وزارة التعليـــم العـــالـــي والبحـــث العلمي
جـــامعـــة محمد بوضياف المسيلة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

القسم: التدريب الرياضي الرقم التسلسلي:.....

الشعبة: التدريب الرياضي الرمـــــــز: .....

التخصص: تحضير بدني رياضي

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر

أثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب التكراري على تطوير تحمل السرعة لدى عدائي المسافات النصف طويلة صنف أصاغر (13-15) سنة

"دراسة ميدانية لفريق **AC28**"

إعداد الطالب:

حميش زكرياء

لجنة المناقشة:

أ.د. ديلمي محمد	جامعة محمد بوضياف بالمسيلة	رئيسا
د. بن رجم إدريس	جامعة محمد بوضياف بالمسيلة	مشرفا ومقررا
د. سالم العياشي	جامعة محمد بوضياف بالمسيلة	مناقشا

السنة الجامعية: 2020/2019

شكر

قـــال الله تعـــالى: (لَئِن شَكَرْتُمْ لأَزِيدَنَّكُمْ) ســـورة إبراهيـــم: الآيـــة "07"

إن كان الشكر... فالشكر لله... على ما وفقنا إليه... ويسر لنا طريقنا...

نحمد الله حمدا كثيرا ونشكره شكرا جزيلا الذي كان له الفضل وكان عطاءه كريما بحمده لأنه سهل لي المبتغى وأعانني على إتمام هذا العمل الذي نسأله أن يكون خالصا لوجهه الكريم.

كما نتقدم بجزيل الشكر والعرفان إلى كل أساتذة وموظفي معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة المسيلة على كل ما قدموه لنا من مساعدات طوال مشوارنا الدراسي.

ونتقدم بالشكر الجزيل إلى الدكتور"إدريس بن رجم وديلمي محمد "الذي لم يبخلا علينا بتوجيهاتهما وإرشاداتهما ونصائحهما القيمة والتي ساهمت بكثير في إنجاز هذا العمل المتواضع.

كما لا ننسى أن نشكر جزيل الشكر كل من ساعدنا من قريب أو بعيد في انجاز هذا العمل ولو بالكلمة ونخص بالذكر الأستاذ خوجة باسم والأخ خريفي حسين والمدرب لطفي ّقرة، كما أتقدم بجزيل الشكر لطلبة دفعة 2020.

[وفقكم الله]

حميش زكرياء.

إهداء

بسم الله الرحمان الرحيم

الصلاة والسلام على أشرف المرسلين محمد المصطفى الأمين صل الله عليه وسلم

أهدي ثمرة جهدي هذا إلى وطني الحبيب الجزائر

إلى الشمعة التي أنارت دربي وفتحت لي أبواب العلم والمعرفة إلى أعز إنسان في الوجود وينبوع المحبة والحنان، إلى التي حملتني في الصغر والكبر إلى أعز وأغلى شيء أملكه في الوجود، والتي هي سبب وجودي وتعليمي، والتي تجرعت من أجلي المر والمرير إلى من فضلتني عن نفسها حبا وطواعية.

.....أمي العزيزة الغالية.....

حفظها الله وجعلها لي قرة العين

إلى خير الأباء، إلى مضيء دربي إلى الذي كان عظيما بعطائه، إلى الذي ضحى من أجلنا بالغالي

إلى إخوتي الذين طالما كانوا بمثابة السند لي

إلى جميع عائلة **حميش** أينما وجدت

إلى جميع أساتذتي في مساري الدراسي كله وأخص بالذكر إدريس بن رجم وديلمي محمد

إلى كل الأصدقاء وإلى جميع الأخوة والزملاء المذكورين والغير المذكورين أهدي عملي هذا متمنيا التوفيق والنجاح والسعادة لنا جميعا.

زكرياء

قائمة المحتويات

قائمة المحتويات

المحتوى	الصفحة
شكر	
إهداء	
قائمة المحتويات	
قائمة الجداول	
قائمة الاشكال	
الملخص باللغة العربية	
الملخص باللغة الإنجليزية Abstract	
مقدمة	أ-ب
الجانب المنهجي	
الفصل الأول: الإطار العام للدراسة	
1-1-إشكالية الدراسة	**4**
1-2-فرضيات الدراسة	**6**
1-3-أهمية الدراسة	**6**
1-4-أهداف الدراسة	**6**
1-5-تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة	**7**
1-6-الدراسات السابقة	**9**
1-7-تعقيب على الدراسات السابقة	**14**
1-8-مميزات الدراسة الحالية	**15**
الجانب النظري	
الفصل الثاني: البرنامج التدريبي والتدريب طرق تدريبه والتخطيط والبرمجة	
تمهيد	**17**
2-1-البرنامج التدريبي	**17**
2-2-التدريب الرياضي وطرق تدريبه	**20**
2 3-التخطيط والبرمجة	**24**
خلاصة	**29**
الفصل الثالث: الصفات البدنية + مسافات العاب القوى لتحمل السرعة + المراهقة والتغيرات البدنية	

تمهيد	**31**
3-1-عناصر اللياقة البدنية	**31**
3-2-ركض المسافات المتوسطة والطويلة	**39**
3-3-المراهقة والتغيرات البدنية	**41**
خلاصة	**50**
الجانب التطبيقي	
الفصل الرابع: منهجية الدراسة	
تمهيد	**52**
4-1-الدراسة الاستطلاعية	**52**
المجال المكاني والزماني	**53**
4-2-منهج الدراسة	**53**
4-3-متغيرات الدراسة	**54**
4-مجتمع وعينة الدراسة	**54**
4-5-اساليب جمع البيانات (أدوات جمع البيانات)	**55**
4-6-الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة (الصدق، الثبات، الموضوعية)	**55**
4-7-تصميم الدراسة والمعالجة الاحصائية	**56**
4-8-خطوات اجراء الدراسة الميدانية	**57**
الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج	
تمهيد	**62**
5-1-عرض وتحليل النتائج	**62**
5-3-مناقشة النتائج في ظل الفرضيات	**65**
الفصل السادس: الاستنتاجات والاقتراحات	
6-1-الاستنتاج العام	**69**
6-2-الاقتراحات والآفاق المستقبلية	**69**
- قائمة المصادر والمراجع	**71**
- الملاحق	

قائمة الجداول والأشكال

قائمة الجداول		
الرقم	**عنوان الجدول**	**الصفحة**
01	يوضح صدق الاختبار بواسطة الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار	56
02	يوضح مدى تجانس العينة من حيث العمر	58
03	يوضح مدى تجانس العينة من حيث الطول	58
04	يوضح مدى تجانس العينة من حيث الوزن	58
05	يوضح مجموعة الأهداف الإجرائية المنجزة من طرف الباحث	60
06	يوضح اختبار تحمل السرعة 150م للمجموعة الشاهدة والمجموعة الشاهدة في الاختبار القبلي	62
07	يوضح اختبار تحمل السرعة 150م بين الاختبارين (القبلي والاختبار البعدي) لدى لمجموعة التجريبية	63
08	يوضح اختبار تحمل السرعة 150م بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي	64

قائمة الشكل		
الرقم	**عنوان الشكل**	**الصفحة**
01	يبين طريقة التدريب التكراري	23
02	يمثل الفرق بين المتوسط الحسابي في اختبار تحمل السرعة 150م للمجموعة الشاهدة والمجموعة الشاهدة في الاختبار القبلي	62
03	يمثل اختبار تحمل السرعة 150م بين الاختبارين (القبلي والاختبار البعدي) لدى لمجموعة التجريبية	63
04	يمثل اختبار تحمل السرعة 150م بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي	64

- **ملخص الدراسة**:

× **عنوان الدراسة**: أثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب التكراري على تطوير تحمل السرعة لدى عدائي المسافات النصف طويلة (13-15) سنة. (دراسة ميدانية لفريق AC 28).

× **أهداف الدراسة**:

-معرفة فروق القياس القبلي للمجموعة الشاهدة والمجموعة الشاهدة في اختبار تحمل السرعة.

-معرفة الفروق للقياسات القبلية والبعدية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في اختبار تحمل السرعة لصالح المجموعة التجريبية.

-معرفة فروق القياس البعدي بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في اختبار تحمل السرعة لصالح المجموعة التجريبية.

وذلك من أجل معرفة أثر البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب التكراري لتطوير تحمل السرعة.

× **مشكلة الدراسة**:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الشاهدة والمجموعة الشاهدة في الاختبار القبلي لتحمل السرعة؟

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

-هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي في تحمل السرعة ولصالح المجموعة التجريبية؟

× **فرضيات الدراسة**:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الشاهدة والمجموعة الشاهدة في الاختبار القبلي تحمل السرعة.

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

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي لتحمل السرعة ولصالح المجموعة التجريبية.

× **عينة الدراسة**: تكونت العينة من 12 العداء من نادي AC 28.

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

×**أدوات الدراسة**: اختبار تحمل السرعة 150م.

×**النتائج المتوصل إليها**:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الشاهدة والشاهدة في الاختبار القبلي.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي ولصالح التجريبية.

- **الاقتراحات**:

- الاهتمام بالتدريب التكراري لتطوير تحمل السرعة.

- إعداد الخطط والبرامج الخاصة بتنمية وتطوير الأداء البدني في مختلف الرياضات لفئة الأصاغر.

- عقد ملتقيات وطنية ودولية للتحسيس بأهمية تحمل السرعة وكيفية تطويرها.

- البرامج التدريبية لتطوير عناصر اللياقة البدنية تكون مبنية على أسس علمية، مع ضرورة إعطاء مهمة لمدربي ذو خبرة عالية لتدريب عدائي لفئة الأصاغر.

Summary of the study:
Study title: The impact of a proposed training programme in a repetitive training manner on the development of speed tolerance in long-distance runners (13-15) years. (FIELD STUDY OF AC 28).
Objectives of the study:
- Know the differences of the tribal measurement of the witness group and the control group in the speed tolerance test.
-To know the differences of tribal and dimensional measurements between the experimental group and the control group in the speed tolerance test for the experimental group.
-To know the differences of dimension measurement between the experimental group and the control group in the speed tolerance test in favor of the experimental group.
This is in order to know the impact of the proposed training programme in a repetitive way of developing speed tolerance.
Study problem:
Are there statistically significant differences between the witness group and the witness group in the tribal speed test?
-Are there statistically significant differences between the tribal and dimensional testing of the experimental group in speed tolerance and in favor of the dimensional test?
-Are there statistically significant differences between the experimental group and the control in the dimensional test in speed tolerance and in favor of the experimental group?
Study hypotheses:
- There are no statistically significant differences between the witness group and the witness group in the tribal test.
-There are statistically significant differences between the tribal and dimensional testing of the experimental group in speed tolerance and in favor of the dimensional test.
- There are statistically significant differences between the experimental group and the control in the dimensional test of speed tolerance and for the benefit of the experimental group.
Sample study: The sample consisted of 12 runners from AC Club 28.
Curriculum: The experimental approach was followed in the study.
Study tools: 150m speed tolerance test.
Results:
- There are no statistically significant differences between the witness group and the witness in the tribal test.
- There are statistically significant differences between tribal and dimensional testing of the experimental group and in favor of the dimensional test.
- There are statistically significant differences between the experimental group and the control group in the dimensional test and in favor of the pilot.
Suggestions:
- Attention to repetitive training to develop speed tolerance.
Preparing plans and programs for the development and development of physical performance in various sports for the young age group.
Holding national and international meetings to raise awareness of the importance of speed tolerance and how to develop it.
- Training programs for the development of fitness elements are based on scientific foundations, with the need to give a task to highly experienced trainers for training runners for the category of young.

مقدمة

مقدمة:

لقد عرف الإنسان منذ القديم علوما عديدة وطورها، وأخذ منها ما يتناسب مع رقيه وازدهاره، خاصة في عصرنا الحالي الذي يعرف ثورة كبيرة في مجالات العلوم المختلفة والمتكاملة في ما بينها من اجل الوصول بالإنسان إلى أعلى مستوى من الرقي الحضاري وتعتبر الرياضة كمجهود عضلي وذهني لازم حياة البشرية منذ القدم.

ونظرا لما أوحي به واقع المجتمعات البشرية قديمها وحاضرها بأن كل شيء في هذه الحياة إلا وله هدفه وغايته، فالحياة أهداف مسطرة وكذا الشأن بالنسبة لممارسي الرياضة عامة وألعاب القوى خاصة، فلهم أهداف مسطرة يسعون لتحقيقها. في المسابقات الوطنية والعالمية لذلك لا تبذل الدول المتقدمة جهدا في البحث عن كل ما هو جديد ومبتكر من وسائل علمية، بالإضافة إلى اشتراك كثير من العلماء في معظم التخصصات لتحقيق السبق الرياضي العالمي.

والإنجازات الرياضية التي تحققت في الوقت الحاضر وارتفاع المستوى الرياضي بشكل عام لم يأتِ محض الصدفة أو التكهن بل ثمرة التخطيط العالي للتدريب الرياضي الذي اعتمد أساساً على البحوث والخبرات والتجارب العلمية وفي وقت مبكر إذ أن العملية التدريبية تهدف إلى تحقيق الإنجاز من اجل التفوق الرياضي. **(حسن، 1989، ص 19)**

فشهد العالم تطوراً سريعاً في العاب القوى بعد أن وضعت الدول المتقدمة كل إمكانياتها لرفع المستوى الرياضي بطرائق علمية متقدمة يمكن بواسطتها استثمار الإمكانيات الفنية والبدنية للرياضيين كافة، مما جعلهم يصلون إلى المستويات ونيل الأوسمة على النطاق الدولي والأولمبي وهذا لم يكن ارتجالاً بل جاء لاستخدام الوسائل العلمية الحديثة في التخطيط والتدريب بشكل علمي وبطرائق وأساليب تجعل من التدريب قاعدة أساسية لرفع مستوى الرياضيين والوصول بهم إلى الهدف المنشود وتعد رياضة ألعاب القوى من عصب الألعاب الأولمبية القديمة وعروس الألعاب الأولمبية الحديثة، والتي تقاس بها الحضارات والشعوب، فضلا عن ذلك فإنها تخلق في المرء التكامل البدني والمهاري والنفسي والأخلاقي، والذي يعتمد على التدريب الرياضي الذي هو في تطور مستمر قصد الحصول على أفضل النتائج، **(السيد، 1998، ص 20)**، غير أن النشاطات الرياضية تختلف من حيث طبيعة الأداء والجهد المبذول والوسط الذي تمارس فيه، لذلك نجد لكل نشاط رياضي خصوصية معينة، **(صابر وآخرون، 2008، ص01)**

ويجب أن تتوفر بعض الخصائص في رياضة ألعاب القوى، وهذه الخصائص يمكن ملاحظتها بصورة واضحة لدى عدائي المستوى العالي، حيث أن لكل نشاط مميزات عن غيره، تتركز بصورة كبيرة على قدرات بدنية معينة تعتمد عليها مع التغير الدائم نسبيا للأداء الحركي الناتج عن ممارسة هذا النشاط، و الطموح المتزايد في رياضة ألعاب القوى يتطلب عملا متواصلا وأساليب تدريبية فعالة لتطوير لياقة اللاعب البدنية والمهارية، وقد أكدت أبحاث كثيرة عن أهمية علم التدريب الرياضي في

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

ويعتبر التدريب التكراري من أحد الطرائق التدريبية التي تشكل وتنظم التمرينات المستخدمة في البرنامج التدريبي والذي يتميز بالتبادل المثالي بين الجهد والراحة، ويستخدم في معظم الفعاليات الرياضية إن لم يكن جميعها، إذ يؤثر في القدرة الهوائية واللاهوائية، وهو يساهم في إحداث التكيف بتأثير الفعال في متغيراته لجميع الأنشطة الرياضية (**البساطي**، 1998، **ص** 88)، ويعتبر التدريب التكراري من الأنواع التدريبية التي تهدف أساسا إلى تنمية السرعة والتحمل الخاص والقوة المميزة بالسرعة...إلخ ، حيث تؤدي هذه الطريقة إلى تنمية وتحسين قدرة العضلات على التكيف للمجهود البدني المبذول (**علاوي**، 1990، **ص** 222)، لذا يجب على عداء ألعاب القوى للمسافات النصف طويلة محافظا عن لياقته البدنية وبكفاءة عالية للقيام بالعمل العنيف، من خلال ما يملكه من مظاهرها البدنية والحركية، إذ أن الأداء الجيد للمهارة الحركية لا يضمن له النجاح في التنفيذ، ما لم يعتمد بدرجة كبيرة على عناصر اللياقة البدنية المطلوبة، وخصوصا السرعة التي تعتبر أهم الصفات البدنية (**N. ratly. b. namik, 1970, P337**)، ويعد الاهتمام بفئة المراهقة من صنف الأصاغر حجر الزاوية في رياضة ألعاب القوى لدى عدائي المسافات النصف طويلة، فضلا عن اعتبار هذه المرحلة من أهم مراحل التدريب، لذا يتوجب علينا الاهتمام بها وإعدادهم إعدادا متكامل وصحيحا مبنيا على أسس علمية.

وفي غضون نتائج البحث وثماره قسمنا بحثنا إلى جانبين جانب نظري، وجانب تطبيقي يحتويان على خمس فصول ففي الفصل الأول سنتناول فيه الإطار العام لدراسة ومن خلال الخلفية النظرية نستطيع تحديد إشكالية بحثنا وطرح التساؤلات وصياغة الفرضيات، وكذلك سنتطرق لأهم الدراسات السابقة والمشابهة التي تحيط بموضوع بحثنا، أما الفصل الثاني، سنتطرق فيه إلى البرنامج التدريبي والتدريب الرياضي ومختلف طرق تدريبه وفي الفصل الثالث سنتطرق إلى عناصر اللياقة البدنية وركض المسافات النصف طويلة وما يتميز به هذا النشاط من تقنيات، والتي أعطت إثارة وحماسا وحلول جديدة للمدربين ثم نتناول المراهقة وخصائصها، أما الفصل الرابع يحتوي علي منهجية الدراسة نقوم بالإجراءات الميدانية لدراسة وفيه نقوم بتحديد مجتمع البحث وضبط المتغيرات واختيار عينة الدراسة وإجراء التطبيق الميداني للأداء وكذلك تحديد الأساليب الإحصائية المناسبة لها، ثم نقوم في الفصل الذي يليه بعرض ومناقشة النتائج المحصل عليها، وفي الأخير عرض الاستنتاجات والتوصيات والاقتراحات لعلها تساهم في الاهتمام بتطوير هذه الصفة البدنية بأسلوب أفضل والمساهمة في تطوير نشاط ركض المسافات النصف الطويل.

الفصل الأول

الإطار العام للدراسة

تمهيد:

سنحاول في هذا الفصل التطرق كل من إشكالية الدراسة وفرضياتها وكذلك إلى أهمية الدراسة وأيضا إلى أهدافها ومن ثم التطرق إلى مفاهيم ومصطلحات الدراسة وإلى بعض الدراسات السابق والتي لها علاقة بالدراسة الحالية وفي الأخير التطرق إلى مميزات الدراسة الحالية وهي كالآتي:

1-1- إشكالية الدراسة:

مما لا شك فيه أن النتيجة الجيدة تأتي بعد جهد كبير معين، وهذا الأخير لا يمكن التحكم فيه عشوائيا بل لا بد له من تخطيط وحسابات مسبقة، وبمعنى آخر نقول أن العمل المدروس والجيد لا ينتج عنه إلا الهدف الجيد، ومنه فان الأداء الرياضي الجيد لابد له من تخطيط علمي مدروس ومسبق يعمل به المدرب.

والمتتبع للرياضة الجزائرية يلاحظ الأداء السيئ والمنخفض الذي تعاني منه خصوصا **ألعاب القوى**، وهذا في العشرية الأخيرة مقارنة بالدول الإفريقية والعالمية. إن التطور السريع في تحقيق المستويات العالية في شتى مجالات الرياضة سواءً في الألعاب الجماعية أو **الألعاب الفردية** يسير متواكبا وتكنولوجيات علوم التدريب الحديث الذي يعرف على أنه "مجموعة التمرينات والمجهودات البدنية التي تؤدي إلى إحداث تكيف أو تغيير وظيفي في أجهزة الجسم الداخلية لتحقيق مستوى عالي من الإنجاز الرياضي. **(البساطي، 1998، ص2)**

يعتبر علم التدريب الرياضي من العلوم التطبيقية التي تعتمد على العلم ومستحدثاته، والذي يهدف إلى إمداد المدرب بالعلوم والمعارف والتطبيقات التي تساعد على تحقيق أفضل النتائج مع لاعبين من خلال استخدام افصل الطرق والأساليب والوسائل المتاحة بشكل علمي، ويشير مفهوم التدريب إلى عملية التكميل الرياضي المدارة وفق المبادئ العلمية والتربوية المستهدفة إلى مستويات مثلى في إحدى الألعاب والمسابقات عن طريق التأثير المبرمج والمنظم في كل من قدرة اللاعب وجاهزيته للأداء الرياضي.

والتدريب الرياضي أساسه محاولة الوصول بالفرد إلى أعلى مستوى من الأداء وتحقيق هذا الهدف يرتبط ارتباطا وثيقا بتربية هذا الفرد وتدريبه وتطوير مختلف القدرات والمهارات والمعارف الخاصة للفرد الرياضي للوصول إلى أعلى المستويات، كذلك يعد مجالا من مجالات النشاط الرياضي الذي يعمل على رفع مستوى الانجاز الرياضي عند رياضي المستويات العالية في النشاط الممارس، حيث تبنى قواعد طرق التدريب الرياضي ونظام طرق التمرين بحيث يكون البناء بأعلى فعالية ممكنـــة تحت مستلزمات وإمكانية إتمام الوصول إلى قواعد التكامل الرياضي لان ذلك لا يعني وجود طرق أخرى في التدريب الرياضي مطلق ماعدا طرق التمرين التي تحصل جراء إتباع التمرين المنضم ثم قوانين نظم الترتيب الأمثل للعناصر المؤثرة بمقدار معين لمركز طريق التدريب وبناء

قواعد طرق تركيبها تشتمل على المميزات الرئيسية للتدريب خارج شكل تحضير الرياضي للتدريب. **(البشتاوي، الخواجا، 2010، ص26)**

فالتخطيط يجعلنا نتنبأ بالأشياء التي تحدث في المستقبل، فهو (التنبؤ إلى أبعد مدى بجميع ردود الأفعال وأخذها في الاعتبار سلفا بطريقة منسقة وبالاختيار بين مناهج بديلة قابلة للتنفيذ. **(محمود، 1985، ص108)**، ويقول "Kockooshken" على التنبؤ والتخطيط لتطوير التربية البدنية والرياضية.

إن التنبؤ في مجال التربية البدنية والرياضية هو تنبؤ مدروس للتغيير في تطوير الاتجاه الرئيسي والنتائج وهذا التطوير يتم على أساس الإمكانيات الموضوعة والمتوفرة. **(السلمي، 1978، ص22)**

واعتبار أن طرق التدريب الرياضي من أهم الوسائل والمخططات اللازمة لتنفيذ البرنامج التدريبي لتنمية وتطوير الحالـــة التدريبيـــة للاعب إلى أقصى درجة ممكنة لتحقيق الهدف المطلوب، سواء كان من الناحيـــة البدنية أو المهارية أو الخططية ... الخ.

وقد تنوعت طرق التدريب (من طريقة التدريب المستمر و**التكراري** والدائري والتدريب بالمنافسة والفتري) ولكل طريقة أهدافها وتأثيراتها وخصائصها التي تميزها، وينبغي على المدرب الرياضي الإلمام بها جميعا حتى يستطيع النجاح في تنمية وتطوير هاته الصفات البدنية الضرورية للاعب الرياضي، حيث يعتبر تحمل السرعة من أهم عناصر اللعب الحديث وصفة مهمة جدا في إكمال سباق المسافات النصف طويلة، ومن الصعب جدا تطوير تحمل سرعة العداء إلى أعلى المستوى، ويمكن للتدريب الحديث والمبرمج أن يؤدي دورا كبيرا وبارزا في تطوير هذه الصفة الأساسية إلى درجة عالية فضلا عن اثر العوامل المورفولوجية والفسيولوجية التي تشكل نقطة جوهرية في تطويرها **(إبراهيم، 2001، ص 50)**.

