



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



الرقم التسلسلي:

الرمز: _____

القسم: التدريب الرياضي

الشعبة: التدريب الرياضي

.....

التخصص: تحضير بدني

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة
(ماستر)

دراسة مقارنة بين أسلوبَي التدريب المتقطع (30_30) و(15_15) لتنمية السرعة الهوائية
القصى VMA لعدائي 800م ودور ذلك في تحسين الإنجاز الرقمي

ميدان الدراسة نادي أبطال الصحراء غرداية

إشراف الاستاذ:
الدكتور شنافي ميلود

اعداد الطالب:
معشت عمر

السنة الجامعية: 2024/2023



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



الرقم التسلسلي:

الرمز:

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

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة
(ماستر)

دراسة مقارنة بين أسلوبَي التدريب المتقطع (30_30) و(15_15) لتنمية السرعة الهوائية
القصى VMA لعدائي 800م ودور ذلك في تحسين الإنجاز الرقمي

ميدان الدراسة نادي أبطال الصحراء غرداية

إشراف الاستاذ:
الدكتور شنافي ميلود

اعداد الطالب:
معشت عمر

السنة الجامعية: 2024/2023

الإهداء

- الى والدي العزيزين الذين رباني فأحسننا تربيتي.
- الى زوجتي العزيزة التي كانت لي عوناً وسنداً وإلى جميع أولادي.
- إلى إدارة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.
- إلى الدكتور الفاضل شنافي ميلود المشرف على هذه الدراسة.
- إلى كل من علمني حرفاً في جميع الأطوار التعليمية.
- الى كل من ساهم في مساعدتي على إنجاز هذا العمل المتواضع .

أهدي هذه الدراسة راجياً من الله تعالى أن يتقبل مني هذا الجهد على بساطته وأن يجعله إسهاماً في حفظ النفس.





أحمد الله عز وجل الذي أصبغ علينا نعمه ظاهرة وباطنة ووفقني في اختيار هذا الموضوع ثم إتمامه وأرجو
الله أن أكون موفقاً ومأجوراً في ذلك.

أشكر الله سبحانه وتعالى لأنه أمدني بالصحة والعافية لإتمام هذا العمل، وبعد أخص بالشكر الأستاذ الدكتور
شنافي ميلود على متابعته لجميع مراحل إنجاز هذا البحث المتواضع بصدر رحب، فأسأل الله أن يزيده
فضلاً على فضل، وعلماً على علم ونوراً على نور.

كما أشكر كل من أعانني في إعداد هذا العمل المتواضع بأي وجه كان. وأسأل الله أن يجزيهم عني أحسن
الجزاء.

قائمة المحتويات

الصفحة	المحتويات
أ	إهداء
ب	شكر وعرافان
ت	قائمة المحتويات
ث	قائمة الجداول
ج	قائمة الأشكال
	المقدمة
01	مقدمة
	الجانب المنهجي
	الفصل الأول: الإطار العام للدراسة
02	1-1 إشكالية الدراسة
03	2-1 فرضيات الدراسة
04	3-1 أهمية الدراسة
04	4-1 أهداف الدراسة
04	5-1 تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة
05	6-1 الدراسات السابقة
06	7-1 مميزات الدراسة الحالية
	الجانب النظري
	الفصل الثاني: التدريب الرياضي وطرق التدريب المتقطع
07	تمهيد

07	1_2 التدريب الرياضي
07	2_2 مدخل إلى التدريب الرياضي
07	3_2 مفهوم التدريب الرياضي
09	4_2 مفهوم وتعريف التدريب المتقطع
10	5_2 تاريخ التدريب المتقطع
11	6_2 تصنيفات التدريب المتقطع
12	خلاصة
	الفصل الثالث: السرعة الهوائية القصوى VMA
13	1_3 تعريفات السرعة الهوائية القصوى
13	2_3 برنامج تنمية السرعة الهوائية القصوى
13	3-3 أنواع السرعة الهوائية القصوى
14	4-3 تطوير السرعة الهوائية القصوى
14	5-3 أهمية السرعة الهوائية القصوى
15	6-3 مصدر السرعة الهوائية القصوى
16	7-3 متى نقوم ببرمجة حصة السرعة
16	خلاصة
	الفصل الرابع: سباقات 800م والمرحلة العمرية
17	1-4 خصائص الفئة العمرية
17	2-4 تعريف المراهقة
18	3-4 مظاهر المراهقة
19	4-4 نظرة تاريخية لألعاب القوى

20	4-5 تعريف ألعاب القوى
21	4-6 تعريف المسافات النصف الطويلة
21	4-7 المسافات المتوسطة 800م - 1500م
24	4-8 متطلبات تطوير ركض 800م
25	4-9 تطوير أنظمة الطاقة الخاصة بركض 800م
26	4-10 علاقة ركض 800م بالتحمل
29	خلاصة
	الجانب التطبيقي
	الفصل الخامس: منهجية الدراسة
30	تمهيد
30	5-1 الدراسة الاستطلاعية
30	5-2 منهج الدراسة
30	5-3 متغيرات الدراسة
31	5-4 مجتمع وعينة الدراسة
31	5-5 اساليب جمع البيانات (أدوات جمع البيانات)
31	5-6 الخصائص السيكو مترية لأدوات الدراسة (الصدق، الثبات، الموضوعية)
33	5-7 تصميم الدراسة والمعالجة الاحصائية
	الفصل السادس: عرض ومناقشة وتفسير النتائج
34	6-1 عرض وتحليل النتائج
37	6-2 مناقشة النتائج في ضوء الفرضيات
38	6-3 الاستنتاج العام

38	4-6 الخاتمة
39	5-6 التوصيات والاقتراحات
	قائمة المراجع
40	قائمة المراجع بالعربية
40	الأطروحات والمذكرات
41	قائمة المراجع بالفرنسية
	الملاحق
42	قائمة الملاحق
43	نماذج التدريبات لعينة الدراسة
61	تقديم النادي المستقبل وتاريخ نشأته

جدول الجداول

الجدول رقم (1) خاص بمختلف تسميات التدريب المتقطع حسب التاريخ (balsom)

الجدول رقم (2) تصميم البرنامج التدريبي 30/30 و 15/15

الجدول رقم (3) الاختبار القبلي والبعدى 800 متر

الجدول رقم (4) يمثل الإحصاء الوصفي لاختبار 800 متر في القياس القبلي لمجموعة أسلوب التدريب المتقطع (15*15)

الجدول رقم (5) يمثل الإحصاء الوصفي لاختبار 800 متر في القياس البعدى لمجموعة أسلوب التدريب المتقطع (15*15)

الجدول رقم (6) يمثل الإحصاء الوصفي لاختبار 800 متر في القياس القبلي لمجموعة أسلوب التدريب المتقطع (30*30)

الجدول رقم (7) يمثل الإحصاء الوصفي لاختبار 800 متر في القياس البعدى لمجموعة أسلوب التدريب المتقطع (30*30)

الجدول رقم (8) يمثل نتائج اختبار الفروق بين القياسين القبلي والبعدى في اختبار 800 متر لمجموعة أسلوب التدريب المتقطع (15*15)

الجدول رقم (9) يمثل نتائج اختبار الفروق بين القياسين القبلي والبعدى في اختبار 800 متر لمجموعة أسلوب التدريب المتقطع (30*30)

الجدول رقم (10) يمثل نتائج الفروق بين أسلوب التدريب المتقطع (15*15) وأسلوب التدريب المتقطع (30*30) في القياس البعدى لاختبار الجري 800 متر

الجدول رقم (11) معلومات فنية عن عدائين عينة الدراسة

جدول الأشكال

شكل رقم (1) متغيرات مرحلة المراهقة

المقدمة

يعتبر سباق 800 متر من السباقات التي شرفت الجزائر في المحافل العالمية بفضل جمال سجاتي وسليمان مولى والذين سبقوهم كتوفيق مخلوفي وسعيد قرني ورضا عبد النور والقائمة طويلة وهذا ما يثبت نجاح هذا الاختصاص في بلدنا وهذا راجع الى عدة عوامل منها الموقع الجغرافي والعامل الفيزيولوجي وعدة عوامل أخرى من بينها التدريب الرياضي العلمي الحديث والاستخدام الأمثل لطرقه حيث يعتبر العامل الرئيسي لتحسين وتقدم الأداء والوصول الى أعلى مستوى الرياضي ولا يتم ذلك الا باعداد طرق تدريبية مبنية على أسس علمية صحيحة ومتينة

إن أكثر الصعوبات التي تواجه المدرب أثناء التدريب الرياضي، هي اختيار طريقة التدريب التي تتناسب مع ظروف وخصائص العمل والتي يجب أن تراعي، الهدف الذي وضعت له وخصائص المرحلة العمرية التي هي بصدد التعامل مع تغيراتها ناهيك عن الوسائل والظروف وكذا الامكانيات المادية وحتى البشرية التي تمثل عامل مهم في نجاح أهداف الطرق التدريبية. ويعتبر تعدد الطرق التدريبية عاملا ايجابيا، يساعد المدرب في رفع كفاءة العداء، من خلال محاولة اختياره لأحسن طريقة تدريبية، تناسب تطوير كل صفة بدنية، في الوقت المناسب، حسب متطلبات المرحلة في الموسم التنافسي. وبالتالي فهذا التنوع لطرق التدريب وعدم انحصارها في طريقتين أو ثلاث وهذا ما سهل المهام التدريبية في تجبير الطاقات الكامنة للعداء. لدى اخترنا في بحثنا هذا نوع من أنواع الطرق التدريبية الحديثة وهو التدريب المتقطع لبلوغ متطلبات الاحتراف في هذا المجال الرياضي وهو التدريب المتقطع حيث قمنا بدراسة مقارنة بين أسلوبين التدريب المتقطع 30/30 و 15/15 في تنمية السرعة الهوائية القصوى ودورها في تحسين الإنجاز الرقمي لعدائي 800 متر

و قد قسمت الدراسة إلى ثلاثة جوانب، الجانب الأول وتطرق فيه الى الفصل الأول ويمثل الإطار العام للدراسة حيث بدأ بإشكالية الدراسة الى مميزات الدراسة الحالية الجانب الثاني و تناول فيه الدراسة النظرية و تتضمن ثلاث فصول، حيث تطرق الباحث إلى شرح التدريب الرياضي وطرق التدريب المتقطع في ما يخص الفصل الثالث فقد تطرق الباحث إلى السرعة الهوائية القصوى VMA، و في ما يخص الفصل الرابع فقد تناول الباحث سباقات

800م والمرحلة العمرية أما الجانب التطبيقي فتطرقنا الى منهجية الدراسة بداية بدراسة حول

النادي والرياضيين من اختبارات العدائين وتدريبهم على طريقة 30/30 و 15/15

بفضل الله وبفضل الدكتور ميلود شنافي المشرف على مذكرتي حاولت بكل ما أوتيت من جهد في اتمام هذا البحث وإلقاء الضوء على دراسة مقارنة بين أسلوبين التدريب المتقطع (30/30) و(15/15) للتنمية السرعة الهوائية القصوى VMA لعدائي 800م ودور ذلك في تحسين الإنجاز الرقمي من حيث تعريفها وطرقها الرئيسية.

الجانب المنهجي

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

1-1 إشكالية الدراسة:

لقد تطورت ألعاب القوى في الأونة الأخيرة على غرار السباقات المتوسطة وخصوصا سباقات 800 متر حيث شرفت الجزائر في المحافل العالمية منهم توفيق مخلوفي , مولى سليمان , وجمال سجاتي , والقائمة طويلة حيث حققوا نتائج جد إيجابية وأرقام لم تأتي من عدم بل هناك تطورا ملحوظا من الجانب الفني والتكتيكي والبدني وخاصة من الناحية التدريبية والتي تشهد اليوم وجود عدة طرق تدريبية هدفها الوصول بالرياضي الى أعلى المستويات الممكنة , ويواجه المدرب الرياضي أثناء تدريبه صعوبة في اختيار طريقة التدريب المثلى التي تحقق ما يسعى اليه , وليست كل طرق التدريب ذات أهداف واحدة , فكل طريقة من طرق التدريب تحقق أهداف معينة .

ان من واجب المدرب ان يختار طريقة التدريب التي تحقق له الهدف المطلوب وتعتبر طرق التدريب هي وسائل تنفيذ الوحدة التدريبية لتنمية وتطوير الحالة التدريبية للفرد، بسلوك يؤدي الى تحقيق الغرض المطلوب عن طريق عمليات التدريب.

وهناك العديد من طرق التدريب التي تحقق كل منها أغراض وواجبات معينة ولذاك يجب اختيار الطريقة المناسبة وعلى هذا الأساس تنوعت طرق وأساليب التدريب لرفع مستوى الإنجاز الرياضي وعلى المدرب معرفة هذه الطرق والمتغيرات التي تعتمد عليها كل طريقة وإمكانية استخدامها بشكل يتناسب مع متطلبات الرياضي.

حيث يرى [وجدي مصطفى الفاتح ومحمد لطفي، أن طريقة التدريب هي نظام الاتصال المخطط لإيجابية التفاعل بين المدرب واللاعب خلال الوحدة التدريبية , كما أن طريقة التدريب عبارة عن الاجراء التطبيقي المنظم لتمرينات المختارة داخل الوحدة التدريبية في ضوء قيم محددة لحمل التدريبي الموجه , وأيضا هي الوسائل التي يتم بها تطوير الحالة التدريبية للفرد الرياضي الى أقصى درجة ممكنة .

ان الوصول الى المستوي العالي له متطلبات كبيرة، ويشكل التدريب المتقطع على حسب تعريف

Necolas Delpech

على أن التدريب المتقطع هو الأنشطة التي يتناوب فيها بين وقت العمل ووقت الراحة، ويعمل هذا النوع من التدريب على الإبقاء على مستوى عالي من النوعية في المجهودات المبذولة والتي تحافظ على ارتفاع النبض القلبي ² 2

1 وجدي مصطفى الفاتح ومحمد لطفي السيد، في كتاب الأسس العلمية لتدريب الرياضي للاعب

والمدرب، الطبعة 1، 2002)

STAPS, Dijon, 2004, p16 Necolas Delpech 2

لذلك يمكننا أن نستنتج أن عداء المسافات المتوسطة عالي المستوى يجب أن يتمتع بقدره هوائية عالية تسمح له بتطبيق نسبة عالية من معدل ضربات القلب وتناوب الجهود وعمليات الاسترجاع المختلفة. وبالنظر الى طبيعة جري 800 متر فهي تلزم على العدائين التميز بصفات بدنية خاصة من أجل الوصول الى أبعد المستويات والقدرة على الجري برتم سريع ويجب أن تتوفر عنده السرعة الهوائية القصوى حيث تعتبر عنصر رئيسي وأساسي اذ يسعى المختصون والمدربون للحرص على وضع الطرق التدريبية المناسبة من أجل تطوير التدريب.

