



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



الرقم التسلسلي: .....

الرمز: .....

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

## مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر

برنامج تدريبي مقترح باستخدام التدريب الفتري مرتفع الشدة  
لتطوير السرعة القصوى لعدائي مسافة 800 متر ودورها في  
تحسين الإنجاز الرقمي

إشراف الدكتور:  
شنافي ميلود

إعداد الطالبين :

❖ بوجلال حسان  
❖ شهلي اكرم

السنة الجامعية : 2022/2021

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



# إِهْدَاء

الى ينبوع الحنو ورمز الصفاء الى قلبين كلهما حب ووفاء  
الى من سهر من أجلي وكابدا الشقاء:

أمي وأبي حفظهما الله ورعاهما.

الى إخوتي وأخواتي الأعزاء على نفسي

الى كل من ساهم في مساعدتي على إنجاز هذا

العمل المتواضع الى زملائي في المعهد وكل

أساتذته وعماله

الى كل أصدقائي من قريب أو من بعيد

أهدي كل حرف أوردته في هذه الرسالة

بوجلال حسان

شلهي أكرم



# تشكر

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 يزيدَه فضلًا على فضل،  
وعلمًا على علم ونورًا على نور .  
كما أشكر كل من أعانني في إعداد هذا العمل  
المتواضع بأي وجه كان .  
وأسأل الله أن يجزيهم عني أحسن الجزاء  
بوجلال حسان  
شهلي أكرم



## قائمة المحتويات

شكر

إهداء

قائمة المحتويات

قائمة الجداول

قائمة الأشكال

الملخص باللغة العربية

الملخص باللغة الإنجليزية Abstract

أ-ب

مقدمة

الجانب المنهجي

الصفحة

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

4

1 - 1 - إشكالية الدراسة

5

1 - 2 - فرضيات الدراسة

6

1 - 3 - أهمية الدراسة

6

1 - 4 - أهداف الدراسة

6

1 - 5 - تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة

8

1 - 6 - الدراسات السابقة والمثابفة

16

1 - 7 - مميزات الدراسة الحالية

الجانب النظري

الصفحة

الفصل الثاني: التدريب الرياضي بطريقة التدريب الفكري مرتفع الشدة

18

تمهيد

19

2- التدريب الرياضي بطريقة التدريب الفكري مرتفع الشدة

19

2-1- التدريب الرياضي

19

2-1-1- مفهوم التدريب الرياضي

19

2-1-2- أهداف التدريب الرياضي

20

2-1-3- مبادئ التدريب الرياضي

21

2-1-4- خصائص التدريب الرياضي

22

2-1-5- طرق التدريب الرياضي

24	2-2- طريقة التدريب الفتري
24	2-2-1- مفهوم طريقة التدريب الفتري
24	2-2-2- أهداف التدريب الفتري
24	2-2-3- مزايا التدريب الفتري
25	2-2-4- عيوب التدريب الفتري
25	2-2-5- أقسام طريقة التدريب الفتري
28	2-2-6- أسس تشكيل حمل التدريب الفتري اعتمادا على زمن الأداء طبقا لنظام إنتاج الطاقة
28	2-2-7- برنامج تدريبي بواسطة التدريب الفتري
29	2-2-8- نماذج لبعض تمرينات المستخدمة في التدريب الفتري مرتفع الشدة
30	خلاصة
الصفحة	<b>الفصل الثالث: ألعاب القوى وفعالية الركض لمسافة 800 متر</b>
32	تمهيد
33	3- ألعاب القوة و فعالية الركض لمسافة 800 متر
33	3-1- ألعاب القوى
33	3-1-1- تعريف ألعاب القوى
33	3-1-2- أهمية مسابقات ألعاب القوى
34	3-1-3- عائلات ألعاب القوى
35	3-2- فعالية الركض لمسافة 800 متر
35	3-2-1- تعريف مسافة 800 متر
35	3-2-2- خاصية السباق لمسافة 800 متر
36	3-2-3- متطلبات سباق 800 متر
40	خلاصة
الصفحة	<b>الفصل الرابع : منهجية الدراسة</b>
42	تمهيد
43	4-1- الدراسة الاستطلاعية
43	4-2- منهج الدراسة
44	4-3- متغيرات الدراسة
44	4-4- مجتمع وعينة الدراسة
45	4-5- أساليب جمع البيانات (أدوات جمع البيانات)

46	4-6- الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة
47	4-7- تصميم الدراسة والمعالجة الإحصائية
48	4-8- خطوات إجراء الدراسة الميدانية
48	خلاصة
الصفحة	الفصل الخامس: عرض و تحليل و مناقشة النتائج
50	5- عرض وتحليل ومناقشة النتائج
53	5-1- مناقشة نتائج الفرضية الأولى
53	5-2- مناقشة نتائج الفرضية الثانية
54	5-3- مناقشة نتائج الفرضية العامة
الصفحة	الفصل السادس : الاستنتاجات و الاقتراحات
56	6-1- الاستنتاج العام
57-56	6-2- الاقتراحات والفرضيات المستقبلية
61-59	- قائمة المصادر والمراجع
70-63	- قائمة الملاحق

#### قائمة الجداول

الصفحة	رقم الجدول	عنوان الجدول
28	1	يمثل أسس تشكيل حمل التدريب الفكري اعتمادا على زمن الأداء لنظم إنتاج الطاقة
29	2	تمارين الجري لألعاب القوى المستخدمة في التدريب الفكري مرتفع الشدة
45	3	تجانس عينة الدراسة
46	4	حساب معامل الثبات لاختبار 800 متر:
50	5	يوضح مقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية اختبار انجاز 800 متر للعينة التجريبية
51	6	يوضح مقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الشاهدة اختبار 800 م
52	7	يوضح مقارنة بين المجموعتين الشاهدة والتجريبية للاختبار البعدي اختبار 800 م

#### قائمة الاشكال

الصفحة	رقم الشكل	عنوان الشكل
44	1	يمثل متغيرات الدراسة

## الملخص باللغة العربية

عنوان الدراسة الرئيسي: برنامج تدريبي مقترح باستخدام التدريب الفكري مرتفع الشدة لتطوير السرعة القصوى لعدائي مسافة 800 متر ودورها في تحسين الإنجاز الرقمي

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على برنامج تدريبي مقترح باستخدام التدريب الفكري مرتفع الشدة لتطوير السرعة القصوى لعدائي مسافة 800 متر ودورها في تحسين الإنجاز الرقمي، حيث تم وضع فرضيات الدراسة وهي كالتالي:

❖ توجد فروق ذات دلالة احصائية في العينة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي لتطوير السرعة القصوى وتحسين الانجاز الرقمي.

❖ توجد فروق ذات دلالة احصائية في العينة الشاهدة بين الاختبارين القبلي و البعدي لتطوير السرعة القصوى وتحسين الانجاز الرقمي.

❖ توجد فروق ذات دلالة احصائية في الاختبار البعدي بين المجموعتين الشاهدة والتجريبية لتطوير السرعة القصوى وتحسين الانجاز الرقمي.

مستخدمين المنهج التجريبي وتكونت عينة الدراسة التي تم اختيارها بطريقة عشوائية من (12) عداء من نادي نمور أولاد عدي لقبالة لألعاب القوى من مجتمع الدراسة ، وتمثلت أدوات الدراسة في: الاختبار ،وقد أسفرت نتائج الدراسة على أن صحة الفرضيات التي تم طرحها في فرضيات الدراسة

الكلمات المفتاحية: برنامج تدريبي مقترح ، التدريب الفكري مرتفع الشدة، ألعاب القوى ،مسافة 800 متر، السرعة القصوى ،الإنجاز الرقمي.

### The summary is in English

**Study main title:** : A proposed training program using high-intensity interval training to develop the maximum speed of 800-meter runners and its role in improving digital achievement

The current study aimed to identify a proposed training program using high-intensity interval training to develop the maximum speed of 800-meter runners and its role in improving digital achievement. The hypotheses of the study were set as follows:

- There are statistically significant differences in the experimental sample between the pre and post tests for developing maximum speed and improving digital achievement.
- There are statistically significant differences in the control sample between the pre and post tests for developing maximum speed and improving digital achievement.
- There are statistically significant differences in the post test between the control and experimental groups to develop the maximum speed and improve digital achievement.

Using the experimental method, the study sample, which was randomly selected, consisted of (12) runners from the Tigers Aulad addi Club for Athletics from the study community.

Keywords: a suggested training program, high intensity interval training, athletics, 800m distance, maximum speed, digital achievement.



# مقدمة



## مقدمة:

كشفت أبحاث كثيرة عن أهمية علم التدريب الرياضي في الارتقاء بمستوى الأداء الرياضي مما يؤدي الى رفع الأداء وتحسين الانجاز الرقمي، والتدريب هو عملية تربوية مبنية على أسس علمية وهو يحتل مكانا هاما في الدول المتقدمة ما جعله ميدانا للتسابق بين الدول والشعوب الى جانب كونه وسيلة رئيسية لرفع مستوى أداء الرياضيين بصفة عامة والعدييين بصفة خاصة من الناحية البدنية والحركية والمهارية المختلفة والخبرات الخطئية التي تهدف الى الوصول بمستوى الرياضي الى أعلى مستوى من الأداء بغرض تحقيق الهدف من التدريب وهو تحقيق الانجاز الرقمي ، ويعرفه أمر الله البساطي: بأنه أحد عناصر الإعداد أو أجزاء التدريب الموجه نحو تطوير الصفات البدنية وهو يمثل كل العمليات الموجهة نحو تطوير الصفات البدنية (عناصر اللياقة البدنية ) من خلال تقوية ورفع كفاءة أجهزة الجسم الوظيفية (الأنظمة الطاقوية ) وتكامل أدائها. ( البساطي ،1998، ص 45)

ولتحقيق الانجاز الرقمي للعدييين وجب إعداد برامج تدريبية معدة خصيصا لهم للوصول بهم الى مستويات عالية ،ويستلزم أيضا تأسيس الرياضيين منذ الصغر وفق برامج مقننة بدنيا ومهاريا ونفسيا وذهنيا والتي توضع على أسس علمية صحيحة لبناء قاعدة واسعة من أصحاب المواهب والقدرات الخاصة.

وتعد رياضة ألعاب القوى إحدى الأنشطة الرياضية الفردية ،تلم عدة تخصصات منها منافسات الرمي والقفز والمشي والسباقات التي تحتوي على سباقات السرعة بما فيها الحواجز وسباقات المسافات الطويلة والنصف الطويلة ،حيث يكون العداء بمفرده ويعتمد على قدراته في إنجاز السباق ،ومن خلال التدريب يتمكن العداء من أن يقارن أداءه بمستوى أداء عداء آخر ،وألعاب القوى تتطلب جهودا علمية كبيرة ،فمعرفة ما يقوم به العداء خلال السباقات أمر في غاية الضرورة للإطلاع على فاعلية الأساليب والطرائق التدريبية المتبعة والتي لكل منه تأثير في تحسين أداء العدائين ،حيث إن ركض مسافة 800 متر وتحقيق الانجاز الرقمي وتحطيم الأرقام القياسية ،يحتاج من العداء برنامج تدريبي مصمم خصيصا لها معد بأسس علمية صحيحة.

