتائج المحصل عليها من جراء إجراء اختبار القدرة البدنية 300 م لتحمل السرعة والمطبق على المجموعتين الضابطة والتجريبية والتي دونت في الجدولين الرابع و الخامس سنقوم بمناقشة النتائج المحصل عليها على ضوء الفرضيات المطروحة و التحليل الإحصائي لهذه الأخيرة في محاولة إبراز بعض العوامل الرئيسية التي لها دخل في تحديد النتائج المحصل عليها والتي قد تساهم في فهم الغموض الذي يدور حولها.

الفرضية الأولى: التي افترض فيها الباحث أن " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي في تحمل السرعة لدى المجموعة التجريبية فمن خلال النتائج المحصل عليها في اختبار تحمل السرعة و التي تم ربطها بالاختبار القدرة البدنية " اختبار 300م لتحمل السرعة " في الجدول (04) و في ضوء إجراء الاختبارين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية ، ومن خلال ما تم عرضه و تحليله في الجدول ، حيث أظهرت النتائج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي في تحمل السرعة لدى المجموعة التجريبية و لصالح الاختبار البعدي و هذا راجع إلى أثر البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب التكراري الذي مارسته المجموعة التجريبية و الذي ساهم في تطوير تحمل السرعة لدى العدائين.

الفرضية الثانية : و التي افترض الباحث على أن " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي لتحمل السرعة."

في ضوء النتائج المتوصل إليها في الجدول (05) والتي توضح الدلالة الإحصائية للفروق الحاصلة بين نتائج اختبار القدرة البدنية القبلي و البعدي لعينتي الدراسة وهذا لصالح الاختبار البعدي للعينة التجريبية الذي أحدث فروق معنوية دالة إحصائيا عند تسجيل أقل زمن ممكن خلال الأداء ، حيث أظهرت النتائج بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج التدريبي لتطوير تحمل السرعة و باستخدام التدريب التكراري ، على وجود فروق ذات دلالة إحصائية التي أجريت للاختبار البعدي للمجموعتين (الضابطة و التجريبية) حيث وجدت أن هناك تطور على مستوى تحمل السرعة من خلال استخدام برنامج تدريبي بطريقة التدريب التكراري و الذي طبق على المجموعة التجريبية مما أدى إلى تطوير تحمل السرعة لدى عدائي المسافات النصف طويلة ، إذ يعزى هذا التطور إلى نوع البرنامج التدريبي التكراري الذي مارسته المجموعة التجريبية لهذا يرى الباحث أن تطور تحمل السرعة و الذي يرجع إلى البرنامج التدريبي التكراري، ومن هذا يتضح لنا أن لهذا البرنامج التدريبي وبهذه الطريقة (طريقة التدريب التكراري) أهمية كبيرة في تنمية وتطوير تحمل السرعة لدى عدائي المسافات النصف طويلة ، وهذا ما جاء به " احمد البسطويسي في الفصل الأول "تهدف هاته الطريقة إلى تنمية العديد من الصفات منها (تحمل السرعة وتحمل القوة والسرعة والقدرة العضلية وكذلك القوة العظمى)(ص. 09) .

كذلك إن البرنامج المبني بطريقة التدريب التكراري يهدف أساسا إلى تنمية التحمل الخاص مثل تحمل القوة القصوى وتحمل السرعة القصوى و بالأخص تحمل الأزمنة القصيرة والمتوسطة وهذا بالإضافة إلى تنمية القوة المميزة بالسرعة والقدرة الانفجارية ".

وفي ضوء ما سبق يتبين لنا أن البرنامج المبني بطريقة التدريب التكراري ينمي و يعمل على تطوير تحمل السرعة و الذي يتناسب مع هاته الفئة العمرية إضافتا إلى أن البرنامج المبني بطريقة التدريب التكراري يعمل على رفع بعض المتغيرات الوظيفية لدى العداء , حيث يرى (كلودي) في الفصل الأول "بأن تحمل السرعة "قدرة الفرد على أداء عمل بدني مميز بسرعة عالية ولمدة زمنية مستمرة " (ص.18) ، في حين يرى صالح شافي سجت أيضا نسبة للأركاض"بأنه تحمّل السرعة الخاصة أو تحمّل السرعة نسبة من السرعة القصوى وهذا ما أكد عليه (عصام عبد الخالق) أن تحمّل السرعة هي قدرة اللاعب على الاحتفاظ بالسرعة العالية في ظروف العمل المستمر نتيجة مقدرة مقاومة التعب عند حمل ذي درجة عالية شدته (95%-100%) من قدرة الفرد والتغلب على التنفس اللاهوائي لاكتساب الطاقة ، ويرى محمد ناجي شاكر أن تحمّل السرعة في المرحلة النهائية للسباق, وقبل الوصول إلى النهاية نجد مدى أهمية تحمّل السرعة في معادلة العدّاء والمحافظة على سرعته عند بداية الانسياب, وهو يتطلّب الأداء الأقوى والأفضل في إنهاء مسافة الأمتار الأخيرة وتحقيق أفضل إنجاز (ص ص. 18-19).

