



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد بوضياف المسيلة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



الرقم التسلسلي:

الرمز:

القسم : التدريب الرياضي

الشعبة: تدريب رياضي

التخصص: تحضير بدني

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر

تحت عنوان

أثر برنامج تدريبي مقترح باستخدام التدريب الفترتي مرتفع الشدة في تحسين تحمل السرعة
لدى عدائي 800 م صنف أوسط (18/17) سنة
" دراسة ميدانية لنادي مدرسة ألعاب القوى - بن سرور - "

إشراف الاستاذ:

الدكتور حريزي عبد الهادي

اعداد الطالب:

صاويتي طارق

السنة الجامعية :

2020/2019



شكر

اللهم صل على سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم

النور الهادي والسر الساري في سائر الأسماء والصفات وعلى آله وصحبه وسلم.

قال الله تعالى « ولئن شكرتم لأزيدنكم » الآية 07 سورة إبراهيم ، لك الحمد ربي حتى ترضى ولك

الحمد إذا رضيت ، لك الحمد حمدا كثيرا طيبا مباركا فيه على جميع نعمك كما ينبغي لجلال

وجهك وعظيم سلطانك لما وفقتنا إليه .

يسرنا أن نتقدم بالشكر الجزيل وأجل عرفان إلى أستاذنا المشرف " حريزي عبد الهادي "

الذي دعمنا بنصائحه وإرشاداته وتوجيهاته القيمة ، فشكرا لما بذلت وتبذل في سبيل تحرير

عقولنا من عبودية الجهل إلى نور اليقين ، فكان نتاجها النجاح المغمور بالثناء والعرفان .

كما نتقدم بالشكر لكل أساتذة قسم التدريب الرياضي ، الذين قدموا لنا يد العون والمساعدة ،

فجزاهم الله عنا خير الجزاء ، كما لا يفوتنا تقديم جزيل الشكر إلى كل الأصدقاء والأحباب .

وفي الأخير نضع ثمرة جهدنا وعصارة فكرنا بين أيديكم

عسى أن يعين طالب علم فيجد مبتغاه

إهداء

الحمد لله حمدا كثيرا كما أمر، وله الشكر وهو الجدير بالزيادة لمن شكر،
وصلى الله وسلم على نبيه محمد المشتق و بعد :

بعدها رست سفينة هذه الدراسة على شواطئ الختام لا يسعني إلا أن أهدي ثمرة هذا الجهد إلى: التي حملتني
تسعة أشهر

وبكل عناء، التي ملأنتني بالعطف والحنان، التي كمدت جروحي وتحملت آلامي ، التي تحزن ان حزنت
وتفرح ان فرحت، التي تقاسمت معي هموم الحياة إليك يا أغلى وأحلى امرأة في الكون أمي ثم أمي ثم أمي
أحبك أمي الغالية فتيحة حفظك الله.

و إلى ذلك الشخص الذي علمني الرجولة، الصبر عند الشدائد، تحدي الصعاب ، الاعتماد على النفس ،
الذي لم يبخل علي بمساعدته ماديا ومعنويا، الذي كان الدعم لكل النجاحات وتقديمي نحو الصواب، الذي
أدخل علينا الفرحة والسعادة إليك **أبـي " صاويتي عمـر " حفظك الله.**

إلى أخوتي الذين يدخلون الى القلب بلا استئذان: أسامة، حسان، أيوب. وإلى أختي الوحيدة : خولة
إلى الذين أهدوني معالم الطريق: أعمامي وعماتي أحوالي وخالاتي وكل الأهل والأقارب... صغيرا و كبيرا
إلى رفقاء دربي الذي جمعني بهم القدر وأحبهم قلبي كل باسمه: سعيدي محمد، محمي مفتاح، بودور صبري...
إلى أقرب الناس لي أولاد الخالة : خلاف رياض، خلاف عبد الفتاح، زواقي شعيب، صاويتي عبد النور
إلى جميع الأساتذة والذين درست على أيديهم من الابتدائي إلى الجامعي.

إلى من عشت معهم أروع أيام الجامعة: نواصرية عماد الدين، مقدر محمد لمين ، زروقي محمد سفيان .
فليعذرني من لم أذكر اسمه، لأن مذكرتي لاتسع الجميع.

كما أهدي تحية خاصة لنادي القلب مدرسة ألعاب القوى بن سرور وعلى رأسهم
الرئيس و المدرب الوطني : عبد ربو سمير

و بقية الطاقم و الرياضيين : عبد القادر، سمير، شعيب، أيوب، أمجد، جابر ، وسيم ..
إلى من أسمتها الأقدار... بن سرور...وردتها شفاها أغرودة الأفراح والأمل .

إلى أستاذنا المشرف " حريزي عبد الهادي" الذي أعاننا على إنجاز هذا العمل، فجزاه الله عنا خير الجزاء.

إلى كل أساتذة ، إدارة، طلبة وعمال المكتبة بمعهد
علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالمسيلة.

قائمة المحتويات

	شكر
	إهداء
	قائمة المحتويات
	قائمة الجداول
	الملخص باللغة العربية
	الملخص باللغة الإنجليزية Abstract
أ	مقدمة
	الجانب المنهجي
الصفحة	الفصل الأول: الإطار العام للدراسة
4	1 - 1 - إشكالية الدراسة
5	1 - 2 - فرضيات الدراسة
6	1 - 3 - أهمية الدراسة
6	1 - 4 - أهداف الدراسة
6	1 - 5 - تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة
8	1 - 6 - الدراسات السابقة
	الجانب النظري
الصفحة	الفصل الثاني: الجانب النظري
14	تمهيد
15	2 - 1 - ألعاب القوى
15	2 - 1 - 1 - نشأة ألعاب القوى
16	2 - 1 - 2 - تعريف ألعاب القوى

17	2 - 1 - 3 - عائلات العاب القوى
17	2 - 2 - التكوين العقلي لعدائي 800م الناجحين
18	2 - 3 - الصفات الخاصة بمتسابقى المسافات النصف طويلة
19	2 - 4 - التدريب الرياضي الحديث
19	2 - 4 - 1 - مفهوم التدريب الرياضي العلمي الحديث
19	2 - 4 - 2 - أهداف وواجبات التدريب الرياضي الحديث
20	2 - 5 - طرق التدريب الرياضي
20	2 - 5 - 1 - طريقة التدريب المستمر
21	2 - 5 - 2 - طريقة التدريب الفتري
24	2 - 5 - 3 - طريقة التدريب الدائري
25	2 - 5 - 4 - طريقة التدريب التكراري
25	2 - 6 - عناصر اللياقة البدنية
30	2 - 7 - المراهقة
30	2 - 7 - 1 - مفهوم المراهقة
30	2 - 7 - 2 - تعريف المراهقة
31	2 - 7 - 3 - خصائص النمو في مرحلة المراهقة
34	2 - 7 - 4 - مشاكل المراهقة
36	2 - 7 - 5 - أهمية المراهقة في التطور الحركي للمراهقين
36	2 - 7 - 6 - نصائح عامة لكل مربى لكيفية التعامل مع المراهقين
37	خلاصة
	الجانب التطبيقي
الصفحة	الفصل الثالث: منهجية الدراسة
39	تمهيد
40	3-1 - الدراسة الاستطلاعية

40	3-2 - منهج الدراسة
41	3-3 - متغيرات الدراسة
41	3-3 - مجتمع وعينة الدراسة
43	3-5 - اساليب جمع البيانات (أدوات جمع البيانات)
45	3-6- الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة (الصدق،الثبات،الموضوعية)
45	3-7 - تصميم الدراسة والمعالجة الاحصائية
47	3-8 - خطوات اجراء الدراسة الميدانية
48	خلاصة
الصفحة	الفصل الرابع : عرض و تحليل و مناقشة النتائج
50	4-1 - عرض النتائج
52	4-2 - تحليل النتائج
53	4-3- مناقشة النتائج في ظل الفرضيات
الصفحة	الفصل الخامس : الاستنتاجات و الاقتراحات
58	5 - 1 - الاستنتاج العام
58	5-2 - الاقتراحات والفرضيات المستقبلية
61	- قائمة المصادر والمراجع
63	- قائمة الملاحق

الصفحة	رقم الجدول	عنوان الجدول
16	01	مسافات السباقات في البطولات الدولية
21	02	مكونات حمل التدريب في طريقة التدريب المستمر
23	03	مكونات حمل التدريب في طريقة التدريب الفئري منخفض الشدة
24	04	مكونات حمل التدريب في طريقة التدريب الفئري مرتفع الشدة
25	05	مكونات حمل التدريب في طريقة التدريب التكراري
42	06	يوضح (السن، الطول، الوزن) بالنسبة للعينتين الشاهدة والتجريبية
42	07	يبين تكافؤ العينتين من حيث السن، الوزن، الطول
44	08	مفتاح اختبار 300 م لتحمل السرعة
46	09	نتائج الدراسة الاستطلاعية
50	10	نتائج الاختبارين القبليين لاختبار تحمل السرعة لكلا المجموعتين
50	11	نتائج الاختبار القبلي و البعدي لاختبار تحمل السرعة في المجموعة الشاهدة
51	12	نتائج الاختبار القبلي و البعدي لاختبار تحمل السرعة في المجموعة التجريبية
51	13	نتائج الاختبارين البعديين لاختبار تحمل السرعة لكلا المجموعتين

أثر برنامج تدريبي مقترح باستخدام التدريب الفتري مرتفع الشدة في تحسين تحمل السرعة لدى عدائي

800 م صنف أوسط (18/17) سنة

دراسة ميدانية لنادي مدرسة ألعاب القوى - بن سرور -

لقد تطور مستوى الإنجاز الرياضي في السنوات الأخيرة في الألعاب الرياضية عامة والعباب القوى خاصة، حيث بدأت الفرق الرياضية في الانجاز وهذا يعود الى استثمار جميع العلوم الأخرى في خدمة علم التدريب الرياضي، وان تحمل السرعة من الأمور المهمة التي يمتاز لها رياضيي 800 م ويحتاج الى تمرينات وفق هذه الصفة من شأنه رفع مستوى اللاعبين فيها وبالتالي تحسن الانجاز لديهم، والغرض من الدراسة إعداد برنامج تدريبي باستخدام التدريب الفتري مرتفع الشدة والذي يؤثر بطريقة مباشرة على تحمل السرعة ، ومعرفة الأثر لها سواء كان سلبياً أو ايجابياً، والفروق بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) ذات الدالة الاحصائية بين الاختبارات (القبلية والبعدي) ولصالح الاختبار البعدي، حيث اختيرت عينات البحث بطريقة عمدية وبلغ عددهم 12 عداً و تقسيمهم بشكل متجانس إلى عينتين 6 لكل عينة، وتم تنفيذ جميع الإجراءات الميدانية من التجربة الاستطلاعية والاختبارات القبلية والبعدي لمتغير الدراسة والذي من خلالها تم تحصيل البيانات اللازمة ومن ثم إجراء الاحصائيات المناسبة وتبويبها على شكل جداول وتحليلها ومناقشتها ووضع الاستنتاجات المناسبة والتوصيات من النتائج المحققة.

الكلمات المفتاحية : برنامج تدريبي ، التدريب الفتري مرتفع الشدة ، تحمل السرعة لدى عدائي 800 م

Abstract

**The effect of a proposed training program using high intensity interval training on improving speed endurance for juniors-class 800m runners (17/18) years
A field study for the Athletics School Club - Ben Srour –**

The level of athletic achievement has improved in recent years in sports in general and athletics in particular, as sports teams have begun to accomplish and this is due to the investment of all other sciences in the service of sports training science, and bearing speed is one of the important things that the 800-meter athletes are distinguished for and require exercises According to this characteristic, it would raise the level of the players in it and thus improve their achievement, and the purpose of the study is to prepare a training program using high intensity interval training that directly affects the endurance of speed, knowing the effect of it, whether negative or positive, and the differences between the two groups (experimental and control) are of the same The statistical function between the tests (pre and post) and for the benefit of the post test, where the research samples were selected in an intentional manner and they numbered 12 runners and divided them homogeneously into two samples 6 for each sample, and all field procedures were carried out from the exploratory experiment and the pre and post tests of the study variable, through which they were collected The necessary data, then conducting the appropriate statistics, classifying them in the form of tables, analyzing and discussing them, and drawing appropriate conclusions and recommendations from the Results achieved.

Key words: training program, high intensity interval training, enduring speed running 800m .

مقدمة

انطلق عالم اليوم بخطوات 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

حيث أصبح للتدريب الرياضي مفهوم واسع يقوم على أسس منهجية وعلمية مدروسة تستند على القواعد العلمية البحتة تلك تعود على الرياضي بالفوائد تمكنه من ربح الوقت و تقادي الضرر البدني، لذا فالرفع من المستوى البدني في رياضة ألعاب القوى يجب أن يعتمد على قواعد و خصوصيات تطبق بكل إتقان لها من أهمية بالغة في تطوير تنمية القدرات البدنية لكل رياضة.

و تعد رياضة ألعاب القوى من الأشكال الرياضية الأساسية والمفيدة لرفع الكفاءة و القدرة الصحية والبدنية و العملية للفرد. و هي من الرياضات العريقة في الألعاب الأولمبية القديمة وعروس الألعاب الأولمبية الحديثة. و عرفت من أولى الرياضات الأولمبية حيث شملت عدة اختصاصات مختلفة، و التي قسمت إلى مسابقات الجري ، المشي، الرمي، و المسابقات المشتركة كما تخلق في الفرد التكامل البدني و المهاري والأخلاقي حيث تقدم لممارسيها فوائد كثيرة ومتعددة الجوانب منها البدنية، الصحية و النفسية و كل هذه الفوائد يمكن تحقيقها عن طريق الاستمرارية في التدريبات المنتظمة و المنسقة لمختلف الفعاليات في هذه الرياضة.

ويعتبر الاختيار الأمثل لطرق التدريب المناسبة ومعرفة الأساليب والمتغيرات التي تشملها كل طريقة وإمكانية استخدامها بشكل يتناسب مع اتجاهات عملية التدريب ، وأن التدريب الفكري من أحد الطرائق التدريبية التي تشكل وتنظم التمرينات المستخدمة في البرنامج التدريبي والذي يتميز بالتبادل المثالي بين الجهد و الراحة (الربضي كمال جميل، 2001، ص217). ويستخدم في معظم الفعاليات الرياضية إن لم يكن جميعها، إذ يؤثر في القدرة الهوائية و اللاهوائية، وهو يساهم في إحداث التكيف بتأثير الفعال في متغيراته لجميع الأنشطة الرياضية(البساطي أمر الله أحمد، 1998ص88)

كما إن التقدم الملحوظ في الإنجاز الرقمي لكافة المسابقات في ألعاب القوى و على وجه الخصوص الركض للمسافات المتوسطة، إنما يعكس مقارنا هائلا من المعارف و المعلومات العلمية، التي تساهم في إحداث تطور كبير في الاداء الحركي. حتى يصل إلى حدود الإنجاز ،و لقد أكدت الدراسات الحديثة و الخبرات الميدانية لأحسن المدربين في المسافات المتوسطة أن انتقاء الشباب ذوي القدرات الجيدة في العدو يكونون الأكثر انسجاما في عملية التدريب الرياضي بالرغبة و الاندفاع العالي . و هذه واحدة من أساسيات التدريب التي تهدف إلى تطوير النتيجة الرياضية، و مع التقليل المستمر الأرقام القياسية في هذا الاختصاص، ازداد تركيزنا و بشكل كبير على استخدام أكثر الطرائق التدريبية قصد مساعدة العدائين على الرفع من مستوى إنجازاتهم الرياضية.

و در اساتنا هذه تنصب على موضوع يليق بالدراسة و الذي يبقى محمل نقاش و تساؤلات في الوسط الرياضي، من مدربين و لاعبين و المتمثل في أثر برنامج تدريبي مقترح باستخدام التدريب الفترى مرتفع الشدة في تحسين تحمل السرعة لدى عدائي 800 م صنف أواسط.

الجانب المنهجي

الفصل الأول

الإطار العام للدراسة

1 - 1 - إشكالية الدراسة:

يهدف التدريب الرياضي أساسا إلى محاولة الوصول بالفرد إلى أعلى مستوى من الأداء و تحقيق هذا الهدف يرتبط ارتباطا وثيقا بتربية هذا الفرد و تدريبه و تطوير مختلف القدرات و المهارات و المعارف 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 (مهند حسين البشتاوي، احمد ابراهيم الخواجا، 2010، ص 26)

و تعتبر البرامج التدريبية المقترحة من المواضيع التي أثارت اهتمام المختصين و المدربين لما لها من فائدة على تطوير القدرات البدنية و المهارية للرياضي.

و من بين الرياضات التي تستلزم وجود برنامج تدريبي يهدف لتحقيق الكفاءة البدنية و المهارية لدى الرياضي هي ألعاب القوى.

حيث أصبحت ألعاب القوى من بين الرياضات التي تحتل مكانة مرموقة في الأوساط الرياضية مما جعلها تستقطب جمهورا واسعا بفعل التطور الكبير الذي بلغته والتطورات العديدة التي شهدتها من حيث الطرق التدريبية والمناهج العلمية المستخدمة

وتعتبر الجزائر من بين الدول التي أولتها اهتماما كبيرا، فتعتبر الرياضة الثانية من حيث الشعبية بعد كرة القدم فهي تتميز بعنصر التشويق لكل من اللاعب والمتفرج وسهولة من حيث التعلم والتقدم فيها كما أن قوانينها بسيطة كما أن للجزائر أبطالا عدة قدوة للعديد من الرياضيين اليافعين و شكلوا حافزا للوصول للإنجاز الرياضي.

وإذا تكلمنا عن متطلبات التدريب الرياضي بصفة عامة، وتهدف من وراء ذلك لتحسين القدرات البدنية المختلفة من قوة عضلية وسرعة، وتحمل والرشاقة والمرونة مع إمكانية رفع كفاءة الأجهزة الوظيفية الداخلية بالجسم، هذا بالإضافة على اكتساب مهارات رياضية جديدة عن طريق تعلم وممارسة الألعاب والفعاليات الرياضية المختلفة كل هذا بغرض شغل أوقات الفراغ وجلب المحبة والسرور إلى نفوسهم فضلا عن إمكانياتهم في مجابهة متطلبات الحياة بكفاءة للعيش بصحة في حياة متزنة وهادئة». (وجدي مصطفى الفاتح ، محمد لطفي السيد، 2002، ص59).

وقد خطى التدريب الرياضي خطوات واسعة في طريق العلم، من خلال التوسع في استخدام العلوم المرتبطة به والتي أثرت في عملياته، فاستخدمها في تطوير ذاته، وفي ذات الوقت تم تدعيم الكثير من مبادئه واستحدثت الكثير من قواعده، وكان نتيجة ذلك التطور غير المسبوق في نتائج رياضات المستويات العليا، ويتوقف المستوى العالي لجري المسافات المتوسطة على عناصر كثيرة والتي يجب أن يعدلها المتسابق بدنيا ومهاريا ونفسيا وتخطيطيا، هذا بالإضافة إلى القياسات الانتريومترية (المدرسة العليا لأساتذة، 1997، ص 103).