وبالنظر لتعدد طرق التدريب كل حسب وظيفتها، فنجد طريقة التدريب المستمر وطريقة التدريب التكراري وطريقة التدريب الدائري وطريقة التدريب الفتري بشكليه التدريب الفتري مرتفع الشدة والمنخفض الشدة وهناك طرق أخرى لطرق التدريب .وفي دراستنا هذه سنتطرق الى طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة والذي يستخدم في معظم الفعاليات الرياضية إن لم يكن جميعها،وهو يساهم في إحداث التكيف بتأثير فعال في متغيراته لجميع الأنشطة الرياضية حيث يهدف الى تنمية السرعة وتحمل السرعة والقوة المميزة بالسرعة ،بحيث تؤدي هذه الطريقة الى تنمية وتحسين قدرة العضلات على الكيف للمجهود البدني المبذول .

حيث إن التدريب الفتري مرتفع الشدة من طرائق التدريب التي تتميز بالتبادل المتتالي لبذل الجهد والراحة،وتستخدم هذه الطريقة في معظم فعاليات الرياضة إن لم يكن جميعها ،إذ تؤثر على القدرة الهوائية

واللاهوائية، لذا نجد أن التدريب الفتري مرتفع الشدة يسهم وبشكل كبير في تنمية تحمل الصفات البدنية الخاصة منها السرعة التي تمثل قدرة الفرد على المحافظة على المعدلات العالية لأكبر فترة زمنية ممكنة وهي عنصر مهم في كثير من الفعاليات الرياضية التي تتطلب شدة قصوى. (امر الله البساطي، 1998، ص88).

ومن أجل تسليط الضوء على هذا الموضوع قمنا ببناء بحثنا متبعين خطوات المنهج التجريبي فقسمنا البحث الى ستة فصول تضم جانبين :

**أولاً : الجانب المنهجي** وفيه الفصل الأول الإطار العام للدراسة الخاص بمنهجية البحث، والفصل الثاني تطرقنا الى التدريب الرياض بطريقتة التدريب الفتري مرتفع الشدة وفي الفصل الثالث تطرقنا فيه الى ألعاب القوى وفعالية الركض لمسافة 800 متر

**ثانياً : الجانب التطبيقي** : وفيه الفصل الرابع الدراسة الاستطلاعية والفصل الخامس عرض ومناقشة النتائج على ضوء الفرضيات يليه الفصل السادس الاستنتاجات والاقتراحات وتوصيات حول برنامج تدريبي مقترح باستخدام التدريب الفتري مرتفع الشدة لتطوير السرعة القصوى لعدائي مسافة 800 متر ودورها في تحسين الإنجاز الرقمي.



# الفصل الأول



## الوظائف العام للدراسة

1-1- إشكالية الدراسة

2-1- فرضيات الدراسة

3-1- أهمية الدراسة

4-1- أهداف الدراسة

5-1- تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة

6-1- الدراسات السابقة

7-1- مميزات الدراسة الحالية

### 1-1- إشكالية البحث:

يعد موضوع البرامج التدريبية المقترحة أحد أهم الموضوعات التي أثارت اهتمام الباحثين و المدربين وكذا الرياضيين على حد سواء، لما يعود به من فائدة على تطوير القدرات البدنية و المهارية لدى الفرد الرياضي.

وقد اختلفت طرق التدريب وفقا لاختلاف الهدف الذي يضعه المدرب ،فقد أصبح التدريب الحديث يهدف إلي تطوير مستوى الأداء البدني والمهاري، كما يسعى المدربون إلي اختيار أفضل أنواع التدريب المناسبة وتطبيقها، ومن بين هذه الطرق نجد طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة والتي تعد من بين الطرق التي يعتمد عليها المدربون لما لها من أهمية حيث انه يقوم هذا التدريب علي الإعادة في التمرين لا يتجاوز 10 مرات بشدة مرتفعة مع إعطاء فترات راحة بينية ورفع مستوى كفاءة اللاعبين أثناء المنافسة ورفع الريتم وتحسين مختلف الصفات البدنية منها صفة السرعة،وكما أشارت مصادر رياضية إلى أن استخدام التدريب الفترتي مرتفع الشدة يعد من بين الطرق التي تساهم في تطوير صفة السرعة.(راتب،2000، ص30 )

ففي رياضة ألعاب القوى هناك متطلبات خاصة، وهذه المتطلبات يمكن ملاحظتها بصورة واضحة لدى العدائي ذوي المستوى المتقدم ومنهم عدائي مسافة 800 م، حيث أن لكل نشاط خصائص تميزه 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 و المهارية ، وقد كشفت 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.

وإذا قمنا بتحليل سباقات المسافات النصف طويلة ومن بينها سباق 800 متر ،نجد أم السرعة وتحمل السرعة هي المسيطرة في السباق ،فمثل هذا النوع من السباق يتطلب سرعة كبيرة إذا ما لاحظنا الى الرقم العالمي في 800 متر الذي أنجز في الألعاب الاولمبية في لندن سنة 2012 من طرف العداء الكيني دافيد روديشا الذي يحمل الرقم القياسي العالمي في سباق 800 متر بزمن قدره 1:40.91، وهو البطل الأولمبي والعالمي الحالي في هذا التخصص، فالعدائين الذين يتميزون بهذه الصفات يتميزون بالتفوق على طول السباق.

حيث تعتبر هذه الطريقة من الطرق المهمة في ميدان التدريب الرياضي وبالأخص تخصصات الجري إلا أن فعاليتها وتأثيرها على الصفات البدنية تختلف باختلاف الأهداف المسطرة من قبل المدرب، وعلى هذا الأساس وجب على المدرب الإلمام بها ومعرفة مختلف خصائصها ومميزاتها لمعرفة كيفية استعمالها بشكل جيد ومناسب، وهذا ما دفع الباحثين الى القيام بدراسة تهدف الى إبراز أهمية التدريب الفتري مرتفع الشدة لتطوير السرعة لعديائي مسافة 800 متر ودورها في تحسين الانجاز الرقمي.

وبناء على هذه المعطيات نتناول بالدراسة والتحليل هذا الموضوع انطلاقاً من التساؤل العام التالي:

هل يؤثر البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريب الفتري مرتفع الشدة على تحسين تحمل السرعة القصوى ومستوى الانجاز الرقمي لدى عدائي مسافة 800 متر؟

تساؤلات فرعية:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في العينة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي لتطوير السرعة القصوى وتحسين الانجاز الرقمي؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في العينة الشاهدة بين الاختبارين القبلي و البعدي لتطوير السرعة القصوى وتحسين الانجاز الرقمي؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي بين المجموعتين الشاهدة والتجريبية لتطوير السرعة القصوى وتحسين الانجاز الرقمي؟

## 1-2-فرضيات الدراسة :

الفرضية العامة:

يؤثر البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريب الفتري مرتفع الشدة على تحسين تحمل السرعة القصوى ومستوى الانجاز الرقمي لدى عدائي مسافة 800 متر

الفرضيات الجزئية :

- ❖ توجد فروق ذات دلالة احصائية في العينة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي لتطوير السرعة القصوى وتحسين الانجاز الرقمي.
- ❖ توجد فروق ذات دلالة احصائية في العينة الشاهدة بين الاختبارين القبلي و البعدي لتطوير السرعة القصوى وتحسين الانجاز الرقمي.
- ❖ توجد فروق ذات دلالة احصائية في الاختبار البعدي بين المجموعتين الشاهدة والتجريبية لتطوير السرعة القصوى وتحسين الانجاز الرقمي.

### 1-3- أهمية الدراسة :

تكمن أهمية البحث العلمي في كونه أحد أهم ركائز الباحثين في زيادة وإثراء رصيدهم المعرفي بمعلومات قيمة ،يستطيع من خلالها إيجاد حلول لمشكلات مستعصية ،وتظهر أهميته أيضا في محاولة التوصل الى نتائج يمكن أن تكون انطلاقة لدراسات جديدة وإعطاء معلومات وحقائق حول ظاهرة معينة ومن الملاحظ أن هذه البحوث من هذا النوع قليلة وبالتالي لم تأخذ دورها المنشود في بلادنا ،في المقابل إن مثل هذه البحوث بالعناية اللازمة في العالم لذا تكمن أهمية هذه الدراسة في :

- تظهر أهمية البحث في معرفة استخدام طرق التدريب الرياضي (التدريب الفتري ) على تطوير السرعة القصوى في تخصص المسافات نصف طويلة عامة وسباق 800 متر بصفة خاصة وبالتالي تحسين مستوى الانجاز .
- توجيه المدربين الى استخدام طريقة التدريب الفتري المرتفع الشدة كطريقة تدريبية لتنمية الصفات البدنية الخاصة بعدائي 800 متر وإدراجها في البرامج التدريبية خاصة في المراحل الأساسية من الإعداد.

### 1-4-أهداف الدراسة

- معرفة الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية والشاهدة لاختبار تطوير السرعة القصوى وتحسين الانجاز الرقمي .
- التعرف على أثر البرنامج التدريبي بطريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة والذي يتناسب مع تطوير السرعة القصوى وتحسين الانجاز الرقمي .
- التعرف على البرامج التدريبية الخاصة بطريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة لتطوير السرعة القصوى وتحسين الانجاز الرقمي عند عدائي 800 متر .
- تطوير السرعة القصوى في تحسين مستوى الانجاز الرقمي لدى عدائي 800 متر في المنافسات .

### 1-5-تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة :

#### ▪ البرنامج التدريبي Le Programme Entraînement :

اصطلاحا: يعرف انه الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف , لذلك نجد ان البرنامج هو احد عناصر الخطة وبدونه يكون التخطيط ناقصا . ( علاوي , عبد الفتاح ,1998,ص27)

اجرائيا: هو تلك الوسائل التعليمية و التكنولوجيا المستعملة في التدريب ,والتي تنبع من المنهج وكل ما يتعلق بتنفيذه , وتشمل الزمن و المدرب و اللاعب و الطريقة والإمكانيات و المحتوى و التنظيم .

### ▪ التدريب الفتري **Entraînement Par Intervalles**:

**اصطلاحا :** وهي طريقة تدريبية تعتمد على التناوب بين وقت العمل ووقت الاسترجاع وتعتمد هذه الطريقة في تطوير كل من التحمل العام والخاص وهذا حسب الحمولة (الجرعة التدريبية) ويعتبر وقت الراحة أساسي كونه يسمح باعادة تخزين الطاقة ويكون ايجابيا (guyader, jacques le, 2013, p. 74) اجرائيا:

يتمثل في سلسلة من تكرار فترات التمرين وبين كل تكرار وآخر فواصل زمنية يتخللها فترات راحة وتكمن أهمية زمن فترة الراحة وطبيعتها في إمكانية اللاعب على تكرار المجموعات التدريبية قبل حلول التعب .