وهذا ما يتفق مع نتائج دراسة (عزيز كريم وناس 2007) " حول أثر استخدام التدريب الفتري مرتفع الشدة لتطوير مطاولة السرعة وبعض المتغيرات الفسيولوجية لدى حكام كرة القدم" ، وكذا مع نتائج دراسة كريم عبد الحسين جابر 2009 حول " اثر تطوير التحمل الخاص بأسلوبي ، ركض المستقيم و القوس على المرتفع و المنحدر، و التثقيل بالمضمار في انجاز ركض 1500 م ".

و عليه يمكن أن نقول أن فرضية البحث تحققت وهذا ما أكدت عليه النتائج المتوصل إليها مختلف المراجع العلمية.

الفصـــل الخامس

استنتاجات واقتراحات

استنتاجات و اقتراحات:

إن النتائج المتوصل إليها بعد تطبيق البرنامج التدريبي على العينة بينت لنا أن البرنامج التدريب التكراري يساعد على تطوير صفة تحمل السرعة لدى عدائي المسافات النصف طويلة من صنف الأشبال ، حيث يعتبر العلماء و المتخصصين في مجال التدريب الرياضي على أن تنمية و تطوير هاته الصفة المركبة أمرا ضروريا باعتبارها من أهم الصفات لدى عدائي المسافات النصف طويلة و ذلك من خلال العمل الجاد والمنظم على مستوى هذا الصنف ، و هذا بما يتوافق و مختلف الخصائص الايجابية التي يتميزون بها من استعداد بدني و نفسي .....الخ مع الرؤية الواضحة لهاته المرحلة المناسبة لتحسين هذه الصفة البدنية باستخدام طريقة التدريب التكراري ، و لهذا يوصي العلماء المختصين في مجال التدريب الرياضي بالاهتمام بتطوير هته الصفة بهذه المرحلة العمرية.

1- استنتاجات عامة :

- إن البرنامج التدريبي المبني بطريقة التدريب التكراري له تأثير فعال على تطوير تحمل السرعة لدى عدائي المسافات النصف طويلة.
- وجود فروق دالة إحصائيا بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في تطور صفة تحمل السرعة حيث كان لصالح الاختبار البعدي.
- وجود فروق دالة إحصائيا بين المجموعة التجريبية و الضابطة في تطور صفة تحمل السرعة و كانت هذه الفروق لصالح المجموعة التجريبية التي تم طبق عليها البرنامج التدريبي.
- أدى البرنامج التدريبي باستخدام التدريب التكراري إلى تطوير تحمل السرعة لدى عدائي المسافات النصف الطويلة لصنف أشبال (15-17) سنة .

2- اقتراحات :

- ضرورة استخدام الطرق العلمية في عملية التدريب خاصة بصنف الأشبال التي تعتبر القاعدة الأساسية في النوادي الرياضية
- الاهتمام بالبرنامج التدريبي المبني بطريقة التدريب التكراري لتطوير تحمل السرعة.
- تكثيف الدورات التكوينية لمدربي هذه الفئة بغية تحديد المعارف و الاطلاع على أحدث الطرق التدريبية .
- إعداد الخطط والبرامج الخاصة بتنمية و تطوير تحمل السرعة في مختلف الفعاليات الرياضية.
- ضرورة بناء البرامج التدريبية على أسس علمية لتطوير عناصر اللياقة البدنية.
- استخدام البرنامج التدريبي المبني بطريقة التدريب التكراري التدريب التكراري أثناء الحصص التدريبية لتلائمه مع الفئة العمرية (15 . 17) سنة .
- عقد ملتقيات وطنية و دولية للتحسيس بأهمية تحمل السرعة و كيفية تطويرها .
- الاهتمام بتطوير تحمل السرعة و عدم إهمالها حتى بعد تنميتها و خاصة عند صنف الأشبال.

– تعميم استخدام برامج تدريبية مبنية بالطريقة التكرارية و لفئة الأشبال.

– ابتكار وسائل جديدة لتطوير تحمل السرعة.

3– الأفاق المستقبلية للدراسة :

– إجراء المزيد من البحوث الوصفية و الدراسات التحليلية و التجريبية في سياق هذا الموضوع .

– إجراء دراسات تجريبية لتحديد العناصر البدنية و شدة تدريبها لدى العدائي الأشبال من خلال الجوانب الفسيولوجية و الجسمية ....الخ.

– إجراء دراسات متعمقة حول البرنامج التدريبي المبني بطريقة التدريب التكراري لتطوير تحمل السرعة.

– إن صفة تحمل السرعة ضرورية جدا بالنسبة للعداء بذلك يجب تقديم مختلف الاختبارات المتعلقة بهذه الصفة.

– لا يجب أن تتوقف البحوث العلمية حول هذا الموضوع الشاسع و الحساس.

– إجراء المزيد من الدراسات التي تتناول تأثير البرنامج التدريبي المبني بطريقة التدريب التكراري على تنمية و تحسين كل من القوة المرونة الرشاقة غيرها عند عدائي المسافات النصف طويلة لفئة الأشبال.

4– المراجع المعتمدة في الدراسة:

4–1– المصادر:

- القرآن الكريم

- مؤنس رشاد الدين ، الكلام والمعاني، 1997 .

4–2– المراجع بالغة العربية :

1- إبراهيم أحمد سلامة، المدخل التطبيقي في اللياقة البدنية، ب ط ، منشأة المعارف، إسكندرية ، 2000 .

