



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



الرقم التسلسلي:
الرمز:

القسم: التدريب الرياضي
الشعبة: التدريب الرياضي
التخصص: تحضير بدني

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر

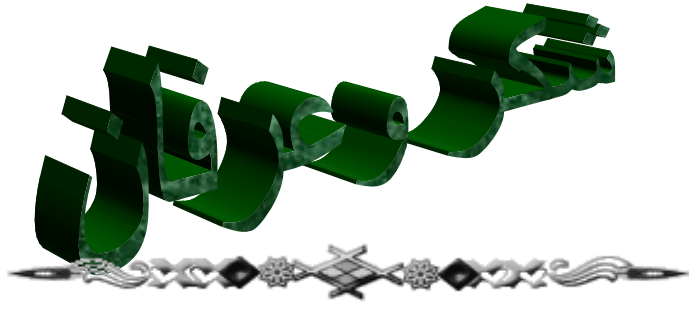
اثر وحدات تدريبية بالطريقة المستمر لتنمية صفة تحمل السرعة لدى عدائي المسافات
نصف طويلة U17
دراسة ميدانية لنادي شباب سيدي حملة لالعاب القوى

إشراف الاستاذ:
الدكتور مجادي مفتاح

اعداد الطالب:
جريدة عبد المالك

السنة الجامعية :
2020/2019





يقول الله تعالى في محكم تنزيله:

﴿وَقَالَ رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَى وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ

صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ﴾

ويقول رسول الله ص : { من لم يشكر الناس لم يشكر الله }

اللهم أعنا على شكرك على الوجه الذي ترضى به عنا.

ونتقدم بالشكر الجزيل إلى الدكتور الفاضل : مجادي مفتاح

على حسن إشرافه ومدى تشجيعه المتواصل لي و له كل الشكر و

الامتنان.

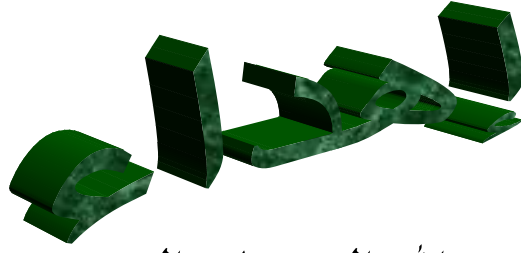
وأتقدم بالشكر الخالص إلى كل أساتذة قسم التدريب الرياضي

على المساعدات و التوجيهات القيمة التي استفدت بها كما أتقدم بأسمى

عبارات الشكر والعرفان

إلى كل من ساعدني من قريب أو من بعيد

في انجاز هذا العمل المتواضع من الأساتذة والزملاء في الدراسة



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

قال تعالى: ﴿وَخَفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذُّلِّ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُل رَّبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي

صَغِيرًا﴾ الإسراء : 24

إلى التي أوصاني بها المولى خيرا وبراً، إلى التي حملتني وهنا على وهن، إلى التي سهرت الليالي لأنام ملئ أجفاني إلى منبع الحب والحنان إلى رمز الصفاء والوفاء والعطاء، إلى أمي الغالية حفظها الله.

إلى رمز العز والشموخ إلى من وطأ الأشواك حافيا ليوصلني إلى ما وصلت إليه اليوم، إلى أبي حفصه الله.

إلى القدوة الحسنة والمرجع الأمثل إخوتي و أخواتي.

إلى كل العائلة الكريمة.

إلى كل الأصدقاء و زملاء الدراسة.

إلى كل أساتذة قسم التدريب الرياضي

إلى كل من احتوهم قلبي

قائمة المحتويات

	البسمة
	شكر
	الاهتداء
	قائمة المحتويات
	قائمة الجداول
	ملخص الدراسة
	المقدمة
	الجانب المنهجي
الصفحة	الفصل الاول : الاطار العام للدراسة
2	1-1 اشكالية الدراسة
4	1-2 أفضيات الدراسة
4	1-3 اهمية الدراسة
7	1-4 اهداف الدراسة
8	1-5 تحديد مفاهيم الدراسة
9	1-6 الدراسات السابقة
ث	1-7 مميزات الدراسة الحالية
الصفحة	الجانب النظري
12	تمهيد
12	1-2 - التدريب الرياضي
13	2-2 - التخطيط في التدريب الرياضي
24	2-3 - طرق التدريب
ث	خلاصة
	الفصل الثالث :
32	تمهيد

32	التحمل
32	أنواعه وتقسيماته
32	1- التحمل العام
32	2- التحمل الخاص
33	أنواع السرعة
33	تحمل السرعة
34	تنمية تحمّل السرعة وتطويرها
34	وسائل تدريبات تحمّل السرعة
35	العوامل المؤثرة على السرعة
36	بعض التوجيهات الهامة لتنمية السرعة
36	الأسس الفسيولوجية والبيوكيماوية لتدريب السرعة
38	خصائص مكونات حمل التدريب لتنمية السرعة
38	فترة استمرارية التمرين
38	شدة التمرين
38	فترات الراحة البينية
38	عدد تكرار التمرين
39	الخلاصة
الصفحة	الجانب التطبيقي
41	تمهيد
41	الدراسة الاستطلاعية
41	المنهج المستخدم
42	مجتمع وعينة الدراسة
42	تجانس مجموعات البحث
48	الخلاصة

الصفحة	الفصل الخامس : عرض وتحليل ومناقشة النتائج
50	عرض وتحليل نتائج الدراسة
52	مناقشة النتائج و الفرضيات
الصفحة	الفصل السادس : الاستنتاجات والاقتراحات
55	استنتاجات عامة
55	الاقتراحات
55	الأفاق المستقبلية للدراسة

قائمة الجداول :

الصفحة	رقم الجدول	عنوان الجدول
55	1	يمثل مدى تجانس العينة من حيث العمر و الطول و الوزن
56	2	مثل مدى تجانس العينة في اختبار تحمل السرعة 300م
57	3	يمثل ثبات الاختبار
58	4	يمثل الصدق الذاتي للاختبارات
61	5	يمثل الاختبار القبلي و البعدي في تحمل السرعة للمجموعة
62	6	يمثل الاختبار القبلي و البعدي في تحمل السرعة للمجموعة التجريبية
62	7	يمثل اختبار تحمل السرعة البعدي بين لمجموعتين الضابطة و التجريبية

اثر وحدات تدريبية بطريقة التدريب المستمر على تنمية تحمل السرعة لدى عدائي المسافات النصف
طويلة صنف اقل من (17) سنة

تهدف الدراسة بشكل عام لمعرفة فعالية الوحدات التدريبية بالتدريب المستمر على تنمية تحمل السرعة
لدى عدائي المسافات النصف طويلة صنف اقل من (17) سنة ،وقد تكون مجتمع الدراسة من 10
عدائين من نادي العاب القوى ،حيث تم اختيار عينة الدراسة بطريقة مقصودة ،وقد استخدم الباحث المنهج
التجريبي لملائمته لطبيعة الدراسة ،اما فيما يخص اهم النتائج المتوصل اليها فقد كانت سلبية اي ليس
هناك اثر للوحدات التدريبية بطريقة التدريب المستمر على تنمية تحمل السرعة لدى عدائي المسافات
النصف طويلة صنف اقل من (17) سنة .

Abstract

The effect of training units in the method of continuous training on developing speed endurance among half-long distance runners, class less than (17) years old

The study aims in general to find out the effectiveness of the training units by continuous training on developing the endurance of speed among half-long distance runners class less than (17) years, and the study population may consist of 10 runners from chabab sidi hamla Athletics Club, where the study sample was chosen in an intended manner, and the researcher used The experimental curriculum for its suitability to the nature of the study, as for the most important results obtained, it was negative, that is, there is no effect of the training units in the method of continuous training on developing speed endurance among half-long distance runners class less than (17) years .

يعد التدريب الرياضي الحديث لمختلف الألعاب عملية تربوية مرتبة قائمة على أسس علمية مبتغاها الوصول باللاعبين إلى أوج المستويات و الأداء الجيد و المتطور و السريع الذي تسعى إليه كل فرق العالم محاولتا منها في إحراز أفضل النتائج و المستوى (مفتي إبراهيم حماد ، 1997، ص 08)، و تعد ألعاب القوى عروس الألعاب الاولمبية حيث تعتبر جزء مهم وراسخ من الرياضة البدنية والرياضة عموما ومنذ قرون عديدة تعد هذه المسابقات ضرورية وتعتبر الفعاليات الأهم للألعاب الاولمبية حتى في التاريخ القديم، حيث استمرت هذه الرياضة بالانتشار وتشكيل الاتحادات في دول العالم وقد وصفها فلاسفة الرياضة بأنها ملكة الألعاب الاولمبية الحديثة لان برنامجها في جميع المنافسات والمسابقات الرياضية الكبيرة بما فيها الألعاب الاولمبية يعتبر أوسع برنامج من حيث عدد الميداليات المخصصة له، كما أصبحت في أيامنا الحاضرة مقياسا لحضارة الشعوب وتطورها، واعتبرت الرياضة الأساسية في العالم وركنا هاما من أركان التعليم، فهي تدخل في جميع برامج ومناهج المدارس بمراحلها المختلفة وكليات المجتمع والجامعات (شعيب النعمان السعود ، سنة 2011، ص 1) كما ان النشاطات الرياضية تختلف من حيث طبيعة الأداء والجهد المبذول والوسط الذي تمارس فيه، لذلك نجد لكل نشاط رياضي خصوصية معينة، (طويل صابر وآخرون ، 2008، ص 01)، ، حيث تستخدم طرق التدريب لتطوير اللياقة البدنية للاعب لتحقيق انجازات رياضية متقدمة التي تعد المنهجية ذات النظام والاشتراطات المحددة المستخدمة في تطوير المستوى (الحالة البدنية) (مفتي إبراهيم حماة، سنة 2001، ص 210) لذا تعتبر طريقة التدريب المستمر إحدى الطرقة التدريبية المتداولة في البرامج التدريبية التي تتميز باستمرار الحمل البدني لفترة طويلة من الوقت دون أن يتخللها فترات راحة بينية ويهدف هذا النوع من التدريب إلى الارتقاء بمستوى القدرة الهوائية بصفة أساسية والحد الأقصى كاستهلاك الأوكسجين من خلال ترقية عمل أجهزة وأعضاء الجسم الوظيفية أي تطوير الحمل التنفسي والحمل الخاص (أمر الله البساطي، ص 81)، ففي المسافات نصف طويلة متطلبات خاصة، و هذه المتطلبات يمكن ملاحظتها بصورة واضحة لدى العدائي ذوي المستوى المتقدم، التي تتركز بصورة كبيرة على قدرات بدنية معينة ، و تعد تحمل السرعة من الصفات البدنية المركبة الضرورية التي يجب ان تتوفر في العداء بصفة كاملة و التي تتميز بقدرة الفرد على المحافظة على المعدلات العالية من السرعة لأكبر فترة زمنية ممكنة، وهي عنصر مهم جداً في كثير من الفعاليات الرياضية التي تتطلب شدة قصوى، أو شبه قصوى، حيث عرفها (كلودي) بأنها قدرة الفرد على أداء عمل بدني مميز بسرعة عالية ولمدة زمنية مستمرة Clody & others ,1986, p.342) غير ان الاهتمام بفئة U17 سنة من صنف الأواسط يعتبر الحجر الأساسي في نشاط المسافات النصف الطويلة، فضلا عن اعتبار هذه المرحلة من أهم مراحل و فترات العملية التدريبية الأمر للوصول إلى

لتحقيق أرقام قياسية الذي يلزم علينا الاهتمام وإعداد هذا الصنف إعدادا متكامل مبنيا على أسس علمية تربية.

ومن أجل حصد نتائج البحث وثماره قسمنا بحثنا إلى ثلاث جوانب جانب منهجي و جانب نظري، وجانب تطبيقي ويحتوون على خمس فصول وفيها ، الفصل الأول سوف نتطرق فيه إلى اشكالية الدراسة والفرضيات واهمية الدراسة واهدافها وتحديد مفاهيم الدراسة ومصطلحاتها والدراسات السابقة ومميزات الدراسة الحالية و في الفصل الثاني التدريب الرياضي و خصائصه والتخطيط الرياضي و كذا الوحدات التدريبية، و الطرق التدريبية و الفصل الثالث يحتوي علة تحمل السرعة ، و في الفصل الرابع نقوم بالإجراءات الميدانية لدراسة وفيه نقوم بتحديد مجتمع البحث وضبط المتغيرات واختيار عينة الدراسة و إجراء التطبيق الميداني للأداء و كذلك تحديد الأساليب الإحصائية ، ثم نقوم في الفصل الذي يليه بعرض و مناقشة النتائج المحصل عليها ، و في الأخير عرض التوصيات و الاقتراحات لعلها تساهم في الاهتمام بركض المسافات النصف الطويلة و تحسين تحمل السرعة بأسلوب تدريبي أفضل .

الجانب المنهجي

الفصل الأول: الأطار العام للدراسة

1-1- إشكالية الدراسة:

إن التدريب الرياضي عملية تربوية هادفة وموجهة ذات تخطيط علمي لإعداد اللاعبين بمختلف مستوياتهم و قدراتهم إعدادا متعدد الجوانب بدنيا و مهاريا و فنيا وخطيا ونفسيا للوصول إلى أعلى مستوى ممكن وبذلك لا يتوقف التدريب الرياضي على مستوى دون آخر وليس مقتصرا على إعداد المستويات فقط فلكل مستوى طريقته وأساليبه الخاصة، وبالتالي فالتدريب الرياضي عملية تحسين وتقدم وتطوير مستمر لمستوى اللاعبين في المجالات المختلفة (بسطويسي احمد، 1999، ص24)، كما انه عملية بدنية تربوية خاصة تهدف إلى تحقيق النتائج العالية لمجموعة من الحصص التي تبحث عن الفاعلية القصوى لصفات التحمل، والقوة والسرعة (قاسم حسن حسين، 1998، ص. 16)، وتعد الوحدة التدريبية الوسيلة الاساسية لتحقيق أهداف الخطة العامة في فتراتنا ومراحلها، وهي الجزء الأساسي والرئيسي والقاعدي في عملية التدريب الرياضي وقد يكون لها هدف أو أكثر ولكل هدف طريقة وتخطيط لتحقيقه، وبالتالي هي عملية بيداغوجية قاعدية للمدرب التي تسمح له بالتدخل في العملية التدريبية (Tupin Bernard, 1990, P175) ، و تعتبر طرق التدريب الرياضي من أهم الأساليب و المخططات اللازمة لتنفيذ الوحدات التدريبية لتنمية وتطوير الحالة التدريبية بالعداء إلى أقصى درجة ممكنة لتحقيق الهدف المرغوب فيه، سواء كان من الناحية البدنية أو الخطئية أو المهارية و غيرها من الجوانب الأخرى ، من أجل الوصول بالعداء إلى الانجازات الرياضية المتقدمة ، اي نستخدم طرق التدريب لتطوير اللياقة البدنية للاعب لتحقيق انجازات رياضية متقدمة وطريقة التدريب هي المنهجية ذات النظام والاشتراطات المحددة المستخدمة في تطوير المستوى (الحالة البدنية للاعب) (مفتي إبراهيم حمادة ، سنة 2001، ص. 210) .و بالتالي تمثل المنهجية ذات النظام والاشتراطات المحددة و المستخدمة في تطوير مستوى الحالة البدنية للاعب (مفتي إبراهيم حمادة ، سنة 2001، ص. 210) . هذا وقد تنوعت طرق التدريب (من طريقة التدريب المستمر والتكراري والدائري والتدريب بالمنافسة و الفتري و البليومتريك و الأثقال وغيرها) (محمد حسن علاوي، 1994، ص. 212) ، ولكل طريقة أهدافها وتأثيراتها التي تميزها الامر الذي لزم المدرب الرياضي الإلمام بها جميعا حتى ينجح في تنمية و تحسين مختلف الصفات البدنية الضرورية لدى العداء ، حيث تعد طريقة التدريب المستمر إحدى الطرق التدريبية المتداولة في الوحدات التدريبية و التي تعمل على تحسين وتنظيم عمل الدورة الدموية والقلب وتحسين نسبة استهلاك الأوكسجين من الدم ، فضلاً عن تحسين عمليات الأيض ، وأن أول رد فعل للدورة الدموية للاستهلاك الكبير للأوكسجين يتمثل بزيادة معدل النبض ، ويتكيف بعدها الجسم على التحمل المستمر بزيادة حجم الدم المدفوع من القلب لكل نبضة ، وذلك باتساع حجرات القلب مع ببطء في النبض (بسطويسي، 1999، ص 275).

، و يمكن تطوير الصفات البدنية لدى العدائين من خلال ممارسة استمرارية العملية التدريبية و المشاركة في السباقات الودية و الرسمية ، حيث يشير روتج الألماني على أنها "العامل المتحكم في المستوى الرياضي البشري والذي يمكن الارتقاء به من خلال تطوير مستوى عناصر القوة والسرعة والتحمل والمرونة والرشاقة " (عبد الله حسين اللامي ، 2004، ص55) لذا تعتبر السرعة من أهم الصفات البدنية الضرورية التي تمثل مقدرة الفرد على أداء حركات متكررة من نوع واحد في اقصر زمن ممكن سواء صاحب ذلك انتقال للجسم أو عدم انتقاله (أسامة كامل راتب ، ص244)، ويعتبر تحمل السرعة من أهم أنواع السرعة التي تمثل القابلية على الركض لمسافة بأقصى ما يمكن من المعدل الوسطي للسرعة وبغض النظر عن كون السرعة على وتيرة واحدة ومتغيرة (قاسم حسن حسين ومنصور جميل، 1988، ص19)، حيث تشير العديد من الدراسات منها دراسة (زغبة محمد لسنة 2016 حول " اثر اقتراح برنامج تدريبي لتنمية تحمل السرعة لدائي 400م إلى الرفع من كفاءة العدائين لتحمل السرعة لاسيما عدائي المسافات النصف طويلة التي تعتمد أساسا على تحسين مستوى الانجاز كنتيجة لرفع وتطوير صفة تحمل السرعة ، لهذا من الممكن تنمية و تحسين هذه الصفة و بدرجة كبيرة لدى عدائي المسافات النصف طويلة و التي تعتبر أهم الصفات البدنية والأساسية في قدرة العداء على تحمل سرعات دون هبوط مستوى الكفاية أو الفعالية .