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

ويتمثل الإعداد البدني في تطوير الصفات البدنية وطرق تنميتها، نجد كفاءة المدرب لها دور هام في بلوغ الرياضيين للمستوى العالي، فالمدرب هو محور عمليات التدريب فنجاعها يعتمد في الأساس على توافر خصائص وسمات وقدرات ومعارف ومهارات محددة لدى المدرب وما نلاحظه لدى عدائي 800 م حاجتهم لأساليب تدريب نوعية تكسبهم قدرات بدنية وفيزيولوجية تتوافق مع متطلبات الفعالية باعتبار سبق 800 م من السباقات الصعبة من ناحية الجهد المبذول و ايقاع السباق كونه يتطلب كفاءة عالية لإنتاج الطاقة وهذا ما يستلزم من العداء الحفاظ على سرعته قدر الامكان من اجل انهاء السباق بأفضل طريقة هنا تتدخل خاصية تحمل السرعة فنقص اهتمام المدربين بالتحمل الخاص (تحمل السرعة) في مراحل التدريب له اثر سلبي في تدني مستوى عدائي المسافات المتوسطة ، فتقنين حمولة التدريب الجيد و استعمال وسائل التدريب الحديثة لها دور هام في تحسين الأداء و منه نصل إلى تحسين الرقم الشخصي للعداء، ومن هذا نطرح السؤال التالي :

هل للبرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريب الفترتي مرتفع الشدة اثر في تحسين تحمل السرعة لدى عدائي الـ 800 م صنف اواسط (17-18) سنة ؟
التساؤلات الجزئية:

1. هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارين القبليين بين العينة الشاهدة والعينة التجريبية لتحمل السرعة ؟
2. هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي بالنسبة للعينة التجريبية لتحمل السرعة ؟
3. هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارين البعديين بين العينة الشاهدة والعينة التجريبية لتحمل السرعة ؟

1 - 2 - فرضيات الدراسة :

الفرضية العامة :

للبرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريب الفترتي مرتفع الشدة أثر في تحسين تحمل السرعة لدى عدائي الـ 800 م صنف أواسط (17-18) سنة.
الفرضيات الجزئية :

- 1- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارين القبليين بين العينة الشاهدة والعينة التجريبية لتحمل السرعة
- 2- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي بالنسبة للعينة التجريبية لتحمل السرعة

3- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارين البعديين بين العينة الشاهدة والعينة التجريبية لصالح العينة التجريبية لتحمل السرعة

1- 3 - أهمية الدراسة :

- الحصول على بعض النتائج و تعميمها
- التعريف بأهمية التدريب الفكري مرتفع الشدة و أثرها لدى عدائي 800 م
- تقديم معلومات نظرية عن دور خاصية تحمل السرعة والتي تساعد المدربين في الرفع من الكفاءة البدنية .
- امكانية الحصول على دلائل عامة حول تحمل السرعة من خلال الاختبار

1 - 4 - أهداف الدراسة :

- التعرف على أثر البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريب الفكري مرتفع الشدة في تحسين تحمل السرعة لدى عدائي 800 م صنف أواسط
- التعرف على ما اذا كان هنالك فروق بين نتائج الاختبارين القبليين لكلتا العينتين لاختبار تحمل السرعة.
- التعرف على الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي و البعدي للعينة التجريبية لتحمل السرعة
- التعرف على الفروق بين نتائج الاختبارين البعديين لكلا العينتين الشاهدة و التجريبية لاختبار تحمل السرعة
- إعداد برنامج تدريبي ملائم لخلق نخبة تنافسية
- ابراز أهمية تحمل السرعة في تحسين كفاءة عدائي 800 م
- التعرف على مدى اسهام بعض التمرينات في تحضير العدائين .

1 - 5 - تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة

1- 5 - 1 - التدريب الرياضي:

لغة: التدريب مشتق من الفعل درب يدرّب تدريبا .

درب: بمعنى مرن، ونقول دربه على الشيء مرّنه وعوده، تدرب تمرن، وتعود.

اصطلاحا:

- ✓ **التدرب المهني:** إعطاء مجمل المعارف النظرية والعلمية لاكتساب ممارسة مهنة ما .
- ✓ **التدرب الرياضي العلمي الحديث:** هو العمليات التعليمية والتنموية والتربوية التي تهدف إلى نشأة وإعداد اللاعبين واللاعبات والفرق الرياضية من خلال التخطيط القيادة التطبيقية الميدانية لهدف

تحقيق أعلى مستوى ونتائج ممكنة في الرياضة التخصصية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة. (مفتي إبراهيم حماد ، 2001، ص21)

التعريف الإجرائي: عملية تهدف إلى تحسين قدرة تحمل السرعة وتطويرها بشكل نوعي وكمي لدى عدائي 800م صنف أواسط

1 - 5 - 2 - البرنامج التدريبي:

- اصطلاحاً: يعرف بأنه الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف، لذلك نجد أن البرنامج هو أحد عناصر الخطة وبدونه يكون التخطيط ناقصاً. (أمر الله أحمد السباطي، 1998، ص03).

- **التعريف الإجرائي:** هو برنامج يتطلب تخطيط محكم لتدريبات العدائين و من جهة أخرى المراقبة و التحليل لإنجازه، كما يجب أن يحترم مراحل الجهد و الاسترجاع للجسم عبر تحديد جرعة التمارين اليومية و الأسبوعية و الشهرية و الفصلية و حتى السنوية حسب متطلبات تخصص 800 م صنف أواسط و الأهداف المسطرة له

1 - 5 - 3 - تحمل السرعة :

يعرف بأنه "المقدرة على استمرار أداء الحركات المتماثلة أو غي المتماثلة وتكرارها بكفاءة و فعالية 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 . (د: محمد حسن العلوي ، 1979 ، ص133).

- **التعريف الإجرائي :** هي قدرة العداء المحافظة على معدل عال من السرعة أثناء أداء مسافة سباق ال800م.

1 - 5 - 4 - المراهقة:

لغة: إن كلمة المراهقة مشتقة من الفعل راهق، فهي تفيد الاقتراب والدنو من الحلم والنضج، فيقال: راهق الغلام إذا قارب الحلم وبلغ مبلغ الرجال فهو مراهق أي الفرد الذي يدنو من الحلم واكتمال النضج. (عدنان درويش جلون، 1992، ص257).

اصطلاحاً: المراهقة ADOLESCENC مشتقة من الفعل اللاتيني ADOLESCERE ومعناها: الاقتراب البدني والحسي والانفعال العقلي والتي تقع بين مرحلة الطفولة المتأخرة، وبداية مرحلة الرشد،

فالمراهق لا يعتبر طفلاً ولا راشداً وإنما يقع في المجال الموجود بين هاتين المرحلتين. (مصطفى فهمي، 1960، ص330)

التعريف الإجرائي: هي تلك التغيرات الفيزيولوجية التي يمر بها عداء الـ 800م خلال مرحلة معينة حيث تبدأ ملامح شخصيته بالظهور والتبلور، وتشكل النواة الأولى لتكوين رجل المستقبل تكويناً بدنياً وعقلياً واجتماعياً ونفسياً.

1 - 6 - الدراسات السابقة :

- الدراسة 01 : دراسة بودور صبري عبد الجليل شهادة الماستر 2019/2018

جامعة : محمد بوضياف - المسيلة

بعنوان : أثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية (تحمل القوة - تحمل السرعة) لدى عدائي الـ 1500م صنف أوسط (17-18) سنة
أهداف الدراسة:

- التعرف على أثر البرنامج التدريبي المقترح في تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية (تحمل القوة - تحمل السرعة) لدى عدائي الـ 1500م.
- التعرف الى الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في كل من اختبار (تحمل القوة - تحمل السرعة).
- التعرف الى الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في كل من اختبار (تحمل القوة - تحمل السرعة).
- التعرف على مدى اسهام بعض التمرينات في تحضير العدائين الناشئين.

- مشكلة الدراسة:

ما مدى تأثير البرنامج التدريبي المقترح في تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية (تحمل القوة - تحمل السرعة) لدى عدائي الـ (1500م) صنف اوسط (17-18) سنة

- فرضيات الدراسة:

- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارين القبليين بين العينة الشاهدة والعينة التجريبية (تحمل القوة - تحمل السرعة) .
- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي بالنسبة للعينة التجريبية (تحمل القوة - تحمل السرعة) .
- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارين البعديين بين العينة الشاهدة والعينة التجريبية لصالح العينة التجريبية (تحمل القوة - تحمل السرعة) .

- إجراءات الدراسة:
- العينة: تمثلت دراستنا على فريق نادي مدرسة ألعاب القوى بن سرور، دائرة بن سرور .
وقد اختيرت هذه العينة بصفقتها عينة متجانسة من حيث المرحلة السنية و المورفولوجية وهم ينتمون إلى صنف الأواسط(17-18)،ولهم نفس الإمكانيات.
- المجال الزمني والمكاني: المضمار المخصص لبلدية بن سرور
- المنهج المستخدم : استخدم في الدراسة المنهج التجريبي.
- الأدوات المستخدمة : الاختبارات
- النتائج المتوصل إليها: بعد عرض وتحليل النتائج مقارنة بالفرضيات المقترحة مسبقا كحلول لاشكالية البحث توصلنا للنتائج التالية :
- اولا: لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارين القبليين بين العينة الشاهدة والعينة التجريبية في اختباري تحمل القوة وتحمل السرعة.
- ثانيا: توجد فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدى بالنسبة للعينة التجريبية في اختباري تحمل القوة وتحمل السرعة.
- ثالثا: توجد فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارين البعديين بين العينة الشاهدة والعينة التجريبية لصالح العينة التجريبية في اختباري تحمل القوة وتحمل السرعة
- الاقتراحات والتوصيات:
- ضرورة إمام المدرب بالطرق الحديثة للتدريب عامة وألعاب القوى خاصة وتلقينها للعدائين بصورة مبسطة وحسب ثقافة والامكانيات الذهنية لكل عداء .
- ضرورة ووجوب استعمال التقنيات التكنولوجية في التدريب الرياضي الحديث التي تسهل عمل المدربين من جهة وترغب الممارسين للرياضة في أدائها ومزاولتها بانتظام بالإضافة إلى الاطلاع على التطورات الحديثة والتغيرات التي تجري بالنسبة للرياضة بصفة عامة وألعاب القوى بصفة خاصة للوصول إلى القمة .
- إعطاء أهمية بالغة لمرحلة المراهقة، خاصة باعتبارها المرحلة الأساسية لترسيخ المكتسبات والخبرات .
- ضرورة تكوين المدربين وفق مناهج عصرية للتحضيرات النفسية خاصة في مجال التدريب الذهني وذلك بغية تحسين التواصل في جميع المستويات بين المدرب واللاعب .
- اختيار المدربين أصحاب الشهادات والخبرة والتجربة والكفاءة .
- ضرورة توفير الامكانيات اللازمة لعملية التدريب .
- على المدرب أن يبادر لإيجاد الحلول للمشاكل التي تواجه عدائيه اجتماعية كانت أو نفسية حتى لا يتأثر مستوى عدائيه .

الدراسة 02 : عماد الدين خلفة، (2017/2016)

موضوع الدراسة: أثر التدريب الفترتي مرتفع الشدة على تحسين السرعة النهائية لدى عدائي المسافات النصف الطويلة صنف (17-18).

أهداف الدراسة:

- التعرف على مدى اثر التدريب الفترتي مرتفع الشدة الذي يتناسب مع تحسين السرعة النهائية.
- إبراز أهمية السرعة النهائية في تحسين كفاءة العدائين في المنافسات.
- توضيح نقص اهتمام المدربين بهذه الصفة الضرورية وخاصة عند إنهاء المنافسة.
- عينة الدراسة :** تكونت العينة من 12 العداء من نادي شبيبة سيدي حملة .
- المنهج :** تم إتباع المنهج التجريبي في الدراسة.
- أدوات الدراسة :** اختبار السرعة القصوى 30 م و اختبار تحمل السرعة 300 م وركض انجاز 800 م.
- النتائج المتوصل إليها :**

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والتجريبية في الاختبار القبلي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي ولصالح التجريبية.

الدراسة 03 : دراسة بردان حسام الدين لنيل متطلبات شهادة الماستر 2018/2017

جامعة : محمد بوضياف - المسيلة

بعنوان : أثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب الفترتي على تحسين صفة تحمل السرعة في السباحة الحرة لدى السباحين فئة مدارس (9-12) سنة

أهداف الدراسة:

- إبراز أهمية تحمل السرعة في تحسين كفاءة السباحين في المنافسات.
- التعرف على مدى اثر التدريب الفترتي مرتفع الشدة الذي يتناسب مع تحسين تحمل السرعة.
- إبراز أهمية هذا النوع من التدريب والذي يعتبر ضروري وخاصة في الإعداد للمنافسة.
- محاولة إيجاد برنامج ملائم لتحسين تحمل السرعة في السباحة.
- مشكلة الدراسة :** هل البرنامج التدريبي المقترح باستعمال التدريب الفترتي أثر على تحسين تحمل السرعة لدى السباحين (9-12) في السباحة الحرة ؟
- فرضيات البحث :**

الفرضية العامة : للبرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الفترى أثر على تحسين تحمل السرعة لدى السباحين (9-12) في السباحة الحرة.

الفرضيات الجزئية :

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية في الاختبار القبلي لتحمل السرعة.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية في تحمل السرعة - - - توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي لتحمل السرعة ولصالح المجموعة التجريبية.

- اجراءات الدراسة :

- العينة : تكون مجتمع البحث من سباحي الفريق نادي شلغوم العيد للسباحة لموسم 2017/2018 فئة (9-12 سنة) البالغ عددهم 60سباح أما عينة البحث الأصلية فتكونت من 26 سباح تم استبعاد السباحين الذين شاركوا في الدراسة الاستطلاعية وقسمت العينة لمجموعتين متجانستين وتم اختيار 20 سباح كعينة الدراسة.

- المجال الزمني والمكاني : لقد قمنا بإجراء الدراسة الاستطلاعية على سباحي النادي الرياضي الهاوي سباحة شلغوم العيد، حيث تم اختيار ستة سباحين قصديا من بين 26سباح للقيام بالدراسة الاستطلاعية . أجريت هذه الدراسة خلال الفترة الزمنية الممتدة من 2018/03/02 إلى يوم 2018/04/13..

- المنهج المتبع : استخدمت المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث.

- أدوات البحث : الاختبارات البدنية

الدراسة 04: دراسة الشيلخي (1995).

موضوع الدراسة: استخدام عدد من طرائق التدريب لتطوير التحمل الخاص وعلاقتها بإنجاز 800 متر. (العراق)

أهداف الدراسة:

-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 والبعدي لتحمل الخاص ولصالح الاختبار البعدي.
- عملت الطرائق التدريبية (الفارتك، التكراري، الفترتي 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 800 م للطرائق التدريبية كافة.

تعليق عن الدراسات السابقة والمشابهة:

مما لا شك فيه أن الدراسات السابقة والمشابهة تعتبر كنقطة بداية لفك الغموض والتعجب وجميع التساؤلات والعراقيل التي يمكن أن تواجهنا في البحث، ومن خلال ما قمنا به من دراسات و استطلاع النتائج أفادتنا الدراسات السابقة والمشابهة في إعطائنا لمحة ولو بسيطة عن موضوعنا المدروس من خلال التعرف على مختلف الأساليب و المناهج المناسبة للموضوع بما فيها الاستنتاجات و الاقتراحات وهذا ما يساعدنا في التعرف على مختلف الصعوبات التي واجهتهم في بحوثهم العلمية و محاولة قدر المستطاع تجنبها. ولا يقتصر الأمر على الصعوبات فقط بل و الأخطاء أيضا سواء كانت العلمية أو المنهجية منها و محاولة عدم تكرارها و الوقوع فيها .

إلا أن دراستنا تميزت باستخدام طريقة تدريب مختلفة (التدريب الفترتي مرتفع الشدة) حيث تهدف إلى تطوير الخاصية المراد دراستها مباشرة (تحمل السرعة) كما أشار العديد من الأخصائيين و أيضا باستخدام وسائل بسيطة و ظروف حياتية متشابهة لجميع الرياضيين نظرا لطبيعة المنطقة التي أجريت فيها حيثيات الدراسة

وهذا لا ينفي كمالية بحثنا فلا يخلو بحث من الأخطاء لذا وجب علينا كطلبة التعلم من أخطاء البحوث السابقة و الاستفادة منها.



الفصل الثاني



الجانب النظري

تمهيد:

خطى التدريب الرياضي الحديث خطوات واسعة في طريق العلم ، و شهد تطورا كبيرا وتوسع في استخدام العلوم المرتبطة التي تؤثر في عملياته، فاستخدمها في تطوير ذاته، و في ذات الوقت تم تدعيم الكثير من مبادئه و استحدث الكثير من قواعده، وكان نتيجة ذلك التطور الغير مسبوق في نتائج رياضات المستويات العليا.

و لقد تطرقنا في هذا الفصل إلى نشأة ألعاب القوى وكذلك تقسيماتها بالإضافة إلى التدريب الرياضي الحديث من حيث المفهوم وكذلك طرق التدريب الحديثة بالإضافة إلى التخطيط في التدريب الرياضي وكذلك البرامج المبنية على أسس علمية في خطة التدريب.

كما تطرقنا خلال هذا الفصل إلى عناصر اللياقة البدنية بالإضافة إلى تحمل السرعة كصفة أساسية تخدم السباقات النصف طويلة وطرق تنميتها وموقعها التدريبي في الفترات المختلفة.

وكذا اشرنا إلى أن المتابعة هي الأخرى تلعب دورا أساسيا في استقرار فورمة الرياضي، مع مراعاة المتطلبات واحتياجات كل مرحلة من المراحل لتفادي العبء العصبي والحمل الزائد.

وبما أن موضوع دراستنا يشمل فئة (17-18 سنة) فهو يمثل كذلك فترة المراهقة، ونذكر في هذا الفصل مفهوم المراهقة وما تشمله من تعاريف بالإضافة إلى خصائص النمو في هذه المرحلة وما يميزها عن غيرها من المراحل، كما نذكر أهميتها عند الرياضيين وعلاقتها بالتطور الحركي، لأنها تمثل أعلى مرحلة تتضح فيها الفروق الفردية بين الجنسين والجنس الواحد أيضا، وكذا إظهار القدرات الفنية والحركية في هذه المرحلة.

2 - 1 - ألعاب القوى :

2 - 1 - 1 - نشأة ألعاب القوى:

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

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

ولما استولى الرومان على اليونان نقلوا الثقافة اليونانية بكل أبعادها، كما نقلوا الثقافة الرياضية معهم وذلك لان ألعاب القوى تساهم في بناء أجساد الجنود وتساعدهم في ميدان القتال. استمرت الألعاب الاولمبية ازدهارها حتى عام 393 ق. م حتى أمر القيصر الروماني "سيوديسيوس" بإيقاف الألعاب الاولمبية وتحريمها نظرا لما كان يرافقها من شعائر وعادات وثنية ومبادئ الديانة المسيحية.

ومع التطور العلمي والتقني تأصل مفهوم حديث لألعاب القوى في أوروبا عامة وبالتحديد في إنجلترا، وفي مطلع القرن 19م عندما أبدى الشباب الانجليزي اهتماما فائقا بالرياضة ومشاركة فعالة في المسابقات المتنوعة وأهمها ألعاب القوى، وتنازلت المسابقات الرياضية في إنجلترا وفي الدول الأوروبية الأخرى وتأسس الاتحاد الانجليزي لألعاب القوى عام 1880م. وبعدها انتقلت هذه الألعاب إلى القارة الأمريكية وأقيمت في نيويورك أول مسابقة عالمية في الألعاب القوى.