2- أبو العلا احمد عبد الفتاح واحمد نصر الدين سيد، فسيولوجيا اللياقة البدنية, القاهرة , دار الفكر العربي, .1993

3- أحمد البسطويسي، أسس ونظريات التدريب الرياضي, دار العرب العربي , القاهرة, 1999.

4- أحمد بسطويسي، سباقات الميدان ومسابقات المضمار، دار الفكر العربي، ط1، مصر، 1997.

5- أحمد متولي، المشكلات التي تواجه مدربي المنتخبات القومية بجمهورية مصر العربية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، القاهرة، 1995.

6- أحمد نصر الدين، فسيولوجيا اللياقة البدنية ، دار الفكر العربي، سنة .2003

7- أسامة كامل، النمو الحركي، ب ط، دار الفكر العرب، القاهرة، 1999.

8- أمر الله البساطي، أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته, دار الفكر, ب ط, الإسكندرية, مصر, .2001

9- أمر الله البيساطي ، أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته, دار المعارف, ب ط, الإسكندرية, مصر، سنة 1998.

10- حسن السيد أبو عبيدة, الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم, مطبعة الأعمال الفنية, ط1, الإسكندرية, مصر , سنة 2001 .

11- رشيد زرواتي ، مناهج وأدوات البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، ط1، دار الهدى للطباعة والنشر والتوزيع، الجزائر، 2007.

12- الربضي كمال جميل،التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرون،ط1، دائرة المطبوعات والنشر،عمان، 2001 .

13- ريسان خريبط ، عبد الرحمن مصطفى الأنصاري، ألعاب القوى، ط01، دار العلمية الدولية ودار الثقافة للنشر و التوزيع عمان، 2002.

14- ريسان خريبط مجيد، تطبيقات في علم الفيسيولوجيا والتدريب الرياضي، طبعة الأولى،دار الشروق للنشر والتوزيع ، عمان الأردن ، .1998

15- طويل صابر وآخرون، التدريب الرياضي في المرتفعات وأوجه الاختلاف بينه وبين المسطحات –دراسة ميدانية لعدائي فريق نصل طويل بولاية باتنة (17-18) سنة، 2008.

16- عادل عبد البصير علي، التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر, ط1, القاهرة , مصر, 1999.

17- عادل عبد البصير، على التدريب الرياضي, التكامل بين النظرية و التطبيق, مركز الكتاب للنشر, ط1, القاهرة, مصر, 1999.

18- عبد الرحمان عبد الحميد زاهر، فسيولوجيا مسابقات الوثب والقفز، طبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر، 2001.

19- عدنان درويش جلون،التربية الرياضية المدرسية ،دار الفكر العربي ط3،مصر،سنة.1992

20- عصام عبد الخالق، علم التدريب الرياضي, القاهرة , دار المعارف, .1999

21- عصام عبد الخالق،التدريب الرياضي . نظريات تطبيقات, ط5, الإسكندرية, مطبعة جريدة السفير, .1987

22- علي فهمي ألبيك وشعبان إبراهيم محمد، تخطيط التدريب في كرة السلة،ب ط، منشأة المعارف،الإسكندرية.

23- الفاتح وجدي مصطفى, السيد محمد لطفي, الأسس العلمية للتدريب, الرياضي ملاعب والمدرب, دار فايز مهنا، التربية البدنية الحديثة، دار الأطلس، ط2، دمشق، .1982

24- قاسم حسن حسين, التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة, دار الفكر, ط1, عمان, الأردن, 1998.

25- قاسم حسن حسين، علم التدريب الرياضي للمرحلة الرابعة، مطبعة التعليم العالي، ط2، بغداد، العراق.

26- قالة إسماعيل، مبادئ التدريب الرياضي، دار البعث، ط1، القاهرة، 1987.

27- كمال الربضي، التدريب الرياضي في القرن 21, دار وائل , ب ط , عمان , الأردن, 2004.

28- ما تفيف ل.أ، قواعد التدريب الرياضي(ترجمة قاسم حسن حسين), مطبعة الحكمة, الموصل, .1988

29 - محمد حسن علاوة، اختبار الأداء الحركي، دار الفكر العربي، مصر، .1982

30- محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب، البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس، دار الفكر العربي، القاهرة، .1999

31- محمد حسن علاوي، علم التدريب الرياضي , ط12, القاهرة , دار المعارف, .1992

32- محمد حسن علاوي، علم التدريب الرياضي وتطبيقاته, دار المعارف, ط13, الإسكندرية, مصر, .1994

33- محمد حسن علاوي، علم التدريب الرياضي، دار المعارف، ط6، مصر، .1979

34- محمد حسين علاوة ومحمد نصر الدين رضوان،اختبارات الأداء الحركي، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة ،1994.

35- محمد صبحي: القياس و التقويم في التربية والرياضة، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة ، مصر.

36- محمد صبحي حسانين وأحمد كسري معاني، موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي، الطبعة الأولى،مركز الكتاب للنشر، القاهرة مصر، 1998 .

37- محمد عاطف الأبحر, محمد سعيد عبد الله، اللياقة البدنية, عناصرها, تنميتها, السعودية, دار الإصلاح الدمام, 1984.

38- مروان عبد المجيد إبراهيم: الأسس العلمية والطرق الإحصائية للاختبارات و القياس في التربية البدنية، عمان، الأردن، 1999.

