

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف - المسيلة

ميدان : علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

فرع : تدريب رياضي

تخصص : تحضير بدني رياضي



معهد : علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم : التدريب الرياضي

رقم :

مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر أكاديمي

اعداد الطالب (ة) : بودور صبري عبد الجليل

تحت عنوان

أثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية بعض عناصر اللياقة
البدنية (تحمل القوة – تحمل السرعة) لدى عدائي
الـ1500م صنف أواسط (17-18) سنة

دراسة ميدانية لفريق مدرسة ألعاب القوى بن سرور - المسيلة

لجنة المناقشة :

رئيسا	جامعة :	اسم ولقب الاستاذ (ة)
مشرفا ومقررا	جامعة : د . مجادي فاتح	اسم ولقب الاستاذ (ة)
مناقشا	جامعة :	اسم ولقب الاستاذ (ة)

السنة الجامعية : 2018 / 2019

وكبيراً

إلى رفقاء دربي الذي جمعني بهم القدر وأحبهم قلبي كل باسمه: أماني ، عبد الباقط شعيب ، طارق ، عبد الحكيم ،
حسان ، حمزة ، جمال ،

و الدكتور الذي هوا خالي : خالد خضار

إلى جميع الأساتذة والذين درست على أيديهم من الإبتدائي إلى الجامعي.

إلى أحباب قلبي ومن عشت معهم أروع أيام الجامعة: عماد ، عبد النور ، عزيز ، عبد الحكيم ، ، مراد، اسلام، خالد، عبد
الله، اسماعيل.....

فليعذرنني من لم أذكر اسمه، لأن مذكرتي لاتسع الجميع.

كما أهدي تحية خاصة لنادي مدرسة ألعاب القوى بن سرور وعلى رأسهم

سمير عبد ربو ، أميرة. و المدرب الصاعد شعيب عبد ربو

إلى من أسمتها الأقدار... بن سرور...ورددتها شفافها أغرودة الأفراح والأمل .

إلى أستاذنا المشرف " مجادي فاتح " الذي أعاننا على إنجاز هذا العمل، فجزاه الله عنا خير الجزاء.

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

كلمة شكر

اللهم صل على سيدنا محمد ﷺ والى آلِهِ الطيبين الطاهرين ، 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 ومعظيم سلطانك لما وفقنا إليه .

يسرنا أن نتقدم بالشكر الجزيل وأجل عرفان إلى أستاذنا المشرف " مجدي مفتاح " الذي دعمنا بنصائحه وإرشاداته وتوجيهاته القيمة ، فشكروا لما بذلت وتبذلت في سبيل تحرير مقالنا 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 ومطارة فكرنا بين أيديكم عسى أن يعين طالب علم فيجد مبتغاه .

**** صبري عبد الجليل ****

الفهرس

الفصل الأول : الخلفية النظرية والدراسات السابقة

- تمهيد.....(04)
- 1- ألعاب القوى.....(05)
- 1-1- نشأة ألعاب القوى.....(05)
- 1-2- تعريف ألعاب القوى.....(06)
- 1-3- عائلات ألعاب القوى.....(07)
- 1-3-1- الجري.....(07)
- 1-3-2- القفز.....(08)
- 1-3-3- الرمي.....(08)
- 1-4-3- المنافسات المركبة.....(08)
- 1-4-4- التكوين العقلي لعدائي 1500م الناجحين.....(08)
- 1-4-4-1- الصفات الخاصة بسباق 1500م.....(08)
- 1-4-4-2- منهجية تدريب سباق 1500م.....(09)
- 2- التدريب الرياضي الحديث.....(10)
- 2-1- مفهوم التدريب الرياضي العلمي الحديث.....(10)

- 2-2- أهداف وواجبات التدريب الرياضي الحديث.....(10)
- 2-2-1- الواجبات التربوية.....(10)
- 2-2-2- الواجبات التعليمية.....(11)
- 3- طرق التدريب الرياضي.....(11)
- 3-1- طريقة التدريب المستمر.....(11)
- 3-2- طريقة التدريب الفتري.....(12)
- 3-2-1- التدريب الفتري مرتفع الشدة.....(12)
- 3-2-2- التدريب الفتري منخفض الشدة.....(13)
- 3-3- التدريب الدائري.....(14)
- 3-4- التدريب التكراري.....(15)
- 4- عناصر اللياقة البدنية.....(15)
- 4-1- العناصر الأساسية للياقة البدنية.....(15)
- 4-1-1- التحمل.....(15)
- 4-1-2- المرونة.....(16)
- 4-1-3- الرشاقة.....(16)
- 4-1-4- القوة.....(16)
- 4-1-5- السرعة.....(16)
- 4-2- العناصر المركبة للياقة البدنية.....(17)
- 4-2-1- القوة المميزة بالسرعة.....(17)

- (17)..... 4-2-2- تحمل القوة (17)
- (17)..... 4-2-2-1- العوامل المؤثرة في مستوى القوة العضلية (17)
- (18)..... 4-2-2-2- تدريبات القوة للناشئين (18)
- (19)..... 4-2-2-3- تشكيل الحمل لأنواع القوة العضلية (19)
- (19)..... 4-2-2-4- توجيه الحمل لتنمية تحمل القوة (19)
- (19)..... 4-2-3- تحمل السرعة (19)
- (20)..... 4-2-3-1- تحسين شكل الأداء مع تحمل السرعة (20)
- (20)..... 4-2-3-2- تدريبات تحمل السرعة (20)
- (21)..... 5- المراهقة (17-18) سنة (21)
- (21)..... 5-1- مفهوم المراهقة (21)
- (22)..... 5-2- خصائص النمو في مرحلة المراهقة (17-18) سنة (22)
- (22)..... 5-2-1- النمو الجسماني (22)
- (22)..... 5-2-2- النمو المورفولوجي (22)
- (23)..... 5-2-3- النمو النفسي (23)
- (23)..... 5-2-4- النمو الاجتماعي (23)
- (24)..... 5-2-5- النمو العقلي والمعرفي (24)
- (24)..... 5-2-6- النمو الوظيفي (24)
- (24)..... 5-2-7- النمو الحركي (24)
- (25)..... 5-3- مشاكل المراهقة (25)

- 5-3-1- المشاكل النفسية (25)
- 5-3-2- المشاكل الانفعالية (25)
- 5-3-3- مشاكل الرغبات الجنسية (25)
- 5-3-4- المشاكل الاجتماعية (26)
- 5-3-5- المشاكل البدنية (27)
- 5-4- أهمية المراقبة في التطور الحركي للمراهقين (27)
- 5-5- نصائح عامة لكل مربي لكيفية التعامل مع المراهقين (28)
- 5- الدراسات السابقة والمشاهدة (28)
- خلاصة..... (34)

الفصل الثاني : الإطار العام للدراسة

- 1- تحديد المفاهيم والمصطلحات (36)
- 2- إشكالية الدراسة (38)
- 3- أهداف الدراسة (39)
- 4- أهمية الدراسة (39)
- 5- فرضيات الدراسة (40)

الفصل الثالث : الإجراءات الميدانية للدراسة

- تمهيد..... (42)
- 1- الدراسة الاستطلاعية (43)
- 1-1- المجال المكاني والزمني (43)

- 1-1-1- المجال المكاني (43)
- 1-1-2- المجال الزماني (43)
- 2- المنهج المستخدم (43)
- 3- مجتمع وعينة الدراسة (43)
- 3-1- عينة البحث وكيفية اختيارها (43)
- 3-1-1- عينة البحث (43)
- 3-1-2- كيفية اختيار العينة (44)
- 3-2- ضبط متغيرات الدراسة (44)
- 3-3- ضبط المتغيرات لأفراد العينة (44)
- 4- أدوات جمع البيانات والمعلومات (46)
- 4-1- الاختبارات (46)
- 4-1-1- اختبار التثيت (46)
- 4-1-2- اختبار الجري ل 40م و 100م من ركضة تقريبيه (47)
- 4-2- الشروط العلمية للأداة (47)
- 4-3- نتائج الدراسة الاستطلاعية (48)
- 5- إجراءات التطبيق الميداني (48)
- 6- الأساليب الإحصائية (49)
- خلاصة (50)

الفصل الرابع : عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

- تحليل ومناقشة نتائج الدراسة(52)

الفصل الخامس : استنتاجات واقتراحات

1- صعوبات الدراسة(63)

2- الاستنتاج العام(64)

3- الاقتراحات(65)

- خاتمة

- المراجع المعتمدة في الدراسة

- الملاحق

رقم	عنوان الجدول	صفحة
01	مسافات السباقات في البطولات الدولية	07
02	مكونات حمل التدريب في طريقة التدريب المستمر	12
03	مكونات حمل التدريب في طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة	13
04	مكونات حمل التدريب في طريقة التدريب الفترتي منخفض الشدة	14
05	مكونات حمل التدريب في طريقة التدريب التكراري	15
06	تشكيل الحمل لأنواع القوة العضلية	19
07	(السن، الطول، الوزن) بالنسبة للعينتين الشاهدة والتجريبية	45
08	تكافئ العينتين من حيث (الوزن، الطول، السن)	45
09	نتائج الدراسة الاستطلاعية	48
10	نتائج الاختبار القبلي و البعدي لاختبار تحمل القوة في المجموعة الشاهدة	52
11	نتائج الاختبار القبلي و البعدي لاختبار تحمل القوة في المجموعة التجريبية	53
12	النتائج البعدية لاختبار تحمل القوة لكلا المجموعتين	54
13	نتائج الاختبار القبلي و البعدي لاختبار تحمل السرعة في المجموعة الشاهدة	55
14	نتائج الاختبار القبلي و البعدي لاختبار تحمل السرعة في المجموعة التجريبية	56
15	النتائج البعدية لاختبار تحمل السرعة لكلا المجموعتين	57

القدمة

مقدمة

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 تفادي 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.

كما إن التقدم الملحوظ في الإنجاز الرقمي لكافة المسابقات في ألعاب القوى و على وجه الخصوص الركض للمسافات القصيرة، إنما يعكس مقادارا 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 القصيرة أن اكتشاف الشباب الموهوبين 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 ، كما هو الشأن بالنسبة للعداء العالمي " جيرمي وارنر" و غيره من العدائين العالميين حيث يعد الركض للمسافات القصيرة من الفعاليات الأكثر حيوية و الجذابة للرياضيين ، 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 في تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية (تحمل القوة - تحمل السرعة) لدى عدائي ال1500م.

الفصل الأول: الخلفية النظرية والدراسات السابقة

- 1- ألعاب القوى .
- 2- التدريب الرياضي الحديث .
- 3- طرق التدريب الرياضي .
- 4- عناصر اللياقة البدنية .
- 5- المراهقة (17-18) سنة .
- 6- الدراسات السابقة والمثابفة .

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 القوة وتحمل السرعة كصفة أساسية تخدم السباقات القصيرة 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.

1 - ألعاب القوى :

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: 1999 ص10)، 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 نيقوس 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 وتحريرها 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 الإنجليزي اهتماما فائقا بالرياضة ومشاركة فعالة في المسابقات المتنوعة وأهمها ألعاب القوى، وتنازلت المسابقات الرياضية في إنجلترا وفي الدول الأوروبية الأخرى وتأسس الاتحاد الإنجليزي 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 مازلت الأرقام القياسية تتعزز عاما بعد عام.

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 وكى 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	لل سيدات
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"
4 X 400م تتابع	
ماراتون "42. 195 كلم"	

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

1 - 3 - عائلات العاب القوى:

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.

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.

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.

1 - 3 - 4 - المنافسات المركبة: وتشمل كل من الخماسي والسباعي، العشاري ولكن اولمبيا يتم التنافس إلا في منافستي السباعي والعشاري.

1 - 4 - التكوين العقلي لعدائي 1500م الناجحين:

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 1500 متر لا يعتمد على المقدرة الشخصية للفرد فقط بل تستلزم التفكير في مقدرة

الفصل الأول _____ الخلفية النظرية والدرات السابقة

الاخرين ،فمسافة السباق تستلزم توزيع الجهد وهذا يحتاج من المتسابق قدر من الذكاء لتوزيع جهده علماساس مقدرته الشخصية اضافة الى ذلك الخطة التي ينهجها المتسابقون الاخرون .