و إنطلاقا من حضوري للعديد من التدريبات و متابعتي للسباقات المختلفة و كذا إطلاعي على العديد من الدراسات في هذا المجال لمست نقصا في ذلك لذا فعلى القائم على عملية التدريب الرياضي أن يختار أنجع طرق التدريب ، لتدريب الصفة المرغوب فيها حتى يتمكن الى الوصول الى أفضل مستوى من الانجاز ، ونحن في دراستنا هذه نريد معرفة اثر وحدات تدريبية بالتدريب المستمر على تنمية تحمل السرعة لدى عدائي المسافات النصف طويلة (16-17)، وما يفرضها الواقع في تأثيرها و خصوصيتها ، وهذا ما دفعنا إلى صياغة الإشكالية على النحو التالي :

- هل للوحدات التدريبية بالتدريب المستمر اثر على تنمية تحمل السرعة لدى عدائي المسافات النصف طويلة فئة (16-17) سنة؟

ومنه يمكن صياغة التساؤلات الفرعية التالية:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي لمجموعة الضابطة في تحمل السرعة

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي لمجموعة التجريبية في تحمل السرعة

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

1-2-2- فرضيات الدراسة:

1-2-1- الفرضية العامة :

للوحدات التدريبية بالتدريب المستمر اثر على تنمية تحمل السرعة لدى عدائي المسافات النصف طويلة فئة (16-17) سنة.

الفرضيات الجزئية:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي لمجموعة الضابطة في تحمل السرعة و لصالح الاختبار البعدي

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي لمجموعة التجريبية في تحمل السرعة و لصالح الاختبار البعدي

- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعة التجريبية و الضابطة في الاختبار البعدي لتحمل السرعة و لصالح المجموعة التجريبية

1-3- أهمية الدراسة:

تكمن أهمية البحث في الحصول على قدر هائل من المعرفة و المعلومات العلمية والتطبيقية للمدربين و العدائين خاصة في هذا النوع من التدريب الذي يعتبر مهم جدا في المرحلة الإعدادية بمختلف أنواعها وهذا ما يؤكد عن أهمية البحث في كونه حلقة ترابط بين العمل الأكاديمي والعمل الميداني. الاهتمام باستخدام إحدى طرق التدريب (التدريب المستمر) في تنمية صفة تحمل السرعة لدى عدائي المسافات النصف طويلة .

1-4- أهداف الدراسة:

- تصميم وحدات تدريبية بالتدريب المستمر لتنمية تحمل السرعة لدى عدائي المسافات النصف طويلة.
- معرفة مدى اثر الوحدات التدريبية بالتدريب المستمر على تنمية تحمل السرعة لدى عدائي المسافات النصف طويلة.

- الكشف على نتائج الاختبار البعدي بين المجموعة التجريبية و الضابطة في تحمل السرعة.

1-5- تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة:

يقول سعد الله الطاهر : "لعل أخطر الصعوبات التي يعاني منها الباحثون في مبادئ العلوم الإنسانية عموميات لغتها" (سعد الله الطاهر ، 1999، ص.29)

ويكون تحديد مصطلحات بحثنا كالاتي:

1- التدريب الرياضي :

لغة : التدريب مشتق من فعل درب.

ويقال درب فلانا بالشيئ أي عوده و مرنه ، و يقال درب البعير أي أدبه و علمه السير في الدروب (محمد حسن علاوي ، 1990، ص.25).

اصطلاحاً: على انه جميع العمليات التي تشمل بناء وتطوير عناصر اللياقة البدنية، وتعلم التنكيك، وتطوير القابليات العقلية ضمن منهج علمي مبرمج وهاذف خاضع لأسس تربوية قصد الوصول بالرياضي إلى أعلى مستويات الرياضة الممكنة" (محمد حسن علاوي ، 2002، ص17).

اجرائياً: هو عملية تربوية مبنية على أسس علمية تهدف أساساً لإعداد و تحضير الرياضي من جميع النواحي البدنية و التقنية والخططية والنفسية و الذهنية وغيرها من الجوانب التحضيرية التي تمكن الفرد من الوصول إلى المستويات الرياضية المطلوبة لتحقيق أفضل الأهداف في النشاط الرياضي الممارس.

2- **الوحدة التدريبية:** تعد وحدة التدريب اصغر مكون في البناء الهيكلي التنظيمي لعملية التدريب بصفة عامة و تحتوي الوحدة التدريبية او الجرعة التدريبية على مجموعة من التمرينات (احمال تدريبية) و تكون موجهة نحو تحقيق واجبات فردية تكون متشابهة في محتوياتها المتكررة (الاتجاه المنفرد) او متنوعة في محتوياتها (الاتجاه المركب) و كلالهما يختلف عن الاخر طبقاً لهدف الوحدة التدريبية في ضوء موقفها من البناء او التكوين الاكبر، و يتوقف نوع و شكل المحتوى التكويني على طبيعة النشاط وحالة الرياضي و خصائصه الفردية (امر الله احمد البساطي، 1998، ص127)

- **اجرائياً:** تعتبر وحدة التدريب الرياضي اهم مكون في إستراتيجية التخطيط الرياضي ، حيث تمثل الوسيلة الاساسية لتحقيق أهداف الخطة العامة و الوصول الى اعلى مستوى ممكن في النشاط الرياضي الممارس.

3-التدريب المستمر :

اصطلاحاً: تمتد فترة التدريب من 30 دقيقة إلى ساعة ونصف أو أكثر دون أن يتخلل ذلك فترة راحة وهذا يؤدي إلى زيادة إنتاج الطاقة الكيميائية الحيوية عند اللاعب (كمال الربضي، 2004، ص. 232) ولزيادة فاعلية هذا التدريب ممكن تقسيمه لعدة أساليب متنوعة هي: (التدريب المستمر منخفض الشدة ، التدريب المستمر مرتفعة الشدة ، تدريب تناوب الخطورة أي سرعة الجري بين سريعة وبطيئة. (عادل عبد البصير علي، 1999 ، ص. 157)

إجرائياً: هو احدى الطرق التدريبية المتداولة في البرامج التدريبية و التي تتميز بالاستمرارية في الجهد البدني لفترة زمنية طويلة.

4- **تحمل السرعة:** وهي قدرة الفرد على المحافظة على المعدلات العالية من السرعة لأكبر فترة زمنية ممكنة، وهي عنصر مهم جداً في كثير من الفعاليات الرياضية التي تتطلب شدة قصوى، أو شبه قصوى، حيث عرفها (كلودي) بأنها "قدرة الفرد على أداء عمل بدني مميز بسرعة عالية ولمدة زمنية مستمرة (Clody & others , 1986, p.342).

إجرائياً: تعتبر صفة تحمل السرعة من أهم الصفات البدنية الضرورية التي يجب ان يتميز بها العداء ،و التي تتمثل في قدرة العداء على تحمل السرعة لفترة زمنية طويلة دون هبوط في مستوى الفعالية.

5- المسافات النصف طويلة::

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

- اجرائيا: يعتبر ركض المسافات النصف طويلة من أهم انواع السباقات التي تتم داخل المضمار بشدة متفاوتة مع الوصول إلى سرعات عالية مع قدرة العداء على الدخول و الخروج بين رواق و آخر أثناء السباق

6- المراهقة:

لغة: تعني الخفة والسفه ،غشيان المحارم من شرب الخمر نحو كما جاء في لسان العرب(رابح تركي،1992،ص.367)

- اصطلاحا: هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد واكتمال النضج(رابح تركي، 1990، ص.241)

- اجرائيا: تعتبر هذه المرحلة من اهم المراحل التي يمر بها الرياضي حيث تمثل اللبنة الاساسية من الناحية النفسية و العقلية و البدنية و بالتالي تمثل كل التغيرات الفسيولوجية و الجسمية التي يمر بها العداء خلال هذه المرحلة.

1-6- الدراسات السابقة:

إن للدراسات السابقة والمشابهة أهمية كبيرة للباحث لمالها من معلومات ومرتكزات يعتمد عليها في بناء البحث وتركيبه منهجيا ومعرفيا بشكل مقبول من ناحية الإطار أو الرصيد (بكلي عيسى، 2010ص.45)، ولقد تسن لنا مراجعة بعض الدراسات المشابهة وذلك للاستفادة من مضمونها ونتائجها لا نجاز بحثنا.

الدراسة الاولى : دراسة زغبة محمد 2016/2015:

عنوان الدراسة: أثر اقتراح برنامج تدريبي لتنمية تحمل السرعة لدى عدائي 400م (16-18)سنة ذكور

أهداف الدراسة:

- وضع برنامج تدريبي رياضي نهدف من خلاله لتنمية صفة تحمل السرعة لدى عدائي المسافات القصيرة، إبراز أهمية تحمل السرعة في تحسين كفاءة العدائين في المنافسات. و تعتبر صفة تحمل السرعة عنصر مهم من العناصر اللياقة البدنية أثناء المنافسة خاصة عند الانطلاق والنهاية، و - توضيح نقص اهتمام المدربين بهذه الصفة وخاصة إنهاء المنافسة.

عينة الدراسة: شملت عينة البحث على 12 عداءا لألعاب القوى لنادي OSAM ولاية المسيلة .

المنهج المتبع: هو المنهج التجريبي .

أدوات الدراسة: تم استخدام تقنية الاختبار.

النتائج المتوصل إليها:

1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في اختبار تحمل السرعة للمجموعة التجريبية لصالح الاختيار البعدي.

2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في اختبار تحمل السرعة للمجموعة الضابطة لصالح الاختبار البعدي.

3-توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في اختبار تحمل السرعة لصالح المجموعة التجريبية.

الدراسة الثانية :عزيز كريم وناس (2007)

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

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

المنهج المستخدم : المنهج التجريبي.

عينة الدراسة : بلغت عينة الدراسة (8) حكام.

أدوات جمع البيانات :

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

نتائج الدراسة :

- إن مطاولة السرعة تعد صفة مطورة لأفراد عينة البحث بفعل المنهج المبني بأسس علمية قائمة على التحليل الفسلجي للحكام .
- في وقت الراحة لم تؤثر تمارين المطاولة للسرعة في معدل النبض ، أي إن التمارينات اللاهوائية لا تؤثر في قابلية القلب وفعاليتها .
- يتأثر الضغط الدموي الانقباضي والانقباضي عند استخدام تمارينات تطوير مطاولة السرعة على نحو ذا دلالة قياسية (عزيز كريم وناس، 2007).

الدراسة الثالثة: دراسة الشبخلي لنيل شهادة الماجستير سنة 1995 بجامعة بغداد:

عنوان الدراسة: " استخدام عدد من طرائق التدريب لتطوير التحمل الخاص وعلاقتها بإنجاز عدو

800 متر

- أهداف الدراسة:

- استخدام الطرائق التدريبية (الفارتلك ، التكراري ، الفترتي مرتفع الشدة) في تطوير التحمل الخاص .
- أفضلية الطرائق المستخدمة في البحث في تطوير التحمل الخاص .
- علاقة تطوير التحمل الخاص في إنجاز ركض 800 متر .
- عينة الدراسة: شملت الدراسة على عينة قوامها (45) طالبة من طالبات المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية في جامعة بغداد للعام الدراسي 1994 1995 .

- نتائج الدراسة:

- وجود فروق معنوية بين الاختبارين القلبي والبعدي للتحمل الخاص ولصالح الاختبار البعدي .
- عملت الطرائق التدريبية (الفارتلك ، التكراري ، الفترتي مرتفع الشدة) على تطوير التحمل الخاص لدى مجاميع البحث
- لم تظهر فروق معنوية بين الطرائق التدريبية في تطوير التحمل الخاص في الاختبارات البعدية .
- تطوير التحمل الخاص أدى إلى تحسين إنجاز ركض 800 متر .
- ظهرت علاقة ارتباط عالية بين اختبار التحمل الخاص وإنجاز 800 متر للطرائق التدريبية كافة .

الدراسة الرابعة : وائل محمد رمضان أبو القمصان (1997)

بعنوان "برنامج مقترح لتنمية تحمل السرعة وتأثيره على العتبة الفارقة اللاهوائية ومستوى الانجاز الرقمي لمتسابقين 400م/جري".

وقد هدفت الرسالة لدراسة تأثير تدريبات تحمل السرعة على بعض المتغيرات الفسيولوجية إلى جانب تأثيرها على مستوى الإنجاز الرقمي لمتسابق 400م/جري.

وقد اشتملت عينة البحث على (8) لاعبين من لاعبي 400م/جري تحت 20 سنة.

وقد أظهرت النتائج ظهور تحسن واضح في كفاءة عضلة القلب وزيادة كمية الدم المدفوعة في النبضة الواحدة وزيادة الدفع القلبي وترتب على ذلك تحسن أفراد العينة في معدل النبض وذلك إلى تحسن واضح في السعة الحيوية أثناء الراحة وبعد جري 400م إلى جانب التحسن في نسبة لاكتات الدم أثناء الراحة وبعد 7، 11، 15 دقيقة على التوالي إلى جانب تحسن العينة في الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين (المطلق والنسبي) بالإضافة للتحسن الرقمي للاعبين في سباق 400م/جري.

7- التعليق على الدراسات السابقة :

بعد اطلاع الطالب الباحث و عرضه للدراسات السابقة و المشابهة يهدف إلى التعرف على الجوانب النظرية والإجراءات العلمية لكل دراسة وذلك بهدف الحصول على الدعم المعلومات من هذه الدراسات والتي بدورها تساعد الباحث في تحديد الإجراءات العلمية للدراسة الحالية على أسس علمية سلمية .
- من خلال ما قام به الباحث من استطلاع لنتائج وتقارير الأبحاث السابقة، تمكن من استخلاص أهم الدراسات المرتبطة بموضوع الدراسة والتي تم الاستعانة بها.

- الدراسات السابقة التي استعان بها الباحث كانت قد صدرت في الفترات الزمنية من (1995) حتى (2017) وهذا ما يثبت حداثة تلك الدراسات.

- الأطروحات التي تناولتها كانت عبارة عن دراسات غير مباشرة حيث انها اختلفت مع دراستنا من ناحية نوع النشاط الرياضي الممارس، وكذا الجانب البدني و طبيعة التدريب .

- اشتركت معها في بعض الجوانب البدنية للسرعة .

- اشتركت معها من حيث النتائج التي أسفرت على التأثير الايجابي لتدريب من خلال مختلف الطرق المستخدمة على تنمية و تحسين أهم الصفات البدنية الضرورية للأنشطة الرياضية.

- اختلفت دراستنا مع جل الدراسات من حيث طبيعة النشاط الرياضي الممارس.

- اختلفت دراستنا في توظيف المتغيرات حيث اعتمدنا على التدريب المستمر كمتغير مستقل و صفة تحمل السرعة كمتغير تابع.

- تشابهت دراستنا عن باقي الدراسات من حيث نوعية المنهج نجد ان معظم الدراسات المشابهة اعتمدت على المنهج التجريبي.

1-7- مميزات الدراسة الحالية :

- تتميز دراستنا بحداثة الموضوع

- الاهتمام بطريقة التدريب التي تعتبر من اهم الطرق استخداما في برامج تدريب العاب القوى.

- تحمل السرعة صفة بدنية ضرورية

الاستفادة من الدراسات السابقة :

من خلال الدراسات السابقة ونتائجها وإجراءاتها استفاد الباحث فيما يلي:

- 1- الاختيار السليم للبحث وتغيب التكرار لبحث سابق مع التأكد من جميع العوامل التي تثر في حل المشكلة.
- 2- معرفة أهم الصعوبات التي وقع فيها الباحثون الآخرون وأهم الحلول التي توصل لمواجهة تلك الصعاب .
- 3- اختيار منهج البحث : اختيار الباحث المنهج التجريبي .
- 4- اختيار عينة البحث : اختار الباحث عدائي المسافات النصف طويلة (المراهقة).
- 5- في تحديد المعالجات الإحصائية المناسبة مع متطلبات البحث في عرض ونقاشه النتائج

الجانب النظري

وطرق التدريس

الفصل الثاني: التدريس الرياضي

تمهيد :

يهدف التدريب الرياضي الى الوصول بمستوى اللاعب الى افضل درجة ممكنة في نشاطه التخصصي ، ولما كان هدف كل الجهود لتحقيق هذا الهدف فكان الزاما عليه مراعاة العمل من خلال ارشادات عامة ومبادئ تعتمد على اسس و قواعد عملية التدريب وتحدد العلاقة بين مكونات العملية التدريبية (محتويات ووسائل وطرق التدريب المناسب لمجال التخصص)

1-2 - التدريب الرياضي:

إن التدريب الرياضي لأي نشاط بدني ليس بعملية عشوائية تعتمد على المصادفة أو تقوم على مبدأ المحاولة و الخطأ، ولكنها عملية مدروسة و مخططة تخطيطا سليما تعتمد على أسس علمية مدروسة في إطار تربوي متقن فالتدريب الرياضي كما أشار إليه عصام عبد الخالق " بأنه تلك الاتجاهات و الأساليب التربوية التي تهدف إلى رفع كفاءة و قدرات اللاعبين البدنية و المهارية و الخططية و النفسية ليكون قادرا على بذل الجهد المطلوب بطريقة اقتصادية وصولا إلى مستوى أفضل (يحيى السيد الحاوي، 1998، ص.10)

1-1-2- تعريف " MATVEIV " للتدريب الرياضي " هو ذلك التحضير البدني و المهاري و الخططي و الفكري و النفسي للرياضي (عبد العلي نصيف، 1988، ص ص. 14-15)

ويعرفه بلاتونف 1980 بأنه عملية بدنية تربوية خاصة تهدف إلى تحقيق النتائج العالية وهو مجموعة من الحصص التي تبحث عن الفاعلية القصوى لصفات التحمل، والقوة والسرعة (قاسم حسن حسين، 1998، ص. 16)، والتدريب هو " جميع الحركات التي تحمل الجسم جهدا إضافيا، وتعمل على توليد الانسجام الحركي الخارجي، وتعمير أجهزة وأعضاء الجسم الداخلية مما يؤدي إلى زيادة قابلية للأداء البدني، الوصفية بصورة ايجابية (حسن السيد أبو عبيدة، سنة 2001، ص.26).