39- مروان عبد المجيد إبراهيم ، تصميم وبناء اختبارات اللياقة البدنية لاستخدام طرق التحليل العلمي، ط 1، عمان الأردن ، سنة .2001

40- مصطفى حسين باهي ، احمد كمال نصاري، مختار أمين عبد الغني ، البحث العلمي في المجال الرياضي ، مكتبة الانجلو المصرية ، ط 01، سنة .2013

41- مصطفى فهمي ،سيكولوجيا الطفولة والمراهقة ، دار المعارف بيروت ،لبنان،سنة.1960

42- مفتي إبراهيم حماد, التدريب الرياضي الحديث , دار الفكر العربي , ط2, القاهرة , مصر , سنة .2001

43- مفتي إبراهيم حماد،التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة، دار الفكر العربي،ط1،الإسكندرية، 2001.

44- مهند حسين البشتاوي ، احمد إبراهيم الخواجا، مبادئ التدريب الرياضي، ط 2 ، دار وائل للنشر، سنة 2010 .

45- مهند حسين البشتاوي وأحمد محمود إسماعيل، فسيولوجيا التدريب البدني، الطبعة الأولى، دار وائل للنشر والتوزيع، عمان الأردن، 2006.

46- وجيه محجوب، طرائق البحث العلمي ومناهجه، دار الحكمة للطباعة والنشر، بغداد، 1993.

4-3- المراجع باللغة الأجنبية

47- N. ratly. b. namik , psuchology and the superior Athlete, macmillan, campany, london, 1970.

48-Clody & others, metholoding of Training ; Moscow ,1986.

49 -Arnhem: Dr, Modem Principles of Athletic Training; 6th . Ed, Toronto, Mosey college publishing , 1985.

4-4- الرسائل والأطروحات :

1- مؤيد جاسم محمد وعلي شبوط إبراهيم ورافع صالح فتحي، جامعة بغداد 2005، بعنوان "أثر استخدام طريقتي التدريب الفتري المرتفع الشدة والتدريب التكراري في تطوير القوة القصوى لعضلات الرجلين.

2- اللويس إسراء فؤاد صالح، "تأثير استخدام طريقتي التدريب التكراري والفتري في بعض المتغيرات الوظيفية لإنجاز ركض 800م، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1999.

3- علي خضير عبيس الموسوي، حيدر شمخي جبار العيداوي وعبد العباس عبد الرزاق عبود، "تأثير طريقتي التدريب الفتري مرتفع الشدة والتكراري في تطوير القوة المميزة بالسرعة ودقة بعض المهارات الأساسية بكرة القدم.

4- الشيخلي شاكر محمود، "استخدام عدد من طرائق التدريب لتطوير التحمل الخاص وعلاقتها بإنجاز800 متر"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1995.

5 – دراسة كريم عبد الحسين جابر 2009 ، اثر تطوير التحمل الخاص بأسلوبي ، ركض المستقيم و القوس على المرتفع و المنحدر، و التثقيل بالمضمار في انجاز ركض 1500 م.

6 – دراسة عزيز كريم وناس (2007) ، اثر استخدام التدريب الفتري مرتفع الشدة لتطوير مطاولة السرعة وبعض المتغيرات الفسيولوجية لدى حكام كرة القدم.

الملاحق

الملحق رقم(02)

المخطط السنوي للبرنامج التدريبي لدى عدائي المسافات النصف طويلة صنف الأشبال(15–17) سنة

– البرنامج السنوي لفئة الأشبال (15– 17) سنة لنادي ألعاب القوى OSAM'sila

الـمـوسـم الـريـــاضي 2017– 2018												
المرحلة	01		02		03		04		05			
الأشـهـر	سبتمبر	أكتوبر	نوفمبر	ديسمبر	جانفي	فيفري	مارس	أفريل	ماي	جوان	جويلية	
عدد الأسابيع	08		08		08		08		08		00	
عدد الحصص	46		45		44		41		39		00	
	مرحلة التحضير البدني العام		مرحلة التحضير البدني العام		المرحلة الانتقالية + مرحلة التحضير الخاص		المسافات النصف طويلة		المسافات النصف طويلة			
النشاط	العدو الريفي		سباقات العدو الريفي		سباقات العدو الريفي		المسافات النصف طويلة		المسافات النصف طويلة		راحة + رياضة أخري	

– الدورة التدريبية المتوسطة –

المـرحـلـة الرابعة						
الأسبوع	الأسبوع 25	الأسبوع 26	الأسبوع 27	الأسبوع 28	الأسبوع 29	الأسبوع 30
الحصة رقم	134 138	139 144	145 150	151 153	159 161	165 167
التحضير البدني	القوة + الاستطاعة الهوائية اللاحمضية	تحمل القوة و السرعة + الاستطاعة الهوائية اللاحمضية.	تحمل السرعة + الاستطاعة الهوائية اللاحمضية.	السرعة القصوى + تحمل السرعة .	تحمل السرعة + الاستطاعة الهوائية الحمضية.	السرعة القصوى + تحمل السرعة .
التحضير التقني	عمل أبجديات الجري	تقنية الركض	تقنية الركض	الدخول بالرأس + تقنية الركض	الأداء السريع للتمارين + تقنية الركض	الدخول بالرأس + تقنية الركض
التحضير الخططي	التنسيق بين الأطراف العلوية والسفلية	توزيع المجهود أثناء الركض	توزيع المجهود أثناء الركض	الأداء السريع للتمارين	الركض مع الحفاظ على إيقاع الأداء العالي.	الأداء السريع للتمارين
التحضير النفسي	التركيز و الانتباه	تقنية استرخاء	التنفس العميق	تصور ذهني	التنفس العميق	تصور ذهني