وبعد الاطلاع على العديد من الدراسات في هذا المجال لمختلف من النوادي الرياضية لألعاب القوى لمسنا نقصا في ذلك لذا فعلى القائم على عملية التدريب الرياضي أن يختار أنجع طرق التدريب، لتدريب الصفة المرغوبة، ونحن في دراستنا هذه نريد معرفة أثر طريقة التدريب التكراري لتطوير تحمل السرعة لدى عدائي المسافات النصف طويلة، وما يفرضه الواقع في تأثيرها، اثار الفضول فينا إلى صياغة الإشكالية على النحو التالي:

التساؤل العام:

- **هل للبرنامج التدريبي المقترح أثر على تطوير تحمل السرعة لدى عدائي المسافات النصف طويلة** (13-15 سنة)؟

التساؤلات الجزئية:

01-هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الشاهدة والمجموعة الشاهدة في الاختبار القبلي تحمل السرعة؟

02-هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في تحمل السرعة لدى المجموعة التجريبية؟

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

1-2-فرضيات الدراسة:

1-الفرضية العامة:

للبرنامج التدريبي المقترح أثر على تطوير تحمل السرعة لدى عدائي المسافات النصف طويلة (13-15 سنة)

2-الفرضيات الجزئية:

الفرضية الجزئية الأولى: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الشاهدة والمجموعة الشاهدة في الاختبار القبلي لتحمل السرعة.

- **الفرضية الجزئية الثانية:** توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في التحمل السرعة لدى المجموعة التجريبية.

– الفرضية الجزئية الثالثة: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي لتحمل السرعة لصالح المجموعة التجريبية.

1-3-أهمية الدراسة:

تكمن أهمية البحث في الحصول على قدر هائل من المعرفة العلمية والتطبيقية للمدربين والعدائين خاصة في هذا النوع من التدريب الذي يعتبر مهم جدا في مرحلة ما قبل وأثناء المنافسة وهذا ما يؤكد عن أهمية البحث في كونه حلقة ترابط بين العمل الأكاديمي والعمل الميداني وتنحصر أهمية البحث فيما يلي:

- تظهر أهمية البحث في معرفة استخدام طرق التدريب الرياضي (التدريب التكراري) على تطوير تحمل السرعة في تخصص المسافات النصف طويلة

- معرفة الأثر الايجابي لطريقة التدريب التكراري في تحسين هاته الصفة البدنية المركبة والمواكبة للتطورات في الطرق التدريبية الحديثة.

1-4-أهداف الدراسة:

تسعى الدراسة الحالية إلى تحقيق الأهداف العامة من خلال الإجابة على الفرضيات:

-معرفة فروق القياس القبلي للمجموعة الشاهدة والمجموعة الشاهدة في اختبار تحمل السرعة.

-معرفة الفروق للقياسات القبلية والبعدية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في اختبار تحمل السرعة لصالح المجموعة التجريبية.

-معرفة فروق القياس البعدي بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في اختبار تحمل السرعة لصالح المجموعة التجريبية.

وذلك من أجل معرفة أثر البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب التكراري لتطوير تحمل السرعة.

1-5-تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة:

إنّ وضوح المفاهيم والمصطلحات يُعَدّ ضروريًّا في التصور النظري لأي بحث علمي، ومنه يكون الباحث مُلزمًا على إزالة اللّبس والغموض عن المصطلحات والمفاهيم الواردة في بحثه حتّى يرقى إلى مستوى البحوث العلميّة الأكاديمية، وقد وردت في بحثنا مصطلحات ومفاهيم أساسيّة أهمّها:

1-التدريب الرياضي:

لغة: التدريب مشتق من فعل درب يدرب تدريبا. **(بسطويسي، 1999م، ص48)**

درب: بمعنى مرن، ونقول دربه على الشيء مرنه وعوده، تدرب تمرن، وتعود. **(بسطويسي، 1999م، ص48)**

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

التعريف الإجرائي: هو عملية تربوية تصبو إلى تنمية وتطوير جل القدرات البدنية والتقنية والتكتيكية والنفسية وغيرها بما يتناسب وخصوصية النشاط الرياضي الممارس لرياضي فريق AC28 مسيلة.

2-برنامج تدريبي:

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

التعريف الإجرائي:

مجموعة من الأساليب والطرق التدريبية والمتضمنة مجموعة من التمارين البدنية الهادفة لتطوير الصفات البدنية لرياضي فريق AC28 مسيلة قصد تحقيق أفضل الإنجازات الرياضية الممكنة.

3-التدريب التكراري:

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

إجرائيا: هو التدريب الذي تكون فيه شدة التمرين عالية وقد تصل إلى الحد الأقصى مع وجود راحة بينية كافية والتي تسمح لرياضي فريق AC28 مسيلة باستعادة الاستشفاء من أجل تكرار نفس التمرين أو التمرين الذي يليه.

4-التحمل:

اصطلاحا:

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

إجرائيا: وهو مواصلة عدائي فريق AC28 مسيلة الأداء العالي المستوى طيلة فترة المنافسة ودون ظهور التعب.

5-السرعة:

لغة: سرعة، تسارع ويسرع، سارعا، بمعنى بادر إلى تنفيذ الأمر **(رشاد الدين، 1997، ص306).**

اصطلاحا: هي القدرة على تحريك أطراف الجسم أو جزء من روافع الجسم أو الجسم ككل في أقل زمن ممكن. **(نصر الدين، 2003، ص341)**

إجرائيا: هي قطع عدائي فريق AC28مسيلة المسافة المحددة في أقل زمن ممكن.

6-تحمل السرعة:

هي صفة بدنية مركبة من صفتي السرعة والتحمل أن اللاعب يقطع مسافة متنوعة بسرعة عالية لتكرارات كثيرة خلال المباراة وهي تعرف بأنها، مقدرة اللاعب في الاحتفاظ بمعدل عالي من توقيت الحركة بأقصى حركة خلال مسافات قصيرة ولفترة طويلة مع وجود فترات راحة بسيطة ما بين 10 و30 ثا **(أبو عبده، 2001، ص 93).**

إجرائيا: هي قدرة عدائي فريق AC28 مسيلة على الاحتفاظ بمعدل عال من سرعة حركته أثناء أداء تكرارات الركض خلال التدريب أو سباق المنافسة ولفترة زمنية طويلة.

7-المسافات النصف طويلة:

اصطلاحا: يتصف ركض المسافات النصف طويلة بسرعة عالية، والارتباط مع هذا الأمر تكنيك الركض باتجاه تقوية الاندفاع وزيادة عدد الحركات وتقليص تذبذبات الجذع المودي وزيادة سرعة ارتخاء العضلات **(خريبط، الأنصاري، 2002، ص 66).**

إجرائيا: هو ركض عدائي فريق AC28 مسيلة مختلف المسافات التي تنحصر ما بين 800م-3000م بشدة متفاوتة مع الوصول إلى سرعات عالية وذلك ضمن مضمار مع إمكانية العداء على الدخول والخروج من منحنى أو رواق لآخر أثناء السباق.

8-المراهقة المتقدمة: (13-15) سنة.

لغة: تفيد كلمة "المراهقة" من الناحية اللغوية الاقتراب والدنو من الحلم وبذلك يؤكد علماء فقه اللغة هذا المعنى في قولهم "راهق" بمعنى اقترب من الحلم ودنا منه. **(الوافي، زيان، 2002، ص 49)**

والمراهقة باللغتين الفرنسية والإنجليزية "Adolescence" مشتقة من الفعل اللاتيني "Adolescere" وتعني الاقتراب والنمو والدنو من النضج والاكتمال.

اصطلاحا: والمراهقة من الناحية الاصطلاحية حسب "ستانلي هول" هي تلك الفترة الزمنية التي تستمر حتى سن الخامسة والعشرون والتي تقوده لمرحلة. **(المليجي، 1973، ص 301)**

التعريف الإجرائي:

هي المرحلة العمرية التي يكون فيها عدائي فريق AC28 مسيلة بين مرحلة الطفولة ومرحلة الشباب والتي يبلغ فيها الفرد عمر 13-15 سنة.

1-6-الدراسات السابقة

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

الدراسة الأولى: دراسة اللويس (1999)

موضوع الدراسة: "تأثير استخدام طريقتي التدريب التكراري والفتري في بعض المتغيرات الوظيفية لإنجاز ركض 800م".

مستوى الدراسة: رسالة ماجستير

الجامعة: جامعة بغداد

أهداف الدراسة: هدفت الدراسة إلى التعرف على:

-تأثير استخدام طريقتي التدريب التكراري والفتري المرتفع الشدة في بعض المتغيرات الوظيفية لإنجاز 800م.

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

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

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

نتائج الدراسة: توصلت الدراسة إلى ما يلي:

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

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

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

الدراسة الثانية:

موضوع الدراسة: تأثير طريقتي التدريب الفتري مرتفع الشدة والتكراري في تطوير القوة المميزة بالسرعة.

مستوى الدراسة: رسالة ماجستير

الجامعة: بابل 2006

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

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

أدوات الدراسة:

- اختبار الحمل على رجل واحدة لمسافة 30م لقياس القوة المميزة بالسرعة.
- اختبار قذف الكرة لأبعد مسافة ممكنة
- اختبار آلان بروكس لقياس دقة التصويب نحو المرمى
- البرنامج التدريبي المطبق على العينتين والمكون من 24 وحدة تدريبية مقسمة إلى 08 أسابيع.

الهدف من الدراسة:

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

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

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

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

نتائج الدراسة:

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

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

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

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

الدراسة الثالثة:

دراسة كريم عبد الحسين جابر 2009.

موضوع الدراسة: أثر تطوير التحمل الخاص بأسلوبي، ركض المستقيم والقوس على المرتفع والمنحدر، والتثقيل بالمضمار في انجاز ركض 1500م.

مستوى الدراسة: رسالة ماجستير

الجامعة:

عينة الدراسة: عدائي مراكز شباب الديوانية بأعمار 16-17 سنة بركض 1500م للموسم 2008 والبالغ عددهم 20 لاعبا.

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

أدوات جمع البيانات: اختبارات وقياسات

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

1- ركض المستقيم والمقوس على المرتفع والمنحدر.

2- الركض بالتثقيل في المضمار. حيث اعد منهج تجريبي لكلا المجموعتين

نتائج الدراسة: وجود تطور في انجاز ركض 1500م من خلال تدريبات المرتفع والمنحدر أفضل من تدريبات المضمار وذلك من خلال زيادة معدل سرعة الركض للمجموعة الأولى.

علي خضير عبيس الموسوي، حيدر شمخي جبار العيداوي وعبد العباس عبد الرزاق عبود 2009

الدراسة الرابعة:

دراسة خلفة عماد، 2016

عنوان الدراسة: أثر التدريب الفتري مرتفع الشدة على تحسين السرعة النهائية لدى عدائي المسافات النصف طويلة (17-18) سنة. (دراسة ميدانية شبيبة سيدي حملة مسيف).

مستوى الدراسة: ماستر أكاديمي

الجامعة: جامعة محمد بوضياف المسيلة

أهداف الدراسة:

- التعرف على مدى أثر التدريب الفتري مرتفع الشدة الذي يتناسب مع تحسين السرعة النهائية.
- إبراز أهمية السرعة النهائية في تحسين كفاءة العدائين في المنافسات.
- توضيح نقص اهتمام المدربين بهذه الصفة الضرورية وخاصة عند إنهاء المنافسة.

عينة الدراسة: تكونت العينة من 12 العداء من نادي شبيبة سيدي حملة.

المنهج: تم إتباع المنهج التجريبي في الدراسة.

أدوات الدراسة: اختبار السرعة القصوى 30م واختبار تحمل السرعة 300م وركض انجاز 800م.

النتائج المتوصل إليها:

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

الدراسة الخامسة:

دراسة حسين خريفي 2017

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

مستوى الدراسة: ماستر أكاديمي

الجامعة: جامعة محمد بوضياف المسيلة

أهداف الدراسة:

- التعرف على مدى أثر البرنامج التدريبي المبني بطريقة التدريب التكراري على تطوير تحمل السرعة لدى عدائي المسافات النصف طويلة (15-17) سنة.
- إبراز أهمية تحمل السرعة في تحسين كفاءة العدائين في منافسات 1500م.

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

المنهج: تم إتباع المنهج التجريبي في الدراسة.

أدوات الدراسة: اختبار تحمل السرعة 300م.

النتائج المتوصل إليها:

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

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

-وجود فروق دالة إحصائيا بين المجموعة التجريبية والضابطة في تطور صفة تحمل السرعة وكانت هذه الفروق لصالح المجموعة التجريبية التي تم طبق عليها البرنامج التدريبي.

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

1-7-التعقيب على الدراسات السابقة:

إن للدراسات السابقة والمتشابهة أهمية معتبرة للباحث، لما لها من معلومات ومرتكزات يعتمد عليها في بناء بحثه وتركيبه بشكل مقبول وصحيح علميا سواء من ناحية الإطار أو المعلومة.

وبالنظر إلى المذكرات نلاحظ ونشاهد أن هذه الأبحاث لها اتصال يكاد يكون مباشرا مع موضوع بحثنا لذا فقد استعملناها كمراجع ومصادر للغوص في بحثنا بشكل عميق للوصول إلى النتائج المدققة وهذا باستغلال النتائج والتوصيات التي قام بها الباحثون.

ومن هنا نرى أن كل بحث يكون تكميلا لبحث أخر، وأن كل بحث يكون منطلق لبحث أخر، وبدوره سيكون بحثنا مرجعا لبحوث أخرى تأتي بعده.

وبرهانا على ذلك درسنا الفرضيات والإشكالية والأهداف المتبعة من قبل الباحثين وغيرها من البحوث التي لم تسجلها، فوجدنا أن هذه الأبحاث تحاول إعطاء السبيل لتنمية السرعة وتحمل سرعة وبناء برنامج واقتراح طرق ووسائل لتحقيق الأهداف الموجودة لما توصلت إليه باقي البحوث.

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

-مميزات الدراسة الحالية:

تسعى الدراسة الحالية "**أثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب التكراري على تطوير تحمل السرعة لدى عدائي المسافات النصف طويلة صنف 13-15 سنة**" إلى:

- إظهار مدى أهمية البرنامج المعتمد على طريقة التدريب التكراري في تطوير الصفة البدنية المركبة "تحمل السرعة" لدى عدائي المسافات النصف طويلة صنف أصاغر.
- الحث على استخدام البرنامج التدريبي المبني بطريقة التدريب التكراري أثناء الحصص التدريبية لتلاؤمه مع الفئة العمرية (13-15) سنة.
- الرفع من مستوى تحمل السرعة للعدائين لأطول فترة زمنية ممكنة وبالتالي تحقيق أفضل إنجاز رقمي بالسباقات النصف متوسطة.

أوجه التشابه أوجه الاختلاف أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة:

1- أوجه التشابه:

- من حيث أداة الدراسة:

تشابهت الدراسة الحالية مع العديد من الدراسات السابقة في استخدامها الاختبار البدني، مثل دراسة (خلفة عماد 2016) ودراسة (حسين خريفي 2017).

- من حيث الأساليب الإحصائية المستخدمة:

استخدم في هذه الدراسة معامل الارتباط بيرسون لمعرفة العلاقة الارتباطية ما بين متغيرات الدراسة "التدريب التكراري، تحمل السرعة"، لذا تشابهت مع كل من دراسة (حسين خريفي) ودراسة (دراسة اللويس، 1999).

2-أوجه الاختلاف بين الدراسة الحالية والدراسات السابقة:

- من حيث الموضوع العام:

ركزت الدراسة الحالية على التدريب التكراري وتحمل السرعة، في حين بعض الدراسات السابقة لم تركز التدريب التكراري وتحمل السرعة معا بل تناولت متغير واحد مثل دراسة (اللويس، 1999). التي ركزت من حيث الموضوع العام للدراسة على معرفة "تأثير استخدام طريقتي التدريب التكراري والفتري في بعض المتغيرات الوظيفية لإنجاز ركض 800م"، كما تختلف مع دراسة **(كريم عبد الحسين جابر، 2009)** والتي تركز موضوعها العام أثر تطوير التحمل الخاص بأسلوبي، ركض المستقيم والقوس على المرتفع والمنحدر، والتثقيل بالمضمار في انجاز ركض 1500.

- من حيث الأهداف الجزئية:

هدفت إلى معرفة أثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب التكراري على تطوير تحمل السرعة لدى عدائي المسافات النصف طويلة صنف 13-15 سنة، أما دراسة (دراسة اللويس، 1999) هدفت بشكلها العام وتأثير استخدام طريقتي التدريب التكراري والفتري في بعض المتغيرات الوظيفية لإنجاز ركض 800م".

تختلف أيضا عن (كريم عبد الحسين جابر، 2009) التي هدفت في شكلها العام إلى معرفة مدى أثر تطوير التحمل الخاص بأسلوبي، ركض المستقيم والقوس على المرتفع والمنحدر، والتثقيل بالمضمار في انجاز ركض 1500 م.

- من حيث الأساليب الإحصائية المستخدمة:

استخدم في هذه الدراسة معامل الارتباط بيرسون لمعرفة العلاقة ما بين متغيرات الدراسة إذ تختلف مع العديد من الدراسات السابقة من ناحية الأساليب الاحصائية المستخدمة ومن بينهم دراسة (مؤيد جاسم محمد وآخرون، 2004-2005) ودراسة **(اللويس، 1999)** واللتان استخدما اختبار T للعينات المتناظرة للكشف عن الأثر ما بين المتغيرات.

- من حيث البيئة المكانية وحدود الدراسة:

طبقت الدراسة الحالية على البيئة الجزائرية أما دراسة (**اللويس، 1999**) ودراسة (مؤيد جاسم محمد وآخرون، 2004-2005) خارج البيئة الجزائرية.

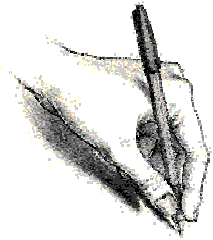
- **استفاد الباحث من الدراسات السابقة:**

- بناء فكرة الدراسة حيث تم التعرف على أهم متغيرات الدراسة والعوامل المؤثرة فيها وتحديدها وكان لابد من إجراء بحث ميداني في مجال الرياضية.
- استفاد أيضا من اختيار عينة الدراسة وتحديدها
- تحديد الأساليب الاحصائية المناسبة
- اختيار المنهج والأداة للدراسة الحالية
- الربط بين الدراسة الحالية والدراسات السابقة في تفسير النتائج المتوصل إليها.

1-8-تميز الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة:

- ركزت الدراسة الحالية على معرفة العلاقة بين التدريب التكراري وتحمل السرعة لدى عدائي فريقا AC28 باعتباره أحد الفرق التي تهتم بترقية الرياضة داخل الولاية.
- سعت هذه الدراسة إلى إظهار مدى أهمية البرنامج المعتمد على طريقة التدريب التكراري في تطوير الصفة البدنية المركبة "تحمل السرعة" لدى عدائي المسافات النصف طويلة صنف أصاغر.

الفصل الثاني



الخلفية النظرية للدراسة

تمهيد:

يعتبر بناء البرنامج من أهم الأعمال التي يهتم بها العاملون في مجال التربية البدنية والرياضية لأن البرامج العلمية المقننة هي الضمان الوحيد لإحداث النمو المطلوب. وسنحاول التطرق في هذا الفصل إلى **البرنامج التدريبي** والتدريب الرياضي وطرق تدريبه وأهم العناصر المرتبطة بكل واحد منهما وهي كالتالي:

البرنامج التدريبي:

2-1-ماهية البرامج

عرفه وليامس بأنه: "البرنامج بصفة عامة عبارة عن عملية التخطيط للمقررات والأنشطة والعمليات التعليمية المقترحة لتغطية فترة زمنية محددة".

وتعرفه حورية موسى وحلمي إبراهيم بأنه: "هو مجموعة من أوجه نشاط معين ذات صيغة معينة تسعى لتحقيق هدف واحد".

-أهمية البرامج:

يمكن أن نستخلص أهمية البرامج بصفة عامة ونذكر أهمها في النقاط التالية:

*إكساب عنصر التخطيط فاعليته: حيث أن البرامج عنصر حيوي وأساسي من عناصر التخطيط ففي غياب البرامج تصبح عملية التخطيط ناقصة ونقصانها يجعلها عديمة الفاعلية.

*تكسب العملية الإدارية بأكملها النجاح والتوفيق: أن التخطيط عنصر من عناصر الإدارة وبغياب البرامج من التخطيط تسقط فاعليته وتجعله غير ذي قيمة، وبالتالي تكون العملية الإدارية غير مكتملة فتصبح لا جدوى منها. وتكون كمن يحرث في الماء وتكون العملية التعليمية كلها متعثرة والسبب يكون في غياب البرامج.

*ضياع الأهداف: أن عدم اكتمال العملية الإدارية لفقدها عنصر التخطيط الكامل، يجعلها غير قادرة على تحقيق الأهداف فتصبح الأهداف سرابا والأماني أو هاما. لان أساليب تنفيذ الأهداف وتحقيقها يكمن في وجود البرامج.

*الاقتصاد في الوقت :حيث تعطي البرامج للزمن قيمة، وتقلل من الوقت الضائع وتساعد على إنجاز الأعمال في أقصر وقت ممكن بحيث نستغل الوقت المتيسر أحسن استغلال.

*تساعد على نجاح الخطط التدريبية والتعليمية: إذا اكتملت العملية الإدارية بكل عناصرها نصبح قادرين على تحقيق وتنفيذ أهداف الخطط الموضوعة، وطالما تحقق الخطط أهدافها تصبح خطط ناجحة.

*البعد عن العشوائية في التنفيذ: في غياب البرامج تتسلل العشوائية إلى عمليات التنفيذ ويكون نتيجة ذلك تعثر العملية الإدارية بأكملها وتفشل لعدم وجود تحديد واضح لمراحل وكيفية تنفيذ الواجبات.

*دقة التنفيذ: أن العلم المسبق بأسلوب التنفيذ المناسب وطريقة التعليم الأفضل وكمية الوقت المتيسر لإنجاز العمل كل هذا يساعد على الدقة في التنفيذ أي أن البرامج سبب في الإنجاز الدقيق فلا تسقط فكرة ولا يضيع غرض. **(شرف، 2002، ص 45، 46، 47)**

-الخصائص التي يجب أن تتوفر لدى مصممي البرامج:

-مراعاة الجانب ألتأهيلي سواء العلمي أو الثقافي فيمن يقومون بتصميم وبناء برامج التدريب.

-ضرورة الاعتماد على المدربين المتخصصين والذين يستطيعون مراعاة الجانب التربوي في عملية التدريب.

-يفضل ذوي الخبرة في القائمين على تصميم البرامج سواء من حيث ممارسة اللعبة أو مارس مهنة التدريب لإحدى الفرق الرياضية.

-يفضل عند اختيار مصمم برامج التدريب الأفراد الذين يهتمون بالتجديد والتطوير والتنوع المستمر في طرق وأساليب التدريب والذي يستفيد من الخبرات الأجنبية.

-يفضل في القائمين على تصميم برامج التدريب الذين يهتمون بخصائص وطبيعة الأفراد الذين سيوضع لهم البرنامج.

-يفضل الأفراد الذين يراعون الإمكانيات المتيسرة لديهم سواء كانت مادية أو بشرية.

-السمات المميزة للبرنامج التدريبي الناجح:

-أن يراع احتياجات واهتمامات الأفراد الذين سينفذ عليهم: "ناشئين، متقدمين، مستوى عال".

-أن يساعد البرنامج على تنمية وتطوير قدرات اللاعبين.

-أن يساهم في اكتشاف قدرات اللاعبين ومواهبهم المختلفة.

-يمكن تنفيذه واقعيا وفق الإمكانيات والتسهيلات المتاحة.

-يحافظ على الأهداف التربوية التي تنشدها التربية البدنية بصورة عامة.

-يساهم في إظهار الفكر التدريبي للمدرب ويبين قدراته ومعارفه العامة والخاصة ومدى قدرته في استيعاب مستجدات العصر من التقنية الحديثة.