1 - 4 - 1 . الصفات الخاصة بعدائي سباق 1500م:

أولاً: مميزات جسمية:

يفضل اختيار متسابق ركض 1500 متر من طوال القامة، نحيف القوام، خالي من الشحوم، خفيف الوزن.

ثانياً- : مميزات فسيولوجية :

يتميز متسابق ركض 1500 متر بعنصر 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)

ثالثاً: عناصر بدنية :

الاهتمام بالعناصر البدنية التي تميز كل متسابق لمسابقات العاب القوى امر هام

اذ تتميز مسابقات المسافات المتوسطة (1500م) 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 (1500م)

1 - 4 - 2 . منهجية تدريب سباق 1500م:

يتطلب من راكضي المسافات المتوسطة تنمية القدرات الهوائية حتى يستطيعوا المحافظة على السرعة في وسط السباق ، كما

يحتاجون الى تنمية القدرات اللاهوائية حتى يتمكنوا من اثناء السباق بسرعة وهم في حالة التعب ، لذا يجب ان تشمل

برامج تدريبهم على كل اشكال التدريب ، و ينصح لتكوين هذه التكييفات الفسيولوجية لدى عدائي المسافات

المتوسطة ان يؤدوا تدريبات بتكرارات من العتبة الفارقة وطريقة الحد الاقصى لاستهلاك الاوكسجين مما يسبب نقص في

معدل حامض اللاكتيك الناتج في العضلات ، كما يزيد من معدل انتقاله من العضلات العاملة الى الدم مما يجعل العداء

ان يستمر في الاداء بمعدل سريع وسط السباق وكذلك يجب ان يؤدوا تدريبات بالسرعات الشديدة والتي تسبب التعب ،

وتدريبات تحمل اللاكتيك وسرعة السباق لمسافات اقل من المسافة المطلوبة مما يؤدي الى تحسين قدرة العدائين على

مواصلة وانهاء السباق بسرعة مقبولة .

2 - التدريب الرياضي الحديث:

2 - 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.

البروفيسور "*homan*" يعرفه على انه عبارة عن جميع كليات 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 - 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 - 2 - 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 ، ص 23-24)

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 وناديتهم والدولة التي ينتمون إليها.

2-2-2- 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 ، ص 15).

3- طرق التدريب الرياضي:

3-1- 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 ، ص 225-226)

-مكونات حمل طريقة التدريب المستمر:

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

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

3 - 2 - طريقة التدريب الفترتي :

طريقة الأداء في هذا التدريب هي أن يعطي حملا معيناً ثم يعقب ذلك فترة راحة ويكرر الحمل ثانية ثم فترة راحة وهكذا ، ويلاحظ عند إعطاء الحمل أن يرتفع النبض إلى 180 ن/د ، أما فترة الراحة فهي تكون بحيث تهبط إلى 120 ن/د ثم يعطى حملاً ثانياً . وهذا يعني أن فترة الراحة لا تكون كاملة إطلاقاً . وينقسم التدريب الفترتي إلى نوعين :

3 - 2 - 1 - التدريب الفترتي مرتفع الشدة :

ويهدف إلى تحسين السرعة ، وتنمية القوة والقوة المميزة بالسرعة ، وفيه يرتفع النبض إلى 180 ن/د ، ويكون حجم قليلاً نسبياً .

-مكونات حمل التدريب الفتري مرتفع الشدة:

في تمارين الجري %شدة أداء التمرين	= 90 : 80
في تمارين القوة (مقاومات) %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)	= 8 : 10 للتقوية
	= 10 : 15 للجري

جدول رقم (03) مكونات حمل التدريب في طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة (مفتي ابراهيم حماد، 2001، ص214)

3- 2- 2 - التدريب الفتري منخفض الشدة :

ويهدف إلى تطوير التحمل الخاص ، وتحسين عمل مجموعة العضلات التي تعمل في المهارات المختلفة . وفيه يرتفع النبض إلى 160 ن/د ، ويكون حجم الحمل أكبر نوعا ما . ويؤثر هذا النوع من التدريب على الأعضاء الداخلية ، والقلب والدورة الدموية والجهاز التنفسي ويحسن من أدائها .
ولما كان أداء اللاعبين في المباريات يشبه كثيرا التدريب الفتري ، فاللاعب يجري ثم يستريح ثم يجري ... وهكذا . فقد أجمع الخبراء على أن هذا النوع من التدريب من الأهمية بمكان في تدريب كرة القدم الحديثة . (حنفي محمود مختار، ص223-224)
بالإضافة للنظم الأخرى CP - ATP يعتمد التدريب الفتري بصفة أساسية على النظام الفوسفاتي لإنتاج الطاقة حيث يؤثر على القدرة الهوائية واللاهوائية وهو بذلك يسهم كثيرا في أحداث عملية التكيف بتأثيره الفعال .

في تمارين الجري % شدة أداء التمرين	= 80 : 60
في تمارين القوة (مقاومات) % عدد مرات أداء / زمن التمرين	= 60 : 50
فترات الراحة البينية	= 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
عدد مرات تكرار التمرين (المجموعات)	= 30 : 20 للقوة
	6 : 12 للجري

جدول رقم (04) مكونات حمل التدريب في طريقة التدريب الفترى منخفض الشدة (مفتي ابراهيم حماد، 2001، ص213)

3-3 - 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 ،مدرب كرة القدم ،دار الفكر العربي ،القاهرة ،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 ،قواعد واسس التدريب الرياضي وتطبيقاته ،منشأة المعارف ،الإسكندرية ،1998، ص32)

3-4 - 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 . (مهدي حسين البشاوي واحمد إبراهيم الخوجا ، 2005 ، ص 276 _ 277)

$$100: 80 =$$

في تمارين الجري % شدة أداء التمرين

$$90: 70 =$$

في تمارين القوة (مقاومات) % عدد مرات أداء / زمن التمرين

15: 05 ثانية للقوة

14: 06 ثانية للجري

= راحة كاملة .

فترات الراحة البينية

$$10: 06 =$$

عدد مرات تكرار التمرين (المجموعات)

06 : 03 للجري

جدول رقم (05) مكونات حمل التدريب في طريقة التدريب التكراري (مفتي ابراهيم حماد، 2001، ص 213)

4 - عناصر اللياقة البدنية :

4-1 - العناصر الأساسية للياقة البدنية:

4-1-1 - 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، ص 147).

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

1911 التحمل العضلي بأنه: "قدرة العضلة أو المجموعة العضلية على أداء انقباضات Thaxton ويعرف "ثاكستون"

ضد مقاومة لفترة من الوقت أو المحافظة على الانقباض الإيزومتري لأطول فترة زمنية". (د: أبو علاء أحمد عبد الفتاح، ص 141).

4 - 1 - 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 للإمكانات 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).

4 - 1 - 3 - الرشاقة :

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

خفة و رشاقة الأداء تظهر أكثر و نلاحظها لدى اللاعبين المميزين مهاريا ، 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 - 1 - 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 جونسوف 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).

4 - 1 - 5 - السرعة :

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 نظرحها 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).

4-2- العناصر المركبة للياقة البدنية :

4-2-1- القوة المميزة بالسرعة : هي قدرة الجهاز العصبي العضلي في التغلب على مقاومات تتطلب درجة عالية من الانقباضات العضلية. (د: محمد حسن علاوي، ص98)

4-2-2- تحمل القوة : وهي قدرة أجهزة الجسم على مقاومة التعب أثناء الجهود المتواصل الذي يتميز بطول فتراته وارتباطه بمستويات من القوة العضلية (د: محمد حسن علاوي، ص100).

4-2-2-1- العوامل المؤثرة في مستوى القوة العضلية :

1- نوع الألياف العضلية المشتركة في الأداء: يدخل في بناء العضلة الألياف البيضاء والحمراء وتختلف خواص

كل نوع من هذه الألياف من حيث الانقباض، فتتقبض الألياف البيضاء بسرعة وقوة مع قابليتها للتعب بسرعة، وتتقبض الألياف الحمراء ببطء مع بطء قابليتها للتعب، وتتكون عضلات الانسان من الألياف البيضاء والحمراء ولذلك تكتسب العضلة مميزاتهما معا. ويتناسب إنتاج القوة تناسباً عكسياً مع فترة الانقباض العضلي فإن ناتج القوة لا يظل ثابتاً ويقل تدريجياً بطول فترة الانقباض.

2- المقطع الفيزيولوجي للعضلة: فكلما مان المقطع الفيزيولوجي للعضلة كبيراً كلما ازدادت القوة، بمعنى أنه كلما زاد

حجم العضلة بزيادة مقطع كل ليفة عضلية كلما زادت قوتها، وهناك آراء تقول أن هناك اختلافات واضحة بين العضلات المتناظرة لمختلف الأفراد وكذلك في الفرد الواحد وغالباً ما تتفاوت درجة القوة حتى ولو تساوت بعض هذه العضلات في الحجم ويحدد ذلك إلى درجة كبيرة للتركيب الكيميائي للعضلة بجانب ترتيب الألياف العضلية العاملة لكل العضلة.

3- قوة المثير لألياف العضلة: تزداد قوة العضلة كلما زادت الاشارات العصبية الواردة إليها والتي تعمل على إثارة

كل ألياف العضلة الواحدة أو إثارة أكبر عدد من الألياف العضلية، وكلما زادت المثيرات العصبية ساعد ذلك على اشتراك أكبر عدد من الألياف العضلية، في العمل، أي زيادة القوة العضلية الناتجة.

4- الوسط الداخلي المحيط بالعضلة: يحيط بالعضلة وسط ذو كثافة معينة، وتزداد قدرة العضلة على الانقباض

وأن رفع درجة حرارة Viscosity كلما قلت كثافة هذا الوسط، ويطلق على هذه العملية لزوجة الوسط المحيط بالعضلة الجسم تعمل على هبوط كثافة لزوجة هذا الوسط نسبياً، ولذا تكون عملية الاحماء لها أهميتها في إعداد العضلة والوسط المحيط بها للعمل، ويجب تجنب زيادة كثافة الوسط الداخلي عندما يفقد الجسم كمية كبيرة من السوائل وذلك بالبعد عن حالات الاسهال الشديد وعمليات التخسيس السريعة. (عصام عبد الخالق، 2005، ص130)

5- ميكانيكية الحركة وزاوية الشد في العضلة: إن الاستخدام السليم لنظريات الروافع والمبادئ الميكانيكية

تعمل على رفع كفاءة واستخدام القوة، فمثلاً أن إطالة ذراع القوة يسهل مهمة التغلب على المقاومات الخارجية فيؤدي إطالة ذراع المقاومة إلى زيادة السرعة كما تتأثر القوة الناتجة للعضلات بالمسافة فيما بين أماكن اندغام العضلات (نقطة

الفصل الأول _____ الخلفية النظرية والدراسات السابقة

تأثير الشد) والمفاصل كمحاور وارتكاز لهذه الروافع فكلما بعدت هذه المسافات كلما تغلبت العضلات على مقاومات أكثر بإطالة أذرع القوة.

6- التوافق بين العضلات العاملة في الحركة: يعتمد على ميكانيكية العمل العضلي فإن التوافق يعمل على أن

يكون الانقباض للعضلات المشتركة في الاتجاه المطلوب للحركة وينظم الجهاز العصبي التوافق الداخلي في العضلة ذاتها وأيضا بين العضلات العاملة في الأداء بتنظيم التعاون الوثيق بين تلك العضلات المضادة مما يسهم بدرجة كبيرة في قدرة العضلات العاملة على إنتاج المزيد من القوة العضلية .

7- العوامل النفسية وقوة الإرادة: للعامل النفسي تأثير كبير في إنتاج الفرد لعامل القوة العضلية فإن زيادة الدافعية

من تشجيع الجمهور إلى جانب العوامل الأخرى للحماس، تعمل على إثارة الحساسية للاستجابات العضلية مما ينتج عنها إنتاج أقصى قوة ممكنة، ويبدو ذلك واضحا في تسجيل الكثير من الأرقام العالمية والأولمبية في جو المنافسة الحقيقيه أثناء التدريب، كما أن عامل الخوف أو التردد من العوامل التي تحد القدرة على بذل أقصى قوة في حين يساعد التركيز والانتباه واستعداد للكفاح والثقة بالنفس على إنتاج الفرد لمزيد من القوة وذلك بناء على حالته النفسية قبل المباراة.