الملحق رقم (03)

ع. تجريبية			ع. ضابطة		
العمر	الطول	وزن	العمر	طول	وزن
16	1.78	68.71	17	1.75	69.20
17	1.67	61.5	17	1.71	62.43
17	1.72	60.61	16	1.74	61
17	1.70	58.33	17	1.67	56
16	1.73	59	17	1.72	56
16	1.64	53.7	17	1.69	55.17

– جدول يمثل المعلومات الشخصية الخاصة بالعدائين

العينة التجريبية		العينة الضابطة	
القبلي	البعدي	القبلي	البعدي
42’’68	37’’39	42’’86	41’’76
42’’88	38’’41	44’’13	43’’56
43’’36	40’’02	45’’51	45’’00
44’’27	41’’87	47’’29	46’’63
45’’38	44’’19	42’’73	42’’51
46’’74	42’’13	42’’61	42’’78

– جدول يمثل أزمنة الاختبارين القبلي و البعدي لكلتا العينتين التجريبية و الضابطة.

الملحق رقم (04) **البرنامج التدريبي**

الأسابيع	اليوم	التمارين	هدف الحصة	التكرارات	الراحة البينية	الراحة بين المجموعات	الشدة
01	الإثنين	جري سريع 80 متر. جري سريع 120 متر. جري سريع 150 متر.	**P An Al**	3 2 1	2’30’’	4’	% 90
	الجمعة	جري مسافة 1000 متر جري مسافة 800 متر	**C A Al**	2 3	3’ 2’30’’	6’	% 90 % 90
02	الأحد	جري سريع للمرتفعات لمسافة 150 متر.	**P An Al**	3 x 2	1’30’’	5’	% 85
	الجمعة	جري مسافة 1000 متر جري مسافة 800 متر	**C A Al**	2 3	3’ 2’30’’	6’	% 90 % 90
03	الأحد	جري سريع للمرتفعات لمسافة 150 متر.	**P An Al**	3 x 2	1’30’’	5’	% 90
	الجمعة	جري مسافة 1000 متر جري مسافة 800 متر	**C A Al**	3 2	3’ 2’30’’	5’	% 90 % 90
04	الأحد	جري سريع 30 متر. جري سريع 40 متر. جري سريع 50 متر.	**P An Al**	3 2 1	2’30 3’	4’ 5’ ----------	% 100 % 100 % 100
	الثلاثاء	جري مسافة 1200 متر جري مسافة 600 متر	**P An L**	1 1	7’-9’	----------	% 100 % 100
05	الإثنين	جري سريع للمرتفعات لمسافة 120 متر.	**P An Al**	3 x 2	1’30’’	5’	% 90
	السبت	جري مسافة 1000 متر جري مسافة 800 متر	**C A Al**	3 2	3’ 2’30’’	6’	% 80 % 80
06	الإثنين	جري سريع 300 متر. جري سريع 200 متر. جري سريع 150 متر.	**P An L**	1 1 1	5’ 5’ ----------	----------	% 100 % 100 % 100
	الأربعاء	جري سريع 500 متر. جري سريع 300 متر. جري سريع 200 متر.	**P An L**	1 1 1	7’ 5’ ----------	----------	% 100 % 100 % 100

الصنف	النشاط	مدة الانجاز	مكان الانجاز	الحصة رقم
أشبال 15-17 سنة	المسافات النصف طويلة	75’	المركب الرياضي	01
الوسائل	ميقاتي + أقماع صغيرة + حواجز.			
هدف الحصة	تحمل السرعة .			