### ▪ التدريب الفتري مرتفع الشدة: **Entraînement à l'intervalle de Haute Intensité**:

**اصطلاحا :** هو أحد طرق التدريب الفتري الذي يتميز بزيادة شدة حمل التدريب و قلة حجمه نسبيا و الذي يهدف المدرب من خلاله إلى تطوير التحمل الخاص للاعب ممثلا في تحمل القوة و تحمل السرعة و القوة المميزة بالسرعة كما يمتاز هذا النمط بالعمل تحت ظروف دين الأكسجين نتيجة لاستخدام الشدة العالية الى قد تصل إلى % 91 من الحد الأقصى للاعب (كمال،الربضي، 2004 ، صفحة 217) اجرائيا: هي الطريقة التدريبية المختارة لتنمية السرعة وتحمل السرعة بدرجة أكبر وتتميز بتكرار مجموعة من التمرينات بشدة مرتفعة وراحة مستحسنة غير كاملة

### ▪ السرعة **La Vitesse**:

**لغة :** أسرع ،عجل ،هرع ،استعجل ، سارع،عجل ،تعجل ، (مرشد الطلاب ،قاموس عربي ،2002،ص330).

**اصطلاحا :** القدرة على أداء حركات معينة في أقصى زمن ممكن ،ومن ناحية أخرى يعرفها بيوكر بأنها "قدرة الفرد على أداء حركات متتابعة من نوع واحد في أقصر مدة. ( علاوي ،1994،ص15) اجرائيا: هي قطع مسافة معينة من خط الانطلاق الى خط الوصول في أقل وقت ممكن

### ▪ 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 ولفتره طويلة مع وجود فترات راحة بسيطة ما بين 10 و 30 ثا .

(أبو عبده، 2001 ، ص 93 )

اجرائيا:هي قدرة العداء على قطع المسافة خلال التدريب أو سباق المنافسة على الاحتفاظ بسرعه لأطول فترة ممكنة.

### ▪ مسافة 800 متر Distance De 800 Mètres

اصطلاحا : 800متر مسافة يقطعها العدائون في دورتين حول الملعب، وهي ضمن المسافات المتوسطة التي تتدرج ضمنها أيضا 1500 متر، هذه المسافة اعتمدت في برنامج الألعاب الأولمبية منذ انطلاقتها سنة 1896. (<https://ar.wikipedia.org/wiki/800>)

اجرائيا: هي فعالية تتدرج ضمن المسافات النصف طويلة 800 متر و 1500 متر تستغرق ركض دورتين حول المضمار والبالغ 400 متر .

### 1-6- الدراسات السابقة :

#### الدراسات المحلية

الدراسة الاولى :دراسة لحسن تريش، عبد الحكيم لعياضي: مقال تحت عنوان : اقتراح برنامج تدريبي رياضي وأثره في تنمية صفة تحمل السرعة لدى عدائي المسافات النصف الطويلة فئة (16-18) سنة ،جامعة امسيلة ،معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، 2014،مقال في مجلة الابداع الرياضي العدد 14.

حيث هدفت الدراسة الى التعرف على أثر برنامج تدريبي في تطوير صفة التحمل لدى عدائي المسافات النصف طويلة .

وقام الباحث ضمن دراسته باعتماد المنهج التجريبي باعتباره المنهج الملائم للدراسة وتمثل مجتمع الدراسة في نادي اولمبيك المسيلة (أشبال وأواسط ) لألعاب القوى ،وتم اختيار العينة بطريقة قصدية حيث كانت العينة متكونة من 24 عداء وتم تقسيمهم الى مجموعتين مجموعة تجريبية ومجموعة شاهدة واستخدم الباحث في جمع البيانات على الاختبارات البعدية والقلبية كأداة للدراسة، حيث تمت معالجة البيانات عن طريق حزمة البرامج الإحصائية spss وتوصل الباحث الى عدة نتائج منها:

الى أن المنهج التدريبي المعد له أثر واضحا في تطوير تحمل السرعة لدى عينة البحث،في حين عدم إحداث أي تطوير على العينة الشاهدة التي طبق البرنامج العادي بحيث كانت النتائج البعدية متقاربة مما أدى الى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية

الدراسة الثانية :دراسة عيش هارون، سلطاني حمزة مذكرة لنيل شهادة الماستر بعنوان: أثر وحدات تدريبية مقترحة بطريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة في تنمية صفة السرعة الانتقالية بالكرة ودون كرة لدى لاعبي كرة القدم ،جامعة العربي بن مهدي ،معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، أم البواقي، 2015/2016.

حيث هدفت الدراسة الى التعرف على تأثير الوحدات التدريبية المقترحة بطريقة التدريب الفكري مرتفع الشدة في تنمية صفة السرعة الانتقالية بالكرة ودون كرة لدى لاعبي كرة القدم وقام الباحث ضمن دراسته باعتماد المنهج التجريبي باعتباره المنهج الملائم للدراسة وذلك على فريق اتحاد الشاوية U15-U16 حيث كانت عينة الأساتذة متكونة من 40 لاعبا وتم تقسيمهم الى مجموعتين مجموعة تجريبية ومجموعة شاهدة واستخدم الباحث في جمع البيانات أداة الاختبار (الاختبارات البدنية) ، حيث تمت معالجة البيانات عن طريق حزمة البرامج الإحصائية spss وتوصل الباحث الى عدة نتائج منها:

- هناك فروق غير معنوية لنتائج الاختبارات القبلية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات التي تم تقويمها وهذا ما يدل على تجانس المستوى قبل البدء في تطبيق الوحدات التدريبية المقترحة على عينة البحث

▣ الدراسة الثالثة: دراسة خريفي حسين مذكرة لنيل شهادة الماستر بعنوان: أثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب التكراري على تطوير تحمل السرعة لدى عدائي المسافات النصف طويلة (15-17) سنة جامعة محمد بوضياف المسيلة ،معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، 2018/2017.

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

وقام الباحث ضمن دراسته باعتماد المنهج التجريبي باعتباره المنهج الملائم للدراسة وذلك على مجموعة من العدائين حيث كانت عينة الأساتذة متكونة من 12 عداء واستخدم الباحث في جمع البيانات أداة الاختبار (اختبار تحمل سرعة 300 متر ) ، حيث تمت معالجة البيانات عن طريق حزمة البرامج الإحصائية spss وتوصل الباحث الى عدة اقتراحات منها:

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

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

- وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة التجريبية و الضابطة في تطور صفة تحمل السرعة و كانت 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)
- ✚ الدراسة الرابعة: دراسة صاويتي طارق مذكرة لنيل شهادة الماستر بعنوان: أثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة في تحسين تحمل السرعة لدى عدائي 800 متر صنف أوسط (18/17 سنة) جامعة محمد بوضياف المسيلة ،معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، 2020/2019.

حيث هدفت الدراسة الى التعرف على أثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة في تحسين تحمل السرعة لدى عدائي 800 متر صنف أوسط ،والتعرف إذا ما كان هناك فروق بين نتائج الاختبارين القبليين لكلتا العينتين لاختبار تحمل السرعة

وقام الباحث ضمن دراسته باعتماد المنهج التجريبي باعتباره المنهج الملائم للدراسة وذلك على فريق نادي مدرسة ألعاب القوى بن سرور حيث كانت عينة الأساتذة متكونة من 12 عداء وتم تقسيمهم الى مجموعتين مجموعة تجريبية ومجموعة شاهدة واستخدم الباحث في جمع البيانات أداة الاختبار ، حيث تمت معالجة البيانات عن طريق حزمة البرامج الإحصائية SPSS وتوصل الباحث الى عدة نتائج منها:

- إن الوحدات التدريبية لها أهمية كبيرة في تطوير وتحسين الجانب البدني وخاصة تحمل السرعة
- وجود فروق معنوية واضحة على مستوى الاختبارات القبلية والبعديّة التجريبية وهذا باختبار 300 متر.
- عدم وجود فروق بالنسبة للاختبارات القبلية والبعديّة للشاهدة وهذا في اختبار تحمل 300 متر.
- ✚ الدراسة الخامسة: دراسة عليي مولود أطروحة لنيل شهادة الدكتوراه بعنوان: أثر تمارين خاصة بطريقتي التدريب الفترتي مرتفع الشدة والتدريب التكراري لتنمية (السرعة و تحمل السرعة ) ومستوى الانجاز الرقمي عدو 800 متر صنف أشبال U18 ،جامعة آكلي الحاج البويرة ،معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، 2020/2019.

حيث هدفت الدراسة الى إعداد برنامج من تمارين خاصة بطريقتي التدريب الفترتي مرتفع الشدة والتدريب التكراري لتنمية (السرعة وتحمل السرعة ) ومستوى الانجاز الرقمي عدو 800 متر فئة أشبال تحت 18 سنة .

وقام الباحث ضمن دراسته باعتماد المنهج التجريبي باعتباره المنهج الملائم للدراسة وتمثل مجتمع الدراسة في الأندية الناشطة على مستوى الرابطة الولائية لألعاب القوى بولاية تيزي وزو فئة أشبال ،وتم اختيار العينة بطريقة قصدية حيث كانت العينة متكونة من 12 عداء وتم تقسيمهم الى مجموعتين

مجموعة تجريبية ومجموعة شاهدة واستخدم الباحث في جمع البيانات على الاختبارات البعدية والقبلية كأداة للدراسة، حيث تمت معالجة البيانات عن طريق حزمة البرامج الإحصائية SPSS وتوصل الباحث الى عدة نتائج منها:

- دمج طريقتي التدريب الفكري مرتفع الشدة والتكراري داخل البرنامج التدريبي عندما يكون الهدف هو تطوير السرعة بمختلف أشكالها .
- يجب على مدربي ألعاب القوى إتباع الأسلوب العلمي عند تخطيط التمرينات الخاصة بطريقتي التدريب التكراري والفكري والعمل بخصائصها.
- اتخاذ تدابير وقائية من أجل حماية العدائين من مختلف الإصابات التي يمكن أن تحدث وذلك بمراعاة ما يناسب الفئة العمرية.

✚ الدراسة السادسة: دراسة زهاني يوسف اسلام، مذكرة لنيل شهادة الماستر بعنوان: أثر وحدات تدريبية لتنمية القدرات الهوائية لدى عدائي المسافات نصف الطويلة U17، جامعة محمد بوضياف المسيلة، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، 2020/2019.

حيث هدفت الدراسة الى لمعرفة فعالية الوحدات التدريبية مقترحة لتنمية القدرات الهوائية لدى عدائي المسافات نصف طويلة اقل من 17 سنة. وإبراز أهمية القدرات الهوائية في تحسين كفاءة العدائين في السباقات.