-خطوات تصميم برنامج رياضي: لتصميم برنامج حلاي مادة تعليمية أو تدريبية أو لأي نوع من الأفراد يطلب له النجاح يجب أن يشتمل على العناصر التالية:

1-الأسس التي يقوم عليها البرنامج.

2-الهدف والأهداف الإجرائية.

3-محتوى البرنامج.

4-تنظيم الأنشطة داخل البرنامج.

5-تنفيذ البرنامج.

6-الأدوات المستخدمة في البرنامج.

7-تقويم البرنامج.

-الاحتياطات التي يجب مراعاتها عند تنفيذ البرنامج :

هناك مجموعة من الاحتياطات والإجراءات يجب مراعاتها عند تنفيذ برنامج رياضي للأسوياء أو المعاقين ويتفق على اغلبها العلماء وهي:

***ضرورة إجراء فحص طبي شامل للمشتركين في البرنامج:**

لكي يؤتى البرنامج ثماره ولكي تتحد المسؤوليات يجب أن يتمتع المشتركون في البرنامج بقدر كبير من الصحة العامة ويتم التأكد نمن ذلك بواسطة إجراء عمليات فحص طبي شامل عليهم حتى تكون الأمور واضحة ويتحمل كل مسؤوليته بما في ذلك المسؤولية المدنية على أن يتم ذلك قبل بدء عملية التنفيذ مباشرة ثم بطريقة دورية بعد ذلك أثناء تنفيذ البرامج.

***الاهتمام بعملية الإحماء قبل البدء في أي تمرين:**

هي بمثابة أجراء تنبيه لجسم الإنسان لاستقبال النشاط المنتظر حيث أن مفاجأة الجسم بأي أنشطة بدنية غير عادية تعرضه للإصابات لمواقف وخيمة.

***مراعاة حمل التدريب:**

حمل التدريب قد يكون حملا خارجيا وهو عبارة عن كل التمرينات التي يعطيها المربي للاعب وقد يكون الحمل داخليا وهو عبارة عن انعكاس إثر الحمل الخارجي على أجهزة الجسم الحيوية فإذا كان الحمل ضعيفا لا يستفيد منه لممارس وإذا كان الحمل زائدا عن الحد الخارجي لمقدرة اللاعب تولد عنه ظاهرة التدريب الزائد. **(شرف، 2002، ص 60، 61، 62)**

***مراعاة التغذية المناسبة والراحة الكافية للممارسين أثناء عملية التنفيذ:**

يجب مراعاة أن تكون فترة الراحة إيجابية تعتمد على التحرك النشط والعلاج الطبيعي بعد الجهد العنيف ومعرفة المربي لأنواع التعب تجعله قادرا على تحديد مدة الراحة اللازمة في نفس الوقت يجب العناية بأسلوب التغذية الصحيح الذي يتناسب وحجم ونوعية النشاط الرياضي.

***تطبيق مبدأ الاستمرارية في التدريب:**

من الحقائق المهمة معرفة "تكييف الجسم الحمل المؤقت "فابتعاد اللاعب عن التدريب أو عدم الانتظار فيه يقلل من مستواه إذن لابد إن يستمر اللاعب في التدريب بأسلوب منتظم طوال فترة البرنامج.

***تجنب الإسراع الغير مدروس في عملية التنفيذ:**

لا بد من الاستمرار في الممارسة حتى لا يهبط مستوي اللاعب ولما كان تكرار الحمل لفترة معينة يجعل الجسم في حالة تكيف على هذا الحمل فانه من الأهمية أن يعقب ذلك فترة زمنية لتثبيت هذا التكيف ثم الارتفاع ثانية بالحمل وهكذا، ولذلك فان الإسراع الغير مدروس في تنفيذ البرامج يؤدي إلى عدم إحداث عمليات التكيف. **(شرف، 2002، ص 63، 64، 65)**

2-2-التدريب الرياضي وطرق تدريبه:

2-2-1-التدريب الرياضي:

- **مفهوم التدريب**: هو العملية التربوية التي تعتمد على الأسس والمبادئ العلمية، ويتضمن الشقين التعليمي والتربوي والتي يتم من خلالها كل من عمليات التخطيط، والقيادة الميدانية بهدف تحقيق أعلى مستويات الرياضة والحفاظ عليها أطول فترة ممكنة. **(حماد، 2001، ص 20)**

ومن وجهة النظر الفسيولوجية يعرف التدريب: "مجموعة التمرينات أو المجهودات البدنية الموجهة والتي تؤدي إلى إحداث تكيف أو تغير وظيفي في أجهزة وأعضاء الجسم الداخلية لتحقيق مستوى عالي من الإنجاز الرياضي. **(البساطي، 1998، ص 1)**.

-**الأهداف العامة للتدريب الرياضي**: وتنحصر في:

- الارتقاء بمستوى عمل الأجهزة الوظيفية لجسم الإنسان من خلال التغيرات الإيجابية للتغيرات الفسيولوجية والنفسية والاجتماعية.
- محاولة الاحتفاظ بمستوى الحالة التدريبية لتحقيق أعلى فترة ثبات لمستويات الإنجاز في المجالات الثلاثة (الوظيفية، النفسية، الاجتماعية).

ويمكن تحقيق أهداف عملية التدريب الرياضي بصفة عامة من خلال جانبين أساسيين على مستوى واحد من الأهمية هما: الجانب التعليمي (التدريبي، التدريسي) والجانب التربوي ويطلق عليهما واجبات التدريب الرياضي. فالأول يهدف إلى اكتساب وتطوير القدرات البدنية (السرعة، القوة، التحمل... الخ) والمهارية والخططية والمعرفية أو الخبرات الضرورية للاعب في النشاط الرياضي الممارس، والثاني يتعلق في المقام الأول بإيديولوجية المجتمع ويهتم بتكميل الصفات الضرورية للأفعال الرياضية معنويا وإداريا، ويهتم بتحسين التذوق وتطوير الدوافع وحاجات وميول الممارس واكتسابه السمات الخلقية الحميدة كالروح الرياضية وحب الوطن والمثابرة وضبط النفس والشجاعة... الخ من خلال المنافسات. **(البساطي، 1998، ص 2، 4، 5)**

- **أنواع التدريب الرياضي**: يمكن تقسيم التدريب الرياضي إلى نوعين أساسيين هما: **التدريب اللاهوائي**: يتمثل هذا النوع في التمرينات التي يكون معدل إخراج القوة مرتفع جدا (لزمن قليل) وتكون هذه القوة المنتجة بدون مساهمته ذات معنى للنظام الهوائي. **التدريب الهوائي**: يتمثل هذا النوع في التمرينات التي تستمر لفترات طويلة ويكون معدل إخراج القوة المنتجة اقل ولزمن أطول وبدون مساهمته ذات قيمة للنظام اللاهوائي.

ويعتمد بذلك كل نوع من أنواع التدريب على إحدى النظامين الأساسيين للإمداد بالطاقة وهما:

أ- **النظام اللاهوائي**: والذي يعتمد على النظام الفوسفاتي (ثلاثي الفوسفات والفوسفوكرياتين) والنظام اللاكتيني لإنتاج الطاقة أثناء تنفيذ التمرينات المختلفة والتي تتطلب تكرار الانقباضات العضلية العنيفة (الشدة العالية) لفترة اقل من دقيقتين.

ب- **النظام الهوائي (الأكسوجيني)**: والذي يعتمد على أوكسجين الهواء لإمداد بالطاقة أثناء تنفيذ التمرينات بشدة معتدلة إلى اقل من الأقصى والتي تتطلب الاستمرار لفترة أكثر من دقيقتين. **(البساطي، 1998، ص 74، 75)**

- **جوانب التدريب**: **الجانب التعليمي**: وتتمثل في عمليات تعلم مكونات التدريب المهارية والبدنية والخططية والنفسية الذهنية والمعرفية والأخلاقية. **الجانب التنموي**: ويتمثل في عمليات تطوير مكونات التدريب المهارية والبدنية والخططية والنفسية الذهنية والمعرفية والأخلاقية.

-**المكونات الرئيسية للتدريب الرياضي**:

المكون المهاري: وهو المكون الخاص بتعلم وتطوير مهارات الرياضة التخصصية **المكون البدني**: وهو المكون الخاص بتعلم وتطوير عناصر اللياقة البدنية عامة ولياقة الرياضة التخصصية خاصة.

المكون التخصصي: وهو المكون الخاص بتعلم وتطوير الفكر والسلوك الخططي في الرياضة التخصصية.

المكون النفسي الذهني: وهو المكون الخاص بالحالة النفسية والذهنية في الرياضة التخصصية.

المكون المعرفي: وهو المكون الخاص بالمعارف والمعلومات التي تدعم الأداء في الرياضة التخصصية.

المكون الأخلاقي: وهو المكون الخاص بتعلم وتطوير العناصر الأخلاقية التي تدعم الأداء في الرياضة التخصصية. **(حماد، 2002، ص67،68)**

-**المبادئ الأساسية للتدريب والتطور**: وهي:

-**مبدأ الاستعداد**: **العمر** -نوع القابلية المراد تطويرها.

-**مبدأ الاستجابة الفردية**: الوراثة -النضج. -التغذية -الراحة والنوم. -مستوى اللياقة -المؤثرات البيئية. -المرض أو الإصابة. -الدافعية.

-**مبدأ التكيف**: تحسن الجهاز الدوري التنفسي. -تحسن الجهاز العضلي. -زيادة كثافة العظام والأربطة والأوتار.

-**مبدأ زيادة الحمل**: -التكرار -الشدة. -الزمن

-**مبدأ التدرج**: -من العام إلى الخاص -من الأجزاء إلى الكل -من الكم إلى الكيف.

-**مبدأ الخصوصية.**

-**مبدأ التنوع :**-العمل مقابل الراحة -الصعوبة مقابل السهولة -الدوائر التدريبية -التدريب التقاطع.

-**مبدأ الإحماء والتهدئة :**-يرفع درجة حرارة الجسم -يزيد التنفس ومعدل القلب -يقي العضلات والأربطة والأوتار من المتمزقات.

-**مبدأ الاستمرارية.**

-مبدأ التدريب طويل المدى.

-مبدأ العودة إلى المستوى الاسترداد. (www.iraqcad.net/lib/satee.htm)

2-2-2-أساليب وطرق التدريب الرياضي:

طريقة التدريب المستمر: وتتميز هذه الطريقة باستمرار الحمل البدني لفترة طويلة من الوقت دون أن يتخللها فترات راحة بينية ويهدف هذا النوع إلى الارتقاء بمستوي القدرات الهوائية بصفة أساسية والحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين من خلال ترقية عمل أجهزة وأعضاء الجسم الوظيفية.

طريقة التدريب الفتري: تتمثل في سلسلة من تكرار فترات التمرين وبين كل تكرار وأخر فواصل زمنية للراحة وتحدد الفواصل الزمنية طبقا لاتجاه التنمية، وتكمن أهمية زمن فترة الراحة وطبيعتها في إمكانية اللاعب على تكرار المجموعات التدريبية قبل حلول التعب.

طريقة التدريب التكراري: تهدف هذه الطريقة إلى تنمية السرعة (سرعة الانتقال)، القوة القصوى، القوة المميزة بالسرعة (القدرة العضلية)، حمل لسرعة، ويؤدي استخدام حمل التدريب التكراري إلى التدريب على تداخل ميكانيكيات النظم المحددة للمستوي بصورة سليمة دون إن تخل أحداها بالأخرى، كما تلعب هذه الطريقة بأحمالها القصوى دورا هاما في زيادة مخزون الطاقة العضلية بصورة هادفة، فهي طريقة تدريبية فعالة جدا لتحسين مستوي التحمل الخاص.

طريقة التدريب الدائري: وهي تهدف بدرجة كبيرة على تنمية صفات القوة العضلية والسرعة والتحمل بالإضافة إلى الصفات البدنية المركبة من هذه الصفات مثل تحل القوة والقوة المميزة بالسرعة كما لها دور هام لزيادة كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي وزيادة القدرة على مقاومة التعب والتكيف للمجهود البدني المبذول، كما تتميز بعامل التنويع والتشويق والإثارة ويساهم في إكساب وتنمية السمات الخلقية والإرادية مثل النظام والأمانة.

طريقة حمل المنافسات والمراقبة: تهدف إلى تطوير قدرت تحمل المنافسة الخاص ويقتصر على استخدام هذه الطريقة على لاعبي المستويات العالية حيث يستخدم فيها المنافسات كمحتويات تدريب وهي تهدف إلى زيادة الاغتراف من القوي الوظيفية بغرض الوصول إلى مستوي عالي من التعويض الزائد عند أداء فترة راحة طويلة عقب الانتهاء من المنافسات. **(البساطي، 1998، ص81-88)**

2-1-طريقة التدريب التكراري:

-أهداف طريقة التدريب التكراري:

تهدف هذه الطريقة التنمية الصفات التالية:

- السرعة.
- القوة القصوى (العظمى).
- القوة المميزة بالسرعة.
- الحمل الخاص بالمنافسة.

- القدرة الانفجارية.

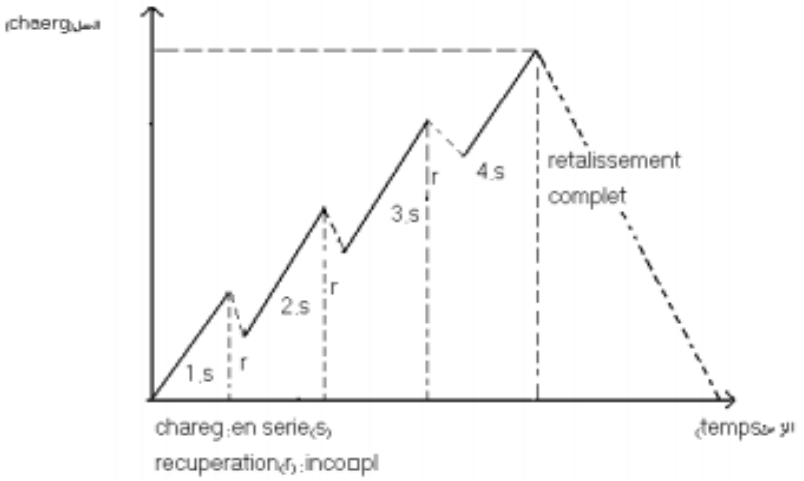
وبذلك تتميز هذه الطريقة بالشدة القصوى والتي يمكن تحديدها ما بين 80-100% من الشدة القصوى للاعب. **(البشتاوي، الخوايا، 2005، ص276)**

وتعمل هذه الطريقة على تنظيم وتطوير عملية تبادل الأكسجين بالعضلات وزيادة الطاقة المختزنة، فإنها تؤثر بشكل كبير على الجسم لأنها تستدعي إثارة الجهاز العصبي المركزي وسرعة حدوث التعب، ويحدث ذلك نتيجة ظاهرة دين الأكسجين أي عدم القدرة على إمداد العضلات بحاجتها الكاملة من الأكسجين بسبب ارتفاع شدة التمارين، فيتم التفاعلات الكيميائية في غياب الأكسجين مما يؤدي إلى استهلاك الطاقة المخزونة وبذلك يتراكم حمض اللبن فيما يقلل من قدرة الفرد على الاستمرار في الأداء. **(بسطويسي، 1999، ص313)**

-مكونات حمل طريقة التدريب التكراري:

- **شدة مثير التدريب**: تصل شدة المثير بالنسبة لشدة التمارين من 80-90% من أقصى مستوى الفرد وقد تصل إلى 100%. **(البشتاوي، الخوايا، 2005، ص 276)**
- **حجم مثير التدريب**: تتميز طريقة التدريب التكراري بوصول الشدة الى الحد الأقصى والذي يترتب عليه تقليل التكرار والذي يتراوح ما بين 3-6 لكل تمرين سواء لتدريبات السرعة والسرعة المميزة بالقوة بحيث لا تتعدى 3 مجموعات.
- **فترة الراحة**: نظرا لبلوغ شدة المثير التدريب إلى الحد الأقصى الأمر الذي يستلزم استخدام أسلوب الراحة المستحسنة والمتبعة مع طريقة التدريب الفتري منخفض الشدة ومرتفع الشدة ولذلك ينصح أن تكون فترات الراحة بين تمارين السرعة تتراوح ما بين 15-45ثا.
- **دوام مثير التدريب**: يختلف زمن دوام مثير التدريب عند استخدام الشدة القصوى وذلك من تمرين لأخر وذلك بالنسبة لتمارين السرعة تتراوح ما بين 2-3ثا.

الشكل 01: يبين طريقة التدريب التكراري



-الخصائص الفيزيولوجية لتدريب التكراري:

يؤدي التدريب التكراري بالحمل الأقصى إلى إثارة الجهاز العصبي المركزي حيث تتراوح الشدة بين 90-100% من قدرة اللاعب، وهذا ما يتسبب عنه تعب المركزي وما ينتج عن ذلك من دين اكسجيني كبير والذي يجبر العضلات إلى العمل اللاهوائيا، وبذلك تنتج النفايات الايضية الحمضية والتي تتسبب زيادة التعب المركزي.

إن زيادة ميتابوليزم العضلي الناتج عن العمل بالحمل التكراري الأقصى يستلزم من اللاعب العناية بالغذاء كما ونوعا، وهذا بالإضافة إلى المواد المعادلة والأملاح المعدنية والفيتامينات والتي يتوجب أن تتوفر وبكميات مناسبة حتى لا تحدث نتائج غير مرضية تبعا لنقص تلك المواد الهامة للرياضي وبذلك تتحسن مقاومة التعب المركزي والتعب الموضعي الطرفي حيث ينتج عنه توافق جيد بين العضلات والأعصاب مما يعطي التدريب بالحمل التكراري الأقصى فرصة اكبر لتنمية كل من العناصر السرعة والقوة القصوى والقوة المميزة بالسرعة والقدرة الانفجارية وتحمل السرعة القصوى.

-وسائل التدريب الخاصة بالتدريب التكراري:

يمكن استخدام نفس الوسائل التدريب المستخدمة في التدريب الفتري منخفض الشدة ومرتفع الشدة في التدريب التكراري، ومن الأمثلة تلك الوسائل، التدريب البليومتري والدائري مع اختلافات نوضحها في ما يلي:

- **أولا: التدريب البليومتري**: يمكن استخدام التدريبات البليومتري سواء بالأدوات أو بدونها مع زيادة شدة المثير للتدريب والتي تصل بالنسبة للقوة العضلية إلى 70-90% من الشدة القصوى أما بالنسبة لتمرينات السرعة فتصل شدة المثير التدريب إلى 90-100% من الشدة القصوى وبالنسبة لفترات الراحة الايجابية المستحسنة بين التمرينات ونظرا لبلوغ الشدة أقصاها لذا فتطول فترات الراحة في حدود 2-3د. **(عودة، 2004، ص46)**
- **ثانيا: التدريب الدائري**: يتميز التدريب الدائري بحمل الأقصى التكراري باستخدام أحمال إضافية كل الأثقال والأحمال الحديدية وأكياس الرمال لتنمية القوة العضلية.

وبذلك ينصح كل من كريستوف فينتكوف وبيرمولوفا في مجال التدريب بإطالة فترة الراحة بين التمرينات والتي قد تصل إلى 2-3د عند استخدام شدة في جدود 80-90% أما إذا زادت عن هذه الشدة فيجب إطالة الراحة إلى 3-5د كما ينصح بعدم استخدام الشدة القصوى 100% عند تدريب بالقوة، وبذلك يعتبر هذا الأسلوب من التدريب أسلوبا ايجابيا في تنمية القوة القصوى والقوة المميزة بالسرعة والانفجارية ومالها من تأثير ايجابي على مستوى السرعة. **(بسطويسي، 2008، ص313)**

2-3-التخطيط والبرمجة:

3-2-1-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 والإمتطاط في العضلات.

5-مراعاة استعداد الجهاز العصبي، وعلى ذلك يستحسن عدم القيام بتمرينات وتدريبات 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 وأجهزة، ثم يلي محاولة تنمية السرعة بارتباطها باستخدام أداة أو جهاز. **(الشاذلي، أبو عباس، ص314)**

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 الأخر في العصب المغذي في هذه الليفية حيث أن الليفة العضلية والعصب المغذي لها يعتبران جزء من الوحدة الحركية وهناك نوعان من الألياف منها ما هو سريع الانقباض وأخر 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 وبطيئة.

أما الأسس البيوكيماوية للسرعة فتتطور بشكل بطيء وهذا ما يظهر جراء التعاقب في الحالة اللاأوكسجينية حيث يحصل تطور في سرعة التحلل الكلايكولي عند زيادة فوسفات الكرياتين في النهاية، يبلغ زمن انقباض الوحدات السريعة 60 مللي/ثانية بينما يبلغ زمن انقباض الوحدات البطيئة 120 مللي/ثانية. **(البشتاوي، إسماعيل، 2006، ص329)**، قام الأطباء بتحويل الألياف البطيئة إلى سريعة وذلك لتطوير الكفاءة البدنية وتحقيق المستويات الرياضية العالية.

لقد وجد أن الليفية العضلية وحدها ليست الوحيدة المسببة للسرعة بل يرجع تنمية السرعة إلى نوع الخلية العصبية التي تسيطر على الليفة العضلية، لذا أمكن التحويل العضلة البطيئة إلى عضلة سريعة أو العكس ويتبع ذلك تغيرات خاصة في مكونات سرعة الليفة ذاتها جراء تغيرات كيميائية وتغيرات 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 ومحورها أضيق اتساعا وفروعها أقل، أن هذا الاختلاف له اثر من الجانب الفسيولوجي على سرعة الانقباض العضلي حيث تتميز الوحدات السريعة بقوة التنبيه أو الإشارة وسرعة تردد الإشارة العصبية لذا نجد هناك صعوبة في تنمية السرعة الرياضي الذي يتميز بزيادة أليافه الحمراء في الفعاليات التي تتطلب صفة السرعة.

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

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

فالأسس البيوكيماوية للسرعة تكمن في تركيب بروتين العضلة بالدرجة الأولى وخاصة جزء المايوسين وإنزيمات ثلاثي فوسفات الأدينوزين وما يترتب على ذلك من ارتفاع في قابلية للتأهب السريع في تحويل الطاقة الكيماوية لثلاثي فوسفات الأدينوزين إلى طاقة ميكانيكية ضرورية للانقباض والانبساط العضلي فقدرة العضلة على الانقباض والتمدد وقابليتها على إخضاع المقاومة الكبيرة كلما كانت كتلتها كبيرة وهذا يعني كلما كانت كمية البروتين الداخل في تركيبها كبيرا. **(البشتاوي 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 تؤدى 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 لبضع ثوان حتى5-10ثانية، وفي حالة التدريب على سرعة المسافة يمكن أن تتراوح زمن التمرين ما بين 5-6ثوان إلى 60ثانية أو أكثر. **(عبد الفتاح، 1997، ص ص 200-201)**.

3-5-10-2-شدة التمرين:

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

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 أو50 مترا في السباحة يمكن أن تكون فترة الراحة طويلة نسبيا من 2-3 دقائق إلى 8-10دقائق أو أكثر.

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 10-15مرة، 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.

- تنمية تحمّل السرعة وتطويرها:

وهناك عدة طرق ووسائل تؤدي إلى تنمية أنواع مختلفة من التحمل وتطويرها، حيث انه مرتبط بكل أنواع **(Arnhem, 1985, p147)** الفعاليات لتنمية تحمل السرعة الخاصة وتطويرها ويتفق كل من (ارنهايم) و(ويلمور) و(كون سلمان) على أن طريقة التدريب الفردي تعدّ من أفضل الطرائق التدريبية التي تؤدي إلى تطوير صفة تحمّل السرعة الخاصة في كثير من الفعاليات والأنشطة الرياضية فعند تدريب تحمّل السرعة الخاصة يجب أن نضع في الحسبان زيادة عدد مرات التكرار إلى جانب ذلك ارتفاع بدرجة شدة الحمل. وذكر **(علاوي، 1992)** "أن الأفضل لتنمية تحمّل السرعة وتطويرها أن يتم في البداية حجم التدريب من خلال استخدام عدد كبير من التكرارات ثم بعد ذلك الارتفاع بدرجة الحمل مع تقدير أزمان الراحة بين التمرينات أو بين أجزاء التمرين الواحد **(ص19)**، ويشير **(عبد الخالق، 1987)** أن "الأحمال التدريبية ذات الشدة التي تتراوح بين الشدة الأقل من القصوى إلى الشدة القصوى أي من (75%-90%) ومن (90%-100%) من أقصى مقدرة اللاعب تعد شدة مناسبة لتطوير تحمّل السرعة الخاصة وتنميتها **(ص163)**.