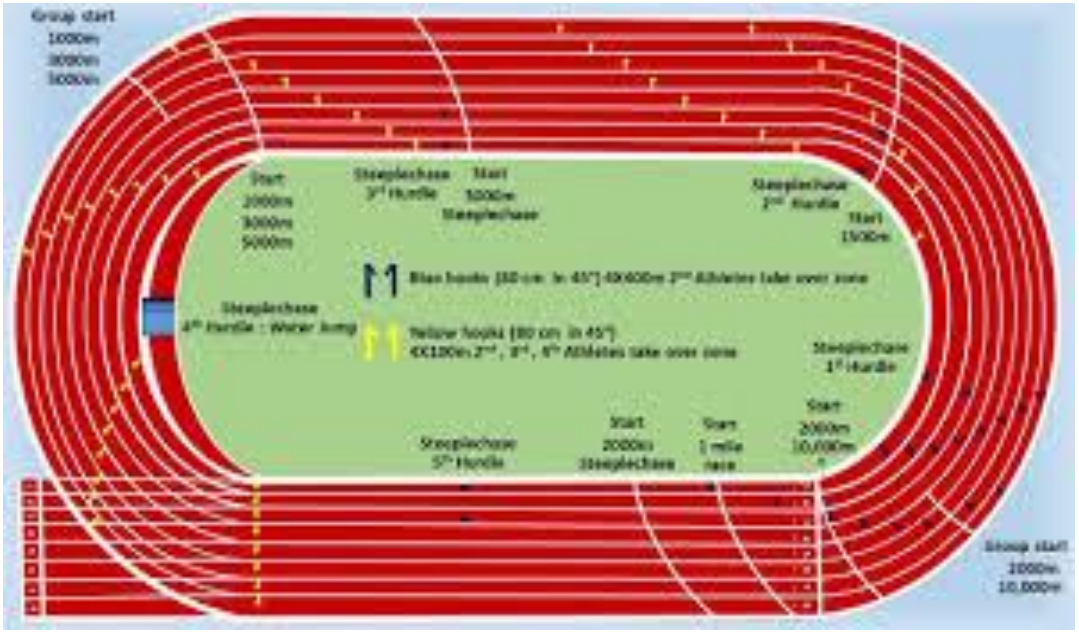
المراحل	ظروف الانجاز	المدة	الملاحظات
المرحلة التحضيرية	– شرح هدف الحصة التدريبية. – جري بإيقاع خفيف . – عمل حركات تمديد العضلات.	30’’ 25’ 10’	– المراقبة الإدارية للعدائين. – الركض في مجموعة واحدة. – التأكد من الإحماء الجيد.
المرحلة الرئيسية	– عمل أبجديات الجري بهدف التسخين، تنفيذ سريع تكرار كل تمرين 3 مرات (3 تمارين على مسافة 20 متر). – جري 4 مرات في خط مستقيم مسافة 80 متر . – جري 3 مرات سريع 80 متر مع أخذ راحة البينية 2’30’’ ، ثم أخذ راحة لمدة 4د. جري 2 مرات سريع 120 متر مع أخذ راحة البينية 2’30’’ ثم أخذ راحة لمدة 4د. جري سريع مرة واحدة لمسافة 150 متر.	2’ 6’ 9’30’’ 7’ 18’’	– الجدية و التركيز في تنفيذ التمارين. – عدم تضييع الوقت. – قطع المسافة المحددة بأحسن تكنيك ممكن. – تنفيذ القفزات بالصورة المطلوبة . – القدرة على التركيز.
المرحلة الختامية	– جري خفيف جدا حول الميدان. – عمل تمرينات الاستطالة العضلية.	10’ 5’	– التنفس الجيد. – التأكد من سلامة العدائين.

الملحق رقم (05)

اختبار القدرة البدنية:

- اختبار تحمل السرعة.(محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان، 1994 ،ص.210).
- اختبار تحمل السرعة 300م.
- هدف الاختبار: يهدف إلى قياس تحمل السرعة.
- طريقة الإنجاز: يقوم العداء بالجري بأقصى سرعة.
- الأدوات المستعملة: صفارة - ميقاتي – أقماع.
- التسجيل : يسجل الزمن الذي استغرقه المختبر في قطع مسافة 300م

بداية 300م



خط النهاية

الملحق رقم (06)

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية الوطنية

ولايـة المسيـلة

النادي الرياضي للهواة

OSAM'sila.

إلى السيد الأستاذ: كرميش عبد المالك. المسيلة في 2018/01/10 .

المـوضـوع :إقـــرار

أنا الممضي أسفله رئيس النادي، أقر و أشهد بأن الطالب خـريـفي حسيـن طالب بالسنة الثانية ماستير بقسم التدريب الرياضي تخصص تدريب بدني بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية قد طبق برنامجه التدريبي المقترح على فئة الأشبال(15-17 سنة) في نادي ألعاب القوى OSAM'sila لمذكرة تخرجه ضمن متطلبات نيل شهادة الماستير من 2018/03/05 إلى 2018/04/11

سلمت هذه الوثيقة لما يسمح به القانون

كشاف جامعة "محمد بوضياف"بالمسيلة
لمذكرات ماستر
للفترة (2018/2017)
على شكل word

معهد علوم وتقنيات النشطات البدنية و الرياضية.

قسم : التدريب الرياضي

رقم التسلسل :1335073199

رقم التسجيل :D1O/13/072

الطالب: حسين خريفي

تاريخ المناقشة:27 – 06 – 2018

عنوان المذكرة: أثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب التكراري على تطوير تحمل السرعة لدى عدائي المسافات النصف طويلة صنف أشبال (15-17) سنة (دراسة ميدانية لفريق OSAM'sila)

لغة المذكرة : اللغة العربية

نوع المذكرة: ماستر

البلد :الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية – ولاية المسيلة –

الجامعة :جامعة محمد بوضياف بالمسيلة

إشراف : عبد المالك كرميش

عدد الصفحات :85

ملف إلكتروني (cd-Rom * word * PDF)

التخصص: التدريب الرياضي **فرع:** تحضير بدني رياضي

الملخص:

بالعربية:

عنوان الدراسة : أثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب التكراري على تطوير تحمل السرعة لدى عدائي المسافات النصف طويلة (15-17) سنة .(دراسة ميدانية لفريق OSAM'sila).

أهداف الدراسة :

– التعرف على مدى أثر البرنامج التدريبي المبني بطريقة التدريب التكراري على تطوير تحمل السرعة لدى عدائي المسافات النصف طويلة (15-17) سنة.