وقام الباحث ضمن دراسته باعتماد المنهج التجريبي باعتباره المنهج الملائم للدراسة، وتم اختيار العينة بطريقة قصدية حيث كانت العينة مكونة من 12 عداء وتم تقسيمهم الى مجموعتين مجموعة تجريبية ومجموعة شاهدة واستخدم الباحث في جمع البيانات على الاختبارات البعدية والقبلية كأداة للدراسة، حيث تمت معالجة البيانات عن طريق حزمة البرامج الإحصائية SPSS وتوصل الباحث الى عدة نتائج منها:

- إن للوحدات التدريبية اثر في تنمية القدرات الهوائية لدى عدائي المسافات نصف طويلة U17 بالإضافة الى القدرة على رفع مستوى القدرات الهوائية نتيجة الانتظام في التدريب وتطبيق تدريبات لتنمية القدرات الهوائية بحيث تؤدي الى تحسن في هذه الأخيرة وكذلك المستوى الرقمي للعداءات و ان تدريبات تنمية وتطوير تحمل السرعة لها اثر ايجابي في تحسين الأداء الرقمي للعداءات المسافات نصف طويلة و أن طريقة التحضير البدني المدمج ناجعة وفعالة لتنمية القدرات الهوائية.

الدراسة السابعة: دراسة حميش زكرياء مذكرة لنيل شهادة الماستر بعنوان: أثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب التكراري على تطوير تحمل السرعة لدى عدائي المسافات النصف طويلة صنف أصاغر (13-15)، جامعة محمد بوضياف المسيلة، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، 2020/2019.

حيث هدفت الدراسة الى التعرف على فروق القياس القبلي للمجموعة الشاهدة والمجموعة الشاهدة في اختبار تحمل السرعة. معرفة الفروق للقياسات القبلية والبعدي 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

وقام الباحث ضمن دراسته باعتماد المنهج التجريبي باعتباره المنهج الملائم للدراسة وذلك على فريق اولمبيك المسيلة AC28 حيث كانت العينة متكونة من 12 عداء وتم تقسيمهم الى مجموعتين مجموعة تجريبية ومجموعة شاهدة واستخدم الباحث في جمع البيانات أداة الاختبار (اختبار تحمل السرعة 150 م) ، حيث تمت معالجة البيانات عن طريق حزمة البرامج الإحصائية SPSS وتوصل الباحث الى عدة نتائج منها:

- 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.

الدراسة الثامنة: دراسة قانة بوبكر، بدرة الطيب، مذكرة لنيل شهادة الماستر بعنوان: دور طريقة التدريب الفتري في تنمية التحمل الخاص (تحمل السرعة-اقدرة الهوائية ) لدى عدائي المسافات النصف الطويلة صنف أقل من 17 سنة ،جامعة محمد بوضياف المسيلة ،معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، 2021/2020.

حيث هدفت الدراسة الى لمعرفة دور التدريب الفتري على تنمية التحمل الخاص من تحمل السرعة والقدرة الهوائية لدى عدائي المسافات النصف الطويلة صنف أقل من 17 سنة .

وقام الباحث ضمن دراسته باعتماد المنهج الوصفي باعتباره المنهج الملائم للدراسة ،وتم اختيار العينة بطريقة عشوائية حيث كانت العينة متكونة من 15 مدرب لألعاب القوى لولاية المسيلة واستخدم الباحث في جمع البيانات على استبيان حيث تمت معالجة البيانات عن طريق حزمة البرامج الإحصائية . spss

وتوصل الباحث الى عدة نتائج منها:

- أن طريقة التدريب الفتري دور ايجابي في تحسين التحمل الخاص من تحمل السرعة والقدرة الهوائية لدى عدائي المسافات النصف طويلة.

### الدراسات العربية:

✚ **الدراسة الأولى:** دراسة الشخلي بعنوان : استخدام عدد من طرائق التدريب لتطوير التحمل الخاص وعلاقتها بإنجاز عدو 800 متر بغداد-العراق (1995) حيث هدفت الدراسة الى استخدام الطرائق التدريبية (الفارتك ، التكراري ، الفتري مرتفع الشدة) في تطوير التحمل الخاص.

وقام الباحث ضمن دراسته باعتماد المنهج التجريبي باعتباره المنهج الملائم للدراسة وذلك على طالبات المرحلة الثانية من كلية التربية الرياضية في جامعة بغداد حيث كانت العينة متكونة من 45 طالبة وتم تقسيمهم الى مجموعتين مجموعة تجريبية ومجموعة شاهدة واستخدم الباحث في جمع البيانات أداة الاختبار ، وتوصل الباحث الى عدة نتائج منها:

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

✚ **الدراسة الثانية :** دراسة مؤيد جاسم محمد وآخرون بعنوان اثر استخدام طريقتي التدريب الفتري مرتفع الشدة والتدريب التكراري في تطوير القوى القصوى لعضلات الرجلين ، بغداد العراق. 2005/2004

حيث هدفت الدراسة الى تطوير القوى القصوى لعضلات الرجلين باستخدام التدريب الفتري المرتفع الشدة و التدريب التكراري و معرفة أي من الطريقتين المستخدمتين في التدريب أفضل وأكثر ملائمة في تطوير القوى القصوى.

وقام الباحث ضمن دراسته باعتماد المنهج التجريبي باعتباره المنهج الملائم للدراسة وذلك على طلاب المرحلة الأولى (البنين) في كلية التربية الرياضية بجامعة بغداد ، حيث كانت العينة متكونة من 52 طالبا وتم تقسيمهم الى مجموعتين مجموعة تجريبية ومجموعة شاهدة واستخدم الباحث في جمع

البيانات أداة الاختبار، حيث تمت معالجة البيانات باستخدام الوسيط الحسابي والانحراف المعياري وتوصل الباحث الى عدة نتائج منها:

- فاعلية كل من طريقتي التدريب الفتري الشدة و التدريب التكراري في تطور القوة العضلية لعضلات الرجلين.
- عدم وجود فروق معنوية بين الطريقتين المستخدمتين مما يسمح للمدرب حرية اختيار نوع الطريقة التدريبية المستخدمة في تطور القوة القصوى لعضلات الرجلين.
- أن المتابعة المستمرة لتطور مستوى القوة القصوى خلال فترة تنفيذ المنهاج التدريبي له الأثر الواضح في عدم وصول الرياضي إلى حالة الإجهاد و يسهل للمدرب برمجة مكونات الحمل التدريبي بشكل علمي

✚ الدراسة الثالثة : دراسة محمد عزيز ،كريم وناس بعنوان اثر استخدام تأثير التدريب الفتري مرتفع الشدة لتطوير مداومة السرعة وبعض المتغيرات الفيزيولوجية لدى حكام كرة القدم ،بغداد العراق.2008

حيث هدفت الدراسة الى تأثير التدريب الفتري مرتفع الشدة لتطوير مداومة السرعة وبعض المتغيرات الفيزيولوجية لدى حكام كرة القدم.

وقام الباحث ضمن دراسته باعتماد المنهج التجريبي باعتباره المنهج الملائم للدراسة وذلك على بعض الحكام الدوليين حيث كانت عينة الأساتذة متكونة من 8 حكام وتم تقسيمهم الى مجموعتين مجموعة تجريبية ومجموعة شاهدة واستخدم الباحث في جمع البيانات أداة الاختبار (الاختبارات البدنية) ، وتوصل الباحث الى عدة نتائج منها:

أن للتدريب الفتري مرتفع الشدة تأثير إيجابي في تطوير مطاولة السرعة ،حيث أظهرت الاختبارات البدنية للمطاولة فروق معنوية بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية.

التعليق على الدراسات السابقة:

استعرض الباحث مجموعة من الدراسات السابقة والمشابهة والتي كانت لها صلة بالموضوع الدراسة الحالي ومن خلال تطلع وتفحص هذه الدراسات تبين أنها تناولت في مجملها نقاطا وأبعادا مختلفة أدت بالإشارة الى موضوع معين، إضافة الى أن بعض الدراسات تم إجراؤها في بيئات عربية مختلفة لكل منها مميزاتا وخصائصها، وكانت هذه الدراسات التي اعتمدنا عليها يتمثل معظمها أطروحات دكتوراه إضافة الى مذكرة نيل شهادة الماستر للباحث والذي يعتبر الموضوع المعالج حاليا امتداد له، وتم تطبيق هذه الدراسات في مجملها المنهج التجريبي ومعظم الدراسات التي استعرضها الباحث ركزت كثيرا على التدريب الفتري مرتفع الشدة والسرعة والمسافات نصف الطويلة .

كل تلك المؤشرات جعلت الباحث يقف على نتائج هذه الدراسات ويسايرها في النقاط المشتركة حتى يستطيع معالجة الموضوع بأحسن طريقة، وقد كانت انطلاقة الباحث على ضوء نتائج هذه الدراسات، وساعدت هذه الأخيرة الباحث في :

- أعطت الباحث ثراء في المعلومات والبيانات المتعلقة بمشكلة الدراسة
- تحديد وصياغة أهداف وتساؤلات الدراسة
- تحديد مجتمع الدراسة واختيار عينة تمثل هذا المجتمع
- تحديد أدوات جمع البيانات الخاصة بالدراسة والتي تمثلت في الاختبار
- تحديد الأسلوب الإحصائي المناسب لطبيعة الدراسة
- استقراء الباحث من نتائج الدراسات في مناقشة وتفسير الفرضيات
- ساهمت أيضا في إعداد الجانب النظري عن طريق التعرف على المراجع العلمية الخاصة بمتغيرات الدراسة.

أوجه التشابه والاختلاف بين الدراسة الحالية والدراسات السابقة:

أوجه التشابه:

- تتشابه دراستنا مع معظم الدراسات من خلال متغير التدريب الفتري مرتفع الشدة ومتغير السرعة والمسافات نصف طويلة
- تتشابه دراستنا مع معظم الدراسات في منهج الدراسة فمعظمها دراسات طبقت المنهج التجريبي.
- تتشابه دراستنا مع معظم الدراسات في أداة الدراسة الاختبار ومعظم الدراسات استخدمت الاختبارات

أوجه الاختلاف:

- تختلف دراستنا مع معظم الدراسات في المتغير التابع حيث تهدف دراستنا الى معرفة اثر البرنامج التدريب باستخدام طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة لتطوير السرعة القصوى لعدائي مسافة 800 متر ودورها في تحسين الانجاز الرقمي أما معظم الدراسات فتهدف الى معرفة تأثير التدريب الفتري مرتفع الشدة لتطوير مداومة السرعة، دور طريقة التدريب الفتري في تنمية

التحمل الخاص (تحمل السرعة-القدرة الهوائية )، أثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب التكراري على تطوير تحمل السرعة لدى عدائي المسافات النصف طويلة، أثر تمرينات خاصة بطريقتي التدريب الفتري مرتفع الشدة والتدريب التكراري لتنمية (السرعة و تحمل السرعة ) - تختلف دراستنا مع معظم الدراسات في عينة الدراسة .

#### 1-7- مميزات الدراسة الحالية:

- ❖ لم يتناول من قبل بصفة واضحة وتفصيلية.
- ❖ إظهار مدى أهمية البرنامج التدريبي المعتمد على طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة لتطوير السرعة القصوى لعدائي مسافة 800 متر وتحسين الانجاز الرقمي.
- ❖ حداثة الموضوع.
- ❖ موضوع شامل وحساس في المجال الرياضي عامة ومجال التدريب الرياضي خاصة
- ❖ موضوع يواكب تطور المجال الرياضي .
- ❖ أعطت لنا الدراسة ثراء في المعلومات والبيانات المتعلقة بمشكلة الدراسة.