إذ نجد تحمّل السرعة في المرحلة النهائية للسباق، وقبل الوصول إلى النهاية نجد مدى أهمية تحمّل السرعة في معادلة العدّاء والمحافظة على سرعته عند بداية الانسياب، وهو يتطلّب الأداء الأقوى والأفضل في إنهاء مسافة الأمتار الأخيرة وتحقيق أفضل إنجاز **(شاكر، 1998، ص21)**.

ولذلك لتنمية تحمّل السرعة أهمية كبيرة للرياضي فقد أكد **(ماتفيف، 1988)** 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. **(ماتفيف، 1988، ص147)**.

3-5-6-4-1-وسائل تدريبات تحمّل السرعة:

أن متسابقي المسافات القصيرة، والمتوسطة، والطويلة، يحتاجون إلى تحمّل السرعة بدرجات متفاوتة بحسب متطلّبات الفعالية إذ يتطلّب الأمر بعض الأحيان أن يزيد متسابق المسافات المتوسطة، والطويلة من سرعته، ولا سيما في نهاية السباق، وعند أدائهم التدريبات أطول مسافة السباق، ويتطلّب هذا مراعاة ما يأتي.

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 تحمّل السرعة بواقع (2-3) مرات أسبوعياً وتستخدم فيها القوة المميزة بالسرعة وتدريبات التحمّل (بيك آب) بيك آب هذه الطريقة يكون الأداء بسرعة تدريجية من الهرولة إلى العدو السريع بنسبة 75% ثم أقصى سرعة وتستخدم نسبة 1:1 للمسافة المقطوعة ومسافة المشي التي تليها للاستشفاء للمسافات القصيرة والطويلة لتنمية القدرة اللاهوائية. **(سيد، 1993، ص ص 210-219)**

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 **(الشاذلي، أبو عباس، 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 **(الشاذلي، بوعباس، ص ص313-314)**.

خلاصة:

على المدربين الإلمام بمختلف طرق التدريب ومعرفة كل طريقة وما تنميه من صفة بدنية، وكما عليهم إعداد الخطط والبرامج عبر الأسس والمبادئ العلمية قصد تنمية وتطوير الأداء البدني في مختلف الرياضات بما يتناسب مع الفئات العمرية، وقصد تحقيق النجاح، على القائمين على العملية التدريبية حضور الملتقيات الوطنية والدولية إن أمكن بهدف تجديد المعارف وكذا الإحاطة بما هو جديد في طرق التدريب الرياضي الحديثة.

الفصـــل الثالث

الخلفية النظرية للدراسة

تمهيد:

إن أداء أي نشاط رياضي في إطار منضم له طبيعته وخصائصه، وذلك لأغراض لابد من الوصول إليها، سواء كانت مادية أو معنوية، ولهذا الغرض خصصنا هذا الفصل لإبراز عناصر اللياقة البدنية وركض المسافات المتوسطة والطويلة وماهية المراهقة.

3-1-عناصر اللياقة البدنية:

3-1-1-التحمل:

يعرف التحمل بأنه قدرة الفرد على العمل لفترات طويلة دون هبوط مستوى الكفاية أو الفعالية، كذلك يعرف بأنه قدرة اجهزة الجسم على مقاومة التعب **(علاوي، 1990، ص172)**. وفي تعريفات التحمل العضلي اتفق معظم العلماء على أنه يعني: القدرة على الاستمرار في أداء العمل العضلي لفترة طويلة.

ويعرف "ثاكستون" 1911 التحمل العضلي بأنه: "قدرة العضلة أو المجموعة العضلية على أداء انقباضات ضد مقاومة لفترة من الوقت، أو المحافظة على الانقباض الإيزومتري لأطول فترة زمنية". **(عبد الفتاح، 1997، ص 141)**

3-1-1-أنواع التحمل:

ينقسم التحمل إلى ما يلي:

3-1-1-1-التحمل العام: يعرف التحمل العام بأنه القدرة على العمل باستخدام مجموعات كبيرة من العضلات لفترات طويلة وبمستوى متوسط أو فوق المتوسط من الحمل، مع استمرار عمل الجهازين الدوري التنفسي بصورة طيبة.

هو صفة بدنية عامة نظرا لأنها تسمح للأفراد المدربين جيدا في أي نوع من النشاط الرياضي من الصمود للأداء الحركي المستمر الذي يتميز بقوة حمل عالية او متوسطة وذلك بمقارنتهم بالأفراد الذين لا يمارسون النشاط البدني. **(علاوي، 1999، ص 173-174)**.

3-1-1-2-التحمل الخاص: يعرف بأنه "مقدرة اللاعب على الاستمرار في أداء الأحمال البدنية التخصصية بفاعلية ودونما ظهور هبوط في مستوى الأداء".

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

3-1-1-2-1-تحمل الأداء: يعرف بأنه "المقدرة على استمرار تكرارات المهارات الحركية بكفاءة وفعالية لفترات طويلة ودونما هبوط كفاءة الأداء".

3-1-1-2-2-تحمل السرعة: يعرف بأنه: المقدرة على استمرار أداء الحركات المتماثلة أو غير المتماثلة وتكرارها بكفاءة وفعالية لفترات طويلة بسرعات عالية دونما هبوط مستوى كفاءة الأداء".

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

3-1-2-المرونة:

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

وهي القدرة أو الصفة التي تأهل الرياضي للقيام بحركات لمدى واسع بنفسه أو بدافع قوة خارجية، ويرى العلماء المتخصصون في هذا المجال أن المرونة هي مدى سهولة الحركة في مفاصل الجسم، وهي تختلف من شخص لآخر طبقا للإمكانيات الفيزيولوجية المميزة، "وتتوقف على قدرة الأوتار والأربطة والعضلات على الاستطالة والامتداد". **(حسين، 1984، ص 25)** ويعرف زاتسيوركي المرونة على أنها "القدرة على أداء الحركات لمدى واسع". **(علاوة، 1982، ص 48)**

3-1-2-1-أنواع المرونة:

3-1-2-1-1-المرونة الثابتة:

يمكن تمثيل هذا النوع من المرونة بمدى الحركات التي تحدث على المفصل حتما تكون مرتخية حيث يتحرك جزء من الجسم نتيجة فرد آخر أو قوة خارجية. **(عبد الحميد، 1997، ص 87)** وتشمل المرونة الثابتة أداء الحركات البطيئة للوصول إلى نقطة معينة وثبات عند هذه النقطة بواسطة استغلال ثقل الجسم أو بمساعدة الزميل في عملية التثبيت، ومن هنا جاءت تسمية المرونة السالبة حيث يكون دور الفرد سلبي عند المدى الحركي الذي وصل إليه المفصل. **(عبد الفتاح، 1984، ص 51)**.

3-1-2-1-2-المرونة الديناميكية (الحركية):

ويطلق على هذا النوع مصطلح المرونة الإيجابية، ويمكن تمثيلها بمدى الحركات التي تحدث عن طريق المفصل نتيجة انقباض الحركات التي تعمل نفس المفصل ويعتبر هذا النوع من المرونة أهم من النوع الأول بالنسبة للأداء الرياضي، كما تشير المرونة الديناميكية إلى قوة المقاومة التي تحدث خلال مدى حركة المفصل التي لها علاقة وطيدة بمطاطية الأنسجة الرخوية المحيطة بالمفصل. **(علي، 1999، ص145)**

3-1-3-الرشاقة:

هي القدرة على إتقان الحركات التوافقية المعقدة والسرعة في تعلم الأداء الحركي وتطويره وتحسينه، وأيضا القدرة على استخدام المهارات- **(حسين، 1998، ص 59)**، هي قدرة الفرد على أوضاعه في الهواء كذلك هي قابلية الفرد على تغيير اتجاهه بسرعة وتوقيت سليم، وهي القدرة على التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد بكل أجزاء جسمه أو بجزء معين. **(علاوي، 1999، ص200-201)**

يرى ساميل 1970 أن الرشاقة هي القدرة على التوافق الجيد للحركات بكل أجزاء الجسم أو جزء معين كاليد أو القدمين أو الرأس. **(علاوة، 1980، ص 52)** وترتبط الرشاقة بكل الصفات البدنية الأخرى ارتباطا وثيقا، ويرى "بيوكر" بالاتفاق مع "لارسون" أن الرشاقة هي قدرة الفرد على تغيير أوضاعه في الهواء وهي عنصر مهم في معظم الرياضات، وتتطلب الرشاقة عنصر القوة والجهد. **(مهنا، 1982، ص20)**

3-1-3-1-أنواع الرشاقة:

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

3-1-3-1-2-الرشاقة الخاصة: وتشير إلى القدرة على أداء واجب حركي متطابق مع الخصائص والتركيب والتكوين الحركي لواجبات المنافسة في الرياضة التخصصية. **(حماد، 2002، ص 201)**.

3-1-4-القوة:

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

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

وبالإضافة إلى إسهام القوة في الإعداد البدني العام للاعب فإنها تكسب الثقة بالنفس والقدرة على مقاومة المنافس بطريقة قانونية خلال المواقف التي تصادفه أثناء اللعب وكذلك تجنب الإصابة وخاصة الخطيرة، كما في حال السقوط على الأرض أو الاحتكاك المستمر بالمنافس، وأهم التمرينات التي تستخدم للوصول إلى تقوية العضلات تكون من النوع الذي يعمل ضد المقاومة كالأثقال المختلفة والكرات الطبية ومقاومة الزميل وثقل الجسم واستخدام أدوات الجمباز. **(إبراهيم، 2004، ص 57)**.

3-1-4-1-أنواع القوة:

3-1-4-1-1-القوة القصوى:

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

3-1-4-1-2-القوة السريعة:

وهي قدرة الجهاز العضلي على التغلب على مقاومات تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية وعلى ذلك ينظر إلى القوة المميزة بالسرعة باعتبارها مركب من صفة القوة العضلية وصفة السرعة. **(علاوي، 1979، ص98)**.

3-1-4-1-3-قوة التحمل:

هو قدرة اجهزة الجسم على مقاومة التعب أثناء المجهود المتواصل الذي يتميز بطول فتراته وارتباطه بمستويات من القوة العضلية **(علاوي، 1992، ص 100)**.

3-1-5-السرعة:

3-1-5-1-تعريف السرعة:

يفهم تحت مصطلح السرعة في المجال الرياضي تلك المكونات الوظيفية المركبة التي تمكن الفرد من الأداء الحركي في أقل زمن. **(عبد الفتاح، 1984، ص187)**.

وتعرف السرعة بأنها القدرة على أداء حركات معينة في أقل زمن ممكن. يعتمد إظهار أقصى سرعة للاعب على زمن رد الفعل والانقباض العضلي الديناميكي والمرونة وطريقة الأداء والتحمل. **(كامل، 1999، ص244)**.

وتعرف السرعة بأنها معدل تغير حركة الجسم أو جزء منه في المسافة والزمن –وكمثال: عدو 100متر كقياس للسرعة- فإذا استطاع عداء عدو 100متر في 12.5ثانية فإن السرعة المتوسطة لهذا الطالب 8 متر/ثانية (100 متر مقسومة على 12.5 ثانية). والسرعة المتوسطة يمكن أن نحددها في إطار نوعين من السرعة: زمن رد الفعل وزمن الحركة –وزمن رد الفعل هو الزمن المستغرق للاستجابة لمثير ما، أو هو الزمن المنقضي فيما بين ظهور أو سماع المثير وبدء حركة الجسم كاستجابة. وكمثال في 100 متر عدو فإن الزمن المستغرق من لحظة سماع طلقة البدء وتحريك أي جزء من أجزاء جسم اللاعب يعرف بزمن رد الفعل.

أما زمن الحركة فإنه الزمن الواقع بين بدء حركة الجسم أو أجزاء منه أو أية أداة أخرى واستكمال الحركة –فزمن الحركة المستغرق في 100متر عدو يبدأ من أول حركة للجسم حتى قطع شريط النهاية بملامسة الصدر. أما عن مكونات زمن الحركة فإنه يمكن تحليله في ضوء تزايد السرعة أو العجلة والسرعة المتوسطة Ave rage velocity والسرعة القصوى.

وعجلة السرعة تعني معدل التغير في السرعة –وإحدى طرق تقدير هذه العجلة يتم من خلال طرح السرعة الابتدائية من السرعة النهائية ويقسم الناتج على الزمن الذي من خلاله تغير السرعة.

$$\text{سرعة العجلة} = \frac{\text{السرعة النهائية - السرعة الابتدائية}}{\text{الزمن المستغرق لتغيير السرعة}}$$

ففي عدو 100 متر فإن اللاعب ينطلق من مكعبات البدء (سرعة ابتدائية=0) إلى علامة بعد 20 متر في زمن قدره 4.55 متر/ثانية (20متر/ 4.4 ثانية) ومن المعادلة السابقة للعجلة فإن السرعة النهائية يجب حسابها من أجل تحديد العجلة –وتقدير هذه السرعة النهائية يمكن الحصول عليها من المعادلة التالية: **(سلامة، 2000، ص155)**.

السرعة المتوسطة = السرعة النهائية + السرعة الابتدائية

كذلك فإن السرعة المتوسطة يمكن تحديدها لزمن الحركة أو أي جزء منها فالسرعة المتوسطة هي معدل الحركة أو السرعة وتحسب من خلال قسمة المسافة على الزمن –فإذا كان زمن الحركة 12 ثانية لعدو 100 متر - فإن متوسط سرعة الحركة تصبح 8.33متر/ثانية (100متر/12ثانية) كذلك وبنفس الطريقة يمكن حساب السرعة المتوسطة لأي جزء من أجزاء السباق.

أما السرعة القصوى فيمكن الحصول عليها من خلال زمن الحركة – ففي 100 متر كمثال- ولنفرض أن السرعة المتوسطة تم تقديرها لكل 20متر من مسافة السباق- وهنا تصبح أعلى سرعة متوسطة لأحد هذه الأجزاء هي السرعة القصوى التي حققها المتسابق خلال المسابقة- فإذا ما حدث ذلك في الجزء المتوسط من مسافة السباق- فإن السرعة القصوى خلال 100متر سوف تكون خلال الجزء الثالث أو المتوسط.

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

وللسرعة بمفهومها البسيط هي القدرة على أداء حركة بدنية أو مجموعة حركات محددة في أقل زمن **(ألبيك، محمد، دون تاريخ، ص157)** وتعني السرعة مقدرة الفرد على أداء حركات متكررة من نوع واحد في أقصر زمن ممكن سواء صاحب ذلك انتقال للجسم أو عدم انتقاله **(راتب، 1999، ص244)**.

فهي تبعا لمفهوم "**لارسون ويوكم**" عدد الحركات في الوحدة الزمنية وتبعا لرأي كلارك فهي سرعة عمل الحركات من نوع واحد بصورة متتابعة في السرعة يمكن التعبير عنها بأنها الاستجابات العضلية الناتجة عن التبادل السريع ما بين حالة الانقباض وحالة الاسترخاء العضلي. **(حماد، 2002، ص159)**.

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

3-1-5-2-أهمية السرعة:

ليست مظاهر السرعة فقط التي تختلف من رياضة أو مسابقة لأخرى وإنما تختلف أهميتها أيضا. ولسرعة الرياضي أهمية كبرى من أنواع الرياضة التي تتميز مبارياتها بالمدة القصيرة، ولا يجوز إهمال تنميتها في بقية الرياضات حيث يحدد مستوى سرعة الرياضي حسب:

- سرعة الجري في مسابقات قصيرة.

- تأدية الحركات المنفردة وفعالياتها.
- قدرة الرياضي على تأدية حركات بالغة الصعوبة في أنواع الرياضة الفنية.

كما تعتبر مكون هام للعديد من جوانب الأداء البدني في الرياضات المختلفة وتعتبر إحدى عوامل نجاح العديد من المهارات الحركية. **(حماد، 2002، ص 162)**.

3-1-5-4-تصنيف السرعة: يمكن تصنيف السرعة إلى الأنواع الرئيسية التالية:

- السرعة الحركية.
- السرعة الانتقالية.
- سرعة زمن الرجع (رد الفعل)، ويقسمها "وديع ياسين": إلى زمن رد الفعل زمن الحركة.

(علاوي، 1990، ص 152).

4-1-5-4-1-السرعة الحركية:

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

وهذا النوع من السرعة غالبا ما يشتمل على الحركات المغلقة التي تتكون من مهارة حركية واحدة والتي تؤدى لمرة واحدة وتنتهي مثال: حركة ركل الكرة أو حركة تصويب الكرة أو المحاورة بالكرة كما قد تتضمن حركات تشتمل على أكثر من مهارة حركية واحدة مثال: سرعة استلام وتمرير الكرة أو سرعة المحاورة وتصويب الكرة، كما يتضمن هذا المفهوم سرعة الأداء على عجلة السرعة لفترة زمنية محددة.

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

3-1-5-4-2/سرعة الانتقال:

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

وفي مجال القياس في التربية الرياضية يرى بعض الباحثين قصر هذا المصطلح على سرعة الانتقال في الجري أو العدو نظرا لأن الأنواع الحركية الأخرى ترتبط بالنواحي الفنية للأداء (التكتيك) **(علاوي، 1990، ص153)**.

وفي ضوء هذا تنقسم سرعة الانتقال إلى نوعين هما:

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

ويشير هذا النوع من السرعة إلى المعدل الذي يستطيع به الفرد دفع جسمه في الفضاء عن طريق القيام بحركات متتابعة من نوع واحد، أي أنها تتعلق بإمكانية الفرد اكتساب **(علاوة، رضوان، 1994، ص ص 232-233)**.

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

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

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

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

3-1-5-4-2-2-السرعة القصوى في الجري:

وهي أعلى معدل سرعة يستطيع الفرد إخراجها **(حماد، 2002، ص147)**.

3-1-5-4-2-3-سرعة زمن الرجع:

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

ويقصد بها القدرة على الاستجابة الحركية لمثير معين في أقصر زمن ممكن **(علاوي، 1990، ص153)**.

3-1-5-5-مكونات السرعة:

يرى خبراء الدول الشرقية أن تتضمن السرعة المكونات التالية:

3-1-5-5-1-السرعة القصوى:

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

ومن الملاحظ أن هذا العامل قد يرتبط بدرجة منخفضة بالعامل السابق (سرعة الجري لمسافات قصيرة جدا) فعلى سبيل المثال: قد نجد أن هناك بعض اللاعبين الذين يمتازون بسرعة انطلاق كبيرة

في كرة السلة أو كرة اليد أو كرة القدم ولكنهم لا يتمتعون بالسرعة كبيرة في العدو لمسافة 50متر مثلا والعكس صحيح.

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

ويذكر "**بارو**" أن أفضل مسافة تظهر فيها السرعة القصوى في العدو هي تتراوح من 32.57 متر إلى 54.86 متر وأن هذه المسافة تختلف باختلاف السن والجنس، يرى "**جونسون ونيلسون**" ألا تزيد هذه المسافة عن 91 متر، فهذه المسافة تظهر عامل السرعة، وإذا زادت عن ذلك فإنها تتطلب صفة التحمل بالإضافة إلى صفة السرعة. **(علاوة، رضوان، 1994، ص ص232-234)**.

3-1-5-6-2-القوة المميزة بالسرعة:

هي من أكثر المكونات أهمية بالنسبة للأداء الحركي في العديد من الأنشطة الرياضية مثل الرمي في مسابقات الميدان كرمي الرمح أو القرص أو دفع الجلة والوثب العالي والوثب الطويل، وكذلك في معظم الألعاب الرياضية ككرة القدم وكرة السلة والكرة الطائرة وكرة اليد والهوكي...كما أنها مكون هام أو صفة بدنية هامة لتنمية السرعة لدى العدائين في السباقات المضمار ولدى متسابقي السرعة في السباحة ورياضة الدرجات. **(علاوة، رضوان، 1994، ص78)**.

تعني قوة الجهاز العصبي على إنتاج قوة سريعة. **(حسانين، معاني، 1998، ص103)**.

3-1-5-6-3-السرعة الانتقالية والسرعة الحركية:

السرعة الحركية والسرعة الانتقالية تأتيان في تقسيمها الفسيولوجي ضمن القدرات اللاهوائية التي تشتمل بالإضافة إلى عنصر السرعة قدرات أخرى قد يدخل ضمنها العمل العضلي الثابتة، وهنا تختلف سيسيولوجية السرعة حيث أن الإنسان لا يستطيع أن يظهر أقصى سرعة له إلا لبضع ثوان قليلة. **(حماد، 2002، ص 152)**.

يطلق عليها البعض بالسرعة الحركة الوحيدة وسرعة الانتقال التي يطلق عليها أحيانا "سرعة التردد الحركي. **(نصر الدين، 2003، ص182)**.

3-1-5-6-4-تحمل السرعة:

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

إذ عرفّها (عادل عبد البصير) "بأنها القدرة على مقاومة التعب عند أداء أحمال بدرجة سرعة ابتداء قبل القصوى حتى القصوى. **(عبد البصير، 1999، ص12)**.

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 **(جميل، 2001، ص19)**، وعرفّها (صالح شافي سجت) أيضا نسبة للأركاض "بأنه تحمّل السرعة الخاصة أو تحمّل السرعة نسبة من السرعة القصوى وهذا ما أكد عليه (عصام عبد الخالق) أن تحمّل السرعة هي قدرة اللاعب على الاحتفاظ بالسرعة العالية في ظروف العمل المستمر نتيجة مقدرة مقاومة التعب عند حمل ذي درجة عالية شدته (95%-100%) من قدرة الفرد والتغلب على التنفس اللاهوائي لاكتساب الطاقة **(عبد الخالق، 1999، ص176)**.

أما (محمد عاطف الأبحر ومحمد سعيد عبد الله) فيرون أن تحمّل السرعة هو "المقدرة على الصراع ضد التعب في ظروف العمل الفعلي الذي يتطلّب إظهار السرعة المتزايدة **(الأبحر، عبد الله، 1984، ص112)**.

3-2-ركض المسافات المتوسطة والطويلة:

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

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

3-2-1-تكنيك الركض:

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

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

3-2-1-1-الانطلاق وتسارع الركض بعد الانطلاق وركضه البداية:

في ركض المسافات المتوسطة والطويلة تستعمل طريقتان للانطلاق هما الانطلاق من وضعية البداية الحدباء الواطئة والعالية (ثم وصف طريقة البداية الواطئة في فصل ركض المسافات القصيرة) أن سباق 800م يتم البدء به على مدارات منفردة لكل عداء في حين يكون هناك انطلاق عام بالنسبة للمسافات الأطول قبل بدء الركض يقف العدائين على مسافة 3م من خط البداية وحال سماعهم لصفارة الحكم أو الإيعاز "على الخط" يحتل العدائين بسرعة وضعية الانطلاق واضعين الرجل الدافعة إلى

الأمام بقرب خط البداية وبدون أن يطؤها، ويتم وضع الرجل الأخرى بوضعية الاستناد على مقدم القدم على بعد قدم واحدة من عقب الرجل المتقدمة ويتم ثني الرجلين بشكل قليل ويكون ثقل الجسم واقعا بشكل اكبر على الرجل المتقدمة وتتجه الأبصار إلى الأمام وتقدم الكتف واليد المعاكسة للرجل المتقدمة إلى أمام وهي منثنية في المرفق إلى أمام الرجل المتقدمة، وترجع اليد الأخرى إلى الوراء، وتكون أصابع اليدين معقوفة بيسر.

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

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

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

3-2-1-2-ركض مسافة السباق:

في ركض المسافات المتوسطة والطويلة يكون طول الخطوة ما بين 180-210 سم أما عدد تكرار الخطوات من 3-4.5 خطوة في الثانية ويكون الجذع أثناء الجري في وضعية قائمة تقريبيا ويكون البصر متجها إلى الأمام إن مثل هذه الوضعية للجذع وتخلق أفضل الظروف للاندفاع كما ولنقل الرجل إلى أمام، وتكون اليدان مثنيتين بزاوية قائمة تقريبيا وتتحركان بحرية باتجاه أمامي -خلفي وبالتوافق مع حركة الرجلين.