– إبراز أهمية تحمل السرعة في تحسين كفاءة العدائين في منافسات 1500م.

مشكلة الدراسة :

– هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي في تحمل السرعة لدى المجموعة التجريبية ؟

– هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي لتحمل السرعة ؟

فرضيات الدراسة :

– توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي في التحمل السرعة لدى المجموعة التجريبية.

– توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي لتحمل السرعة.

عينة الدراسة : تكونت العينة من 12 العداء من فريق OSAM'sila.

المنهج : تم إتباع المنهج التجريبي في الدراسة.

أدوات الدراسة : اختبار تحمل السرعة 300م

النتائج المتوصل إليها:

– إن البرنامج التدريبي المبني بطريقة التدريب التكراري له تأثير فعال على تطوير تحمل السرعة لدى عدائي المسافات النصف طويلة.

– وجود فروق دالة إحصائيا بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في تطور صفة تحمل السرعة حيث كان لصالح الاختبار البعدي.

– وجود فروق دالة إحصائيا بين المجموعة التجريبية و الضابطة في تطور صفة تحمل السرعة و كانت هذه الفروق لصالح المجموعة التجريبية التي تم طبق عليها البرنامج التدريبي.

– أدى البرنامج التدريبي باستخدام التدريب التكراري إلى تطوير تحمل السرعة لدى عدائي المسافات النصف

الطويلة لصنف أشبال (15-17) سنة .

الاستنتاجات و الاقتراحات:

- تكثيف الدورات التكوينية لمدربي هذه الفئة بغية تجديد المعارف و الاطلاع على أحدث الطرق التدريبية .
- إعداد الخطط والبرامج الخاصة بتنمية و تطوير تحمل السرعة
- ضرورة بناء البرامج التدريبية على أسس علمية لتطوير عناصر اللياقة البدنية في مختلف الفعاليات الرياضية.
- استخدام البرنامج التدريبي المبني بطريقة التدريب التكراري التدريب التكراري أثناء الحصص التدريبية لتلاءمه مع الفئة العمرية.
- عقد ملتقيات وطنية و دولية للتحسيس بأهمية تحمل السرعة و كيفية تطويرها .
- ابتكار وسائل جديدة لتطوير تحمل السرعة.

بالفرنسية :

Titre de l'étude: L'effet d'un programme d'entraînement proposé par la méthode d'entraînement répétitif pour développer la résistance de vitesse chez les athletes de distance demi fond catégorie (cadets 15-17 ans) (étude de terrain،OSAM'sila).

Objectifs de l'étude:

- Comprendre l'impact du programme de formation avec la méthode d'entraînement répétitif sur le développement de la résistance de vitesse chez des athletes de distance demi fond catégorie cadets (15-17 ans).

-Pour souligner l'importance de la résistance de vitesse dans l'amélioration de l'efficacité des competition 1500 m.

La problématique de l'étude:

-Y a-t-il des differences statistique significatives entre les tests de pré-test vitesse et post-test dans le groupe experimental?

- Y a-t-il des differences statistique significatives entre le groupe experimental et le groupe témoin dans le test post-vitesse en faveur du groupe experimental ?

Hypothèses d'étude:

-Il existe des differences statistique significatives entre le pré-test et les tests de dans le groupe experimental.

Il existe des differences statistique significatives entre le groupe experimental et le groupe témoin dans le test post-vitesse.

Echentillon De l'étude: L'échantillon comprenait 12 athlete à l'équipe OSAM'sila .

Méthode De l'étude: L'approche experimental a étésuivie dans l'étude.

Outils d'étude: test de résistance de vitesse 300m.

Resultants obtenus à:

- Le programme qui former de la méthode d'entraînement répétitif une influence

efficace sur le développement de résistance de vitesse chez athletes de distance demi fond.
- Il existe des differences ignificatives le groupe experimental entre pré -test et post-test dans la résistance vitesse en faveuraie du post-test.
- La presence de difference sstatistique ments ignificatives entre le groupe experimental et le groupe témoin dans le développement de la prescription portant la vitesse et cesdifférences en faveur du groupe experimental qui a été appliqué par le programme de formation.
- Le programme de formation en utilisant la formation itérative a conduit au développement de résistance de vitesse chez des athletes de distance demi fond catégorie cadets.

- Les conclusions et suggestions:

- L'intensification des sessions de formation pour les formateurs de cette catégorie a fin de renouveler les connaissances et l'accès aux dernier esméthodes de formation.
- Preparation des plans et programmes spisifique pour developer la résistance de vitesse.
- Nécessité de construire sur la base scientifique des programmes de formation pour developer la qualities physique de prevue sportive.
- L'utilisation de la formation en function du programme de formation de method répétitive la formation des sessions detrainment pour le groupe d'âgeestaligné (15 – 17) ans.
- Tenure de formation nationaux et internationaux pour sensibiliser à l'importance de la résistance de vitesse pour le façon qui developer.
- Inquiries nue nouvelles façons de développer résistance de vitesse vitesse.

بحمد الله

– ملخص الدراسة :

➢ **عنوان الدراسة** : أثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب التكراري على تطوير تحمل السرعة لدى عدائي المسافات النصف طويلة (15-17) سنة .(دراسة ميدانية لفريق OSAM'sila).