وفي عام 1896م اشتركت 11 دولة في الألعاب الأولمبية الحديثة في أثينا فكانت ألعاب القوى من صلب البرنامج الاولمبي.

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

2 - 1 - 2 - تعريف العاب القوى:

العاب القوى هي تمارين وحركات رياضية تهدف إلى تنمية جسدية متناسقة مع التنمية الذهنية للإنسان، فهي تعتبر أساسا لجميع الألعاب الرياضية وعصب الدورات الألعاب الاولمبية ومقياسا للقدرات البشرية في تحدي الزمن والمسافة والثقل.

تتكون العاب القوى من خمسة فروع أساسية هي: الجري، الوثب، الرمي، الحواجز، المشي، وكل هذه الألعاب تجري عند افتتاح الدورات، أما اليوم ونظرا للاهتمام الزائد من السياح بهذه الألعاب وكي لا يغادروا البلاد المضيفة قبل انتهاء الألعاب الأولمبية، درجت العادة على تأخير مسابقات العاب القوى إلى نهاية الألعاب الاولمبية.

تجرى مسابقات العاب القوى في ملعب يخصص لهذه الغاية وكل لعبة في الجزء الخاص بها من الملعب الذي يجب أن يخطط وفقا للقوانين المرعية في المسابقات الدولية، الجدول أدناه:

للرجال	للسيدات
100م	100م
200م	200م
400م	400م
800م	800م
1500م	1500م
5000م	5000م
10000م	100م حواجز
110م حواجز	400م حواجز
400م حواجز	100م تتابع 4X
3000م موانع	4 X 400م تتابع
100م تتابع 4X	ماراتون "42. 195 كلم"
400 X 4م تتابع	
ماراتون "42. 195 كلم"	

الجدول (01): يمثل مسافات السباقات في البطولات الدولية , (ligue algéroise d'athlétisme: athletic, (2001 p95)

2 - 1 - 3 - عائلات العاب القوى:

2 - 1 - 3 - 1- الجري: سباقات السرعة والحواجز: تنقسم سباقات السرعة إلى عدة اختصاصات 50م و60م داخل القاعة 60م حواجز داخل القاعة (رجال)، 100م حواجز (إناث)، 110م حواجز (رجال) 100م، 200م، 400م، و400م حواجز، وكذا سباقات التتابع. 400x4م، 200x4م، 100x4م.

سباقات المسافات النصف الطويلة: وهي سباق تحمل (مقاومة) وسرعة مورست منذ بداية القرن العشرين على شكل منافسات تضم: 800م 1500م وكذا المسافات النصف الطويلة والمطولة 5000م، 10000م، 3000م، موانع وأما الطويلة نجد الماراتون وكذا العدو الريفي.

2 - 1 - 3 - 2- القفز: وينقسم إلى أربعة نشاطات في العاب القوى وهي: القفز العالي، القفز الطويل، القفز الثلاثي، وكذا القفز بالزانة، حيث التقنية القاعدية هي نفسها لكل المنافسات "الأنشطة" ويمكننا أن نقسم كل نشاط إلى أربعة مراحل وهي: السرعة الابتدائية، الارتكاز، التحليل، السقوط.

2 - 1 - 3 - 3- الرمي: ضمن هذه التسمية نجد كذلك أربع نشاطات وهي: رمي الجلة، رمي القرص، رمي الرمح، رمي المطرقة (زكي محمد درويش وآخرون، 1989، ص301)، منافسات الرمي في العاب القوى يمكن تمييزها بالطريقة الخاصة لرمي الأداة وذلك بتقنية مثل الحصول على تسارع أعظم، اخذين بعين الاعتبار قواعد اللعبة، وللقيام برمية للأداة يمكن ذكر خمسة عوامل وهي:

- علو التحليل.
- سرعة التحليل.
- زاوية التحليل.
- المقاومة في الهواء.
- الجاذبية.

2 - 1 - 3 - 4- المنافسات المركبة: وتشمل كل من الخماسي والسباعي، العشاري ولكن

اولمبيا يتم التنافس إلا في منافستي السباعي والعشاري.

2 - 2 - التكوين العقلي لعدائي 800م الناجحين:

للتكوين العقلي أهمية كبرى بالنسبة لدرجة نجاح عداء 800م. حيث إن السباق يتطلب الصبر والعزيمة و قوة الإرادة إذ أن مسافة السباق تظهر على الرياضي التعب وهذا ما يستلزم من المثابرة و التغلب على اليأس و يحتاج الرياضي إلى الذكاء في توزيع الجهد بما يتناسب و رتم السباق. وتتمثل أقوى الصفات الشخصية التي يجب أن يتسم بها عداء 800م المثابرة و الذكاء يجب ان يتعلم توزيع جهده بشكل صحيح (هارت 1981)

2 - 3 - الصفات الخاصة بمتسابقى المسافات النصف طويلة :

وفقاً لنظرية بلاك (1988) ، يتسم عدائي المسافات النصف طويلة المحنكين بالصفات التالية:

أولاً : مميزات جسمية:

يفضل اختيار متسابق ركض المسافات النصف طويلة من طوال القامة ، نحيف القوام ، خالي من الشحوم ، خفيف الوزن ، الا ان هذه المواصفات ليست ثابتة باستمرار اذ ظهر عدد من ابطال هذه المسابقة ممن لا يمتلكون الكثير من هذه المواصفات.

ثانياً : مميزات نفسية:

توفر قوة الارادة والعزيمة والتصميم ، اذ ان طول المسافة تظهر على المتسابق تعب يستلزم منه المثابرة والتغلب على عوامل اليأس ويحتاج المتسابق الى الذكاء من اجل القدرة على توزيع الجهد وكذلك التعرف على المتسابقين الاخرين في كيفية توزيع مجهودهم ، اذ ان سباق ركض المسافات النصف طويلة لا يعتمد على المقدرة الشخصية للفرد فقط بل تستلزم التفكير في مقدرة الاخرين ، فمسافة السباق تستلزم توزيع الجهد وهذا يحتاج من المتسابق قدر من الذكاء لتوزيع جهده على اساس مقدرته الشخصية اضافة الى ذلك الخطة التي ينفجها المتسابقون الاخرون في توزيع جهدهم .

ثالثاً : عناصر بدنية- :

الاهتمام بالعناصر البدنية التي تميز كل متسابق لمسابقات العاب القوى امر هام ، اذ تتميز مسابقات المسافات المتوسطة بعنصري السرعة وتحمل القوة. وهذا ما اكد عليه (اثير صبري) نقلاً عن (باورسفليد) بأن التحمل الخاص من اهم الصفات البدنية التي تحدد مستوى الانجاز في ركض المسافات المتوسطة

رابعاً : مميزات فسيولوجية- :

يتميز متسابق ركض المسافات النصف طويلة بعنصر السرعة و تحمل السرعة ، اذ تحتاج هذه الفعالية الى قوة التحمل الممزوجة بالسرعة والتي تمكن المتسابق في ركض مسافة السباق دون ان تنقص درجة الانتاجية وبسرعة متناسبة . وترتبط هنا قوة التحمل بالقدرة الوظيفية لأجهزة الجسم (القلب - الدورة الدموية - التنفس - عمليات الهدم والبناء - افرازات الهرمونات المختلفة - التغيرات الكيميائية في العضلات) . كما لا تعتبر الزيادة الكبيرة للحد الأقصى لاستهلاك الأوكسيجين من المميزات ، بل يمكن أن تكون عقبة أمام الأداء عالي المستوى . (الاتحاد الدولي لألعاب القوى، المجلد الثالث والعشرون، 2008، ص10).

ومن هذه الصفات يتبين لنا أن أساليب التدريب التي تعمل على زيادة القدرة اللاهوائية اللاكتيكية للاعب وكذلك السعة اللاهوائية اللاكتيكية سوف تؤدي إلى تحقيق أسرع الأزمنة في السباقات خصوصاً مسافتي

400 و 800 متر . (الاتحاد الدولي لألعاب القوى، 2008، ص11)

2 - 4 - التدريب الرياضي الحديث:

2 - 4 - 1 - مفهوم التدريب الرياضي العلمي الحديث:

بأنه العمليات التعليمية والتنموية التربوية التي تهدف إلى تنشئة وإعداد اللاعبين أو اللاعبين والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية الميدانية بهدف تحقيق أعلى مستوى ونتائج ممكنة في الرياضة التخصصية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة.

البروفسور "homan" يعرفه على انه عبارة عن جميع كنيات الحمل المعنية المعطاة للرياضي في الفترة الزمنية يهدف إلى دفع الانجاز الذي يؤديه بحيث تتغير وطائف الأجهزة الخارجية والعضوية. أما الباحث "matwin" فيرى أن اصطلاح التدريب الرياضي يعني التحضير الجسمي والتكتيكي والعقلي والتربوي للرياضي بمساعدة التخزينات الجسمية عن طريق الجهد.

ويقول الدكتور "عصام عبد الخالق" أن التدريب هو التمرين للحركات الرياضية المبنية على الأسس العلمية في إطار خطة موضوعية مع مراعاة النواحي التربوية وكذلك الرعاية الصحية بهدف الوصول بالفرد إلى أعلى مستوى في النشاط الرياضي الممارس، يتم من خلال التخطيط الجيد والدقيق لتنمية الصفات البدنية والمهارات الحركية والقدرات الخطئية وكذلك البيانات الرياضية والدوافع النفسية مما سبق نستنتج أن التدريب الرياضي يمثل على كل الجوانب الخاصة بالفرد، سواء كانت بدنية تكتيكية أو اجتماعية أو نفسية وحتى الصحية. (عاشير عبد الحليم وآخرون، 2003ص25)

2 - 4 - 2 - أهداف وواجبات التدريب الرياضي الحديث :

يرى حسن السيد عبد ربه (حسن السيد عبد ربه، 2007 ،ص 23) على أن واجبات التدريب الرياضي بصفة عامة تتحدد في:

2 - 4 - 1 - الواجبات التربوية:

إن للواجبات التربوية في التدريب أهمية خاصة لأنها تؤثر بصورة مباشرة على الأداء البدني والمهاري وبالتالي يجب تحقيقها من خلال وأثناء انجاز الواجب التعليمي ومن هذه الواجبات:

1. تدعيم الولاء بالانتماء لشعار الفريق و النادي والدولة التي يمثلها اللاعب.
2. العمل على ان يحب اللاعب لعبته وان يبذل أقصى جهد من أجل الوصول إلى أعلى مستوى من الأداء الرياضي .
3. التربية الأخلاقية والروح الرياضية للاعب مثل التسامح والتواضع وعدم الغرور وضبط النفس.
4. تطوير صفات الارادة مثل المثابرة والاعتماد على النفس وحب الجماعة والروح والكفاح والعزيمة.
5. تطوير مفاهيم العلاقات الإنسانية وحب الجماعة بين افراد الفريق.

6. الإيمان بممارسة الحياة الديمقراطية وتنمية ممارسة القيادة السليمة داخل الفريق.

7. اقتناع اللاعب بالقيم التربوية للأداء البدني والفني أثناء التدريب.

8. اكتساب التفكير المنطقي المنظم لحل ومواجهة المشكلات. (حسن السيد عبد ربه ، 2007 ، ص23-24)

وتلخيصا لما تقدم أن من أهم الواجبات التربوية التي يجب على المدرب تحقيقها هي تنمية وتطوير الصفات والخصائص النفسية الإيجابية كالإرادة وما ينتج عنها من المثابرة والطموح والشجاعة والجرأة والعزيمة والإصرار والاعتماد على النفس وحب الانتصار والابتعاد عن الأنانية وبالتالي التعاون علي تحقيق اهداف فريقهم وناديهم والدولة التي ينتمون إليها.

2 - 4 - 2 - الواجبات التعليمية :

أما الواجبات التعليمية التي يحاول المدرب تحقيقها فتتلخص في عملية الإعداد البدني ، ومن هنا يعمل المدرب على تطوير الصفات البدنية للرياضي من التحمل ، القوة ، السرعة ، المرونة ، الرشاقة ، وكذا الإعداد المهاري عن طريق تعلم المهارات الأساسية بالإضافة إلى الإعداد أين يحاول المدرب تعليم خطط اللعب الفردية والجماعية وفق الإمكانيات الحقيقية للاعبين. (حنفي محمود مختار ، 1980 ، ص15).

2 - 5 - طرق التدريب الرياضي:

2 - 5 - 1 - طريقة التدريب المستمر:

يؤدي هذا التمرين بأن يقوم اللاعب بالجري لمسافة طويلة ولزمن طويل بسرعة متوسطة ، أو برفع ثقل خفيف لأكبر عدد من المرات ، على أنه لا يكون هناك خلال الجري أو رفع الأثقال فترة راحة. وينمي هذا التدريب التحمل العام للاعب ولذلك فهو يعطى في فترة ما بين الموسمين ، أو في أول مرحلة من مراحل فترة الإعداد، ويمكن أن يؤدي هذا النوع من التدريب أيضا عند تعليم المهارات الأساسية ومحاولة أداء المهارات.

وفي هذا التمرين تكون شدة الحمل متوسطة ، وحجم التدريب كبيرا ، بمعنى زمن أداء وتكرار التمرين يكون كبيرا، ولكن القوة المبذولة أو سرعة الأداء تكون متوسطة.

ويؤثر هذا التدريب على تقوية الجهاز الدوري التنفسي ، والقلب ، وتطوير الأجهزة الحيوية للاعب. (حنفي محمود مختار ، ص225-226)

مكونات حمل طريقة التدريب المستمر:

شدة أداء التمرين	40 : 60 %
عدد مرات أداء التمرين	الأداء المستمر لفترة زمنية طويلة
فترات الراحة	لا توجد راحة
عدد مرات تكرار التمرين	قليل إذا ما كان الأداء مستمرا لفترة زمنية طويلة كبير إذا ما كان الأداء مستمرا لفترة زمنية متوسطة مع ملاحظة أن زمن الأداء يتراوح ما بين 30 : 90 ق و طبقا لنوع الرياضة

جدول رقم (02) مكونات حمل التدريب في طريقة التدريب المستمر (مفتي ابراهيم حماد، 2001، ص211)

2 - 5 - 2 - طريقة التدريب الفتري :

هو نوع من أنواع طرق وأساليب التدريب الرياضي حيث يعتمد الكثير من المدربين في العالم عليه وينتهجونه في تدريبهم للفرق واللاعبين الذين يدرّبونهم . وتنسب كلمة الفتري الى فترة الراحة البنينة ، بين كل تدريب والتدريب الذي يليه) . وأول من دون هذه الطريقة هو العالم الفسيولوجي (رايندل) . وأول من استخدمها هو العداء الألماني (هابيج) . وأشهر من إستخدمها وطبقها عملياً ، واستطاع تحطيم عدة أرقام قياسية عالمية وأولمبية ، هو العداء التشيكي (اميل زاتوبيك) لاعب الجري والمسافات الطويلة الذي لقب بالقاطرة البشرية ، لأنه حصل على ثلاث ميداليات ذهبية في (5000م و 10000م والماراثون بدورة هلسنكي عام 1952 . وارتبطت طريقة التدريب الفتري باسمه ، وعلى الرغم من استخدام هذه الطريقة برياضة ألعاب القوى في بادئ الأمر إلا أنها أصبحت تستخدم في وقتنا الحالي في جميع الألعاب الرياضية لتنمية وتطوير السرعة والقوة والتحمل ، وما ينبثق عنها من صفات بدنية مركبة ، ممثلة بالقوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة وتحمل السرعة الخ وهذه أركان أساسية في مكونات اللياقة البدنية . والهدف الأساسي من التدريب الفتري هو تطوير التحمل . (كمال جميل الرضي ، 2004 ، ص 216)

و تعتمد طريقة التدريب الفتري على تحسين تنمية مستوى القدرات البدنية الخاصة معتمدا على تحقيق التكيف بين فترات العمل و الراحة البنينة المستحسنة و يعتمد توصيف التدريب الفتري على عدة عناصر منها:

مكونات حمل التدريب و التي تتمثل في شدة مثير التدريب و حجم مثير التدريب و فترة الراحة.

مستوى اللاعب و يتحدد عن طريق عمر اللاعب البيولوجي و العمر التدريبي و مستوى القدرات البدنية الخاصة و مستوى المهاري .
الحالة الاجتماعية و النفسية للاعب هل متزوج أم أعزب و ظروف النفسية .(مروان عبد المجيد و محمد جاسم ، 2004 ، ص 106)

2 - 5 - 2 - 1 - تعريف طريقة التدريب الفتري

يقصد بها تقديم حمل تدريبي يعقبه راحة بصورة متكررة أو التبادل المتتالي للحمل والراحة (مفتى ابراهيم حماد ، 2001، ص2012)
أما عصام عبد الخالق فيعرفها عن طريق تشكل هذه الطريقة بالتخطيط المتبادل ما بين فترات الحمل وفترات الراحة أثناء وحدة التدريب وكمبدأ يعتمد أسلوب التدريب الفتري على وضع الجسم في فترات تدريب بشدة معينة وتكرر على فترات زمنية يتخللها فترات راحة بينية للعودة الجزئية للحالة الطبيعية ولاستعادة الشفاء وتكون هذه الفترات مقنن بدق علمياً. (عصام عبد الخالق ، 1999 ، ص178)
أما أمرالله أحمد البساطي فيعرفها بأنها تتمثل في سلسلة من تكرارات فترات التمرين بين كل تكرار والآخر فواصل زمنية للراحة، وتتحدد الفواصل الزمنية (فترات الراحة) طبقاً لاتجاه التنمية ، وتكمن أهمية زمن فترة الراحة وطبيعتها في إمكانية اللاعب على تكرار (المشي - الجري الخفيف - مرجحات الرجلين والذراعان... الخ) المجموعات التدريبية قبل حلول التعب ، واستخدام التمرينات البسيطة (الجري الخفيف) يساعد في التخلص من حامض اللبن المتجمع في العضلات وتقليل الإحساس بالتعب وكذا استعادة تكوين مصادر الطاقة المستهلكة أثناء الأداء ، ومن ثم القدرة على التكرار بمعدل عالي من الشدة ولفترات قصيرة نسبياً.

ويعتمد التدريب الفتري بصفة أساسية على النظام الفوسفاتي لانتاج الطاقة (ATP- PC) بالإضافة للنظم الأخرى (الجري بأنواعه - التنس - كرة القدم - السلة - اليد - الطائرة - السباحة... الخ) ويستخدم في معظم الرياضات إن لم يكن جميعها حيث يؤثر على القدرة الهوائية واللاهوائية . (أمر الله أحمد البساطي، 1998 ، ص88)

2 - 5 - 2 - 2 - أقسام طريقة التدريب الفتري :

- طريقة التدريب المنخفض الشدة.

- طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة.