8- الجنس والسن: أثارت الأبحاث أن المرأة تمتلك في المتوسط قوة تعادل ثلثي قوة الرجل أو تقل عن 30-40 بالمئة

مما عند الرجل وهي نسبة ليست ثابتة عند مقارنة المجموعات العضلية فقد وجد أن المرأة تمتلك 80 بالمئة من متوسط القوة للرجل في العضلات القابضة والباسطة للحوض، كما يؤثر أسلوب الحياة اليومية في مستويات المرأة والرجل ولكن لا توجد اختلافات جوهرية في خاصية النسيج العضلي عن كل من المرأة والرجل.

كما تزداد القوة بزيادة العمر الزمني وذلك في الظروف الطبيعية حتى سن عشرين سنة حيث تزداد حتى سن 25 سنة

تقريبا كل عام وبعد سن 65% وهو السن المناسب لإظهار القوة القصوى ثم تبدأ معدلات الزيادة تقل تدريجيا بمعدل 1 سنة يفقد الفرد حوالي 70 بالمئة من قوته. (عصام عبد الخالق، 2005، ص131)

4 - 2 - 2 - 2 - تدريبات القوة للناشئين:

يعتبر موضوع استخدام تدريبات القوة خلال مراحل النمو للناشئين والبالغين من الموضوعات التي مازالت موضع جدل ومناقشات كثيرة ، غي أنه يجب أن يوضع في الاعتبار أن هناك فرقا كبيرا بين استخدام التدريب بالأثقال ذات الشدة المتوسطة الى الأقل من القصوى ، وبين التدريب باستخدام الأثقال القصوى التي يمكن ان يؤدي استخدامها إلى حدوث بعض المشاكل بالنسبة للناشئين وخاصة في اصابة غضاريف النمو ، ويؤدي تكرار تلك الاصابات إلى تحولها لحالة مزمنة كإصابات مفصل القدم والعمود الفقري وآلام أسفل الظهر وتشوهات القوام.

غير أنه يمكن تنمية القوة العضلية خلال فترة ما قبل المراهقة دون التعرض لمثل هذه الإصابات إذا ما تم ذلك وفقا لتنظيم جيد و برامج موجهة مع مراعاة عدم استخدام أقصى قوة ، وفي هذه الحالة تكون التكرارات من 10 إلى 12 مرة ، كما يمكن استخدام ثقل الجسم نفسه كمقاومة أو استخدام الزميل كثقل مقاومة ، ومراعاة عوامل الأمن و السلامة وتجنب أداء التمرينات التي تؤدي برفع الثقال فوق مستوى الرأس لحماية العمود الفقري ، كما يجب أن يصاحب تدريبات الأثقال - وخاصة بعد فترة النمو السريعة المفاجئة في سن البلوغ - تمرينات للمرونة والإطالة لتجنب التأثيرات السلبية لتدريبات القوة العضلية على مرونة المفاصل. (أبو العلاء أحمد عبد الفتاح، 2003، ص114)

4 - 2 - 2 - 3 - تشكيل الحمل لأنواع القوة العضلية:

تشكيل الحمل	القوة القصوى	القوة المميزة بالسرعة	تحمل القوة
الشدة	100 - 85%	75 - 50%	75 - 50%
الحجم (التكرار)	10 - 02 مرات	حتى 20 مرة	30 - 20 مرة
المجموعات	04 - 02 مرات	06 - 04 مرات	06 - 04 مرات
الراحة	04 - 02 دقائق	04 - 03 دقائق	02 - 01 دقيقة دوما
الأنشطة المميزة	رفع الأثقال	الرمي والوثب والألعاب	سباحة - تجديف - جمباز
أفضل طرق التدريب	التكراري- فترى مرتفع الشدة	فترى مرتفع الشدة - التكراري	فترى مرتفع الشدة

جدول رقم (06) تشكيل الحمل لأنواع القوة العضلية (عصام عبد الخالق، 2005، ص139)

4 - 2 - 2 - 4 - توجيه الحمل لتنمية تحمل القوة:

(أ) حجم الحمل متوسط بتكرار التمرين الواحد من 20-30 بالمئة مرة أو أكثر وتكرار التمرين الواحد من 4-6 مجموعات.

(ب) شدة الحمل تقع من 50-75 بالمئة من أقصى مقدرة الفرد. ولاكتساب هذه القدرة تنمي للفرد قوة التحمل العالية وقوة عضلية كبيرة ، فإذا كان اللاعب ذو تحمل عال ولكن مستوى بسيط من القوة العضلية يختار له قوة مثيرات كبيرة نسبيا وإذا كان العكس قوة عضلية كبيرة وتحمل بسيط. فبقوم بزيادة عدد مرات التكرار مع خفض قوة المثيرات نسبيا.

(ج) أما عن فترات الراحة خلال المجموعات القصيرة (عدد مرات التكرار حتى 50 بالمئة من القصوى) يمكن أن تكون قصيرة نسبيا.

أما خلال المجموعات الطويلة فتكون الراحة مرة ونصف إلى مرتين من فترات العمل وتكون غالبا من 1-3 دقيقة تقريبا. (عصام عبد الخالق، 2005، ص 141)

4 - 2 - 3 - تحمل السرعة :

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 مثلا) 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 ، فمثلا نجد أن الأكسجين الذي يحتاجه الجسم عادة 8 لتر تقريبا ، وإذا ما قام هذا الرياضي بنشاط وليكن 400 م عدو نجده قد يحتاج إلى 20 لتر أوكسيجين ، وهنا يظهر أن دين الأوكسيجين = 20 - 8 = 12 لتر أوكسيجين ، وهذا ما يطلق عليه التنفس بدون استخدام الهواء ، واننا نجد هناك علاقة بين التنفس باستخدام أوكسيجين الهواء ، إذ أنها هي الأساس لذلك ، فإذا ما كانت هناك مقدرة على التنفس بدون استخدام أوكسيجين الهواء فإن المقدرة على التنفس غير متوفرة وينتج دائما دين أوكسيجيني (احتياج أوكسيجين) ، ويجب أن نراعي عند التنفس بدون استخدام أوكسيجين الهواء أن يأخذ الفرد فترة كافية حتى يمكنه أن يعوض هذا الدين ويمكنه الانتهاء من هذا التعويض من فترة الاستشفاء . (عصام عبد الخالق، التدريب الرياضي نظريات-تطبيقات، منشأة المعارف، الطبعة الثانية عشر، 2005، ص154)

4 - 2 - 3 - 1 - 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)

4 - 2 - 3 - 2 - تدريبات تحمل السرعة: تؤدي تدريبات تحمل السرعة بواقع 2 - 3 مرات أسبوعيا ، وتستخدم فيها القوة المميزة بالسرعة ، كما تستخدم تدريبات التحمل للمسافات القصيرة والطويلة لتنمية القدرات اللاهوائية . ويحتاج إلى عنصر تحمل السرعة كل من متسابقي المسافات القصيرة والطويلة على السواء ، حيث أنه في بعض الأحيان يتطلب الأمر أن يزيد المتسابق المسافات الطويلة من سرعته وخاصة عند نهاية السباق كما يحتاج متسابقو المسافات القصيرة إلى ذلك عند أدائهم لتدريبات أطول من مسافة السباق ، ويتطلب ذلك مراعات ما يلي :

1 - أن يكون تكرار الأداء في الجري بالسرعات الأقل من القصى أو القريبة من القصى ، مع اعطاء فترة راحة طويلة نسبيا بدرجة تسمح بإمكانية التكرار بنفس مستوى سرعة الأداء ويمكن أداء مجموعة من التكرارات مع راحة بين كل تكرار واخر من 2 - 4 دقائق وتكون مسافات التكرارات قصيرة ، مع مراعات زيادة فترة الراحة بين المجموعات لتكون في حدود 10 - 15 دقيقة.

2 - التدريب بالسرعة القصى أو الأقل من القصى لمسافات تزيد عن المسافة الأصلية مرتين .
 عن المسافة الأصلية . 3% - زيادة مسافة التدريب بالسرعة القصى في حدود 10 - 20
 4 - استخدام أسلوب السرعات المتغيرة خلال قطع المسافة وعلى سبيل المثال 50 مترا سرعة متزايدة ثم 50 مترا سرعة ثابتة ، ثم 50 مترا سرعة متزايدة مرة اخرى.

5 - أداء تكرارات مرتفعة الشدة لمسافات قصيرة من 30 - 60 مترا .(أبو العلاء أحمد عبد الفتاح، أحمد نصر الدين، 2003، ص191)

5 - المراهقة (17-18 سنة):

الفصل الأول _____ الخلفية النظرية والدراسات السابقة

تعتبر مرحلة المراهقة من المراحل الأساسية التي يمر بها الفرد وأصعبها كونها تشمل عدة تغيرات وفي كل المستويات، إذ تنفرد بخاصة التحول السريع وغير المنتظم وقلة 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 يتمرد ضد كل من يمثل السلطة وهذا تعبيرا عن كسر القيود والخروج عنها.

ولهذا أولى العلماء في النفس والتربية وأهمية كبيرة لهذه المرحلة من اجل التعامل مع شريحة المراهقين لتكون جيل المستقبل تكويننا بدنيا وعقليا واجتماعيا ونفسيا.

5- 1 مفهوم المراهقة:

إن المراهقة مصطلح وصفي لفترة، ومرحلة ممن العمر، والتي يكون فيها الفرد غير ناضج انفعاليا، 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 طفلا ولا راشدا إنما في مجال تداخل هاتين المرحلتين حيث يصفها عبد العالي الجسماني بأنها المجال الذي يجدر بالباحثين والمربين أن ينشدوا ما يصب الله من وسائل ورغبات. (عبد العالي الجسماني، 1994ص195).

- تعريف المراهقة:

أ/ **التعريف اللغوي:** إن المراهقة مشتقة من الفعل: راهق فهي تفيد الاقتراب والذنو من الحلم والنضج. (عدنان درويش حلون، 1992ص257).

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، ص241)

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 التفاتا ذاتيا، لذا فهو بحاجة لمن يوجهه ويرعاه. (عبد العالي الجسماني، 1994، ص191-192).

- **من الناحية الاجتماعية:** تتمثل المراهقة من الوجهة الاجتماعية فترة انتقال في دور الطفولة بالاعتماد على الآخرين إلى بلوغ مرحلة التفات الذات على اعتباراتها متميزة عما كانت عليه أيام الطفولة المعتمدة على غيره اعتمادا كليا كما أن

الفصل الأول _____ الخلفية النظرية والدرات السابقة

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 حوري، 2000، ص117)

- 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 أكبر من نمو العظام وينجز الوجه الصورة الكاملة له، ونجد في هذه المرحلة نمو قوس الحوض عند الفتاة، وعند الفتى نمو عرضي على مستوى الكتفين.

5- 2 - خصائص النمو في مرحلة المراهقة (17-18):

5- 2 - 1 - النمو الجسماني:

في هذه المرحلة تظهر الفروق التي تميز تركيب الجسم والفتاة بصورة واضحة كما يزيد نمو عضلات الجذع والصدر والرجلين بدرجة أكبر من العظام وبذلك يستعيد الفرد إترائه 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 فح 1998، ص74).

5- 2 - 2 - 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 احتياطات 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 المورفولوجية لجسم الرياضي.

5- 2 - 3 - النمو النفسي:

تعتبر مرحلة النمو النفسي عند المراهق خامس مرحلة للنمو بعد مرحلة الطفولة المتعددة حيث تتميز بشرة 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 حوري: 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 ص 166)

5- 2- 4 - 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 ، ص 408).

5- 2- 5 - 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 غامضة، والبحث عن الأشياء ومثيرات جديدة. (حامد عبد السلام زهران، 1995 ص 377)

5- 2- 6 - 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، ص28). 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 ص99)

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"تسوميكسي" أن مرحلة المراهقة تتميز بالإمكانات الوظيفية (الفيزيولوجية) العالية وزيادة القدرة على التكيف مع المجهود البدني.

5- 2- 7 - 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 بالاختلال في التوازن والاضطراب بالنسبة لنواحي التوافق والتناسق والانسجام وان هذا الاضطراب الحركي يحمل الطابع الوقي إذلا 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، ص70-71)، 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 المستوي 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.