فالتدريب المتقطع هو احدى هذه الطرق التدريبية التي تهدف وتعمل الى تطوير السرعة الهوائية القصوى وانطلاقا مما سبق فان الدراسة الحالية تركز على طريقة التدريب المتقطع وصفة السرعة الهوائية.

التساؤل العام:

-هل هناك اختلاف بين أسلوبى التدريب المتقطع (30/30) و(15/15) في تنمية السرعة الهوائية القصوى وهل يؤثر ذلك على تحسين الإنجاز الرقمي لعدائي 800 متر لفئة تحت 18 سنة ؟

التساؤلات الجزئية:

1-هل هناك فروق ذات دلالة احصائية بين أسلوبى التدريب (30/30) و(15/15) في تنمية السرعة الهوائية القصوى لعدائي 800 متر فئة تحت 18 سنة ؟

2- هل تنمية السرعة الهوائية القصوى بالأسلوب التدريبي (30/30) تحسن الإنجاز الرقمي لعدائي 800 متر فئة تحت 18 سنة ؟

3- هل تنمية السرعة الهوائية القصوى بالأسلوب التدريبي (15/15) تحسن الإنجاز الرقمي لعدائي 800 متر فئة تحت 18 سنة ؟

1-2 فرضيات الدراسة:

هناك اختلاف بين أسلوبى التدريب المتقطع (30/30) و(15/15) في تنمية السرعة الهوائية القصوى وهذا يؤثر على تحسين الإنجاز الرقمي لعدائي 800 متر لفئة تحت 18 سنة

الفرضيات الجزئية:

- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين أسلوبى التدريب (30/30) و(15/15) في تنمية السرعة الهوائية القصوى لعدائي 800 متر فئة تحت 18 سنة

1- تنمية السرعة الهوائية القصوى بالأسلوب التدريبي (30/30) تحسن الإنجاز الرقمي لعدائي 800 متر فئة تحت 18 سنة

2- تنمية السرعة الهوائية القصوى بالأسلوب التدريبي (15/15) تحسن الإنجاز الرقمي لعدائي 800 متر فئة تحت 18 سن

1-3 أهمية الدراسة

- 1- معرفة دور وأهمية التدريب المتقطع في تنمية السرعة الهوائية القصوى
- 2- اظهار الفرق بين الأسلوبين لطريقة التدريب المتقطع والأنجع في تنمية السرعة الهوائية القصوى لعدائي 800 متر للفئة الأقل من 18 سنة (30/30) و(15/15)
- 3- التدريب المتقطع ودوره في تحسين الإنجاز الرقمي لعدائي 800 متر للفئة أقل من 18 سنة

1-4 أهداف الدراسة:

من الناحية النظرية:

- 1- التعريف بالتدريب المتقطع وتمييزه لسرعة الهوائية القصوى.
 - 2- التعريف بالمسافات المتوسطة وخصوصا سباقات 800 متر وتحسين إنجازها الرقمي.
- الناحية التطبيقية:
- 1- إجراء الاختبارات التي تعتبر مؤشر ودال ذو قيمة لمعرفة الفرق بين أسلوبي التدريب المتقطع (30/30) و(15/15) في تنمية السرعة الهوائية القصوى لدى عدائين 800 متر.
 - 2- جمع وتحليل الاختبارات ومقارنة النتائج التجريبية لعينة البحث.

1-5 تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة:

1_التدريب المتقطع:

يعرفه Bernard TURPIN بأنه العمل الذي يحتوي على تناوب فترات العمل والتي تكون قصيرة نسبيا 5 الى 30 ثانية بسرعات قريبة أو أكبر من VMA وفترات الراحة بين 15 الى 30 ثانية

2- السرعة الهوائية القصوى:

هي السرعة التي نبلغ بها القدرة الهوائية القصوى أي أنها تمثل سرعة بلوغ حجم الاكسجين الأقصى

3_سباق 800 متر:

هو من عائلة الجري في ألعاب القوى وينتمي الى المسافات المتوسطة بالنسبة لذكور والانات فئة الفئة العمرية الأقل من 17 سنة

1-6 الدراسات السابقة:

لا يمكن انجاز أي بحث من البحوث العلمية دون اللجوء و الاستعانة بالدراسات المشابهة لدى أخذنا بعض نماذج هذه الدراسات المشابهة لبحثنا والمتمثلة في:

1- سيرودة أحمد وبوبريوة إسلام

العنوان : تأثير التدريب المتقطع المختلط (جري-قوة) على السرعة الهوائية القصوى والقوة الانفجارية للأطراف السفلى لدى لاعبي كرة القدم الأقل من 19 سنة
أهداف الدراسة :

- معرفة تأثير التدريب المتقطع المختلط (جري - قوة) على السرعة الهوائية القصوى لدى لاعبي كرة القدم الأقل من 19 سنة

- معرفة تأثير التدريب المتقطع المختلط (جري - قوة) على القوة الانفجارية للأطراف السفلى لدى لاعبي كرة القدم الأقل من 19 سنة
- النتائج المتوصل اليها :

تأكيد تأثير التدريب المتقطع المختلط (جري-قوة) على السرعة الهوائية القصوى والقوة الانفجارية للأطراف السفلى لدى لاعبي كرة القدم الأقل من 19 سنة
2-دراسة الدكتور منصور عبد الله

العنوان : أثر التدريب المتقطع قصير قصير على السرعة الهوائية القصوى والقوة الانفجارية للأطراف السفلى لاعبي كرة القدم أقل من 20 سنة
أهداف الدراسة :

- الكشف عن أثر التدريب المتقطع قصير قصير على السرعة الهوائية القصوى لدى لاعبي كرة القدم أقل من 21 سنة

-- الكشف عن أثر التدريب المتقطع قصير قصير على القوة الانفجارية للأطراف السفلى لدى لاعبي كرة القدم أقل من 21 سنة

- الكشف عن أهمية القدرة الهوائية والقدرة اللاهوائية اللالبنية لهذه الفئة العمرية

- الكشف عن المدة التي نستطيع فيها اكتساب الجانب اللاهوائي اللالبنى والجانب الهوائي بواسطة التدريب المتقطع قصير قصير

- النتائج المتوصل اليها:

تأكيد على فعالية التدريب المتقطع قصير قصير في تطوير الصفتين

3- دراسة عبد الرزاق بوداني

العنوان: أثر كل من الدريب المستمر والتبادلي على تطوير السرعة الهوائية القصوى

- معرفة تأثير التدريب المستمر على تطور السرعة الهوائية القصوى
 - معرفة تأثير التدريب التبادلي على تطور السرعة الهوائية القصوى
 - معرفة أي الطريقتين أفضل لتطوير السرعة الهوائية القصوى
- النتائج المتوصل إليها:

أكدت هذه الدراسة بعدم وجود فروق معنوية بين الطريقتين في تطوير السرعة الهوائية القصوى

1-7 مميزات الدراسة الحالية

البحث عن الطريقة التدريبية الأنجع في تطوير العداء والوصول به الى تحقيق انجاز رقمي قياسي. موضوع حديث يحتاج بحوث معمقة.

الجانب النظري

الفصل الثاني: التدريب الرياضي وطرق التدريب المتقطع

تمهيد

الإنسان كي ينجز عمله ويتقنه جيدا لا بد أن يمشي مع الخطة كي تسهل له الأمور في مسيرته اليومية، ففي هذا الفصل الثاني قسمته إلى ستة مباحث وتتضح لنا في الخطة التالية:

2-1- التدريب الرياضي

- مدخل إلى التدريب الرياضي

- مفهوم التدريب الرياضي

2-2 مفهوم وتعريف التدريب المتقطع

2-3 تاريخ التدريب المتقطع

2-4 تصنيفات التدريب المتقطع

2-5 خصائص التدريب المتقطع

2-6 التدريب المتقطع والسرعة الهوائية

2-1 التدريب الرياضي

- مدخل إلى التدريب الرياضي

يتضح لنا التدريب الرياضي كما عرفه قرومي الحسين قال: "التدريب الرياضي هو أحد صور التدريب عامة وأحد مجالات النشاط الرياضي الذي يعمل على رفع مستوى الإنجاز الرياضي للوصول إلى المستويات العالية في النشاط الرياضي الممارس.

تختلف النظرة إلى عملية التدريب الرياضي باختلاف الأنظمة والفلسفات التي ينتمي إليها المجتمع والتي تحدد اتجاهات عملية التدريب ولكن هناك إطارا عاما يحدد مسار عملية التدريب الرياضي بتحقيق زيادة كفاءة اللاعب واستعداداته للوصول به إلى أعلى المستويات في النشاط الرياضي الممارس "3.

2-1 - مفهوم التدريب الرياضي

3 قرومي الحسين، تأثير تمارينات بطريقة التدريب التادلي intermitteent في تصوير السرعة الهوائية القصوى VMA والحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين Vo2max لدى لاعبي كرة القدم، السنة 2018_2019، ص:15.

يعرف Matveev التدريب الرياضي على أنه " عملية تتضمن التحضير البدني، المهاري، الخططي، الفكري والنفسي للرياضي بمساعدة تمارين بدنية ويعرفه موفق مجيد الخولي بأنه الاستخدام الأمثل لمجموعة من الطرائق التدريبية المجربة عمليا في السابق لأجل تطوير وتحسين الصفات البدنية والفنية والخططية والنفسية والارتفاع بمستوى الأداء الرياضي لاعبين من أجل تحقيق هدف رياضي محدد، كما يمكن القول بأنه مجموعة من التمارين الرياضية الجسمية المنفذة ضمن مساحة بدنية متوقعة لأجل تطوير الأداء الرياضي وتحقيق الهدف المنشود"4.

2-2 مفهوم وتعريفات التدريب المتقطع

هناك مفاهيم وتعريفات متعددة للتدريب المتقطع منها "كما أشار على أن التدريب المتقطع يجمع بين فترات عمل تتخللها فترات راحة تسيرها أو تتحكم في شدتها نسبة السرعة الهوائية القصوى"5. كذلك من بين تعريف التدريب المتقطع هو " العمل المتقطع أو التدريب المتقطع يتكون من جلسات تمارين تتخللها فترات راحة أو فترات نقاهة أو فترات استرجاع، تسمح لك فترات الراحة هذه بإنجاز المزيد من العمل بكثافة عالية، دون إجهاد لا داعي له، مقارنة بالعمل المستمر (Astrand 1986).

ويعرفه Gilles COMETTI على أن "التدريب المتقطع يحتوي على شكل مهم جدا لتحسين الPMA في الرياضات الجماعية، معظم الزمن ينفذ انطلاقا من طبيعة الجر (15 - 5، 20 - 10، 15 - 15، 30 - 30) (بسرعات تكون قريبة من الvma"6.

3-2 تاريخ التدريب المتقطع

"كان أول ظهور للتمارين المتقطعة في التدريب الرياضي سنة 1940 على يد كل من (Roskamm·Reindell، Gerschler) ثم تم تسميتها بالتدريب الفترتي سنة 1996م من طرف الباحث Pariente.

أما في مجال ألعاب القوى فقد تم تعميم طريقة التدريب الفترتي سنة 1950م بواسطة الباحث (Zatopek) ويقوم الرياضي حسب هذه الطريقة بالجري 86 % من السرعة الهوائية القصوى VMA.

4 الخولي مباديء التدريب الرياضي 2010ص:15.

5 (G Gacon) سنة 1980

6 بوسعياد أحمد وجابر عبد الحق، تأثير التدريب المتقطع-جري-على تطوير السرعة الهوائية القصوى وسرعة تغيير الاتجاه لدى لاعبي كرة القدم صنف أقل من 17 سنة، السنة 2021-2022، ص: 30.

ويعتبر كل من (Reidell،Roskam) هما من وضع حجر الأساس للتفسير العلمي والفسولوجي للتمرين المتقطع ، ويمكن إبراز التطور التاريخي للتدريب المتقطع وتغيير تسمياته من خلال الجدول التالي:⁷

جدول (1) خاص بمختلف تسميات التدريب المتقطع حسب التاريخ (balsom)

الباحث	التسمية
MAEGARIA 1969	تمارين متقطعة بشدة ما فوق قصوى
SALTIN 1971	التمرين المتقطع
FOX ET MATHEWS 1977	التدريب الفترى
WOOTON WILLMS 1983	التكرار الأقصى للسرعة
RIEU 1988	السرعات المتنوعة
GAITANOS 1990	التمرين المتقطع ما فوق الأقصى
BROOKS 1990	التكرار القصير للتمرين المتقطع
HAMILTON 1991	التمرين المتقطع الأقصى
BANGASBO 1994	التمرين المتقطع الشديد

4-2 تصنيفات التدريب المتقطع

✓ حسب شدة الجهد:

"متقطع-عالي الشدة: وهو الجهد المنفذ بشدة تكون فوق السرعة الهوائية القصوى، وتكون مدة الجهد دون 30 ثانية، والراحة من الأحسن أن تكون غير نشطة مع إمكانية أن تكون نشطة.

متقطع-متوسط الشدة: تكون شدة الجهد قريبة جدا من الحد الأقصى للسرعة الهوائية القصوى، مدة الجهد أكبر أو تساوي 30 ثانية، الراحة يمكن أن تكون غير نشطة مع استحباب أن تكون راحة نشطة.

✓ حسب مدة العمل:

متقطع-طويل: وفيه يقوم الرياضي بجهد متتابع بشدة أكبر من القصوى لمدة 3د عمل متقطعة براحة متكافئة. ونجد فيه مثال جري 1د براحة 1د (1/1)، 2/2، 3/3، ويتميز بشدة 100 الى 120 % من السرعة الهوائية القصوى.

7 منصورى عبد الله، أثر التدريب المتقطع قصير قصير على السرعة الهوائية القصوى والقوة الانفجارية للأطراف السفلى للاعبى كرة القدم اقل من 20سنة، السنة 2014-2025، ص:102-103.

متقطع-متوسط: ويتميز بالقيام بمجهودات ذات مدة متوسطة بسرعة أكبر من VMA بسرعة اقصاها 5كلم/سا مع راحة من 30 ثانية الى 2د ونجد فيه 20/20 30/30.

متقطع-قصير: وهو القيام بجهد لمدة قصيرة مع العمل بسرعة أكبر من VMA ب7 كلم/سا، يتخلها زمن راحة من 30 ثانية الى 2د، ونجد فيه 15/15، 20/10.... بشدة 120 الى 140 % من السرعة الهوائية القصوى VMA.