1/ التدريب الفتري منخفض الشدة :

تزداد شدة أداء التمارين في هذه الطريقة عن طريقة التدريب المستمر ، كما يقل الحجم وتظهر الراحة الإيجابية بين التكرارات لكنها غير كاملة

أ. أهدافها

. التحمل العام والتحمل الهوائي

. تحمل القوة

ب. تأثيرها الفسيولوجي والنفسي

من الناحية الفسيولوجية تسهم في تحسين كفاءة إنتاج الطاقة لعبور العتبة اللاهوائية

تسهم في رفع التكيف النفسي للاعب أو اللاعبة لبعض ظروف ومتغيرات المنافسة

ج. مكونات حمل طريقة التدريب الفتري منخفض الشدة

60 : 80 %	في تمارينات الجري شدة أداء التمرين
50 : 60 %	في تمارينات التقوية شدة أداء التمرين
15 : 30 ثانية للقوة ، 14 : 90 ثانية للجري	عدد مرات أداء / زمن التمرين
راحة إيجابية غير كاملة للبالغين من 45 : 90 ثانية / معدل نبض 120 : 130 نبضة / ق للناشئين من 60 : 120 ثانية / معدل نبض 90 : 120 نبضة / ق	فترات الراحة البينية
06 : 12 للجري 20 : 30 للقوة	عدد مرات تكرار التمرين (المجموعات)

جدول رقم (03) مكونات حمل التدريب في طريقة التدريب الفتري منخفض الشدة (مفتي ابراهيم

حماد، 2001، ص213)

2/ التدريب الفتري مرتفع الشدة :

تزداد شدة أداء التمارين خلالها عن طريق التدريب الفتري مرتفع الشدة وبالتالي يقل خلالها الحجم كما

تزداد الراحة الأيجابية لكنها تظل غير كاملة.

أ- أهدافها:

- تطوير التحمل الخاص.

- التحمل اللاهوائي.

- السرعة.

- القوة المميزة بالسرعة.

ب- تأثيرها الفسيولوجي والنفسي:

-تحسين كفاءة إنتاج الطاقة للنظام اللاهوائي (تحت ظروف نقص الأوكسجين)

-من الناحية النفسية تسهم في زيادة سعة التكيف النفسي للاعب / اللاعب للظروف والمتغيرات المتعددة بالمنافسة.

ج - مكونات حمل التدريب الفترتي مرتفع الشدة:

في تمارين الجري شدة أداء التمرين	80 : 90 %
في تمارين التقوية شدة أداء التمرين	60 : 75 %
عدد مرات أداء / زمن التمرين	10 : 30 ثانية لكل من المقاومات والجري
فترات الراحة البينية	راحة إيجابية غير كاملة
عدد مرات تكرار التمرين (المجموعات)	10 : 15 للجري 8 : 10 للتقوية

جدول رقم (04) مكونات حمل التدريب في طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة (مفتي ابراهيم

حماد، 2001، ص214)

2 - 5 - 3 - طريقة التدريب الدائري :

يقوم المدرب في هذا التدريب بوضع من 8-12 تمريناً ويوزعها على أماكن في ملعب الكرة أو في صالة التدريب بحيث تكون على شكل دائري ، وبحيث يستطيع أن ينتقل اللاعب من تمرين إلى تمرين بطريقة منظمة سهلة بدون عائق ، ويؤدي التدريب بأن يؤدي اللاعب التمرين الواحد تلو الآخر في مدة دقيقة لكل تمرين ، وتعتبر الدورة الواحدة مجموعة ، وتكرر المجموعة ثلاث مرات ، وتكون فترة الراحة بين كل دورة وأخرى حتى يصل النبض إلى 120 نبضة في الدقيقة . ويستغرق وقت التدريب من 10 إلى 30 دقيقة . (حنفي محمود مختار، ص230)

ومن وجهة نظر الخبراء في هذا المجال يعد التدريب الدائري من أفضل أساليب التدريب على الإطلاق لتحقيق التكيف الوظيفي ورفع مستوى اللياقة البدنية وخاصة التنمية الشاملة لتحمل القوة والمرونة وكذا التحمل الدوري والتنفسي والسرعة والقدرة وتحمل السرعة ... ، ويعتمد التدريب الدائري في جوهره رغم تعدد النماذج التدريبية على تحديد كمية الحركة (حجم الحركة) في فترة زمنية محددة ، أو إطلاق الوقت (مدة التمرين) وأداء أكبر كمية من العمل . (أمر الله أحمد البساطي، 1998، ص32)

2 - 5 - 4 - طريقة التدريب التكراري :

هي طريقة تزداد شدة أداء التمرين فيها عن طريق التدريب مرتفع الشدة فتصل إلى الشدة القصوى فبالتالي يقل خلالها الحجم، كما تزداد الراحة الايجابية الطويلة وتهدف إلى تطوير كل من القوة القصوى والسرعة والقوة المميزة بالسرعة وتسهم في رفع كفاءة إنتاج الطاقة بالنظام اللاهوائي كما تؤثر في الجهاز العصبي نظرا لان الأداء يكون بأقصى شدة مما يتسبب في التعب . (مهند حسين البشاوي واحمد إبراهيم الخوجا، 2005، ص 276 _ 277)

80 : 100 %	في تمارين الجري شدة أداء التمرين
70 : 90 %	في تمارين التقوية شدة أداء التمرين
05 : 15 ثانية للقوة 05 : 15 ثانية للجري	عدد مرات أداء / زمن التمرين
راحة كاملة	فترات الراحة البينية
03 : 06 للجري 06 : 10 للقوة	عدد مرات تكرار التمرين (المجموعات)

جدول رقم (05) مكونات حمل التدريب في طريقة التدريب التكراري (مفتي ابراهيم حماد، 2001، ص213)

2 - 6 - عناصر اللياقة البدنية :

1 - التحمل :

يعرف التحمل بأنه مقدرة الفرد الرياضي على الاستمرار في الأداء في الفعالية دون الهبوط في كفاءة أو مقدرة الرياضي على مقاومة التعب .(د: مفتي إبراهيم حماد، 2001، ص147).

وفي تعريفات التحمل العضلي اتفق معظم العلماء على أنه يعني: القدرة على الاستمرار في أداء العمل العضلي لفترة طويلة.

ويعرف "ثاكستون" Thaxton التحمل العضلي بأنه: "قدرة العضلة أو المجموعة العضلية على أداء انقباضات ضد مقاومة لفترة من الوقت أو المحافظة على الانقباض الإيزومتري لأطول فترة زمنية".(د: أبو علاء أحمد عبد الفتاح، ص141).

و هناك قسمين من التحمل :

أولاً : التحمل العام :

يعرف التحمل العام بأنه القدرة على استمرارية عمل مجموعات عقلية كبيرة لوقت طويل دون استخدام شدة كبيرة بل يجب أن يكون بمستوى متوسط مث ركض 800 م ، 1500 م وهناك من يعرف التحمل العام بأنه قابلية الرياضي على أداء تمرين رياضي لفترة طويلة تشارك فيه مجموعة كبيرة من العضلات و تأثر على اختصاص الرياضي بشكل مناسب ، و لكفاءة أجهزة اللاعب الوظيفية كالرئتين و القلب و التنفس و غيرها دور كبير في التحمل العام للاعب، و يمكننا القول أن التحمل العام هو القاعدة الأساسية في تطوير تحمل السرعة و القوة و كلما كان لدى اللاعب طاقة أكسوجينية جيدة كلما كان لديه القدرة و الطاقة على الاستمرارية لإنهاء أكبر قدر ممكن من العمل

ثانياً : التحمل الخاص :

يعرف التحمل الخاص بأنه إمكانية اللاعب على الاستمرارية بالأداء لوقت طويل باستخدام تمارين خاصة تخدم شكل الرياضة المراد التدريب عليها. و بهذا يختلف التحمل الخاص باختلاف الأنشطة الرياضية، ففي بعض الأنشطة يكون التحمل الخاص هو الأساس في الوصول إلى نتيجة متقدمة مثل 800 م عدو، هذه الفعاليات التي تتصف بأشد الحاجة إلى عنصر تحمل السرعة (البساطي أمر الله أحمد، 1988، ص4)

2 - المرونة :

والمقصود بها مطاطية العضلات وبالتالي القدرة الحركية الجيدة لجميع مفاصل وأربطة الجسم والوصول في أداء الحركات إلى أفضل مدى اللاعب ، وصفة المرونة تسهم في تطوير وتنمية الصفات البدنية الأخرى وبجانب هذا فالمرونة تعتبر من الأسس في اكتساب واتقان الأداء الحركي . وهي القدرة أو الصفة التي تأهل الرياضي للقيام بحركات لمدى واسع بنفسه أو بدافع قوة خارجية ، ويرى العلماء المتخصصون في هذا المجال أن المرونة هي مدى سهولة الحركة في مفاصل الجسم وهي تختلف من شخص لآخر طبقاً للإمكانيات الفيزيولوجية المميزة ، " وتتوقف على قدرة الأوتار والأربطة والعضلات على الاستطالة والامتطاط .(قاسم حسن حسين، ص25).

ويعرف زاتسيوركي المرونة على أنها القدرة على أداء الحركات لمدى واسع .(محسن علاوة، 1982، ص48).

3 - الرشاقة :

هي القدرة على إتقان الحركات التوافقية المعقدة والسرعة في تعلم الأداء الحركي وتطويره وتحسينه وأيضاً المقدرة على استخدام المهارات .(قاسم حسن حسين، 1998، ص594).

خفة و رشاقة الأداء تظهر أكثر و نلاحظها لدى اللاعبين المميزين مهارياً ، وهي حركة الجسم مع الأطراف في سرعة لإنجاز وفاعلية .(د: مفتي إبراهيم حماد، 2001، ص61).

ويتفق معظم الخبراء على أن الرشاقة تعني قدرة الفرد على تغيير أوضاع جسمه أو سرعة تغيير الاتجاه ، سواء كان ذلك بالجسم كله أم أجزاء منه ، سواء كان ذلك على الأرض أم في الهواء .(محمد صبحي حسنين،،ص81).

يرى ساميل 1970 أن الرشاقة هي القدرة على التوافق الجيد للحركات بكل أجزاء الجسم أو جزء معين كاليد أو القدمين أو الرأس . .(محسن علاوة، 1982،ص52).

وترتبط الرشاقة بكل الصفات البدنية الأخرى ارتباطا وثيقا ويرى (بيوكر) بالاتفاق مع (لارسون) أن الرشاقة هي قدرة الفرد على تغيير أوضاعه في الهواء وهي عنصر مهم في معظم الرياضات وتتطلب الرشاقة عنصر القوة والجهد .(فايز مهنا، 1982،ص20)..

4 - القوة :

هي قوة عضلات على العمل ضد قوى أخرى أو مقاومة مختلفة وتقاس القوة بمقدار التوتر في الألياف العضلية المشاركة في العمل .(قاله إسماعيل، 1987،ص118).

كما يعرف العديد من الباحثين ومن بينهم جونسون و فيلوسوف 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،ص25).

5 - السرعة :

أ - مفهوم السرعة :

تعني السرعة مقدرة الفرد على أداء حركات متكررة من نوع واحد في أقصر زمن ممكن (أسامة كامل راتب، 1999، ص 244)

كما تعرف السرعة بأنها المقدرة على أداء حركات معينة في أقل زمن ممكن تتأثر بكفاءة الجهاز العصبي والعضلات .

يعتمد إظهار أقصى سرعة للاعب على زمن رد الفعل والانقباض العضلي الديناميكي والمرونة وطريقة الأداء والتحمل .

وهناك عدة تعريفات أخرى مختلفة نظرها لمعرفة ظروف معينة وجهات نظر أخرى بحيث يعرفها "فرانك ديك" 1920 بأنها القدرة على تحريك أطراف الجسم أو جزء من روافع الجسم أو الجسم ككل في أقل زمن ممكن .(د: أبو علاء أحمد عبد الفتاح،ص178).

و يعرفها " كلارك " : بأنها سرعة عمل حركات من نوع واحد بصورة متتابعة (عبد الرحمان عبد الحميد زاهر، 2001، ص 246)

و يعرفها البعض بكونها : تلك الاستجابات العضلية الناتجة عن التبادل السريع ما بين حالات الانقباض وحالة الاسترخاء العضلي (ريسان حريبط مجيد، 1998، ص 5)

ب - مكونات السرعة :

يرى خبراء الدول الشرقية أن تتضمن السرعة المكونات التالية:

أولاً - السرعة القصوى: وهي أعلى معدل سرعة يستطيع الفرد إخراجها. (مفتي إبراهيم حماد، 1996 ، ص 147).

ثانياً - القوة المميزة بالسرعة: هي قدرة الجهاز العصبي العضلي في التغلب على مقاومات تتطلب درجة عالية من الانقباضات العضلية . وتعني قوة الجهاز العصبي على إنتاج قوة سريعة.(محمد حسن علاوة و محمد نصر الدين رضوان، ص78).

ثالثاً - 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 تتطلب شدة قصوى، أو شبه قصوى، وهي قدرة الفرد على أداء عمل بدني مميز بسرعة عالية ولمدة زمنية مستمرة (مفتي إبراهيم حماد، 1996، ص174) يعرف بأنه "المقدرة على استمرار أداء الحركات المتماثلة أو غير المتماثلة وتكرارها بكفاءة و فعالية لفترات طويلة بسرعات عالية دونما هبوط مستوى كفاءة الأداء" .(د: محمد حسن العلوي ، 1979، ص133).

وهو قدرة الفرد على الاحتفاظ بالسرعة في ظروف العمل المستمر بتنمية مقدرة مقاومة التعب عند حمل ذو درجة عالية (75 - 100 من مقدرة الفرد) والتغلب على التنفس اللاهوائي لاكتساب الطاقة. ويجب في التمرينات ذات الحركات المتكررة تجنب مظاهر التعب لسرعة الحركة للأمام في المسابقات القصيرة. (عصام عبد الخالق، 2005، ص152)

وهي مركبة من صفتين السرعة مع التحمل، ونعلم أن الطاقة تتعلق بشدة الحمل (السرعة مثلاً) وكذلك من حالة التدريب. (عصام عبد الخالق، 2005، ص153)

ولقد قسمت السرعة إلى مجموعات متشابهة في المكونات لكل مجموعة مع بعضها في النواحي الفيسيولوجية والنفسية ، فمثلاً نجد أن الأكسجين الذي يحتاجه الجسم عادة 8 لتر تقريباً ، وإذا ما قام هذا الرياضي بنشاط وليكن 400 م عدو نجده قد يحتاج إلى 20 لتر أوكسجين ، وهنا يظهر أن دين الأوكسجين $20 = 8 - 12$ لتر أوكسجين ، وهذا ما يطلق عليه التنفس بدون استخدام الهواء ، واننا نجد هناك علاقة بين التنفس باستخدام أوكسجين الهواء ، إذ أنها هي الأساس لذلك ، فإذا ما كانت هناك مقدرة على التنفس بدون استخدام أوكسجين الهواء فإن المقدرة على التنفس غير متوفرة وينتج دائماً دين أوكسجيني (احتياج اوكسجين)، ويجب أن نراعي عند التنفس بدون استخدام أوكسجين الهواء أن يأخذ الفرد فترة كافية حتى يمكنه أن يعوض هذا الدين ويمكنه الانتهاء من هذا التعويض من فترة الاستشفاء . (عصام عبد الخالق، ، 2005، ص154)

ج - تحسين شكل الأداء مع تحمل السرعة: إن الوصول إلى التعب يؤدي إلى فقد القدرة على الأداء الحركي السليم وظهور الأخطاء ، ولذلك يجب الربط بين تحسين شكل الأداء وتحمل السرعة ، مع

مراعات أن لكل فرد طريقته الخاصة ، إلا أن هذه الفروق بين الأفراد لا يجب أن تخرج عن الاطار العام ، كما يراعى التركيز على شكل الأداء خلال مراحل الإعداد الأولى وخاصة في أول 3 - 5 سنوات من التدريب. (أبو العلاء أحمد عبد الفتاح، أحمد نصر الدين، 2003، ص197)

د - 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 .

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 إذ نجد تحمّل السرعة في المرحلة النهائية للسباق، وقبل الوصول إلى النهاية نجد مدى أهمية تحمّل السرعة في معادلة العداء والمحافظة على سرعته عند بداية الانسياب، وهو يتطلب الأداء الأقوى والأفضل في إنهاء مسافة الأمتار الأخيرة وتحقيق أفضل إنجاز (عصام عبد الخالق، 1987 ، ص 163).

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

هـ - وسائل تدريبات تحمّل السرعة :

أن متسابقى المسافات القصيرة، والمتوسطة، والطويلة، يحتاجون إلى تحمّل السرعة بدرجات متفاوتة بحسب متطلبات الفعالية إذ يتطلب الأمر بعض الأحيان أن يزيد متسابق المسافات المتوسطة، والطويلة من سرعته، ولا سيما في نهاية السباق، وعند أدائهم التدريبات أطول مسافة السباق، ويتطلب هذا مراعاة ما يأتي :

- أن يكون تكرار الأداء في الجري بالسرعات الأقل من القصوى أو القريبة من القصوى .
- التدريب بالسرعة القصوى أو اقل من القصوى مسافة تزيد عن المسافة الأصلية مرتين .
- زيادة مسافة التدريب بالسرعة القصوى في حدود (10% - 20 %) عن المسافة الأصلية .

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

• أداء تكرارات مرتفعة الشدة مسافات قصيرة (30-60) مترا ، وتؤدي تدريبات تحمّل السرعة بواقع (2 - 3) مرات أسبوعياً وتستخدم فيها القوة المميزة بالسرعة وتدرّبات التحمّل (بيك آب) بيك آب هذه الطريقة يكون الأداء بسرعة

تدرّجية من الهولة 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. (ابو العلا احمد عبد الفتاح واحمد نصر الدين سيد، 1993، ص 210).

2 - 7 - المراهقة (17-18 سنة):

تعتبر مرحلة المراهقة من المراحل الأساسية التي يمر بها الفرد وأصعبها كونها تشمل عدة تغيرات وفي كل المستويات، إذ تتفرد بخاصة التحول السريع وغير المنتظم وقلّة التوافق العضلي العصبي بالإضافة إلى النمو الانفعالي التخيلي والحلم، حيث يمكن اعتبارها فترة تأثر وعواطف تكشفها أزمات نفسية وتسودها المعانات والصراع والقلق وصعوبة التوافق وتتصف بالانفعال والتقلبات العاطفية التي تجعل الناشئ سريع التأثر وقليل الصبر والذي يؤدي إلى القلق ويصبح يتمرّد ضد كل من يمثل السلطة وهذا تعبيراً عن كسر القيود والخروج عنها.

ولهذا أولى العلماء في النفس والتربية وأهمية كبيرة لهذه المرحلة من أجل التعامل مع شريحة المراهقين لتكون جيل المستقبل تكويناً بدنياً وعقلياً واجتماعياً ونفسياً.

2 - 7 - 1 - مفهوم المراهقة:

إن المراهقة مصطلح وصفي لفترة، ومرحلة ممن العمر، والتي يكون فيها الفرد غير ناضج انفعالياً، وتكون خبرته في الحياة محدودة، ويكون قد اقترب من النضج العقلي والجسدي والبدني، وهي الفترة التي تقع ما بين نهاية مرحلة الطفولة وبداية مرحلة الرشد.

وبذلك فالمراهق لا يعد طفلاً ولا راشداً إنما في مجال تداخل هاتين المرحلتين حيث يصفها عبد العالي الجسماني بأنها المجال الذي بجدر بالباحثين والمربين أن ينشدوا ما يصب الله من وسائل ورغبات. (عبد العالي الجسماني، 1994 ص 195).

2 - 7 - 2 - تعريف المراهقة:

أ/ **التعريف اللغوي:** إن المراهقة مشتقة من الفعل: راهق فهي تفيد الاقتراب والذنو من الحلم والنضج. (عدنان درويش حلون ، 1992 ص 257).

فبقال راهق الغلام إذ قارب الحلم وبلغ مبلغ الرجل فهو مراهق، أي الفرد الذي يدنو من الحلم واكتمال النضج.