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

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

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

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

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

أثناء الركض في المنعطفات يقوم العداء بالميلان إلى اليسار بعض الشيء وتوضع قدم الرجل اليمنى على الأرض ومقدمتها متجهة نحو الداخل، وتعمل اليد اليمنى بفعالية أكبر من اليد اليسرى، وينبغي للبصر أن يكون متجها إلى الأمام ناحية الحافة الداخلية لمدار الركض. **(مجيد، الأنصاري، 2002، ص ص67-68)**

3-2-1-3-إنهاء السباق:

عند إكمال الركض من المهم إما المحافظة على السرعة إلى الأمتار الأخيرة من المسافة أو زيادة سرعة الركض في ال 200-400م الأخيرة، إن الرغبة في إنهاء السباق والتوقف على خط النهاية يؤدي دائما إلى التقليل من سرعة الركض في ال 10-15م الأخيرة.

لذلك فان المهمة الرئيسية عند إنهاء السباق هي اجتياز خط النهاية بدون تقليل سرعة الركض.

من المسائل التي تؤثر سلبيا على نتيجة الركض عند خط النهاية القيام بالوثب لقطع شريط النهاية، رفع اليدين إلى أعلى أو فتحهما إلى الجانبين والانحناء إلى الأمام نحو خط النهاية في وقت مبكر وكذلك انحراف الجذع إلى الوراء.

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

وبعد إكمال السباق يلزم الاستمرار في الركض على غرار الركض بقوة الاستمرار على أن يتم ذلك وحسب الأماكن على مدار الركض الخاص وذلك كي لا يتم مزاحمة الرياضيين الآخرين. **(مجيد، الأنصاري، 2002، ص ص 68-69).**

3-3-المراهقة:

يعتقد العلماء والباحثون أن دراسة فترة المراهقة تكون لاعتبارات مدرسية فقط، إلا أن ذلك لا يمنع من دراسة هذه المرحلة لاعتبارات عملية نفعية تجعلنا أقدر على التعامل مع المراهق من جهة، وعلى فهم ذواتنا والأصول النفسية من جهة أخرى.

يدل مفهوم كلمة المراهقة في علم النفس على مرحلة الانتقال من الطفولة إلى مراحل أخرى من النمو (المراهقة)، وتتميز بأنها فترة بالغة التعقيد لما تحمله من تغييرات عضوية ونفسية وذهنية تجعل من الطفل كامل النمو، وليس للمراهقة تعريفا دقيقا محددا، فهناك العديد من التعاريف والمفاهيم الخاصة بها. **(الوافي، زيان، 2002، ص 49)**

3-3-1-لغة:

تفيد كلمة "المراهقة" من الناحية اللغوية الاقتراب والدنو من الحلم وبذلك يؤكد علماء فقه اللغة هذا المعنى في قولهم "راهق" بمعنى اقترب من الحلم ودنا منه **(الوافي، زيان، 2002، ص 49)**، والمراهقة باللغتين الفرنسية والإنجليزية "Adolescence" مشتقة من الفعل اللاتيني "Adolescere" وتعني الاقتراب والنمو والدنو من النضج والاكتمال. **(السيد، 1975، ص 275)**

3-3-2-اصطلاحا:

والمراهقة من الناحية الاصطلاحية حسب "ستانلي هول" هي تلك الفترة الزمنية التي تستمر حتى سن الخامسة والعشرون والتي تقوده لمرحلة الرشد. **(المليجي، المليجي، 1971، ص 301)**

ويرى مصطفى زيدان في المراهقة: "تلك الفترة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالتوقف العام للنمو، تبدأ من الطفولة وتنتهي في سن الرشد وتستغرق حوالي 07 إلى 08 سنوات، من سن الثانية عشر لغاية العشرين بالنسبة للفرد المتوسط مع وجود اختلافات كبيرة في الكثير من الحالات". **(زيدان، 1985، ص 31)**

وحسب "دورتي روجرز"، المراهقة هي فترة نمو جسدي وظاهرة اجتماعية، تختلف هذه الفترة في بدايتها ونهايتها باختلاف المجتمعات الحضارية والمجتمعات الأكثر تمدنا والأكثر برودة. **(زيدان، 1995، ص152)**

3-2-3-أطوار المراهقة:

3-2-3-1-مرحلة المراهقة المبكرة:

ويطلق عليها أيضا أسم المراهقة الأولى، وهي تبدأ من سن 12 إلى سن 14 سنة من العمر. **(الوافي وزيان، 2002، ص 51)**

وتمتد هذه الفترة من بداية البلوغ إلى ما بعد وضوح السمات الفزيولوجية الجديدة بعام تقريبا، وهي فترة تتسم بالاضطرابات المتعددة، حيث يشعر المراهق خلالها بعدم الاستقرار النفسي والانفعالي وبالقلق والتوتر وبحدة الانفعالات والمشاعر المتضاربة، وينظر المراهق إلى الآباء والمدرسين في هذه الفترة على أنهم رمز لسلطة المجتمع مما يجعله يبتعد عنهم ويرفضهم، ويدفعه إلى الاتجاه نحو رفقائه وصحابته الذين يتقبل آرائهم ووجهات نظرهم، ويقلدهم في أنماط سلوكهم.

فهذه المرحلة تعتبر فترة تقلبات عنيفة وحادة مصحوبة بتغيرات في مظاهر الجسم ووظائفه، مما يؤدي إلى الشعور بعدم التوازن ومما يزيد الأمر صعوبة ظهور الاضطرابات الانفعالية المصاحبة

للتغيرات الفزيولوجية ووضوح الصفات الجنسية الثانوية وضغوط الدوافع الجنسية التي لا يعرف المراهق كيفية كبح جماحها أو السيطرة عليها. **(القذافي، ، ص 353-354)**

3-2-3-2-مرحلة المراهقة الوسطى:

وهي تبدأ من سن 14 إلى 17 سنة من العمر، وفيها يشعر المراهق بالنضج الجسمي والاستقلال الذاتي نسبيا، كما تتضح له كل المظاهر المميزة والخاصة بمرحلة المراهقة الوسطى. **(الوافي وزيان، 2002، ص 51)**

ويتميز المراهق في هذه الفترة بالخصائص التالية:

- النمو البطيء.
- زيادة القوة والتحمل.
- التوافق العضلي والعصبي.
- المقدرة على الضبط والتحكم في الحركات. **(خطايبية، 1997، ص72-73)**

3-2-3-3-مرحلة المراهقة المتأخرة:

تبدأ من سن 17 إلى سن 21-22 سنة من العمر، وتعتبر هذه المرحلة في بعض المجتمعات مرحلة الشباب. **(الوافي وزيان، 2002، ص 55)**

وهي كذلك فترة يحاول فيها المراهق لم شتاته ونظمه المبعثرة، ويسعى خلالها إلى توحيد جهوده من أجل إقامة وحدة متآلفة من مجموع أجزائه ومكونات شخصيته.

ويتميز المراهق في هذه المرحلة بالقوة والشعور بالاستقلال، وبوضوح الهوية، وبالالتزام، بعد أن يكون قد استقر على مجموعة من الاختيارات المحددة.

3-2-4-خصائص الفئة العمرية (12-15) سنة:

3-2-4-1-النمو الجسمي:

يتميز هذا النمو في بداية المراهقة بعدم الانتظام والسرعة فهناك ارتفاع مطرد في قامته واتساع منكبيه، اشتداد في عضلاته، واستطالة ليديه، وقدمه، وخشونة صوته والطلائع الأولى للحية والشارب من الشعر الذي يوجد في مواضع مختلفة من جسمه علاوة على الإفرازات المنوية، إلى جانب التغيرات الفيزيولوجية كانخفاض معدل النبض بعد البلوغ والارتفاع للضغط الدموي وانخفاض استهلاك الجسم للأكسجين. الشعور بالتعب والتخاذل وعدم القدرة على بذل المجهود البدني الشاق وتصاحب هذه التغيرات الاهتمام الشديد للجسم، والشعور بالقلق نحو التغيرات المفاجئة للنمو الجسمي، الحساسية الشديدة للنقد مما يتصل بهذه التغيرات محاولات المراهق التكيف معها. **(عبد الله، 2003، ص256)**

3-2-4-2-النمو العقلي:

الوظائف العقلية المختلفة التي تنظم البناء العقلي للطفل يغشاها التغير والنمو وذلك كلما تقدم الطفل في مراحل العمر المختلفة حتى يصل إلى مرحلة المراهقة ونجد هذه التغيرات المتمثلة واضحة للعيان في هذه الفترة في كل الوظائف العقلية ولا شك إن النمو العقلي للمراهق يعتبر عاملا محددا في تقدير قدراته العقلية ويساعد هذا على أن يفهم المراهق نفسه أو يستفيد بما ينتظم شخصيته من ذكاء وقدراته عقلية مختلفة ومن السمات الشخصية والاتجاهات والميول...الخ.

كما أن النمو يساعد من يقوم على تنشئة المراهق بتنشئة وما لديه هذه الإمكانيات الشخصية ومن أبرز مظاهر النمو العقلي في مرحلة المراهقة أن الذكاء يستمر ولكن لا تبدو فيه الطفرة التي تلاحظ على النمو الجسمي بل يستمر النمو بالنسبة للبناء العقلي للمراهق بهدوء، ويصل الذكاء إلى اكتمال نضجه في بين سن 15-18 سنة وذلك بالنسبة لغالبية أفراد المجتمع إما المتفوقين أو الأذكياء فإن نسبة ذكائهم تتوقف في ما بين سن 20-21 سنة ولكن بالرغم من توقف نسبة الذكاء في هذا السن إلى أن هذا لا يمنع الإنسان من التعلم والاكتساب فهو يكتسب خبرات جديدة طوال حياته.

وتصبح القدرات العقلية أوضح ظهورا في مرحلة المراهقة. ومن هذه القدرات العددية القدرة على التصور البصري المكاني، القدرة على التعلم وكذا اكتساب المهارات الحركية وغير الحركية.

كما ينمو الإدراك والانتباه والتذكر والتخيل والتفكير...الخ. وتزيد القدرة على التخيل ويظهر الابتكار، ويميل المراهق إلى التعبير عن نفسه وتسجيل ذكرياته في مذكرات خاصة به، كما يبدو هذا في اهتمامه لأنشطة مختلفة.

3-2-4-3-النمو الانفعالي:

تعتبر مرحلة الطفولة المتأخرة مرحلة الاستقرار والثبات الانفعالي، ولذلك يطلق عليها مرحلة الطفولة الهادئة، في بدايتها يبرز الميل للمرح وتنمو لديه الاتجاهات الوجدانية، ومظاهر الثورة الخارجية، ويتعلم كيف يتنازل عن حاجاته العاجلة التي تغضب والديه وتعتبر هذه المرحلة تمثيل الخبرات الانفعالية التي مر بها الطفل وتلاحظ لديه بعض الأعراض العاطفية، وإذا ما تعرض الطفل هذه المرحلة إلى الشعور بالخوف وعدم الأمن أدى ذلك إلى القلق الذي يؤثر تأثير قويا على النمو الفسيولوجي والعقلي والاجتماعي للطفل لقد قرر كثير من علماء النفس أن المراهقة تتسم بالتوتر الانفعالي والقلق والاضطراب أو هي فترة تتسم بتقلبات انفعالية عنيفة تتحدد ملامحها بالثورة والتمرد على الوالدين والمحيطين به، تذبذب بين الانفعالي الشديد والتبلد أو الهدوء الزائد، التناقض الواضح في انفعالاته بين الواضح والحزن والانقباض والتهيج، وتفسير ذلك انه في مرحلة المراهقة يكون الفرد قد انتقل جزئيا من حياة الطفولة ودخل جزئيا إلى مرحلة أخرى هي حياة الراشدين.

وتبعا لمفهوم الكبار وملاحظاتهم فان التعبير الانفعالي عند المراهقين دائما يكون غير ملائم، فهو تعبير يتسم بأنه شديد وقوي، صارخ بنسبة تفوق الواقع والمقبول، وهو تعبير شديد وكثيف، فالمثير

البسيط الخفيف يثير فيهم عاطفة مدوية من الضحك أو ثورة صاخبة من الغضب ولقد وصفى HURLOCK انفعالات المراهقين كلاتي:

- عدم الثبات الانفعالي وقلة دوامها.
- عدم الضبط أو نقص القدرة على التحكم في انفعالاته بشكل واضح.
- الشدة والكثافة.
- نمو عواطف نبيلة مثل الوطنية والولاء والوقار، وكذلك نمو نزعات دينية صوفية. **(عبد الله، 2003، ص256)**

3-2-4-4-النمو الاجتماعي:

يأخذ النمو الاجتماعي في هذه المرحلة شكلا مغايرا لما كان عليه في فترات العمر السابقة، فبينما نلاحظ اضطرار النمو الاجتماعي للطفل منذ ولادته، ومنذ ارتباطه في السنوات الأولى بذات، التي تتمثل فيها جميع مقومات حياته، فهي مصدر غذائه ومصدر أمنه وراحته وهي الملجأ الذي يحتضنه، أو بمعنى أدق هي الدنيا كاملة بالنسبة له. ثم اتساع دائرة الطفل الاجتماعية لتشمل الأفراد الآخرين في الأسرة ثم الأقارب وأطفال الجيران... وهكذا. إلا أن هذه العلاقات جميعها تكون داخل الدائرة الاجتماعية التي تمثل الأسرة وارتباطاتها، ولا يخرج الطفل عن هذه الدائرة الاجتماعية التي تمثل الأسرة وارتباطاتها، ويخرج الطفل عن هذه الدائرة ليكون لنفسه ارتباطات خاصة خارج نطاق الأسرة إلا في فترة المراهقة.

وحتى عندما يخرج الطفل خارج البيت ليلعب مع أطفال الجيران، نجد إن صلته بالبيت تظل موجودة باستمرار حتى أثناء لعبه، فأبي شجار يحدث بين الأطفال إنما يحسمه الكبار... الأب أو الأم أو غيرهما من الكبار أفراد الأسرة، وعند أي اعتداء يقع على الطفل فانه يهرع إلى البيت شاكيا، وتنتهي مشكلته بمجرد إن تربت الأم على كتفيه، أو تأخذه في أحضانها وأتمسح له دموعه.

تتكون علاقات من نوع جديد تربط المراهق بغيره وبجماعات معينة يشد ويزداد ولائه لها، وتكون هذه العلاقات والارتباطات –في العادة– وهذا على حساب اندماجه للأسرة وإحساسه بلا أمن وبراحة.

تقوي رغبة المراهق في الاستقلال والتحرر من سلطة الأبوين والكبار عموما كما تزيل رغبته في أن يعامل معاملة الشخص الكبير، ومن ثم يجب أن يسر على معاملته للكبار على معاملته للأطفال ويزيد من لجوئه إلى الجماعات الأخرى التي تأكد ذاته وتعامله على المساوات ومن انتمائه إليها.

وهناك خصائص اجتماعية بارزة تميز المراهق، تعلقه بفرد تتمثل فيه صفات أزعامه والمثل العليا وهذا هو سبب تسمية هذه المرحلة -مرحلة المراهقة- بمرحلة عبادة الأبطال. **(قناوي، بدون سنة، ص 19)**

3-2-4-5-النمو الجنسي:

من أهم التطورات التي تظهر على أن المراهق يوجد في موقف خطر أو أنه يمشي بخطوات سليمة وحذرة للخروج من هذه المرحلة التي يبدأ فيها العمل الغريزي الجنسي.

وهنا يظهر على المراهق نوع من الميل إلى التجميل قصد لفت الانتباه إلى الجنس الأخر وهو بذلك في بحث دائم عن رفيق من الجنس الآخر، وهذا هو أصعب الأمور لان الغرض هو التلذذ والظهور وليس الغرض قصد أخر وهذه الغريزة هي التي تجعله يندفع وراء الانفعال وسلوكات غير مستحبة لا عند المجتمع ولا عند الطرف الأخر. ونتيجة الحتمية أن المراهق يقع في حالة الرفض للكبت فيظهر في شكل أخر، التزمت الديني ونبذ المجتمع وبالأخرى الجنس الأخر وإما الهروب إلى بعض التعرضات الجنسية كالاستمناء أو ربما إلى البحث عن اللذة مغايرة المظهر متطابقة المضمون.

3-2-4-6-النمو الحركي:

في بدء مرحلة المراهقة ينمو الجسم المراهقة ينمو الجسم نموا سريعا " طفرة النمو" فينتج عن هذا النمو السريع غير المتوازن ميل المراهق لأن يكون كسولا خاملا قليل النشاط والحركة، وهذه المرحلة على خلاف المرحلة السابقة (الطفولة المتأخرة) التي كانت يتميز فيها الطفل بالميل للحركة والعمل المتواصل وعدم القابلية للتعب. وذلك لان النمو خلال الطفولة المتأخرة يسير في خطوات معتدلة، فالمراهق في بدء هذه المرحلة يكون توافقه الحركي غير دقيق. فالحركات تتميز بعدم الاتساق فنجد أن المراهق كثير الاصطدام بالأشياء التي تعترض سبيله أثناء تحركاته، وكثيرا ما تسقط من بين يديه الأشياء التي يمسك بها.

ويساعد على عدم استقراره الحركي التغيرات الجسمية الواضحة والخصائص الجنسية الثانوية التي طرأت عليه، وتعرضه لنقد الكبار وتعليقاتهم وتحمله العديد من المسؤوليات الاجتماعية، مما يسبب له الارتباك وفقد الاتزان، وعندما يصل المراهق قدرا من النضج، تصبح حركاته أكثر توافقا وانسجاما، فيزداد نشاطه ويمارس المراهقون تدريبات رياضية محاولين إتقان بعض الحركات الرياضية التي تحتاج إلى الدقة والتآزر الحركي مثل: العزف على الآلات الموسيقية، وبعض الألعاب الرياضية المتخصصة، والكتابة على الآلة الكاتبة. **(قناوي، بدون سنة، ص29)**

3-2-5-مشاكل المراهقة المبكرة:

تتميز مرحلة المراهقة المبكرة بالفوضى والتناقض فيبحث الفرد عن هوية جديدة، يحاول تجاوز هذه الأزمات والتأثرات بالرياضة والأعمال الفنية، في الأول الأزمة تبدأ ببطء ثم تنفجر، ويعود سببها إلى الإحساس بالخوف والخجل والخطأ، فهي مرتبطة بمستوى الذكاء كما يمكن إرجاع هذه المشاكل لعدة عوامل من بينها عوامل نفسية كالعزلة وعوامل اجتماعية كعدم الامتثال للمجتمع (العدوانية) وقد يكون يبحث أيضا على الامتثالية فيتجنب العادات والذات فيكون له القلق وهذا نجده عند الشباب وستلخص أهم هذه العوامل في النقاط التالية: **(عوض، 1971، ص 72)**

3-2-5-1-المشكلات النفسية:

من المعروف أن هذه المشاكل قد تؤثر في نفسية المراهق انطلاقا من العوامل النفسية ذاتها التي تبدو واضحة في تطلع المراهق نحو التحرر والاستقرار وثورته لتحقيقه بشتى الطرق، والأساليب، فهو لا يخضع لقيود البيئة وتعاليم وأحكام المجتمع وقيمته الخلقية والاجتماعية، بل أصبح يمحص الأمور ويناقشها ويزينها بتفكيره وعقله، وعندما يشعر المراهق بان البيئة تتسارع معه ولا تقدر موافقة ولا تحس بأحاسيسه الجديدة، لهذا فهو يسعى دون قصد في انه يؤكد بنفسه وثورته وتمرده وعناده، فإذا كانت كل من المدرسة، الأسرة، والأصدقاء لا يفهمونه ولا يقدرون قدراته ومواهبه، ولا يذكر ويعترف الكل بقدرته وقيمته.

3-2-5-2-المشكلات الصحية:

إن المتاعب التي يتعرض لها الفرد في سن المراهقة هي السمنة، إذ يصاب المراهقون بسمنة بسيطة مؤقتة ولكن إذا كانت كبيرة فيجب العمل على تنظيم الأكل والعرض على طبيب مختص، فقد تكون وراءها اضطرابات شديدة في الغدد، كما يجب عرض المراهقين على انفراد مع الطبيب النفساني للاستماع إلى متاعبهم وهو في ذاته جوهر العلاج لان عند المراهق أحاسيس خاطئة ولان أهله لا يفهمونه. **(عوض، 1971، ص72)**

3-2-5-3-المشكلات الانفعالية:

إن العامل الانفعالي في حياة المراهق يبدو واضحا في عنف انفعاله وحدتها واندفاعاتها، وهذا الاندفاع الانفعالي ليس أساسية نفسية خالصة، بل يرجع ذلك إلى التغيرات الجسمية، فإحساس المراهق ينمو جسمه وشعوره بأن جسمه لا يختلف عن أجسام الرجل وصوته قد أصبح خشنا فيشعر المراهق بالزهو والافتخار وكذلك يشعر في الوقت نفسه بالحياء والخجل من هذا النمو الطارئ.

3-2-5-4-المشكلات الاجتماعية:

يحاول المراهق أن يمثل رجل المستقبل، امرأة المستقبل، بالرغم من وجود نضج على مستوى الجسم، وإلا أن تصرفاته تبقى غير ناضجة، وهذا التصادم بين الراغبين يؤدي إلى عدة مظاهر انفعالية وإلى عدة مشاكل نفسية ويمكن أن نبرز السلوك الاجتماعي عند المراهق ما يلي:

إن الفترة الأولى من المراهقة يفضل فيها العزلة بعيدا عن الأصحاب، وهذه نتيجة لحالة القلق أو الانسحاب من العالم المحيط به، والتركيز على تمديد الذات والسلوك الانفعالي المرتبط بمجموعة محدودة غالبا ما تكون من نفس الجنس، أما في منتصف هذه الفكرة يسعى المراهق أن يكون له مركز بين الجماعة وذل عن طريق القيام بأعمال تثبيت الانتباه للحصول على الاعتراف بشخصيته.

3-2-5-5-مشاكل الرغبات الجنسية:

من الطبيعي أن يشعر المراهق بالميل الشديد للجنس الأخر، ولكن التقاليد في مجتمعه تقف حائلا دون أن ينال ما ينبغي، فعندما يفصل المجتمع الجنسية فإنه يعمل على إعاقة الدوافع الفطرية

الموجودة عند المراهق تجاه الجنس الأخر وإحباطها، وقد يتعرض لانحرافات وغيرها من السلوك المنحرف، بالإضافة إلى لجوء المراهقين إلى أساليب ملتوية لا يقرها المجتمع كمعاكسة الجنس الأخر للتشهير بهم أو الغرق في بعض العادات والأساليب المنحرفة. **(عادل، وآخرون، 2008، ص95-96)**

3-2-6-دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية لدى المراهق:

تتميز الدوافع بالطابع المركب نظرا لتعدد أنواع الأنشطة الرياضية ومجالاتها، والتي تحفز المراهق بالممارسة وأهميتها ذلك بالنسبة للفرد الرياضي أو بالنسبة للمجتمع الذي يعيش فيه فلكل فرد دافع يحثه للقيام يعمل ما ولقد حدد الباحث "رويدك" أهم الدوافع المرتبطة بالأنشطة الرياضية وقسمها إلى قسمين:

3-2-6-1-دوافع مباشرة:

- الإحساس بالرضى والإشباع بعد نهاية النشاط العضلي نتيجة الحركة.
- المتعة الجماعية بسبب رشاقة وجمال ومهارة الحركات الذاتية للفرد.
- الاشتراك في التجمعات والمنافسات الرياضية.