حسب الشعب الطاقوية:

متقطع لاهوائي: يكون هذا النوع خلال الثواني الأولى من التدريب المتقطع، يستعمل PCR، حسب 1995 Balsom أن باقي الطاقة لاهوائية تسلم بواسطة الجلزمة لاهوائية التي تقود إلى تكوين الاكتات بصفة معتبرة، مع الأخذ في حسابان المدة القصيرة للتدريب المتقطع. زيادة على الاكتات المتشكل يدخل مرحلة الأيض خلال فترات الراحة. يقول Gaitanos 1993 وآخرون أنه خلال بداية العمل عند 10 تكرارات لمدة "6 بسرعة قصوى مع رحة غير نشطة لمدة "30 أن الطاقة المكتسبة من أجل الحفاظ على مردود ذو شدة متوسطة يعاد تجديده من خلال إسهام متساوي (متكافئ) لكل من تفكك PCR والجلزمة الهوائية.

متقطع هوائي: أثبت Pradet 2002 أن التدريب المتقطع يقوم بإثارة عمليات هوائية والتي تكون نتيجة لمجهود بدني لديه القدرة على التسبب في دين أكسجيني. أم حسب Christensen 1960 وآخرون أن جزء من الطاقة اللازمة لانقباض العضلي تأتي من مخزون هذا الأيض الهوائي، خلال تمرين متقطع مخزون الجسم من أكسجين لا يصبح مهما. يقول Astrand 1960 وآخرون أن حوالي 02 ميلي مول/كغ الأوكسجين تدوم خلال المرحلة الابتدائية من التمرين. من أجل تمرين متقطع 10 تكرارات لمدة "6 عمل بشدة قصوى يمكن لهذا الأيض الهوائي المشاركة بمنح 20 % من الطاقة الإجمالية وهذا حسب Balsom 1995، خلال الاسترجاع هذه التمارين المتقطعة ذات الشدة العالية يقوم ال ATP بتجديد مصادره وحصريا عن طريق الأبيض الهوائي.

ويشير Bernard TURPIN انه لتجنب افراز حمض اللبن بكمية معتبرة ننتهج نوعين من العمل المتقطع النوع الأول 15/15، والنوع الثاني 15/5، و 20/5 و 25/5".8.

2-5 خصائص التدريب المتقطع

"شدة التمرين بحد $\% \text{vo2max}$ vma
مدة التمرين الثانية الدقيقة

8 سيرودة أحمد و، بوبريوة إسلام، تأثير التدريب المتقطع المختلطة (جري-قوة) على السرعة الهوائية القصوى والقوة الانفجارية للأطراف السفلى لدى لاعبي كرة القدم، السنة 2019-2020، ص: 30-31.

مدة الاسترجاع مساوية للعمل أكبر .

طبيعة الاسترجاع سلبية ايجابية

عدد التكرارات في التمرين 15

أقسام متعددة 15 15 10 10 20 20 30 30

عدد المجموعات من 2 إلى 5 حسب شدة ومدة العمل .

شدة التمرين سرعة الجري اعلي من السرعة الهوائية القصوى .

مدة العمل 156 دقيقة .

راحة ما بين مجموعات من 6 إلى 7 دقائق

شدة الراحة:

الراحة النشطة تسمح باسترجاع أفضل للميوليين وزيادة حجم التدريب لكن الاسترجاع الغير النشط يسبب توتر حاد إجهاد اقل والحصة تكون ذات شدة وهذا حسب الهدف المسطر سواء كان الهدف هو تعويد اللاعب على تحمل حمض اللبن راحة غير نشطة أو جعل الجسم اللاعب يتخلص منه بسرعة راحة نشطة"9.

2-6 التدريب المتقطع والسرعة الهوائية

"البرنامج التدريبية مثل الوقت، النبض القلبي، لكن بحلول الثمانينات بعد اكتشاف مؤشر فسيولوجي يسمى حجم الأكسجين الأقصى عمد مختلف الباحثين إلى إيجاد ما يقابل هذا المؤشر الفسيولوجي في الميدان لاعتماده كوسيلة تطبيقية لمراقبة حمولة التدريب فتم ظهور السرعة الهوائية القصوى (VMA) التي تساوي حسب (1983) leger : $VMA = VOX2 MAX / 5.3$ (km/h) .

وقد استعملت السرعة الهوائية القصوى كمؤشر لتقييم الخصائص الهوائية للرياضي وتوالت بعد ذلك

الاختبارات الميدانية التي تحاول قياس هذا المؤشر فكان ظهور الاختبارات المستمرة مثل اختبار cooper، و conconi وهي اختبارات مستمرة لطالما أفادت تقييم الكفاءة الهوائية لكثير من الرياضات لكن الرياضات الجماعية بصفة عامة وكرة القدم بصفة خاصة استطاعت أن تنقد نتائج اختبارات السرعة الهوائية القصوى المستمرة، فقد أكد Bangasbo أن لاعب كرة القدم يقوم بنشاط متقطع وليس مستمر والسرعة الهوائية القصوى المسجلة في مباريات كرة القدم تفوق نتائج الاختبارات المستمرة ومن ثم تم البحث عن اختبارات تستطيع قياس هذا النوع من السرعة الهوائية القصوى وهو ما سرع بظهور الاختبارات الميدانية المتدرجة مثل اختبار Navette ل Leger et Boucher ولأن التدريب المتقطع

9 بلحول محمد، أثر التحضير البدني طريقة التدريب المتقطع intermittent على تنمية القدرات الهوائية وسرعة الاسترجاع لدى لاعبي كرة القدم الأكبر، 2018-2019، ص:23.

حسب Gille Cometti - هو تدريب مشفر أصبحت السرعة الهوائية القصوى هي مفتاح التدريب المتقطع10".

خلاصة

ان مجال التدريب الرياضي مجال واسع يتماشى على حسب الاهداف المسطرة من طرف المدرب خصوصا التدريب الرياضي الحديث فقد تطور كثيرا وحقق نتائج مبهرة ومن بين طرقه طريقة التدريب المتقطع بأنواعها التي أصبحت الطريقة الشائعة الاستعمال في الآونة الأخيرة نظرا لملائمتها مع التدريب الحديث وهذه الطريقة التي اختارها الباحث في بحثه لاثبات أهميتها.

10 منصورى عبد الله، أثر التدريب المتقطع قصير على السرعة الهوائية القصوى والقوة الانفجارية للأطراف السفلى للاعبى كرة القدم اقل من 20 سنة، 2014-2015، ص: 105.

الفصل الثالث: سرعة الهوائية القصوى VMA

3-1 تعريف السرعة الهوائية القصوى

"هي أصغر سرعة تتطلب أقصى استهلاك للأكسجين

هي السرعة القصوى النظرية والتي يمكننا عندها الحفاظ على اللياقة الهوائية.

هي السرعة التي يبدأ منها الفرد في استهلاكه للأكسجين بصفة قصوى، معناه الوصول إلى السرعة الهوائية القصوى ومن ناحية أخرى نقول أن استهلاك الأكسجين يتماشى مع شدة الجهد وكذلك معظم الطاقة المنتجة عن طريق الأيض الهوائي"11.

"هي السرعة المكتسبة من طرف الرياضي عندما يكون استهلاكه للأكسجين في أقصاه"12.

3-2 برنامج تنمية السرعة الهوائية القصوى

"سرعة هوائية قصوى قصيرة:

- الشدة (100-105%) من السرعة الهوائية القصوى.
- الفترة الزمنية: 4-5 أيام للتنمية من أجل تحقيق الهدف. وفترة 8-10 أيام من أجل الصيانة أي المحافظة على مستوى السرعة الهوائية الذي تم الوصول اليه.
- الحجم: 15-20 دقيقة جهد. الراحة تتراوح 30 ثانية حتى 15، 1 دقيقة.
- الراحة: وقت الجهد E، وقت الراحة R.
- جهد 30ثا: R=R، جهد 1د: R=1/2 E، جهد أكبر من 1د: R= (1/2-1/4) E.
- مثال: 20 مرة 30 ثا+30ثا أو 10 مرات 60 ثا+30ثا.

سرعة هوائية قصوى متوسطة

- الشدة: (95-100%) من السرعة الهوائية القصوى .
- الفترة الزمنية من أجل الوصول إلى هدف التنمية يستلزم فترة زمنية من 4-5 أيام وفترة 8-10 أيام للصيانة.
- الحجم: 20-25 دقيقة جهد. الراحة تتراوح بين 15 ثانية و 1 دقيقة إلى 30 ثانية دقيقة.

11 بوسعياد أحمد وجابر عبد الحق، تأثير التدريب المتقطع جري على تطوير السرعة الهوائية القصوى

وسرعة تغيير الاتجاه لاعبي كرة القدم صنف أقل من 17 سنة، 2021-2022، ص: 56.

12 عادل زيموش وسيف الدين روابي، تأثير التدريب المتقطع - جري- على تحسين السرعة الهوائية

القصوى (VAM) لدى لاعبي كرة القدم، 2015-2016، ص: 79.

- الراحة: وقت الجهد 1-2 دقيقة: $R = (1/2 - 1/4)E$.
- مثال: 9 مرات $2d + 45$ ثا.
- سرعة هوائية قصوى طويلة:

- الشدة (90-95%) من السرعة الهوائية القصوى.
- الفترة الزمنية: من 4-5 أيام للتنمية وفترة 8-10 أيام للصيانة.
- الحجم: 25-30 دقيقة جهد. الراحة تتراوح بين 2 دقيقة و30 ثانية إلى 4دقيقة.
- الراحة: الجهد كبير في 2دقيقة: $R1/2E$.
- مثال: 6 مرات $4d + 13$.

3-3 أنواع السرعة الهوائية القصوى

- "سرعة هوائية قصوى قصيرة: تتميز بأن زمن العمل يكون من 10 ثواني إلى 1 دقيقة، زمن الراحة يكون أصغر أو يساوي زمن العمل، الشدة 100 - 105% من VMA.
- سرعة هوائية قصوى متوسطة: تتميز بأن زمن العمل يكون من 10 ثواني إلى 1 دقيقة ويصل حتى 2 دقائق، زمن الراحة أقل من زمن الجهد، الشدة تكون مساوية ل 95-100 % من VMA.
- سرعة هوائية قصوى طويلة: زمن العمل يكون أكبر من 2 دقائق، زمن الراحة أقل من زمن الجهد الشدة 95 % من VMA "14.

3-4 تطوير السرعة الهوائية القصوى

- "لقد ثبت أنه في نفس الحجم، سمح برنامج التدريب المتقطع (100 إلى 120 % من VMA).
- بزيادة كبيرة (5%+) VMA، مقارنة ببرنامج التدريب المستمر (80 إلى 90 % من VMA).
- من ناحية أخرى، أظهر (2011) Tuimil and coll أن تحسين VMA لم يكن أعلى بعد تدريب لمدة 8 أسابيع (بمعدل 3 جلسات في الأسبوع) ببرنامج التدريب المتقطع أو المستمر، حيث كانت شدة العمل الإجمالية متكافئة بين البرنامجين.

13 يوبي بلال وعولمي أسامة، دراسة السرعة الهوائية القصوى عند لاعبي كرة القدم U17 دراسة ميدانية، 2019-2020، ص: 20.

14 بوسعياد أحمد و جابر عبد الحق، تأثير التدريب المتقطع جري على تطوير السرعة الهوائية القصوى وسرعة الإتجاه لدى لاعبي كرة القدم صنف أقل من 17 سنة، 2021-2022، ص: 57.

- يتألف التدريب المتقطع من 3 جلسات متكررة خلال الأسابيع الثمانية، وتألفت الجلسة الأولى من التمارين المتقطعة لمدة 2 دقائق عمل و 2 دقائق راحة (بنسبة 100% من VMA ونسبة استرجاع 50 % من VMA والجلسة الثانية من 3 دقائق عمل و 3 دقائق راحة (عند 95 % VMA) وبنسبة استرجاع 45 % VMA والجلسة الثالثة من 4 دقائق عمل و 4 دقائق راحة (عند 90 % VMA وبنسبة استرجاع 40 % VMA ، ويتكون التدريب المستمر من 3 جلسات بكثافة كل منها 75 و 70 و 65 % من VMA، في نهاية فترة التدريب لم يسجل الباحثون أي تحسن في السرعة الهوائية القصوى عند VMA % التدريب لم يسجل الباحثون أي تحسن في السرعة الهوائية القصوى عن 100 % VMA "15.

3-5 أهمية السرعة الهوائية القصوى

- "السرعة الهوائية القصوى تعتبر ذات كفاءة من أجل حساب المسافات التي يجب أن يقطعها الرياضي بسرعة يعبر عنها بنسبة مئوية.

- معرفة السرعة الهوائية القصوى للاعب مهمة جدا لأنها تمثل مؤشرا لا نستطيع الاستغناء عنه لأجل تحقيق جهد ذو شدة وخاصة لتوجهه بفعالية ليوافق الأداء في مدة المباراة.

- تعتبر مؤشر جيد ووسيلة لتدريب الهوائي.

- معرفة السرعة الهوائية القصوى تسمح لنا بخصوصية التدريب لكل رياضي.

- كل رياضي يستطيع تحمل العمل من 04 إلى 08 دقائق بالسرعة الهوائية القصوى الخاصة به وبهذا الرتم 85 % من الطاقة المنتجة بطريقة هوائية و 15 % منتجة من الشعبة اللاهوائية التي تقلل الانقباض العضلي تؤدي إلى التعب"16.

3-6 مصدر السرعة الهوائية القصوى

تنتج عن تفاعل 3 عوامل وهي:

1-"الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين.

2- فعالية الجري (الخطوة).....دراجة، سباحة. أو اقتصاد الحركة (النقل) المستعمل.

15 المصدر السابق، بوسعياد أحمد وجابر عبد الحق، 2021-2022، ص: 59.

16 سيرودة أحمد وبوبروية إسلام، تأثير التدريب المتقطع (جري- قوة) على السرعة الهوائية القصوى والقوة الانفجارية للأطراف السفلى لدى لاعبي كرة القدم، 2019- 2020، ص: 46.

3- الدافعية من أجل قدرة الحصول على ال VO 2max خلال تمارين ممتدة وذات شدة عالية"17.

3-7 متى نقوم ببرمجة حصة السرعة الهوائية القصوى (VMA)؟

أ" خلال مرحلة التحضير العام: ويكون ذلك بوتيرة حصة في الأسبوع وذلك كحد أدنى... وهذا من أجل الرياضيين الذين يتدربون 05 مرات/أسبوع، مع الأخذ في الحسبان أن حصة VAM-القصيرة تليها حصة VAM -الطويلة. هذه الفترة من البرنامج التدريبي تتمحور أساسا على تطوير الVAM.

ب- خلال مرحلة التحضير الخاص: تكون برمجة الحصة كالتالي: أسبوع بأسبوعين كأدنى حد. هذه الفترة من البرنامج التدريبي تكون أساسا بهدف الحفاظ على الVAM"18

خلاصة:

السرعة الهوائية القصوى رغم ما توصل اليه العلم الحديث من بحوث متطورة الا أنه مازال يكتشف نظريات علمية جديدة لها علاقة بالعلم الفيزيولوجي والبيولوجي فكلما تعمقت الأبحاث في كشف أسرار الجسم البشري أدى ذلك الى تطور أكثر في تطوير السرعة الهوائية القصوى .