ب/ **التعريف الاصطلاحي:** هي لفظة وصفية تطلق على الفرد غير الناضج انفعاليا وجسميا وعقليا، ومن مرحلة البلوغ ثم الرشد فالرجولة . (كي رايح، 1989، ص 241)

ج/ **بعض التعاريف الخاصة بالمراهقة:**

- **من الناحية النفسية:** المراهقة سيكولوجيا تعني فترة معينة تترتب عليها مقتضيات في سلوك جديدة لم يتلفها الفرد من قبل وقد يتسم تصرفه بالتوافق والتكيف الايجابي وربما بدت عنه بوادر السلوك التي تقتضي منه إلزام نفسه بالامتثال لمعايير المجتمع ولعله لا يلتفت إلى هذه الجوانب الثقافتا ذاتيا، لذا فهو بحاجة لمن يوجهه ويرعاه .(عبد العالي الجسيمي، 1994، ص 191-192).

- **من الناحية الاجتماعية:** تتمثل المراهقة من الوجهة الاجتماعية فترة انتقال في دور الطفولة بالاعتماد على الآخرين إلى بلوغ مرحلة الثقافات الذات على اعتباراتها متميزة عما كانت عليه أيام الطفولة المعتمدة على غيره اعتمادا كليا كما أن مرحلة المراهقة حساسة وهامة من الناحية الاجتماعية كونها المرحلة التي يتعلم فيها المراهق تحمل المسؤوليات الاجتماعية بالإضافة إلى تكوين أفكارهم عن الحياة الأسرية بمختلف نواحيها، إذ أنها مرحلة يحث فيها المراهق لنفسها عن مكان مهم في المجتمع الذي يعيش فيه كي يصبح مستقبلا اجتماعيا .(توما جورج خوري، 2000، ص 117)

- **من الناحية الجسمية:** إن المراهق من الناحية الجسمية تعني ظهور عدة تغيرات في جسم المراهق، حيث تكون زيادة الطول عند كل من الجنسين وكذلك الوزن بالإضافة إلى تحسين الحالة الصحية للمراهق وزيادة نمو عضلات الجذع والصدر والرجلين بدرجة اكبر من نمو العظام وينجز الوجه الصورة الكاملة له، ونجد في هذه المرحلة نمو قوس الحوض عند الفتاة، وعند الفتى نمو عرضي على مستوى الكتفين.

2 - 7 - 3 - خصائص النمو في مرحلة المراهقة (17-18):

أ - **النمو الجسماني:**

في هذه المرحلة تظهر الفروق التي تميز تركيب الجسم والفتاة بصورة واضحة كما يزيد نمو عضلات الجذع والصدر والرجلين بدرجة اكبر من العظام وبذلك يستعيد الفرد إثراءه الجسمي ونلاحظ أن الفتيان يتمتعون بالطول والثقل في الوزن عن الفتيات، وتصبح عضلات الفتيان قوية في حين تتميز عضلات الفتيات بالطراوة والليونة .(عنايات محمد احمد فرج، 1998، ص 74).

ب - **النمو المورفولوجي:**

تتميز هذه المرحلة بضعف التحكم في الجسم، حيث تتمثل مرحلة غياب التوازن في النمو بين مختلف أطراف الجسم وهذا نتيجة العوامل النمو غير المتوازنة إذ انه تبعا لاستطالة الهيكل العظمي فان احتياجات الدهون تبدأ في الزوال خاصة عند الذكور، كما أن العضلات تستطيل مع استطالة الهيكل العظمي، ولكن دون زيادة في الحجم وهنا يتميز الذكور بطول القامة وبنحافة الجسم، كما أن الأطراف السفلى تستطيل أسرع من الجذع

والأطراف العليا وفي هذه المرحلة يبدأ ظهور التخصص الرياضي (مفتي إبراهيم حمادة: 2001، ص121). الذي يعتمد نسبته كبيرة على النسب المرفولوجية لجسم الرياضي.

ج - النمو النفسي:

تعتبر مرحلة النمو النفسي عند المراهق خامس مرحلة للنمو بعد مرحلة الطفولة المتعددة حيث تتميز بثورة وحيدة واضطراب تترتب عليها جميعا عدم تناسق وتوازن يعكسه الفعال المراهق، كما يجعله حساسا إلى درجة بعيدة، أهم هذه الحساسيات والانفعالات وضوحا هي:

- أ - جعل سبب نمو الجسمي إلى درجة يظنه شذوذا أو مرضا
 - ب - إحساس شديد بالذنب يثيره انبثاق الدافع الجنسي بشكل واضح
 - ت - خيالات واسعة وأمنيات جديدة وكثيرة
 - ث - عواطف وطنية، ودينية وجنسية. (توما جورج خوري: 2000، ص 118)
- أفكار مستحدثة جديدة :

كما ينمو عند المراهق الفكر النقدي وسعة الملاحظة ويصبح مضادا للعادات والتقاليد ومبتعد عن القيم العائلية ويتبع سياسة الهروب نحو الأمام، وهذا عن طريق حلم اليقظة، ويصبح كثيرا البحث عن الإمكانيات التي تمكنه من إبراز شخصيته ومرحلة لتنمية المقدرة على التحكم في الانفعالات خلال مواقف اللعب المختلفة. (محمود كاشف ، 1991 ص166)

د - النمو الاجتماعي:

في هذه المرحلة يبلغ الطفل النضج حيث ينعكس هذا النضج في نموه الاجتماعي الواضح فيبدو للمراهق إنسانا يرغب في اخذ مكانه في المجتمع وبالتالي يتوقع من المجتمع أن يقبله كرجل أو امرأة. كما يبدو للمراهق بإظهار الرغبة الاجتماعية من حيث الانضمام إلى النوادي والأحزاب أو الجمعيات على اختلاف ألوانها مما يؤدي بالشعور بالانتماء إلى المجتمع كإنسان ذي قيمة فعالة إما الشيء الملفت للنظر في هذه المرحلة فهو ميل الحس إلى عكسه لأنه على هذا الميل يتوقف بقاء الحس البشري لذلك ترى المراهق مهتما بمظهره الخارجي وذاته الجسمية من اجل جذب اهتمام الآخرين نحو شخصه مما يترتب عليه ميل اجتماعي

جديد للمشاركة فيما بعد لان يكون إنسانا قادرا على بناء مستقبله كما يرى البعض أن هذه المرحلة تعتبر سن البحث عن صديقا الكاتم لإسراره، والمصغي له. (بولسر وآخرون ، 1976 ، ص408).

هـ - النمو العقلي والمعرفي:

في هذه المرحلة العمرية يكون المراهق غير قادر على استيعاب وفهم المفاهيم المحددة كما تكون اهتماماته هي محاولة معرفة المشكلة العقائدية، وهي المرحلة التي تبدأ في التفكير في المستقبل وهكذا شيئا فشيئا تتبلور لديه الاتجاهات الفكرية وتبدأ في البحث عن تفسير سلسلة الطفولة. (ألوف وتيج ، 1994، ص 50)

كما يلاحظ أن المراهق يقترب من النضج ويحصل لديه نمو معتبر في القدرات العقلية، مما يؤدي به إلى حب الإبداع، واكتشاف الأمور التي تبدو التي تبدو غامضة، والبحث عن الأشياء ومثيرات جديدة. (حامد عبد السلام زهران، 1995 ص 377)

و - النمو الوظيفي:

في هذا الجانب الكثير من الباحثين لفتوا الانتباه إلى أن النمو الوظيفي يفرز بعض الميول المورفولوجي، ومن بين علاقات هذا الميول نلاحظ تذب وعدم التوازن الوظيفي للجهاز الدوراني النفسي إلى نقص السعة التنفسية والتي أرجعها جودان Godin إبقاء القفص الصدري ضيق (قاسم حسن حسين، 1999، ص 28). وهنا يدخل دور لرياضة أو بالتدقيق التربية التنفسية ونلاحظ كذلك اتساع قلبي حسب gamava راجع إلى توازن وتطور القلب وهذا بالتأقلم مع الاحتياطات الوظيفية الجديدة فيزداد حجمه ويبدأ بالاستناد على الحجاب الحاجز الذي يمثل وضعية جيدة ومناسبة للعمل حيث أن القدرة والمتوسطة للقلب تتراوح بين 200-220 سم. (قاسم حسن حسين: 1999 ص 99)

بينما القدرة الحيوية تتراوح بين 1800-3000 سم³، وتعمل الأوعية الدموية المرتبطة بحجم الجسم دون الوسيط في القلب والأعضاء وهذا ما يعطيها أهمية لا تقل عن أهمية القلب والرئتين في العملية التنفسية للمراهق أثناء العمل والجهد البدني.

كما يؤكد كل من "شريكين" و"تسوميكي" أن مرحلة المراهقة تتميز بالإمكانات الوظيفية (الفيزيولوجية) العالية وزيادة القدرة على التكيف مع المجهود البدني.

ز - النمو الحركي:

تتعارض الآراء بالنسبة لمجال النمو الحركي في مرحلة المراهقة قلق اتفق كل من "جوركن هومبورغر" و"مانيال" على أن حركات المراهق في بداية هذه المرحلة تتميز باختلال في التوازن والاضطراب بالنسبة لنواحي التوافق والتناسق والانسجام وان هذا الاضطراب الحركي يحمل الطابع الوظيفي إذ لا يلبث المراهق بعد أن تتبدل حركاته لتصبح أكثر توافق وانسجاما عن ذي قبل، أي أن مرحلة المراهقة هي فترة الارتباك الحركي وفترة الاضطراب.

إلا أن "ماتيف" أشار إلى أن النمو الحركي في مرحلة المراهقة لا يتميز بالاضطراب ولا ينبغي أن نطلق عن هذه المرحلة مصطلح الأزمة الحركية للمراهق بل على العكس من ذلك يستطيع الفرد في هذه المرحلة أن يمارس من المهارات الحركية ويقوم بتثبيتها (عنايات محمد احمد فرج: 1998، ص 70-71)، كما أن هذه الفترة تمثل انفراجا في المستوى بالنسبة للتلاميذ العاديين من ناحية الموهوبين من ناحية أخرى، ولذلك فهي ليست مرحلة تعلم ولكنها مرحلة أداء مميز، حيث نرى تحسنا في المستوى في بداية المرحلة وثبات واستقرار حركيا في نهايتها. (بسطويسي احمد، 1997. ص 185).

فبالنسبة إلى مجال الدرس الخاص بالتلاميذ العاديين نجد فروقا ونسبة كبيرة في المستوى بينهما حيث يمثل درس التربية البدنية القاعدة العريضة لانطلاقهما نحو القمة ويساعدهم في ذلك طموحهم

الحركي، كما يبقى انتقاء لون النشاط المعين لكل تلميذ مشكل درس التربية البدنية والرياضية في هذه المرحلة.

2 - 7 - 4 - مشاكل المراهقة:

حساسية مرحلة المراهقة وصعوبتها تؤدي إلى مواجهة مشاكل عديدة والتي يوجه اللوم فيها إلى المجتمع نفسه والمدرسة والهيئات الاجتماعية وكل المنظمات التي لها علاقة بالصغار، ومن المشكلات الرئيسية التي يواجهها المراهق ما يلي:

أ - المشاكل النفسية:

تتجلى في محاولة المراهق فرض نفسه كذات مستقلة لا تخضع لأمر البيئة وتعاليمها ولأحكام المجتمع وقيمه الخلقية والاجتماعية فهو دون قصد يحاول تأكيد نفسه بثورته وتمرده وعناده حتى تتعرف كل من الأسرة، المدرسة، الأصدقاء بقدرته وقيمه. (ميخائيل خليل عوض، 1971، ص 73)

ب - المشاكل الانفعالية:

إن عامل الانفعال في حياة المراهق يبدو جليا في عنف انفعالاته وحدتها وان دفاعها، فأسبابه ليست نفسية خالصة، بل يرجع ذلك للتغيرات الجسمية، فإحساس المراهق لنمو جسمه وأنه لا يختلف عن أجسام الرجال وصوته قد أصبح خشنا يدفعه إلى الفخر وفي نفس الوقت يشعر بالحياء والخجل من هذا النمو الطارئ، فيتجلى خوفه من هذه المرحلة الجديدة التي ينتقل إليها، فهي تتطلب منه أن يكون رجلا في سلوكه وتصرفاته.

ج - مشاكل الرغبات الجنسية:

من الطبيعي أن يشعر المراهق بالميل الشديد للجنس الآخر ولكن التقاليد في مجتمعنا تقف عائقا أمامه دون أن ينال ما يبتغي، فعندما يفصل المجتمع بين الجنسين فإنه يعمل على إعاقة الدوافع الفطرية الموجودة عند المراهق اتجاه الجنس الآخر وإحباطها قد يتعرض إلى الانحرافات وغيرها من السلوك المنحرف بالإضافة إلى اللجوء إلى أساليب ملتوية لا يقرها المجتمع كعكاسة الجنس الآخر والتشهير بهم.

د - المشاكل الاجتماعية:

- **علاقة الأسرة بالمراهق:** يدرك المراهق عندما يتقدم به السن قليلا أن طريقة معاملته لا تتناسب مع ما وصل إليه من نضج وما طرا عليه من تغيرات، وإن البيئة الخارجية والمتمثلة في الأسرة لا تعترف بما طرأ عليه من نضج ولا تأبى بما تفره له رجولته وحقوقه. كفرده له ذاته، ويفسر المراهق كل مساعدة من قبل والديه على أنها تدخل في شؤونه، إن المقصود من هذا التدخل إساءة معاملة والتقليل من شأنه، ويأخذ الاعتراض على سلوك والديه أشكال متعددة أهمها: العناد، السلبية، عدم الاستقرار، اللجوء إلى بيانات أخرى قد ما يجد فيها المنفذ للتعبير عن حريته. (زقار فاروق وآخرون: 2006-2007، ص 40)

- **الاختلاف في المستوى:** يعتبر الاختلاف في المستوى من جملة الأسباب التي تعمل على اضطرابات المراهق وعدم استقراره الانفعالي، وعجزه المالي الذي يقف دون تحقيق رغباته، ويجعله دائما مرتبط بالبيئة العائلية، وقد يجد نفسه في وسط جماعة من رفاقه ينفقون عن سعة، وهو في الوقت ذاته عاجز عن مجاورتهم، والاشتراك في مسيرتهم، وكل ذلك يسبب له الضيق والشعور بعدم الطمأنينة. (زقعار فاروق وآخرون: 2006-2007، ص40)

- **علاقة المربي بالمراهق:** إن إقبال المراهق على التعلم وميله للممارسة الرياضية أو عدم إقباله، يرجع إلى نوع العلاقة بينه وبين المرين أو المدرب، وقد يتسم المدرب بالشدة والتحكم ويلتزم بطريقة غير مناسبة للتدريب، أو يتبع أسلوب التهديد أو التأنيب أو التوبيخ وعدم التشجيع، بحيث لا يخل درس من دروسه من مضايقة المراهقين ومفاجئة شعورهم واحتقارهم وكذلك كبت حريتهم، وهذا ما ينفر المراهق منه وعدم إقباله على تدريباته عكس المدرب والمربي الذي يراعي شعورهم ويقدر المرحلة التي يعيشونها.

- **علاقة المجتمع بالمراهق:** إن الإنسان بصفة عامة خاصة الميل إلى الحياة الاجتماعية أو إلى العزلة منهم يمكنهم عقد صلات اجتماعية بسهولة للتمتع من اكتساب صداقات، والبعض الآخر يملون إلى العزلة والابتعاد على اكتساب صداقات لفروق نفسية اجتماعية أو اختلاف قدراتهم على اكتساب المهارات الاجتماعية، وكل ما يمكن قوله في هذا المجال أن الفرد إذا أراد إن يحقق النجاح الاجتماعي، وينهض بعلاقته الاجتماعية لابد أن يكون محبوب من الآخرين وان يكون له أصدقاء وان يشعر بتقبل الآخرين له، وان المراهق قد يواجه الثورة والنقد نحو المجتمع ونحو العادات والتقاليد والقيم الخلقية والدينية السائدة، كما ينقد نواحي النقص والعيوب الموجودة فيه، ويكون

المراهق كفرد بانتمائه إلى المجتمع وتفاعله معه، ويؤكد رغبته في التعبير عن ذاته وشخصيته، وتحقيق استقلاله وفرديته، وإما نلاحظ مقاومة وثورة ومردا من المراهق إذا ضغطت وأعيقت هذه الرغبات في المدرسة والمجتمع.

هـ - المشاكل البدنية:

أهم المتاعب التي يتعرض لها المراهق في السمنة **obéshe** إذ يصاب بسمنة بسيطة مؤقتة ولكن إذا كانت كبيرة يجب العمل على تنظيم الأكل ورؤيته لطبيب مختص، لأنه لا يمكن أن يكون ذلك سببا لاضطرابات على مستوى الغدد، كما يجب عرض المراهقين على انفراد مع الطبيب والاستماع إلى متاعبهم، فهو غي حد ذاته جوهر العلاج لأنه لدى المراهقين شعور خانق بان أهله لا يهتمون به.

ومن الأمراض الجسمية الأخرى التي تصيب المراهقين في هذه المرحلة تتمثل في تشوهات بدنية أو قصر الطول، والسبب يعود لعدم الاعتناء بالطفل خلا نموه، مثل قلة التغذية أو الحركات البدنية التي تساعد على تنشيط هرمونات النمو، وهناك دراسات أقيمت في هذا المجال تؤكد أن أهمية الفيتامينات والحركات البدنية في زيادة العظام والخلايا في العضلات. (ميخائيل خليل عوض، 1971، ص76)

2 - 7 - 5 - أهمية المراقبة في التطور الحركي للمراهقين:

تتضح أهمية المراقبة كمرحلة كمال النضج والنمو والتطور الحركي، حيث يبدأ مجاها بالمدرسة فالجامعة فالنادي الرياضي فالمنتخبات القومية وتكتسب المراقبة أهميتها لكونها:

- أعلى مرحلة تتضح فيها الفروق الفردية في المستوى ليس فقط الجنسين بل الجنس الواحد أيضا بدرجة كبيرة.

- مرحلة انفراج سريعة للوصول بالمستوى إلى "رياضة المستويات العالية.

- مرحلة انتقال في المستوى من الناشئين إلى المتقدمين الذين يمكنهم من تمثيل منتخباتهم القومية والوطنية.

- لا تعتبر مرحلة تعلم قدر اعتبارها مرحلة تطوير وتثبيت في المستوى للقدرات والمهارات الحركية.

- مرحلة أداء متميز خال من الحركات الشاذة والتي تتميز بالإنسانية والدقة والإيقاع الجيد.

- مرحلة لإثبات الذات عن طريق إظهارها للمراهق من قدرات فنية ومهارات حركية.

2 - 7 - 6 - نصائح عامة لكل مربّي كيفية التعامل مع المراهقين:

لكي يكون هناك توافق بين هذه المرحلة الحساسة ومرحلة النمو فيها والوحدات التعليمية "الحصص" يجب أن يراعي ما يلي:

- يجب دراسة ميول ورغبات المراهقين قبل وضع أي برنامج او تقنية للوحدات التعليمية حتى تتماشى مع مولاتهم ورغباتهم.

- الإكثار من الأنشطة التي تنمي شخصية المراهق وتربي استقلاله وتكسبه ذاته.

- يجب تنمية وعي التلاميذ لخلق قاعدة عريضة متعددة الجوانب للانطلاق نحو رياضة المستوى العالي.