5 - 3 - 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:

5 - 3 - 1 - 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، ص73)

5 - 3 - 2 - المشاكل الانفعالية:

إن عامل الانفعال في حياة المراهق يبدو جلياً في عنف انفعالاته وحدتها واندفاعها، 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 رجلاً في سلوكه وتصرفاته.

5 - 3 - 3 - مشاكل الرغبات الجنسية:

من الطبيعي أن يشعر المراهق بالميل الشديد للجنس الآخر ولكن التقاليد في مجتمعنا تقف عائقاً 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.

5 - 3 - 4 - المشاكل الاجتماعية:

أ - علاقة الأسرة بالمراهق: يدرك المراهق عندما يتقدم به السن قليلاً أن طريقة معاملته لا تتناسب مع ما وصل إليه من نضج وما طرأ عليه من تغيرات، وأن البيئة الخارجية والمتمثلة في الأسرة لا تعترف بما طرأ عليه من نضج ولا تأبي بما تقره له رجولته وحقوقه. كفرد 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 بيئات أخرى قد ما يجد فيها المنفذ للتعبير عن حريته. (زغار فاروق وآخرون: 2006-2007، ص40)

الفصل الأول _____ الخلفية النظرية والدراسات السابقة

ب - 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. (زغار فاروق وآخرون: 2006-2007، ص40)

ج - علاقة المرابي بالمراهق: إن إقبال المراهق على التعلم وميله للممارسة الرياضة أو عدم إقباله، يرجع إلى نوع العلاقة بينه وبين المرابين 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 والمرابي الذي يراعي شعورهم وبقدر المرحلة التي يعيشونها.

د - 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 لا بد 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 وأعمقت هذه الرغبات في المدرسة والمجتمع.

5-3-5 - المشاكل البدنية:

أهم المتاعب التي يتعرض لها المراهق في السمنة *obésité* 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 او 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)

5- 4 - 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.

5- 5 - نصائح عامة لكل مربى لكيفية التعامل مع المراهقين:

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

- يجب دراسة ميول ورغبات المراهقين قبل وضع أي برنامج او تقنية للوحدات التعليمية حتى تتماشى مع ميولهم 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. (زقار 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 وتجنبيه الأزمات النفسية والاجتماعية التي تعرقل هذا النمو.

6 - الدراسات السابقة والمشابهة :

- دراسة (01)

دراسة حمودي منير لنيل شهادة الماستر بعنوان : أثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية الخاصة (القوة - السرعة) وأثرها على بعض مكونات الدم ولزوجته لدى لاعبي كرة الطائرة.

أهداف الدراسة:

- وضع برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية الخاصة لدى لاعبي كرة الطائرة.
- التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح لتطوير بعض القدرات البدنية الخاصة على بعض مكونات الدم ولزوجته لدى لاعبي كرة الطائرة.

- ابراز دور وأهمية صفتي القوة والسرعة في لعبة كرة الطائرة.

- مشكلة الدراسة:

ما مدى تأثير البرنامج التدريبي المقترح لتطوير بعض القدرات البدنية الخاصة (القوة - السرعة) وأثرها على بعض مكونات الدم ولزوجته لدى لاعبي كرة الطائرة؟

- فرضيات الدراسة:

- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في الاختبار القبلي للمجموعتين الضابطة والتجريبية.

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية.

- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة.

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية.

- إجراءات الدراسة:

(- برج بو عريريج - والذي N.R.BBA - العينة: قمنا باختيار عينة عشوائية تمثلت في النادي الرياضي البرايجي) يضم 18 لاعب

- المجال الزمني والمكاني: القاعة المتعددة الرياضات برج بو عريريج.

- المنهج المستخدم: استخدمنا في دراستنا المنهج التجريبي.

- الأدوات المستخدمة: الاختبارات

- النتائج المتوصل إليها: بعد عرض وتحليل النتائج مقارنة بالفرضيات المقترحة مسبقا كحلول لاشكالية البحث توصلنا للنتائج التالية :

01 - هناك فروق ذات دلالة احصائية.

02 - يؤثر البرنامج التدريبي تأثيرا ايجابيا في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة (القوة - السرعة) ويؤثر نسبيا على مكونات الدم ولزوجته لدى الفئة العمرية 17 - 18 سنة.

03 - تتميز الفئة العمرية (17 - 18) سنة بدرجة تستطيع أن تقول على أنها جيدة بالنسبة لتنمية صفة القوة والسرعة.

- الاقتراحات والتوصيات:

01 - الاهتمام بالتخطيط المستند إلى الأسس العلمية الحديثة للتدريب ابتداء من الوحدة التدريبية لرفع الكفاءة البدنية للرياضي.

02 - الاهتمام بتطوير القدرات البدنية الخاصة في مجال لعبة كرة الطائرة.

03 - ضرورة اهتمام المدربين بتنمية صفتي القوة والسرعة لفئة أوسط (17 - 18) سنة.

04 - التأكيد على التغذية الجيدة وعلى الغذاء الذي يحتوي على المركبات البروتينية خاصة.

05 - اجراء دراسات وأبحاث اخرى مشابهة على فئات عمرية أخرى.

06 - توفير الأجهزة والأدوات الحديثة اللازمة لتدريبات القوة والسرعة.

- الدراسة (02)

دراسة زيري بلقاسم لنيل متطلبات شهادة الماستر بعنوان : تأثير مستويات الأقسام على التحضير البدني لصفتي (القوة - السرعة) لدى لاعبي كرة القدم (14 - 16) سنة

هدف الدراسة :

- الوصول الى مجموعة من الحقائق حول تأثير مستوى الاقسام على التحضير البدني

- محاولة معرفة العلاقة الكامنة بين مستوى الفرق والتحضير البدني لصفتي القوة والسرعة لدى لاعبي كرة القدم

14 - 16 سنة

مشكلة الدراسة : هل لمستوى الاقسام الذي تلعب فيه نوادي كرة القدم تأثير على التحضير البدني لصفتي القوة والسرعة لدى لاعبي كرة القدم

فرضيات البحث :

الفرضية العامة : مستوى الاقسام الذي تلعب فيه نوادي كرة القدم يؤثر على مستوى التحضير البدني لدى لاعبي كرة القدم .

الفرضيات الجزئية :

- كلما كانت مستويات (الأقسام) الأندية عالية كانت صفة القوة لدى اللاعبين أحسن .

- كلما كانت مستويات (الأقسام) الأندية عالية كانت صفة السرعة لدى اللاعبين أحسن .

- اجراءات الدراسة :

- العينة : تمثلت عينة البحث في فريقين لكرة القدم تم اختيارهم على مستوى ولاية بجاية (شباب أقبو - أولمي أقبو)

ولقد اختيرت هذه العينة بصفتها عينة متجانسة من حيث المرحلة السنوية والمورفولوجية ولهما نفس الامكانيات إلا أنهما يختلفان في مستوى القسم الذي يلعبان فيه، ولقد اجريت الاختبارات على 18 لاعبا من كلا الفريقين.

الفصل الأول _____ الخلفية النظرية والدراسات السابقة

- **المجال الزمني والمكاني** : أجريت هذه الدراسة لكلا الفريقين (شباب أقبو - أولمي أقبو) على مستوى ولاية بجاية
أجريت هذه الدراسة خلال الفترة الزمنية الممتدة من 2014/12/23 إلى 2014/02/05.

- **المنهج المتبع** : استخدمت المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث.

- **أدوات البحث** : الاختبارات البدنية وتشمل اختبارين في القوة واختبارين في السرعة.

وفي ضوء النتائج التي توصلنا إليها نستنتج ما يأتي:

- إن النتيجة العامة التي يمكن التوصل إليها مما سبق هي أن مستوى الأقسام الذي تلعب فيه نوادي كرة القدم يؤثر على التحضير البدني لدى اللاعبين.

- إن البرنامج البيداغوجي المقترح يساعد على تطوير الصفات البدنية للاعبين.

دراسة (03) :

دراسة عقون بلال لنبل شهادة الماستر جامعة لمسيلا 2012-2013 بعنوان : دراسة تقييمية للبرامج التدريبية الخاصة بتنمية القوة والسرعة لدى لاعبي كرة القدم صنف اواسط 17 - 19 سنة .

مشكلة الدراسة : هل البرامج التدريبية الخاصة بتنمية صفة القوة والسرعة لدى لاعبي كرة القدم تقوم وفق معايير واسس علمية محددة ؟

فرضيات الدراسة :

- معظم المدربين لا يملكون مؤهلات علمية تؤهلهم لوضع البرامج التدريبية

- نعم ان لتخطيط وتطبيق البرامج التدريبية الخاصة بتنمية صفة القوة والسرعة تحقق الاهداف الموضوعية

- ان توفر الامكانيات المادية والبشرية يساهم في تحقيق البرامج التدريبية

هدف الدراسة : معرفة ان كانت البرامج التدريبية تقوم وفق معايير واسس علمية محددة

اجراءات الدراسة :

العينة : تم اختيار العينة بطريقة عشوائية تتمثل في بعض مدربي فرق القسم الوطني الثاني للهواة صنف اواسط 17 - 19 سنة .
والبالغ عددهم 10مدربين حيث بلغت النسبة 22،22% من مجتمع الدراسة.

المنهج المستخدم : المنهج الوصفي .

الادوات المستخدمة في البحث : استمارة استبيان موجهة للمدربين .

النتائج المتوصل إليها : اظهرت نتائج البحث :

- ان البرامج التدريبية تقوم وفق معايير واسس علمية محددة

- ضعف الاعداد المهني للمدربين

- وجود اهداف محددة وواضحة للبرامج التدريبية .

- عدم ملائمة الإمكانيات المادية والبشرية للأهداف الموضوعية .

الاقتراحات :

- الاهتمام بعملية التقويم كجزء لا يتجزأ للعملية التدريبية .
- نقترح قيام لجان من الدكاترة والخبراء في مجال التدريب الرياضي بتخطيط البرامج التدريبية .
- ضرورة اهتمام النوادي بفتة الاواسط مع توفير الامكانيات اللازمة للتدريب .
- نقترح وضع برامج واعداد دورات تدريبية ولا يتم قبول اي مدرب مهما بلغ من مستوى كلاعب دون النجاح في تلك الدورات
- ضرورة رفع القدرات المعرفية للمدربين في مجال التدريب .

دراسة (04) :

دراسة: فغلول سنوسي لنيل شهادة الماجستير بعنوان: اقتراح برنامج تدريبي باستخدام تمارين مندمجة بالكرة لتطوير تحمل السرعة لدى لاعبي كرة القدم (17-19) سنة : بحث تجريبي أجري على فريق الأواسط لترجي مستغانم

الملخص: يهدف البحث إلى اقتراح برنامج تدريبي باستخدام تمارين مندمجة بالكرة لتطوير تحمل السرعة لدى لاعبي كرة القدم أواسط (17-19) سنة على الأسس النظرية والعلمية والخبرات العالمية في هذا المجال وكذلك التعرف على فاعلية التمارين المندمجة بالكرة لتطوير بعض القدرات الفسيولوجية لتحمل السرعة.

دراسة (05) :

دراسة: معروف سعيد لنيل شهادة الدكتوراه في التربية البدنية والرياضة بعنوان: استعمال التمرينات اللاهوائية وفق الشدة الأولى وأثرها في تطوير تحمل السرعة وقدرة الاسترجاع للاعبين كرة القدم.