17 عادل زيموش وسيف الدين روابي، تأثير التدريب المتقطع -جري- على تحسين السرعة الهوائية

القصوى VMA لدى لاعبي كرة القدم، 2015-2016، ص:80.

18 المصدر السابق، عادل زيموش وسيف الدين روابي، 2015-2016، ص:85-85.

الفصل الرابع: سباقات 800م والمرحلة العمرية

4-1 خصائص الفئة العمرية (المراهقة)

"يقصد بالفئة المستهدفة للاعبين والمستخدم للوسائل التدريبية وعليه أن نكون عارفين بالمستوى لعمري والمعرفي والذكائي والاجتماعي والنفسي وحاجيات المتدربين حتى يضمن استخدام فعال لطرق التدريب"19.

4-2 تعريف المراهقة

- هي الفترة من حياة الإنسان التي تبدأ في نهاية مرحلة الطفولة وتنتهي في بداية بلوغ سن الرشد، ويستخدم علماء النفس مصطلح المراهقة ليشير إلى معاني كثيرة منها.

- تعريف Hur lock: المراهقة هي مرحلة الانتقال من الطفولة مرحلة الإعداد للمراهق إلى مرحلة الرشد والنضج، وبناء على ذلك فإن المراهقة هي رحلة تأهب لمرحلة الرشد.

- تعريف Piaget: يرى أن كلمة المراهقة تعني العمر الذي يندمج فيه الفرد مع عامل الكبار والعمر الذي لم يعد فيه الفرد يشعر أقل مما هم أكبر سنا بل هو مساو لهم في الحقيقة على الأقل"20.

"وينظر إلى المراهقة على أنها انتقال جسم عقلي، انفعالي واجتماعي بين مرحلة الطفولة والشباب والنضج. ولهذه المحلة أهمية في حياة الطفل وتكوين شخصيته، لما يصاحبها من تغيرات لها أثرها في مختلف مجالات النمو، ولهذا نقول أن المراهقة مرحلة طفرة في النمو الجسمي بالأخص وبحسن عندما نتحدث عن خصائص النمو في مرحلة المراهقة في المجال الرياضي أن نميز بين مرحلة المراهقة المبكرة12 سنة تقريبا، ومرحلة المراهقة المتأخرة15 - 18 سنة. عندما نتحدث عن النمو الجسمي في مرحلة المراهقة المبكرة فإنها تتسم بالنمو الجسمي السريع وطفرة النمو، وتتميز هذه الطفرة في النمو بزيادة طول الذكور 7.5 - 13 سم، بينما يزيد طول البنات في مجال من 5 - 10 سم، ويزيد وزن الذكور والإناث حوالي 4-6 كغ. ويصاحب عادة الزيادة السريعة لطول الجسم، اتساع الكتفين ومحيط الأرداف، وزيادة طول الجذع وطول الساقين، ويتميز الذكور باتساع الكتفين بينما تتميز الإناث بتمو أكثر في عظام الحوض. والبنات عادة ما تبدأ لديهن فترة المراهقة قبل الذكور بما يقارب عام إلى عامين، كما يصلن إلى عملية اكتمال النضج قبل الذكور.

وهذا ما يفسر لنا ظاهرة الطول والوزن خلال فترة الطفولة المتأخرة وعادة ما نجد الإناث أطول من الذكور وأثقل منهم وزنا وأكثر نضجا. وفي بداية المراهقة يبدأ الذكور في اللحاق بالإناث وبعد

19 سيرودة أحمد، تأثير التدريب المتقطع المختلط (جري -قوة) على السرعة الهوائية القصوى والقوة الانفجارية للأطراف السفلى لدى لاعبي كرة القدم، السنة الجامعية 2019 - 2020. ص: 69.

20 بوسعياد أحمد وجابر عبد الحق، تأثير التدريب المتقطع - جري - على تطوير السرعة الهوائية القصوى وسرعة تغيير الإتجاه لدى لاعبي كرة القدم صنف أقل من 17 سنة، السنة 2021/2022م، ص:91.

ذلك يصبحون أثقل وزنا وأطول قامة متهن. أما فيما يخص المراهقة المتأخرة (18-15) فإننا نلاحظ عدة تغيرات على المستوى الفسيولوجي الوظيفي، الشيء الذي منعكس على المظهر المورفولوجي فيكون هناك بطء في معدل النمو الجسمي، ويزداد الحول بدرجة طفيفة لدى الجنسين، وزيادة نمو العضلات، وكذلك يكون الذكور أكثر لولا ووزنا من الإناث، يصل الذكور والإناث في نهاية هذه المرحلة إلى النضج الجسمي والهيكلية حيث تتحدد ملامح الجسم في صورته الكاملة. النمو النفسي الاجتماعي، من خلال الرعاية النفسية الاجتماعية، الاتزان العاطفي والتحكم الانفعالي خلال فترة المراهقة يصبح المراهق تحت سلطان الاندفاعية الفسيولوجية والتي يصاحبها شعور بنمو القوى يرافقه في الوقت نفسه بعدم التوازن الاجتماعي، يحدث تخمر شامل ينال الكائن الفكري كله ويقع نوع من الاهتمامات العاطفية في جميع الواجهات، مصحوبا بمراحل متناوبة من الحماسة والهمود، دون أن تكون هذه الاهتمامات في البداية مدركة على أنها ذات علاقة وطيدة بالشيق الجنسي، إن الكائن هنا شأنه أيام الطفولة في التركيز على الذات أي أنه بحب أن يحب أكثر مما بحب أن يحب وبالتدريج يصبح حماسا لأنيل العواطف الاجتماعية التضحية والكرم وذكر علماء التحليل الاجتماعي أن الكمون الجنسي الكلي أو الجزئي هو الذي يساهم في تكوين الأنا المثالي أو الأنا الأعلى وهذا لا يزول خلال مرحلة المراهقة بل يشتد.

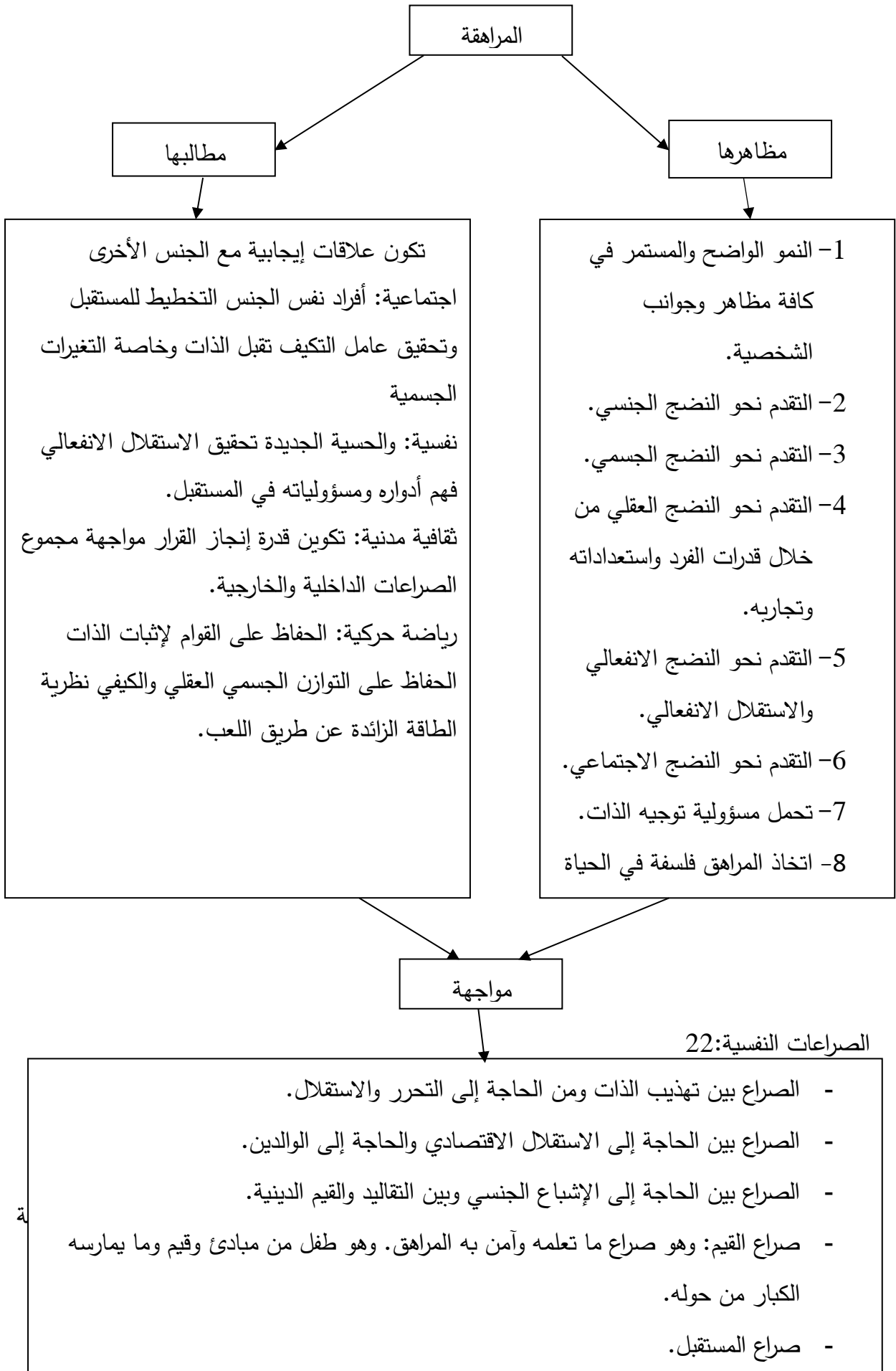
النمو المعرفي: تهاداً سرعة نمو الذكاء ويقترّب هنا للوصول إلى اكتماله في الفترة من (18-15)، ويزداد تنمو القدرات العقلية وخاصة اللفظية والميكانيكية والسرعة الإدراكية ويظهر الابتكار خاصة في حالة | المراهقين الأكثر استقلالاً وذكاء وأصالة في التفكير والأعلى في مستوى الطموح، ويأخذ التعليم في هذه المرحلة طريقه نحو التخصص المناسب للمهنة والعمل ويستمر التذكير المعنوي في تموه طوال هذه المرحلة، وينمو التفكير المجرد والابتكار وتتسع المدركات وتنمو المعارف ويستطيع المراهق وضع الحقائق مع بعضها البعض، حيث يصل إلى فهم أكثر من مجرد الحقائق نفعها بل يذهب إلى وراء ذلك.

وتزداد القدرة على التحصيل وعلى نقد ما يقرأ من معلومات وهذا حسب زهان 1993"21.

21 سيرودة أحمد، تأثير التدريب المتقطع المختلط (جري -قوة) على السرعة الهوائية القسوى والقوة الانفجارية للأطراف السفلى لدى لاعبي كرة القدم، 2019-2020، ص: 70-72.

3-4 مظاهر المراهقة

"يجب التطرق إلى مظاهرها كما مطالبها نظرا لارتباطهما بعامل النمو الذي هو من بين العوامل التي سنتطرق إليها محاولة منا إعطاء توضيح علمي نظري حول مجمل التغيرات لهذه المرحلة ويمكن تلخيصها في هذا المخطط المتمثل في الشكل (1)، بشكل عام غير مخصص لنشاط معين.



الشكل رقم 1: يوضح مظاهر ومطالب المراهقة في مواجهة الصراعات النفسية.

انفعالية أو اجتماعية مرتبطة مع بعضها في عملية النمو خاصة النمو الجسمي المرتبط بمجتمعنا. إلا أن المعطيات المصاحبة الأخرى هي تحول اتجاهات المراهق من ممارسة الرياضة و دوافعه، زيادة الضغط النفسي بعد التحول من متعة اللعب إلى ضرورة تحقيق النتائج كل هذه الأعباء على المربي أن يكون على علم بها يعالجها وفقا لمعطيات علمية دون إسقاط لمكبوتاته أو شخصيته أو ذاتية و إنما بطريقة موضوعية محاولا التحقيق من هذه الصراعات المحيطة بهذا الرياضي سواء كانت مشتركة مع بني فئته أو خاصة به و نحن نحاول التركيز على الخصوصية من جهة دون إهمال الشيء العام كون أن جل المدربين مثلا ينسون جانب اللعب للمراهق لعامل هام في الوقاية من الاضطرابات و عدد سنوات الممارسة في نظرهم تفقد الرياضي العداء المراهق الفطرية من جهة و في زيادة الضغط أو تقليله من جهة الاستمرار في رياضة تصبح مبنية على مبدأ الألم و المعاناة في مميزاتها للوصول إلى نتيجة رياضية عالية.

- النمو وعلاقته برياضة ألعاب القوى

• الأحماض:

"عبارة" التدريب لحامضي" لا توجد عند الشبان أقل من 16 سنة، هذا النوع من التدريب لا يكون فقط غير مجدي وإنما أيضا غير مكيف ومضر أيضا لأن الشباب في هذه المرحلة يكون هذا النظام جد محدود وعدم امتلاك نظام توان بين إنتاج والتخلص من حامض اللاكتيك كما أنهم لا ينتجون إلا القليل من الحامض اللبني. أن الكثير من الباحثون يرون أن هذه القدرة بمثابة وقاية ودفاع طبيعي. وهذه الخصوصية تطور وتنمى عند نهاية النمو واكتماله.

وخلاصة القول فإن الشباب لا يمكن أو يمنع عليهم عمل ذو طبيعة المقاومة، فيزيولوجيا أو نفسيا.

• طاقويا:

الشبان يملكون القدرة على التخزين أقل ضعفا من البالغين يجب أخذ هذه المعلومة بعين الاعتبار. أنهم طبيعيا غير مداومين. في حالة العمل غير المكيف للعمر أي التدريب الخاص للبالغين مما يحدث نتائج وخيمة في المراحل المتكررة وذلك بدءا بانخفاض نسبة السكريات والتفاعلات والإفرازات الهرمونية التي تسبب الكثير. ويمكن القول أن المرحلة التي نحاول علاجها هي مرحلة مشوقة و هامة في تطوير التحمل الطاقوي.

في هذا المجال من التدريب في هذه القدرة يجري التدريب ضمن كيلومترات محددة مع جمود أو تكرارات وفي وضعيات متسلسلة والتدريب الفترتي هو الطريقة المحبذة والتي ينصح لها مع تسلسل في الجهود الانفجارية والهوائية ذات الشدة الضعيفة"23.