- يجب إعطاء المراهق جانب من الحرية وتحميله بعض المسؤوليات مع إشعاره بأنه موضع ثقة.

- يجب منح فرصة لإفصاح عن آراءه وعدم فرض النصائح عليه.

- إعطاء حرية تصحيح أخطائه بنفسه قدر الإمكان لان التجربة خير معلم.

- تجنب فرض قيود شديدة ولكن بالعكس دعه يشعر بالمثل الخلفية العليا ويحترمها. (زقعار فاروق وآخرون:

2006-2007، ص 41)

إن لجوء المربي أو المدرس إلى استعمال أساليب مناسبة خلال الممارسة الرياضية بينهم بشكل كبير في القدرة على السيطرة على المراهق وجعله يتبع المسار الصحيح للنمو المتكامل وتجنبه الأزمات النفسية والاجتماعية التي تعرقل هذا النمو.

خلاصة:


ما يمكن استخلاصه من هذا الفصل هو أن للتدريب الرياضي و البرامج التدريبية دور فعال في العملية التدريبية حيث تطرقنا في هذا الفصل إلى مختلف المراحل التدريبية و طرق التدريب المختلفة و الخصائص و القواعد التي يركز عليها التدريب الرياضي بصفة عامة ، و حاولنا قدر الإمكان أن نتحدث عن البرامج التدريبية و مختلف الأسس و المبادئ التي ترتكز عليها البرامج التدريبية و حاولنا جمع مختلف آراء العلماء و مقارنتها ببعضها و استخلاص ما أمكن استخلاصه.

إضافة إلى إن معرفة الصفات البدنية أو الخصائص البدنية يسمح لنا بإجراء تحضير جيد للعداء لذا فإن التدريب الرياضي ليس له نتيجة من الناحية البيداغوجية إلا إذا كان بشكل نظام تربوي موجه نحو تطوير الصفات البدنية و تصنيف هذه الأنواع حسب أهميتها في كل اختصاص يسمح لنا ليس فقط بإتقان عناصر التطور من أجل تحسينها في الرياضة الممارسة و كذلك لتطوير المقاييس لمعالجتها و تقييم القدرات الخاصة لكل رياضي.

حيث معظم الأخصائيين يرون أن كل اختصاص رياضي له أنواع أو صفات بدنية معرفة ، هذه الأنواع أو الصفات البدنية تسمح لنا بتحسين الرياضي في اختصاصه

كما تناولنا في دراستنا موضوع المراهقة الخاص بالفئة (17-18 سنة) والتي بات من الضروري التطرق إلى هذه المرحلة والاهتمام بها أكثر وأخذها بعين الاعتبار من خلال التوجيه السليم والتصرف الحكيم والتفكير العقلاني للرياضيين والمدربين لأنهم ليسوا في معزل عن هذه الجوانب.

لهذا قمنا ببعض التعاريف والمفاهيم الخاصة بهذه المرحلة لتوضيحها أكثر وذكر مختلف مراحل النمو حتى يسهل على المربين والمدربين التعامل مع هذه الفئة من المجتمع والتحكم فيها الطرق لصقل شخصية المراهق والحد من توتراته الاجتماعية ومشاكله النفسية ليحسن التعامل معها بطريقة تربوية لترسيخ المبادئ والقيم الحميدة في هذا الشيء.



الفصل الثالث



منهجية الدراسة

تمهيد:

إن كل باحث يسعى إلى التحقق من صحة الفرضيات التي وضعها، وذلك عن طريق إخضاعها إلى التجريب العلمي باستخدام مجموعة من المواد العلمية، وذلك بإتباع منهج يتلاءم مع طبيعة الدراسة، وكذا القيام بدراسة ميدانية عن طريق تطبيق الاختبارات على العينة الاستطلاعية و العينة الأصلية ويشمل هذا الفصل على الطرق المنهجية للبحث و التي تشتمل على الدراسة الاستطلاعية و المجال المكاني و الزماني و كذا الشروط العلمية للأداة و هي الصدق والثبات والموضوعية مع ضبط متغيرات الدراسة كما اشتمل على عينة البحث و كيفية اختيارها و المنهج المستخدم وأدوات الدراسة و كذا إجراءات التطبيق الميداني و حدود الدراسة.

3-1 - الدراسة الاستطلاعية:

إن الدراسة الاستطلاعية هي تجربة صغيرة استطلاعية لاختبار مدى صحة التجربة الرئيسية، فنحدد مجتمع الدراسة الأصلي، و مفرداته أو نوعية الاختيار، و عينة صغيرة من هذا المجتمع لتجرى عليها التجربة (وجيه محجوب، 1993، ص253)

تعتبر الدراسة الاستطلاعية القاعدة التي يبني عليها الباحث تصوراتهِ الأولية حول دراستهِ و ميدان تطبيقها، لذا قد تم الاتصال بالمدرّب و رئيس النادي الرياضي لمدرسة ألعاب القوى بن سرور بهدف استطلاعي للتعرف عن تأثير التدريب الفكري مرتفع الشدة في تحسين تحمل السرعة لدى عدائي 800 م أواسط و اشتملت دراستنا على الخطوات التالية:

- 1- تحديد الاختبارات المناسبة و ظروف تطبيقها
- 2- معرفة الصعوبات و المشاكل التي قد تواجه الباحث
- 3- الحصول على المعلومات الكافية التي تخص مجتمع و عينة الدراسة
- 4- معرفة الظروف و الوسائل وما مدى تأثيرها عند تطبيق البرنامج التدريبي
- 5- معرفة ما مدى ملائمة الاختبارات لمستوى العينة
- 6- الاتفاق على الوقت المخصص لإجراء الاختبارات

و بعد الانتهاء من جمع كل المعلومات و المعطيات التي نحتاجها تم اختيار عينة عشوائية قصد إخضاعها للتجربة الاستطلاعية و قدرت بـ (04 لاعبين)

3-1-1 - المجال المكاني و المجال الزمني:

أ - **المجال المكاني**: لقد تمت التجربة التي قمنا بها في المضمار المخصص لبلدية بن سرور دائرة بن سرور

ب - **المجال الزمني** :

- قمنا بإجراء الاختبارات بالنسبة للعينة الاستطلاعية من 09 فيفري 2020 الى غاية 16 فيفري 2020
- المجال الخاص بالجانب الميداني : أيام السبت و الاثنين و الأربعاء وذلك وفقا للتوقيت التالي (19:00-17:30)

3-2 - منهج الدراسة :

تختلف المناهج المتبعة تبعا لاختلاف الهدف الذي يود الباحث التوصل إليه في مجال البحث العلمي و يعتمد اختيار المنهج المستخدم المناسب لحل مشكلة البحث بالأساس على طبيعة المشكلة نفسها.

و في بحثنا هذا حتمت علينا مشكلة البحث إتباع المنهج التجريبي و هذا للتأكد من صحة الفرضيات ،و يعتبر هذا المنهج من أفضل و أدق المناهج في التدريب الرياضي نظرا لأنه أقرب إلى الموضوعية و يستطيع فيه الباحث السيطرة على العوامل المختلفة التي تؤثر على الظاهرة المدروسة. وقد عرف بأنه أقرب مناهج البحوث لحل المشاكل بالطريقة العلمية كما يعد هو المنهج الوحيد الذي يمكنه الاختيار الحقيقي لفروض العلاقات الخاصة بالسبب أو الأثر (صابر و جفانة،2002،ص57)

3-3 - متغيرات الدراسة:

يعتبر ضبط المتغيرات عنصرا أساسيا في أي دراسة ميدانية، وقد جاء ضبط متغيرات الموضوع الذي نحن بصدد دراسته كما يلي:

- أ- المتغير المستقل: ويتمثل في البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريب الفترتي مرتفع الشدة
ب- المتغير التابع: ويتمثل في تحسين صفة تحمل السرعة

3-4 - مجتمع وعينة الدراسة:

3-4-1 - عينة البحث وكيفية اختيارها:

3-4-1-1 - عينة البحث:

تمثلت دراستنا على فريق نادي مدرسة ألعاب القوى بن سرور ، دائرة بن سرور .

وقد اختيرت هذه العينة بصفتها عينة متجانسة من حيث المرحلة السنية و المورفولوجية وهم ينتمون إلى صنف الأواسط(17-18) ذكور ولهم إمكانيات مقاربة

وقد تم إجراء الاختبارات على 12 عدائين وتم تقسيم الفريق إلى مجموعتين (أ) و (ب) :

العينة التجريبية: يطبق عليها البرنامج التدريبي المقترح بالإضافة الى التدريب على اداء بعض التمرينات لتحسين تحمل السرعة لدى عدائي 800م.

العينة الشاهدة: تتدرب بصفة عادية.

3-4-1-2 - كيفية اختيار العينة:

لقد قمنا باختيار العينة بشكل قصدي وذلك لأنها ابسط طرق اختيار العينة ولأنها تعطي فرص متكافئة وهي تتكون من:

المجموعة (أ) : المجموعة الشاهدة تحتوي (06) لاعبين تم اختيارهم بشكل قصدي.(مدرسة ألعاب القوى بن سرور) تتدرب بصفة عادية .

المجموعة (ب) : المجموعة التجريبية تحتوي (06) لاعبين تم اختيارهم بشكل قصدي .(مدرسة ألعاب القوى بن سرور) يطبق عليها البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريب الفترتي مرتفع الشدة .

الوزن (كغ)	الطول (سم)	السن		
06	218	18	01	العينة الشاهدة
68	180	17	02	
63	175	17	03	
26	417	71	04	
06	717	81	05	
66	618	18	06	
66	183	18	07	العينة التجريبية
70	185	17	08	
67	181	18	09	
60	170	17	10	
64	179	18	11	
61	173	18	12	

الجدول (06): يوضح (السن، الطول، الوزن) بالنسبة للعينتين الشاهدة والتجريبية.

المتغيرات الجسمية	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة sig	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
السن	العينة التجريبية	17.66	0.51	0.36	0.05	غير دالة
	العينة الشاهدة	17.50	0.54			
الوزن	العينة التجريبية	64.66	3.77	0.42	0.05	غير دالة
	العينة الشاهدة	63.16	3.25			
الطول	العينة التجريبية	1.78	5.85	0.86	0.05	غير دالة
	العينة الشاهدة	1.79	4.56			

الجدول رقم (07): يبين تكافؤ العينتين من حيث السن، الوزن، الطول.

من خلال الجدول رقم(07)نلاحظ أن كل من المجموعتين قد حققت نفس القيم تقريبا حيث كانت نتائج عناصرهما كالآتي:

- السن: نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعة الشاهدة أقل منه عن المجموعة التجريبية وذلك بفارق 0.16 في حين أن المجموعة الشاهدة كانت أكثر تجانسا وأن قيمة (sig):0.36 والتي تفوق مستوى الدلالة والذي تقدر بـ 0.05، وبالتالي فهذا يدل على عدم وجود فروق معنوية بين النتائج.
 - الوزن: نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعة الشاهدة أقل منه عن المجموعة التجريبية وذلك بفارق 1.50كلغ، ونلاحظ أيضا أن المجموعة التجريبية أكثر تجانسا من المجموعة الشاهدة وأن قيمة (sig):0.42 والتي تفوق مستوى الدلالة والذي تقدر بـ 0.05،وبالتالي فهذا يدل على عدم وجود فروق معنوية بين النتائج.
 - الطول: نلاحظ أن المجموعتين حققت نفس القيم تقريبا وكان الفرق ضئيلا جدا، حيث كان المتوسط الحسابي لكلا المجموعتين يساوي ≈ 1.79 و كانتا متجانستين بالنسبة لمتغير الطول وأن قيمة (sig):0.86 والتي تفوق مستوى الدلالة والذي تقدر بـ 0.05،وبالتالي فهذا يدل على عدم وجود فروق معنوية بين النتائج.
- وهذا ما يدل على تجانس و تقارب مبدئي وبالتالي عدم وجود فروق بين عناصر المجموعتين و ذلك بالنسبة لمتغيرات الوزن، الطول و السن.

3-5 - أدوات جمع البيانات:

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

أ - أدوات الجانب النظري:

اعتمدنا في جمع المادة العلمية النظرية على عدة مراجع ومصادر عربية و أجنبية وبعض المجالات والمذكرات تتقارب من حيث القيمة العلمية ولها علاقة مباشرة بموضوع الدراسة.

ب - أدوات الجانب التطبيقي:

لقد اعتمدنا في دراستنا على استخدام الطريقة المناسبة لتحقيق الفرضيات التي قمنا بطرحها و هي الاختبار

والذي تمثل في اختبار بدني أجري على كلتا المجموعتين على شكل اختبار قبلي وبعدي كما تم وضع برنامج تدريبي يساهم في تحسين الصفة البدنية، وتخضع لها المجموعة التجريبية لعينة البحث.

-تعريف الاختبار:

عرفه " وجيه محجوب علي " أنه قياس قدرة الفرد على أداء عمل معين وفق ضوابط وصيغ عملية دقيقة، ويضيف

وجيه محجوب نقلا عن انتصار يونسى " هو ملاحظة استجابة الفرد في موقف يتضمن منبهات منظمة للتسجيل وقياس هذه الاستجابة تسجيلا دقيقا .(وجيه محجوب، 1989 ، ص254). ولقد عمدنا في دراستنا على الاختبار التالي:

اختبار انجاز 300 م

- هدف الاختبار : قياس تحمل السرعة
- طريقة الانجاز : يقوم العداء بالجري بأقصى سرعة
- الأدوات المستعملة : صفارة - ميقاتي - أقماع
- التسجيل : يسجل للمختبر الزمن الذي استغرقه في قطع مسافة 300 م

التقييم	الزمن (الثانية)
ضعيف	فوق 77
أقل من المتوسط	77 - 71.1
متوسط	71 - 65.1
فوق المتوسط	65 - 59.1
جيد	59 - 54.1
جيد جدا	54 - 48
ممتاز	أقل من 48

الجدول رقم (08): يمثل مفتاح اختبار 300 م لتحمل السرعة

3-6- الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة

أ-الصدق: نعني بصدق الاختبار "أن يقيس الاختبار ما وضع لقياسه (روبرت ثورنديك واليزيث هجين ، 1989 ، ص71)

تعتبر درجة الصدق هي العامل الأكثر أهمية بالنسبة للمقاييس و الاختبارات و هو يتعلق أساسا بنتائج الاختبار (محمد حسن علاوي،1996،ص321) .

كما يشير "تابلر": أن الصدق يعتبر أهم اعتبار يجب توافره في الاختبار (محمد صبحي،ص183) يحدد "كورتن" الصدق باعتباره تقدير للارتباطات بين الدرجات الخام للاختبار و الحقيقة الثابتة ثباتا تاما (مروان عبد المجيد إبراهيم،1999،ص13).

ب-الثبات: يقصد بالاختبار الثابت "هو الذي يعطي نتائج متقاربة والنتائج نفسها إذا طبقه أكثر من مرة في ظروف متماثلة" (نادر فهمي الزيود وشام عامر عليان ، 2005 ، ص145) إذا أجرى اختبار ما على مجموعة من الأفراد و رصدت درجات كل فرد في هذا الاختبار ثم أعيد إجراء هذا الاختبار على هذه المجموعة، و رصدت أيضا درجات كل فرد و دلت النتائج على أن الدرجات التي حصل عليها الطالب في المرة الأولى لتطبيق الاختبار هي نفس الدرجات التي حصل عليها هؤلاء الطلبة في المرة الثانية ، استنتجنا من ذلك أن نتائج الاختبار ثابتة تماما لأن نتائج القياس لم تتغير في المرة الثانية بل ظلت كما كانت قائمة في المرة الثانية . (مروان عبد المجيد إبراهيم: 1999،ص144)

ج-الموضوعية:

الموضوعية تعني "عدم تأثر الاختبارات المستخدمة بتغير المحكمين (إبراهيم احمد سلامة، 1980 ، ص79) من العوامل المهمة التي يجب أن تتوفر في الاختبار الجيد شرط الموضوعية و الذي يعني التحرر من التحيز أو التعصب و عدم إدخال العوامل الشخصية للمختبر كآرائه و أهوائه الذاتية و ميوله الشخصي و تحيزه أو تعصبه، فالموضوعية تعني أن تصف قدرات الفرد كما هي موجودة فعلا لا كما نريدها أن تكون (مروان عبد المجيد إبراهيم:1999،ص145)

3-7 - تصميم الدراسة والمعالجة الإحصائية :

بعد الاطلاع على المصادر العلمية فضلاً عن استطلاع آراء الخبراء في مجال علم التدريب الرياضي بالمقابلات الشخصية أو عن طريق مكالمات الهاتف للاسترشاد لوضع المنهج التدريبي ، قمنا بإعداد منهج تدريبي وتهيئة تمرينات خاصة وفق فكرة موضوع الدراسة حيث يتم تطبيق الاختبار القبلي لكلا العينتين ودراسة نتائجها قصد الشروع في تطبيق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريب الفترتي مرتفع الشدة في تحسين تحمل السرعة لدى عدائي 800م أواسط على

العينة التجريبية الذي يحتوي على تمارين مختلفة مبنية على أسس علمية و المبرمجة على مبادئ التدريب الحديث بالطريقة المذكورة سلفا و التي لها علاقة مباشرة في تحسين الصفة المدروسة و من ثم نعيد تطبيق اختبار تحمل السرعة على كلا العينتين و دراسة دلالتها احصائيا قصد الخروج باستنتاجات حيال أثر طريقة التدريب على الخاصية البدنية المراد دراستها

الاساليب الاحصائية المستخدمة :

استخدم الباحث في حساباته الإحصائية :

برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS حيث استخدم فيه :

❖ المتوسط الحسابي

❖ الانحراف المعياري

❖ T test لعينتين مرتبطتين

❖ T test لعينتين غير مرتبطتين

❖ **صدق الاختبار:** يستعمل لمعرفة مدى صدق الاختبار و هو عبارة عن معامل جذر الارتباط

$$\sqrt{\text{الوثبات}} = \text{ص} \quad \text{حيث ص: صدق الاختبار}$$

بعد إجراء الاختبارات المقترحة لقياس السرعة قمنا باستعمال الوسائل الإحصائية التالية المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط لسبيرمان و هذا لمعرفة مدى صدق و ثبات الاختبارات المستخدمة و الجدول التالي يوضح ذلك:

الاختبارات	عدد الأفراد	معامل الثبات	معامل الصدق	الدالة الإحصائية
اختبار 300 م لتحمل السرعة	04	0.95	0.96	0.05

جدول رقم (09) يوضح نتائج الدراسة الاستطلاعية

3-8 - خطوات اجراء الدراسة الميدانية :

بعد إجراءات تطبيق الاختبار القبلي البدني 300م لتحمل السرعة على عينة النادي ،تم إدماج الوحدات التدريبية المقترحة باستخدام التدريب الفترتي مرتفع الشدة لتحسين تحمل السرعة لدى عدائي 800م ، و هذا بعد الاتفاق مع المدرب على أوقات تدريب الفريق حيث يسمح لنا باستغلال كل الحصص التدريبية، بحيث تجرى من اثنين إلى ثلاث تمارين في كل حصة، وفي نهاية الحصة تعطى 10دقائق للعودة إلى الحالة الطبيعية أو العودة إلى الهدوء م، وقد جرت العملية طوال فترة التدريب التي كانت بمجموع خمس حصص في الأسبوع مع أخذ يومين راحة ، ومع نهاية البرنامج المقترح نقوم بإعادة نفس الاختبار على العينتين و نقوم بتسجيل النتائج المتحصل عليها بدقة ، حيث بدأ العمل بهذه الوحدات مع المجموعة التجريبية ابتداء من 06 جوان إلى غاية 29 جويلية 2020.