3-2-6-2-دوافع غير مباشرة:

- محاولة اكتساب الصحة واللياقة البدنية عن طريق ممارسة الرياضية
- الإحساس بضرورة الدفاع عن النفس، انقباض الوزن الزائد
- الوعي بالشعور الاجتماعي إذ يرى المراهق وجوب المشاركة في الأندية والسعي للانتماء للجماعة والتمثيل الرياضي
- تحقيق النمو العقلي والنفسي. **(Etleill.R. Thomas, 1993, p227)**

3-2-7-دور الرياضة في مرحلة المراهقة:

الإنسان عبارة عن وحدة متكاملة عقلا وجسما، وجدانا، فلا يستطيع القيام بتجربة حركية لوحدها بل لابد من عملية التفكير والتنسيق بين ذلك من الفعال والتصرف إزاء هذا الموقف أصبحت الرياضة تهدف للتنمية لدى الناشئ تنمية كاملة من الناحية الصحية جسما وعقلا ومن الناحية الاجتماعية والنهوض به إلى المستوى الذي يصبح به فعالا في مجتمعه ومحيطه ووطنه لذا استرعيت في ذلك المراحل التي يمر بها الفرد في فترة النمو وقسمت بحيث وضعت برامج للاعتماد عليها كي يتحقق الهدف من ورائها ضمن أغراضها العامة والتي ندرجها كما يلي:

- تنمية الكفاءة البدنية.
- تنمية القدرة الحركية.
- تنمية الكفاءة العقلية.
- تنمية العلاقات الاجتماعية.

3-2-7-1-تنمية الكفاءة البدنية:

المقصود بها الجسم السليم من الناحية الفيزيوجية أي سلامة الجهاز الدوراني التنفسي وكذا الجهاز العصبي والعظام والمفاصل خالبا من التشوهات الجسمية أو الأمراض الوراثية المكتسبة بالإضافة للنظام الغذائي المتوازن والنظافة الجسمية بما يناسبه من تدريبات للمرحلة السنية لتقوية العضلات والمفاصل وتنمية القدرة الوظيفية للأجهزة.

3-2-7-2-تنمية الكفاءة الحركية:

تؤثر خاصة في الناحية البدنية التي تؤهل لجسم لتأدية جميع الحركات بكفاءة منقطعة النضير وأثرها ما اكتسبه الجسم من خفة ورشاقة ومرونة وقوة التحمل وسلامة آلية التنفس وغيرها من عناصر الياقة البدنية وقدرات الدراسة كيفية التنمية للقدرة الحركية برنامج خاص أيضا "العمر - الجنس".

3-2-7-3-تنمية الكفاءة العقلية:

سلامة البدن لها تأثير أكبر على الخلايا الجسمانية وتحديدها المتواصل مما يجعل الأعضاء بدورها بشكل سليم فالقدرة على استيعاب المعلومات ونمو القوى العقلية والتفكير العميق ليأتي بصورة مرضية الا أن كان الجسم سليما تماما حيث إن الجسم هو الوسط للتعبير عن العقل والإرادة وان مجال الألعاب المختلفة الممارسة المهارات وطريقة اللعب والخطط المتبعة فيها تتطلب قدرا من التفكير وتشغيل العقل.

3-2-7-4-تنمية العلاقات الاجتماعية:

أغراضها تربوية تتصف بأهداف يمكن للفرد اكتسابها عن طريق الألعاب المختلفة حيث يكتسب منها عادات وصفات خلقية حميدة "كالصبر، قوت التحمل، الاعتماد على النفس، الطاعة، النظام، احترام الطرف الآخر، تقبل الهزيمة، انكار الانانية، المثابرة، الشجاعة، الحذر من الغير، الثقة بالنفس، التعاون مع الفريق، وحدة العمل، المسؤولية، الترابط الأسري، اتخاذ المواقف المهمة..." وغيرها من الصفات التي تعدل من سلوك الفرد وتقوم شخصيته وتهذيبها هذا الشيء البسيط فقط من ممارسة النشاط الرياضي. **(بهاء الدين، 2007، ص 16)**

3-2-8-التطور البدني لدى فئة المراهقين:

أن رياضة المستوى العالي تتطلب تدريب إجباري وأكثر تعقيدا "مبدأ التدرج التحملي لتدريب" فيمكن طرح السؤال التالي: إلى أي حد يمكن الوصول بالمراهق بواسطة التدريب؟

إذا علمنا إن المراهقة تتميز بنمو وتطور متواصل هذا النظام السريع والمتغيرات تظهر جليا هناك ثلاث عوامل تؤثر في النمو:

- عوامل محددة بعامل النضج التغيرات المرفولوجية تحت تأثير الإفرازات الهرمونية.
- عوامل ناجمة عن تدريب غير مخطط النمو العظمي الذي لا ينتج إلا أثناء وجود حمل متزن وكافي.

- عوامل ناجمة عن تدريب مخطط التعلم النسبي لبعض الحركات المعقدة.

بالنسبة للمدرب ليس من الضروري تبديل العاملين الأولين وإنما العكس يجب معرفة أي الطرق الطبيعية لتمام عملية النمو الطبيعي، فبدون تدريب خاص تتجاهل مركبات هذه الطريقة التي يمكن تعديلها بواسطة تدريب ملائم وفي أي وقت تكون انسب. **(بهاء الدين، 2007، ص16)**

خلاصة:

من خلال ما طرح في هذا الفصل نستخلص أن الإنسان يمر بعدة مراحل في عمره وأهمها هي مرحلة المراهقة المبكرة التي هي أصعب مرحلة في حياته، وذلك بما تتميز به من متغيرات الفزيولوجية والمرفولوجية التي لها تأثير مباشر على نفسيته والتي تنعكس بصورة واضحة في سلوكه.

ووجب على المربي أو المدرب أن يعرف خصائص واحتياجات ومتطلبات المراهق الضرورية ليحقق نموا متزنا ويكون شخصية قوية ومتزنة في حياته.

الفصل الرابع

الإجراءات المنهجية للدراسة

4-1-الدراسة الاستطلاعية:

تمهيد:

يعتمد كل بحث من البحوث العلمية على دراسة تعليلية وفق مناهج مختلفة باستعمال طرق جمع البيانات، ومن هذه المناهج هناك المنهج التجريبي الذي بواسطته نستطيع الوصول إلى المعرفة الدقيقة والتفصيلية لعناصر مشكلة أو ظاهرة معينة.

وبغية الشروع بالدراسة الحالية والتي تندرج تحت عنوان "**أثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب التكراري على تطوير تحمل السرعة لدى عدائي المسافات النصف طويلة صنف أصاغر (13-15) سنة " دراسة ميدانية لفريق AC28**".

لقد اعتمدنا على:

1-مصدر جمع المادة النظرية: حيث تم الاعتماد على مصادر جمع البيانات (الكتب والمراجع العلمية والمجلات، الخبراء...وغيرها).

2-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 لتجري عليها التجربة. **(محجوب، 1993، ص 253).**

خطوات إجراء الدراسة الميدانية:

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 AC28 من أجل أخذ معلومات من مدربين بهدف استطلاعي للتعرف عن "أثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب التكراري على تطوير تحمل السرعة لدى عدائي المسافات النصف طويلة صنف أصاغر (13-15) سنة، **واشتملت دراستنا على الخطوات التالية:**

1- تحديد الاختبارات المناسبة للتنبؤ أثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب التكراري على تطوير تحمل السرعة.

2-تصنيف أفراد العينة إلى مجموعتين متجانستين.

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 مدى صعوبة التي قد تواجه الباحث والحصول على المعلومة التي ترتبط بمجتمع وعينة الدراسة.

6-معرفة الظروف والوسائل والوقت المستغرق عند تطبيق البرنامج التدريبي.

7-معرفة مدى ملائمة الاختبارات لمستوى عينة البحث.

8-التأكد من مدى تنفيذ الدراسة وملاءمتها.

نتائج الدراسة الاستطلاعية:

تمت زيارة ميدانية للفريق الرياضي قصد التعرف على الفئات العمرية المتواجدة بالفريق ومختلف العراقيل التي قد واجهتنا في الدراسة وتم ملاحظة التالي:

فريق AC28 يضم مدربين (خير الدين عبد الكريم وخريفي حسين).

وبالنسبة للفئات العمرية المتواجدة بالفريق:

المدارس: 8 عدائين.

الأطفال: 6 عدائين.

الأصاغر: 14 عداء.

الأشبال: 3 عدائين. وبالنسبة للفئات العمرية المتبقية فلا يوجد بالفريق أي عداء.

1-2-المجال المكاني والزماني:

1-2-1-المجال المكاني:

لقد تمت هذه التجربة التي قمنا بها في مضمار نادي العاب القوى ورتال البشير.

1-1-2-المجال الزماني:

انقسم المجال الزماني الذي قمنا فيه بهذه الدراسة إلى قسمين:

-مجال خاص بالجانب النظري ويمتد من 13 ديسمبر 2019 إلى غاية أواخر فيفري 2020.

- أما المجال الخاص بالجانب الميداني فيمتد من 01 جانفي إلى غاية 22 فيفري 2020.

وتاريخ تجريب الاختبارات البدنية بالنادي الرياضي المعني كان يوم 03 جانفي 2020، إلى غاية 07 فيفري 2020، وقد تمت عملية فرز النتائج وتحليلها ابتداءً من 01 إلى 15 مارس 2020.

منهج الدراسة:

تماشيا مع أهداف وطبيعة موضوع الدراسة، فقد اعتمدت على تطبيق المنهج التجريبي وبإتباع طريقة المجموعات المتكافئة حيث كانت لدينا في دراستنا مجموعتين (ضابطة وتجريبية) متكافئتين من حيث العدد والصنف، لمحاولة التعرف على أثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب التكراري على تطوير تحمل السرعة لدى عدائي المسافات النصف طويلة صنف أصاغر (13-15) سنة.

يعتبر المنهج التجريبي نوع من البحوث الذي يستخدم التجربة في اختبار فرض يقرر علاقة بين عاملين أو متغيرين وذلك عن طريق الدراسة للمواقف المتقابلة التي ضبطت كل المتغيرات ما عدا المتغير الذي يهتم الباحث بدراسة تأثيره. **(باهي، 2013، ص 99)**

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

4-3-متغيرات الدراسة:

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

4-3-1-المتغير المستقل:

هو عبارة عن المتغير الذي يفترض الباحث أنه السبب أو أحد الأسباب لنتيجة معينة، ودراسته قد تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر. حيث كان المتغير المستقل في دراستنا هو "**البرنامج التدريبي بطريقة التدريب التكراري. (علاوي، راتب، 1999، ص 214)**

4-3-2-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. **(علاوي، راتب، 1999، ص 219)**

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

4-4-مجتمع وعينة الدراسة:

4-4-1-مجتمع الدراسة:

"هو الجزء الذي يمثل مجتمع الأصلي أو النموذج الذي يجري الباحث مجمل ومحور عمله عليه". **(محجوب، 1993، ص 155)**

وهو 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. **(رشوان، 2003، ص66)**

ولذا فقد اعتمدنا في بحثنا هذا وارتأينا أن يكون مجتمع البحث الأصلي خاص بنوادي ألعاب القوى المسيلة عددهم (3) نوادي، والتي تضم 21 عداء من صنف الأصاغر (13-15) سنة.

4-4-2-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". **(زرواتي، 2007، ص 334).**

وفي بحثنا هذا شملت جزءا من مجتمع الأصلي الدراسة نادي AC28 صنف أصاغر، وقد تم اختيار العينة قصديا، واشتملت العينة على 12 عداء من نادي العاب القوى AC28 بالمسيلة، حيث تم إجراء وتطبيق الاختبارات كما يلي:

تقسيم 12 العداء للمسافات النصف طويلة بنادي AC28 إلى مجموعتين:

- **المجموعة الشاهدة:** تحتوي على (06) عداء من نادي AC28 بالمسيلة.
- **المجموعة التجريبية:** تحتوي على (06) عداء من نادي AC28 بالمسيلة.

4-5-أساليب جمع البيانات: (أدوات جمع البيانات)

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

2-مصدر جمع البيانات الميدانية: عن طريق الملاحظة الميدانية لمستوى عدائي المسافات المتوسطة لفريق AC28 بولاية المسيلة ومن ثم إجراء مقابلة شفهية مع مدرب الفريق وطرح بعض الأسئلة عليه.

4-6-الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة (الصدق، الثبات، الموضوعية)

- **صدق الاختبار:** تعتبر درجة الصدق هي العمل الأكثر أهمية بالنسبة للمقاييس والاختبارات وهو يتعلق أساسا بنتائج الاختبار كما يشير تابلر "إن الصدق يعتبر أهم اعتبار يجب توافره في الاختبار". **(صبحي، 1987، ص 183)**
- **حساب صدق الاختبار: بواسطة الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار**

0.96 = جذر تربيعي لـــ 0.89

- **ثبات الاختبار:** هو مدى استقرار ظاهرة معينة أي الاختبار إذا أجري على مجموعة من الأفراد ورصدت درجات كل فرد في هذا الاختبار ثم أعيد إجراء هذا الاختبار على نفس هذه المجموعة، وكانت النتائج مطابقة للنتائج المحصل عليها في المرة الأولى، نستنتج من ذلك أن نتائج الاختبار ثابتة تماما لأن نتائج القياس لم تتغير في المرة الثانية.
- **حساب ثبات الاختبار:** بطريقة الاختبار وإعادة الاختبار
- **نرمز للاختبار بالرمز:** إ
- **نرمز لإعادة الاختبار بالرمز:** تك

ü نرمز للفرق بين رتبة (إ) ورتبة (تك) بالرمز: د

الجدول رقم 01: يوضح صدق الاختبار بواسطة الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار

إ	تك		رتبة (إ)	رتبة (تك)	د	$د^2$
20''07	19''33		5	5	0	0
19''87	19''41		4	6	-2	-4
19''70	18''36		3	4	-1	-1
20''11	18''23		6	3	3	9
19''39	17''97		1	2	-1	-1
19''58	17''86		2	1	1	1
المجموع					0	4

- من إنجاز الطالب: حميش زكريا.

- حساب معامل ثبات الاختبار: $R = 1 - \frac{6 \times \text{مجموع } د^2}{\text{عدد القيم } (\text{عدد القيم}^2 - 1)}$

$$R=1-\frac{6\times 4}{6(36-1)}$$

$$R=1-\frac{24}{210}$$

$$R= 1 - 0.11 =0.89$$

ü الموضوعية: من العوامل المهمة التي يجب أن تتوفر في الاختبار الجيد الشروط الموضوعية والذي يعني التحرر من التحيز أو التعصب وعدم إدخال العوامل الشخصية الذاتية، والميول فالموضوعية تعني أن تصف قدرات الفرد ما هي موجودة فعلالا كما نريدها أن تكون، وعليه كانت نتائج الاختبارات البدنية ذات موضوعية عالية **(إبراهيم، 1999، ص68)**

وحتى تكون النتائج المتحصل عليها ذات مصداقية قمت بالاستعانة بمدربين لتسجيل توقيت الاختبار البدني وتم تسجيل النتائج كما هي.

4-7-تصميم الدراسة والمعالجة الاحصائية

4-7-1-تصميم الدراسة:

حتى نستطيع إرجاء الفروق إلى العامل التجريبي يجب أن تكون المجاميع متكافئة تماما في جميع الظروف والمتغيرات ويجب على المجرب أن يحاول على الأقل تكوين مجموعات متكافئة فيما يتعلق بالمتغيرات ذات العلاقة بالبحث (السن، الوزن، الطول).

4-7-2-المعالجة الإحصائية:

هذه الطريقة تسمح لنا بتقديم وتفسير أهداف ونتائج 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 ليفنسون للتجانس.

4-8-إجراءات التطبيقية الميدانية للأداة:

تم القيام بتطبيق الاختبارات البدنية على النادي الذي سبق ذكره AC28 بالمسيلة مع تقسيم العدائين إلى مجموعتين، حيث أن المجموعة التجريبية التي مارست البرنامج التدريبي الخاص لمدة 45 يوم وهذا بمعدل 02 حصص في الأسبوع.

كما أن البرنامج التدريب بالمقترح بطريقة التدريب التكراري يرتكز السرعة القصوى وتحمل السرعة الخاص بها.

- قمنا بطرح بعض الأسئلة على المدربين حول الأسباب التي تعيق وتعترض الأداء البدني الجيد لدى العداء مثل ضعف في تقنية الجري كعدم رفع الركبتين للأمام للمستوى المثالي.

-المقارنة بين المجموعتين وذلك حسب الملاحظات البعدية.

-تم القيام بتقسيم العدائين إلى مجموعتين كل مجموعة تحتوي 06 عدائين، مجموعة تقوم بتطبيق البرنامج المقترح والمجموعة الثانية تتدرب بشكل عادي وذلك لمدة 45 يوم.

- القيام بالاختبارات للسرعة النهائية أي اختبار قبلي للمجموعتين.
- بعد مدة 45 يوم نقوم بالاختبارات البعدية لهذه الصفة.
- المقارنة بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية التي طبق عليها البرنامج التدريبي.
- المقارنة بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي.

تجانس مجموعات البحث:

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

الجدول رقم 02: يوضح مدى تجانس العينة من حيث العمر:

العينة	المتوسط الحسابي	النتائج	قيمة "f" ليفنسون للتجانس	دلالة (f)
التجريبية	13.87	لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية	1.29	0.18
الضابطة	13.75	لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية		

من خلال نتائج الجدول رقم (02): بلغت قيمة f 1.29 عند مستوى الدلالة 0.18 والقيمة 0.18 > 0.05 إذا يوجد تجانس.

الجدول رقم 03: يوضح مدى تجانس العينة من حيث الطول:

العينة	المتوسط الحسابي	النتائج	قيمة "f" ليفنسون للتجانس	دلالة (f)
التجريبية	1.53	لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية	0.02	0.78
الضابطة	1.55	لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية		

من خلال نتائج الجدول رقم (03): بلغت قيمة f 0.02 عند مستوى الدلالة 0.78 والقيمة 0.78 > 0.05 إذا يوجد تجانس.

الجدول رقم 04: يوضح مدى تجانس العينة من حيث الوزن.

العينة	المتوسط الحسابي	النتائج	قيمة "f" ليفنسون للتجانس	دلالة (f)
التجريبية	44.33	لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية	1.48	0.16
الضابطة	44.66	لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية		

من خلال نتائج الجدول رقم (04): بلغت قيمة f 1.48 عند مستوى الدلالة 0.16 والقيمة 0.16 > 0.05 إذا يوجد تجانس.

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 ← 19:00.
- إلى يوم الخميس من 17:00 ← 19:00.

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

ج-**السن**: ينحصر سن العدائين بالنسبة للمجموعتين بين (13-15) 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 والحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية.

4-1-اختبارات القدرات البدنية:

4-1-1-اختبار ركض مسافة 150م. (حسانين، 2001).

الغرض من الاختبار: قياس تحمل السرعة.

الأدوات: ساعات توقيت، أقماع صغيرة لتوضيح مكان الانطلاق وخط النهاية، صفارة للإعطاء إشارة الانطلاق.

مواصفات الأداء: يقف المختبر عند الخط الانطلاق آخذا وضعية البداية بالسباقات النصف طويلة، عند سماع إشارة البدء يقوم بالركض أقصى سرعة ممكنة إلى أن يجتاز خط النهاية بقليل.

التسجيل: يسجل للمختبر الزمن الذي استغرقه في قطع مسافة 150 متر من لحظة إعطاء إشارة البدء إلى غاية لحظة اجتياز خط النهاية.

التعليمات:

- يجب تركيز المختبر بأداء عملية الانطلاق الصحيحة من خط 150م وذلك بإتباع الايعاز السمعي فقط من الصفارة ينطلق وبسرعة لإكمال مسافة 150م محافظا على نفس رواق الجري طيلة مسافة الاختبار.

حساب الدرجة:

- يتم تسجيل الزمن المتحقق من قبل الميقاتي الأول في خط النهاية.
- للمختبر محاولة واحدة لكل من 150م.
- حيث يقوم كل مختبر من أفراد البحث بالركض لمسافة الاختبار حسب القوانين المعمول بها.
- تسجيل الزمن المحقق حسب قانون اللعبة في المنافسة -السباق.

البرنامج التدريبي:

الجدول رقم 05: يوضح مجموعة الأهداف الإجرائية المنجزة من طرف الباحث

الرقم	التاريخ	الأهداف الرئيسية
01	2020/01/05	تنمية السرعة
02	2020/01/08	تنمية تحمل السرعة
03	2020/01/12	تنمية السرعة
04	2020/01/15	تنمية تحمل السرعة
05	2020/01/19	تنمية تحمل السرعة
06	2020/01/22	تنمية السرعة
07	2020/01/26	تنمية تحمل السرعة
08	2020/01/29	تنمية تحمل السرعة
09	2020/02/02	تنمية السرعة
10	2020/02/05	تنمية التحمل
11	2020/02/09	تنمية السرعة
12	2020/02/12	تنمية السرعة

الفصـــل الخامس

عـــرض النتـــائج
وتفسيرها ومناقشتها

تمهيد:

بعد دراستنا للجانب النظري وتحديد منهجية البحث ووسائله سنحاول في هذا الفصل الإلمام بمعطيات البحث وهذا بتحليل النتائج المتمحورة أساسا على الفرضيات التي قمنا بتحديدها، كذلك تحليل النتائج المتحصل عليها من خلال الاختبار القبلي والبعدي في ثلاثة فرضيات.

كما سنقوم بالمعالجة الإحصائية للمعطيات بتحليل ومناقشة النتائج لمعرفة مصداقية الفرضيات وعرض وتحليل النتائـــج:

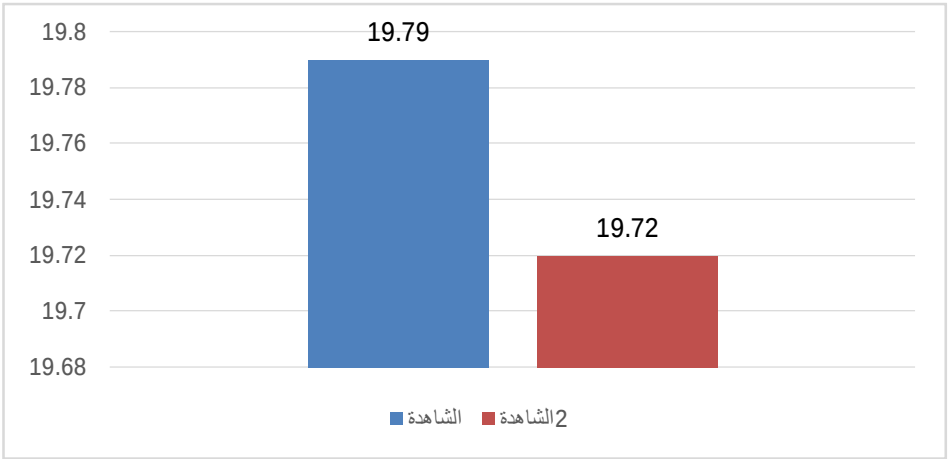
الإجابة على الفرضية الجزئية الأولى التي نصت: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الشاهدة والمجموعة الشاهدة في الاختبار القبلي تحمل السرعة.

- للإجابة على الفرضية الأولى تم حساب الفرضية الجزئية الأولى عن طريق اختبار "ت" لعينتين مستقلتين والنتائج موضحة في الجداول التالية.

الجدول رقم 06: يوضح اختبار تحمل السرعة 150م للمجموعة الشاهدة والمجموعة الشاهدة في الاختبار القبلي.

	عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة t	دلالة t	درجة الحرية	القرار
الشاهدة	06	19.79	0.71	0.19	0.89	5	غير دال
الشاهدة	06	19.72	1.17	0.19	0.89	5	

الشكل رقم 02: يمثل الفرق بين المتوسط الحسابي في اختبار تحمل السرعة 150م للمجموعة الشاهدة والمجموعة الشاهدة في الاختبار القبلي.



تحليل النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (01): نأخذ t للسطر الأول، حيث بلغت قيمة t 0.19 بمستوى الدلالة 0.89، والقيمة 0.89 > 0.05 بمعنى لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

وعليه يمكن القول إن الفرضية الأولى قد تحققت.