4-4 نظرة تاريخية لألعاب القوى

"ألعاب القوى Athletics تعود إلى كلمة يونانية Athlo ومعناها «التسابق» وتضم مجموعة من الفعاليات والبالغة 26 فعالية اولمبية لذلك اهتمت الدول الكبرى كالولايات المتحدة وأوروبا وحتى بعض الدول الفقيرة في افريقيا للحصول على الاوسمة الاولمبية حيث تلعب رياضة العاب القوى الدور الاساسي في الفوز في المجموع النهائي بعدد الميداليات الاولمبية كونها تضم الكم الاكبر من الفعاليات. ورياضة العاب القوى تعد من الرياضات القديمة جدا وتعود الى التاريخ الاغريقي القديم حيث اقيمت اول دورة العاب عام 776 ق.م وكانت تتضمن فعالية واحدة وهي الجري في الملعب لمسافة 192م وكان للأحداث التاريخية تأثير كبير على هذه الرياضة حيث ظهرت فعالية رمي الرمح ودفع الثقل وذلك لكثرة الحروب واستخدام الرمح والقوس كوسيلة للقتال والصيد ثم ظهر سباق التتابع 4+100م ثم تطور إلى 4+400م حيث كانت الرسائل آنذاك ترسل وفق نظام التتابع حيث يقطع كل مقاتل او فارس مسافة محددة ثم يسلم الرسالة لزميل اخر وبهذه الطريقة ترسل الرسائل. وكانت الدورات الاولمبية القديمة تقام سبعة ايام متصلة وخصص اليوم الاربع لمسابقات التتابع حيث كان المتسابقون يستخدمون الشعلة بدلا من عصا التتابع. وعليه نجد ان العاب القوى ومسابقاتها كانت تحتل الصدارة في الالعاب الاولمبية القديمة وكانت نقاط الانطلاق في مسابقات العدو على شكل خط محفور في ارضية المضمار، حيث لم تستخدم مكعبات البداية الا في دورة لندن عام 1948م كما استخدمت الرماح الخشبية في مسابقة رمي الرمح، كما استخدمت اثقالاً يتم حملها في اليدين من قبل لاعب الوثب الطويل ويتراوح وزنها ما بين 1.48-1.49 كغم. ثم تطورت السباقات في البرنامج الاولمبي بعد ان كانت سباقا واحدا للجري يشمل المسابقة المركبة الخماسية والمتكونة من خمس سباقات هي كالاتي الوثب الطويل - رمي الرمح - عدو 200م - قذف القرص - المصارعة، وبعد الحرب العالمية الاولى اقيمت اول مسابقات خاصة بالنساء حيث احتوت الالعاب الاولمبية في امستردام عام 1928م في (هولندا) على مسابقات (100م-800م 4+100م تتابع، القفز العالي، وقذف القرص للنساء. اما رياضة العاب القوى الحديثة تظهر بشكل واضح في

23د: شنافي الميلود، أثر اديولوجية المدرب على بناء العلاقة التدريبية ودورها في ظاهرة انطفاء المواهب الشابة للسباقات المتوسطة صنف (17-12) سنة في الجزائر، السنة 2018-2019، ص:48.

جامعة Oxford وجامعة Cambridge وهنا تعتبر البداية الصحيحة والحقيقية لألعاب القوى او ما يسمى Track and Field Athletics وقد أقيمت اول بطولة بين الجامعتين عام 1864 م وكانت تتضمن 12 فعالية وقد توسعت العاب القوى واقامت اول دورة اولمبية حديثة عام 1896 م وتأسس الاتحاد الدولي لألعاب القوى عام 1912 م (IAAF) وهي الحروف الاولى المختصرة (International Assosiation of athletic Federation) وعليه اصبحت الفعاليات الاولمبية والتي تمارس فعليا كالاتي:

- 100م 200 م 400 م 800 م 1500 م 10000 م ,الماراثون
- 20 -كم مشي 50 كم مشي رجال فقط
- 100م حواجز للنساء 110 م حواجز للرجال 400 م حواجز 3000 م موانع
- 100+4 م تتابع، 400+4م تتابع
- الوثب الطويل، الوثب الثلاثي، القفز العالي، القفز بالزانة
- - دفع الثقل ,رمي القرص, رمي الرمح ,رمي المطرقة
- -العشاري للرجال, السباعي للنساء"24.

4-5 تعريف ألعاب القوى

تعد العاب القوى من الرياضات العريقة والنشاطات التي مارسها الانسان منذ الازل وهي عصب الالعاب الاولمبية القديمة وعروس الالعاب الاولمبية الحديثة وتقاس بها الحضارات والشعوب فضلا عن ذلك انها تخلق في الفرد التكامل البدني والمهارى والنفسي والاخلاقي.

اعتبرت العاب القوى - الالعاب الاولمبية القديمة - الرياضة الاساسية في العالم وكذلك ركنا هاما من اركان التعليم في مجال التربية العامة فهي تدخل في جميع البرامج ومناهج المدارس لمختلف المراحل التعليمية وكذلك الكليات على اختلاف تخصصاتها وبمفهوم العصر فان العاب القوى تمثل المشي والجري والمسابقات المختلفة بالإضافة الى العشاري للرجال والسباعي للنساء، ومسابقات القفز بأنواعه الطويل، الثلاثي والعالي، كذلك رمي الجلة، المطرقة، القرص، الرمح. والعاب القوى تمارس من كلتا الجنسين، كما انها تأول على مدار السنة شتاءا

24 د .حاجم شاني عودة، الأسس التعليمية والتحكيمية الحديثة في العاب القوى، السنة 2017، ص: 6-

او صيفا في الملاعب المفتوحة والقاعات وتقام بطولات محلية، دولية، قارية، اقليمية، اولمبية، عالمية، وتعتبر العاب القوى من اوسع البرامج في جميع الالعاب المجتمعة"25.

4-6 تعريف المسافات النصف الطويلة

"هي تضم سباقات مسافات متوسطة 800 متر و 1500 متر"26.

4-7 المسافات المتوسطة 800م-1500م

"يعتبر هذا السباق تحديا عقليا وجسديا، ويعتبر سباق تكتيكي أكثر منه قوة جسمانية. وهو يتطلب السرعة والتحمل، والقوة، والمهارات التكتيكية، وميزة السباق في الانطلاقة التي تختلف عن باقي السباقات، والتي تكون بوقوف العدائين بشكل أفقي، لكن في مسافة 800م يتقدم كل عداء بمتريين عن سابقه، ويجب على العداء الجري داخل مجاله الخاص مسافة 110 متر ليجتمع العدائون بعد ذلك في المجالين الأول والثاني. البداية العالية:

يختلف البدء في جري المسافات المتوسطة عنه في المسافات القصيرة حيث أن القانون لزم عداء المسافات القصيرة باستخدام البدء المنخفض بينما يجوز للاعب المسافات المتوسطة بالبدء أما (المنخفض) أو البدء العالي حيث أنه لا يحتاج للسرعة العالية التي يجب أن يحققها عداء المسافات القصيرة.

-يقف المتسابق خلف خط البداية بقدم الارتقاء خلف الخط مباشرة والقدم الأخرى تبعد عنها للخلف بما يتناسب مع طول اللاعب أو حوالي قدم ونصف القدم والمسافة بينهما حوالي 20سم والذراع المعاكسة للقدم المتقدمة للخلف، والأخرى اماما بارتقاء. بحيث يقف لاعب 800م في الثلث الخارجي للحارة حتي يقطع أطول مسافة في البداية في خط مستقيم ليتغلب علي قوة الطرد المركزية ويستفيد بالجري في المستقيم وهناك طريقتان:

1- البدء من الساق المرتكزة خلفاً

2- البدء من الساق المرتكزة أماماً

المراحل الفنية للبدء من الساق المرتكزة خلفاً:

يقف المتسابق وتكون إحدى القدمين خلف خط البداية مباشرة والقدم الثانية بمسافة 1-5.

25. - هاشم، الخطيب، (1984) : تاريخ التربية البدنية، ط1 ، طبع جامعة بغداد،

بغداد.

- 1- قدم ومن المستحسن أن تكون قدم الارتقاء هي المتقدمة للاستفادة من قوة دفعها أثناء الانطلاق.
- 2- عند سماع كلمة (استعد) تنثنى الركبتان قليلاً ويميل الجذع في حركة بسيطة إلى الأمام بحيث تتقدم الذراع المقابلة للرجل المتقدمة، وتدفع الذراع الثانية للخلف مع انثنائها من مفصل المرفق.
- 3- ينقل وزن الجسم على الرجل المتقدمة ويقع (مركز ثقله) على منتصف قوس قدمها
- 4- في هذا الوضع تركز القدم الأمامية بأكملها على الأرض وترتكز القدم الخلفية على مقدمتها (المشط).
- 5- عند سماع إشارة (الانطلاق) ينطلق المتسابق إلى الأمام بدفعة قوية برجليه ويسحب الرجل الخلفية مع رفع ركبتيه إلى الأمام وإلى الأعلى تاركة الأرض مع تحريك الذراع الأمامية خلفاً والأخرى أماماً.

المراحل الفنية للبدء من الساق المرتكزة أماماً

- 1- توضع القدم التي ستبدأ بالانطلاق (القدم الحرة) وهي الأقل قوة خلف خط البداية مباشرة وعلى كامل القدم.
- 2- توضع مقدمة القدم الخلفية (قدم الارتقاء) موازية لكعب القدم المتقدمة وتبعد عنها خارجاً بمسافة عرضي مشط قدم المتعلم أو المتدرب وترتكز على مقدمة قدمها.
- 3- تشكل عضلات خلف الفخذ مع عضلات الساق 140 درجة تقريباً وذلك لحفظ توازن الجسم.
- 4- تنثنى الركبتان نصفاً ويميل الجذع أماماً مع ثنيه ويوجه النظر على بعد 10-15م أماماً.
- 5- تنخفض الذراع المخالفة للقدم الأمامية مع تقدمها وثنيها قليلاً من المرفق.
- 6- تتجه الذراع الأخرى للخلف قليلاً مع ثنيها من المرفق ويقع ثقل الجسم على القدم المرتكزة أماماً.

التمرينات الأساسية والتكميلية لمهارة البدء

- 1- الوقوف والقدمان متوازيتان ثم الميل إلى الأمام والجري
- 2- الوقوف بإحدى الرجلين أماماً والأخرى خلفاً، المسافة بين القدمين مناسبة يراعي أن تكون قدم الارتقاء للأمام وعند سماع استعد يدفع بمشط القدمين مع تحريك الذراع العكسية للرجل الأمامية للأمام ثم بعد الإشارة الدفع القوي مرجحة الرجل (البدء العالي) ويؤدي هذا التمرين في مجموعات.
- 3- البدء من وضع القرفصاء مع عدم وضع الركبة الخلفية على الأرض يلمس المتعلم الأرض بأطراف أصابع القدمين، القدم الأقوى أماماً، الرجل الخلفية تنثنى قليلاً، مركز ثقل الجسم يقع على الرجل الأمامية، الرأس في وضعه الطبيعي ولا يؤخر للخلف.
- 4- البدء من وضع القرفصاء مع لمس الركبة الخلفية للأرض ويراعي أن تكون المسافة بين القدمين متوسطة، الفرد يكون كاملاً بالرجل الأمامية، الخطوة الأولى سريعة، استقامة الجذع تدريجياً، الرأس لا يسقط تجاه الصدر ولا يثنى للخلف.
- 5- البدء المنخفض مع الإشارة.

خطوة الركض في المسافات المتوسطة

شكل خطوة الجري في المسافات المتوسطة والطويلة يتشابه مع خطوة العدو فيما عدا الفروق التالية:

وضع القدم لحظة الهبوط يتغير وفقاً لخطوة الجري.

مرجحه الرجل الحرة للأمام مع زاوية ركبة مفتوحة (تكون الساق موازية للأرض تقريباً)

يكون مد كل من الفخذ والرجل والقدم في مرحلة الدفع كامل (المسافات المتوسطة) أو غير كامل في (المسافات الطويلة)

يكون إرتفاع الركبة منخفض.

حركه الذراع تكون واضحة مع إمتداد قليل لمفصل المرفق

الخصائص الفنية:

-الهبوط بالجزء الخارجي للكعب أولاً في السباقات الطويلة , البطيئة كما في الشكل (28) الصورة (3-1) بينما الهبوط بالجزء الأوسط للقدم (أوحتى مشط القدم) في الخطوات الأولى أولاً في السباقات السريعة، القصيرة كما في الشكل (28) الصورة (4).

-رفع الكعب لأعلى حتى مقدمة الحذاء للإرتقاء كما في الشكل (28) الصورة (5)

المراحل الفنية لسباق 800 م و 1500 م جري.

مرحلة البدء

وفي هذه المرحلة يستخدم البدء العالي بمراحله الثلاثة كما سبق شرحه

مرحلة جري المسافة

وفي هذه المرحلة يجرى كل متسابق في الحارة (المجال) الخاصة به, وتزداد سرعته تدريجياً حتى تصل إلى الحد الذي يكون فيه طول الخطوة وسرعتها ثابتة, ويكون ذلك خلال المائة متر الأولى فقط حول المنحنى الأول, وعند خط الدخول يتنافس كل متسابق على أن يجد له مكان بجانب الحافة الداخلية للمضمار (الحارة الأولى) لأن المتسابق الذي يجري للخارج يقطع مسافة أطول, ويجب هنا تنظيم التنفس وخطوة, الجري وعدم رفع الركبة عالياً كما هو في العدو لأن ذلك يجهد المتسابق, كما يجب أن يكون الجسم مائلاً قليلاً للأمام وفي حالة ارتخاء ويبقى الرأس معتدل طول السباق.

مرحلة النهاية

وفي هذه المرحلة يندفع المتسابق تدريجياً بأقصى سرعة له وفي الوقت المناسب، وذلك في المائة متر الأخيرة حيث يعمل الذراعان بقوة وبسرعة في مدى ضيق كما هو في العدو.

الخطوات التعليمية

- استخدام تمارينات مرونة تعمل على إطالة ومطاطية عضلات الساق.
- استخدام تمارينات لتقوية الفخذين وعضلات الرجلين.
- التمرين على أمر (خذ مكانك)
- التمرين على أمر (استعد)
- الربط بين الأمرين (خذ مكانك) و(استعد)
- التمرين على سرعة رد الفعل وسرعة الانطلاق فور سماع إشارة البدء من وضعيات مختلفة.