ويعرف على نصيف وقاسم حسين التدريب الرياضي على أنه جميع العمليات التي تشمل بناء و تطوير عناصر اللياقة البدنية وتعلم التكنيك (المهارات الأساسية) و التكنيك (المهارات الخططية) وتطوير القابلية العقلية ضمن برنامج علمي هادف للأسس التربوية بقصد الوصول بالرياضي إلى أعلى المستويات الرياضية الممكنة (قاسم حسن حسين، 1976، ص.45)

2-1-2 - أهداف التدريب الرياضي:

من بين الأهداف العامة للتدريب الرياضي ما يلي:

- الارتقاء بمستوى عمل الأجهزة الوظيفية لجسم الإنسان من خلال المتغيرات الايجابية للمتغيرات الفيزيولوجية، والنفسية والاجتماعية.
- محالة الاحتفاظ بمستوى الحالة التدريبية بتحقيق أعلى فترة ثبات لمستويات الانجاز في المجالات الثلاثة: الوظيفية، النفسية، والاجتماعية.

ويمكن تحقيق أهداف عملية التدريب الرياضي بصفة عامة خلال جانبين أساسيين على مستوى واحد من الأهمية هما الجانب التعليمي (التدريبي والتدريسي) والجانب التربوي ويطلق عليها واجبات التدريب الرياضي، فالأول يهدف إلى اكتساب وتطوير القدرات البدنية (السرعة، القوة، التحمل)، والمهارية الخطئية والمعرفية أو الخبرات الضرورية للاعب في النشاط الرياضي الممارس. والثاني يتعلق في المقام الأول بإيدولوجية المجتمع، ويهتم بتكميل الصفات الضرورية للأفعال الرياضية معنويا وإداريا، ويهتم بتحسين التدوق، التقدير وتطوير الدوافع، وحاجات وميول الممارس، وإكسابه السمات الخلقية والإدارية الحميدة، الروح الرياضية، المثابرة، ضبط النفس والشجاعة... الخ (أمر الله البساطي، 1998، ص 12)

كما يهدف التدريب الرياضي إلى وصول اللاعب للفورمة الرياضية من خلال المنافسات والعمل على استمرارها لأطول فترة ممكنة والفورمة الرياضية تعني تكامل كل من الحالات البدنية، والوظيفية والمهارية، والخطئية، والنفسية والذهنية، والخلقية والمعرفية، والتي تمكن اللاعب من الأداء المثالي خلال المنافسات الرياضية (مفتي إبراهيم حماد، ص 21).

بالإضافة إلى ذلك فإن التدريب الرياضي يساهم في تحقيق الذات الإنسانية للبطل وذلك بإعطائه الفرصة لإثبات صفاته الطبيعية وتحقيق ذاته عن طريق التنافس الشريف العادل وبذل الجهد، فهو يعد دائما عاملا من عوامل تحقيق تقدمه الاجتماعي (ناهد رسن سكر، 2002، ص 20).

2-2- التخطيط في التدريب الرياضي :

2-2-1- مفهوم التخطيط الرياضي :

يلعب تخطيط التدريب الرياضي دورا أساسيا في تحقيق المستويات الرياضية العالية سواء في جانبها البدني، المهاري، التكتيكي والنفسي وأصبحت نظريات التدريب وطرقها الحديثة مدخلا هاما لإحراز أفضل النتائج في ضوء قدرات اللاعب وإمكاناته وتعد مرحلة التخطيط لبرنامج التدريب أساس النجاح والفشل في عملية التدريبية (محمود مختار، 1988، ص 283)

وبدون التخطيط لا يمكن تحديد المستوى الذي يجب أن يصل إليه اللاعب أو الفريق خلال فترة المسابقات، ويتوقف تقدم وتطور أداء اللاعبين في أي نشاط من الأنشطة الرياضية على العمل المخطط. والتخطيط يعني التنبؤ بالمستقبل، فالمدرّب الذي يخطط للموسم الرياضي يضع أهدافا محددة أمامه يعمل على تحقيقها، ومن هنا يمكن أن يتنبأ بالمستوى الذي سيصل إليه لاعبه. (الخشاب وآخرون 1988 . ص 198)

ويرى (علي البيك، 1999، ص 50) أن تخطيط التدريب الرياضي "من أهم العمليات اللازمة لضمان نجاح العملية التدريبية وتخطيط التدريب هو تصور الظروف التدريبية واستخدام الوسائل والطرق الخاصة بتحقيق الأهداف المحددة لمراحل الإعداد الرياضي وكذلك النتائج الرياضية المستقبلية التي يجب أن يحققها الرياضيون"

بناء على ما تقدم قوله فإنه بدون عمل مخطط فعال وهادف مبني على أسس علمية في مجال التدريب، لا يمكن لنا في أي حال من الأحوال أن نحقق النتائج العالية والجيدة والرفع من مستوى لاعبيننا. وهذا ما أكده (weineck, 1986, 306) حيث قال: "أن الممارسة الرياضية أظهرت بوضوح أن النتائج العالية لا يمكن أن نحققها ما لم يكن بناء قاعدي متين خلال مرحلة الطفولة والمراهقة" وهذا يحتم علينا وضع الخطط التدريبية في المجال الرياضي .

2-2-2- الخطط التدريبية في مجال التدريب الرياضي الحديث :

التخطيط لأي عمل وفي أي مجال يضمن دائها الحصول على أعلى النتائج، ويسهل تبعا لذلك وضع البرامج وتعديلها وتقويم العمل بصفة عامة والتخطيط في الأنشطة الرياضية يضمن دون شك الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية، لذلك من الضروري أن يكون لدينا خطة متكاملة عندما تبدأ في العمل مع أي فريق وعلى أي مستوى. وخطة العمل قد توضع لعدة أعوام وقد تكون لعام واحد وقد توضع لفترة محددة " شهر - أسبوع - يوم " وعليه فخطط التدريب في المجال الرياضي عديدة منها :

2-2-2-1- الخطة طويلة المدى "عدة سنوات" :

خطة العمل طويلة المدى غالبا ما تكون لمدة 4 سنوات متتالية ل لفريق أو المنتخبات التي ترتبط بمسابقات أو دورات أو بطولات دولية أو أولمبية كالمشاركة في كأس العالم والبطولات القارية أو الدورات الأولمبية . . الخ، حيث تحتاج هذه الفرق أو المنتخبات إلى وضع التخطيط الذي يضمن لها تحقيق المستويات البدنية والفنية والتي تؤهلها ل مشاركة في البطولات وتحقيق أعلى النتائج والمستويات والعمل يكون موجها نحو التكوين القاعدي للرياضي خلال خطة طويلة المدى، باستعمال طرق تدريبية متنوعة لتطوير وثبات الكفاءة البدنية والمهارية والرفع من الحالة التدريبية للاعبين خلال عملية إعدادهم. (رضا الوقاد، 2003، 269)

2-2-2-2 الخطة السنوية

تعتبر الخطة السنوية من أهم أسس تخطيط التدريب، لأن السنة تشكل دورة زمنية مغلقة تقع في غضون المنافسات في أوقات معينة ومحددة، وعند الشروع في وضع خطة العمل السنوية فإنه من الواجب أيضا توفير كافة البيانات والمعلومات الخاصة، بالفريق سواء كانت إدارية أو فنية، علمية ونظرية، ففي النواحي العلمية توضع الخطة وذلك بتوزيعها في البرنامج وكيفية تقسيم الوقت والحمل التدريبي عبر مراحل وفترات الخطة السنوية "فترة الإعداد- فترة المنافسات - الفترة الانتقالية". (رضا الوقاد، 2003، 279) وقد قسم العالم الروسي " ماتيفيف " الموسم التدريبي إلى ثلاث فترات: " فترة الإعداد، فترة المنافسة والفترة الانتقالية، تختلف فيما بينها من حيث استمرارها وأهدافها ومحتويات حمل التدريب وتشكله، كما تقسم كل فترة من الفترات الثلاثة إلى مراحل تدريبية تحتوي كل مرحلة منها على عدة أسابيع كما ينقسم الأسبوع الواحد "وحدة الحمل الصغرى " إلى عدة جرعات تدريبية" (عبد الفتاح وشعلال، 1994، 364)

والآن نتكلم عن فترات التدريب في غضون الخطة السنوية المذكورة سالفا:

فترة الإعداد:

تعتبر أهم فترة من فترات الخطة السنوية وعليها يترتب نجاح وفشل النتيجة الرياضية والفوز المباريات، لذا أصبح اليوم الاستغلال الجيد لهذه الفترة عاملا مهما في الحصول على النتائج في الإيجابية لاحقا. ومن الأهداف العامة لهذه الفترة التي تحاول أن تحققها هي تطوير الحالة التدريبية للاعبين عن طريق تنمية وتحسين صفاتهم البدنية العامة والخاصة. بالإضافة إلى الجانب البدني فإن هذه الفترة تحاول أن تصل باللاعب إلى الأداء المهاري العالي واكتساب الكفاءة الخطئية، وتطوير وتثبيت الصفات الإرادية والخلفية لدى اللاعبين.

وتدوم فترة الإعداد من 8-12 أسبوعا حسب الكثير من الباحثين في مجال التدريب الرياضي وتكون قبل المنافسة وتنقسم إلى ثلاثة مراحل رئيسية هي:

أ- مرحلة الإعداد العام :

تشمل التمرينات العامة، يزداد الحجم فيها بدرجة كبيرة ما بين 70-80 % من درجة العمل الكلية والشدة تكون متوسطة وذلك لتطوير الحالة التدريبية، أيضا للارتقاء بعناصر ال لياقة البدنية العامة، لا بد أن تهدف التمرينات العامة إلى بناء القوام السليم ويجري التدريب من 3-5 حصص أسبوعيا للناشئين وتحتوي هذه المرحلة على تمرينات عامة لجميع أجزاء الجسم والعضلات إضافة إلى تمرينات الإحساس أو التمرينات الفنية والتمرينات بالأجهزة والألعاب الصغيرة. (مفتي إبراهيم، 1994، ص 38-39).

ب- مرحلة الإعداد الخاص:

تهدف هذه الفترة إلى البناء المباشر للفورمة الرياضية للاعبين ويتجه التدريب إلى الناحية التخصصية في جميع جوانب الإعداد، فبالنسبة للإعداد البدني يأخذ الإعداد الخاص الدور الرئيسي بينما الإعداد العام يشكل الأساس أو القاعدة للحفاظ على الحالة التدريبية العامة التي تم التوصل إليها، وكذلك الارتفاع بالعناصر المرتبطة بتطوير الحالة التدريبية الخاصة ارتباطا وثيقا، لذا يحدث تغيير في هذه الفترة في وسائل التدريب وديناميكية الأجمال التدريبية أما بالنسبة للإعداد المهاري والخططي فيتم التركيز على الإعداد المهاري للوصول إلى الآلية في و وضعها ضمن الخطط الفردية والجماعية للفريق ككل لضمان حسن تنفيذها، كما يزداد الاهتمام في هذه الفترة بالإعداد النفسى الخاص المرتبط " بالمنافسات " والذي يهدف إلى تهيئة اللاعب للتغلب على الصعوبات النفسية التي قد تصادف وتواجه اللاعب أو اللاعبين أثناء المباراة وفي نهاية هذه الفترة يجب على المدرب أن يراعي الشكل الخاص بالدورات الأسبوعية يكاد يكون مشابه لما سوف يتم خلال المباراة الفعلية، وأن تكون المباراة التجريبية مع فرق ذات مستويات منخفضة نسبيا، على أن يتم التدرج بالمباريات مع الفرق الأخرى.

ومما سبق يمكن أن نقول أن أهداف هذه الفترة هي العمل على إيجاد علاقة وطيدة وخاصة ومتبادلة بين الإعداد الفيزيولوجي والمهاري والخططي والإرادي بهدف الوصول باللاعبين إلى الحالة التدريبية العالية (كمال درويش واخرون ، 1998 ، 99)

فترة المنافسة:

هدف العمل في هذه الفترة هو احتفاظ اللاعب والفريق بالحالة التدريبية العالية التي وصلوا إليها نهاية فترة الإعداد. واجبات المدرب في هذه الفترة هو أن يخطط للتدريب بدقة جيدة للاحتفاظ وتثبيت الحالة التدريبية العالية، عند المستوى الذي وصلت إليه وتعتبر المباريات من أهم الوسائل التي تساهم في تقدم مستوى اللاعب خلال تلك الفترة، حيث يتطلب من اللاعب تهيئة كل قواه وقدراته إلى أقصى قدر ممكن، حيث تتطلب ظروف المباريات جهدا فسيولوجيا ونفسيا الأمر الذي يؤدي إلى تنشيط الإمكانيات الوظيفية لأجهزة اللاعب بدرجة لا يمكن الوصول إليها تحت ظروف التدريب العادية.

ويشير (علي البيك، 1999، 205) أن "طول فترة البطولة" المباريات" تحد بشكل مباشر طرق الإعداد الخاصة بها وهذا يحتاج إلى استخدام أحمال مطابقة لبطولة عند هذا الحد فإنه يجب أن يراعي أيضا النظام الخاص بطبيعة المسابقات أو المباريات خلال البطولة وذلك أثناء تنظيم الدورات التدريبية الصغيرة والتي يتم بها تحقيق واجبات الإعداد الخاص"

المرحلة الانتقالية

تهدف هذه الفترة إلى استعادة الاستشفاء لأجهزة اللاعب الحيوية من أثر الجهد العصبي والبدني الشديد للأحمال التدريبية لفتري الإعداد والمسابقات على أن يتم ذلك مع الاحتفاظ النسبي بالحالة التدريبية لضمان الاستعداد الأمثل للاعب للموسم التالي ويجب على المدرب مراعاة الدقة عند تخطيط الفترة الانتقالية للاعبين من حيث الأحمال التدريبية ومحتوى البرنامج التدريبي، حتى يسمح للاعبين بالاستشفاء بالإضافة إلى الاستعداد الجيد للموسم القادم بمستوى أفضل منه في الموسم السابق ويستخدم المدرب في كرة اليد في هذه الفترة التمرينات التي تهدف إلى الارتقاء بالصفات الحركية وتخفيض المستوى البدني للاعب واستخدام أحمال تدريبية ذات اتجاهات مختلفة تؤدي إلى الارتقاء بالصفات البدنية حتى يمكن للاعب أن يحافظ على استمرار مستوى الحالة البدنية له نسبيا، في نهاية هذه الفترة وقبل الخوض في فترة الإعداد لموسم الجديد يجب على المدرب أن يرتفع تدريجيا بالأحمال التدريبية مع تقليل وسائل الراحة النشطة وزيادة تمرينات الإعداد العام . (عادل عبد البصير، 1999، 162)

وقد قام الباحثان (Horsky et .Kacani 1986. 173) بتحديد المدة الزمنية لكل قسم من الوحدة

التدريبية على الشكل التالي

- القسم التحضيري: التحضير النفسي وشرح هدف الحصة 5 دقائق

- القسم الإعدادي: مرحلة القسم الإعدادي 15-30 دقيقة؛

- القسم الرئيسي: مرحلة القسم الرئيسي 60-70 دقيقة
 - القسم الختامي: مرحلة القسم الختامي 10-15 دقيقة
- وهكذا نجد أن الزمن المخصص للوحدة التدريبية يتراوح من 90-120 دقيقة.