➢ **أهداف الدراسة :**

– التعرف على مدى أثر البرنامج التدريبي المبني بطريقة التدريب التكراري على تطوير تحمل السرعة لدى عدائي المسافات النصف طويلة (15-17) سنة.

– إبراز أهمية تحمل السرعة في تحسين كفاءة العدائين في منافسات 1500م.

➢ **مشكلة الدراسة :**

– هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي في تحمل السرعة لدى المجموعة التجريبية ؟

– هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي لتحمل السرعة ؟

فرضيات الدراسة :

– توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي في التحمل السرعة لدى المجموعة التجريبية.

– توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي لتحمل السرعة.

➢ **عينة الدراسة** : تكونت العينة من 12 العداء من فريق OSAM'sila .

➢ **المنهج** : تم إتباع المنهج التجريبي في الدراسة.

➢ **أدوات الدراسة** : اختبار تحمل السرعة 300م

➢ **النتائج المتوصل إليها :**

– إن البرنامج التدريبي المبني بطريقة التدريب التكراري له تأثير فعال على تطوير تحمل السرعة لدى عدائي المسافات النصف طويلة.

– وجود فروق دالة إحصائيا بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في تطور صفة تحمل السرعة حيث كان لصالح الاختبار البعدي.

– وجود فروق دالة إحصائيا بين المجموعة التجريبية و الضابطة في تطور صفة تحمل السرعة و كانت هذه الفروق لصالح المجموعة التجريبية التي تم طبق عليها البرنامج التدريبي

– أدى البرنامج التدريبي باستخدام التدريب التكراري إلى تطوير تحمل السرعة لدى عدائي المسافات النصف الطويلة لصنف أشبال (15-17) سنة .

– **لاستنتاجات و الاقتراحات :**

– تكثيف الدورات التكوينية لمدربي هذه الفئة بغية تجديد المعارف و الاطلاع على أحدث الطرق التدريبية .

– إعداد الخطط والبرامج الخاصة بتنمية و تطوير تحمل السرعة

– ضرورة بناء البرامج التدريبية على أسس علمية لتطوير عناصر اللياقة البدنية في مختلف الفعاليات الرياضية.

– استخدام البرنامج التدريبي المبني بطريقة التدريب التكراري التدريب التكراري أثناء الحصص التدريبية لتلائمه مع الفئة العمرية (15 . 17) سنة .

– عقد ملتقيات وطنية و دولية للتحسيس بأهمية تحمل السرعة و كيفية تطويرها .

– ابتكار وسائل جديدة لتطوير تحمل السرعة.

Résumé de l'étude:

Titre de l'étude: L'effet d'un programme d'entraînement proposé par la méthode d'entraînement répétitif pour développer la résistance de vitesse chez les athletes de distance demi fond catégorie (cadets 15-17 ans) (étude de terrain OSAM'sila).

Objectifs de l'étude:

- Comprendre l'impact du programme de formation avec la méthode d'entraînement répétitif sur le développement de la résistance de vitesse chez des athletes de distance demi fond catégorie cadets (15-17 ans).
- Pour souligner l'importance de la résistance de vitesse dans l'amélioration de l'efficacité des competition 1500 m.

La problématique de l'étude :

-Y a-t-il des differences statistique significatives entre les tests de pré- test vitesse et post-test dans le groupe experimental?
- Y a-t-il des differences statistique significatives entre le groupe experimental et le groupe témoin dans le test post-vitesse en faveur du groupe experimental ?

Hypothèses d'étude :

-Il existe des differences statistique significatives entre le pré-test et les tests de dans le groupe experimental.
- Il existe des differences statistique significatives entre le groupe experimental et le groupe témoin dans le test post-vitesse.

Echentillon De l'étude: L'échantillon comprenait 12 athlete à l'équipe OSAM'sila.

Méthode De l'étude: L'approche experimental a étésuivie dans l'étude.

Outils d'étude: test de résistance de vitesse 300m.

Resultants obtenus à:

- Le programme qui former de la méthode d'entraînement répétitif une influence efficace sur le développement de résistance de vitesse chez athletes de distance demi fond.
- Il existe des differences ignificatives le groupe experimental entre pré -test et post-test dans la résistance vitesse en faveuraie du post-test.
- La presence de difference sstatistique ments ignificatives entre le groupe experimental et le groupe témoin dans le développement de la prescription portant la vitesse et cesdifférences en faveur du groupe experimental qui a été appliqué par le programme de formation.
- Le programme de formation en utilisant la formation itérative a conduit au développement de résistance de vitesse chez des athletes de distance demi fond catégorie cadets.

- les conclusions et suggestions:

- L'intensification des sessions de formation pour les formateurs de cette catégorie a fin de renouveler les connaissances et l'accès aux dernier esméthodes de formation.
- Preparation des plans et programmes spisifique pour developer la résistance de vitesse.
- Nécessité de construire sur la base scientifique des programmes de formation pour developer la qualities physique de prevue sportive.
- L'utilisation de la formation en function du programme de formation de method répétitive la formation des sessions detrainment pour le groupe d'âgeestaligné (15 – 17) ans.
- Tenure de formation nationaux et internationaux pour sensibiliser à l'importance de la résistance de vitesse pour le façon qui developer.
- Inquiries nue nouvelles façons de développer résistance de vitesse vitesse.