الأخطاء الشائعة في البدء العالي

- الخطأ: الانطلاق قبل سماع أمر البدء
- التصحيح: التمرين على ضبط رد الفعل والانطلاق فور سماع أمر البدء
- الخطأ: الانطلاق البطيء بعد سماع أمر البدء
- التصحيح: التمرين على سرعة رد الفعل وسرعة الانطلاق فور سماع أمر البدء.
- الخطأ: عدم الميل بالجذع أماماً عند سماع أمر (استعد)
- التصحيح: التمرين على وضع الجسم الصحيح بميل الجذع أماماً مما له من أثر إيجابي في سرعة الانطلاق.
- الخطأ: الفرد الكامل للركبتين عند أمر (استعد)
- التصحيح: التمرين على ثني الركبتين قليلاً مما له من أثر إيجابي في دفع الأرض بقوة وسرعة الانطلاق.
- الخطأ: مركز ثقل الجسم موزع على الرجلين وليس الرجل الأمامية

التصحيح: التمرين على أن ينقل مركز ثقل الجسم على الرجل الأمامية (قدم الارتقاء) عند أمر (استعد) ليتسنى الانطلاق بسرعة²⁷.

4-8 متطلبات تطوير ركض 800م

"تعد هذه الفعالية من الارتكاض التي تحتاج إلى تطوير متطلبات بدنية خاصة واستخدام طرائق تدريبية مناسبة مع كل قدرة بدنية ومرحلة إعداد فضلا عن تطوير أنظمة طاقة تتناسب مع مسافتها وشدة أدائها العالية وقدرة على تحمل ارتفاع مستوى حامض اللاكتيك في العضلات والدم وزيادة الألم المصاحب له نتيجة التعب الذي يحدث. فإن الاهتمام بالناحية الفسلجية وربطها بالتدريب وكذلك المتغيرات البيو كيميائية التي تحدث في العضلات والدم له أهمية بالغة في تحسين المستويات الرياضية لكل أنواع الرياضات ومنها ركض 800 م هي:

1. التكتيك الجيد والتكتيك : حيث يعتمد ركض المسافات المتوسطة على توفير السرعة باقتصادية ويتطلب ذلك تحويل الطاقة المتوفرة إلى سرعة عالية عن طريق سعة الخطوة القصيرة وخفض في تردد الخطوة بحيث تعتمد طول الخطوة على القوة والتوافق العضلي العصبي فكلما كانت القوة والتوافق العضلي العصبي جيد كان طول الخطوة مناسب . أما الغرض من التكتيك هو الحصول على أحسن موقع بالركض بالنسبة للمتسابقين ويعتمد ذلك على الإنجاز الواقعي للمتسابق والهدف في السباق كان يكون الهدف هو تحقيق الفوز أو تسجيل أفضل رقم، وتسجيل أفضل زمن تعتمد على قدرة وقابلية الرياضي على توزيع مصادر الطاقة لمسافة معينة.²⁸

4-9 تطوير أنظمة الطاقة الخاصة بركض 800م

"إذ تدرج هذه الفعالية ضمن نظام الطاقة المختلط مع تغلب الطاقة اللاهوائية بنسبة أكثر من الهوائية إذ تتم الحاجة إلى النظام الفوسفوجيني في بداية السباق ولمسافة حوالي 100 متر إذ تكون البداية بسرعة قصوى ثم خفض الشدة لتكون شبة قصوى حتى نهاية السباق أو حتى لآخر 100 متر وهنا يكون نظام الطاقة اللاهوائي الكلايوجيني وفي نهاية السباق الانطلاق بسرعة لتكملة السباق بأقل زمن أو الحصول على المركز الأول. لذلك يجب أن يكون هناك تطوير للقدرات اللاهوائية اللاكتيكية لان حامض اللاكتيك في هذه الركضة يزداد مستوى تراكمه بشكل عال والذي يؤدي إلى حدوث التعب"²⁹.

27 المصدر السابق، د .حاجم شاني عودة ، السنة 2017، ص: 65-69.

28 المكتبة الشاملة، Google، بعنوان: أسس ومتطلبات تدريب سباق 800م.

29 المصدر السابق: Google.

4-10 علاقة ركض 800م بالتحمل

"عد التحمل قدرة بدنية من الضروري جدا تطويرها بنوعيتها العام والخاص .فالتحمل العام من الضروري تطويره في مرحلة الإعداد العام لأنه يعمل على تحسين كفاءة عمل الجهازين الدوري والتنفسي والقلب وذلك بزيادة حجم القلب الحصول على تجاوزيف واسعة مما يؤدي إلى اقتصاد في عمل القلب بقله في معدل ضرباته مقابل زيادة حجم الضربة القلبية وزيادة في حجم الدم المدفوع إلى العضلات لتغذيتها كما يعمل على زيادة كمية الهيموغلوبين وزيادة في الشعيرات الدموية في الأنسجة العضلية مما يؤدي إلى تغذيتها بالدم على نحو واسع فضلا عن تطوير عمل الجهاز التنفسي وخصوصا الرئتين باستيعاب اكبر كمية من الأوكسجين وتزويد العضلات به ،كما يعد العامل الأساسي في مقاومة التعب وذلك بالتخلص من حامض اللاكتيك المترکز في العضلات والمسبب للتعب أما بتحويله إلى ثاني أكسيد الكربون وماء وطرحه خارج الجسم أو بنشره في العضلات الغير عامله وللقلب والكبد مرة أخرى .

كما ويعد التحمل العام الأساس في تطوير التحمل الخاص وتحمل السرعة الذي هو أحد أنواع التحمل الخاص .وفضلا عما تقدم فان التحمل العام يساعد على " سرعة عودة النبض إلى حالته الطبيعية بعد أداء جهد بدني " ، فالتحمل العام يمكن الرياضي والشخص غير الرياضي من أداء جهد لمدة طويلة دون الشعور بالتعب لذلك تم تعريفه بأنه مقدرة اللاعب /اللاعبة على الاستمرار في الأداء البدني العام بفاعلية والذي له علاقة بالأداء الخاص في الرياضة التخصصية ويذكر (دايفيد ساندرلاتد) مدرب منتخب بريطانيا أن التحمل يعطي الرياضي أساسا قويا يستمر لسنوات طويلة ويساعد على تنفيذ كافة متطلبات التدريب وتشارك أنواع عديدة من المطاولة وهي:

أولاً: المطاولة القصيرة الأمد: والتي تستمر من 2-8 دقيقة ويكون تطويرها عن طريق

1.-التدريب الفتري لمسافات قصيرة وتكرارات بأعداد كبيرة وبراحة نسبتها 1:2 أو 1:3.

2- تدريب تكراري بتكرار قليل مع راحة نسبتها 1:5

ثانياً: المطاولة متوسطة الأمد: والتي تستمر من 30-8 دقيقة ويكون تطويرها عن طريق

1التدريب الفتري.

2ركض ثابت لتطوير المطاولة الأساسية.

3ركض الأوكسجين سريع لمسافات متوسطة يتدخل فيها حامض اللاكتيك.

ثالثاً: المطاولة الطويلة الأمد: 30 دقيقة فما فوق ويكون تطويرها عن طريق:

1-الركض المستمر والوصول إلى الحالة الثابتة بمعدل ضربات قلب 140ض/د ويكون أما قطع زمن معين أو تكرار مسافات معينة.

2-ركض سريع بسرعة السباق بمعدل ضربات قلب 170 ض/د ويعاد التكرار عند عودة النبض إلى 130 ض/د

3.فارتلك هولمر"30.

خلاصة

مرحلة المراهقة هي مرحلة مهمة أثناء التدريب الرياضي فيجب أن تأخذ بعين الاعتبار نظرا لأهميتها من الناحية النفسية والفيزيولوجية ومدى تأثيرها على الرياضي وخاصة في اختصاص 800 متر الذي تعتمد على افراز حمض اللبن وقد يشكل خطورة على فئة المراهقة في التدريب الرياضي ان لم يكن بأسس علمية مدروسة .

الجانب التطبيقي

الفصل الخامس: منهجية الدراسة

تمهيد:

لإثبات والتأكد من صحة أو خطأ الفرضيات التي قدمناها في بداية الدراسة يستوجب علينا القيام بدراسة ميدانية لأن كل بحث نظري يتطلب تأكيده ميدانيا إذا كان قابلا لدراسة .

بما أن مشكل البحث يستوجب علينا اتباع المنهج التجريبي الذي يساعد على اختبار المشكلة وتحديدها ووضع فرضياتها ومعرفة العوامل التي تؤثر في موضوع الدراسة .

5 - 1 الدراسة الاستطلاعية :

بعدما قمنا بجمع المعلومات النظرية والضرورية الهامة بالاطلاع على المقالات العلمية المختلفة الخاصة بهذا الموضوع والاطلاع أيضا على دراسات مشابهة قمنا بتحليلها وتلخيص أهم نقاطها قمنا بتأكد من النقاط التالية:

- _ ملائمة الارضية بتوفر المضمار وسلامته
- _ توفير الوسائل والعتاد اللازم لاجراء اختبار قياس السرعة الهوائية القصوى
- _ تحديد الوسائل المناسبة لقياس السرعة الهوائية القصوى

5 - 2 منهج الدراسة:

استخدم الباحث المنهج التجريبي لتناسبه مع طبيعة البحث وتحقيق أهدافه باختيار مجموعتين تجريبيتين مع قياس قبلي وبعدي .

5 - 3 متغيرات الدراسة :

عتبر ضبط متغيرات الدراسة عنصر ضروري في أي دراسة وهذا بغرض التحكم فيها قدر المستطاع بحيث يكون هذا الضبط مساعدا على تفسير وتحليل نتائج الدراسة الميدانية دون الوقوع في العراقيل والصعوبات وقد جاء ضبط متغيرات بحثنا:

- المتغير المستقل : تنمية السرعة القصوى الهوائية
- المتغير التابع : أسلوب التدريب المتقطع (30/30) و (15/15)
- (ومتغير مستقل ثاني : الانجاز الرقمي لمسافة 800 م)

5 - 4 مجتمع وعينة الدراسة:

تعتبر عينة البحث أساس عمل الباحث وهي النموذج الذي يجري فيه البحث فبعد الدراسة الاستطلاعية وبعد تحديد الباحث للمجتمع الأصلي للدراسة الذي يمثل أشبال نادي ابطال الصحراء حيث تم اختيار العينة عمدا بعدائين اختصاص 800

تمثلت عينة البحث في عدائين اقل من 18 سنة عددهم 04 موزعين على فريقين (أ) و (ب) وكل فريق يحتوي على عدائين اثنين . كلاهما طبق عليهم البرنامج الخاص بالتدريب المتقطع حيث الفريق (أ) طبق عليه أسلوب التدريب المتقطع (15/15) أما الفريق (ب) طبق عليه أسلوب التدريب المتقطع (30/30) وذلك لتنمية السرعة الهوائية القصوى والمقارنة بينهما من حيث التنمية .

5 - 5 اساليب جمع البيانات (أدوات جمع البيانات) :

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

الاختبارات التي طبقت على الميدان لإكمال بحثي هذا تمثلت كالتالي:

اختبار 800 متر:

هو جري مسافة 800 متر كاختبار لمعرفة الوقت المتحصل عليه.

5 - 6 الخصائص السيكومترية لادوات الدراسة (الصدق، الثبات، الموضوعية) :

- الثبات: والمقصود به "درجة الثقة" وذلك أن الاختبار لا يتغير في النتيجة " أي ذو قيمة ثابتة" خلال التكرار أو الإعادة، وبمعنى آخر اعطاء الثبات للنتائج المتحصل عليها إذا ما أعيدت التجربة على نفس المجموعة المشابهة.31
- ويمثل عامل الثبات أهمية في عملية بناء وتقنين الاختبارات ويقصد به أيضا مدى دقة وإتقان أو الاتساق الذي يقيس به الاختبار الظاهر التي وضع من أجلها.32
- صدق الاختبار:

1 -نبيل عبد الهادي التقويم التربوي واستخدامه في المجال التدريس الصفي، دار وائل للنشر ط:1999 ص 109.

2- ليلي السيد فرحات القياس المعرفي الرياضي:2005 ص 143.

من أجل التأكد من صدق الاختبار استخدمنا معامل الصدق الذاتي باعتباره صادق للدرجات التجريبية بالنسبة للدرجات الحقيقية والذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات

$$\text{صدق الاختبار} = \sqrt{\text{معامل ثبات الاختبار}}$$

■ موضوعية الاختبار:

تعتمد موضوعية الاختبار على مدى وضوح التعليمات والشروط الخاصة بتطبيق وطرق حساب الدرجات والنتائج الخاصة به والاختبار الموضوعي اختبار يصحح بطريقة لا تتأثر بشخص من يقوم بتحكيمة فالنتائج واحدة بالرغم من اختلاف المحكمين.33

وبالنسبة للاختبارات التي قمنا بها فإن النتائج المحصل عليها لا يمكن ألا تكون موضوعية

5 - 7 خطوات إجراء الدراسة الميدانية:

مجالات البحث:

المجال البشري:

تمثلت عينة البحث في عدائين اقل من 18 سنة عددهم 04 موزعين على فريقين (أ) و (ب) وكل فريق يحتوي على عدائين اثنين . كلاهما طبق عليهم البرنامج الخاص بالتدريب المتقطع حيث الفريق (أ) طبق عليه أسلوب التدريب المتقطع (15/15) أما الفريق (ب) طبق عليه أسلوب التدريب المتقطع (30/30) وذلك لتنمية السرعة الهوائية القصوى والمقارنة بينهما من حيث التنمية

المجال المكاني :

أنجزت الاختبارات والتدريبات في ميدان مضمار ملعب المركب الرياضي بالنوميرات بولاية غرداية

المجال الزمني :

لقد بدأت الدراسة الجدية لهذا البحث مع بداية سنة 2024 بعد نهاية منافسات العدو الريفي وبعد اجراء اختبار استراند لحساب السرعة الهوائية القصوى ثم اختبار جري مسافة 800 متر لمعرفة الإنجاز الرقمي لهذه المسافة القبلي والبعدي

تصميم البرنامج التدريبي 15/15 و 30/30

الجدول رقم (2) تصميم البرنامج التدريبي

3 كمال الدين درويش وآخرون القياس والتقويم :2002، ص34.