الملخص: يذكر الدكتور دريسي بوزيد الجزائري أن التدريب وفق نظم إنتاج الطاقة تطرح إشكاليات في البحوث الرياضية وبخاصة في المستويات العليا اذا تتطلب المعرفة التخصصية لفسيولوجيا الجهد البدني وعمليات الأيض انطلاقا من المعايير الدقيقة في التقييم للنتائج القياسات الرياضية ومن اجل تحسين كل من مستوى التكيف الفسيولوجي لأجهزة وأعضاء أجسام الرياضيين للتدريب وتحسين سرعة استعادة شفاء هذه الأجهزة والأعضاء بعد تنفيذ وحدة تدريبية شاقة ، يجب على المدربين القيام بتغيير الشدد التدريبية المستعملة طول دائرة التدريب الصغير بجميع مناهج التدريب الرياضي، ولأجل مساعدة المدربين في إدارة وقيادة علمية أفضل لخطة التدريب التي تراعي الجانب الفسيولوجي ومتطلبات الطاقة اللازمة للألعاب والفعاليات الرياضية الممارسة ، يجب عليهم استخدام قيم (الشدد الخمسة)،لذا عمد الباحث إلى هذه الدراسة الجديدة تطبيقيا في تخصص كرة القدم وهي دراسة تجريبية نحاول خلالها استعمال تمارين لاهوائية وفق منطقة الشدة الأولى لتطوير أهم صفة بدنية لتأخير التعب عند اللاعبين وهي تحمل السرعة وانعكاس ذلك على القدرات الاسترجاعية للاعبين كرة القدم ، ويكون العمل على ثلاث مجموعات حسب خطوط اللعب الثلاثة وسط، دفاع ، هجوم ، ويكون هذا العمل دعامة للمدربين والعاملين في حقل التدريب مع ربط العمل المنجز بتكنولوجيا الإعلام

– تعليق عن الدراسات السابقة والمشابهة:

إنه وما لاشك فيه أن الدراسات السابقة والمشابهة تعتبر كنقطة بداية لفك الغموض والتعجب وجميع التساؤلات والعراقيل التي يمكن أن تواجهنا في البحث، حيث أفادتنا الدراسات السابقة والمشابهة في إعطائنا لمحة ولو بسيطة عن موضوعنا المدروس، كذلك أفادتنا في التعرف على المنهجية المناسبة لدراسة الموضوع بما فيها من استنتاجات واقتراحات وكذلك التعرف على الصعوبات التي واجهتهم في بحوثهم ومذكراتهم قصد محاولة تجنبها قدر المستطاع ، بالإضافة إلى معرفة الأخطاء سواء كانت علمي أو منهجية والاستفادة من هذه الأخطاء لمحاولة عدم الوقوع فيها ، حيث أنه لا يوجد بحث خال من الأخطاء لذلك وجب علينا كطلبة التعلم من أخطاء البحوث والمذكرات السابقة.

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 تركز 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) والتغيرات 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 الثاني: الإطار العام للدراسة

- 1- الكلمات الدالة في الدراسة .
- 2- إشكالية الدراسة .
- 3- أهداف الدراسة .
- 4- أهمية الدراسة .
- 5- فرضيات الدراسة .

1 - تحديد المصطلحات والمفاهيم:

1-1- التدريب الرياضي:

لغة: التدريب مشتق من الفعل درب يدرب تدريباً.

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

اصطلاحاً:

✓ **التدريب المهني:** إعطاء مجمل المعارف النظرية والعلمية لاكتساب ممارسة مهنة ما.

✓ **التدريب 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 القدرات وتطوير المهارات بشكل نوعي وكمي وفقاً لمواصفات

الاختصاص الرياضي.

1-2- 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 من جهة تخطيط صارم لتدريبات الفرد و من جهة أخرى المراقبة و التحليل

لإنجازه، كما يجب أن يحترم مراحل الجهد و الاسترجاع للجسم عبر تحديد جرعات مدققة للتمارين اليومية و الأسبوعية و الشهرية و الفصلية و حتى السنوية وهذا على حسب الأهداف المسطرة.

1-3- 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).

1-4- تحمل القوة:

وهي القدرة على مقاومة التعب في رياضات تتصل بالقوة والاستمرار لفترات طويلة، وتتطلب قوة التحمل قوة عالية نسبياً

مرتبطة بقدرة هائلة على التحمل.

JUKAK MENOUIL.s1983.p33

1-5- المراهقة:

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

اصطلاحا: المراهقة ADOLESCENC مشتقة من الفعل اللاتيني ADOLESCERE ومعناها: الاقتراب البدني والحسي والانفعال العقلي والتي تقع بين مرحلة الطفولة المتأخرة، وبداية مرحلة الرشد، فالمرهق لا يعتبر طفلا ولا راشدا وإنما يقع في المجال الموجود بين هاتين المرحلتين. (مصطفى فهمي، 1960، ص330)

التعريف الإجرائي: هي تلك التغيرات الفيزيولوجية التي يمر بها الفرد خلال مرحلة معينة حيث تبدأ ملامح شخصيته بالظهور والتبلور، وتشكل النواة الأولى لتكوين رجل المستقبل تكوينا بدنيا وعقليا واجتماعيا ونفسيا.

2 - إشكالية الدراسة:

لقد 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 إلا أن ألعاب القوى أضحت من أهم النشاطات الرياضية في معظم دول العالم.

وتعتبر الجزائر من بين الدول التي أولت 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.

تعتبر ألعاب القوى إحدى الألعاب الكبيرة والتي توسعت بشكل كبير خاصة بعدما زاد تفهم الجماهير بفوائدها الصحية والتربوية والتنافسية رغم اختلاف أعمارهم وثقافتهم وطبقاتهم كما عرفت ألعاب القوى تطورا كبيرا وذلك في مختلف العصور وبشكل فعال في تحسن اللياقة البدنية للفرد أو اللاعب وذلك من أجل الحصول على بنية رياضية عالية .

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 إكسابهم في مجابهة متطلبات الحياة بكفاءة للعيش بصحة في حياة متزنة وهادئة». (وجدي مصطفى الفاتح ، محمد لطفي السيد، 2002، ص59).

يسعى كل إنسان للوصول إلى أفضل قدر ممكن من اللياقة البدنية كي يتمكن من مقاومة صعوبات الحياة الصحية منها والعملية لما لهذا الأمر من أهمية كبرى على حياة الفرد حتى أصبحت نسبة كبيرة من المجتمعات تمارس النشاطات الرياضية بحالة دائمة ومستمرة دون انقطاع. (كمال جمال الرضي ، 2004، ص3).

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 القصيرة 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 لمنسابق المسافات القصيرة والعمود الفقري لها.

ويتمثل الإعداد البدني في تطوير الصفات البدنية وطرق تنميتها، نجد كفاءة المدرب لها دور هام في بلوغ الرياضيين للمستوى العالي، فالمدرب هو محور عمليات التدريب فنجاحها يعتمد في الأساس على توافر خصائص وسمات وقدرات ومعارف ومهارات محددة لدى المدرب، فنقص اهتمام المدربين بكل من (تحمل القوة - تحمل السرعة) في مراحل التدريب له اثر سلبى في تدني مستوى عدائي المسافات المتوسطة (1500م) ومن هنا تم طرح الإشكال التالي:

هل للبرنامج التدريبي المقترح اثر في تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية (تحمل القوة - تحمل السرعة) لدى عدائي ال (1500م) صنف اواسط (17-18) سنة ؟

التساؤلات الجزئية:

1. هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارين القبليين بين العينة الشاهدة والعينة التجريبية

(تحمل القوة - تحمل السرعة) ؟

2. هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدى بالنسبة للعينة التجريبية (تحمل

القوة - تحمل السرعة) ؟

3. هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارين البعديين بين العينة الشاهدة والعينة التجريبية

(تحمل القوة - تحمل السرعة) ؟

3- أهداف الدراسة:

- التعرف على أثر البرنامج التدريبي المقترح في تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية (تحمل القوة - تحمل السرعة) لدى عدائي 1500م.

- التعرف الى الفروق بين القياسين القبلي والبعدى 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.

4 - أهمية الدراسة:

- ابراز اهمية ودور بعض الطرق في تحسين الجانب المهارى .

- تقديم معلومات نظرية عن دور بعض عناصر اللياقة البدنية (تحمل القوة - تحمل السرعة) والتي تساعد المدربين في الرفع من الكفاءة البدنية .

5 - الفرضية العامة :

للبرنامج التدريبي المقترح أثر في تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية (تحمل القوة - تحمل السرعة) لدى عدائي ال (1500م) صنف أواسط (17-18) سنة.

الفرضيات الجزئية :

1- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارين القبليين بين العينة الشاهدة والعينة التجريبية (تحمل القوة - تحمل السرعة) .

2- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي بالنسبة للعينة التجريبية (تحمل القوة - تحمل السرعة) .

3- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارين البعديين بين العينة الشاهدة والعينة التجريبية لصالح العينة التجريبية (تحمل القوة - تحمل السرعة) .

الفصل الثالث: الإجراءات الميدانية للدراسة

- 1- الدراسة الاستطلاعية .
- 2- المنهج المتبع في الدراسة .
- 3- مجتمع وعينة الدراسة .
- 4- أدوات جمع البيانات والمعلومات .
- 5- إجراءات التطبيق الميداني للأداة .
- 6- الأساليب الإحصائية .

تمهيد:

إن كل باحث من خلال بحثه يسعى إلى التحقيق من صحة الفرضيات التي وضعها، و يتم ذلك بإخضاعها 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 تشمل 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.

1-الدراسة الاستطلاعية:

قبل البدء في التجربة الاستطلاعية قمنا بزيارة ميدانية لنادي مدرسة ألعاب القوى بن سرور (المسيلة)، لتفقد الوسائل المستعملة و معرفة أوقات تدريب الفريق وبعد ذلك قمنا بدراسة الإمكانيات المتوفرة و مستوى الفريق، وهذا من اجل التوصل إلى أفضل طريقة لإجراء الاختبارات وتجنب العراقيل و المشاكل التي يمكن أن تواجهنا في العمل الميداني، حيث قابلنا الطاقم المسؤول و كذا المدربين و تم 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 (06 لاعبين)

1-1-المجال المكاني و المجال الزمني:

1-1-1-المجال المكاني: لقد تمت التجربة التي قمنا بها في المضمار المتخصص لبلدية بن سرور دائرة بن سرور

1-1-2-المجال الزمني : قمنا بإجراء الاختبارات بالنسبة للعينة الاستطلاعية من 10 جانفي الى غاية 9

فيفري 2019

2-المنهج المستخدم: 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 اقرب إلى الموضوعية و يستطيع فيه الباحث السيطرة على العوامل المختلفة التي تؤثر على الظاهرة المدروسة.

3-مجتمع وعينة الدراسة:

3-1-عينة البحث وكيفية اختيارها:

3-1-1-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 والمورفولوجية وهم ينتمون إلى صنف

الأواسط(17-18)،ولهم نفس الإمكانيات.

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

العينة التجريبية: يطبق عليها البرنامج التدريبي المقترح بالإضافة الى التدريب على اداء بعض التمرينات لتحسين تحمل

القوة و تحمل السرعة لدى عدائي 1500م.

العينة الشاهدة: تتدرب بصفة عادية.

3-1-2- 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 بن سرور).

المجموعة(ب): المجموعة التجريبية تحتوي (06) لاعبين تم اختيارهم بشكل قصدي.(مدرسة بن سرور)

3-2 ضبط متغيرات الدراسة:

يعتبر ضبط المتغيرات عنصراً أساسياً في أي دراسة ميدانية، وقد جاء ضبط متغيرات الموضوع الذي نحن بصدد دراسته

كما يلي:

أ- المتغير المستقل: ويتمثل في البرنامج التدريبي المقترح .

ب- المتغير التابع: ويتمثل في تحسين (تحمل القوة - تحمل السرعة) لدى عدائي 1500م.

3-3 ضبط المتغيرات لأفراد العينة:

أ- الزمن: هو الوقت المخصص لأداء الحصة التدريبية داخل المضمار المخصص للتدريب حيث أن وقت إجراء

التدريبات يكون كالتالي:

كل أيام الأسبوع عدا الثلاثاء والجمعة وذلك وفقاً للتوقيت التالي (15.00-18:30)

ب- الجنس: لقد تم إجراء هذه الاختبارات على الذكور و هذا في كلتا المجموعتين.

ج- السن: ينحصر سن اللاعبين بالنسبة للمجموعتين الشاهدة و التجريبية بين (17-18) سنة.

الوزن (كغ)	الطول (سم)	السن		
66	186	18	01	العينة الشاهدة
68	180	17	02	
63	175	17	03	
60	177	18	04	
62	174	17	05	
60	182	18	06	
61	173	18	07	العينة التجريبية
70	185	17	08	
67	181	18	09	
64	179	18	10	
60	170	17	11	
66	183	18	12	

الجدول (07): 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 (08): يبين تكافؤ العينتين من حيث السن، الوزن، الطول.

من خلال الجدول رقم(08) 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 تجانس أو أن 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 1.50 كلغ، 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.