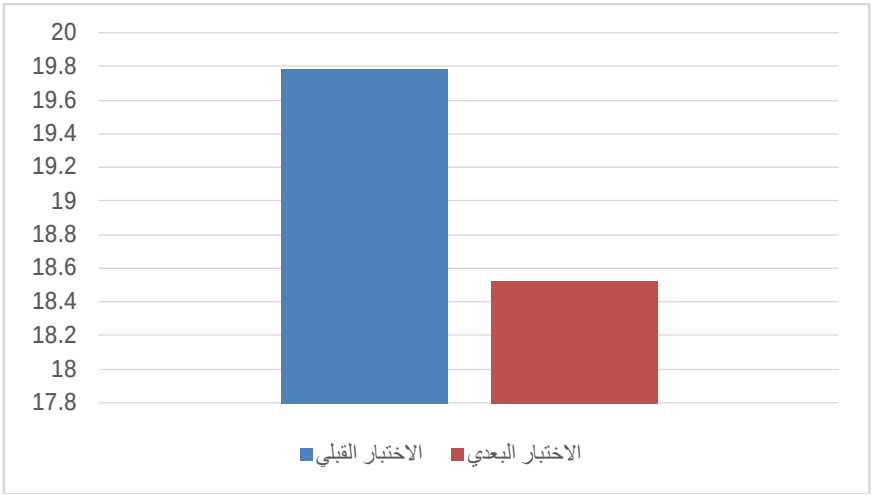
الفرضية الجزئية الثانية: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في تحمل السرعة لدى المجموعة التجريبية.

- تم حساب الفرضية الجزئية الثانية عن طريق اختبار "ت" لعينتين متجانستين والنتائج موضحة في الجداول التالية.

الجدول رقم 07: يوضح اختبار تحمل السرعة 150م بين الاختبارين (القبلي والاختبار البعدي) لدى لمجموعة التجريبية.

	عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة t	دلالة t	درجة الحرية	القرار
الاختبار القبلي	06	19.79	0.71	2.53	0.004	5	دال
الاختبار البعدي	06	18.53	1.16				

الشكل رقم 03: يمثل اختبار تحمل السرعة 150م بين الاختبارين (القبلي والاختبار البعدي) لدى لمجموعة التجريبية.



من خلال الجدول رقم (01): نلاحظ أن المتوسط الحسابي للعينة التجريبية في الاختبار القبلي يساوي 19.79 والانحراف المعياري يساوي 0.71، أما المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي للعينة التجريبية يقدر بـــ 18.53 والانحراف المعياري يساوي 1.16.

في حين بلغت قيمة t 2.53 بمستوى الدلالة 0.004، والقيمة 0.004 < 0.05 أي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لتحمل السرعة 150م ولصالح الاختبار البعدي لأن المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي 19.79ثا أكبر منه في الاختبار البعدي 18.53 ثا.

وعليه يمكن القول إن الفرضية الثانية قد تحققت.

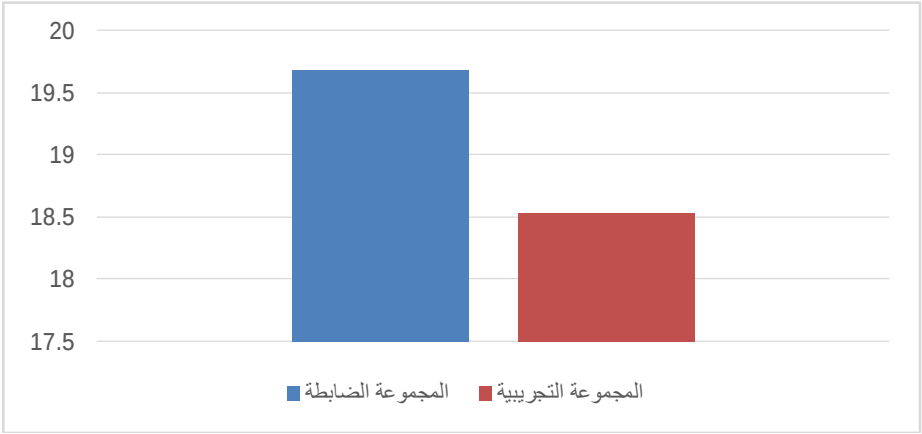
الفرضية الجزئية الثالثة: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي لتحمل السرعة لصالح المجموعة التجريبية.

- تم حساب الفرضية الجزئية الثانية باختبار "ت" لعينتين مستقلتين والنتائج موضحة في الجداول التالية:

الجدول رقم 08: يوضح اختبار تحمل السرعة 150م بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي.

	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة t	دلالة t	درجة الحرية	القرار
المجموعة الضابطة	19.68	1.23	1.17	0.023	5	دال
المجموعة التجريبية	18.53	1.16				

الشكل رقم 04: يمثل اختبار تحمل السرعة 150م بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي.



من خلال الجدول رقم (02): نلاحظ أن المتوسط الحسابي للعينة الضابطة في الاختبار البعدي يساوي 19.68 والانحراف المعياري يساوي 1.23، أما المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي للعينة التجريبية يقدر بـــ 18.53 والانحراف المعياري يساوي 1.16.

في حين بلغت قيمة t 1.17 بمستوى الدلالة 0.023، والقيمة 0.023 < 0.05 وبالتالي فهذا يدل على وجود فروق معنوية دالة إحصائياً بين الاختبار البعدي للعينة الضابطة والتجريبية لتحمل

السرعة 150م ولصالح الاختبار البعدي لأن المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي للعينة الضابطة 19.68 ثا أكبر منه في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية 18.53 ثا.

وعليه يمكن القول إن الفرضية الثالثة قد تحققت.

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

مناقشة النتائج والفرضيات:

في إطار موضوع بحثنا والذي يتطرق إلى دراسة أثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب التكراري على تطوير تحمل السرعة لدى عدائي المسافات النصف طويلة صنف الأصاغر، ومن خلال النتائج المحصل عليها من جراء إجراء اختبار القدرة البدنية 150 م لتحمل السرعة والمطبق على المجموعتين الضابطة والتجريبية والتي دونت في الجدولين الأول والثاني سنقوم بمناقشة النتائج المحصل عليها على ضوء الفرضيات المطروحة والتحليل الإحصائي لهذه الأخيرة في محاولة إبراز بعض العوامل الرئيسية التي لها دخل في تحديد النتائج المحصل عليها والتي قد تساهم في فهم الغموض الذي يدور حولها.

-الفرضية الأولى: التي افترض فيها الباحث أن "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الشاهدة والمجموعة الشاهدة في الاختبار القبلي لتحمل السرعة".

فمن خلال النتائج المحصل عليها في اختبار تحمل السرعة والتي تم ربطها بالاختبار البدني " اختبار 150م لتحمل السرعة " في الجدول (05) وفي ضوء إجراء الاختبار القبلي للمجموعة الشاهدة، ومن خلال ما تم عرضه وتحليله في الجدول، حيث أظهرت النتائج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الشاهدة والمجموعة الشاهدة في الاختبار القبلي لتحمل السرعة وهذا ما أكدته دراسة **دراسة خلفة عماد 2016** أثر التدريب الفتري مرتفع الشدة على تحسين السرعة النهائية لدى عدائي المسافات النصف طويلة (17-18) سنة. (دراسة ميدانية شبيبة سيدي حملة مسيف).

وهذا راجع إلى الإستراتيجية التي كان يتبناها ويتبعها المدرب الرياضي خلال المراحل والفترات المختلفة طوال الموسم التدريبي.

-الفرضية الثانية: والتي افترض الباحث على أن "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في تحمل السرعة لدى المجموعة التجريبية".

في ضوء النتائج المتوصل إليها في الجدول (06) والتي توضح الدلالة الإحصائية للفروق الحاصلة بين نتائج اختبار البدني القبلي والبعدي لعينة الدراسة التجريبية وهذا لصالح الاختبار البعدي للعينة التجريبية الذي أحدث فروق معنوية دالة إحصائيا عند تسجيل أقل زمن ممكن خلال أداء الاختبار، حيث أظهرت النتائج بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج التدريبي لتطوير تحمل السرعة وباستخدام التدريب التكراري، على وجود فروق ذات دلالة إحصائية التي أجريت للاختبارين القبلي

والبعدي للمجموعة التجريبية حيث وجدت أن هناك تطور على مستوى تحمل السرعة من خلال استخدام برنامج تدريبي بطريقة التدريب التكراري والذي طبق على المجموعة التجريبية مما أدى إلى تطوير تحمل السرعة لدى عدائي المسافات النصف طويلة، إذ يعزى هذا التطور إلى نوع البرنامج التدريبي التكراري الذي مارسته المجموعة التجريبية لهذا يرى الباحث أن تطور تحمل السرعة والذي يرجع إلى البرنامج التدريبي التكراري. وهذا ما أكدته دراسة حسين خريفي 2017 أثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب التكراري على تطوير تحمل السرعة لدى عدائي المسافات النصف طويلة (13-15) سنة. (دراسة ميدانية لفريق AC28)

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

ففي ضوء النتائج المحصل عليها في اختبار تحمل السرعة والتي تم ربطها بالاختبار البدني لتحمل السرعة ركض 150م إذ تظهر المعالجة الإحصائية وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية التي أحدثت فروق معنوية دالة إحصائيا نتيجة استغراقها لأقل زمن ممكن في الاختبار البدني البعدي، حيث ان أغلب الفروق الحاصلة بين نتائج الاختبار لها دلالة إحصائيا لصالح العينة التجريبية المطبق عليها البرنامج التدريبي، وقد أظهرت النتائج بعد الانتهاء من هذا التطبيق على المجموعة التجريبية تطور تحمل السرعة وباستخدام التدريب التكراري، لقد أظهرت فروق ذات دلالة إحصائية والتي أجريت للمجموعتين في الاختبار البعدي جراء هذا الاختبار، حيث وجد تحسن على مستوى تحمل السرعة للمجموعة التي جرب عليها هذا البرنامج بتلك الطريقة أي باستخدام برنامج تدريبي بطريقة التدريب التكراري الذي أدى الى تطوير تحمل السرعة لدى عدائي المسافات النصف طويلة، غير أن هذا التحسن راجع الى هاته الطريقة التي مارستها المجموعة التجريبية لهذا ارى أن تطوير تحمل السرعة يرجع إلى طريقة التدريب التكراري، وما يتضح لنا أن لهذه الطريقة أهمية كبيرة على تنمية وتطوير تحمل السرعة لدى عدائي المسافات النصف طويلة، وهذا ما نجده عند كمال جمال الربضي في الفصل الأول" بأن هاته الطريقة تتصف بالشدة القصوى وتصل الشدة المستخدمة هنا إلى 90% من الحد الأقصى لقدرة العداء أما حجم التمرين يجب أن يتناسب مع الشدة المستخدمة، ولكن بشكل عام يجب أن يكون الحجم قليلا " بسبب ارتفاع الشدة" لذا يمكننا القول أنه كلما زادت الشدة قل الحجم والعكس صحيح، أما بالنسبة للراحة أيضا لابد من العودة إلى دقات القلب لمعيار حقيقي لاستخدام الراحة، وبكل الأحوال يجب أن لا تزيد فترة الراحة عن 160 ثانية أو عند وصول دقات القلب إلى 100-120 دقة ثم يبدأ اللاعب بالتمرين ثانية ويجب أن لا تقل دقات القلب عن هذا الحد خوفا من العودة إلى حالة الشفاء التام أي عودة دقات القلب إلى ما كانت عليه قبل بدء التمرين (ص 09).

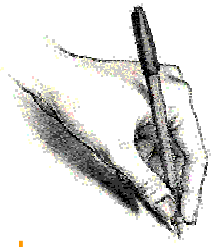
ومن هذا يتضح لنا أن لهذا البرنامج التدريبي وبهذه الطريقة (طريقة التدريب التكراري) أهمية كبيرة في تنمية وتطوير تحمل السرعة لدى عدائي المسافات النصف طويلة، وهذا ما تم توضيحه في الفصل الأول "تهدف هاته الطريقة إلى تنمية العديد من الصفات منها (تحمل السرعة وتحمل القوة والسرعة والقدرة العضلية وكذلك القوة العظمى.

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

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

وعليه يمكن القول إن فرضية البحث للبرنامج التدريبي المقترح أثر على تطوير تحمل السرعة لدى عدائي المسافات النصف طويلة (13-15 سنة) قد تحققت وهذا ما أكدت عليه النتائج المتوصل إليها مختلف المراجع العلمية.

الفصل السادس



استنتاجات واقتراحات

استنتاجات واقتراحات:

إن النتائج المتوصل إليها بعد تطبيق البرنامج التدريبي على العينة بينت لنا أن التدريب التكراري يساعد على تحسين صفة تحمل السرعة لدى عدائي المسافات النصف طويلة من صنف الأصاغر، حيث يعتبر العلماء و المتخصصين في مجال التدريب الرياضي على أن تنمية وتحسين هاته الصفة أمرا ضروريا باعتبارها من أهم الصفات لدى عدائي المسافات النصف طويلة وذلك من خلال العمل الجاد والمنظم على مستوى هذا الصنف، وهذا بالاستناد لمختلف الخصائص الايجابية التي يتميزون بها من استعداد بدني ونفسي...الخ مع الرؤية الواضحة لهاته المرحلة المناسبة لتحسين هذه الصفة البدنية باستخدام طريقة التكراري، وهذا ما يعبر عليه العلماء المختصين في مجال التدريب الرياضي.

1-استنتاجات عامة:

- أن طريقة التدريب التكراري لها تأثير فعال على تحسين تحمل السرعة لدى عدائي المسافات النصف طويلة.
- وجود فروق دالة إحصائيا بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية حيث كان لصالح الاختبار البعدي.
- وجود فروق دالة إحصائيا بين المجموعة التجريبية والضابطة وكانت هذه الفروق لصالح المجموعة التجريبية التي تم طبق عليها البرنامج التدريبي.
- معرفة مدى استمرارية تنمية وتطوير تحمل السرعة خلال الموسم الرياضي.
- أدى البرنامج التدريبي باستخدام التدريب لتكراري إلى تحسين تحمل السرعة لدى عدائي المسافات النصف الطويلة لصنف (13-15) سنة.

2-اقتراحات:

- ضرورة استخدام الطرق العلمية في عملية التدريب خاصة الأصاغر التي تعتبر القاعدة الأساسية ف النوادي الرياضية.
- الاهتمام بالتدريب التكراري لتحسين تحمل السرعة.
- الضرورة لتكثيف الدورات التكوينية لمدربي هذه الفئة.
- إعداد الخطط والبرامج الخاصة بتنمية وتحسين تحمل السرعة في مختلف الرياضات.
- ضرورة إعطاء مهمة لمدربي ذو خبرة عالية لتدريب لعدائي (أصاغر).
- البرامج التدريبية لتطوير عناصر اللياقة البدنية تكون مبنية على أسس علمية.
- استخدام التدريب التكراري أثناء الحصص التدريبية لتلائمه مع الفئة العمرية (13-15) سنة.
- ضرورة التعرف على طريقة التكراري في تطوير صفة تحمل السرعة.
- عقد ملتقيات وطنية ودولية للتحسيس بأهمية تحمل السرعة وكيفية تطويرها.

- الاهتمام بتحسين تحمل السرعة وعدم إهمالها حتى بعد تنميتها وخاصتا عند صنف الأصاغر.
- تعميم استخدام برامج تدريبية بالطريقة التكرارية لفئة الأصاغر.
- ابتكار وسائل جديدة لتنمية تحمل السرعة.

3-الأفاق المستقبلية للدراسة:

- إجراء المزيد من البحوث الوصفية والدراسات التحليلية والتجريبية في سياق هذا الموضوع.
- إجراء دراسات تجريبية لتحديد العناصر البدنية وشدة تدريبها لدى العدائي الأصاغر من خلال الجوانب الفسيولوجية والجسمية...الخ
- إجراء دراسات متعمقة في التدريب التكراري لتحسين تحمل السرعة.
- إن تحمل السرعة ضرورية جدا بالنسبة للعداء بذلك يجب تقديم مختلف الاختبارات المتعلقة بهذه الصفة.
- أن لا تتوقف البحوث العلمية حول هذا الموضوع الشاسع والحساس.
- إجراء المزيد من الدراسات التي تتناول تأثير التدريب التكراري على تنمية وتحسين كل من القوة المرونة الرشاقة غيرها عند عدائي المسافات النصف طويلة لفئة الأصاغر.
- زيادة اهتمام المسؤولين لألعاب القوى بتزويد النوادي على كافة المستويات بوسائل تدريبية حديثة.

4-المراجع المعتمدة في الدراسة:

4-1-المصادر:

- القرآن الكريم

- مؤنس رشاد الدين، الكلام والمعاني، 1997.

4-2-المراجع بالغة العربية:

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

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

3. أبو العلا عبد الفتاح، التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، مصر، 1997.

4. أبو العلاء عبد الفتاح، فسيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، مصر.

5. أحمد البسطوسي، أسس ونظريات الحركة"، دار الفكر العربي، ط1، 1996.

6. أحمد البسطويسي، أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار العرب العربي، القاهرة، 1999،

7. أحمد البسطويسي، سباقات الميدان ومسابقات المضمار، دار الفكر العربي، ط1، مصر، 1997.

8. أحمد عريبي عودة، الاعداد البدني في كرة اليد، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان، 2004.

9. أحمد نصر الدين، فسيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، 2003.

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

11. أكرم زاكي خطايبة: المناهج المعاصرة في التربية الرياضية، ط1، دار الفكر، عمان، 1997.

12. ألوف رتيج، مقدمة علم النفس، ترجمة عادل عز الدين، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1994.

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

14. أمر الله البساطي، أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته، دار المعارف، ب ط، الإسكندرية، مصر، سنة 1998.

15. أمر الله البساطي، الإعداد البدني الوظيفي في كرة القدم، دار الجامعة الجديدة، ب ط، الإسكندرية، مصر، 2001.

16. أمين الخولي، الرياضة والحضارة الإسلامية، دار الفكر العربي، ب ط، القاهرة، مصر، 1995.

17. توما جورج خوري، سيكولوجيا النمو عند الكفل والمراهق، ط1، المؤسسة للدراسات، بيروت، لبنان، 2000.

18. حسن السيد أبو عبيدة، الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، مطبعة الأعمال الفنية، ط1، الإسكندرية، مصر، 2001.
19. حسين أحمد الشافعي وآخرون، مبادئ البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية، منشأة المعارف، الإسكندرية.
20. حسين عبد المجيد رشوان، في مناهج العلوم، د ط، مؤسسة شباب الجامعة، الإسكندرية، مصر، 2003.
21. خليل ميخائيل عوض: مشكلات المراهقة في المدن والريف، دار المعارف، مصر، 1971.
22. الربضي كمال جميل، التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرون، ط1، دائرة المطبوعات والنشر، عمان، 2001.
23. رشيد زرواتي، مناهج وأدوات البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، ط1، دار الهدى للطباعة والنشر والتوزيع، الجزائر، 2007.
24. ريسان خريبط مجيد، تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي، طبعة الأولى، دار الشروق للنشر والتوزيع، عمان الأردن، 1998.
25. ريسان خريبط مجيد، عبد الرحمن مصطفى الأنصاري، ألعاب القوى، ط01، دار العلمية الدولية ودار الثقافة للنشر والتوزيع عمان، 2002.
26. زهير السريجي، أسس التربية البدنية، سوريا، 1975.
27. محمد مصطفى زيدان، دراسة سيكولوجية تربوية لتلميذ التعليم العام، د ط، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1985.
28. عبد المنعم المليجي، حلمي المليجي، النمو النفسي، ط5، دار النهضة العربية، بيروت، 1971.
29. شعيب النعمان السعود، موسوعة العاب القوى العالمية، دار النشر اليازوري، ط 1، 2011.
30. صالح شافي ساجت، إيجاد معامل السرعة الخاص للأركاض (بحث مقبول للنشر)، مجلة كلية التربية الرياضية، بغداد، 1995.
31. طويل صابر وآخرون، التدريب الرياضي في المرتفعات وأوجه الاختلاف بينه وبين المسطحات –دراسة ميدانية لعدائي فريق نصل طويل بولاية باتنة (17-18)، 2008.
32. عادل عبد البصير علي، التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، مصر، 1999.
33. عبد الحميد شرف، البرامج، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ط2، 2002.
34. عبد الرحمان عبد الحميد زاهر، فسيولوجيا مسابقات الوثب والقفز، طبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر، 2001.

35. عبد الرزاق الطافي، التربية البدنية والرياضية في التراث الإسلامي، درا الفكر، ط1، عمان، الأردن، 1999.
36. عبد العالي الجسماني، سيكولوجية الطفولة والمراهقة وحقائقها الأساسية، دار العربية للعلوم، لبنان، 1994.
37. عدنان درويش جلون، التربية الرياضية المدرسية، دار الفكر العربي ط3، مصر، سنة1992.
38. عصام عبد الخالق، التدريب الرياضي -نظريات تطبيقات، ط5، الإسكندرية، مطبعة جريدة السفير، 1987.
39. عصام عبد الخالق، علم التدريب الرياضي، القاهرة، دار المعارف، 1999.
40. علي عادل عبد السيد، النظريات والأسس العلمية لتدريب الجنماستيك، دار المعارف، القاهرة، مصر، 1998.
41. علي فهمي ألبيك وشعبان إبراهيم محمد، تخطيط التدريب في كرة السلة، ب ط، منشأة المعارف، الإسكندرية.
42. عنايات محمد أحمد فرج، مناهج وطرق تدريس التربية البدنية والرياضية، دار الفكر لعربي، مصر، 1998.
43. غانم وجدي مصطفى، السيد محمد لطفي الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والم، درب، دار الهدى للنشر والطباعة، مصر، 2002.
44. فايز مهنا، التربية البدنية الحديثة، دار الأطلس، ط2، دمشق، 1982.
45. قاسم حسن حسين وقيس ناجي: مكونات الصفات الحركية، مطبعة جامعة بغداد، 1984.
46. قاسم حسن حسين، التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة، دار الفكر، ط1، عمان، الأردن، 1998.
47. قاسم حسن حسين، علم التدريب الرياضي للمرحلة الرابعة، مطبعة التعليم العالي، ط2، بغداد، العراق.
48. قالة إسماعيل، مبادئ التدريب الرياضي، دار البعث، ط1، القاهرة، 1987.
49. كمال الربضي، التدريب الرياضي في القرن 21، دار وائل، ب ط، عمان، الأردن، 2004.
50. كمال جميل الربضي، الجديد في العاب القوى، دار النشر وائل، ط 3، 2005.
51. كمال عبد الحميد، اللياقة البدنية ومكوناتها، دار الفكر العربي، ط3، مصر، 1997.
52. ما تفيف ل.أ، قواعد التدريب الرياضي (ترجمة قاسم حسن حسين)، مطبعة الحكمة، الموصل، 1988.
53. مجدي احمد محمد عبد الله: النمو النفسي بين السواء والمرض، دار المعرفة الجامعية للتوزيع والنشر، 2003.