# الفصل الثاني



## الجانب النظري:

التدريب الرياضي بطريقة التدريب  
الفتري مرتفع الشدة

## تمهيد

يعتبر التدريب الرياضي عملية تربية هادفة وموجهة لإعداد اللاعبين بمختلف مستوياتهم وحسب قدراتهم إعداد متعدد الجوانب بدنيا و مهاريا وفنيا وخططيا ونفسيا للوصول إلى أعلى مستوى ممكن وبذلك لا يتوقف التدريب الرياضي على مستوى دون آخر وليس مقتصرًا على إعداد المستويات فقط فكل مستوى طريقته وأساليبه الخاصة وعلى ذلك فالتدريب الرياضي عملية تحسين وتقدم وتطوير مستمر لمستوى اللاعبين في المجالات المختلفة.

حيث تنوعت طرق التدريب وعلى المدرب معرفة الطرق من كل جوانبها لرفع مستوى الانجاز الرقمي والارتقاء بمستوى الرياضي الى الهدف المراد تحقيقه من خلال اختيار الطريقة المناسبة للعملية التدريبية وفقا لمستوى وظروف اللاعب .

ومن بين هذه الطرق نجد طريقة التدريب الفتري بنوعيه مرتفع الشدة ومنخفض الشدة والتي تعد من بين الطرق التي يعتمد عليها المدربون لما لها من أهمية في تطوير صفة السرعة وتحسين الانجاز الرقمي وفي هذا الفصل سنتطرق الى التدريب الرياضي مبادئه وأهدافه ومجالاته وطرقه ، وطريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة أحد هذه الطرق التي تطرقنا الى تعريفها وأنواعها ونماذج تدريبية لها.

2- التدريب الرياضي بطريقة التدريب الفكري مرتفع الشدة

1-2- التدريب الرياضي (Entraînement Sportif)

1-1-2- مفهوم التدريب الرياضي:

- هو العمليات التعليمية والتنموية والتربوية التي تهدف الى تنشئة وإعداد اللاعبين، والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية الميدانية بهدف تحقيق أعلى مستوى ونتائج ممكنة في الرياضة التخصصية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة. (قاسم حسين، 1998، ص 15)
- يعرفه هارا وليمان 1975 بأنه : عملية خاصة مقننة للتربية البدنية الشاملة والمتزنة تهدف للوصول بالفرد لأعلى مستوى ممكن في نوع النشاط الرياضي المختار، كما أنها تخضع للأسس العلمية والتربوية في إعداد الرياضيين للوصول الى المستويات الرياضية العالية. ( محمود ،2008، ص 18-19)
- يعرفه العالم مات فيف 1976 : بأنه إعداد اللاعب فيسيولوجيا تكتيكا عقليا خلقيا عن طريق التمرينات البدنية وحمل التدريب (بسطويسي، 1999، ص 24)
- يشير مفهوم التدريب الرياضي إلى عملية التكامل الرياضي المدارة وفق لمبادئ العلمية والتربوية المستهدفة إلى مستويات مثلى في إحدى الألعاب والمسابقات عن طريق التأثر المبرمج والمنظم في كل من القدرة للاعب وجاهزيته للأداء. (الفتاح، 2002، ص 13)
- يعتبر التدريب الرياضي أحد عناصر الإعداد أو أجزاء التدريب الموجه نحو تطوير الصفات البدنية وهو يمثل كل العمليات الموجهة نحو تطوير الصفات البدنية (عناصر اللياقة البدنية ) من خلال تقوية ورفع كفاءة أجهزة الجسم الوظيفية (الأنظمة الطاقوية ) وتكامل أدائها.(البساطي، 1998، ص 45)

2-1-2- أهداف التدريب الرياضي (Objectifs d'entraînement athlétique) : من أجل

تحقيق الهدف الرئيس للتدريب الرياضي و هو تحسين الارتقاء بمستوى الانجاز الرياضي إلى أعلى مستوى ممكن ، يجب على المدرب وضع الحُلُول المناسبة لواجبات استخدام التمارين البدنية و بنفس الوقت يجب على الرياضي أن يتبع مدربه من أجل تحقيق متطلبات الأهداف الرئيسة للتدريب الرياضي و التي يمكن تلخيصها بما يلي:

- تحسين الإعداد البدني المتعدّد الجوانب (الإعداد الشامل).
- ضمان تحسن الإعداد البدني الخاص باللّعبة أو الفعّالية الرياضيّة المحدّدة.
- تحسين و إتقان الأداء الخُططي اللازم للمنافسة.

- الإلتقان النوعي للأداء الفني الخاص باللعبة أو الفعالية الرياضية المحددة.
- تنمية و تطوير الصفات الإرادية اللازمة لمواجهة أعباء التدريب و المنافسة.
- تنمية الروابط و العلاقات الخاصة بوحدة الفريق كجماعة متماسكة.
- ضمان تحسّن الحالة الصحية للرياضي.
- الوقاية من حدوث الإصابات الرياضية. (الحسناوي ، 2014، ص 27-28)

### 3-1-2- مبادئ التدريب الرياضي Principes de l'entraînement Sportif

- **مبدأ التدريب الأقصى:** يبنى هذا المبدأ على أساس أن كفاءة أجهزة الجسم تتطور عندما تقوم هذه الأجهزة بالعمل عند مستوى الحد الأقصى لها لفترة زمنية محددة حتى يحدث التأثير المطلوب.
- **مبدأ الانتظام في التدريب:** ينبغي على اللاعب مداومة الانتظام في التدريب دون انقطاع قدر الإمكان سواء كان التدريب يوميا أو لثلاثة أيام في الأسبوع أو خلافه حيث يجب أن يؤخذ في الاعتبار أن وصول اللاعب لمستوى معين من اللياقة ثم انقطاعه عن التدريب لعدد من (4-5) وحدات تدريبية قد ينقص من لياقته بنسبة قد تصل الى 40% أو أكثر.
- **مبدأ التكيف:** إن طبيعة تركيب الجسم تسمح له بإحداث تغيرات في أعضائه وأجهزته إذا ما تعرض لجهد بدني مؤثر ،هذه التغيرات تهدف الى رفع كفاءة الجسم لمقابلة هذا الجهد ،وانطلاقا من مبدأ التكيف فإن التدريب الرياضي يحدث ارتقاء بمستوى الأداء وحيث أنه زادت متطلبات الأداء حدثت تغيرات في الجسم ،هذه التغيرات من جراء تنفيذ وحدة تدريبية ضئيلة جدا يصعب ملاحظتها في البداية ،لكن تراكم هذا التغير يمكن لمسه بعد مرور فترة مناسبة من الاستمرار في التدريب قد تتطلب أسابيع وفي بعض الأحيان قد تصل الى شهور حتى يمكن لمس التقدم وقياس بعض التكيفات. (حماد ، 2001 ، ص 44)
- **مبدأ زيادة الحمل:** ينص هذا المبدأ على التدرج في زيادة الحمل بإضافة متطلبات تدريب جديدة حيث أن الحمل الثابت يفقد تأثيره التدريبي بعد فترة ،حيث تتكيف أجهزة الجسم للمجهود الثابت فيثبت مستوى اللاعب وحالته التدريبية ،ويجب أن يكون التدرج في زيادة الحمل تبعا لمقدرة اللاعب وحالته التدريبية. (حسن محمود ، 2008 ، ص 103)
- **مبدأ الفروقات الفردية:** من أهم ما يتميز به التدريب الرياضي هو مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين في النشاط الواحد وخلال الوحدة التدريبية نفسها وتتمثل هذه الفروق في :

- الجنس: يجب أن يراعي المدرب عند تخطيطه للبرنامج التدريبي إن كان موجه للإناث أو الذكور فهو يختلف حسب نوع الجنس فلا يمكن للمدرب أن يضع برنامج واحد لكلا الجنسين.
- العمر الزمني والتدريبي: يجب على المدرب أن يراعي أن اللاعب صغير السن يعطى له حمل تدريبي يختلف من حيث الشدة والحجم عن اللاعب الأكبر سنا ،مع مراعاة سنوات الممارسة لكليهما بحيث يتدرب اللاعب الصغير بحمل متوسط الشدة ،في حين يتدرب اللاعب الأكبر بحمل مرتفع الشدة.

- الحالة الصحية : يجب على المدرب أن يضع في حسابه الحالة الصحية للاعبين فهي تختلف من لاعب سليم الى لاعب عائد للتو من إصابته وحسب مدة ابتعاده عن التدريب.( لظفي السيد ، 2014،ص17)

- مبدأ التنوع والتغيير: إن الإعادة والتكرار الزائدين يؤديان الى ضعف تأثير الجرعات التدريبية وتوقف التكيفات مما يؤدي الى ثبات الإنجاز وحتى تراجعها. ( الحسناوي،2014،ص32-33)

#### 4-1-2- خصائص التدريب الرياضي *Caractéristiques de l'entraînement Sportif* :

تحدد خصائص التدريب الرياضي فيما يلي :

- يعتمد على الأسس التربوية : يعتمد علم التدريب الرياضي اعتمادا كليا على الأسس التربوية وفي مقدمة ذلك ما يلي:

- بث الاتجاهات التربوية نحو حب الرياضة وتقديرها وجعلها نمط حياة.
- توجيه ميول الفرد الرياضي واتجاهاته نحو الأهداف السامية للرياضة.
- غرس وتطوير السمات الخلقية والإدارية الايجابية لدى اللاعبين.

- يخضع كافة عملياته للأسس والمبادئ العلمية :

- تخضع عملية التدريب الرياضي الحديث للأسس والمبادئ العلمية التي أمكن التوصل إليها في علوم الرياضة والتربية الرياضية. (حماد ، ص23)

- تأثير شخصية وقيم المدرب :

- إن شخصية وقيم المدرب تلعب دورا هاما وحيويا في التأثير على شخصية وقيم اللاعب وبالتالي درجة تحقيق أهداف الرياضة.

- تواصل عمليات التدريب الرياضي وعدم انقطاعها :

- استمرار عملية التدريب الرياضي منذ بدأ التخطيط لها مروراً بالانتقاء وحتى الوصول لأعلى مستويات الرياضة دون توقف حتى اعتزال اللاعب التدريب.