الأُسبوع	صنف التدريب والمجموعة	أسلوب التدريب	مسافة الجري	الشدة بالنسبة المئوية
1	التدريب المتقطع (أ)	د8x2 (15/15)	71.11 متر	80% من VMA
1	التدريب المتقطع (ب)	د6x3 (30/30)	129.72 متر	
2	التدريب المتقطع (أ)	د8x2 (15/15)	75.50 متر	85% من VMA
2	التدريب المتقطع (ب)	د6x3 (30/30)	137.83 متر	85% من VMA
3	التدريب المتقطع (أ)	د8x2 (15/15)	80 متر	90% من VMA
3	التدريب المتقطع (ب)	د6x3 (30/30)	145.94 متر	90% من VMA
4	التدريب المتقطع (أ)	د8x2 (15/15)	84.44 متر	95% من VMA
4	التدريب المتقطع (ب)	د6x3 (30/30)	154.50 متر	95% من VMA
5	التدريب المتقطع (أ)	د8x2 (15/15)	88,88 متر	100% من VMA
5	التدريب المتقطع (ب)	د6x3 (30/30)	162.16 متر	100% من VMA
6	التدريب المتقطع (أ)	د8x2 (15/15)	93.33 متر	105% من VMA
6	التدريب المتقطع (ب)	د6x3 (30/30)	170.26 متر	105% من VMA

الجدول رقم (3) يمثل نتائج الاختبار القبلي و البعدي لمسافة 800 متر

معدل الفريق	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي
(أ)	د2 و15 ثا	د2 و11 ثا
(ب)	د2 و28 ثا	د2 و22 ثا

الفصل السادس: عرض وتحليل وتفسير النتائج

6-1 عرض وتحليل النتائج

1/ العرض الوصفي لمتغيرات الدراسة:

يتضح مما سبق طرحه من تحديد لخصائص وحجم عينة الدراسة أن الباحث وجب عليه استخدام الاختبارات اللامعلمية بسبب حجم العينة في كلا المجموعتين، كما أن هذا لا يمنع من تبيان بعض الخصائص الكمية للمتغير التابع باعتباره متغيراً رقمياً، وهو ما يتجسد في بعض المؤشرات والتي من خلالها يبنى الفرق بين كلا الأسلوبين.

1.1/ القيم الوصفية للقياس القبلي في اختبار 800 متر لمجموعة أسلوب التدريب المتقطع (15*15):

الجدول رقم (4) يمثل الإحصاء الوصفي لاختبار 800 متر في القياس القبلي لمجموعة أسلوب التدريب المتقطع (15*15)

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التباين
اختبار الجري 800 متر	15ثا:2د	0:02	8.00

يلاحظ من الجدول أعلاه والخاص بالإحصاء الوصفي لاختبار 800 متر في القياس القبلي لمجموعة أسلوب التدريب المتقطع (15*15) أن قيمة المتوسط الحسابي بلغت (15ثا:2د) وبانحراف معياري قدره 0.02 ثانية عن قيمة المتوسط الحسابي كل هذه القيم هي اللبنة الأساسية للاختبارات اللاحقة بغية تحديد الفرق بين القياسين وبين المجموعتين.

2.1/ القيم الوصفية للقياس البعدي في اختبار 800 متر لمجموعة أسلوب التدريب المتقطع (15*15):

الجدول رقم (5) يمثل الإحصاء الوصفي لاختبار 800 متر في القياس البعدي لمجموعة أسلوب التدريب المتقطع (15*15)

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التباين
اختبار الجري 800 متر	11ثا:2د	0:02	8.00

يلاحظ من الجدول أعلاه والخاص بالإحصاء الوصفي لاختبار 800 متر في القياس البعدي لمجموعة أسلوب التدريب المتقطع (15*15) أن قيمة المتوسط الحسابي بلغت (11ثا:2د) وبانحراف معياري قدره 0.02 ثانية عن قيمة المتوسط الحسابي كل هذه القيم هي اللبنة الأساسية للاختبارات اللاحقة بغية تحديد الفرق بين القياسين وبين المجموعتين.

3.1/ القيم الوصفية للقياس القبلي في اختبار 800 متر لمجموعة أسلوب التدريب المتقطع (30*30):

الجدول رقم (6) يمثل الإحصاء الوصفي لاختبار 800 متر في القياس القبلي لمجموعة أسلوب التدريب المتقطع (30*30)

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التباين
اختبار الجري 800 متر	2:28	0:04	18.00

يلاحظ من الجدول أعلاه والخاص بالإحصاء الوصفي لاختبار 800 متر في القياس القبلي لمجموعة أسلوب التدريب المتقطع (30*30) أن قيمة المتوسط الحسابي بلغت (2:28) وبانحراف معياري قدره 0.04 ثانية عن قيمة المتوسط الحسابي كل هذه القيم هي اللبنة الأساسية للاختبارات اللاحقة بغية تحديد الفرق بين القياسين وبين المجموعتين.

4.1/ القيم الوصفية للقياس البعدي في اختبار 800 متر لمجموعة أسلوب التدريب المتقطع (30*30):
الجدول رقم (7) يمثل الإحصاء الوصفي لاختبار 800 متر في القياس البعدي لمجموعة أسلوب التدريب المتقطع (30*30)

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التباين
اختبار الجري 800 متر	2:22	0:05	32.00

يلاحظ من الجدول أعلاه والخاص بالإحصاء الوصفي لاختبار 800 متر في القياس القبلي لمجموعة أسلوب التدريب المتقطع (30*30) أن قيمة المتوسط الحسابي بلغت (2:22) وبانحراف معياري قدره 0.05 ثانية عن قيمة المتوسط الحسابي كل هذه القيم هي اللبنة الأساسية للاختبارات اللاحقة بغية تحديد الفرق بين القياسين وبين المجموعتين.

2/ عرض نتائج الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في اختبار 800 متر لمجموعة أسلوب التدريب المتقطع (15*15):

الجدول رقم (8) يمثل نتائج اختبار الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في اختبار 800 متر لمجموعة أسلوب التدريب المتقطع (15*15)

المتغيرات	متوسط الرتب	مجموع الرتب	مستوى الدلالة	القيمة Z	القيمة الاحتمالية sig
اختبار الجري 800 متر	1.5	3	0.05	-1.342	0.0180
القرار الإحصائي: لا توجد فروق ذات دلالة احصائية					

يبين الجدول اعلاه نتائج الدلالة الإحصائية لاختبار الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في اختبار الجري 800 متر لمجموعة أسلوب التدريب المتقطع (15*15)، حيث بلغت القيمة (Z) -1.342 وهي قيمة لم ترقى إلى أن تكون دالة احصائية حيث كانت القيمة الاحتمالية sig (0.0180) أقل من مستوى الدلالة المعتمد 0.05 وبالتالي يقر الباحث بأنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في بين الأداء الرقمي القبلي

والبعدي لاختبار الجري 800 متر باستخدام أسلوب التدريب المتقطع (15*15) وعلى هذا نقبل الفرض الصفري ونرفض الفرض البديل.

3/ عرض نتائج الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في اختبار 800 متر لمجموعة أسلوب التدريب المتقطع (30*30):

الجدول رقم(9) يمثل نتائج اختبار الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في اختبار 800 متر لمجموعة أسلوب التدريب المتقطع (30*30)

المتغيرات	متوسط الرتب	مجموع الرتب	مستوى الدلالة	القيمة Z	القيمة الاحتمالية sig
اختبار الجري 800 متر	1.5	3	0.05	-1.342	0.180
القرار الإحصائي: لا توجد فروق ذات دلالة احصائية					

يبين الجدول اعلاه نتائج الدلالة الإحصائية لاختبار الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في اختبار الجري 800 متر لمجموعة أسلوب التدريب المتقطع (30*30)، حيث بلغت القيمة (Z) -1.342 وهي قيمة لم ترقى إلى أن تكون دالة احصائية حيث كانت القيمة الاحتمالية sig (0.180) أقل من مستوى الدلالة المعتمد 0.05 وبالتالي يقر الباحث بأنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في بين الأداء الرقمي القبلي والبعدي لاختبار الجري 800 متر باستخدام أسلوب التدريب المتقطع (15*15) وعلى هذا نقبل الفرض الصفري ونرفض الفرض البديل.

4/ عرض نتائج الفروق بين أسلوب التدريب المتقطع (15*15) و أسلوب التدريب المتقطع (30*30) في القياس البعدي لاختبار الجري 800 متر:

الجدول رقم (10) يمثل نتائج الفروق بين أسلوب التدريب المتقطع (15*15) و أسلوب التدريب المتقطع (30*30) في القياس البعدي لاختبار الجري 800 متر

القيمة الاحتمالية sig	القيمة Z	مستوى الدلالة	حجم العينة	مجموع الرتب	متوسط الرتب	المتغيرات
0.121	-1.549	0.05	2	3.00	1.50	أسلوب التدريب المتقطع (15*15)
			2	7.00	3.50	أسلوب التدريب المتقطع (30*30)
القرار الإحصائي: لا توجد فروق ذات دلالة احصائية						

يبين الجدول اعلاه والخاص بنتائج الفروق بين أسلوب التدريب المتقطع (15*15) و أسلوب التدريب المتقطع (30*30) في القياس البعدي لاختبار الجري 800 متر أن القيمة (Z) -1.549 غير دلالة احصائيا باعتبار أن القيمة الاحتمالية (0.121) أكبر من مستوى الدلالة 0.05 وبالتالي نقر بأنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين أسلوب التدريب المتقطع (15*15) و أسلوب التدريب المتقطع (30*30) في تحسين الاداء الرقمي بين الأسلوبين لاختبار الجري 800 متر وهذا راجع لعدة متغيرات ومحكات أساسية يبني عليها الاستدلال الإحصائي على الرغم من ملاحظة الفرق بينهما وصفا.

6-2 مناقشة النتائج في ضوء الفرضيات

على ضوء الاستنتاجات المتحصل عليها من خلال عرض ومناقشة النتائج مقارنة بفرضيات البحث وصلنا الى أن:

تنمية السرعة الهوائية القصوى بالأسلوب التدريبي (30/30) لتحسين الإنجاز الرقمي لعدائي 800 متر فئة تحت 18 سنة لم تتحقق كما هو موضح في الجدول رقم 09 المبين اعلاه نتائج الدلالة الإحصائية لاختبار الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في اختبار الجري 800 متر لمجموعة أسلوب التدريب المتقطع (30*30)، حيث بلغت القيمة (Z) -1.342 وهي قيمة لم ترقى إلى أن تكون دالة احصائيا حيث كانت القيمة الاحتمالية sig (0.180) أقل من مستوى الدلالة المعتمد 0.05 وبالتالي نستنتج أنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في الأداء الرقمي القبلي والبعدي لاختبار الجري 800 متر باستخدام أسلوب التدريب المتقطع (15*15) وبالتالي الفرضية غير محققة ونفسر هذا ربما لقلة حجم العينة وعدم كفايتها.

6_3 الاستنتاج العام

في حدود إجراءات البحث ومن خلال التحليل الاحصائي للنتائج المحصل عليها توصل الباحث الى أن مقارنة أسلوب 30/30 و 15/15 لتنمية السرعة الهوائية القصوى في تحسين الإنجاز الرقمي لدى عدائي 800 متر يتطلب شروط وظروف بحث ملائمة لتحقيقها

6-4 الخاتمة

ان التطور الذي وصل اليه عدائي 800 متر في انجازاتهم الرقمية على غرار العداء العالمي الكيني روديشا الذي حطم الرقم القياسي بدقيقتين وأربعون ثانية وواحد وتسعون جزء من المئة 2د : 40 ثا : 91 والعدائين العالميين الآخرين على سبيل المثال : العداء الجزائري الحالي جمال سجاتي و العداء الكيني ايمانويل وانيني والكندي ماركو اروب الذين حققوا أرقام صعبة وصعبة جدا دقيقتين وواحد وأربعون ثانية وبعض الأجزاء من المئة ليسوا بعيدين عن الرقم الذي حطمه روديشا وهذا التطور في الانجاز الرقمي راجع بالأساس الى اعداد وتطوير المدرب والعداء وهذا من خلال توفير برامج تدريبية بأسس علمية في مجال التدريب الرياضي الحديث ومسايرة التقدم العلمي والتكنولوجية بما فيها الفيزيولوجية والبيوميكانيكية والطبية والتدريب في المرتفعات بطرق علمية مع العداء المناسب لذلك والبرامج التدريبية ذات أسس علمية متطورة مواكبة للعصر الحديث والاهتمام بالفئات الصغرى والمواهب ومتابعتها بخطى وأسس علمية .

6-5 التوصيات والاقتراحات

- من هذه الدراسة استخلص الباحث بعض التوصيات والمقترحات التي قد تلخص نتيجة البحث المنجز :
- الاعتماد على حجم العينة وذلك بكفاية عدد الرياضيين لأن قلة حجم العينة قد لا يوفي بالمطلوب
 - يجب زيادة عدد التكرارات أثناء التدريب المتقطع لتحقيق نتائج أفضل
 - برمجة على الأقل حصتين لتدريب المتقطع في الأسبوع لضمان حظوظ أوفر
 - سيكون استخدام هذه الدراسة كمنطلق لدراسات أخرى أدق
 - ننصح المدربين باستخدام التدريب المتقطع بصورة أوسع
 - ضرورة احترام خطة التدريب السنوي عند وضع حمولة التدريب

قائمة المراجع

قائمة المراجع بالعربية:

1- الكتب

- 1_ الدكتور وجدي مصطفى الفاتح ومحمد لطفي السيد، في كتاب الأسس العلمية لتدريب الرياضي للاعب والمدرّب ، الطبعة 1، 2002)
- 2_ الدكتور حاجم شاني عودة، الأسس التعليمية والتحكيمية الحديثة في ألعاب القوى، السنة 2017
- 3_ الدكتور منذر هاشم الخطيب 1984 تاريخ التربية البدنية، ط1 ، طبع جامعة بغداد.
- 4- الدكتور: الخولي مباديء التدريب الرياضي 2010
- 5 -نبيل عبد الهادي: التقويم التربوي واستخدامه في المجال التدريسي الصفي، دار وائل للنشر ط1 1999
- 6- ليلي السيد فرحات القياس المعرفي الرياضي 2005
- 7- كمال الدين درويش وآخرون القياس والتقويم 2002

2- الأطروحات والمذكرات

- 1- الدكتور شنافي الميلود، أثر اديولوجية المدرب على بناء العلاقة التدريبية ودورها في ظاهرة انطفاء المواهب الشابة للسباقات المتوسطة صنف (17-12) سنة في الجزائر، السنة 2018-2019. أطروحة دكتوراء العلوم في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضة
- 2-الدكتور منصورى عبد الله، أثر التدريب المتقطع قصير قصير على السرعة الهوائية القصى والقوة الانفجارية للأطراف السفلى للاعبى كرة القدم اقل من 20سنة، السنة 2014-2025. مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماجستير في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضة تخصص تحضير بدني
- 3-قرومي الحسين، تأثير تمرينات بطريقة التدريب التادلي intermitteent في تصوير السرعة الهوائية القصى VMA والحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين Vo2max لدى لاعبي كرة القدم، السنة 2018_2019. مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
- 4- بوسعياد أحمد وجابر عبد الحق، تأثير التدريب المتقطع-جري-على تطوير السرعة الهوائية القصى وسرعة تغيير الاتجاه لدى لاعبي كرة القدم صنف أقل من 17 سنة، السنة 2021-2022. مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

- 5- سيرودة أحمد وبوبريوة إسلام، تأثير التدريب المتقطع المختلطة (جري-قوة) على السرعة الهوائية القصوى والقوة الانفجارية للأطراف السفلى لدى لاعبي كرة القدم، السنة 2019-2020 مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
- 6- بلحول محمد، أثر التحضير البدني بطريقة التدريب المتقطع intermittent على تنمية القدرات الهوائية وسرعة الاسترجاع لدى لاعبي كرة القدم الأكبر، 2018-2019. مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
- 7- عادل زيموش وسيف الدين روابي، تأثير التدريب المتقطع - جري- على تحسين السرعة الهوائية القصوى (VAM) لدى لاعبي كرة القدم، 2015-2016. مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
- 8- يوبي بلال وعولمي أسامة، دراسة السرعة الهوائية القصوى عند لاعبي كرة القدم U17 دراسة ميدانية، 2019-2020.