4- أدوات جمع البيانات والمعلومات:

4-1- الاختبارات

4-1-1- اختبار التثبيت:

- الغرض منه: تحمل القوة

مواصفات اداء الاختبار: من أجل اختبار تحمل القوة العضلية الخاصة بالجذع ، تجب الضغط على الساعدين ورؤوس أصابع القدم ، والجذع يكون في وضع أفقي ومحاولة البقاء أطول مدة ممكنة.

التسجيل:

أقل من 20 ثانية	ضعيف جدا
20 ثا - 30 ثا	ضعيف
31 ثا - 109 ثا	متوسط
110 ثا - 130 ثا	جيد
أكثر من 130 ثا	ممتاز

4-1-2- اختبار الجري ل40م و 100م من ركضة تقريبية :

الغرض منه: تقويم الجهاز اللاهوائي اللاليني.

إجراءات الاختبار: يجري العداء بسرعة قصوى لمسافة 100م في أقل وقت ممكن ثم نقوم بالإجراءات التالية :

➤ نحسب قيمة السرعة خلال 40م.

➤ نحسب قيمة السرعة خلال 100م.

➤ نستخرج حاصل قسمة سرعتين.

كلما اقترب الحاصل من الواحد كلما كان تحمل الجهاز متطورة. (j.pFouilhat et d'autre.p : 177.)

4-2- الشروط العلمية للأداة:

أ-الصدق: 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

صبيحي،ص183)يحدد "كورتن" الصدق باعتباره تقدير للارتباطات بين الدرجات الخام للاختبار و الحقيقة الثابتة ثباتا تاما

(مروان عبد المجيد إبراهيم،1999،ص13).

ب-الثبات: 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: 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)

4-3- نتائج الدراسة الاستطلاعية:

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	الدلالة الإحصائية
اختبار تحمل القوة	06	0.97	0.98	0.05
اختبار تحمل السرعة	06	0.96	0.97	0.05

جدول رقم (09) يوضح نتائج الدراسة الاستطلاعية

5- اجراءات التطبيق الميداني:

بعد إجراء الاختبار القبلي، تم إدماج الوحدات التدريبية المقترحة لتحسين بعض عناصر اللياقة البدنية (تحمل القوة - تحمل السرعة) لدى عدائي 1500م، 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 10 دقائق للعودة إلى الحالة الطبيعية أو العودة إلى الهدوء، وقد جرت العملية طوال فترة التدريب التي كانت بمجموع خمس حصص في الأسبوع، في حين بدأ العمل بهذه الوحدات مع المجموعة التجريبية ابتداء من 20 فيفري إلى 9 ماي 2019

6- الاساليب الاحصائية:

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

❖ $\sqrt{\text{الثبات}} = \text{ص}$ حيث ص: صدق الاختبار

خلاصة:

نستخلص مما سبق أن كل دراسة علمية ناجحة ومفيدة 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 الخ. 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.

الفصل الرابع: عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

1 - تحليل ومناقشة نتائج الدراسة :

1.1 - تحليل ومناقشة نتائج اختبار تحمل القوة:

1.1.1 - تحليل ومناقشة نتائج اختبار تحمل القوة في المجموعة الشاهدة:

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	أقل درجة	أعلى درجة	ت المحسوبة	ت الجدولية	قيمة sig	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
68.16	14.6	50	84	1.96	2.01	0.09	0.05	غير دالة
65.66	13.6	52	80					الاختبار القبلي
								الاختبار البعدي

جدول رقم(10):يبين نتائج الاختبار القبلي و البعدي لاختبار تحمل القوة في المجموعة الشاهدة.

من خلال نتائج الجدول رقم(10) نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعة الشاهدة في الاختبار القبلي يقدر ب 68.16 ثانية، أما الانحراف المعياري فهو يساوي 14.6 ثانية، كما حققت المجموعة في الاختبار البعدي متوسطا حسابيا يساوي 65.66 ثانية، وانحراف معياري يقدر ب 13.6 ثانية ، وكانت قيمة (ت) المحسوبة 1.96 وهي أقل من قيمة (ت) الجدولية والتي تساوي 2.01.

في حين سجلنا 0.09 لقيمة(sig)والتي تفوق مستوى الدلالة والذي تقدر ب 0.05،وبالتالي فهذا يدل على عدم وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي.

1.1 - 2 - تحليل ومناقشة نتائج اختبار تحمل القوة في المجموعة التجريبية:

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	أقل توقيت	أعلى توقيت	ت المحسوبة	ت الجدولية	قيمة sig	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
66.83	14.59	49	82	4.00	2.01	0.01	0.05	دالة إحصائية
82.33	20.60	61	111					الاختبار البعدي

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

من خلال نتائج الجدول رقم(11)، نلاحظ أن المجموعة حصلت على متوسط حسابي في الاختبار القبلي مقدر ب66.83 ثانية ، وانحراف معياري يقدر ب14.59 ثانية ، أما الاختبار البعدي فقد حصلت المجموعة على متوسط حسابي يقدر ب82.33 ثانية ، وانحراف معياري يقدر ب20.60 ثانية، كما بلغت قيمة (ت) المحسوبة 4.00 وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية والتي تساوي 2.01 .

في حين سجلنا 0.01 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.

1. 1 - 3 - تحليل ومناقشة نتائج اختبار تحمل القوة في الاختبار البعدي للمجموعتين:

الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة	قيمة sig	ت الجدولية	ت المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دالة إحصائية	0.05	0.049	2.22	2.57	13.6	65.66	المجموعة الشاهدة
					20.60	82.33	المجموعة التجريبية

جدول رقم (12) يوضح النتائج البعدية لاختبار تحمل القوة لكلا المجموعتين.

تحليل نتائج المجموعتين:

الاختبارات البعدية:

من خلال نتائج الجدول رقم (12) نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية أكبر منه في المجموعة الشاهدة، وهذا بفارق 16.67 ثانية كفارق بين المجموعتين كذلك نلاحظ أن المجموعة الشاهدة أكثر تجانس في النتائج عن المجموعة التجريبية وهذا ما توضحه نتيجة الانحراف المعياري بينما قيمة (ت) المحسوبة تساوي 2.34 وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية والتي تساوي 2.22 .

في حين سجلنا 0.049 لقيمة (sig) والتي لا تفوق مستوى الدلالة والذي يقدر بـ 0.05 وعليه فهناك فروق معنوية بين نتائج المجموعتين الشاهدة والتجريبية .

1 - 2 - تحليل ومناقشة نتائج اختبار تحمل السرعة:

1 - 2 - 1 - تحليل ومناقشة نتائج اختبار تحمل السرعة في المجموعة الشاهدة:

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	أقل درجة	أعلى درجة	ت المحسوبة	ت الجدولية	قيمة sig	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
0.75	0.082	0.65	0.88	1.94	2.01	0.11	0.05	غير دالة
0.73	0.085	0.60	0.80					الاختبار القبلي
								الاختبار البعدي

جدول رقم(13): يبين نتائج الاختبار القبلي و البعدي لاختبار تحمل السرعة في المجموعة الشاهدة.

من خلال نتائج الجدول رقم(13) نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعة الشاهدة في الاختبار القبلي يقدر ب 0.75، أما الانحراف المعياري فهو يساوي 0.082، كما حققت المجموعة في الاختبار البعدي متوسطا حسابيا يساوي 0.73، وانحراف معياري يقدر ب 0.085، وكانت قيمة (ت) المحسوبة 1.94 وهي أقل من قيمة (ت) الجدولية والتي تساوي 2.01 .

في حين سجلنا 1.94 لقيمة (sig) والتي تفوق مستوى الدلالة والذي تقدر ب 0.05، وبالتالي فهذا يدل على عدم وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي.

1 - 2 - 2 - تحليل ومناقشة نتائج اختبار تحمل السرعة في المجموعة التجريبية:

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	أقل توقيت	أعلى توقيت	ت المحسوبة	ت الجدولية	قيمة sig	مستوى الدلالة	الدالة الإحصائية
0.75	0.091	0.66	0.90	4.39	2.01	0.007	0.05	دالة إحصائية
0.85	0.055	0.79	0.93					الاختبار البعدي

جدول رقم(14): يبين نتائج الاختبار القبلي و البعدي لاختبار تحمل السرعة في المجموعة التجريبية.

من خلال نتائج الجدول رقم(14)، نلاحظ أن المجموعة حصلت على متوسط حسابي في الاختبار القبلي مقدر ب0.75، وانحراف معياري يقدر ب0.091، أما الاختبار البعدي فقد حصلت المجموعة على متوسط حسابي يقدر ب0.85، وانحراف معياري يقدر ب0.055، كما بلغت قيمة (ت) المحسوبة 4.39 وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية والتي تساوي 2.01 .

في حين سجلنا 0.007 لقيمة (sig) والتي لا تفوق مستوى الدلالة والذي تقدر ب0.05، وبالتالي فالمجموعة حققت نتائجها فارقاً معنوية دالة بين الاختبارين القبلي والبعدي وعليه نقول أن المجموعة حققت تحسناً دالاً في نتائجها وأثبتت القدرة على أداء الاختبار.

1 - 2 - 3 - تحليل ومناقشة نتائج اختبار تحمل السرعة في الاختبار البعدي للمجموعتين:

الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة	قيمة sig	ت الجدولية	ت المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دالة إحصائية	0.05	0.023	2.22	3.22	0.085	0.73	المجموعة الشاهدة
					0.055	0.85	المجموعة التجريبية

جدول رقم (15) يوضح النتائج البعدية لاختبار تحمل السرعة لكلا المجموعتين.

تحليل نتائج المجموعتين:

الاختبارات البعدية:

من خلال نتائج الجدول رقم (15) نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية أكبر منه في المجموعة الشاهدة، وهذا بفارق 0.12 كفارق بين المجموعتين كذلك نلاحظ أن المجموعة التجريبية أكثر تجانس في النتائج عن المجموعة الشاهدة وهذا ما توضحه نتيجة الانحراف المعياري بينما قيمة (ت) المحسوبة تساوي 3.22 وهي أقل من قيمة (ت) الجدولية والتي تساوي 2.22 .

في حين سجلنا 0.023 لقيمة (sig) والتي لا تفوق مستوى الدلالة والذي يقدر بـ 0.05 وعليه فهناك فروق معنوية بين نتائج المجموعتين الشاهدة والتجريبية .

مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات:

من خلال بحثنا هذا والذي يتطرق الى " اثر برنامج تدريبي مقترح لتحسين بعض عناصر اللياقة البدنية لدى عدائي

ال 1500م صنف أواسط (17-18) سنة.

ومن خلال النتائج المحصل عليها بعد إجراء وتطبيق الاختبار البدني لبعض عناصر اللياقة البدنية (تحمل القوة - تحمل

السرعة)، والمستعمل مع المجموعتين الشاهدة والتجريبية والتي سجلت في الجداول (10-15)، 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.

فالتائج التي حققتها المجموعة التجريبية في اختبار تحمل القوة، أحدثت فروق معنوية دالة بحيث حصلت هذه الأخيرة في الاختبار القبلي لتحمل القوة على متوسط حسابي يساوي 66.83 ثانية و في الاختبار البعدي على نتيجة 82.33 ثانية ، كما أحدثت "ت" المحسوبة فروقا معنوية على "ت" الجدولية (4 أكبر 2.01) وكانت قيمة $sig 0.01$ أقل من مستوى الدلالة المعنوية 0.05 .

أما المجموعة الشاهدة فلم تبدي نتائجها فروق دالة في اختبار (تحمل القوة) ،وقد كانت نتائجها في الاختبارات البعدية ضعيفة، وهذا ما يبين عدم قدرة عناصرها على أداء هذا الاختبار ، إذ حصلت المجموعة على نتيجة 68.16 ثانية كمتوسط حسابي في الاختبار القبلي لتحمل القوة ونتيجة 65.66 ثانية كمتوسط حسابي في الاختبار البعدي، وهذا دون إحداث فروق معنوية دالة لصالح "ت" المحسوبة على "ت" الجدولية (2.01 أكبر 1.96) وكانت قيمة $sig 0.09$ أكبر من مستوى الدلالة المعنوية 0.05.