- تكامل عملياته :
- تشمل عمليات التدريب الرياضي جوانب متعددة من الإعداد) بدنية- مهارية-خطية-نفسية- ذهنية-خلاقية-معرفية(كلا متكاملًا متجانسًا يهدف لوصول اللاعب والفرق الرياضية إلى أعلى مستويات الرياضة وتحقيق أفضل النتائج. (حماد ، ص23)
- اتساع دائرة الإمكانيات المستخدمة :
- لا تقتصر فعاليات عمليات التدريب الرياضي على الملعب أو الساحة الرياضية فقط بل تتخطاها إلى القاعات والحجرات والمعامل الرياضية لتحقيق جوانب التخطيط والإرشاد والتوجيه.
- تكامل التخطيط والتطبيق والقيادة في عملياته:
- التخطيط والتطبيق لا غنى لأحدهما عن الآخر في التدريب الرياضي.
- اتساع دائرة الفردية:
- عمليات التدريب الرياضي تتسم بالفردية إلى أبعد الحدود الممكنة.
- عدم إهمال دور الخبرة :
- الاعتماد على الأسس والمبادئ العلمية في التدريب الرياضي لا يلغي دور الخبرة بل إنها تتكامل معاً لتحقيق أهدافه. (حماد ، ص24)
- إتباع اللاعب لنمط الحياة الرياضية:
- يتطلب التدريب الرياضي خضوع الأفراد الرياضيين لأسلوب حياة يتوافق معه ويعمل على تحقيق أهدافه.
- ينبذ التدريب الرياضي كافة الوسائل غير المشروعة التي يمكن أن تستخدم في تحقيق النتائج أو مستويات رياضية مثل المنشطات أو غيرها.

### 5-1-1-2 طرق التدريب الرياضي Méthodes D'entraînement Sportif

#### 1-6-1-2 مفهوم طرق التدريب:

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

#### 2-6-1-2 أنواع طرق التدريب الرياضي

#### - طريقة التدريب المستمر: Méthode de Formation Continue

مفهومها: يقصد بها تقديم حمل تدريبي للاعبين تدور شدته حول المتوسط لفترة زمنية أو لمسافة طويلة نسبياً

- خصائصها :

- تتميز هذه الطريقة بمجموعة من الخصائص نلخصها فيما يلي:
- شدة التمرينات: تتراوح شدة التمرينات المستخدمة ما بين 25-80% من أقصى مستوى للفرد.
- حجم التمرينات: يمكن زيادة حجم التمرينات عن طريق زيادة طول فترة الأداء سواء بواسطة الأداء المستمر أو بواسطة زيادة عدد مرات التكرار . (حماد ، ص 210 )
- فترة الراحة البينية: تؤدي التمرينات بدون فترات راحة أي بصورة مستمرة. (عبد البصير ، 1999،ص 157 )

- طريقة التدريب التكراري **Méthode D'entraînement Répétitive** :

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

- أهدافها :

وتهدف هذه الطريقة إلى تنمية القدرات البدنية- القوة العضلية والقوة المميزة بالسرعة والسرعة وكذلك التحمل الخاص بالمنافسة والقدرة الانفجارية. (البيسوني ، الشاطي،ص24-25)

- خصائصها :

تتميز هذه الطريقة بالمقاومة والسرعة العالية للتمرين ،وهي تتشابه مع التدريب الفكري في الأداء والراحة وتختلف عنه في:

- طول فترة أداء التمرين بشدته وعدد مرات التكرار .
- فترة الراحة.

- طريقة التدريب الدائري **Méthode D'entraînement en Circuit** :

**مفهومها:** هي طريقة تنظيمية للإعداد البدني يمكن تشكيلها من الطرق الثلاث-:مستمر- فكري- تكراري ويؤدي في هذا التدريب تمارين متنوعة على شكل دائري تقريبا،ويجب أن يبني هذا النوع من التدريب بطريقة جيدة وهذا لتجنب فترات الانتظار للاعبين ،ويهدف التدريب الدائري إلى تنمية الصفات البدنية الأساسية كالتحمل والقوة والسرعة وخاصة القدرات ذات الطبيعة المركبة كالقوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة والسرعة.

**أهدافها:**

- تنمية العضلة وتحسين مقدار الوظيفة
- زيادة مبدأ الحمل
- الاقتصاد بالجهد بالأداء والتأثير

2-2-2- طريقة التدريب الفتري Méthode D'entraînement Par Intervalles :

2-2-2-1 مفهوم طريقة التدريب الفتري:

- هو نظام تدريبي يتميز بالتبادل المتتالي بين الجهد والراحة بين كل تدريب والتدريب الذي يليه. (جميل ، 2004 ، ص216).
- ويقصد به تقديم حمل تدريبي يعقبه راحة بصورة متكررة ، أو التبادل المتتالي للحمل. (ابراهيم ، 1999 ، ص211)
- هي طريقة من طرائق التدريب تتميز بالتخطيط المقنن لمدة الاستشفاء، وتشمل على التبادل المتتالي لبذل الجهد والراحة إذ تتضمن سلسلة من جرعات التدريب تتخللها مدة من الراحة واستعادة الاستشفاء ،ومدة الراحة يمكن أن يتخللها أداء تمرينات خفيفة أو متوسطة الشدة. ( عودة ، 2014 ، ص48 )

2-2-2-2 أهداف التدريب الفتري: تهدف هذه الطريقة الى :

- تنمية وتطوير عناصر اللياقة البدنية الأساسية (السرعة والتحمل والقوة)
- تنمية وتطوير العناصر البدنية المركبة (القوة المميزة بالسرعة - تحمل القوة - تحمل السرعة)
- تنمية وتطوير القوة الهوائية و اللاهوائية . (مالح ، جاسم ، كميث ، 2011 ، ص 159)

2-2-2-3 مزايا التدريب الفتري Avantages de l'entraînement Par Intervalles :

- العمل الشاق يمكن تحمله إذا قسم الى مباريات صغيرة بينها فترات راحة
- يستطيع الرياضي أن يلقي اهتماما اكبر من مدربه
- تأخير ظهور التعب حيث يعتبر أفضل وسيلة لتطوير التحمل اللاهوائي
- يمكن قياس تقدم الفرد من أسبوع لأسبوع ومن شهر الى شهر
- تستطيع تأدية البرنامج في الغالب في أي مكان ولا يتطلب أي معدات خاصة.
- يمكن من إنجاز أعمال ذات صفة عالية الشدة في وقت أقل
- يتسم بالمرونة في تطبيقه والتنظيم المحكم لزمن ونوع فترات الراحة
- يكسب الفرد فوائد فيسيولوجية في فترة قصيرة من الوقت عن التي تكتسب من برنامج الجري الثابت
- يستطيع الرياضي من إصدار حكم على معدل السباق بنفسه ،ويساعده على تصحيح أخطائه.

#### 2-2-4- عيوب التدريب الفترتي Inconvénients de l'entraînement Par Intervalles

- إن لم يستخدم بحكمة فقد يؤدي الى إنهك الرياضي بسرعة مبكرة
- هناك الكثير من الإصابات بسبب العمل السريع والأكثر كثافة
- قد لا يستطيع الرياضي التركيز ويصبح مشغولاً بتحدي المعيار الموضوع أمامه فقد يفقد رؤية الأهداف العظمى أمامه . (عبد العظيم سيف ، 2010 ، ص 29-30)

#### 2-2-5- أقسام طريقة التدريب الفترتي Sections de la Méthode d'entraînement Par Intervalles

##### 2-2-5-1- طريقة التدريب الفترتي منخفض الشدة :

##### “Méthode d'entraînement Par Intervalles à Faible Intensité”

يهدف هذا النوع الى تنمية التحمل العام ويؤدي الى ترقية عمل الجهازين الدوري والتنفسي وذلك من خلال تحسين السعة الهوائية للريثتين وسعة القلب بالإضافة الى عمل زيادة قدرة الدم على تحمل المزيد من الأوكسجين . (السيد ، الفاتح ، 2002 ، ص 326)

حيث تزداد شدة أداء التمارين في هذه الطريقة من 60 الى 80% ويقل الحجم وتظهر الراحة الإيجابية بين التكرارات لكنها غير كاملة.

كما يؤدي الى تنمية قدرة الفرد على التكيف للمجهود البدني المبذول الأمر الذي يؤدي الى تأخر ظهور التعب . (علاوي، 1994، ص 218)

• أهدافها:

- تنمية المطاولة العامة والمطاولة الخاصة
- تنمية عمل الجهازين الدوري والتنفسي وذلك من خلال تحسين السعة الحيوية للريثتين وسعة القلب
- زيادة قدرة الدم على حمل المزيد من الأوكسجين
- تؤدي الى تنمية قدرة الفرد على التكيف للمجهود البدني المبذول الذي يؤدي الى تأخير التعب

##### • مكونات حمل التدريب الفترتي منخفض الشدة:

- **شدة مثير التدريب:** تتميز هذه الطريقة بالشدة المتوسطة ، إذ تصل في تمارين الجري من 60 الى 80% من أقصى مستوى للفرد وتصل في تمارين القوة سواء باستخدام الأثقال الإضافية أو باستخدام ثقل ووزن الجسم من 50 الى 60% من أقصى مستوى للفرد .
- **حجم مثير التدريب:** كلما زاد حجم التدريب سواء في الوحدة التدريبية أو الموسم الرياضي ويحكم الحجم والشدة فترات الراحة بين التمارين والمجموعات
- **فترات الراحة:** ترتبط وتتوقف على عنصرين هما الحجم والشدة وتحديد تلك الفترات تعتمد على نبض القلب والذي يظهر من خلال كثافة المثير وهي العلاقة بين العمل والراحة وبذلك تتحد فترات الراحة النشطة والتي تسمى بالراحة المستحسنة بأكثر من طريقة فيسيولوجية.

- **زمن دوام المثير:** تؤدي تدريبات القوة بزمن نسبيا ،إذا استخدمت نظام المجموعات فيكون التكرار في كل تمرين في حدود 25 مرة إما مسابقات الجري والسباحة والدراجات فلا يتعدى زمن المثير ما بين 15 الى 90 ثا . ( عبد المجيد ابراهيم ، الياسري ، 2010 ، ص 107 )
- 2-2-5-2- طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة:

### “Méthode D'entraînement Par Intervalles à Haute Intensité”

يرى الدكتور بسطويسي أحمد أن طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة تهدف الى تنمية القدرات البدنية الخاصة المتمثلة في تحمل السرعة القصوى وتحمل القوة القصوى والقوة المميزة بالسرعة والقدرة الانفجارية .(بسطويسي ، 2008 ، ص 303 )

وتزداد شدة أداء التمارين خلالها عن طريق التدريب الفترتي مرتفع الشدة وبالتالي يقل خلالها الحجم كما تزداد الراحة الإيجابية لكنها تظل غير كاملة.

حيث تهدف هذه الطريقة الى تنمية عدد من الصفات البدنية منها التحمل الخاص والتحمل اللاهوائي،السرعة،القوة المميزة بالسرعة والقوة القصوى ،كما تساهم في تحسين كفاءة انتاج الطاقة للنظام اللاهوائي تحت ظروف نقص الأوكسجين،وتتميز هذه الطريقة بالشدة المرتفعة ،إذ تصل في تمارين الجري من 80 الى 95 % من أقصى مستوى للفرد،وتصل في تمارين القوة باستخدام الأثقال الإضافية الى 75% من أقصى مستوى للفرد . (فاطمة محمد صالح، نوال مهدي جاسم،حميد كميث،2011، ص 163). وعند استخدام التدريب الفترتي مرتفع الشدة يوصي بإتباع التوصيات التالية:

- لا يجب أن يزيد التمرين الواحد عن 1-2 دقيقة
- تكون فترة الراحة البينية من 45-90 ثا تبعا لزمن أداء التمرين .
- تتحدد شدة التمرين بناءً على معدل نبض القلب الذي يكون في حدود 170-180 نبضة / الدقيقة بعد الأداء مباشرة. و 120/130 نبضة / الدقيقة في نهاية فترة الراحة البينية.