2-2-3- الخطة الشهرية :

تعتبر العملية التدريبية سلسلة متسعة الحلقات، لهذا فإن المنهاج أو الخطة الشهرية هي عملية استمرار لتطبيق الخطة الأسبوعية، في هذا المنهاج يضع المدرب أهدافا يسعى إلى تحقيقها وهي مبنية على الوحدات التدريبية اليومية الأسبوعية. ويرى كل من (عباس احمد، 1991، 142) أن " المنهاج العام لا يمكن القيام بتدريبه مرة واحدة لهذا السبب وجب أن يقسم إلى مناهج متفردة ومنها المناهج " الخطة " الشهري الذي يحتوي على مناهج متوسطة المدى وحتى هذا المنهاج لا يمكن تطبيقه مرة واحدة، بالتالي يتم تجزئته إلى مراحل يمكن تنفيذها خلال وحدة تدريبية واحدة هي الخطة اليومية ويعتبر المنهاج الشهري بمثابة خطة الأم للمناهج اليومية"

2-2-4- الخطة الأسبوعية

يأخذ موضوع الخطة الأسبوعية مكانة مهمة عند وضع المناهج التدريبية وهو الوحدة البنائية التي تسبق الخطة اليومية، إن اعتماد مبدأ المنهج التجريبي الأسبوعي أصبح من المبادئ التي لا جدال فيها. وحسب (ثامر محسن و سامي السفار ، 1988، 150) فيجب أن " تعطي أسبوعا 4-5 وحدات تدريبية للمبتدئين و 6-8 لمتقدمين و 8-12 للأبطال، ويهدف التدريب الأسبوعي إلى تدريب اللاعبين وإعطائهم تمارين لتطوير الناحية البدنية، المهارية، الفنية وخطط اللعب والتمارين النفسية التطبيقية لإعدادهم لمواجهة متطلبات ال لعب الحقيقي، علما بأن اللاعب قد يكون قادرا على تنفيذ بعض الحركات المطلوبة خلال التدريب ولكنه يعجز عن أدائها خلال المباراة، فعلى المدرب في هذه الحالة جعل التدريبات أكثر مشابهة للمنافسة"

2-2-5- وحدة التدريب :

1-تعريف :

هي الخلية الاولى او الجزء الاصغر لخطة التدريب السنوية . اي انها تعتبرالخلية الاساسية لعملية التخطيط, فهي الجزء الالاهم ,فيها يعمل المدرب على ان يحقق هدف او اكثر من خطة التدريب العامة من خلال عدد من التمرينات وهي التي تكون محتوى هذه الوحدة حيث تؤدي التمرينات داخلها بدقة واتقان لتحقيق هدف الوحدة ,فمن المؤكد اناي تدريب يرفع من مستوى الاداء ,لكن الفرق بين التدريب السليم و التدريب الارتجالي هو مدى تحقيق الاهداف بالدرجة المطلوبة ,عدم تحقيق كل وحدة لهدفها يعني فشل خطة التدريب ,اي فشل المدرب والفريق في تحقيق الاهداف الموضوعه للخطة (عماد الدين عباس ابو زيد,2005,ص308)

ويمكن التفريق بين الوحدات التدريبية طبقا للسمة المميزة لها والتي تتبع اصلا من الهدف الرئيسي لها ،وبالتالي محتوياتها ومدتها وشدة الحمل داخلها ،فهناك وحدة تدريبية تغلب عليها الجانب البدني والآخرى الجانب المهاري..... الخ ، وقد تكون هناك وحدة او وحدتان او ثلاث وحدات تدريبية في اليوم ،وفي لامثل هذه الحالة يطلق على كل منها وحدة تدريب او ايام الاسبوع ومدتها جزء من الوحدة التدريبية الاسبوعي المرتبطة بالوحدة الشهرية ثم السنوية ،حيث تمثل هذه الوحدة حجر الزاوية التي تركز عليها باقي الوحدات الاخرى ،لذا يجب ان يوليها المدرب بقدر خاص نظرا لما تحققة م الارتفاع بالعديد من العناصر التدريبية سواء بدنية او مهارية او خططية او نفسيةالخ،وذلك حسب الفترة او المرحلة من الموسم الرياضي التي تمر بها الخطة السنوية ، وهنالك بعض الاعتبارات الهامة والضرورية التي يجب ان يراعيها المدرب عند تنفيذه لهذه الوحدة حتى يطمئن ويضمن نتائجها ومنها :

- ان يكون هناك هدف واضح للوحدة التدريبية تسعى لتحقيقه خلال الزم الفعلي للوحدة
- ان تسهم كافة محتويات الوحدة في تحقيق اهدافها بما في ذلك الاحماء والتهيئة
- ان يكون ترتيب المحتويات في الوحدة يساعد على تحقيق افضل نتائج ممكنة لتحقيق اهدافها
- تحديد ازمة كل جزء وكل تمرين في الوحدة وفترة دوامه وفترة الراحة بدقة
- ان تكون الاحمال التدريبية التي تحتويها محددة بدقة وموضوعة على اسس علمية
- ان تنظم وتنسق الاحمال التدريبية وشدتها مراعية مواعيد المنافسات
- تحديد اسلوب واخراج وتنفيذ الوحدة من حيث تنظيمات وتشكيلات اللاعبين خلا كل تمرين من تمارين الوحدة
- تحديد الادوات والاجهزة المستخدمة في كل جزء من اجزاء الوحدة (عماد الدين عباس ابو زيد 2005, ص 309)

2-اجزاء وحدة التدريب :

إذا نظرنا من الناحية التركيبية نجد أن الوحدة التدريبية اليومية مقسمة إلى ثلاثة أقسام هي

- القسم الإعدادي - القسم الرئيسي - القسم الختامي.

أ- القسم الإعدادي :

يتكون هذا القسم من جزئي ين، الجزء الإداري ويتم فيه تنظيم اللاعبين وضبطهم وجزء يحمل تمارين تحضيرية عامة وخاصة ويهدف هذا القسم إلى تهيئة اللاعبين من الناحية النفسية، البدنية والمهارية لجزء الرئيسي من وحدة التدريب.

ويجب أن يراعي المدرب التدرج في عملية الإحماء، فالارتفاع المفاجئ لشدة الحمل يتسبب عنه إصابة اللاعبين وعدم وصولهم إلى الإثارة المطلوبة.(Edgar thill et ent 1977, 222)

ويشمل هذا القسم: الإحماء العام عن طريق تمارين تدفئة وألعاب ترويحية، وتمارين المرونة والرشاقة والتمارين العامة، أما الإحماء الخاص فيتم عن طريق التمارين والألعاب بأشكالها الخاصة، والتي لها علاقة بالدرس كالجري بدون الكرة وبالكرة وتمارين الإحساس بالكرة.

ب - القسم الرئيسي :

ويعتبر أهم جزء في الوحدة التدريبية وهو الجزء الذي يقدم فيه التمارين التي تحقق هدف الوحدة ضمن الخطة العامة، وعن طريق هذه التمارين يعمل المدرب على تطوير الحالة التدريبية للاعبين ثم يلي ذلك تثبيتها. (محمود مختار، 1980، 324)

ويتضمن هذا القسم تمارين اللياقة البدنية، وكذا نواحي الإعداد البدني الخاص وأيضا الأداء المهاري والخططي بشقه الدفاعي والهجومى، والمباريات التجريبية وتدريب المراكز والتدريب على طرق اللعب المختلفة. (طه إسماعيل وآخرون، 1989، 54)

إن التغير والتنوع في محتوى الدرس، إذا تم بشكل علمي فإنه يساعد في عملية التثبيت ويزيد من شوق اللاعب ويبعد الملل عن نفسه ويتم تحقيق التدريب والتنسيق بين عمليتي التكرار والتغيير في تمارين باحترام الوقت. (ثامر محسن و سامي السفار، 1988، 69)

ج - القسم الختامي

ويهدف إلى عودة اللاعب إلى حالته الطبيعية بعد المجهود ذي الحمل المرتفع الشدة في الجزء الرئيسي ويتضمن هذا الجزء الاسترخاء والألعاب الترويحية. (محمود مختار، 1980، 344)

إن القسم الرئيسي من الدرس هو الذي يتحكم بشكل رئيسي في محتوى التهيئة، إذ أننا بتهيئة اللاعب مما كان يؤديه في القسم الرئيسي من الدرس.

وبما ان هذا القسم يختلف من درس لآخر فان التهيئة تتغير تبعا لذلك وهنا نلاحظ ان التمارين الاساسية لتهيئة تتركز في تمارين الاسترخاء والتنفس (قاسم حسن حسين، 1989.13)

3-أنواع الجرعات (الوحدات) التدريبية:

تنقسم أنواع الوحدات التدريبية إلى ما يلي:

-أنواع الجرعات التدريبية تبعاً لأهدافها.

-أنواع الجرعات التدريبية تبعاً لاتجاه تأثير حمل التدريب.

-أنواع الجرعات التدريبية تبعاً لطريقة التنفيذ.

أنواع الوحدات التدريبية طبقاً للهدف منها:

تختلف الجرعات التدريبية باختلاف اهدافها وفقاً لما يلي :

أ-الجرعة التعليمية:

وتهدف الوحدة التعليمية إلى تعلم الرياضي خبرة جديدة مثل مختلف المهارات الأساسية أو خطط اللعب أو المكونات المهارية المركبة أو المعلومات النظرية في مجال التدريب أو المنافسة.

ب-الجرعة التدريبية:

وتهدف الوحدة التدريبية إلى تنمية مختلف جوانب الإعداد، ويمكن إن تختلف هذه الوحدات تبعاً لاتجاه تأثير الأحمال البدنية المشكلة لها ما بين الوحدات ذات الاتجاه الموحد أو المتعدد كما تختلف أيضاً تبعاً لاختلاف حجم الأحمال البدنية.

وتستخدم هذه الوحدات على مدى واسع بهدف الإعداد البدني عند تنمية القوة والسرعة والتحمل والمرونة، وكذلك لتطوير المهارات الفنية والخطية، وتزداد الأهمية النسبية للوحدات التدريبية تبعاً لارتفاع المستوى الرياضي وتطوره من مرحلة إلى أخرى، وعلى مستوى خطة التدريب الموسمية حيث يكثر استخدام الوحدات التدريبية في الفترة الثانية من مرحلة الإعداد وبداية مرحلة المنافسات.

ج-الجرعة التعليمية - التدريبية:

ويتميز العمل في هذه الوحدات بالمزج بين النوعين السابقين لتحقيق هدفين في وقت واحد مثل تعليم مهارة جديدة والتدريب عليها لتثبيتها، ويكثر استخدام هذا النوع من الوحدات التدريبية خلال المرحلة الثانية من مراحل التدريب طويل المدى، وكذلك خلال النصف الثاني من فترة الإعداد في خطة الموسم التدريبي.

د-الجرعة الاستشفائية:

تتميز الوحدة الاستشفائية بانخفاض حجم الحمل التدريبي وتنوعه، ويعتبر الهدف الأساسي لهذه الوحدة هو استثارة عمليات الاستشفاء للتخلص من تراكم التعب الناتج عن تنفيذ أحمال تدريبية كبيرة في وحدات سابقة، وهذا بدوره يوفر خلفية جيدة لنجاح عملية التكيف لأجهزة جسم الرياضي.

هـ-الجرعة النموذجية:

تعتبر الوحدة النموذجية من أهم أشكال الإعداد المتكامل للرياضي للمنافسة الأساسية، ولذلك فإنها تأخذ تشكيلاً محدداً يشابه الظروف التي تواجه اللاعب في المنافسة، وهذا النوع من الوحدات يستخدم في الفترات التي تسبق المنافسات، وعندما يصل الرياضي إلى مستوى عال من النواحي الفنية والخطية والوظيفية، حيث تقوم الوحدات النموذجية في هذه الحالة بدور هام في التدريب على التكامل في الأداء،

ولذلك فهي تناسب بصفة اكبر لاعبي الأنشطة الرياضية التي تتطلب درجة عالية من التوافق، وكذلك في الألعاب والمنازلات.

و- الجرعة التقويمية:

وتهدف هذه الوحدة إلى التحكم في فاعلية عمليات إعداد الرياضي وتقويم فاعلية وسائل الإعداد البدني والمهاري والخططي والنفسي، وهي تحتل مكاناً هاماً في مراحل التدريب طويل الأمد، وكذلك في مختلف مراحل المرسم التدريبي، وتشمل هذه الوحدات مجموعات الاختبارات والمقاييس المختلفة، كما يمكن استخدام مجموعات للتمرينات التي تسجل نتائجها لاستخدامها عند المقارنة في جرعات تؤدي خلال مراحل الموسم التدريبي المختلفة.

أنواع الجرعات التدريبية تبعاً لاتجاه تأثير حمل التدريب:

يوجد نوعان من الوحدات التدريبية تبعاً لاختلاف تأثير حمل التدريب احدهما الوحدة ذات الاتجاه الموحد والوحدة ذات الاتجاه المتعدد.

أ- الجرعة التدريب ذات الاتجاه الموحد:

يقصد بالوحدة ذات الاتجاه الموحد إن يكون التأثير المستهدف منها في اتجاه تنمية صفة واحدة، بحيث تكون جميع التمرينات المستخدمة تهدف إلى تنمية هذه الصفة، وتختلف أنواع هذه الوحدات تبعاً لاختلاف الصفات البدنية المستهدف تنميتها مثل:

- القوة المميزة بالسرعة.
- القدرات الهوائية و اللاهوائية.
- التحمل الخاص و العام.
- تنمية صفة الاقتصادية في الجهد.
- تحسين وظائف أجهزة الجسم خلال المنافسة.
- تنمية التحمل النفسي في مواجهة التعب.
- تطور المهارات الفنية.

وعند استخدام الوحدة ذات الاتجاه الموحد يراعى الالتزام بالتوجيهات التطبيقية الآتية:

- استخدام مبدأ التنوع وتطبيق ذلك على طرق التدريب ووسائله حيث إن هذا النوع من وحدات التدريب يؤدي إلى سرعة التعب.

- التركيز على استخدام حجم حمل تدريبي أكثر وزيادة فاعلية التأثير الفسيولوجي من خلال مراعاة

التموج ما بين الارتفاع والانخفاض في شدة الحمل والتغيير ما بين العضلات المستخدمة.
- إمكانية استخدام هذه الوحدات لتحقيق أهداف محددة مثل زيادة قدرة الرياضي على الاقتصادية في الجهد أو لزيادة التحمل في مواجهة العمل البدني لفترة طويلة.
- ينصح بعدم استخدام هذه الوحدات في بداية الموسم التدريبي أو مع الرياضي بعد الانقطاع لفترة عن التدريب، ويفضل في هذه الحالة الاعتماد على الوحدات ذات الاتجاه المتعدد.
يتفوق تأثير الوحدات ذات الاتجاه الموحد على الوحدات ذات الاتجاه المتعدد في تحسين النتائج الرياضية وتحسين مستوى الصفات البدنية الخاصة والإمكانات الوظيفية لأجهزة الجسم.

طرق تشكيل وحدات التدريب ذات الاتجاه الموحد:

هناك ثلاثة طرق لتشكيل وحدة التدريب ذات الاتجاه الموحد:

التشكيل الثابت:

ويستخدم التشكيل الثابت بتشكيل وحدة التدريب لتنمية صفة بدنية معينة وتكرار تنفيذها بصفة دائمة ضمن برنامج التدريب، فعلى سبيل المثال إذا وضعت وحدة لتنمية السرعة فان التمرينات والأجهزة المستخدمة وطريقة التدريب تبقى كما هي دون تغيير عند كل تكرار لتنفيذ هذه الوحدة.

التشكيل المتغير:

ويقصد بالتشكيل المتغير تثبيت الصفة البدنية المستهدفة مع تغيير طرق التدريب أو الوسائل المستخدمة في كل وحدة.

التشكيل المركب:

ويقصد بالتشكيل المركب استخدام أنواع مختلفة من طرق التدريب مع وسائل مختلفة للتدريب في نفس الوحدة التدريبية الواحدة.

ب- جرعات التدريب ذات الاتجاه المتعدد:

يقصد بوحدة التدريب ذات الاتجاه المتعدد إن تشمل الوحدة الواحدة على تنمية عدة صفات بدنية في نفس الوقت وفي إطار نفس الوحدة، وهناك طريقتان لترتيب وضع هذه التمرينات تبعاً لاختلاف أهدافها، منها طريقة الترتيب المتتالي، والطريقة الأخرى طريقة الترتيب المتوازي.

ج- وحدة التدريب ذات الاتجاه المتعدد المتتالي:

تنقسم هذه الوحدة إلى جزئين أو ثلاثة أجزاء مستقلة تختلف في اتجاهاتها نحو تنمية صفات بدنية معينة، ومثال على ذلك إن يشمل الجزء الأول تمرينات تنمية السرعة والجزء الثاني تمرينات التحمل اللاهوائي

والجزء الثالث تمرينات التحمل الهوائي، ويستخدم هذا النوع عدة تشكيلات كما يلي:

- تمرينات تنمية مكونات السرعة يليها تمرينات تنمية التحمل اللاهوائي.
- تمرينات تنمية مكونات السرعة ويليها تمرينات التحمل الهوائي.
- تمرينات السرعة ويليها تنمية تمرينات التحمل الهوائي.
- تمرينات السرعة يليها تمرينات القوة يليها تمرينات التحمل.
- تمرينات تطوير المهارات الفنية مع تحسين المهارات الخطئية.
- تمرينات تحسين التوافق يليها تمرينات زيادة التحمل التنفسي يليها تمرينات التحمل.
- تمرينات تحسين المهارات الفنية يليها تنمية السرعة ثم تمرينات تنمية المهارات الخطئية.
- تمرينات تنمية السرعة يليها تمرينات تنمية المهارات الخطئية يليها تنمية متكاملة.

ترتيب مجموعات التمرينات في الوحدة ذات الاتجاه المتعدد المتتالي:

- يتطلب ترتيب أجزاء وحدة التدريب المتعدد المتتالي مراعاة ضمان استعادة الاستشفاء، وفي نفس الوقت الاستفادة من فاعلية تأثير التمرينات المستخدمة وتحقيق أهدافها، ولتحقيق ذلك يراعى عاملان أساسيان أحدهما اختيار الترتيب المناسب لتحقيق الأهداف المطلوبة، والأخر تحديد الحجم المناسب لكل جزء من أجزاء الوحدة وتناسب هذا الحجم مع الأحجام الأخرى المكونة للوحدة ويتم ذلك كما يلي:
- وضع تمرينات السرعة في الجزء الأول من الوحدة التدريبية يلي ذلك تمرينات التحمل بأنواعه المختلفة.
 - عند تشكيل وحدة بهدف تنمية أنواع مختلفة من التحمل يفضل إن يتم البدء بتمرينات العمل اللاهوائي الفوسفاتي ثم العمل اللاهوائي بنظام اللاكتيك ثم العمل الهوائي.
 - مراعاة وضع التمرينات التي تتطلب قدرًا من التوافق بين الجهاز العصبي في بداية الجرعة التدريبية.
 - وضع تمرينات تركيز الانتباه دائماً في بداية الوحدة التدريبية لتجنب حدوث التعب وتأثيره على تركيز الانتباه عند وضعه في نهاية وحدة التدريب.
 - يفضل إن تكون تمرينات التحمل في الأجزاء المتأخرة من وحدة التدريب بصرف النظر عن تأثير التعب، باعتبار إن التحمل أساساً هو مقاومة التعب.