كما أن نتائج الاختبارين البعديين أبدت فروق دالة في اختبار تحمل القوة، إذ حصلت المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي على نتيجة 82.33 كمتوسط حسابي، أما المجموعة الشاهدة فقد تحصلت في الاختبار البعدي على نتيجة 65.66 ، كما أحدثت "ت" المحسوبة فروقا معنوية على "ت" الجدولية (2.57 أكبر 2.22) وكانت قيمة $sig 0.049$ أقل من مستوى الدلالة المعنوية 0.05.

أما النتائج التي حققتها المجموعة التجريبية في اختبار تحمل السرعة، أحدثت فروق معنوية دالة بحيث حصلت هذه الأخيرة في الاختبار القبلي لتحمل السرعة على متوسط حسابي يساوي 0.75 و في الاختبار البعدي على نتيجة 0.85 ، كما أحدثت "ت" المحسوبة فروقا معنوية على "ت" الجدولية (4.39 أكبر 2.01) وكانت قيمة $sig 0.007$ أقل من مستوى الدلالة المعنوية 0.05 .

أما المجموعة الشاهدة فلم تبدي نتائجها فروق دالة في اختبار (تحمل السرعة) ،وقد كانت نتائجها في الاختبارات البعدية ضعيفة، وهذا ما يبين عدم قدرة عناصرها على أداء هذا الاختبار ، إذ حصلت المجموعة على نتيجة 0.75 كمتوسط حسابي في الاختبار القبلي لتحمل السرعة ونتيجة 0.73 كمتوسط حسابي في الاختبار البعدي، وهذا دون إحداث فروق معنوية دالة لصالح "ت" المحسوبة على "ت" الجدولية (2.01 أكبر 1.94) وكانت قيمة $sig 0.11$ أكبر من مستوى الدلالة المعنوية 0.05.

كما أن نتائج الاختبارين البعديين أبدت فروق دالة في اختبار تحمل السرعة، إذ حصلت المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي على نتيجة 0.85 كمتوسط حسابي، أما المجموعة الشاهدة فقد تحصلت في الاختبار البعدي على نتيجة 0.73 ، كما أحدثت "ت" المحسوبة فروقا معنوية على "ت" الجدولية (3.22 أكبر 2.22) وكانت قيمة

0.023 sig أقل من مستوى الدلالة المعنوية 0.05.

انطلقت هذه الدراسة في اشكالية" اثر برنامج تدريبي مقترح لتحسين بعض عناصر اللياقة البدنية (تحمل القوة – تحمل السرعة) لدى عدائي الـ 1500م 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 اللاعب او العدةاء في نشاطه وحياته اليومية .

كما تعتبر كل من البرامج التدريبية وعناصر اللياقة البدنية (تحمل القوة – 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 يتحمل السرعة وتحمل القوة،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 انهلا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارين القبليين بين العينة الشاهدة والعينة التجريبية في اختبار يتحمل القوة وتحمل 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 يتحمل القوة وتحمل 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 يتحمل القوة وتحمل 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 يتحمل القوة وتحمل السرعة.

ثانيا: توجد فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي بالنسبة للعينة التجريبية في اختبار يتحمل القوة وتحمل السرعة.

ثالثا: توجد فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارين البعدين بين العينة الشاهدة والعينة التجريبية لصالح العينة التجريبية في اختبار يتحمل القوة وتحمل السرعة.

اظهرت نتائج الدراسة التي تحصلنا عليها ان البرنامج التدريبي المقترح لتحسين بعض عناصر اللياقة البدنية (تحمل القوة – تحمل السرعة) لدى عدائي الـ 1500م صنف اواسط(18.17سنة) وهذا ما أكدته الدراسات النظرية، حيث برى 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 متسابقي 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 والتي دامت مدة 11 أسبوع، 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 صفتي تحمل القوة وتحمل السرعة وهي فئة الأواسط ويجب تحسين هاتين الصفتين 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 صفتي تحمل القوة وتحمل السرعة. ومن خلال النتائج المحصل عليها تبين أن هناك تحسن ملحوظ في أداء صفتي تحمل القوة وتحمل 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 وسيلة حديثة ناجحة وفعالة لتحسين بعض عناصر اللياقة البدنية (تحمل القوة – تحمل السرعة) لدى الأواسط.

الفصل الرابع _____ عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

وفي الأخير خلصنا إلى أن النتائج المحصل عليها يمكن اعتبارها مرضية إلى حد ما، وهذا ما يفتح المجال لدراسات أشمل و أوسع أين يمكن أن تتطرق إلى كل العوامل التي قد تساهم في تنمية وتحسين صفتي تحمل القوة وتحمل السرعة.

الفصل الخامس: استنتاجات واقتراحات

- 1- صعوبات الدراسة .
- 2- الاستنتاج العام .
- 3- الاقتراحات .
- 4- المراجع المعتمدة في الدراسة .
- 5- الملاحق .
- 6- ملخص الدراسة .

1- صعوبات الدراسة:

- لا تخلو أي دراسة من صعوبات وعوائق كما هو الحال لدراستنا هذه التي اعترضتنا من خلالها عدة صعوبات وعوائق ولهذا سنكتفي بذكر الصعوبات الأساسية التي واجهتنا في مختلف مراحل إنجاز هذا البحث سواء كانت في الجانب النظري أو التطبيقي والمتمثلة في :
- نقص المراجع التي تُخدم موضوعنا في معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة المسيلة وكذا بقية جامعات الوطن وخاصة تحمل القوة وتحمل السرعة لدى عدائي الـ 1500 م ، مما اضطرنا إلى مختلف المكتبات الأخرى بحثا عن المراجع التي تُخدم هذا البحث وكذا الأترنت .
 - صعوبات في توزيع البرنامج التدريبي لبعض الأساتذة والمدربين .
 - صعوبات في جمع البرنامج التدريبي وكذا تلقي بعضها وضياع البعض الآخر وهذا خلق بعض التأخر في اجراء البحث .
 - قدم بعض الكتب من حيث المواضيع من جهة ومن جهة أخرى تلف الصفحات الأولى والأخيرة أو ضياعها مما صعب مهمة الاطلاع مثلا على مصدر المراجع كدار النشر والطبعة والسنة .
 - بالإضافة لضيق الوقت الذي حاولنا الموازنة في كتابة المذكرة والبحث عن مراجعها ودراستنا اليومية في المعهد والتدريبات الرياضية .

2- الاستنتاج العام :

من خلال ملاحظة وتحليل نتائج الاختبارين القبلي والبعدي، وانطلاقاً من الاستنتاجات المتوصل إليها بالنسبة للعدائين يتبين لنا بوضوح دور البرنامج التدريبي في تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية (تحمل القوة - تحمل السرعة لدى عدائي الـ 1500م أواسط حيث :

انطلاقاً من نتائج اختبائي تحمل القوة وتحمل السرعة ومقارنتها بالفرضيات، وذلك استناداً إلى الأرقام المستنتجة من خلال حساب المتوسطات الحسابية، وكذا الدلالات الاحصائية المتحصل عليها التي بينت دلالة الفروق للاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية، حيث نجد أنها معنوية وذات دلالة احصائية وهذا ما يدل على وجود فروق معنوية ظاهرة لصالح الاختبار البعدي.

أما النتائج المحصل عليها في نفس الاختبارات للمجموعة الشاهدة والتي لم تحدث أي فروق معنوية دالة احصائية، وهذا راجع لعدم اخضاعها للبرنامج التدريبي المقترح والتي عملت وفق طريقتها التدريبية المعتادة.

ومن خلال ما سبق توصلنا إلى الاستنتاجات التالية:

- الوحدات التدريبية لها أهمية كبيرة في تطوير وتحسين الجانب البدني وخاصة تحمل القوة وتحمل السرعة.
- إن خصائص المرحلة العمرية تساهم بقسط كبير في تنمية تحمل القوة وتحمل السرعة.
- وجود فروق معنوية واضحة على مستوى الاختبارات القبلية والبعدي التجريبية وهذا في كل من اختبار التثبيت واختبار الجري لـ 40م و 100م من ركضة تقريبية .
- عدم وجود فروق بالنسبة للاختبارات القبلية والبعدي بالنسبة للعينة الشاهدة وهذا في كل من اختبار التثبيت واختبار الجري لـ 40م و 100م من ركضة تقريبية .
- وجود تحسن وفروق معنوية على مستوى العينة التجريبية وهذا ما يفسر لنا نجاح برنامجنا المقترح الذي يهدف إلى تحسين كل من تحمل القوة وتحمل السرعة.

أخيراً نستنتج الدور الكبير الذي يلعبه التخطيط الجيد للبرنامج التدريبي في تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية (تحمل القوة - تحمل السرعة) على أداء عدائي 1500 م والذي له الأثر والدور البالغ الأهمية لدى فئة المراهقين،

خصوصا منهم الرياضيين حيث ركزنا على صنف الأواسط كون هذه الفئة هي الفئة الوسطية أي تعد مرحلة الاعداد لتكوين الشخصية .

من جهة أخرى نتمنى أن يتم أخذ هذه الدراسة والدراسات السابقة بعين الاعتبار للاستفادة من كشف الايجابيات والسلبيات .

3- الاقتراحات :

إن هذه الدراسة ما هي إلا محاولة بسيطة ومحصورة في امكانياتنا المتوفرة ، ورغم ذلك أردنا أن نعطي نقطة بداية لبحوث أخرى في هذا المجال بتوسع وتعمق أكثر، والتي نفتقر إليها خاصة باللغة العربية . وعلى ضوء هذه النتائج نتقدم ببعض الاقتراحات إلى كل من يهمله الأمر، سواء كانوا مدربين أو مسؤولين، أو لاعبين والتي نأمل أن تكون بناء مما تسهل عليهم تجنب العديد من المشاكل التي يجدها خلال عملهم . ونستطيع أن نتقدم بالاقتراحات التالية :

- ضرورة إلمام المدرب بالطرق الحديثة للتدريب عامة وألعاب القوى خاصة وتلقينها للعدائين بصورة مبسطة وحسب ثقافة والامكانيات الذهنية لكل عدااء .
- ضرورة ووجوب استعمال التقنيات التكنولوجية في التدريب الرياضي الحديث التي تسهل عمل المدربين من جهة وترغيب 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 تواجهه عدائيه اجتماعية كانت أو نفسية حتى لا يتأثر مستوى عدائيه .

الخاتمة

خاتمة:

وصلنا والحمد لله إلى نهاية بحثنا هذا بعد بذل مجهود في العمل والبحث والتحليل وتوصلنا من خلال ذلك إلى إثبات جميع الفرضيات المقترحة والتي تمثل محتواه حول أثر برنامج تدريبي مقترح لتحسين بعض عناصر اللياقة البدنية (تحمل القوة – تحمل السرعة) صنف أوسط، حيث اتضح لنا ذلك في الجانبين النظري والتطبيقي.

إن الفكرة الرئيسية والهامة التي استخلصناها من خلال بحثنا هذا، واستنادا على الدراسة الميدانية التي قمنا بها هي أن عملية إعداد البرامج التدريبية للمسافات المتوسطة (1500م) ، والتي تمثل قطب هام في تطوير رياضة ألعاب القوى الوطنية لا تتم كما هو مسطر لها عالميا.

حيث أن أغلبية المدربين والإمكانيات المتوفرة لدى الأندية الرياضية لا تسمح بتطوير هذا الاختصاص على المستوى البعيد حيث نجد قلة المدربين المشرفين مع كثرة العدائين والاختصاصات الأخرى ، فتركيزهم على الجانب البدني والمرفولوجي جعلهم يهتمون جوانب هي الأخرى تلعب دورا هاما في تصنيف الرياضي في اختصاص يجعله يحقق نتائج أكثر فعالية وأحسن مردودية كالجانب الاجتماعي والنفسي وبعض عناصر اللياقة الأخرى التي تتطلب وقتا أكبر وتفرغا أطول.

والفكرة التي تدور في أذهاننا هي أنه رغم وجود هذه النقائص في الميدان إلا أن رياضة ألعاب القوى للمسافات المتوسطة (1500م) حققت نتائج جيدة على المستوى العالي، فما بالنا لو وفرنا المتطلبات الضرورية لهذا الاختصاص (المسافات المتوسطة) واعتمدنا على أسس ومناهج علمية في استغلال الطاقات الشبانية الموجودة.