مع مراعاة :

- التدرج بالحمل التدريبي .
 - عدد التمرينات في الوحدة التدريبية .
 - استخدم أسلوب تشكيل الحمل المناسب.
 - مراعاة وضع الشدد لعينة البحث
 - تكييف حمل التدريب مع طريقة التدريب المستعملة (الفترتي مرتفع الشدة)
- يطبق الاختبار البعدي بعد الانتهاء من البرنامج التدريبي حيث حرصنا على اداء الاختبارات البعدية بالمكان نفسه الذي اجري فيه الاختبارات القبلية وبالظروف نفسها ، ليتم مقارنتها بالاختبارات القبلية للمجموعتين ومعرفة الفروقات بين المجموعتين وصولاً الى تحقيق اهداف البحث والوصول الى النتائج المرجوة من الدراسة .

خلاصة:

مما سبق نستخلص أن كل دراسة علمية ناجحة لا بد لها وأن تتوفر لدى الباحث الذي يقوم بها منهجية علمية معينة ومناسبة وتتماشى مع موضوع ومتطلبات البحث، ولا بد له ان تتوفر لديه ادوات البحث مختارة بدقة من عينة ومتغيرات واختبارات و امكانات وإلى غير ذلك. حيث تتماشى مع متطلبات البحث وتخدمه بصفة تسمح له بالوصول الى حقائق علمية صحيحة ومفيدة للباحث والمجتمع ومنه فان العمل بالمنهجية يعد أمرا ضروريا في البحوث العلمية الحديثة قصد ربح الوقت والوصول الى النتائج المؤكدة إضافة الى وجوب أن تكون المنهجية والادوات المستخدمة في البحث واضحة وخالية من الغموض والتناقضات.

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع

عرض و تحليل
و مناقشة النتائج

1-4 - عرض النتائج

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	قيمة sig	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
43.23	1.25	0.51	0.76	0.05	غير دالة إحصائياً
43.26	1.22				

جدول رقم (10) يوضح نتائج الاختبارين القبليين لاختبار تحمل السرعة لكلا المجموعتين

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	أقل توقيت	أعلى توقيت	ت المحسوبة	قيمة sig	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
43.23	1.25	41.93	45.20	1.94	0.11	0.05	غير دالة
42.93	1.23	41.06	44.78				

جدول رقم (11): يبين نتائج الاختبار القبلي و البعدي لاختبار تحمل السرعة في المجموعة الشاهدة.

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	أقل توقيت	أعلى توقيت	ت المحسوبة	قيمة sig	مستوى الدلالة	الدالة الإحصائية
43.26	1.22	42.66	45.16	4.53	0.02	0.05	دالة إحصائية
41.32	1.81	39.14	43.32				
الاختبار القبلي							
الاختبار البعدي							

جدول رقم(12): يبين نتائج الاختبار القبلي و البعدي لاختبار تحمل السرعة في المجموعة التجريبية.

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	قيمة sig	مستوى الدلالة	الدالة الإحصائية
42.93	1.35	2.74	0.04	0.05	دالة إحصائية
41.32	1.81				
المجموعة الشاهدة					
المجموعة التجريبية					

جدول رقم(13) يوضح نتائج الاختبارين البعديين لاختبار تحمل السرعة لكلا المجموعتين

4-2 - تحليل النتائج :

- **الفرضية الجزئية الأولى :** لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارين القبليين بين العينة الشاهدة والعينة التجريبية لتحمل السرعة

- تم حساب الفرضية الجزئية الأولى عن طريق " ت " لعينتين مستقلتين كما هو موضح في الجدول رقم (10)

حيث نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعة الشاهدة في الاختبار القبلي يقدر ب 43.23، أما الانحراف المعياري فهو يساوي 1.25، كما حققت المجموعة التجريبية في الاختبار القبلي متوسطا حسابيا يساوي 43.26 ، وانحراف معياري يقدر ب 1.22، وكانت قيمة (ت) المحسوبة 0.51 وهي أقل من قيمة (ت) الجدولية والتي تساوي 2.01 .

في حين سجلنا 0.76 لقيمة (sig) والتي تفوق مستوى الدلالة والذي تقدر ب 0.05، وبالتالي فهذا يدل على عدم وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارين القبليين للعينتين

- وهذا راجع للتقسيم القصدي للعينتين و تشابه ظروف التدريب لديهم قبل تطبيق البرنامج التدريبي المقترح

- وعليه يمكن القول أن الفرضية الأولى قد تحققت

- **الفرضية الجزئية الثانية :** توجد فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي بالنسبة للعينة التجريبية لتحمل السرعة

- تم حساب الفرضية الجزئية الثانية عن طريق " ت " لعينتين مرتبطتين كما هو موضح في الجدول رقم (12)

حيث نلاحظ أن المجموعة حصلت على متوسط حسابي في الاختبار القبلي مقدر ب 43.26 ، وانحراف معياري يقدر ب 1.22 ، أما الاختبار البعدي فقد حصلت المجموعة على متوسط حسابي يقدر ب 41.32، وانحراف معياري يقدر ب 1.81 كما بلغت قيمة (ت) المحسوبة 4.53 وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية والتي تساوي 2.01 .

في حين سجلنا 0.02 لقيمة (sig) والتي لا تفوق مستوى الدلالة والذي تقدر ب 0.05، وبالتالي فالمجموعة حققت نتائجها فروقا معنوية دالة بين الاختبارين القبلي والبعدي

- وعليه نقول أن المجموعة حققت تحسنا دالا في نتائجها وأثبتت القدرة على أداء الاختبار نتيجة تطبيق البرنامج التدريبي المقترح الخاص بتطوير الخاصية المدروسة (تحمل السرعة)

- وعليه يمكن القول أن الفرضية الثانية قد تحققت

• **الفرضية الجزئية الثالثة :** توجد فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارين البعديين بين

العينة الشاهدة والعينة التجريبية لصالح العينة التجريبية لتحمل السرعة

- تم حساب الفرضية الجزئية الأولى عن طريق " ت " لعينتين مستقلتين كما هو موضح في الجدول رقم (13)

حيث نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعة الشاهدة في الاختبار البعدي يقدر ب 42.93 ، أما الانحراف المعياري فهو يساوي 1.35 ، كما حققت المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي متوسطا حسابيا يساوي 41.32 ، وانحراف معياري يقدر ب 1.81 نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعة الشاهدة أكبر منه في المجموعة الشاهدة، وهذا بـ 1.61 ثا كفارق بين المجموعتين كذلك ، بينما قيمة (ت) المحسوبة تساوي 2.74 وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية والتي تساوي 2.01 .

في حين سجلنا 0.04 لقيمة (sig) والتي لا تفوق مستوى الدلالة والذي يقدر ب 0.05

- وعليه فهناك فروق معنوية بين نتائج المجموعتين الشاهدة والتجريبية نتيجة تطبيق البرنامج التدريبي المقترح الخاص بتطوير الخاصية المدروسة (تحمل السرعة) على العينة التجريبية

- وعليه يمكن القول أن الفرضية الثالثة قد تحققت

4-3- مناقشة النتائج في ظل الفرضيات :

في إطار موضوع بحثنا هذا والذي يتطرق الى "اثر برنامج تدريبي مقترح باستخدام التدريب الفكري

مرتفع الشدة في تحسين تحمل السرعة لدى عدائي الـ 800م صنف أوسط (17-18) سنة.

و من خلال النتائج المتحصل عليها جراء اختبار 300 م لتحمل السرعة و المطبق على كلا المجموعتين الشاهدة و التجريبية و التي تم تدوين نتائجها سلفا ، سنقوم بمناقشة النتائج المحصل عليها على ضوء ما قد تطرق إليه الأخصائيون والباحثون في هذا المجال، وكذا التحليل الإحصائي للنتائج في محاولة لإبراز العوامل الرئيسية التي دخلت في تحديد النتائج المحصل عليها والتي قد تساهم في فهم الغموض الذي يدور حولها.

• **الفرضية الأولى :** التي افترض فيها الباحث " لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج

الاختبارين القبليين بين العينة الشاهدة والعينة التجريبية لتحمل السرعة "

فمن خلال النتائج المحصل عليها بعد إجراء الاختبار القبلي 300 م لتحمل السرعة لكل من العينة

الشاهدة و العينة التجريبية كما هو موضح في الجدول (10) و من خلال ما تم عرضه و تحليله ،

أظهرت النتائج أنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعة الشاهدة و المجموعة التجريبية في

الاختبار القبلي لتحمل السرعة و هذا راجع الى الاستراتيجية المتبعة في تقسيم و تجانس العينات حسب عدة متغيرات و كذا الاستراتيجية التي كان يتبناها المدرب خلال مختلف فترات الموسم الرياضي .
- عليه يمكن أن نقول أن فرضية البحث تحققت وهذا ما أكدت عليه النتائج المتحصل إليها باستخدام مختلف الأساليب العلمية.

• **الفرضية الجزئية الثانية :** التي افترض فيها الباحث " توجد فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج

الاختبارين القبلي والبعدي بالنسبة للعينة التجريبية لتحمل السرعة "

في ضوء النتائج المتحصل عليها في الجدول (12) و التي توضح الدلالة الإحصائية للفروق الحاصلة بين نتائج الاختبارات القبلية و البعدية لعينة الدراسة الذي أحدثت فروق معنوية دالة إحصائية عند تسجيل أقل زمن ممكن خلال الأداء، حيث أظهرت النتائج بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريب الفترتي مرتفع الشدة لتحسين تحمل السرعة لدى عدائي 800م صنف أواسط، على وجود فروق ذات دلالة إحصائية التي أجريت للاختبارين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية، حيث وجدت أن هناك تطور على مستوى تحمل السرعة من خلال استخدام برنامج تدريبي بطريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة و الذي طبق على المجموعة التجريبية حيث أدى إلى تحسين تحمل السرعة لدى العدائين لهذا يرى الباحث أن هذا التحسن يرجع إلى البرنامج الذي تم وضعه الباحث .
و من هذا يتضح لنا أن لهذه الطريقة أهمية كبيرة على تنمية و تحسين صفة تحمل السرعة لدى العدائين، وهذا ما جاء به " احمد البسطويسي في الفصل الأول "تهدف هذه الطريقة إلى تنمية العديد من الصفات منها (تحمل السرعة و تحمل القوة و السرعة و القدرة العضلية و كذلك القوة العظمى)
- عليه يمكن أن نقول أن فرضية البحث تحققت وهذا ما أكدت عليه النتائج المتحصل إليها باستخدام مختلف الأساليب العلمية.

• **الفرضية الجزئية الثالثة :** التي افترض فيها الباحث " توجد فروق ذات دلالة احصائية بين

نتائج الاختبارين البعديين بين العينة الشاهدة والعينة التجريبية لصالح العينة التجريبية لتحمل السرعة "

ففي ضوء النتائج المحصل عليها في اختبار تحمل السرعة في الجدول (13) توضح المعالجة الإحصائية على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية و الضابطة ولصالح المجموعة التجريبية التي أحدثت فروق معنوية دالة إحصائية نتيجة استغراقها لأقل زمن ممكن في الاختبارات البدنية البعدية ، حيث أن أغلب الفروق الحاصلة بين نتائج تلك الاختبارات لها دلالة إحصائية لصالح العينة التجريبية المطبق عليها البرنامج التدريبي المقترح ، و قد أظهرت النتائج بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريب الفترتي مرتفع الشدة في تحسين تحمل السرعة على المجموعة التجريبية ، و لقد أظهرت فروق ذات دلالة إحصائية و التي أجريت للمجموعتين في الاختبار البعدي جراء هذه الاختبارات،

حيث وجد تحسن على مستوى تحمل السرعة للمجموعة التي جرب عليها البرنامج التدريبي المقترح بتلك الطريقة لدى العدائين، و نعتقد أن هذا التحسن راجع إلى نجاعة البرنامج المقترح وإلى الطريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة التي مارستها المجموعة التجريبية ، ويتضح لنا أن لهذه الطريقة أهمية كبيرة على تنمية و تحسين صفة تحمل السرعة لدى العدائين.

- عليه يمكن أن نقول أن فرضية البحث تحققت وهذا ما أكدت عليه النتائج المتحصل إليها باستخدام مختلف الأساليب العلمية.

- انطلقت هذه الدراسة في اشكالية "اثر برنامج تدريبي مقترح باستخدام التدريب الفتري مرتفع الشدة في تحسين تحمل السرعة لدى عدائي الـ 800م صنف أواسط (17-18) سنة، ولما كانت هذه الدراسة تدخل في مجال التحضير البدني ،فقد اكدنا على ضرورة التخطيط الجيد للبرامج التدريبية واعطائه المكانة اللازمة كغيره من محتوى العملية التدريبية ، وعلى اعتبار ان بلادنا في امس الحاجة الى مثل هذه البحوث العلمية لأنها تسلط الضوء على مدى أهمية تخطيط البرامج التدريبية في ميدان التدريب الواسع وكذلك على الحركية الداخلية للتألق الرياضي وتسمح بالخروج من التقهقر وتدني مستوى الاداء البدني لعدائي المسافات المتوسطة ،هذا في الوقت الذي اجرى فيه المختصون في علم التدريب الرياضي الحديث دراسات وبحوث علمية هامة سمحت بتوفير كم هائل من المعلومات والمعارف في هذا المجال لصالح المدربين مما يساعد العداء في نشاطه وحياته اليومية .

كما تعتبر كل من البرامج التدريبية وعناصر اللياقة البدنية (تحمل السرعة) ذات أهمية كبيرة لأنهما يعتبران من العوامل الأساسية في تحسين وتنمية قدرات عدائي المسافات المتوسطة وخاصة صنف الاواسط لان هذه الاخيرة اثبتت قدرتها على اداء اختبار تحمل السرعة ،وهذا من خلال البحث في الكيفية التي يتدخل فيها البرنامج التدريبي المقترح بما يتلاءم مع الاداء وبما يتناسب مع ظروف المنافسة مما يؤدي الى التألق الرياضي.

- لقد بنيت فرضيات هذا البحث على أساس ثلاث فرضيات ،حيث ان الفرضية الاولى مبنية على انه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارين القبليين بين العينة الشاهدة والعينة التجريبية في اختبار تحمل السرعة ،أما الفرضية الثانية فقد بنيت على انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدى بالنسبة للعينة التجريبية لصالح الاختبار البعدى في اختبار تحمل السرعة، كما ان الفرضية الثالثة تنص على انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارين البعديين بين العينة الشاهدة والعينة التجريبية لصالح العينة التجريبية في اختبار تحمل السرعة.

من خلال عرض نتائج الدراسة وتحليلها ومن خلال الخلاصات المحصل عليها خرجنا بنتيجة عامة خاصة بالدراسة الميدانية التي قمنا بها و التي أكدت لنا صحة ما افترضناه.

اولا: لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارين القبليين بين العينة الشاهدة والعينة التجريبية في اختبار تحمل السرعة.

ثانيا: توجد فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدى بالنسبة للعينة التجريبية في اختبار تحمل السرعة.

ثالثا: توجد فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارين البعديين بين العينة الشاهدة والعينة التجريبية لصالح العينة التجريبية في اختبار تحمل السرعة.

- اظهرت نتائج الدراسة التي تحصلنا عليها ان للبرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريب الفترى مرتفع الشدة أثر في تحسين تحمل السرعة لدى عدائي الـ 800م صنف أواسط (17-18) سنة، وهذا ما أكدته الدراسات النظرية ، حيث يرى الدكتور عصام عبد الخالق * الوصول بالفرد إلى أعلى مستوى في النشاط الرياضي الممارس ، يتم من خلال التخطيط الجيد والدقيق لتنمية الصفات البدنية * وكذلك يرى أبو العلاء أحمد عبد الفتاح وأحمد نصر الدين أنه * تستخدم تدريبات التحمل للمسافات القصيرة والطويلة لتنمية القدرات اللاهوائية، ويحتاج إلى عنصر تحمل السرعة كل من متسابقى المسافات القصيرة والطويلة على السواء * .

كما ان معظم وجل الدراسات التي تم التطرق اليها والاشارة اليها في الخلفية النظرية دعمت النتائج التي تحصلنا عليها خاصة مع فئة الاواسط التي اثبتت قدرتها على احداث فروق معنوية لصالح المجموعة التجريبية التي تدرت وفقا للبرنامج التدريبي المقترح.

إن الشيء الذي يجعلنا نصب الاهتمام على عامل الزمن الذي يعد أحد العوامل الأساسية للحصول على النتائج المراد الوصول إليها، فبحكم مدة العمل مع المجموعة التجريبية ، يمكن القول بأن النتائج المحصل عليها تبقى مرضية إلى حد ما، وإذا أردنا أن تكون النتائج أحسن فيجب تخصيص مواسم متواصلة من العمل بحكم أننا نتعامل مع فئة أثبتت أنها أحسن مرحلة لتحسين وتطوير صفة تحمل السرعة وهي فئة الأواسط ويجب تحسين هذه في مرحلة الأواسط لان في هذه المرحلة تحدث تغيرات في أجهزة الجسم المختلفة وهذه التغيرات تترافق مع نمو الجسم وترتبط فيما بينها بصفة متكاملة ، فالمرهق أو لاعب الأواسط في هذه المرحلة من العمر (17-18 سنة) يظهر المرهق طاقة كبيرة وسرعة في النشاط الحركي، حيث تسمح بتحسين صفة تحمل السرعة.

ومن خلال النتائج المحصل عليها تبين أن هناك تحسن ملحوظ في أداء صفة تحمل السرعة لدى عناصر المجموعة التجريبية بدليل أن النتائج كانت ايجابية لدى هذه الأخيرة ،وهذا عكس المجموعة الشاهدة هذا ما يدل على أن استخدام البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريب الفترى مرتفع الشدة وسيلة حديثة ناجحة وفعالة في تحسين تحمل السرعة لدى الأواسط.

وفي الأخير خالصنا إلى أن النتائج المحصل عليها يمكن اعتبارها مرضية إلى حد ما، وهذا ما يفتح المجال لدراسات أشمل و أوسع أين يمكن أن نتطرق إلى كل العوامل التي قد تساهم في تنمية وتحسين صفة تحمل السرعة كونها من الصفات الأساسية للعدائين.



الفصل الخامس



الاستنتاجات و الاقتراحات

5 - 1 - الاستنتاج العام :

- الوحدات التدريبية لها أهمية كبيرة في تطوير وتحسين الجانب البدني وخاصة تحمل السرعة.
- أن التمرينات وفق التحمل الخاص أظهرت تحسناً ملحوظاً فب المؤشرات الوظيفية لدى لاعبي فعالية (800) متر رجال .
- لقد تطور الإنجاز وبشكل ملحوظ من خلال استخدام تمرينات التحمل الخاص وفق الأسس العلمية
- أن طريقة التدريب الفكري مرتفع الشدة لها تأثير فعال على تحسين تحمل السرعة لدى عدائي مسافة 800 م
- إن خصائص المرحلة العمرية تساهم بقسط كبير في تنمية خاصية تحمل السرعة.
- وجود فروق معنوية واضحة على مستوى الاختبارات القبلية والبعديّة التجريبية وهذا اختبار تحمل السرعة 300م
- عدم وجود فروق بالنسبة للاختبارات القبلية والبعديّة بالنسبة للعينة الشاهدة وهذا في اختبار تحمل السرعة 300م.
- وجود تحسن وفروق معنوية على مستوى العينة التجريبية وهذا ما يفسر لنا نجاح برنامجنا المقترح الذي يهدف إلى تحسين تحمل السرعة.
- أخيراً نستنتج الدور الكبير الذي يلعبه التخطيط الجيد للبرنامج التدريبي باستخدام التدريب الفكري مرتفع الشدة في تحسين تحمل السرعة على أداء عدائي ال800م والذي له الأثر والدور البالغ الأهمية لدى فئة المراهقين، خصوصاً منهم الرياضيين حيث ركزنا على صنف الأواسط كون هذه الفئة هي الفئة الوسطية أي تعد مرحلة الاعداد لتكوين الشخصية .