د-جرعة التدريب ذات الاتجاه المتعدد المتوازي:

- وتهدف طريقة تشكيل هذه الوحدة إلى تنمية أكثر من صفة بدنية في شكل متوازٍ، وتستخدم عادة لتنمية الصفات البدنية المندمجة مثل القوة المميزة بالسرعة، التحمل اللاهوائي والتحمل الهوائي، تنمية تحمل السرعة، تنمية تحمل القوة، تنمية التحمل الخاص.
- ويستخدم الترتيب المتوازي عادة في الوحدات التدريبية الأساسية خلال مراحل الإعداد الأولية، نظراً لما تنتجه هذه الطريقة من فرصة زيادة حجم حمل التدريب.
- وبصفة عامة تستخدم وحدات التدريب ذات التأثير المتعدد في بداية الموسم التدريبي، ومع الرياضيين

ذوي الإعداد غير المتكامل أو بعد الانقطاع عن التدريب لفترة طويلة، كما تستخدم خلال فترات المنافسة الطويلة.

كما يمكن أيضاً استخدامها كنوع من التغيير لاستعادة الشفاء بين وحدات التدريب ذات الاتجاه الموحد. (عماد الدين عباس ابوزيد، 2005، ص 315-323)

أنواع وحدات التدريب تبعاً لطريقة التنفيذ:

قسم (هارا: 1971) أنواع وحدات التدريب تبعاً لطريقة التنفيذ إلى عدة أنواع منها الوحدات الفردية والجماعية والموحدة والحرّة.

أ- الجرعة الفردية:

في هذه الوحدة يقوم الرياضي بالتدريب بمفرده، ويتم التدريب بطريقة فردية اعتماداً على نفسه، وتتميز هذه الطريقة بإمكانية تقنين حمل التدريب بصورة دقيقة وزيادة اعتماد اللاعب على النفس وزيادة الثقة بالنفس. كما يمكن إن تساعد هذه الطريقة في تنظيم وقت الرياضي، نظراً لاختيار مواعيد التدريب التي تتناسب مع ظروفه الخاصة، غير إن من سلبيات هذه الطريقة عدم توافر عامل المنافسة الناتجة عن مشاركة الزملاء في التدريب.

ب- الجرعة الجماعية:

تؤدي هذه الوحدة في وجود عدة رياضيين معاً، مما يخلق فرصة طيبة لاستثارة عامل المنافسة، إلا إن هذه الطريقة يصعب فيها دقة تقنين الأحمال التدريبية كما في الطريقة الفردية.

ج- الجرعة الموحدة:

وتتم بان يؤدي جميع الرياضيين التمرينات الموضوعية في شكل جماعي موحد مما يتيح الفرصة للمدرب في توجيه الجماعي، غير إن من سلبيات هذه الطريقة ضعف القدرة على التركيز الفردي.

د- الجرعة الحرّة:

تستخدم هذه الطريقة مع الرياضيين ذوي المستويات العليا اللذين يتميزون بخبرة ومعرفة عالية، ويمكن استخدام أسلوبها لهذه الطريقة مناهما التدريب الدائري وطريقة الترتيب الثابت. (ابو العلا احمد عبد الفتاح، 1994، ص 180)

3- طرق التدريب :

تعرف طريقة التدريب بأنها المنهجية ذات النظام والاشتراطات المحددة المستخدمة في تطوير المستوى (الحالة) البدنية للاعب (مفتي إبراهيم حماد، 2001، ص 210).

حيث أن معظم العلماء يتفقون على وجود طرق مختلفة للتدريب إلا أنهم يختلفون في تقسمها فمثلا أمر الله البساطي يقول بوجود:

- أسلوب الحمل المستمر (منتظم السرعة, الخطوة, الفار تلك).

- أسلوب الحمل الفتري.

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

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

• طريقة التدريب المستمر

• طريقة التدريب الفتري

• طريقة التدريب التكراري

• طريقة التدريب الدائري (محمد حسن علاوي, 1994, ص. 212).

3-1 اشتراطات الطرق التدريبية

- تحقيق الغرض من الوحدة التدريبية ،والذي يجب أن يكون واضحا .

- تتناسب مع الحالة التدريبية للفرد.

- تتماشى مع مهارة المدرب وإمكاناته في كيفية تطبيقها.

- يجب وضعها على أساس خصائص ومتطلبات النشاط الرياضي. (محمد لطفي السيد، وجدي

مصطفى الفاتح، ص322).

- تساعد على استخدام القوة الدافعة التي تحت اللاعب على مواصلة التدريب الرياضي.

3-2- أنواع طرق التدريب:

لقد تنوعت الطرائق والأساليب لرفع مستوى اللاعب ، وان لكل طريقة من طرائق التدريب أهدافها

وتأثيرها وخصائصها التي تتميز بها ، وينبغي على المدرب الإلمام بها ، وعليه اختيار الطريقة

المناسبة التي تعمل على تحقيق الأهداف التي وضعت من اجلها، كما يمكن استخدام أكثر من طريقة

واحدة لتدريب فعالية من الفعاليات الرياضية ، اذ ان طرائق التدريب تهتم بالأسلوب الذي يستخدمه

المدرّب مع الرياضي فيما يتعلق بتنمية قابليته البدنية والمهارية والوظيفية ، ولهذا فان طرائق التدريب

تربينا كيف ندرّب لنحصل على افضل النتائج ، وفي ضوء ذلك فقد قسموها علماء التدريب الرياضي

الى:

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

البساطي يقول بوجود:

- أسلوب الحمل المستمر (منتظم السرعة, الخطوة, الفار تلك).

- أسلوب الحمل الفتري.

- أسلوب الهيبوكسك (التدريب في غياب الأكسجين ويناسب التدريب على اللعب في المرتفعات).
- الأسلوب الدائري ويقسمها محمد حسن علاوي إلى:
- طريقة التدريب المستمر
- طريقة التدريب الفتري
- طريقة التدريب التكراري
- طريقة التدريب الدائري (محمد حسن علاوي , 1994 , ص. 212).

2- طريقة التدريب التكراري:

تتميز هذه الطريقة بازدياد الشدة عن طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة ،فتصل إلى الشدة القصوى وتختلف عن التدريب الفتري إذ يقل الحجم وتزداد فترة الراحة وكذلك عدد مرات التكرار (عادل عبد البصير علي ، 1999، ص. 161).

حيث تهدف هذه الطريقة إلى تنمية وتطوير السرعة والقوة بصورة أساسية وما ينبثق عنهما كقوة السرعة وتحمل السرعة وتحمل القوة، وتستخدم هذه الطريقة لإعداد اللاعب ركض المسافات القصيرة والمتوسطة والحواجز ولاعبى الوثب والرمي بأشكاله، إضافة إلى رفع الأثقال والعينة المميزة لهذا الشكل من التدريب هو التأثير على مختلف أجهزة وأعضاء الجسم ومن هاته التأثيرات:

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

3- طريقة التدريب المتنوعة:

تتميز طريقة التدريب المتنوعة بالعناصر الآتية :

- تنوع شدة التمارين
- اختلاف فترة التمارين
- انخفاض شدة التمارين التي توجد ظروف الاسترداد الجزئي وان هذه الطريقة تستخدم لتطوير القوة العضلية وتحمل وتوافق الحركات ، وان التغير في شدة العمل لأجل تطوير سهولة ودقة الحركات

(Tadeusz, 1981, p 143)

يعتبر التدريب الدائري احد الأساليب التنظيمية للتدريب باستخدام التشكيل المستمر للحمل أو للفتري أو التكراري أو الفتري .

ويعد التدريب الدائري من أفضل أساليب التدريب لتحقيق التكيف الوظيفي ورفع مستوى اللياقة البدنية وخاصة التنمية الشاملة لتحمل القوة والمرونة وكذا التحمل الدوري والتنفسي والسرعة والقدرة وتحمل السرعة.

حيث يعتمد التدريب الدائري في جوهره رغم تعدد النماذج التدريبية له، على تحديد كمية الحركة (حجم الحركة) في أزمنة محددة أو إطلاق الوقت (مدة التمرين) وأداء أكبر كمية من العمل (أمر الله البساطي، ص. 103).

4- طريقة التدريب بالمنافسة :

وهو نوع خاص من التدريب ، يستعمل عموماً للمراقبة أو تقييم المستوى باعتمادها على أسلوب المنافسة وتحت ضغط نفسي عالي ، حيث تسمح المنافسة بمعرفة المستوى الذي وصل إليه اللاعبون من النواحي المختلفة (البدنية ، التكتيكية، و المهارية).

وتتميز هذه الطريقة بالشدة القصوى أثناء التدريب ينفذ التدريب بشكل قريب جداً من أجواء المنافسة من حيث الشدة والحجم، أي تحافظ على إيقاع عالي للاعب دون النزول في المستوى الفعالية أثناء تجسيد الحركات التقنية والتكتيكية. (بسطوسي أحمد، 1999 ،ص. 42).

5- طريقة التدريب البليومتري :

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

6- طريقة التدريب الفتري:

1- مفهوم طريقة التدريب الفتري : يقصد بها تقديم حمل تدريبي يعقبه راحة بصورة متكررة ، أو تبادل المتتالي للحمل (مفتي إبراهيم حماد، ص. 211).

كذلك هو نظام من العمل البدني يهدف الى تحقيق درجة من التكيف من خلال فترات متكررة من الجهد بينها فترات لاستعادة الشفاء " (حسام الدين، 1994، ص. 219)، كما انه نظام تدريبي يتميز بالتبادل المتتالي بين الجهد والراحة ، وتنسب كلمة فتري الى فترة الراحة البينية بين كل تدريب والتدريب الذي يليه " (الربضي ، 2001، ص. 216)، وهذا ما أشار إليه (علاوي) ان "التدريب الفتري من طرائق التدريب التي تتميز بالتبادل المتتالي لبذل الجهد والراحة " (محمد حسن علاوي ، 1979، ص. 217)، وتستخدم هذه الطريقة "في معظم فعاليات الرياضة ان لم يكن جميعها ، اذ تؤثر على القدرة الهوائية واللاهوائية" (أمر الله البساطي ، 1998 ، ص. 88)

وهي طريقة من طرق التدريب لتحسين مستوى القدرات البدنية تهدف طريقة التدريب الفتري إلى

تنمية الصفات:

- التحمل الخاص
- السرعة
- القوة المميزة بالسرعة
- القوة القصوى (حسن علاوي ، 1994 ، ص. 222).

وتنقسم طريقة التدريب الفتري إلى نوعين :

- التدريب الفكري منخفض الشدة

- التدريب الفكري مرتفع الشدة

7-طريقة التدريب المستمر:

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

(232

ولزيادة فاعلية هذا التدريب ممكن تقسيمه لعدة أساليب متنوعة هي :

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

ص. 157)

تستخدم هذه الطريقة بهدف الارتقاء بمستوى صفة المداومة العامة والقدرة الهوائية ، وهي تعد الوسيلة الرئيسة في العملية التدريبية للرياضيات التي تعتمد بالدرجة الأولى على صفة المداومة والعمل العضلي لمدة طويلة في حالة توافر الأوكسجين ، وتتميز هذه الطريقة بالحركات المتشابهة مثل العدو باستخدام سرعة منتظمة غير متغيرة، كما تتميز هذه الطريقة بشدة الحمل المنخفضة وحجم الحمل الكبير ، وتمثل الشدة المستخدمة هنا سرعة الأداء ، وقد يصل الرياضي في هذه الطريقة بعد مدة معينة من الحمل إلى ما يسمى بالحالة الثابتة وهي حالة توازن بين عملية الاحتياج للأوكسجين والكمية المستهلكة أثناء الحمل ، وفي هذه الطريقة يجب مراعاة تقويم الشدة المستخدمة في الأداء باستمرار حتى لا ترتفع عن المستوى المطلوب وتدخل في حدود الطاقة اللاهوائية وحدوث ظاهرة الدين الأوكسجين ، وفي حالة استخدام هذه الطريقة في العملية التدريبية لا بد من التقيد بمبدأ الزيادة التدريجية والمستمرة في حمل التدريب . (عثمان ، 1990 ص 53-54).

ويشير (المندلأوي وآخران) إلى أن العدو بالطريقة المستمرة يعمل على تطوير شبكة الأوعية الدموية وتحسين القابلية الجسمية في توفير الأوكسجين للعضلات ، ويساعد في تطوير المداومة العامة . (المندلأوي وآخران ، 1990 ص 312).

ويؤكد (علاوي) أن طريقة الحمل المستمر تهدف إلى تنمية المداومة العامة وتطويرها، وفي بعض الأحيان تطوير المداومة الخاصة لدرجة معينة. (علاوي، 1979 ص 214)، ويذكران (الكاتب وصبري) بأن التدريب المستمر يكون التحمل فيه لمدة طويلة من دون أي توقف والحصول على فترات راحة والسرعة تكون ثابتة أو متغيرة وأن مدة دوام الحمل تقررهما الحالة التدريبية الفردية للرياضي والمميزات الخاصة للفعاليات الرياضية . (الكاتب وصبري ، 1988 ص. 33) ويمكن وصف طريقة تدريب الحمل المستمر بمكونات الحمل الآتية :

- شدة التدريب :** يتفق كل من (بسطويسي وعلاوي) على أن شدة التدريب في طريقة تدريب الحمل المستمر تكون بين (25-75%) من شدة اللاعب القصى (بسطويسي ، 1999 ص 274).
- في حين ذهب (حمّاد) إلى أن شدة أداء التدريب تكون في هذا النوع من التدريب بين (40-60%) . (حمّاد ، 1998 ص 169).
- **حجم التدريب :** يذكر (بسطويسي) أن حجم التدريب يتحدد بعدد الكيلومترات والأزمنة التي تتضمنها الوحدة التدريبية أو عدد المحاولات والمجموعات ، وهناك علاقة عكسية بين شدة التدريب وحجمه (بسطويسي ، 1999 ص 274).
- وأورد (علاوي) أن حجم التدريب في طريقة تدريب الحمل المستمر تتميز بزيادة مقدار حجم التمرينات عن طريق زيادة طول مدة الأداء سواء بوساطة الأداء المستمر ، أم بوساطة زيادة عدد مرات التكرار (علاوي ، 1979 ص 214) .
- فترات الراحة : تتميز طريقة الحمل المستمر بعدم وجود فترات راحة بين التمرينات ، إذ تؤدي بسرعة ثابتة أو سرعات ومسافات متغيرة (بسطويسي ، 1999 ص 274) .
- ولا بد من تشكيل شدة وحجم التمرينات المستخدمة بطريقة معينة تستطيع فيها أجهزة الجسم وأعضاؤه العمل في حالة معينة يطلق عليها مصطلح (حالة الثبات) وهذا يعني تشكيل حمل التدريب (شدة وحجم التمرينات) بصورة تستطيع فيها الدورة الدموية أن تمد العضلات بحاجتها الكاملة من الأوكسجين ، حتى تتم بذلك التفاعلات الكيميائية في وجود الأوكسجين ، مما يسهم في استمرار المواد المخترنة للطاقة وتجديدها ، وبذلك تتمكن العضلات من الاستمرار في بذل الجهد لمدة طويلة من دون ظهور التعب .
- وقد أوضح (حمّاد) أن التدريب بالحمل المستمر يُحسّن الحد الأقصى للقدرة الهوائية (الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين) وسرعة العمليات الهوائية في ظروف توافر الأوكسجين، وبشكل عام يعمل على تحسين كفاءة التحمل الهوائي (حمّاد ، 1999 ص 169)، وهو يتفق مع ما جاء به (بسطويسي) من أن طريقة الحمل المستمر تعمل على تحسين وتنظيم عمل الدورة الدموية والقلب وتحسين نسبة استهلاك الأوكسجين من الدم ، فضلاً عن تحسين عمليات الأيض ، وأن أول رد فعل للدورة الدموية للاستهلاك الكبير للأوكسجين يتمثل بزيادة معدل النبض ، ويتكيف بعدها الجسم على التحمل المستمر بزيادة حجم الدم المدفوع من القلب لكل نبضة ، وذلك باتساع حجرات القلب مع بطء في النبض (بسطويسي، 1999 ص 275).

خلاصة :

يعتبر الهدف من العملية التدريبية الوصول بالرياضي إلى أعلى مستوى ممكن في نوع الفعالية أو اللعبة الرياضية ، والحفاظ على هذا المستوى لأطول فترة م ممكنة وذلك خلال فترة زمنية محددة فالتدريب الرياضي عبارة عن شكل التحضير الأساسي الذي يحصل بمساعدة طرق ووسائل منظمة وتوجيه تربوي منظم. كما يحتاج التدريب الرياضي تخطيط وقيادة ل لوصول إلى الأهداف المرجوة بالإضافة إلى التكيف المناسب لأجهزة الجسم المختلفة حيث يظهر أن التدريب الرياضي يؤكد على تفسير التغيرات الوظيفية، ويقصد به عدم توقع الاستفادة المباشرة من التدريب في شكل تحسين استجابات الجسم ، ولهذا ومن خلال دراسة بعض الطرق التدريبية المختلفة، توصلنا إلى أنها وسائل جد هامة لتحقيق الهدف من التدريب الرياضي، إن عرف المدرب كيفية توظيفها في التدريب وفقا لاختصاصه ،فكل طريقة ولها مبدؤها ومجالها في تنمية الأداء الرياضي.