3- قائمة المراجع بالفرنسية :

- Nicolas Delpech STAPS,Dijon,2004
- Weineck 1986
- Dictionnaire larousse, ; 1997
- G Gacon198

Bernard TURPIN: Préparation et entraînement du footballeur – *
TOM 01, Ed Amphora, Paris, 2002.

4-مراجع الانترنت

المكتبة الشاملة، Google، بعنوان: أسس ومتطلبات تدريب سباق 800م.

الملاحق

6-6 قائمة الملاحق

جدول رقم (11) معلومات فنية عن عدائين عينة الدراسة



الفريق	الاسم واللقب العداء	تاريخ الميلاد	العمر	الطول	الوزن	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي	معدل الفريق القبلي	معدل الفريق البعدي
الفريق (أ)	العداء 1	2007	17 سنة	م1 و70 سم	52 كلغ	د2 و13 ثا	د2 و8 ثا	د2 و15 ثا	د2 و11 ثا
الفريق (أ)	العداء 2	2007	17 سنة	م1 و80 سم	73 كلغ	د2 و18 ثا	د2 و14 ثا	د2 و15 ثا	د2 و11 ثا
الفريق (ب)	العداء 3	2007	17 سنة	م1 و79 سم	70 كلغ	د2 و24 ثا	د2 و19 ثا	د2 و28 ثا	د2 و22 ثا
الفريق (ب)	العداء 4	2007	17 سنة	م1 و75 سم	66 كلغ	د2 و32 ثا	د2 و25 ثا	د2 و28 ثا	د2 و22 ثا

نماذج التدريبات لعينة الدراسة

المدرّب	التاريخ	مكان التدريب	الزمن	المرحلة	المستوى	رقم الحصة	درجة الحرارة
معشت عمر	2024/02/02	مضمار العاب القوى	50د	ماقبل المنافسة	اقل من 18سنة	27	15درجة
الهدف:							اختبار 800 متر
المراحل	الأهداف	التمارين	الزمن	الشدة	الراحة	التكرار	التشكيلات
المرحلة التمهيدية	الاستعداد النفسي تنشيط الوظائف الكبرى للجسم	تقييم الحالة الصحية للعداء التسخين العام التسخين الخاص التمارين الديناميكية	30د	60% 70%			
المرحلة الرئيسية	رفع نبضات القلب والاستعداد لسباق	التمرين الأول: جري مستقيم 50 متر LD 10ثا التمرين الثاني : اختبار سباق 800 متر جري دورتين حول الملعب مسافة كل دورة 400 متر لحساب الرقم الشخصي للعداء	5د 3د	75% الى 100%	1د	4	 

						<p>تسيير السباق مهاريا تكتيكيا ونفسيا</p>	
	<p>12د</p>				<p>جري خفيف تمديد العضلات تحويل حمض اللبن</p>	<p>الراحة الإيجابية</p>	<p>المرحلة الختامية</p>


المدرّب	التاريخ	مكان التدريب	الزمن	المرحلة	المستوى	رقم الحصة	درجة الحرارة
معشت عمر	2024/02/03	مضمار العاب القوى	80د	ما قبل المنافسة	اقل من 18سنة	28	15درجة
الهدف: تطوير المداومة							
المراحل	الأهداف	التمارين	الزمن	الشدة	الراحة	التكرار	التشكيلات
المرحلة التمهيدية	الاستعداد النفسي تنشيط الوظائف الكبرى للجسم	تقييم الحالة الصحية للعداء التسخين العام التسخين الخاص التمارين الديناميكية	20د	50% 60%			
		التمرين الأول: ابجديات الجري ABC 1 تمرين رفع الركبتين 2 رفع العقبين 3 جري الغزال	5د	60%	1د	4	 

	6	د1	65% 50% الى 65%	د7 د40	<p>التمرين الأول : جري مستقيم 50 متر LD 10ثا</p> <p>التمرين الثاني : جري 40 دقيقة بوتيرة مريحة</p>		المرحلة الرئيسية
	د8				جري خفيف تمديد العضلات	الراحة الإيجابية	المرحلة الختامية

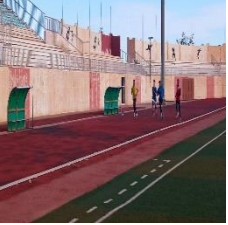

المدرّب	التاريخ	مكان التدريب	الزمن	المرحلة	المستوى	رقم الحصة	درجة الحرارة
معشت عمر	2024/02/08	مضمار ألعاب القوى	80د	ماقبل المنافسة	اقل من 18سنة	33	16درجة
تطوير المداومة							الهدف:
المراحل	الأهداف	التمارين	الزمن	الشدة	الراحة	التكرار	التشكيلات
المرحلة التمهيدية	الاستعداد النفسي تنشيط الوظائف الكبرى للجسم	تقييم الحالة الصحية للعداء التسخين العام التسخين الخاص التمارين الديناميكية	20د	50% 60%			
		التمرين الأول : ابجديات الجري ABC 1تمرين رفع الركبتين 2 رفع العقبين 3جري الغزال	5د	60%	1د	4	 

	6	د1	65% 50% الى 65%	د7 د40	<p>التمرين الأول : جري مستقيم 50 متر LD 10ثا</p> <p>التمرين الثاني : جري 40 دقيقة بوتيرة مريحة</p>		المرحلة الرئيسية
	د8				<p>جري خفيف تمديد العضلات</p>	الراحة الإيجابية	المرحلة الختامية

المدرّب	التاريخ	مكان التدريب	الزمن	المرحلة	المستوى	رقم الحصة	درجة الحرارة
معشت عمر	2024/02/15	مضمار ألعاب القوى	80د	ماقبل المنافسة	اقل من 18سنة	40	15درجة
تطوير المداومة							الهدف:
المراحل	الأهداف	التمارين	الزمن	الشدة	الراحة	التكرار	التشكيلات
المرحلة التمهيدية	الاستعداد النفسي تنشيط الوظائف الكبرى للجسم	تقييم الحالة الصحية للعداء التسخين العام التسخين الخاص التمارين الديناميكية	20د	50% 60%			
		التمرين الأول : ابجديات الجري ABC 1تمرين رفع الركبتين 2 رفع العقبين 3جري الغزال	5د	60%	1د	4	

 	6	د1	65% 50% الى 65%	د7 د40	<p>التمرين الأول : جري مستقيم 50 متر LD 10ثا</p> <p>التمرين الثاني : جري 40 دقيقة بوتيرة مريحة</p>		المرحلة الرئيسية
	د8				<p>جري خفيف تمديد العضلات</p>	الراحة الإيجابية	المرحلة الختامية

المدرّب	التاريخ	مكان التدريب	الزمن	المرحلة	المستوى	رقم الحصة	درجة الحرارة
معشت عمر	2024/02/10	مضمار العاب القوى	80د	ماقبل المنافسة	اقل من 18سنة	35	17درجة
تطوير المداومة							الهدف:
المراحل	الأهداف	التمارين	الزمن	الشدة	الراحة	التكرار	التشكيلات
المرحلة التمهيدية	الاستعداد النفسي تنشيط الوظائف الكبرى للجسم	تقييم الحالة الصحية للعداء التسخين العام التسخين الخاص التمارين الديناميكية	20د	50% 60%			
		التمرين الأول : ابجديات الجري ABC 1تمرين رفع الركبتين 2 رفع العقبين 3جري الغزال	5د	60%	1د	4	

 	6	د1	<p>65%</p> <p>50% الى 65%</p>	د7	<p>التمرين الأول : جري مستقيم 50 متر LD 10ثا</p> <p>التمرين الثاني : جري 40 دقيقة بوتيرة مريحة</p>		<p>المرحلة الرئيسية</p>
---	---	----	-----------------------------------	----	---	--	-----------------------------

المدرّب	التاريخ	مكان التدريب	الزمن	المرحلة	المستوى	رقم الحصة	درجة الحرارة
معشت عمر	2024/02/05	مضمار العاب القوى	90د	ماقبل المنافسة	اقل من 18سنة	30	13 درجات
تقوية العضلات (القوة)							الهدف:
المراحل	الأهداف	التمارين	الزمن	الشدة	الراحة	التكرار	المجموعات
المرحلة التمهيدية	الاستعداد النفسي تنشيط الوظائف الكبرى للجسم	تقييم الحالة الصحية للعداء التسخين العام التسخين الخاص التمارين الديناميكية	30د	60% 70%			التشكيلات
المرحلة الرئيسية	التسيق بين الأطراف السفلية والعلوية لتقوية	التمرين الأول : ابجديات الجري ABC 1تمرين رفع الركبتين 40متر 2 رفع العقبين بعدها السرعة 40متر 3جري الغزال بعدها السرعة 40 متر التمرين الثاني : تقوية العضلات السفلية والعلوية	10د	70% 60%	30ثا 30ثا 30ثا 30ثا 30ثا 30ثا	3 3 3 2 2 2 2	    

		2	30ثا			المشي على العقب 40م	
		2	30ثا			المشي على مشط القدمين	
		2	30ثا		30د	40 متر	
				65%		الخطوة العملا	
		2	30ثا			قفة أمام 15م	
		2	30ثا			الخطوة العملا	القوة الانفجارية
		2	15ثا			قفة خلفا 15م	
		2	15ثا			قفزة الضفدع	
		2	15ثا		06د	الرجل اليمنى	تقوية العضلات
		2	15ثا			10 أمتار	السفلية والعلوية
		6	10ثا			قفزة الضفدع	
						الرجل اليسرى	
		10	30ثا		06د	10 أمتار القفز برجل واحدة اليمنى	
				70%		15 متر القفز برجل واحدة يسرى 10 متر القفز برجلين بدون جري مسبق 15 متر	

						<p>تمرين تقوية الظهر تمرين البلايك بأنواعه التمرين الثالث : 1جري مستقيم 50 متر LD</p>		
		08د		50%		<p>جري خفيف تمديد العضلات</p>	الراحة الإيجابية	المرحلة الختامية

المدرّب	التاريخ	مكان التدريب	الزمن	المرحلة	المستوى	رقم الحصة	درجة الحرارة
معشت عمر	2024/02/09	مضمار العاب القوي	د65	ماقبل المنافسة	اقل من 18 سنة	34	17 درجة
التدريب المتقطع 30/30							
المرحل	الأهداف	التمارين	الزمن	الشدة	الراحة	التكرار	المجموعات
المرحلة التمهيدية	الاستعداد النفسي تنشيط الوظائف الكبرى للجسم	تقييم الحالة الصحية للعداء التسخين العام التسخين الخاص التمارين الديناميكية	د25	%60 %70			
المرحلة الرئيسية	رفع نبضات القلب والاستعداد لتدريب المتقطع	التمرين الأول : جري مستقيم 50 متر LD ومنعرجات المضمار 10 ثا	د 12	%75	د1	6	
	المحافظة على وتيرة الجري	التمرين الثاني : جري مسافة 180 متر في زمن 30 ثا	د 17	%95 %95	د30 د5	6	2
المرحلة الختامية	الراحة الايجابية	جري خفيف تمديد العضلات				11-د	

المدرّب	التاريخ	مكان التدريب	الزمن	المرحلة	المستوى	رقم الحصة	درجة الحرارة	
معشت عمر	2024/02/11	مضمار العاب القوى	75د	ماقبل المنافسة	اقل من 18سنة	38	14 درجات	
تطوير السرعة الحركية							الهدف:	
المراحل	الأهداف	التمارين	الزمن	الشدة	الراحة	التكرار	المجموعات	التشكيلات
المرحلة التمهيديّة	الاستعداد النفسي تنشيط الوظائف الكبرى للجسم	تقييم الحالة الصحية للعداء التسخين العام التسخين الخاص التمارين الديناميكية	33د	60% 70%				
المرحلة الرئيسية	التنسيق بين الأطراف السفلية والعلوية مع السرعة	التمرين الأول : ابجديات الجري ABC 1تمرين رفع الركبتين بعدها	7,5د	75%	1د	2		
		السرعة 30متر 15ثا 2 رفع العقبين بعدها		75%	1د	2		
		سرعة رد الفعل السرعة		80%	1د	4		

		3	د1	%85		30متر 15ثا 3جري الغزال بعدها	قوة السرعة الانفجارية السرعة
		2	د2	%100		السرعة 50 متر 15ثا	السرعة القصوى
		3	د4	%100	د17	التمرين الثاني : 1جري مستقيم 50 متر LD 10ثا 2جري سريع من الوقوف بعد الادن بالبدا 35 متر 5ثا	
		2	د5	%100		التمرين الثالث : 1جري سريع من منخفض 20 متر 3ثا 2 جري سريع من منخفض	

						40 متر 5 ثا 3 جري سريع من منخفض 50 متر 6 ثا		
		10د				جري خفيف تمديد العضلات	الراحة الايجابية	المرحلة الختامية

تقديم النادي المستقبل وتاريخ نشأته

تأسس النادي الرياضي لأبطال الصحراء سيدي أعزاز في يوم 02 فيفري 2014 ببلدية بنورة التي تعتبر بلدية من بلديات ولاية غرداية وتقع شرق هذه الأخيرة وتبعد عنها بحوالي 3 كلم كما تحيط بها قرى سياحية منها بني يزقن والعطف وسببب، ومن نشاطات هذا النادي فرع ألعاب القوى الأول والوحيد في الولاية أن ذاك حيث يعتبر أول منخرط في الرابطة الولائية لألعاب القوى وحقق عدة نتائج ولائية جهوية وطنية ودولية في هذا الاختصاص على سبيل المثال مرتبة أولى للعداء الداغور إبراهيم صنف أكابر في النصف المرطون الدولي بتيوت ولاية النعامة سنة 2014 ومرتبة ثانية بفضل العداء الشيخ صالح عمر وطنيا في سباق 80 متر صنف أصاغر بالجزائر العاصمة في نفس السنة ومرتبة ثانية لرامي مونة قاسم في اختصاص رمي الرمح ورابع وطنيا في سباق 400 متر حواجز في البطولة الوطنية بباتنة سنة 2016

ناهيك عن المراتب الأولى الأخرى الوطنية المشرفة والمراتب الأولى الجهوية التي لا تعد ولا تحصى في كل سنة .