الملاحق

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة محمد بوضياف المسيلة

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تخصص: تحضير ذهني وبدني

تحكيم برنامج تدريبي مقترح

في إطار إنجاز مذكرة تخرج لنيل شهادة ماستر بعنوان:

أثر برنامج تدريبي مقترح لتحسين بعض عناصر اللياقة البدنية

(تحمل القوة - تحمل السرعة) لدى عدائي الـ 1500م صنف

أواسط (17- 18) سنة

دراسة ميدانية لفريق مدرسة ألعاب القوى بن سرور - المسيلة -

أساتذتنا الكرام، نوجه لكم هذا البرنامج و نطلب منكم مساعدتنا من خلال تحكيمه

و شكرًا

من إعداد الطالب:

- بودور صبري عبد الجليل

الموسم الجامعي : 2018 / 2019

نادي مدرسة ألعاب القوى بن سرور

البرنامج التدريبي الرياضي 2019/2018

- لصف أولاسم فكتور - اختصاص: 1500 متر

الأسبوع الرابع	الأسبوع الثالث	الأسبوع الثاني	الأسبوع الأول	الأسابيع الأيام
راحة	40 دقيقة تسخين + حركات تمديد + تقوية عضلية (عضلات البتن + عضلات الظهر + تمارين الضغط) تمارين السرعة 60 و 80 متر * 4	40 دقيقة تسخين + حركات تمديد + تقوية عضلية + 60 م سرعة 6 مرات	40 دقيقة تسخين + حركات تمديد +Musc+ 80 م 7 مرات	الأحد
50 دقيقة تسخين ABC.C+	25 دقيقة تسخين + حركات تمديد + 5*(600م سرعة- راحة 1 د ثم 400م سرعة - راحة 1.30 د	25 دقيقة تسخين + حركات تمديد + 4*(600م سرعة- راحة 1 د ثم 400م سرعة - راحة 2 د	20 دقيقة تسخين + حركات تمديد + 5*(2دقيقة سرعة- راحة:1دقيقة ثم 1دقيقة سرعة- راحة: 2دقيقة)	الاثنين
راحة	راحة	راحة	راحة	الثلاثاء
40 دقيقة تسخين + تقوية عضلية جري 80 م 5 مرات	30 دقيقة تسخين + حركات تمديد + تقوية عضلية عامة باستعمال الأجهزة (داخل القاعة)	25 دقيقة تسخين + حركات تمديد + تقوية عضلية (عضلات البتن + عضلات الظهر + تمارين الضغط) + جري 80 م 5 مرات	40 دقيقة تسخين + حركات تمديد Musc+	الأربعاء
20 دقيقة تسخين + حركات تمديد *10(200م-راحة: 1.30 د	20 دقيقة تسخين + حركات تمديد *10(300م-راحة 1.30 د)	15 دقيقة تسخين + حركات تمديد *8 (300 - راحة 1.30 د)	20 دقيقة تسخين + حركات تمديد *10(200م-راحة: 1.30 د	الخميس
راحة	راحة	راحة	راحة	الجمعة
20 دقيقة استرجاع +حركات تمديد	30 دقيقة تسخين + حركات تمديد + 2*(تقنيات أجدبيات الجري ABC.C * 80م) + تمرينات عضلات البتن والظهر و تمارين السرعة جري مسافة 120 م 6 مرات	40دقيقة تسخين + حركات تمديد + 2*(تقنيات أجدبيات الجري ABC.C * 60م)	20 دقيقة+ حركات تمديد +ABCC 1000 متر 3 مرات	السبت

الأسبوع الثامن	الأسبوع السابع	الأسبوع السادس	الأسبوع الخامس	الأسابيع الأيكم
راحة	15 دقيقة تسخين + حركات تمديد + جري مسافات 600 متر 1000 متر و 2000 متر ثم 1000 متر و 600 متر	30 دقيقة تسخين + حركات تمديد + تقوية عضلية للأطراف السفلية + جري مسافة 80 م 8 مرات	40 دقيقة تسخين + حركات تمديد + عمل بالحواجز + Musc+	الأحد
50 دقيقة تسخين ABC.C+	15 دقيقة تسخين + حركات تمديد + 6 * (600 م سرعة - راحة - 1.30 د)	25 دقيقة تسخين + حركات تمديد + 6 * (400 سرعة - راحة 1 د)	20 دقيقة تسخين + حركات تمديد + 6 * (1 دقيقة سرعة - راحة: 1 دقيقة)	الاثنين
راحة	راحة	راحة	راحة	الثلاثاء
20 دقيقة تسخين Musc+	40 دقيقة تسخين + حركات تمديد + تقوية عضلية عامة باستعمال الأجهزة (داخل القاعة)	30 دقيقة تسخين + حركات تمديد + عضلات البطن + عضلات الظهر + تمارين الضغط + جري مسافات 300 م 6 مرات	20 دقيقة تسخين + حركات تمديد + Musc+	الأربعاء
20 دقيقة تسخين + حركات تمديد *3 (250 م سرعة-الراحة : 150 م +150 م سرعة-الراحة 5 دقائق)	15 دقيقة تسخين + حركات تمديد *3 (400 م سرعة-الراحة : 200 م +200 م سرعة-الراحة 5 دقائق)	15 دقيقة تسخين + حركات تمديد *3 (300 م سرعة-الراحة : 200 م +200 م سرعة-الراحة 5 دقائق)	20 دقيقة تسخين + حركات تمديد *3 (250 م سرعة-الراحة : 150 م ثم 150 م سرعة-الراحة 5 دقائق)	الخميس
راحة	راحة	راحة	راحة	الجمعة
30 دقيقة استرجاع + حركات تمديد	20 دقيقة تسخين + حركات تمديد + 2 * (تقنيات أبجديات الجري ABC.C * 100 م) + تمارين عضلات البطن والظهر و جري مسافة 80 متر 6 مرات	25 دقيقة تسخين + حركات تمديد + 2 * 1000 متر	30 دقيقة + حركات تمديد + ABC.C + تمارين السرعة 150 م 6 مرات	السبت

	الأسابيع			الأيام
	الأسبوع الحادي عشر	الأسبوع العاشر	الأسبوع التاسع	
الأحد	25 دقيقة تسخين + حركات تمديد + تقوية عضلية (تمارين التثبيت)	25 دقيقة تسخين + حركات تمديد + تقوية عضلية (عضلات البطن + عضلات الظهر + تمارين الضغط)	20 دقيقة تسخين + حركات تمديد + عمل حواجز + تمارينات عضلات البطن والظهر + تمارينات السرعة جري مسافة 150 متر 6 مرات	
الاثنين	15 دقيقة تسخين + حركات تمديد + 2 * (500م + 600م) + 400م (الراحة 5 د)	15 دقيقة تسخين + حركات تمديد + 2 * (500م + 400م) + 300م (الراحة 5 د)	20 دقيقة تسخين + حركات تمديد + 500م + 400م + 300م + 200م - الراحة 3 د	
الثلاثاء	راحة	راحة	راحة	
الأربعاء	25 دقيقة تسخين + حركات تمديد + تقوية عضلية للأطراف السفلية	20 دقيقة تسخين + حركات تمديد + تقوية عضلية عامة باستعمال الأجهزة (داخل القاعة)	20 دقيقة تسخين + حركات تمديد + تقوية عضلية (تمارين التثبيت)	
الخميس	15 دقيقة تسخين + حركات تمديد + 10 * (400م - راحة 2 د)	20 دقيقة تسخين + حركات تمديد + 10 * (300م - راحة 1.30 د)	20 دقيقة تسخين + حركات تمديد + 5 * (200م - راحة: 1.30) + 4 * (300م - راحة: 2)	
الجمعة	راحة	راحة	راحة	
السبت	50 دقيقة تسخين + حركات تمديد + تمارينات المرونة والرشاقة	20 دقيقة تسخين + حركات تمديد + 2 * (تقنيات أبجديات الجري ABC.C * 100م) + تمارينات عضلات البطن والظهر و تمارين السرعة جري مسافة 80 متر 6 مرات	40 دقيقة تسخين + حركات تمديد + 3 * (تقنيات أبجديات الجري ABC.C * 60م)	

المراجع المعتمدة

في الدراسة

قائمة المراجع

- 1/ أبو العلاء أحمد عبد الفتاح، أحمد نصر الدين، فسيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، 2003 .
- 2/ أبو علاء أحمد عبد الفتاح، فسيولوجية اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، مصر.
- 3/ الاتحاد الدولي لألعاب القوى، 2008 .
- 4/ ألوف وتيج: مقدمة علم النفس، ترجمة عادل عز الدين وآخرون، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر 1994
- 5/ المدرسة العليا لأساتذة ت ب ر مستغانم ، مكتبة الهدى ، 1997 .
- 6/ اميل بديع يعقوب: موسوعة كنوز الرياضة المعرفية، دار نصير عبود لبنان ط 1999.
- 7/ أمر الله أحمد السباطي، اسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته، منشأة المعارف، الاسكندرية، 1998.
- 8/ بولسر وآخرون: أسس سيكولوجيا الطفولة والمراهقة، ترجمة عبد العزيز سلامة، مكتب الفلاح، ط1، الكويت 1976.
- 9/ بسطويسي احمد: سباقات الميدان ومسابقات المضمار، ط1، دار الفكر العربي مصر 1997.
- 10/ وجدي مصطفى الفاتح ، محمد لطفي السيد: الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرّب، دار الهدى للنشر والتوزيع، بدون طبعة، القاهرة، مصر، 2002.
- 11/ زهير السريجي، أسس التربية البدنية، سوريا 1975 .
- 12/ زكي محمد درويش وآخرون: القانون الدولي لألعاب القوى للهواة، مطابع جامعة الملك سعود، السعودية، 1989.
- 13/ 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.
- 14/ حامد عبد السلام زهران: الطفولة والمراهقة عالم الكتاب، ط5، الكويت 1995.
- 15/ حنفي محمود مختار : الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ، مطبعة دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1980.

- 16/ حنفي محمود مختار ،مدرب كرة القدم ،دار الفكر العربي ،القاهرة.
- 17/ حسن السيد عبد ربه : الإبتحاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم ،مكتبة الإشعاع الفنية ،الإسكندرية ،ط7
2007.
- 18/ كمال جمال الرضي: التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين، ط2نشر بدعم من الجامعة الأردنية، الأردن ،
2004.
- 19/ كي رابح : أصول التربية والتعليم ، ديوان المطبوعات الجامعية، ط1، 1989.
- 20/ محمد حسن علاوي: محمد نصر الدين غضبن: القياس في التربية الرياضية و علم القياس الرياضي، ط3، دار الفكر
العربي، القاهرة، مصر، 1996.
- 21/ مهند حسين البنشاوي واحمد إبراهيم الخوجا :مبادئ التدريب الرياضي ،دار وائل للنشر ،جامعة القدس ،2005.
- 22/ مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي الحديث، الفكر العربي، ط2، القاهرة2001.
- 23/ مروان عبد المجيد إبراهيم :الأسس العلمية و الطرق الإحصائية للاختبارات و القياس في التربية الرياضية، عمان،
الأردن، 1999.
- 24/ مصطفى فهمي، سيكولوجيا الطفولة والمراهقة، دار المعارف، بيروت، لبنان 1960.
- 25/ مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث، ط2، دار الفكر العربي، مصر، 2001.
- 26/ محمد حسن العلوي، علم التدريب الرياضي، دار المعارف، ط6، مصر، 1979.
- 27/ محسن علاوة، إختبار الأداء الحركي، دار الفكر العربي، مصر 1982.
- 28/ عبد العالي الجسماني: سيكولوجيا الطفولة والمراهقة وحقائقها الأساسية، الدار العربية للعلوم، لبنان 1994.
- 29/ عدنان درويش جلون: التربية الرياضية المدرسية، دار الفكر العربي، ط3، مصر، 1992.
- 30/ عدنان درويش حلون: التربية المدرسية، ط3، دار الفكر العربي، مصر، 1992.
- 31/ عنايات محمد احمد فرج: مناهج وطرق تدريس التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، مصر 1998.

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

33/ 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.

34/ فايز مهنا، التربية البدنية الحديثة، دار الأطلس، ط2، دمشق 1982.

35/ قالة إسماعيل، مبادئ التدريب الرياضي، دار البعث، ط1، القاهرة 1987.

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

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

المراجع باللغة الأجنبية

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

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

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

4/ ligue algéroise d'althétisme: athletic, Alger, 2001.