5 - 2 - الاقتراحات و الفرضيات المستقبلية:

- من الواضح أ هذه الدراسة ما هي إلا محاولة بسيطة ومحصورة في امكانياتنا المتوفرة ، ورغم ذلك أردنا أن نعطي شيئاً بسيطاً لبحوث أخرى في هذا المجال بتوسع وتعمق أكثر، والتي نفتقر إليها خاصة باللغة العربية و ف ظل الامكانيات المتاحة.
- وعلى ضوء هذه النتائج نتقدم ببعض الاقتراحات إلى كل من يهمله الأمر، سواء كانوا مدربين أو مسؤولين، أو رياضيين والتي نأمل أن تكون بناءة مما تسهل عليهم تجنب العديد من المشاكل التي يجدونها خلال عملهم و هي كالتالي :
- ضرورة إمام المدرب بالطرق الحديثة للتدريب عامة وألعاب القوى خاصة وتلقينها للعدائين بصورة مبسطة وحسب ثقافة والامكانيات الذهنية لكل عداء .
- التأكيد على استخدام تمرينات التحمل الخاص في المناهج التدريبية المعدة لغرض تدريب فعالية (800) متر رجال

- الاهتمام بالتدريب الفكري مرتفع الشدة لتحسين تحمل السرعة لما أعطاه من نتائج ايجابية
- ضرورة و وجوب استعمال التقنيات التكنولوجية في التدريب الرياضي الحديث التي تسهل عمل المدربين من جهة وترغب الممارسين للرياضة في أدائها ومزاوتها بانتظام بالإضافة إلى الاطلاع على التطورات الحديثة والتغيرات التي تجري بالنسبة للرياضة بصفة عامة وألعاب القوى بصفة خاصة للوصول إلى القمة .
- إعطاء أهمية بالغة لمرحلة المراهقة، خاصة باعتبارها المرحلة الأساسية لترسيخ المكتسبات والخبرات
- ضرورة تكوين المدربين وفق مناهج عصرية للتحضيرات النفسية خاصة في مجال التدريب الذهني وذلك بغية تحسين التواصل في جميع المستويات بين المدرب و الرياضي .
- اختيار المدربين أصحاب الشهادات والخبرة والتجربة والكفاءة .
- ضرورة توفير الامكانيات اللازمة لعملية التدريب .
- على المدرب أن يبادر لإيجاد الحلول للمشاكل التي تواجه عدائيه اجتماعية كانت أو نفسية حتى لا يتأثر مستوى عدائيه .
- إجراء المزيد من الدراسات التحليلية و التجريبية للتدريب الفكري و أثره في تحمل السرعة
- ضرورة اقامة ندوات ومحاضرات لمدربي ومدربي فعاليات الساحة والميدان حول مدى اهمية استخدام التمرينات الجديدة لتطوير وتحسين مستوى الإنجاز لدى لاعبيهم وأثرها على بعض القدرات البدنية والمؤشرات الوظيفية.

قائمة المصادر

والمراجع

قائمة المراجع

- (1) أمر الله أحمد السباطي، اسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته، منشأة المعارف، الاسكندرية، 1998.
- (2) أبو علاء أحمد عبد الفتاح، فسيولوجية اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، مصر.
- (3) الاتحاد الدولي لألعاب القوى، 2008 .
- (4) أسامة كامل راتب، النمو الحركي، ب ط، دار الفكر العربي، القاهرة مصر، 1999 م
- (5) ألوف وتيج: مقدمة علم النفس، ترجمة عادل عز الدين وآخرون، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر 1994
- (6) المدرسة العليا لأساتذة ت ب ر مستغانم ، مكتبة الهدى ، 1997 .
- (7) اميل بديع يعقوب: موسوعة كنوز الرياضة المعرفية، دار نصير عبود لبنان ط. 1999.
- (8) أبو العلاء أحمد عبد الفتاح، أحمد نصر الدين، فسيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، 2003 .
- (9) بولسر وآخرون: أسس سيكولوجيا الطفولة والمراهقة، ترجمة عبد العزيز سلامة، مكتب الفلاح، ط1، الكويت 1976.
- (10) البساطي أمر الله أحمد قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته، الاسكندرية، منشأة المعارف، 1988 م
- (11) بسطويسي احمد: سباقات الميدان ومسابقات المضمار، ط1، دار الفكر العربي مصر 1997.
- (12) وجدي مصطفى الفاتح ، محمد لطفي السيد: الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرّب، دار الهدى للنشر والتوزيع، بدون طبعة، القاهرة، مصر، 2002.
- (13) زهير السريجي، أسس التربية البدنية، سوريا 1975 .
- (14) زكي محمد درويش وآخرون: القانون الدولي لألعاب القوى للهواة، مطابع جامعة الملك سعود، السعودية، 1989.
- (15) زقعار فاروق وآخرون: مذكرة نيل شهادة ليسانس في التربية البدنية والرياضية، دراسة اقتراح برنامج تدريبي لتطوير صفة المداومة عند عدائي المسافات النصف الطويلة (16-18 سنة)، جامعة المسيلة، السنة الجامعية 2006-2007.
- (16) حامد عبد السلام زهران: الطفولة والمراهقة عالم الكتاب، ط5، الكويت 1995.
- (17) حنفي محمود مختار : الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ، مطبعة دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1980.

- 18) حنفي محمود مختار ،مدرّب كرة القدم ،دار الفكر العربي ،القاهرة.
- 19) حسن السيد عبد ربه : الإتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم ،مكتبة الإشعاع الفنية ،الإسكندرية ،ط7 2007.
- 20) كمال جمال الربضي: التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين، ط2نشر بدعم من الجامعة الأردنية، الأردن ، 2004.
- 21) كي رايح : أصول التربية والتعليم ، ديوان المطبوعات الجامعية، ط1 ، 1989.
- 22) محمد حسن علاوي: محمد نصر الدين غضبن: القياس في التربية الرياضية و علم القياس الرياضي، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1996.
- 23) مهند حسين البنشاوي واحمد إبراهيم الخوجا :مبادئ التدريب الرياضي ،دار وائل للنشر ،جامعة القدس ،2005.
- 24) مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي الحديث، الفكر العربي، ط2، القاهرة 2001.
- 25) مروان عبد المجيد إبراهيم :الأسس العلمية و الطرق الإحصائية للاختبارات و القياس في التربية الرياضية، عمان، الأردن، 1999.
- 26) مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي الحديث، ط2 ، دار الفكر العربي، القاهرة مصر، 2002 م.
- 27) مصطفى فهمي، سيكولوجيا الطفولة والمراهقة، دار المعارف، بيروت، لبنان 1960.
- 28) مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث، ط2، دار الفكر العربي، مصر، 2001.
- 29) محمد حسن العلوي، علم التدريب الرياضي، دار المعارف، ط6، مصر، 1979.
- 30) محسن علاوة، إختبار الأداء الحركي، دار الفكر العربي، مصر 1982.
- 31) كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسنين، اللياقة البدنية ومكوناتها، ط1 ، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997م.
- 32) كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسنين، اللياقة البدنية ومكوناتها، دار الفكر العربي، ط3 الأردن، 2006
- 33) كمال الربضي، التدريب الرياضي في القرن 21 ، دار وائل ، ب ط ، عمان ، الأردن، 2004م.
- 34) عبد العالي الجسماني: سيكولوجيا الطفولة والمراهقة وحقائقها الأساسية، الدار العربية للعلوم، لبنان 1994.
- 35) عدنان درويش جلون: التربية الرياضية المدرسية، دار الفكر العربي، ط3، مصر، 1992.
- 36) عدنان درويش حلون: التربية المدرسية، ط3، دار الفكر العربي، مصر، 1992.

37) عنايات محمد احمد فرج: مناهج وطرق تدريس التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، مصر .1998.

38) عصام عبد الخالق، التدريب الرياضي نظريات-تطبيقات، منشأة المعارف، الطبعة الثانية عشر، .2005.

39) فايز مهنا، التربية البدنية الحديثة، دار الأطلس، ط2، دمشق 1982.

40) قالة إسماعيل، مبادئ التدريب الرياضي، دار البعث، ط1، القاهرة 1987.

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

42) توما جورج خوري: سيكولوجيا النمو عند الطفل والمراهق، ط1، المؤسسة الجامعية للدراسات، بيروت، لبنان 2000.

43) عاشير عبد الحليم وآخرون: مذكرة نيل لنيل شهادة ليسانس، طرق وأساليب انتقاء عدائي المسافات النصف الطويلة لدى المراهقين فئة 14-17 سنة، قسم التربية البدنية والرياضية، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة دالي إبراهيم، الجزائر 2003.

المراجع باللغة الأجنبية

1/ JUKAK MENOUIL. l'entrainement sportif. Paris 1983.

2/ j.p Fouilhat et d'autre. Etude de relation entre la consommation et distance Par course d'un test de durée constansé.

3/ Entrainement.sportif.fr.21-02-2015.

4/ ligue algéroise d'athlétisme: athlétique, Alger, 2001.

قائمة

الملاحق

نتائج اختبار تحمل السرعة

العينة التجريبية	
القبلي	البعدي
42.82	40.33
44.11	42.13
42.66	39.77
43.21	43.26
45.16	43.32
41.64	39.14

جدول (14) يمثل نتائج اختبار 300 م لتحمل السرعة للعينة التجريبية

العينة الشاهدة	
القبلي	البعدي
43.55	43.31
42.48	42.54
45.20	44.78
44.02	43.95
41.93	41.06
42.20	41.98

جدول (15) يمثل نتائج اختبار 300 م لتحمل السرعة للعينة الشاهدة

النادي الرياضي للهواة

مدرسة ألعاب القوى بن سرور

البرنامج التدريبي الخاص بتحسين صفة تحمل السرعة باستخدام التدريب الفكري مرتفع الشدة

الأسبوع	اليوم	المسافة التدريبية	الشدة	عدد التكرارات	عدد المجموعات	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجموعات	نوع الراحة
01	السبت	400 م 600 م	% 80	2 2	1 1	د 2	د 5	ايجابية
	الاثنين	300 م 500 م	% 80	2 2	1 1	د 2	د 5	ايجابية
	الأربعاء	400 م 600 م	% 80	2 2	1 1	د 2	د 5	ايجابية
02	السبت	400 م 600 م	% 80	3 3	1 1	د 1.5	د 5	ايجابية
	الاثنين	300 م 500 م	% 80	3 3	1 1	د 1.5	د 5	ايجابية
	الأربعاء	400 م 600 م	% 80	3 3	1 1	د 1.5	د 5	ايجابية
03	السبت	400 م 600 م	% 85	3 3	1 1	د 1	د 5	ايجابية
	الاثنين	300 م 500 م	% 85	3 3	1 1	د 1	د 5	ايجابية
	الأربعاء	400 م 600 م	% 85	3 3	1 1	د 1	د 5	ايجابية

الأسبوع	اليوم	المسافة التدريبية	الشدة	عدد التكرارات	عدد المجموعات	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجموعات	نوع الراحة
04	السبت	250 م / راحة ايجابية 30 ثا مباشرة 150م	85	3	2	د 2	د 5	ايجابية
	الاثنين	250 م / راحة ايجابية 45 ثا مباشرة 250م	85	2	2	د 2	د 5	ايجابية
	الأربعاء	300 م / راحة ايجابية 1 د مباشرة 300م	85	2	2	د 3	د 7	ايجابية
05	السبت	250 م / راحة ايجابية 30 ثا مباشرة 150م	85	3	2	د 2	د 5	ايجابية
	الاثنين	250 م / راحة ايجابية 45 ثا مباشرة 250م	85	2	2	د 2	د 5	ايجابية
	الأربعاء	300 م / راحة ايجابية 1 د مباشرة 300م	85	2	2	د 3	د 7	ايجابية
06	السبت	250 م / راحة ايجابية 30 ثا مباشرة 150م	85	3	2	د 2	د 5	ايجابية
	الاثنين	250 م / راحة ايجابية 45 ثا مباشرة 250م	85	2	2	د 2	د 5	ايجابية
	الأربعاء	300 م / راحة ايجابية 1 د مباشرة 300م	85	2	2	د 3	د 7	ايجابية

الأسبوع	اليوم	المسافة التدريبية	الشدة	عدد التكرارات	عدد المجموعات	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجموعات	نوع الراحة
07	السبت	300 م / راحة اجابية 1 د مباشرة 300م	90	2	2	3 د	7 د	اجابية
	الاثنين	350 م / راحة اجابية 1.5 د مباشرة 350م	90	2	2	3 د	7 د	اجابية
	الأربعاء	400 م / راحة اجابية 2 د مباشرة 400م	90	2	2	3 د	7 د	اجابية
08	السبت	300 م / راحة اجابية 1 د مباشرة 300م	90	3	1	3 د	/	اجابية
	الاثنين	350 م / راحة اجابية 1.5 د مباشرة 350م	90	3	1	3 د	/	اجابية
	الأربعاء	400 م / راحة اجابية 2 د مباشرة 400م	90	3	1	3 د	/	اجابية

ملخص الدراسة

العنوان : أثر برنامج تدريبي مقترح باستخدام التدريب الفتري مرتفع الشدة في تحسين تحمل السرعة لدى عدائي 800 م صنف أوسط (18/17) سنة .
أهداف الدراسة :

- التعرف على أثر البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريب الفتري مرتفع الشدة في تحسين تحمل السرعة لدى عدائي 800 م صنف أوسط
- التعرف على ما اذا كان هنالك فروق بين نتائج الاختبارين القبليين لكلتا العينتين لاختبار تحمل السرعة.
- التعرف على الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي و البعدي للعينتين التجريبية لتحمل السرعة
- التعرف على الفروق بين نتائج الاختبارين البعديين لكلا العينتين الشاهدة و التجريبية لاختبار تحمل السرعة
- إعداد برنامج تدريبي ملائم لخلق نخبة تنافسية
- ابراز أهمية تحمل السرعة في تحسين كفاءة عدائي 800 م
- التعرف على مدى اسهام بعض التمرينات في تحضير العدائين .

منهج الدراسة : المنهج التجريبي

- **مجتمع وعينة الدراسة:** تمثلت دراستنا على فريق نادي مدرسة ألعاب القوى بن سرور، دائرة بن سرور . وقد اختيرت هذه العينة بصفتها عينة متجانسة من حيث المرحلة السنوية و المورفولوجية و هم ينتمون إلى صنف الأواسط (17-18) ذكور ولهم إمكانيات متقاربة وقد تم إجراء الاختبارات على 12 عدائين وتم تقسيم الفريق إلى مجموعتين (أ) و (ب) :
- العينة التجريبية: يطبق عليها البرنامج التدريبي المقترح بالإضافة الى التدريب على اداء بعض التمرينات لتحسين تحمل السرعة لدى عدائي 800م.
- العينة الشاهدة: تتدرب بصفة عادية.

اساليب جمع البيانات :

- أ - أدوات الجانب النظري: اعمدنا في جمع المادة العلمية النظرية على عدة مراجع ومصادر عربية و أجنبية وبعض المجالات والمذكرات تتقارب من حيث القيمة العلمية ولها علاقة مباشرة بموضوع الدراسة.
- ب - أدوات الجانب التطبيقي: لقد اعتمدنا في دراستنا على استخدام الطريقة المناسبة لتحقيق الفرضيات التي قمنا بطرحها و هي الاختبار والذي تمثل في اختبار بدني أجري على كلتا المجموعتين على شكل اختبار قبلي وبعدي كما تم وضع برنامج تدريبي يساهم في تحسين الصفة البدنية، وتخضع لها المجموعة التجريبية لعينة البحث.

نتائج الدراسة :

- الوحدات التدريبية لها أهمية كبيرة في تطوير وتحسين الجانب البدني وخاصة تحمل السرعة.
- أن التمرينات وفق التحمل الخاص أظهرت تحسناً ملحوظاً فب المؤشرات الوظيفية لدى لاعبي فعالية (800) متر رجال .
- أن طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة لها تأثير فعال على تحسين تحمل السرعة لدى عدائي مسافة 800 م
- إن خصائص المرحلة العمرية تساهم بقسط كبير في تنمية خاصية تحمل السرعة.
- وجود فروق معنوية واضحة على مستوى الاختبارات القبليّة والبعديّة التجريبية وهذا اختبار تحمل السرعة 300م
- عدم وجود فروق بالنسبة للاختبارات القبليّة والبعديّة بالنسبة للعينة الشاهدة وهذا في اختبار تحمل السرعة 300م.
- وجود تحسن وفروق معنوية على مستوى العينة التجريبية وهذا ما يفسر لنا نجاح برنامجنا المقترح الذي يهدف إلى تحسين تحمل السرعة.

الاقتراحات والفرضيات المستقبلية :

- ضرورة إمام المدرب بالطرق الحديثة للتدريب عامة وألعاب القوى خاصة وتلقيها للعدائين بصورة مبسطة وحسب ثقافة والامكانيات الذهنية لكل عداء
- التأكيد على استخدام تمرينات التحمل الخاص في المناهج التدريبية المعدة لغرض تدريب فعالية (800) متر رجال
- الاهتمام بالتدريب الفتري مرتفع الشدة لتحسين تحمل السرعة لما أعطاه من نتائج ايجابية
- ضرورة و وجوب استعمال التقنيات التكنولوجية في التدريب الرياضي الحديث التي تسهل عمل المدربين من جهة وترغب الممارسين للرياضة في أداؤها ومزاوتها بانتظام بالإضافة إلى الاطلاع على التطورات الحديثة والتغيرات التي تجري بالنسبة للرياضة بصفة عامة وألعاب القوى بصفة خاصة
- إعطاء أهمية بالغة لمرحلة المراهقة، خاصة باعتبارها المرحلة الأساسية لترسيخ المكتسبات والخبرات .
- ضرورة تكوين المدربين وفق مناهج عصرية للتحضيرات النفسية خاصة في مجال التدريب الذهني وذلك بغية تحسين التواصل في جميع المستويات
- على المدرب أن يبادر لإيجاد الحلول للمشاكل التي تواجه عدائيه اجتماعية كانت أو نفسية حتى لا يتأثر مستوى عدائيه .
- إجراء المزيد من الدراسات التحليلية و التجريبية للتدريب الفتري و أثره في تحمل السرعة
- ضرورة اقامة ندوات ومحاضرات لمدرربي ومدربي فعاليات الساحة والميدان حول مدى اهمية استخدام التمرينات الجديدة لتطوير وتحسين مستوى الإنجاز لدى لاعبيهم وأثرها على بعض القدرات البدنية والمؤشرات الوظيفية.

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