الفصل الثالث: تحمل المسؤولية

تمهيد:

يعد التحمل من المستلزمات الاساسية التي تعتمد عليها اللياقة البدنية فضلا عن ضرورتها لجميع الرياضيين ، فالجهد الذي يبذله الرياضي خلال التدريب والسباقات يفرض عبئا بدنيا وعصبيا ونفسيا على اجهزة الجسم واعضائه المختلفة مما تنعكس على حدوث ظاهرة التعب ، ويعمل التحمل على تأخير ظهور التعب وتساعد عمى ادامة العمل واستقرار نسبي لفاعلية الاداء الحركي ، فضلا عن درجة تكيف الرياضي في اوجه النشاط الذي يؤدي لفترة طويلة وذلك لكفاءة الجهازين الدوري والتنفسي فكلما زادت كفاءة الجهازين للرياضي زادت مقدرته على تحمل العمل الحركي واستمراره فيه لفترة طويلة بسبب امداد العضلات بالأوكسجين بصورة دائمة ، وكذلك كفاءة الجهاز العصبي والتوافق العصبي العضلي ومدى الاقتصاد في العمل الوظيفي للجسم . ولما كان هناك أنشطة رياضية مختلفة ومتنوعة فهناك ايضا انواع مختلفة من التحمل ، ولا يقتصر مفهوم التحمل على الاداء لمدة زمنية طويلة فقط وانما هو المقدرة على مواجهة التعب أيا كان نوعه فهناك اشكال واقسام متعددة للتحمل من ضمنها تحمل السرعة التي تعد من اهم انواع التحمل التي سنتطرق اليها.

التحمل:

1- مفهومه: هو القدرة على مقاومة التعب و الاستمرار في أداء النشاط البدني أو المهاري لفترة زمنية معينة دون هبوط المستوى والفعالية .

أما " قاسم حسن حسين " فيعرف التحمل بأنه " إطالة المدة التي يحتفظ بها الرياضي بكفاءته البدنية وارتفاع مقاومة الجسم للتعب مقابل الجهد أو الحوافز الخارجية ". (قاسم حسن حسين ، ص. 150

(

أنواعه وتقسيماته :

ظهرت عدة تقسيمات للتحمل وجاءت تسميتها حسب وجهات نظر علماء الاختصاص ،فقد اتفق

كل من "بومبا" و"محمد حسن علاوي" و"محمد صبحي حسنين" إلى تقسيم التحمل إلى نوعين هما:

1- التحمل العام : ويقصد به مقدرة اللاعب على الاستمرارية في أداء عمل بدني ذي حمل متغير لفترة زمنية مستمرة ومتصلة حيث تعمل فيها الأجهزة الحيوية و العضلات بما يؤثر على الأداء التخصصي حسب طبيعة الرياضة الممارسة.

2- التحمل الخاص: ويقصد به قدرة اللاعب على الأداء المهاري والفني بدرجة عالية ولفترة زمنية طويلة ، حيث أن الأداء المهاري هو ذلك الأداء الذي يخص الظروف وتحت ضغط المنافس من حيث الوقت والمساحة، أما الأداء الفني فهو ذلك الأداء الذي يقوم به اللاعب في مساحة كبيرة وزمن مفتوح دون ضغط المنافس .

وبمعنى آخر "استمرار اللاعب في الأداء ذي الصفات البدنية العالية و القدرات الفنية و الخطئية المتقنة طوال مدة المباراة دون أن تظهر عليه حالة التعب و الإجهاد أو الإخلال بمستوى الأداء" (أبو العلا عبد الفتاح وأحمد نصر الدين ، ص . 151)
السرعة:

السرعة هي قدرة الإنسان على أداء الحركات تحت الشروط الموضوععة في اقل زمن ممكن . لذا يتوقف مستوى السرعة في الأداء على مستوى الأداء الحركي و مواصفاته بصورة كبيرة (التكنيك) , كذلك على سمات الإرادة و التصميم . (فاخر عامر شغاتي، 2014، ص ص. 314 , 315 .)
تفهم من السرعة كصفة حركية قدرة الإنسان على القيام بالحركات في أقصر فترة زمنية وفي ظروف معينة ويفترض في هذه الحالة أن تنفيذ الحركة لا يستمر طويلا (قاسم حسن حسين، قيس ناجي عبد الجبار، 1984، ص48)

يفهم تحت مصطلح السرعة في المجال الرياضي تلك المكونات الوظيفية المركبة التي تمكن الفرد من الأداء الحركي في أقل زمن. (أبو العلا عبد الفتاح، 1997، ص187).
أنواع السرعة :
تحمل السرعة:

وهي قدرة الفرد على المحافظة على المعدلات العالية من السرعة لأكبر فترة زمنية ممكنة، وهي عنصر مهم جداً في كثير من الفعاليات الرياضية التي تتطلب شدة قصوى، أو شبه قصوى، حيث عرفها (كلودي) بأنها "قدرة الفرد على أداء عمل بدني مميز بسرعة عالية ولمدة زمنية مستمرة" (Clody & others , 1986, p.342)

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

وعرفها أيضا (مكار وف) نسبة إلى فعالية الركض "بأنها القابلية على الركض لمسافة بأقصى ما يمكن من المعدل الوسطي للسرعة وبغض النظر عن كون السرعة على وتيرة واحدة ومتغيرة (قاسم حسن حسين ومنصور جميل , 1988 , ص.19)، وعرفها (صالح شافي سجت) أيضا نسبة للأركاض "بأنه تحمل السرعة الخاصة أو تحمل السرعة نسبة من السرعة القصوى وهذا ما أكد عليه (عصام عبد الخالق) أن تحمل السرعة هي قدرة اللاعب على الاحتفاظ بالسرعة العالية في ظروف العمل المستمر نتيجة مقدرة مقاومة التعب عند حمل ذي درجة عالية شدته (95%-100%) من قدرة الفرد والتغلب على التنفس اللاهوائي لاكتساب الطاقة (عصام عبد الخالق، 1999، ص.176) .

أما (محمد عاطف الأبحر و محمد سعيد عبد الله) فيرون أن تحمل السرعة هو "المقدرة على الصراع ضد التعب في ظروف العمل الفعلي الذي يتطلب إظهار السرعة المتزايدة (محمد عاطف الأبحر، محمد سعيد عبد الله، 1984، ص.112).

3-5-6-4-1- تنمية تحمل السرعة وتطويرها :

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

ويتفق كل من (ارنهايم) و(ويلمور) و(كون سلمان) على أن طريقة التدريب الفردي تعدّ من أفضل الطرائق التدريبية التي تؤدي إلى تطوير صفة تحمل السرعة الخاصة في كثير من الفعاليات والأنشطة الرياضية فعند تدريب تحمل السرعة الخاصة يجب أن نضع في الحسبان زيادة عدد مرات التكرار إلى جانب ذلك ارتفاع بدرجة شدة الحمل. وذكر (محمد حسن علاوي) " أن الأفضل لتنمية تحمل السرعة وتطويرها أن يتم في البداية حجم التدريب من خلال استخدام عدد كبير من التكرارات ثم بعد ذلك الارتفاع بدرجة الحمل مع تقدير أزمان الراحة بين التمرينات أو بين أجزاء التمرين الواحد (محمد حسن علاوي , 1992 , ص 19)، ويشير (عصام عبد الخالق) أن "الأحمال التدريبية ذات الشدة التي تتراوح بين الشدة الأقل من القصوى إلى الشدة القصوى أي من (75%-90%) ومن (90%-100%) من أقصى مقدرة اللاعب تعد شدة مناسبة لتطوير تحمل السرعة الخاصة وتنميتها (عصام عبد الخالق, سنة 1987 , ص 163).

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

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

3-5-6-4-1- وسائل تدريبات تحمل السرعة :

أن متسابقى المسافات القصيرة, والمتوسطة, والطويلة, يحتاجون إلى تحمل السرعة بدرجات متفاوتة بحسب متطلبات الفعالية إذ يتطلب الأمر بعض الأحيان أن يزيد متسابق المسافات المتوسطة, والطويلة من سرعته, ولا سيما في نهاية السباق, وعند أدائهم التدريبات أطول مسافة السباق, ويتطلب هذا مراعاة ما يأتي (ابو العلا احمد عبد الفتاح واحمد نصر الدين سيد , 1993 , ص 210-219) .

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

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

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

3-5-7- العوامل المؤثرة على السرعة: هناك بعض العوامل الهامة التي يعتمد عليها في تنمية

وتطوير صفة السرعة، ومن أهم هذه العوامل:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

3-5-8- بعض التوجيهات الهامة لتنمية السرعة:

- 1- ممارسة التمرينات اليومية مع مراعاة استخدام السرعة القصوى من (2-3) مرات أسبوعيا.
- 2- ينبغي مراعاة مبدأ الارتفاع والزيادة التدريجية بالسرعة حتى الوصول إلى السرعة القصوى.
- 3- يجب العناية بالإحماء للوقاية من التعرض لحدوث الإصابات الناتجة عن عدم التهيئة المسبقة.
- 4- أن تمرينات السرعة تصبح ذات فائدة كبرى في حالة توافر عامل المرونة والامتطاط في العضلات.
- 5- مراعاة استعداد الجهاز العصبي, و على ذلك يستحسن عدم القيام بتمرينات و تدريبات السرعة في أوقات الممارسة في الصباح الباكر أو بعد الأعمال المرهقة.
- 6- يستحسن البدء بتمرينات السرعة عقب عمليات الإحماء مباشرة.
- 7- ينبغي الاهتمام بتمرينات التقوية العضلية حتى يمكن بذلك تنمية السرعة الانتقالية.
- 8- ينبغي ملاحظة تنمية السرعة الانتقالية بالنسبة للفرد بدون استخدام أدوات و أجهزة, ثم يلي محاولة تنمية السرعة بارتباطها باستخدام أداة أو جهاز (أحمد فؤاد الشاذلي ويوسف عبد الرسول بوعباس ، ص 314).

3-5-9- الأسس الفسيولوجية والبيوكيماوية لتدريب السرعة :

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

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

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

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

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

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

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

3-5-10- خصائص مكونات حمل التدريب لتنمية السرعة:

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

3-5-10-1- فترة استمرارية التمرين:

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

3-5-10-2- شدة التمرين:

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

3-5-10-3- فترات الراحة البينية:

يختلف زمن فترات الراحة البينية تبعا لدرجة صعوبة التمرين وحجم العضلات المشاركة وفترة استمرارية أداء التمرين.

زيادة طول فترة الراحة البينية في التمرينات السرعة المرتبطة بالتوافق والتي تشكل جهدا عصبيا للجهاز العصبي المركزي عن التمرينات التي لا تتطلب قدرا كبيرا من التوافق، وعند استخدام مسافات 100-200 متر في العدو أو 50 مترا في السباحة يمكن أن تكون فترة الراحة طويلة نسبيا من 2-3 دقائق إلى 8-10 دقائق أو أكثر.

3-5-10-4- عدد تكرار التمرين:

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

الخلاصة :

يعد تحمل السرعة احد العوامل الاساسية للانجاز الرياضي واحد الصفات البدنية المركبة المهمة لاغلبية الفعاليات والالعاب الرياضية التي تتميز بالاداء المستمر والذي يتخلله اداء سريع على نحو مستمر او متكرر لفترات طويلة نسبيا، اذ تدل هذه الصفة البدنية على " قدرة الفرد على الاحتفاظ بالسرعة في ظروف العمل المستمر بتتمية مقدرة مقاومة التعب عند حمل ذو درجة عالية شدته من 75-100% من مقدرة الفرد. لذا فهي تجمع ما بين التحمل والسرعة معا. وهناك الكثير من الالعاب الرياضية التي تعتمد في اعداد لاعبيها بدنيا وبشكل اساسي على هذه الصفة وخاصة التي تمتاز بسرعة انتقالية عالية ومتكررة لمرات عديدة طول مدة الاداء .

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع منهجية الدراسة

تمهيد :

ان طبيعة المشكل التي يطرحها بحثنا يستوجب علينا القيام بدراسة ميدانية بالاضافة الى الدراسة النظرية لان كل بحث يشترط تاكيده ميدانيا اذا كان قابلا للدراسة .

وتعتبر عملية جمع البيانات لاغراض التقويم والبحث العلمي من المراحل الهامة التي تحتاج الى عناية خاصة من قبل الباحث ، ويؤكد الباحثون على اهمية المنهجية في البحوث العلمية ، ذلك ان قيمة البحث ونتائجه ترتبط بالمنهج الذي يتبعه الباحث ،بالاضافة الى تحديد جميع وسائل وادوات المستخدمة في البحث ، كما تعتبر العينة من الخطوات الرئيسية في جمع البيانات ، وعليه سنتطرق في هذا الفصل الى جميع هذه النقاط وبالتفصيل .

1-الدراسة الاستطلاعية:

أ-مصدر جمع المادة النظرية: حيث تم الاعتماد على مصادر جمع البيانات (الكتب و المراجع العلمية و المجالات ...وغيرها).

ب-مصدر جمع البيانات الميدانية .

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

إن الخطوة الأولى التي قمنا بها في بحثنا هي الدراسة الاستطلاعية التي لها أهمية كبيرة، حيث تعتبر القاعدة التي يبنى عليها الباحث تصوراته الأولية حول دراسته وميدان تطبيقها، وكذلك تفسير النواحي الخاضعة للدراسة، من الممارسة الميدانية للطالب الباحث. لقد تم الاتصال بإدارة نادي شبيبة سيدي حملة من أجل أخذ معلومات من مدربين بهدف استطلاعي للتعرف عن تأثير التدريب المستمر على تحسين تحمل السرعة لعدائي المسافات النصف طويلة ، واشتملت دراستنا على الخطوات التالية:

1- تحديد الاختبارات المناسبة للتنبؤ بتحسين تحمل السرعة وأثر التدريب المستمر .

2- تصنيف أفراد العينة إلى مجموعتين متجانسة.

3- الحصول على الموافقة من الإدارة للقيام بهذه الدراسة.

4- الحصول على الإذن من إدارة النادي للقيام بهذه الدراسة وكان الهدف من الدراسة:

5-معرفة الصعوبات والمشاكل التي تواجه الباحث منها.

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

7- معرفة الظروف و الوسائل و الوقت المستغرق عند تطبيق الوحدات التدريبية.

8- معرفة مدى ملائمة الاختبارات لمستوى عينة البحث.

9- التأكد من مدى تنفيذ الدراسة و ملاءمتها.

1-2- المجال المكاني والزمني:

1-2-1- المجال المكاني:

لقد تمت هذه التجربة التي قمنا بها في مضمار نادي العاب القوى شبيبة سيدي حملة لبلدية مسيف.

1-1-2- المجال الزمني:

انقسم المجال الزمني الذي قمنا فيه بهذه الدراسة إلى قسمين:

- مجال خاص بالجانب النظري ويمتد من 29 ديسمبر 2019 إلى غاية افريل 2020.

- أما المجال الخاص بالجانب الميداني فامتد من 27 فيفيري الى 12 مارس 2020 .

نضرا لعدم توفر الوقت الكافي لاجراء و تطبيق كل الوحدات التدريبية التي تم اقتراحا بسبب الوضع الصحي و غلق كل المؤسسات العمومية وتوقف النوادي الرياضية في الالعاب الفردية و الجماعية احترازا لعدم انتشار فيروس كورونا فقد اعاق التجربة المراد القيام بها مما قام الباحث في القيام بتطبيق الاختبار البعدي بعد 05 حصص تدريبية فقط.

2- المنهج المستخدم: إن المنهج التجريبي هو اقرب مناهج البحث لحل المشاكل بالطريقة العلمية ، و التجربة سواء في المعمل او في القاعة او مجال آخر و هو محاولة التحكم في جميع المتغيرات و العوامل الأساسية بإستثناء متغير يتناوله الطالب الباحث بالدراسة (فين بات ، 1995 ، ص. 107) و تماشيا مع أهداف وطبيعة موضوع الدراسة، فقد اعتمد الطالب الباحث على تطبيق المنهج التجريبي و بإتباع طريقة المجموعات المتكافئة حيث كانت لدينا في دراستنا مجموعتين (ضابطة و تجريبية) متكافئتين من حيث العدد و الصنف ، لمحاولة التعرف على أثر الوحدات التدريبية المقترحة بالتدريب المستمر على تنمية تحمل السرعة لدى عدائي المسافات النصف طويلة اقل من (17) سنة. كذلك المنهج التجريبي هو الملاحظة الموضوعية لظاهرة معينة نتحدث في موقف يتميز بالضبط المحكم و يتضمن متغيرا واحدا أو أكثر بينما يثبت المتغيرات الأخرى (بودواد و عطاء الله ، 2009، ص. 136-137).

3-مجتمع وعينة الدراسة:

3-1-مجتمع الدراسة:

هو الجزء الذي يمثل مجتمع الأصلي أو النموذج الذي يجري الباحث مجمل ومحور عمله عليه"(وجيه محجوب ،ص 155)، و هو تلك المجموعة الأصلية التي تأخذ من العينة، ويطلق على المجتمع الإحصائي اسم العلم، ويمكن تحديده على أنه كل الأشياء التي تمتلك الخصائص أو السمات القابلة للملاحظة والقياس والتحليل الإحصائي.(حسين عبد المجيد رشوان، 2003، ص66).