(خربيط ، عبد الفتاح ، 2016 ، ص 218)

#### • أهدافها:

- تطوير التحمل الخاص
- تطوير التحمل اللاهوائي
- تطوير تحمل السرعة
- تطوير القوة المميزة بالسرعة
- تطوير القوة القصوى.

• مكونات حمل التدريب الفترتي مرتفع الشدة:

- شدة مثير التدريب: تكون شدة المثير في هذه الطريقة بالنسبة للسرعة والتحمل من 80 إلى 90 % من الشدة القصوى بينما القوة العضلية 75 % من الشدة القصوى
- حجم مثير التدريب: تقل حجم التكرارات حتى لا تصل باللاعب من خلال الشدة العالية الى التعب ويحكم العلاقة بين حجم (تكرار التمرينات ) والشدة و فترات الراحة المستحسنة.
- فترات الراحة: تطول فترات الراحة بالنسبة للتدريب الفترتي مرتفع الشدة وذلك لزيادة شدة مثير التدريب ويحدد ذلك الراحة البيئية المستحسنة.
- زمن دوام المثير: المستوى الأقصى لزمن دوام المثير في كل تمرين لا يزيد عن 80 الى 90 % من المستوى الذي يتحمله اللاعب هذا بالنسبة لتدريبات الجري والسباحة أما بالنسبة لتمرينات الخاصة بالقوة العضلية لا تتعدى 75 % من إمكانية اللاعب القصوى . ( عبد المجيد ، الياصري، 2010، ص 109-110)

• مميزات طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة:

- تعمل هذه الطريقة على تنمية صفة التحمل الخاص ،تحمل القوة وتحمل السرعة .
- تعمل العضلات في هذه الطريقة في غياب O<sub>2</sub> كنتيجة لشدة الحجم المرتفع أي حدوث ما يسمى بالدين الأوكسجيني عقب كل أداء وآخر
- يعمل على تنمية قدرة العضلات في التكيف على المجهود البدني المبذول مما يؤدي الى تأخر ظهور التعب. (حماد ، ص 213-214)

• الأغراض الرئيسية للتدريب الفترتي مرتفع الشدة:

- التأثير الوظيفي: تحسين التبادل الأوكسجيني بالعضلات وزيادة مقدرة الفرد على العمل تحت الدين الأوكسجيني ،وتنظيم الدورة الدموية و اختزان الطاقة وانطلاقها وتطوير المقدرة العصبية للتوافق،مع تنمية قدرة اللاعب على التكيف للحمل مما يؤخر ظهور التعب.
- التأثير التدريبي: تنمية كفاءة الفرد من التحمل الخاص والقوة المتغيرة بالسرعة ،القوة القصوى والسرعة. (عربي، 2014، ص 18)
- التأثير الفيسيولوجي والنفسي: من الناحية الفيسيولوجية تحسين كفاءة إنتاج الطاقة للنظام اللاهوائي (تحت ظروف نقص الأوكسجين ) ومن الناحية النفسية تساهم في زيادة سعة التكيف النفسي للاعب أو اللاعب للظروف والتغيرات المتعددة في المنافسة.

2-2-6- أسس تشكيل حمل التدريب الفتري اعتمادا على زمن الأداء طبقا لنظام إنتاج الطاقة

نظام الطاقة	زمن التمرين (العمل)	عدد تكرارات التمرين	عدد المجموعات	عدد تكرار التمرين في المجموعة	نسبة العمل للراحة	طبيعة فترة الراحة
النظام الفوسفاتي ATP-PC	10 ثا	50	5	10	3:1 د	راحة نشطة
	15 ثا	45	5	9		مشي
	20 ثا	40	4	10		إطالة
	25 ثا	32	4	9		
النظام الفوسفاتي اللاكتيكي ATP-PC-LA	30 ثا	25	5	5	3:1 د	عمل خفيف الى المتوسط من التمرينات والهرولة
	40-50 ثا	20	4	5		
	60-70 ثا	15	3	5		
	80 ثا	10	2	5		
النظام اللاكتيكي الاوكسجيني LA-O <sub>2</sub>	1.30-2 د	8	2	4	2:1 د	تمرينات خفيفة الى المتوسطة
	2.1-2.40 د	6	1	6		راحة أو تمرينات
	2.50-3 د	4	1	4		
النظام الأوكسجيني O <sub>2</sub>	3-4 د	4	1	4	1:1 د	راحة أو تمرينات خفيفة
	4-5 د	3	1	3		2:1 د

الجدول رقم (1) يمثل أسس تشكيل حمل التدريب الفتري اعتمادا على زمن الأداء لنظم إنتاج الطاقة (كماش ، 2011 ، ص309)

2-2-7- برنامج تدريبي بواسطة التدريب الفتري

• التدريب الفتري الطويل:

- زمن العمل يمتد من 4-8 د عمل بشدة تحت القصوى من 80-100% من VMA
- استرجاع لمدة ( 1 دقيقة) ويكون عدد المجموعات من 3-6
- يطور المداومة والسعة الهوائية ويستخدم في 3 أسابيع الأولى من استئناف التدريب

• التدريب الفتري القصير :

- زمن العمل يمتد من 30 ثا - 3 دقائق عمل بشدة قصوى 100-110% من VMA
- استرجاع من 3-4 دقائق ويكون عدد المجموعات 2-4

- يطور السعة الحامضة عند العمل من 30 ثا الى 1 دقيقة والمداومة الحامضية عند العمل من 3-2 د يستخدم في 6 أسابيع الأولى من استئناف التدريب

• التدريب القصير جد :

- يمتد زمن العمل من 10-30 ثا عمل بشدة فوق القصوى 110-130 % من VMA .
- استرجاع 15-20 ثا ، عدد التكرارات قد يصل الى 40 مرة .
- يطور السعة الهوائية القصوى. (الحسناوي، ص94)

2-2-8- نماذج لبعض تمارينات المستخدمة في التدريب الفكري مرتفع الشدة

عدد مرات التكرار	فترة الراحة البينية	سرعة الجري	مسافة الجري
8-6 مرات	120-90 ثانية	18-14 ثا	100 م
8-6 مرات	180-120 ثا	38-36 ثا	200 م
6-4 مرات	180-120 ثا	52-45 ثا	300 م
5-4 مرات	180- فما فوق	95-75 ثا	400 م

- الجدول رقم (02) تمارين الجري لألعاب القوى

(البشتاوي، 2005، ص 275)

- تمارين القدرة الهوائية عبر طريقة التدريب الفكري مرتفع الشدة:
  - الهدف : القدرة الهوائية - القدرة الهوائية القصوى
  - التشكيل: الجري التدريجي: 800 متر، 600 متر، 400متر
  - الوقت : 15- 30 دقيقة
  - الراحة البينية : 1 دقيقة وبين كل سلسلة (2-3 د)
  - الشدة مرتفعة : من 80-90%

## خلاصة :

تعددت الطرق التدريبية الهادفة الى تطوير مستوى الأداء البدني والمهاري واستخلاص أفضل أنواع طرق التدريب وتطبيق أنسبها لتحقيق المستويات الرياضية العالية حيث وجب الاعتماد على الطرق التدريبية لتنمية وتحسين وتطوير مختلف الصفات البدنية الضرورية لطبيعة النشاط الرياضي الممارس. حيث تعد طريقة التدريب الفكري من الطرائق الرئيسية المهمة التي تهدف للارتقاء بمستوى الرياضي وتتميز هذه الطريقة بأنها عملية تبادل منظم و مستمر بين الحمل و الراحة الغير كاملة، ويراعى في حالة استخدام هذه الطريقة تقنين فترات الراحة البينية المستخدمة، بحيث تتناسب و إمكانيات و قدرات الأفراد الممارسين



# الفصل الثالث



## الجانب النظري:

ألعاب القوى وفعالية الركض  
لمسافة 800 متر

## تمهيد

إن التطور الكبير الحاصل في المجال التدريبي في سباقات السرعة خاصة من الناحية البيوميكانيكية و الفسيولوجية لم يكن وليد الصدفة ،ولكنه نتيجة الأبحاث المختلفة وتفاعلها مع عدة علوم التي ساهمت في تقصي نقاط القوة والضعف في العملية التدريبية وعلاجها باستخدام أساليب ومبادئ علمية للوصول الى مستوى الإنجاز الرياضي والارتقاء بمستوى الرياضة كما أن التقدم الملحوظ في الإنجاز الرقمي لكافة المسابقات في العاب القوى وعلى وجه الخصوص الركض لمسافة 800 متر ،إنما يعكس مقدرا هائلا من المعارف والمعلومات العلمية التي تساهم في إحداث تطور كبير في الأداء الحركي حتى يصل المتسابق الى حدود الإنجاز

### 3- ألعاب القوة و فعالية الركض لمسافة 800 متر

#### 1-3- ألعاب القوى: Athlétisme

##### 3-1-1- تعريف ألعاب القوى

- يعرفها فيلوت بأنها: فعاليات المشي، الجري لمسافات مختلفة، القفز والرمي بأنواعها بالإضافة إلى المسابقات المركبة العشارية للرجال والسباعية للنساء. (failliot Patrice;1980,p9-24).

##### 3-1-2- أهمية مسابقات ألعاب القوى:

###### أ- الناحية التربوية:

يتجه الوصول للمستويات الرياضية في مسابقات ألعاب القوى إلى الاتجاه الأخلاقي المثالي حيث أنها منافسات لا ينهزم فيها فرد من آخر كما هو الحال في الألعاب والمنافسات الأخرى إنما هي منافسات بين أفراد لإظهار كفاءتهم وقدراتهم ومهاراتهم لتحقيق الأرقام ، وكذلك فإن ممارسة المتسابق لمسابقات ألعاب القوى تجعله يمر بانفعالات متعددة قدي يكون لها تأثير إيجابي على شخصيته وبالتالي على نفسيته وسلوكه فعند استمرار التدريب والوصول على مستوى البطولة فإنه يشعر بالسرور والارتياح ويشعر بالتفوق بين زملائه إحرار الفوز وينال إعجاب الآخرين ( خربيط ، الأنصاري، 2002 ، ص 09 ).

###### ب- الناحية الوظيفية:

إن ممارسة رياضة ألعاب القوى يرفع من كفاءة وعمل الأجهزة الحيوية الداخلية للجسم بما يعود على المتسابق بالحيوية والنشاط والقدرة على العمل بكفاءة عالية مثل (زيادة حجم القلب، زيادة في كمية الدم المضخة، زيادة في عدد الشعيرات الدموية)....