54. محمد حسن علاوة، اختبار الأداء الحركي، دار الفكر العربي، مصر، 1982.
55. محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب، البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999.
56. محمد حسن علاوي، علم التدريب الرياضي وتطبيقاته، دار المعارف، ط13، الإسكندرية، مصر، 1994.
57. محمد حسن علاوي، علم التدريب الرياضي، دار المعارف، ط6، مصر، 1979.
58. محمد حسن علاوي، علم التدريب الرياضي، ط12، القاهرة، دار المعارف، 1992.
59. محمد حسين علاوة ومحمد نصر الدين رضوان، اختبارات الأداء الحركي، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994.
60. محمد زيان عمر، البحث العلمي مناهجه وتقنياته، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1983.
61. محمد صبحي حسانين وأحمد كسري معاني، موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي، الطبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة مصر، 1998.
62. محمد صبحي حسانين، القياس والتقويم في التربية البدنية الرياضية، ج1، ط4، القاهرة، دار الكر العربي، 2001.
63. محمد عاطف الأبحر، محمد سعيد عبد الله، اللياقة البدنية، عناصرها، تنميتها، السعودية، دار الإصلاح الدمام، 1984.
64. مروان عبد المجيد إبراهيم، تصميم وبناء اختبارات اللياقة البدنية لاستخدام طرق التحليل العلمي، ط 1، عمان الأردن، 2001.
65. مسعد عويسى، الرياضة للجميع والمستويات العالية، مقالة منشورة في المجلة الأكاديمية المصرية، القاهرة، 1988.
66. مصطفى حسين باهي، احمد كمال نصاري، مختار أمين عبد الغني، البحث العلمي في المجال الرياضي، مكتبة الانجلو المصرية، ط 01، 2013.
67. مصطفى فهمي، سيكولوجيا الطفولة والمراهقة، دار المعارف بيروت، لبنان، 1960.
68. مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة، دار الفكر العربي، ط1، الإسكندرية، 2001.
69. مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة، مصر، 2001.
70. منير جرجس إبراهيم، كرة اليد للجميع، دار الفكر العربي، مصر، 2004.
71. مهند حسن البشتاوي؛ أحمد إبراهيم الخوايا، مبادئ التدريب الرياضي، دار وائل للنشر، ط1، 2005

72. مهند حسين البشتاوي وأحمد محمود إسماعيل، فسيولوجيا التدريب البدني، الطبعة الأولى، دار وائل للنشر والتوزيع، عمان الأردن، 2006.
73. مهند حسين البشتاوي، احمد إبراهيم الخواجا، مبادئ التدريب الرياضي، ط 2، دار وائل للنشر، 2010.
74. موفق مجيد المولى، الأساليب الحديثة في تدريب كرة القدم، دار الفكر، ط1، عمان، الأردن، سنة 2000.
75. ناصر ثابت، أضواء على الدراسة الميدانية، مكتبة الفلاح، ط1، الكويت، 1984، الهدى للنشر والطباعة، المينا، مصر، 2002.
76. هدى محمد قناوي: سيكولوجية المراهقة، دار الفكر للطباعة والنشر، بدون سنة.
77. وجيه محجوب، طرائق البحث العلمي ومناهجه، دار الحكمة للطباعة والنشر، بغداد، 1993.
78. وديع ياسين وياسين طه، الإعداد البدني للنساء، مديرية دار الكتاب لطباعة والنشر الموصل العراق، 1986.

4-3-المراجع باللغة الأجنبية

79. Arnhem: Dr, Modem Principles of Athletic Training, 6th. Ed, Toronto, Mosey college publishing, 1985.
80. Clody & others, metholoding of Training, Moscow, 1986.
81. Connsilman: I.E, the science of swimming.5th, Ed. convsilman co. Inc, philadelphia, 1998.
82. N.ratly. b.namik, psuchology and the superior Athlete, macmillan, campany, London, 1973.
83. Wilmer, H.3, training for sports activate the psychological, conditioning process, 2nd, ed, london, allyn & baconlnc, 1982.

4-4-الرسائل والأطروحات:

84. أحمد متولي، المشكلات التي تواجه مدربي المنتخبات القومية بجمهورية مصر العربية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، القاهرة، 1995.
85. احمد ناجي محمود الربيعي، تأثير استخدام بعض الأساليب التدريبية في تحسين السرعة القصوى، 1998.
86. جبار رحيمه حسن، دراسة مقارنة الأسس والطرق التدريبية المستخدمة عند عدائي العراق والاتحاد السوفيتي في ركض 110م موانع، رسالة ماجستير، جامعة البصرة، 1989.
87. زقعار فاروق وآخرون، اقتراح برنامج تدريبي لتطوير صفة المداومة عند عدائي المسافات النصف طويلة (16-18 سنة)، جامعة المسيلة، (2006-2007).
88. الشيخلي شاكر محمود، "استخدام عدد من طرائق التدريب لتطوير التحمل الخاص وعلاقتها بإنجاز 800 متر"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1995.

89. صفاء الدين طه محمد، أثر التدريب على المنحدر في تطوير السرعة القصوى وبعض المتغيرات، 1997.

90. عزيز كريم وناس، أثر استخدام التدريب الفتري مرتفع الشدة لتطوير مطاولة السرعة وبعض المتغيرات الفسيولوجية لدى حكام كرة القدم، 2007.

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

92. كريم عبد الحسين جابر، أثر تطوير التحمل الخاص بأسلوبي، ركض المستقيم والقوس على المرتفع والمنحدر، والتثقيل بالمضمار في انجاز ركض 1500م، 2009.

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

94. محمد عبد الحسن، تأثير تدريب المنحدرات صعودا في تطوير بعض أنواع السرعة للاعبي كرة، بجامعة بغداد، 2002.

95. محمد ناجي شاكر، رسالة ماجستير، تأثير الأساليب التدريبية في تحسين تحمل السرعة للإنجاز 400م، جامعة بغداد، 1998.

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

97. نعمي عادل، وآخرون: أهمية المراقبة الطبية والصحية لدى لاعبي كرة القدم فئة أصاغر، مذكرة ليسانس، كلية العلوم الاقتصادية وعلوم التجارية وعلوم التسيير، قسم الإدارة والتسيير الرياضي، جامعة المسيلة، 2008.

الملحق رقم (1)

قائمة الأساتذة المحكمين:

الرقم	الاسم واللقب	الدرجة العلمية	القســـــم	الملاحظات
1	أ.د.ديليمي محمد	أستاذ التعليم العالي	قسم التدريب الرياضي	الموافقة
2	د.حمادو البشير	أستاذ محاضر .أ	قسم التدريب الرياضي	الموافقة
3	د.بن رجم إدريس	أستاذ محاضر .أ	قسم التدريب الرياضي	الموافقة

الملحق رقم 02

-اختبار القدرة البدنية:

- اختبار تحمل السرعة. (**علاوي، رضوان**، 1994، **ص**210)

- اختبار تحمل السرعة 150م.

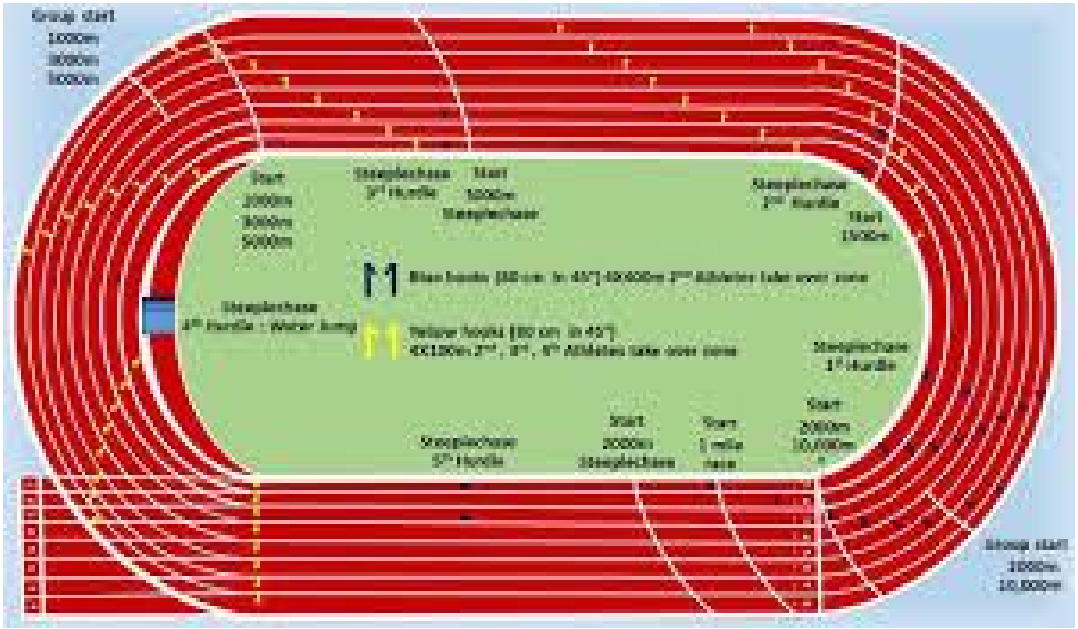
- هدف الاختبار: يهدف إلى قياس تحمل السرعة.

- طريقة الإنجاز: يقوم العداء بالجري بأقصى سرعة.

- الأدوات المستعملة: صفارة - ميقاتي – أقماع.

- التسجيل: يسجل الزمن الذي استغرقه المختبر في قطع مسافة 150م.

البداية 150م.



خط النهاية

الملحق رقم 03

التاريخ : 2020/01/05

الصنف	النشاط	مدة الإنجاز	مكان الإنجاز	الحصة رقم:
13-15 سنة	المسافات النصف طويلة	**75 دقيقة**	ورتال البشير	01
الوسائل	**صافرة – اقماع – صفائح – مقاتية**			
الهدف التدريبي	**تنمية السرعة**			

المراحل	**ظروفالإنجاز**		الملاحظات
مرحلة تحضيرية	جري خفيف حول الميدان أبجديات الجري تسخين من الثبات + تمديدات عضلية الجري في خط مستقيم.	25 د 10د 10د	التنظيم والانضباط أثناء الركض. المراقبة الإدارية للعدائين الركض المنتظم التنفس الجيد ارتفاع نبضات القلب التأكد من الإحماء الجيد
مرحلة رئيسية	- 4×60 بأقصى سرعة ممكنة / الراحة 1د الراحة بين المجموعات 2:30د - 3×80م بأقصى سرعة ممكنة / الراحة 1:30د الراحة بين المجموعات 4:00د - 2×120م بأقصى سرعة ممكنة / الراحة 2:00د	8- ثا 10- ثا 15- ثا	الجدية في الاداء عدم تضيع الوقت قطع المسافة المحددة في اقل زمن ممكن روح المنافسة القدرة على التركيز
مرحلة ختامية	جري خفيف للعودة الى الحالة الطبيعية العادية ثم القيام بعمل تمديدات عضلية	10 د 5 د	انخفاض نبضات القلب التنفس الجيد القدرة على المخاطبة بجدية التأكد من سلامة العدائين

الصنف	النشاط	مدة الإنجاز	مكان الإنجاز	الحصة رقم
13-15 سنة	المسافات النصف طويلة	**70 دقيقة**	ورتال البشير	02
الوسائل	**صافرة – اقماع – صفائح – مقاتية**			
الهدف التدريبي	**تنمية تحمل السرعة**			

المراحل	ظروف الإنجاز	الزمن	الملاحظات
مرحلة تحضيرية	جري خفيف حول الميدان تسخين من الثبات + تمديدات عضلية أبجديات الجري الجري في خط مستقيم.	25د 10د 5د	التنظيم والانضباط أثناء الركض. المراقبة الإدارية للعدائين الركض المنتظم التنفس الجيد ارتفاع نبضات القلب التأكد من الإحماء الجيد
مرحلـــــــــــة رئيـــســـيـــة	6×30 متر بأقصى سرعة ممكنة الراحة البينية 1د الراحة بين المجموعات 4د 4×60متر بأقصى سرعة ممكنة الراحة البينية 1:30د	48ثا 8-ثا	الجدية في الاداء عدم تضيع الوقت روح المنافسة القدرة على التركيز
مرحلـــــــــــة خـــتامـــيـــة	العودة الى الحالة الطبيعية العادية باستخدام تمديدات عضلية	10د 5د	انخفاض نبضات القلب التنفس الجيد القدرة على المخاطبة بجدية التأكد من سلامة العدائين

الصنف	النشاط	مدة الإنجاز	مكان الإنجاز	الحصة رقم
13-15 سنة	المسافات النصف طويلة	**70 دقيقة**	ورتال البشير	03
الوسائل	**صافرة – اقماع – صفائح – مقاتية**			
الهدف التدريبي	**تنمية السرعة**			

المراحل	ظروف الإنجاز	الزمن	الملاحظات
مرحلة تحضيرية	جري خفيف حول الميدان تسخين من الثبات + تمديدات عضلية أبجديات الجري الجري في خط مستقيم.	25د 10د 5د	التنظيم والانضباط أثناء الركض. المراقبة الإدارية للعدائين الركض المنتظم التنفس الجيد ارتفاع نبضات القلب التأكد من الإحماء الجيد
مرحلة رئيسية	4×200م (إلى)/ الراحة البينية 2 د الراحة بين المجموعات 05 د 3×150 م بأقصى سرعة ممكن/ الراحة البينية 2د	27ثا 22ثا	الجدية في الاداء عدم تضيع الوقت روح المنافسة القدرة على التركيز
مرحلة ختامية	العودة الى الحالة الطبيعية العادية باستخدام تمديدات عضلية	10د 5د	انخفاض نبضات القلب التنفس الجيد القدرة على المخاطبة بجدية التأكد من سلامة العدائين

الصنف	النشاط	مدة الإنجاز	مكان الإنجاز	الحصة رقم
13-15 سنة	المسافات النصف طويلة	70 دقيقة	ورتال البشير	04
الوسائل	صافرة – اقماع – صفائح – مقاتية			
الهدف التدريبي	تنمية تحمل السرعة			

المراحل	ظروف الإنجاز	الزمن	الملاحظات
مرحلة تحضيرية	جري خفيف حول الميدان تسخين من الثبات + تمديدات عضلية أبجديات الجري الجري في خط مستقيم.	20 10 5	التنظيم والانضباط أثناء الركض. المراقبة الإدارية للعدائين الركض المنتظم التنفس الجيد ارتفاع نبضات القلب التأكد من الإحماء الجيد
مرحلة رئيسية	- 3 (2×200م) / الراحة 2:00 الراحة بين المجموعات 5:00د	29ثا	الجدية في الاداء عدم تضيع الوقت قطع المسافة المحددة في اقل زمن ممكن روح المنافسة القدرة على التركيز
مرحلة ختامية	العودة الى الحالة الطبيعية العادية باستخدام تمديدات عضلية	10د 5د	انخفاض نبضات القلب التنفس الجيد القدرة على المخاطبة بجدية التأكد من سلامة العدائين

الصنف	النشاط	مدة الإنجاز	مكان الإنجاز	الحصة رقم
13-15 سنة	المسافات النصف طويلة	70 دقيقة	ورتال البشير	05
الوسائل	صافرة – اقماع – صفائح – مقاتية			
الهدف التدريبي	تنمية تحمل السرعة			

المراحل	ظروف الإنجاز	الزمن	الملاحظات
مرحلة تحضيرية	جري خفيف حول الميدان تسخين من الثبات + تمديدات عضلية أبجديات الجري الجري في خط مستقيم.	25د 10د 5د	التنظيم والانضباط أثناء الركض. المراقبة الإدارية للعدائين الركض المنتظم التنفس الجيد ارتفاع نبضات القلب التأكد من الإحماء الجيد
مرحلة رئيسية	2×400متر الراحة البينية 1:30د الراحة بين المجموعات 5د 3×200متر بأقصى سرعة ممكنة الراحة البينية 2:30د	1:10د 28ثا	الجدية في الاداء عدم تضيع الوقت روح المنافسة القدرة على التركيز
مرحلة ختامية	العودة الى الحالة الطبيعية العادية باستخدام تمديدات عضلية	10د 5د	انخفاض نبضات القلب التنفس الجيد القدرة على المخاطبة بجدية التأكد من سلامة العدائين

الصنف	النشاط	مدة الإنجاز	مكان الإنجاز	الحصة رقم
13-15 سنة	المسافات النصف طويلة	70 دقيقة	ورتال البشير	06
الوسائل	صافرة – اقماع – صفائح – مقاتية			
الهدف التدريبي	تنمية السرعة			

المراحل	ظروف الإنجاز	الزمن	الملاحظات
مرحلة تحضيرية	جري خفيف حول الميدان تسخين من الثبات + تمديدات عضلية أبجديات الجري الجري في خط مستقيم.	25د 10د 5د	التنظيم والانضباط أثناء الركض. المراقبة الإدارية للعدائين الركض المنتظم التنفس الجيد ارتفاع نبضات القلب التأكد من الإحماء الجيد
مرحلة رئيسية	3(2×300م) (إلى)/ الراحة البينية 1 الراحة بين المجموعات 4د	0:47- 0:49د	الجدية في الاداء عدم تضيع الوقت روح المنافسة القدرة على التركيز
مرحلة ختامية	العودة الى الحالة الطبيعية العادية باستخدام تمديدات عضلية	10د 5د	انخفاض نبضات القلب التنفس الجيد القدرة على المخاطبة بجدية التأكد من سلامة العدائين

الصنف	النشاط	مدة الانجاز	مكان الإنجاز	الحصة رقم
13-15 سنة	المسافات النصف طويلة	70 دقيقة	ورتال البشير	07
الوسائل	صافرة – اقماع – صفائح – مقاتية			
الهدف التدريبي	تنمية تحمل السرعة			

المراحل	ظروف الإنجاز	الزمن	الملاحظات
مرحلة تحضيرية	جري خفيف حول الميدان تسخين من الثبات + تمديدات عضلية أبجديات الجري الجري في خط مستقيم.	20د 10د 5د	التنظيم والانضباط أثناء الركض. المراقبة الإدارية للعدائين الركض المنتظم التنفس الجيد ارتفاع نبضات القلب التأكد من الإحماء الجيد
مرحلة رئيسية	1×500م الراحة بين المجموعات 5د 3×200م الراحة بين المجموعات 5د 2×150متر الراحة 2د	1:20د 29ثا 20ثا	الجدية في الاداء عدم تضيع الوقت روح المنافسة القدرة على التركيز
مرحلة ختامية	العودة الى الحالة الطبيعية العادية باستخدام تمديدات عضلية	10د 5د	انخفاض نبضات القلب التنفس الجيد القدرة على المخاطبة بجدية التأكد من سلامة العدائين

الصنف	النشاط	مدة الإنجاز	مكان الإنجاز	الحصة رقم
13-15 سنة	المسافات النصف طويلة	**70 دقيقة**	ورتال البشير	08
الوسائل	**صافرة – اقماع – صفائح – مقاتية**			
الهدف التدريبي	**تنمية تحمل السرعة**			

المراحل	ظروف الإنجاز	الزمن	الملاحظات
مرحلة تحضيرية	جري خفيف حول الميدان تسخين من الثبات + تمديدات عضلية أبجديات الجري الجري في خط مستقيم.	25د 10د 5د	التنظيم والانضباط أثناء الركض. المراقبة الإدارية للعدائين الركض المنتظم التنفس الجيد ارتفاع نبضات القلب التأكد من الإحماء الجيد
مرحلة رئيسية	2×(3×400متر) الراحة البينية 1:30د الراحة بين المجموعات 07 د 4×200متر بأقصى سرعة ممكنة الراحة البينية 2:30د	1:08 28ثا	الجدية في الاداء عدم تضيع الوقت روح المنافسة القدرة على التركيز
مرحلة ختامية	العودة الى الحالة الطبيعية العادية باستخدام تمديدات عضلية	10د 5د	انخفاض نبضات القلب التنفس الجيد القدرة على المخاطبة بجدية التأكد من سلامة العدائين

الصنف	النشاط	مدة الإنجاز	مكان الإنجاز	الحصة رقم
13-15 سنة	المسافات النصف طويلة	70 دقيقة	ورتال البشير	09
الوسائل	صافرة – اقماع – صفائح – مقاتية			
الهدف التدريبي	تنمية السرعة			

المراحل	ظروف الإنجاز	الزمن	الملاحظات
مرحلة تحضيرية	جري خفيف حول الميدان تسخين من الثبات + تمديدات عضلية أبجديات الجري الجري في خط مستقيم.	25د 10د 5د	التنظيم والانضباط أثناء الركض. المراقبة الإدارية للعدائين الركض المنتظم التنفس الجيد ارتفاع نبضات القلب التأكد من الإحماء الجيد
مرحلة رئيسية	3(2×300م) الراحة البينية 1:30د الراحة بين المجموعات 6 د 3× 200م بأقصى سرعة ممكنة / الراحة البينية 2:00د	48ثا 28ثا	الجدية في الاداء عدم تضيع الوقت روح المنافسة القدرة على التركيز
مرحلة ختامية	العودة الى الحالة الطبيعية العادية باستخدام تمديدات عضلية	10د 5د	انخفاض نبضات القلب التنفس الجيد القدرة على المخاطبة بجدية التأكد من سلامة العدائين

الصنف	النشاط	مدة الانجاز	مكان الإنجاز	الحصة رقم
13-15 سنة	المسافات النصف طويلة	70 دقيقة	ورتال البشير	10
الوسائل	صافرة – اقماع – صفائح – مقاتية			
الهدف التدريبي	تنمية التحمل			

المراحل	ظروف الإنجاز	الزمن	الملاحظات
مرحلة تحضيرية	جري خفيف حول الميدان تسخين من الثبات + تمديدات عضلية أبجديات الجري الجري في خط مستقيم.	20د 10د 5د	التنظيم والانضباط أثناء الركض. المراقبة الإدارية للعدائين الركض المنتظم التنفس الجيد ارتفاع نبضات القلب التأكد من الإحماء الجيد
مرحلة رئيسية	2×500متر الراحة البينية1:30د الراحة بين المجموعات6د 2×300متر بأقصي سرعة ممكنة الراحة بين المجموعات 2د	1:22د 48ثا	الجدية في الاداء عدم تضيع الوقت روح المنافسة القدرة على التركيز
مرحلة ختامية	العودة الى الحالة الطبيعية العادية باستخدام تمديدات عضلية	10د 5د	انخفاض نبضات القلب التنفس الجيد القدرة على المخاطبة بجدية التأكد من سلامة العدائين

الصنف	النشاط	مدة الإنجاز	مكان الإنجاز	الحصة رقم
13-15 سنة	المسافات النصف طويلة	70 دقيقة	ورتال البشير	11
الوسائل	صافرة – اقماع – صفائح – مقاتية			
الهدف التدريبي	تنمية السرعة			

المراحل	ظروف الإنجاز	الزمن	الملاحظات
مرحلة تحضيرية	جري خفيف حول الميدان تسخين من الثبات + تمديدات عضلية أبجديات الجري الجري في خط مستقيم.	25د 10د 5د	التنظيم والانضباط أثناء الركض. المراقبة الإدارية للعدائين الركض المنتظم التنفس الجيد ارتفاع نبضات القلب التأكد من الإحماء الجيد
مرحلة رئيسية	4 ×150م بأقصى سرعة ممكنة / الراحة البينية 1:30د الراحة بين المجموعات 05 د 3×120م بأقصى سرعة ممكنة / الراحة البينية 1:30د الراحة بين المجموعات 04 د 2×80 م بأقصى سرعة ممكنة	20ثا 20ثا 10ثا	الجدية في الاداء عدم تضيع الوقت روح المنافسة القدرة على التركيز
مرحلة ختامية	العودة الى الحالة الطبيعية العادية باستخدام تمديدات عضلية	10د 5د	انخفاض نبضات القلب التنفس الجيد القدرة على المخاطبة بجدية التأكد من سلامة العدائين

الصنف	النشاط	مدة الإنجاز	مكان الإنجاز	الحصة رقم
13-15 سنة	المسافات النصف طويلة	70 دقيقة	ورتال البشير	12
الوسائل	صافرة – اقماع – صفائح – مقاتية			
الهدف التدريبي	تنمية السرعة			

المراحل	ظروف الإنجاز	الزمن	الملاحظات
مرحلة تحضيرية	جري خفيف حول الميدان تسخين من الثبات + تمديدات عضلية أبجديات الجري الجري في خط مستقيم.	25د 10د 5د	التنظيم والانضباط أثناء الركض. المراقبة الإدارية للعدائين الركض المنتظم التنفس الجيد ارتفاع نبضات القلب التأكد من الإحماء الجيد
مرحلة رئيسية	3×300 بأقصى سرعة ممكنة / الراحة البينية 2:00د الراحة بين المجموعات 6 د 2(3×150م) بأقصى سرعة ممكن/ الراحة البينية 2:00د الراحة بين المجموعات 5 د	48ثا 20ثا	الجدية في الاداء عدم تضيع الوقت روح المنافسة القدرة على التركيز
مرحلة ختامية	العودة الى الحالة الطبيعية العادية باستخدام تمديدات عضلية	10د 5د	انخفاض نبضات القلب التنفس الجيد القدرة على المخاطبة بجدية التأكد من سلامة العدائين

	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة	
	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي
1	20:07	19:33	19:86	19:75
2	19:87	19:41	20:06	19:81
3	19:70	18:36	19:43	19:39
4	20:11	18:23	19:58	19:76
5	19:39	17:97	20:21	20:18
6	19:58	17:86	19:17	19:20

نتائج اختبار 150 متر