ولذا فقد اعتمدنا في بحثنا هذا وارتأينا أن يكون مجتمع البحث الأصلي خاص بنوادي ألعاب القوى المسيلة صنف 17/16 سنة .

3-2- عينة البحث وكيفية اختيارها:

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

وفي بحثنا هذا شملت جزءا من مجتمع الأصلي الدراسة نادي شبيبة سيدي حملة صنف أواسط، وقد تم اختيار العينة قصديا ، واشتملت العينة على 10 عداء من نادي ألعاب القوى شبيبة سيدي حملة مسيف، حيث تم إجراء وتطبيق الاختبارات كما يلي:

تقسيم 10 عدائين للمسافات النصف طويلة بشبيبة سيدي حملة إلى مجموعتين.

- المجموعة الشاهدة: تحتوي على (05) عداء من نادي شبيبة سيدي حملة مسيف .

- المجموعة التجريبية: تحتوي على (05) عداء من نادي شبيبة سيدي حملة مسيف.

تجانس مجموعات البحث :

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

الجدول رقم 01: يمثل مدى تجانس العينة من حيث العمر و الطول و الوزن :

الرقم	المتغير	العينة	المتوسط الحسابي	النتائج	قيمة " f " ليفنسون للتجانس	القيمة الاحتمالية (f)	مستوى الدلالة
01	العمر	الضابطة	16	لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية	0.103	0.757	0.05
		التجريبية	16.40				
02	الطول	الضابطة	1.71	لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية	0.059	0.815	0.05
		التجريبية	1.71				
03	الوزن	الضابطة	69.80	لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية	1.133	0.318	0.05
		التجريبية	70				

- من خلال الخانة رقم 01 في الجدول والتي تمثل مدى تجانس العينة من حيث العمر: بلغت قيمة f 0.103 عند القيمة المعنوية sig 0.757 بمستوى الدلالة 0.05 و القيمة $0.05 < 0.757$ إذا يوجد تجانس .

- من خلال الخانة رقم 02 في الجدول والتي تمثل مدى تجانس العينة من حيث الطول: بلغت قيمة f 0.059 عند القيمة المعنوية sig 0.815 بمستوى الدلالة 0.05 و القيمة $0.05 < 0.815$ إذا يوجد تجانس .

- من خلال الخانة رقم 03 في الجدول والتي تمثل مدى تجانس العينة من حيث الوزن: بلغت قيمة f 1.133 عند القيمة المعنوية sig 0.318 بمستوى الدلالة 0.05 و القيمة $0.05 < 0.318$ إذا يوجد تجانس .

الجدول رقم 02 : يمثل مدى تجانس العينة في اختبار تحمل السرعة 300م.

العينة	المتوسط الحسابي	النتائج	قيمة " f " ليفانسن للتجانس	القيمة الاحتمالية (f)	مستوى الدلالة
التجريبية	45.74	لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية	0.327	0.583	0.05
الضابطة	45.46	لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية			

من خلال نتائج الجدول رقم (04) : بلغت قيمة f 0.327 عند القيمة المعنوية sig 0.583 بمستوى الدلالة 0.05 و القيمة $0.583 < 0.05$ إذا لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

3-3- ضبط متغيرات الدراسة:

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

كالتالي:

3-3-1- المتغير المستقل:

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

3-3-2- المتغير التابع:

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

وكان المتغير التابع في دراستنا هو " تحمل السرعة".

أ- الزمن: هو الوقت المخصص لأداء الحصص التدريبية داخل المضمار المخصص للتدريبات، حيث أن وقت إجراء التدريبات يكون كالتالي:

- من يوم السبت من 17:00 ← 18:30.

- إلى يوم الخميس من 17:00 ← 18:30.

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

ج- السن: كان سن العدائين بالنسبة للمجموعتين (17 / 16) سنة.

4- الأدوات المستعملة في الدراسة :

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

4-1- اختبار القدرة البدنية :

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

- اختبار تحمل السرعة 300م.

- هدف الاختبار: يهدف إلى قياس تحمل السرعة.

- طريقة الإنجاز: يقوم العداء بالجري بأقصى سرعة.

- الأدوات المستعملة: صفارة - مقياتي - أقماع.

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

5- الأسس العلمية للاختبار

5-1- ثبات الاختبار:

الجدول رقم (03): يمثل ثبات الاختبار

الاختبار البدني	العينة	معامل الثبات	القيمة الجدولية لمعامل الارتباط	درجة الحرية (1-ن)	مستوى الدلالة
اختبار تحمل السرعة	04	0.901	0.878	03	0.05

5-2- الصدق:

الصدق = جذر الثبات

الجدول رقم (04): يمثل الصدق الذاتي للاختبارات

الاختبار البدني	العينة	معامل الصدق	القيمة الجدولية لمعامل الارتباط	درجة الحرية (1- ن)	مستوى الدلالة
اختبار تحمل السرعة	04	0.949	0.878	03	0.05

من خلال الجدول رقم (04): نجد ان قيمة معامل الصدق للاختبار و التي كانت (0.949) اكبر من القيمة الجدولية المقدره ب0.878 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 03.

5- إجراءات التطبيقية الميدانية للأداة:

تم القيام بتطبيق الاختبار البدني على النادي الذي سبق ذكره مع تقسيم العدائين إلى مجموعتين ، حيث أن المجموعة التجريبية التي مارست الوحدات التدريبية الخاصة لمدة 24 يوم وهذا بمعدل 05 حصص في الأسبوع حسب النادي، و التي كانت من المفترض ان تكون 52 يوم حسب التجربة المراد الاقيام بها، لكن نظرا للوضع الصحي الذي شهدته بلدنا الجزائر و حتى دول الخارج الامر الذي اعاق تطبيق كل الوحدات التدريبية فإكتفى الطالب الباحث بتطبيق 05 حصص فقط و توقف النادي عن التدريبات و التحضير للموسم الرياضي .

- قمنا بطرح بعض الأسئلة على المدربين حول الأسباب التي تعيق و تعترض الإعداد البدني الجيد لدى العداء .

-المقارنة بين المجموعتين وذلك حسب القيم البعدية .

-تم القيام بتقسيم العدائين إلى مجموعتين كل مجموعة تحتوي 05 عدائين ، مجموعة تقوم بتطبيق الوحدات التدريبية المقترحة و المجموعة الثانية تتدرب بشكل عادي و ذلك لمدة 24 يوم.

- القيام بالاختبارات لتحمل الدوري التنفسي أي اختبار قبلي للمجموعتين .

- بعد مدة 24 يوم نقوم بالاختبار البعدي لهذه الصفة .

- المقارنة بين الاختبار القبل و البعدي للمجموعة التجريبية التي طبقت عليها الوحدات التدريبية

- المقارنة بين المجموعتين التجريبية و الضابطة في الاختبار البعدي .

6- الطريقة الإحصائية :

هذه الطريقة تسمح لنا بتقديم وتفسير أهداف و نتائج هذه الدراسة نقوم بحساب المعطيات ، حيث

تم استخدام برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS نموذج 22 .

تم استخدام اختبار:

- T للفروق بين عينتين مستقلتين.

- T للفروق بين عينتين متجانستين.
- اختبار لينفسون للتجانس.
- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.

الخلاصة : حاول هذا الفصل باعتباره الاطار التطبيقي للبحث ومن اهم الفصول في البحث الى عطاء نظرة عن المنهج المستخدم كما احاط بالعينة المدروسة وخطوات اجراء الدراسة الميدانية تمهيدا للوصول الى نتائج هذا البحث وتحليلها ومناقشتها .

الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

عرض وتحليل نتائج الدراسة:

الفرضية الجزئية الأولى : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة و لصالح الاختبار البعدي .

الجدول الخامس : يمثل الاختبار القبلي و البعدي في تحمل السرعة للمجموعة

الضابطة.

مستوى الدلالة	القيمة الاحتمالية "t"	قيمة "t"	الانحراف المعياري للاختبار البعدي	المتوسط الحسابي للاختبار البعدي	الانحراف المعياري للاختبار القبلي	المتوسط الحسابي للاختبار القبلي	العينة
0.05	0.101	2.125	0.54	45.40	0.48	45.74	الضابطة 05

من خلال نتائج الجدول رقم (05) : بلغت قيمة t 2.125 عند القيمة المعنوية sig 0.101 بمستوى الدلالة 0.05 و القيمة $0.05 < 0.101$ إذا لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في اختبار القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة.

ومنه يمكن القول ان الفرضية الجزئية الأولى لم تتحقق.

الفرضية الجزئية الثانية : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية و لصالح الاختبار البعدي.

الجدول السادس: يمثل الاختبار القبلي و البعدي في تحمل السرعة للمجموعة التجريبية.

مستوى الدلالة	القيمة الاحتمالية "t"	قيمة "t"	الانحراف المعياري للاختبار البعدي	المتوسط الحسابي للاختبار البعدي	الانحراف المعياري للاختبار القبلي	المتوسط الحسابي للاختبار القبلي	العينة
0.05	0.650	0.484	1.40	45.10	0.49	45.46	الضابطة 05

من خلال نتائج الجدول رقم (06) : بلغت قيمة t 0.484 عند القيمة المعنوية sig 0.650 بمستوى الدلالة 0.05 و القيمة $0.05 < 0.650$ إذا لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في اختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية.

و منه يمكن القول على الفرضية الجزئية الثانية لم تتحقق.

الفرضية الجزئية الثالثة: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي و لصالح المجموعة التجريبية.

الجدول السابع : يمثل اختبار تحمل السرعة البعدي بين لمجموعتين الضابطة و

التجريبية.

مستوى الدلالة	القيمة الاحتمالية "t"	قيمة "t"	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	النتائج	العينة
0.05	0.668	0.445	0.54	45.40	في حالة وجود تباين	الضابطة 05
			1.40	45.10	في حالة عدم وجود تباين	التجريبية 05

من خلال الجدول رقم (07) : بلغت قيمة $t = 0.445$ عند القيمة المعنوية 0.668sig بمستوى الدلالة 0.05 و القيمة $0.668 > 0.05$ إذا لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعة التجريبية و الضابطة في الاختبار البعدي

حيث حققت المجموعة الضابطة في الاختبار تحمل السرعة البعدي لها متوسط حسابي بلغ 45.40 ما يساوي تقريبا المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في اختبارها البعدي و الذي بلغ 45.10 .

ومنه يمكن القول أن الفرضية الجزئية الثالثة لم تتحقق.

مناقشة النتائج و الفرضيات:

في إطار موضوع بحثنا و الذي يتمثل في دراسة أثر وحدات تدريبية مقترحة بالتدريب المستمر على تنمية تحمل السرعة لدى عدائي المسافات النصف طويلة، فمن خلال النتائج المحصل عليها من إجراء الاختبار البدني و ، و الذي تم استخدامه مع المجموعتين الضابطة والتجريبية في الجداول من 06 إلى 07 ، و بالاعتماد على مناقشة النتائج التي تم الحصول عليها في ضوء الفرضيات التي تم طرحها ، والتحليل الإحصائي لها من أجل تحديد أهم العوامل الأساسية ذات الدخل المباشر تبين النتائج المحصل عليها .

الفرضية الجزئية الأولى : و التي افترض الباحث على انها " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة و لصالح الاختبار البعدي " .

فمن خلال النتائج التي تم التوصل إليها في الاختبار البدني لقياس تحمل السرعة ، و الموضح في الجدول (05) و في ضوء إجراء هذا الاختبار على المجموعة الضابطة ، ومن خلال ما تم عرضه و تحليله في الجدول ، حيث أظهرت النتائج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار البدني القبلي و البعدي لهذه المجموعة و هذا راجع إلى طبيعة و نوعية التدريبات التي كانت تمارسه هذه المجموعة في ظل البرنامج التدريبي المتبع التي كان يتخذها المدرب مع هذه المجموعة الفترات التدريبية المختلفة طوال الموسم التدريبي .

وعليه يمكن أن نقول أن فرضية البحث لم تتحقق.

الفرضية الجزئية الثانية: و التي افترض الباحث على انها " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية و لصالح الاختبار البعدي " .

في ضوء النتائج المتوصل إليها في الجدول (06) والتي توضح الدلالة الإحصائية على عدم وجود فروق حاصلة بين نتائج الاختبار البدني القبلي و البعدي لعينة الدراسة عند تسجيل مدة زمنية

مقارنة نتائج في الاختبار البدني، فقد أظهرت النتائج بعد الانتهاء من تطبيق بعض الوحدات التدريبية لتنمية صفة تحمل السرعة و باستخدام طريقة التدريب المستمر ، على أنها لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بعد إجراء الاختبار القبلي و البعدي نظرا لعدم توفر الوقت الكافي لتطبيق كل الوحدات التدريبية لدى عدائي المسافات النصف طويلة ، ومن هذا يتضح لنا انه لا نستطيع الحكم المطلق على عدم الوصول الى النتائج المرغوب فيها لما افترضه الباحث في بحثه باستخدام هذه الطريقة من طرق التدريب ذات الأهمية الكبيرة على تنمية و تحسين مختلف الصفات البدنية و هذا نظرا للضرف الذي مرت به البلاد لحظر كل التدريبات اليومية و ممارسة الأنشطة الرياضية في ضل زيادة انتشار الفيروس فلو تم تطبيق هذه الوحدات لكانت النتائج أفضل و هذا مايتفق مع نتائج دراسة زغبة محمد حول أثر اقتراح برنامج تدريبي لتنمية تحمل السرعة لدى عدائي 400م (16-18)سنة ذكور " على أنها توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في اختبار تحمل السرعة للمجموعة التجريبية لصالح الاختبار البعدي، كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في اختبار تحمل السرعة للمجموعة الضابطة لصالح الاختبار البعدي، و وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في اختبار تحمل السرعة لصالح المجموعة التجريبية.

وعليه يمكن أن نقول أن فرضية البحث لم تتحقق نظرا لعدم توفر الوقت لتطبيق كل الوحدات التدريبية المقترحة.

الفرضية الجزئية الثالثة : و التي افترض فيها الباحث ان " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية ".
ففي ضوء النتائج المحصل عليها في تحمل السرعة و المبينة في الجدول (07) ، حيث تبين في المعالجة الإحصائية على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية و الضابطة في الاختبار البعدي لتحمل السرعة نتيجة تحقيقهما وتسجيلهما لزمان متقارب بينهما في الاختبار البدني البعدي ، حيث أن هذه النتائج الحاصلة بين نتائج هذا الاختبار البدني ليست لها دلالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية التي طبقت عليها الوحدات التدريبية المقترحة، حيث أظهرت النتائج بعد الانتهاء من هذا التطبيق على أن المجموعة التجريبية لم تحقق تقدم في مستوى صفة تحمل السرعة ، حيث اتضح ليس هناك تطور على مستوى تحمل السرعة لدى المجموعة التجريبية و التي جربت و طبقت عليها بعض الوحدات التدريبية المقترحة باستخدام التدريب المستمر مما أدى إلى عدم تنمية قدرة العداء على تحمل السرعة ، غير أن هذا راجع إلى عدم تطبيق كل أو اغلب الوحدات المقترحة للعداء ، حيث خمسة حصص غير كافية لتحقيق التغيرات اللازمة لهذه الطريقة أو الصفة البدنية المراد تنميتها بسبب زيادة انتشار فيروس كورونا في الوقت الراهن و الخوف المستمر من انتقال العدوى مما صعب تطبيق كل

الوحدات التدريبية لكن لو تم تطبيق كل الوحدات التدريبية لما توصلنا إلى نتائج ايجابية بعد مدة التطبيق و هذا ما يتفق مع نتائج دراسة عزيز كريم وناس اثر استخدام التدريب الفكري مرتفع الشدة لتطوير مطاولة السرعة وبعض المتغيرات الفسيولوجية لدى حكام كرة القدم على أن مطاولة السرعة تعد صفة مطورة لأفراد عينة البحث بفعل المنهج المبني بأسس علمية قائمة على التحليل الفسلجي للحكام و في وقت الراحة لم تؤثر تمرينات المطاولة للسرعة في معدل النبض ، أي إن التمرينات اللاهوائية لا تؤثر في قابلية القلب وفعاليتة كما يتأثر الضغط الدموي الانقباضي والانبساطي عند استخدام تمرينات تطوير مطاولة السرعة على نحو ذا دلالة قياسية

وعليه يمكن أن نقول أن فرضية البحث لم تتحقق وهذا راجع إلى الوضع الصحي الذي قلص من الوقت الكافي لتطبيق كل الوحدات التدريبية مع هذه المجموعة.

الفصل الخامس عرض وتحليل ومناقشة النتائج

6_ استنتاجات عامة:

- ففي مجال التدريب الرياضي نجد ان كل المدربين يتفقون على أن تنمية وتطوير صفة تحمل السرعة أمرا ضروريا ، و لا يمكن الاستغناء عنه في الوحدات التدريبية باعتبارها من أهم الصفات الأساسية لكل عداء من عدائي المسافات النصف طويلة .
- أن الوحدات التدريبية المقترحة بالتدريب المستمر لم تأثر ايجابيا على تنمية صفة تحمل السرعة لدى العدائين لعدم تطبيقها كاملة بسبب انتشار الفيروس.
 - لا توجد فروق دالة إحصائية بين الاختبار البدني القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية بسبب حظر التدريبات اليومية في ظل انتشار الفيروس
 - لا توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعة التجريبية و الضابطة في الاختبار البدني البعدي لعدم مواصلة التدريبات كلها.
 - لا توجد فروق دالة إحصائية في الاختبار البدني القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة .

2- الاقتراحات:

- الاهتمام بالتدريب المستمر لتنمية و تطوير صفة تحمل السرعة لدى عدائي العاب القوى.
- ضرورة زيادة إستخدام حمل التدريب المستمر مع مختلف الاصناف العمرية و لكلا الجنسين.
- العمل على إعداد الخطط والبرامج التدريبية الخاصة بتنمية تحمل السرعة في مختلف نشاطات العاب القوى.
- الاهتمام بتنمية و تطوير تحمل السرعة و عدم إهمال هذه الصفة حتى بعد ترميمها و خاصة عند فئة 17 سنة.
- ضرورة إبداع وسائل و تقنيات حديثة لقياس صفة تحمل السرعة.

3- الآفاق المستقبلية للدراسة :

- العمل على إجراء دراسات و بحوث متعمقة بالتدريب المستمر بمختلف أشكاله على تنمية تحمل السرعة لدى العدائين.
- إن تحمل السرعة ضرورة جدا بالنسبة للعداء بذلك يجب تقديم مختلف الاختبارات المتعلقة بهذه الصفة.
- عقد ملتقيات وطنية و دولية تحفز على تنمية تحمل السرعة مع تحديد طرق ترميمها و تطويرها.
- إجراء دراسات على مختلف الطرق التدريبية لتنمية تحمل السرعة لدى عدائي المسافات النصف طويلة.
- إجراء دراسات مشابهة على أصناف عمرية مختلفة من نفس التخصص .

- العمل على تعميم استخدام الوحدات التدريبية بالتدريب المستمر و لكل الأصناف .

❖ قائمة المصادر والمراجع المعتمدة في الدراسة :

4-1- المصادر:

- القرآن الكريم

- السنة النبوية الشريفة

4-3- المراجع المعتمدة في الدراسة

1- ناهد رسن ، سكر (2002) : علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية ، دار الثقافة للنشر والتوزيع ، عمان الأردن.

2- أمر الله ، البساطي(1998) : أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته ، منشأة المعارف ، مصر .

3- احمد ، البسطويسي(1999) : أسس ونظريات التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة .

4- ألوف ، رتيج (1994) : مقدمة علم النفس، ترجمة عادل عز الدين ، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر .

5- أحمد ، بسطويسي(1997) : سباقات الميدان ومسابقات المضمار ، ط1، دار الفكر العربي، مصر .

6- بولسر وآخرون (1976) : أسس سيكولوجيا الطفولة والمراهقة، ط1 ،ترجمة عبد العزيز سلامة، مكتب الفلاح ، الكويت .

7- حامد عبد السلام، زهران (1995) : الطفولة والمراهقة ، ط1 ، عالم الكتاب .

8- حسن السيد ، أبو عبدو(2001) : الاتجاهات الحديثة في تخطيط كرة القدم ، ط1، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفني ، الإسكندرية .

9- حسن ، علاوي(1994) : علم التدريب الرياضي وتطبيقاته ، ط13 ، دار المعارف، الاسكندرية ، مصر .

10- عادل ع البصير، علي(1999) : التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، ط1، مركز الكتاب ، القاهرة، مصر .

11- عبد العالي، الجسيماني (1994) : سيكولوجية الطفولة والمراهقة وحقائقها الأساسية ، دار البيضاء للعلوم ، لبنان .

12- عبد العالي، نصيف (1988) : مبادئ التدريب الرياضي، بغداد .

- 13- محمد أحمد فرج، عيانات (1998) : مناهج وطرق تدريس التربية البدنية والرياضية، دار الفكر لعربي، مصر .
- 14- قاسم حسن، حسين (1998) : التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة، ط1 ، دار الفكر، عمان، الأردن.
- 15- قاسم حسن ،حسين (1999) :الفيزيولوجيا مبادئ وتطبيقاتها في المجال الرياضي، دار الحكمة، جامعة بغداد، العراق .
- 16- قاسم حسن ، حسين (1997) :علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة ، ط1، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- 17- كمال عبد الحميد (1997) : اللياقة البدنية ومكوناتها، ط3، دار الفكر العربي ، مصر .
- 18- محمد جابر، بريقع (2005) : المنظومة المتكاملة في تدريب القوة والتحمل العضلي ، منشآت المعارف ، الإسكندرية .
- 19- محمد حسن، علاوي (1979) : علم التدريب الرياضي، ط6، دار المعارف، مصر .
- 20- محمد حسين علاوة ومحمد نصر الدين رضوان (1994) :اختبارات الأداء الحركي، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة .
- 21- محمود عوض البسيوني و فيصل ياسين الشاطي (1992) : نظريات و طرق التربية البدنية و الرياضية ، ديوان المطبوعات الجامعية .
- 22- محمود كاشف، (1991) :الإعداد النفسي للرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر .
- 23- معروف ، رزيق (1986) : خطايا المراهقة ، ط2، دار الفكر ، ، دمشق .
- 24- مفتي إبراهيم، حماد (1993) : بناء فريق كرة القدم، ط 1 ، دار الفكر العربي ، 1993 .
- 25- مفتي إبراهيم ،حماد (2001) :التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة، ط1 ، دار الفكر العربي ، ، الإسكندرية.
- 26- ميخائيل خليل ،عوض (1971) :مشكلة المراهقين في المدن والريف، دار المعارف، القاهرة، مصر .
- 27- يحي السيد، الحاوي (1998) :المدرّب الرياضي ، المركز العربي للنشر، مصر .
- 28- ريسان خربيط و عبد الرحمن مصطفى الأنصاري (2002) :ألعاب القوى، ط01، دار العلمية الدولية ودار الثقافة للنشر و التوزيع، عمان.
- 29- قاسم المندلأوي، شامل كامل (1989) : الاختبارات و القياس في التربية البدنية الرياضية، بغداد ، العراق .
- 30- محمود، كاشف (1991) : الإعداد النفسي للرياضيين، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر .
- 31- زقعار فاروق وآخرون (2006-2007) : اقترح برنامج تدريبي لتطوير صفة المتداومة عند عدائي المسافات النصف طويلة (16-18 سنة) ،مذكرة ليسانس، جامعة المسيلة،

- 32- قاسم حسن، حسين (1976) : التدريب الميداني للراكض المسافات القصيرة ، مطبعة الاديب بغداد.
- 33- عادل عبد البصير، علي (1999) : التدريب الرياضي التكامل بين النظرية و التطبيق، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر.
- 34- عصام، عبد الخالق (1999) : علم التدريب الرياضي، دار المعارف، القاهرة .
- 35- محمد حسن، علاوي (1992) : علم التدريب الرياضي، ط12، دار المعارف، القاهرة.
- 36- عصام، عبد الخالق (1987) : التدريب الرياضي نظريات و تطبيقات، ط5، مطبعة جريدة السفير، الإسكندرية.
- 37- محمد عاطف، الأبحر (1984) : اللياقة البدنية عناصرها تنميتها، دار الإصلاح الدمام، السعودية.
- 38- أبو العلا احمد عبد الفتاح واحمد نصر الدين سيد (1993) : فسيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 39- توما جورج، خوري (2000) : سيكولوجيا النمو عند الكفل والمراهق، ط1، المؤسسة للدراسات، بيروت، لبنان.
- 40- مهند حسين البشتاوي وأحمد محمود إسماعيل (2006) : فسيولوجيا التدريب البدني، الطبعة الأولى، دار وائل للنشر والتوزيع، عمان الأردن.
- 41- محمد أحمد فرج، عنايات (1998) : مناهج وطرق تدريس التربية البدنية والرياضية، دار الفكر لعربي، مصر.
- 42- ألوف، رتيج (1994) : مقدمة علم النفس، ترجمة عادل عز الدين، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.
- 43- فاخر عامر، شغاتي (2014) : علم التدريب الرياضي، ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر و التوزيع، عمان.
- 44- ما تفييف (1988) : قواعد التدريب الرياضي (ترجمة قاسم حسن حسين)، مطبعة الحكمة، الموصل .

قائمة المراجع باللغة الأجنبية:

- 1- Clody & others. (1986) metholoding of Training . Moscow 1986
- 2- Sillamy.N. (1983) . Dictionnaire de la psychologie.
- 3- Arnhem .(1985) .Modem Principles of Athletic Training; 6th Toronto.

الملاحق :
الوحدات التدريبية :

الصف	النشاط	مدة الانجاز	مكان الانجاز	رقم المذكرة
17-16 سنة	المسافات النصف طويلة	90 دقيقة	مسيف	01
الوسائل	صافرة - أقماع - مقاتية			
الهدف التدريبي	تنمية تحمل السرعة (عمل مستمر)			

المراحل	ظروف الانجاز	المدة	ملاحظات
المرحلة التحضيرية	<ul style="list-style-type: none"> - جري خفيف حول الميدان - إحماء خاص - تسخين من الثبات - تمديدات عضلية 	15د 05 د	<ul style="list-style-type: none"> - مراقبة العداء إداريا - الركض بريتم ثابت - التنفس الجيد - ارتفاع نبضات القلب - التأكد من الإحماء الجيد
مرحلة الانجاز الرئيسي	<ul style="list-style-type: none"> • ركض مسافة 50 في مستقيم و بريتم خفيف وبتكرار 02 مرات . • القيام بالجري داخل المضمار لزمن 30 دقيقة بشدة 75 % بعدها يقوم العداء براحة 2د من خلال القيام بتمديدات عضلية . • القيام بالجري داخل المضمار لزمن 40 دقيقة بشدة 75 % مع اعطاء للعداء راحة لمدة 2 د جري خفيف جدا 	2 د 23 د 35د	<ul style="list-style-type: none"> - الجدية في الاداء - عدم تضيق الوقت - قطع المسافة المحددة .
مرحلة التهدئة	<ul style="list-style-type: none"> • العودة الى الحالة الطبيعية العادية باستخدام تمديدات عضلية 	09د	<ul style="list-style-type: none"> - انخفاض نبضات القلب - القدرة على المخاطبة بجدية - التأكد من سلامة العدائين

الصف	النشاط	مدة الانجاز	مكان الانجاز	رقم المذكرة
18-17 سنة	المسافات النصف طويلة	90 دقيقة	مسيف	02
الوسائل	صافرة - أقماع - صفائح - مقاتية			
الهدف التدريبي	تمية تحمل السرعة (الريتم المتغير)			

المراحل	ظروف الانجاز	المدة	ملاحظات
المرحلة التحضيرية	<ul style="list-style-type: none"> - جري خفيف حول الميدان - أبجديات الجري - تسخين من الثبات - تمديدات عضلية 	15 د 05 د	<ul style="list-style-type: none"> - المراقبة الإدارية للعدائين - الركض المنتظم - التنفس الجيد - ارتفاع نبضات القلب - التأكد من الإحماء الجيد
مرحلة الانجاز الرئيسي	<ul style="list-style-type: none"> • ركض مسافة 50 في مستقيم و بسرعة متدرجة و بتكرار 3 مرات • جري زمن 30 دقيقة بشدة 75% ثم خفض ريثم الأداء إلى 65% لمدة 5 دقائق ، بعده يقوم العداء بتمديدات عضلية لمدة 2 د • ركض زمن 30 دقيقة بريتم 70% ثم الرفع في ريثم الأداء إلى 75% ولمدة 10 دقائق ثم القيام إعطاء 03 دقائق راحة من خلال القيام بحركات بسيطة . 	3 د 35 د 23 د	<ul style="list-style-type: none"> - الجدية في الأداء - عدم تضيق الوقت - قطع المسافة المحددة في اقل زمن ممكن - القدرة على التركيز - روح المنافسة
مرحلة التهدئة	<ul style="list-style-type: none"> • العودة الى الحالة الطبيعية العادية باستخدام تمديدات عضلية 	10 د	<ul style="list-style-type: none"> - انخفاض نبضات القلب - التنفس الجيد - القدرة على المخاطبة بجدية - التأكد من سلامة العدائين

الصف	النشاط	مدة الانجاز	مكان الانجاز	رقم المذكرة
18-17 سنة	المسافات النصف طويلة	75 دقيقة	مسيف	03
الوسائل	صافرة - اقماع - صفائح - مقاتية			
الهدف التدريبي	تنمية تحمل السرعة			

المراحل	ظروف الانجاز	المدة	ملاحظات
المرحلة التحضيرية	<ul style="list-style-type: none"> - جري خفيف حول الميدان - أبعاديات الجري - تسخين من الثبات - تمديدات عضلية 	15د 10د	<ul style="list-style-type: none"> - المراقبة الإدارية للعدائين - الركض المنتظم - التنفس الجيد - ارتفاع نبضات القلب - التأكد من الإحماء الجيد
مرحلة الانجاز الرئيسي	<ul style="list-style-type: none"> • ركض مسافة 60 في مستقيم وبريتم متدرج الى 60% من قدرات العداء وبتكرار 4 مرات • جري مسافة 5000م بشدة 75% من قدرات العداء ثم القيام بتمطيط عضلي لمدة 2د • جري مسافة 3000م بشدة 75% من قدرات العداء ثم القيام بتمديدات عضلية 	7د 20د 15د	<ul style="list-style-type: none"> - الجدية في الأداء - عدم تضيق الوقت - قطع المسافة المحددة في اقل زمن ممكن - القدرة على التركيز - روح المنافسة
مرحلة التهدئة	<ul style="list-style-type: none"> • العودة الى الحالة الطبيعية العادية باستخدام تمديدات عضلية 	10د	<ul style="list-style-type: none"> - انخفاض نبضات القلب - التنفس الجيد - القدرة على المخاطبة بجدية - التأكد من سلامة العدائين

الصف	النشاط	مدة الانجاز	مكان الانجاز	رقم المذكرة
18-17 سنة	المسافات النصف طويلة	80دقيقة	مسيف	04
الوسائل	صافرة - اقماع - صفائح - مقاتية			
الهدف التدريبي	تنمية تحمل السرعة بالفارتلاك			

المراحل	ظروف الانجاز	المدة	ملاحظات
المرحلة التحضيرية	<ul style="list-style-type: none"> - جري خفيف حول الميدان - إحماء خاص - تسخين من الثبات - تمديدات عضلية 	25د 15 د	<ul style="list-style-type: none"> - المراقبة الإدارية للعدائين - الركض المنتظم - التنفس الجيد - ارتفاع نبضات القلب - التأكد من الإحماء الجيد
مرحلة الانجاز الرئيسي	<ul style="list-style-type: none"> • ركض أبجديات الجري بوجود 8 حركات و يتكرر 02 مرات لكل حركة بريتم متوسط و لمسافة 50م. • جري 1500م سرعة بشدة 75 % على ارض ممهدة + جري 200م بريتم خفيف 50 % + 40م سرعة عالية + 2000م سرعة بريتم 75 % + 200م بشدة 65 % + 400م صعود تل + 100م نزل تل + 300م بشدة 55 % + 1500م بسرعة بشدة 75 % على ارض غير ممهدة + 200م جري خفيف + 1500م بسرعة بشدة 75 % + 200م جري خفيف بشدة 50 % 	8د 35د	<ul style="list-style-type: none"> - الجدية في الأداء - عدم تضيق الوقت - قطع المسافة المحددة في اقل زمن ممكن - القدرة على التركيز - روح المنافسة
مرحلة التهدئة	<ul style="list-style-type: none"> • العودة الى الحالة الطبيعية العادية باستخدام تمديدات عضلية 	10د	<ul style="list-style-type: none"> - انخفاض نبضات القلب - التنفس الجيد - القدرة على المخاطبة بجدية - التأكد من سلامة العدائين

ملخص الدراسة:

عنوان الدراسة: أثر وحدات تدريبية بالتدريب المستمر على تنمية تحمل السرعة لدى عدائي المسافات النصف طويلة صنف (16-17). دراسة ميدانية شبيبة سيدي حملة -مسيف-

* أهداف الدراسة :

تصميم وحدات تدريبية بالتدريب المستمر لتنمية تحمل السرعة لدى عدائي المسافات النصف طويلة.
- معرفة مدى اثر الوحدات التدريبية بالتدريب المستمر على تنمية تحمل السرعة لدى عدائي المسافات النصف طويلة.

- الكشف على نتائج الاختبار البعدي بين المجموعة التجريبية و الضابطة في تحمل السرعة

* تساؤلات الدراسة:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة في تحمل السرعة ؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية في تحمل السرعة ؟
- هل توجد فروق ذات

دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي تحمل السرعة ؟

* فرضيات الدراسة :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة في تحمل السرعة و لصالح الاختبار البعدي ..

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية في تحمل السرعة و لصالح الاختبار البعدي.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي تحمل السرعة و لصالح المجموعة التجريبية.

* **عينة الدراسة :** تكونت العينة من 10 عدائين من نادي العباب القوي .

* **المنهج المتبع:** المنهج التجريبي.

* **أدوات الدراسة :** تمثلت أدوات الدراسة في : تحمل السرعة .

النتائج المتوصل إليها :

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية و الضابطة في الاختبار البعدي .

الاستنتاجات و الاقتراحات :

- الاهتمام بالتدريب المستمر لتنمية و تطوير صفة تحمل السرعة لدى عدائي العباب القوي.

- ضرورة زيادة إستخدام حمل التدريب المستمر مع مختلف الاصناف العمرية و لكلا الجنسين.
- العمل على إعداد الخطط والبرامج التدريبية الخاصة بتمية تحمل السرعة في مختلف نشاطات العاب القوى.
- الاهتمام بتمية و تطوير تحمل السرعة و عدم إهمال هذه الصفة حتى بعد تنميتها و خاصة عند فئة 17 سنة.
- ضرورة إبداع وسائل و تقنيات حديثة لقياس صفة تحمل السرعة- إجراء دراسات مشابهة على أصناف عمرية مختلفة من نفس التخصص .