( خربيط ، الأنصاري، 2002، ص35 )

###### د- الناحية البدنية:

تعتبر مسابقات العدة والجري من المسابقات المهمة جدا في ألعاب القوى لما تشمله من جوانب فنية متعددة تساهم في تطوير الحالة البدنية للرياضي ، وفي هذا الشأن يذكر فارج عبد الحميد أن رياضي العدو والجري يمتاز بصفة القوة والسرعة والتحمل بل يتميز أيضا بالقدرة على التصرف في المواقف الصعبة و كيف يتخذ قراره بقوة إرادة صلبة وتحدي ، ولا يتوقف أهمية الجري في تنمية وتطوير الصفات البدنية والنفسية فقط بل يتعدى ذلك الأهمية الفسيولوجية التي تعود على الرياضي من جراء قطع مسافات وبسرعة فائقة والجري لمسافات طويلة وهذا يرفع من كفاءة عمل القلب والجهاز الدوري كما يساعد على

تنشيط عمل الرئتين والجهاز التنفسي وما يعود على القلب والرئتين من فائدة لا تقل عن باقي الأجهزة الحيوية الأخرى إلى جانب يشعر به العداء من اعتزاز بقوته ولياقته البدنية التي لا ينافسه فيها أحد.

(فراج ، 2004 ، ص 9 )

### 3-1-3 - عائلات ألعاب القوى Familles d'athlétisme

- **الجرى:** سباقات السرعة والحواجز ،تنقسم سباقات السرعة الى عدة اختصاصات 50 م و 60 م داخل القاعة ،60 م حواجز داخل القاعة (رجال) ،100 متر حواجز (إناث) ،110 م حواجز رجال ،100م ، 200م ، 400م ، و 400 متر حواجز ،وكذا سباقات التتابع 400x4 م ،200x4 م ، 100x4 م ، وسباقات المسافات النصف الطويلة : وهي سباق تحمل (مقاومة ) وسرعة مورست منذ بداية القرن العشرين على شكل منافسات تضم 800 م و 1500 م ،وكذا المسافات النصف طويلة والمطولة 5000م، 10000م ،3000م موانع، واما الطويلة نجد المارتون وكذا العدو الريفي.
- **القفز:** وينقسم الى أربعة نشاطات في ألعاب القوى وهي القفز العالي، القفز الطويل ، القفز الثلاثي، وكذا القفز بالزانة ،حيث التقنية القاعدية هي نفسها لكل المنافسات ويمكننا ان نقسم كل منافسة الى أربعة مراحل وهي : السرعة الابتدائية ، الارتكاز ،التحليل ،السقوط.
- **الرمي:** ضمن هذه التسمية نجد أربع نشاطات وهي : رمي الجلة ،رمي القرص ، رمي الرمح،رمي المطرقة ،منافسات الرمي في ألعاب القوى يمكن تمييزها بالطريقة الخاصة لرمي الأداة وذلك بتقنية مثل الحصول على تسارع أعظم ،آخذين بعين الاعتبار قواعد اللعبة .
- **المنافسات المركبة:** وتشمل كل من الخماسي والسباعي ،العشاري ،ولكن أولمبيا يتم التنافس إلا في منافستي السباعي والعشاري. (درويش وآخرون، 1989 ، ص301)

### 3-2-2-3 - فعالية الركض لمسافة 800 متر *épreuve de course à pied de 800 m*

3-2-1- تعريف مسافة 800 متر: هذه الفعالية تستغرق ركض دورتين حول الملعب البالغ 400

متر .المرحلة الحرجة في هذا السباق تقع بين 400 متر و 600 متر والتوزيع في الجهد الأكثر

استعمالا فيه هو التساوي في الأجزاء،الجزء الأول 400م =400م.(حسين بن محمد،2010،

ص53)

### 3-2-2-3 - خاصية السباق لمسافة 800 متر *Fonction de course pour 800 mètres*

يتقدم كل عداء بمترين عن سابقه ،ويجب على العداء أن يجري داخل الممر مسافة 110 متر

ليجتمع العداءون بعد ذلك في الممرين الأول والثاني النواحي الفنية لجري مسافة 800متر .

إن جري مسافة 800 متر يختلف عن جري سباقات السرعة ،وفيما يلي عرض المراحل الفنية

لسباق 800 متر .

#### - مرحلة البدء :

يختلف الجري المسافات المتوسطة عنه في المسافات القصيرة ، حيث يلزم القانون عداء المسافات

القصيرة باستخدام البدء المنخفض بينما المسافات المتوسطة بالبدء أما منخفض أو البدء العالي حيث لا

يحتاج لسرعة هائلة التي يجب أن يختصها عداء المسافات القصيرة .

يقف العداء خلف خط البداية بقدم الارتقاء خلف مباشر والقدم الأخرى تبعد حوالي 27 سم و

الذراع معاكسة للقدم المتقدمة للخلف والأخرى أماما للارتقاء بحيث يقف عداء 800 متر في الثلث

الخارجي حتى يقطع أطول مسافة في البداية في خط مستقيم ليغلب على قوة الطرد المركزية وعندما

يستقر المتسابقين في وضع استعداد ينادي الإذن بالبدء ( الطلقة ) لينطلق الجميع في أقصى سرعة

ليتمكن كل المتسابق من تحديد موقعه ومكانه بين المتسابقين ليبدأ ذلك تنظيم السرعة والخطوة طول

السباق .

ويختلف وضع القدمين على الأرض بالنسبة للمسافات المتوسطة حيث تطأ القدم الثلث الأمامي

للقدم وقد يصل الكعب بخفة للأرض وفقا لطول المسافة إلى أن يقترب المتسابق من نهاية ، فيعدل عن

وضع القدمين لتكون شبيهة بالبدء للمسافات القصيرة كما تكون الركبة أكثر ارتفاعا ، عدم ميل الجذع

الكبير ، يكون التنفس منتظم ومتوافق مع طول سرعة الخطوة وتتوقف طريقة التدريب على اخذ النفس .

- مرحلة جري السباق:

تبدأ عندما يتخذ العدائين مكان بين المتسابقين حيث يحاول تنظيم وتوقيت الخطوة وسرعتها حتى النهاية تلك المرحلة.

يجب أن يتوزع الجهد في هذه المرحلة مع عدم الإخلال بطول الخطوة أو سرعتها تستلزم من المتسابق أن يتمتع بقوة التحمل العضلي والدوري التنفسي وقدرة العدائين على إنهاء هذه المرحلة بشجاعة يعطي الأول في تحقيق ومركز مرموق وذلك بقدرته على التغلب على التعب ، والذي يحل به والذي يجب أن يعلم أن الجميع المتسابقون يشعرون بنفس الشعور من التعب.

- مرحلة نهاية السباق:

تبدأ هذه المرحلة على مسافة 50 متر من خط نهاية ويتطلب من المتسابقين قوة إرادة والعزيمة وبذل الجهد والتغلب على التعب في هذه المرحلة تبدأ السرعة وطول الخطوة وزيادة التنفس وزيادة ميل الجذع للأمام و سرعة الحركة الذراعين المتوافقة مع زيادة ارتفاع الركبتين وطول الخطوة ليصل المتسابق الى خط النهاية في أقصى سرعة . ( فرج ، ص 46)

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 .

(خربيط ، مصطفى، ص 68-69)

3-2-3- متطلبات سباق 800 متر Exigencies de course de 800 m:

يجب أن يمتاز عداءو هذا السباق بلياقة بدنية عالية يمكنهم من مقاومة التعب والنتائج عن تراكم حامض اللاكتيك في العضلات والدم، فضلا عن العديد من المتغيرات الوظيفية التي تحدث في الجهاز الدوري والتنفسي:

3-2-3-1- السرعة La Vitesse:

3-2-3-1-1- 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 ، ص 187 )

- 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 ، ص 244 )

- تعتبر السرعة إحدى مكونات الإعداد البدني وإحدى الركائز الهامة للوصول الى المستويات الرياضية العالية، وهي لا تقل أهمية عن القوى العضلية بدليل أنه لا يوجد بطارية للاختبارات لقياس مستوى اللياقة البدنية إلا واحتوت على اختبارات السرعة. (قاسم حسين، 1997، ص78).
- كذلك تعرف بأنها سرعة تفاعل الجهاز العصبي المركزي والتوجيه العضوي لإثارة العضلات على الانقباض والانبساط . (قاسم حسين، 1998، ص33-34).
- ويعرف فرنك ديك 1980: السرعة بأنها القدرة على تحريك أطراف الجسم أو جزء من روافع الجسم ككل في أقل زمن ممكن. "وعرفها" هارة "بكونها السرعة الانتقالية: القدرة على التحرك للأمام بأسرع ما يمكن. (زاهر، 2001، ص 246 )

### 3-2-1-3-2-2-3 مكونات السرعة:

يرى خبراء الدول الشرقية أن تتضمن السرعة المكونات التالية:

#### - السرعة الانتقالية *Vitesse de transition*:

- وهي القدرة على انتقال الجسم أو احد أجزائه من نقطة لأخرى في أقل زمن ممكن. (النمر والخطيب، 1996، ص193).
- وتشتمل السرعة الانتقالية الحركات المتماثلة المتكررة كالمشي، الجري، السباحة، ركوب الدراجات. (علاوي، رضوان، 2001، ص197).
- ونظرا لتنوع الأداء المهاري والخططي، فإن ذلك يستدعي من اللاعبين العديد من الحركات البدء السريع، والانطلاقات السريعة، لذلك فإن اللاعب لا بد أن يتميز بالقدرة على الانطلاق وسرعة التحرك مع التوقف السريع وتغيير الاتجاه، لكي يستطيع القيام بالأداء المهارية السريعة بنجاح (حسن، 1998، ص152).

#### - القوة المميزة بالسرعة: *puissance de vitesse*

- أثبتت البحوث التي قام بها أوزلين إمكانية تنمية صفة السرعة الانتقالية لمتسابق المسافات القصيرة في ألعاب القوى كنتيجة لتنمية وتطوير صفات القوة العضلية لديهم، كما استطاع مونترفاي إثبات أن سرعة... والدوران في السباحة تتأثر بدرجة كبيرة بقوى عضلات الساقين لذلك فإن محاولة تنمية القوة العضلية المميزة بالسرعة من العوامل الهامة المساعدة على تنمية وتطوير صفة السرعة خاصة صفة السرعة الانتقالية والسرعة الحركية .

وهي 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، ص 78 )

#### - السرعة القصوى: vitesse maximum

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 50 متر 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 م

- 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،
- ويرى " 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 232-234)

#### 3-2-3-2- endurance التحمل

#### 3-2-3-2-1- Définition de l'endurance تعريف التحمل

- هي قدرة أجهزة الجسم على مقامة التعب أثناء المجهود المتواصل الذي يتميز بطول فتراته وارتباطاته بمستويات من القوة العضلية ( علاوي ، 1992 ، ص 100).
- وهي قدرة الفرد على المحافظة على المعدلات العالية من السرعة لأكبر فترة زمنية ممكنة، وهي عنصر مهم جداً في كثير من الفعاليات الرياضية التي تتطلب شدة قصوى أو شبه قصوى حيث عرفها ( كلودي ) بأنها :قدرة الفرد على أداء عمل بدني مميز بسرعة عالية ولمدة زمنية مستمرة. ( Clody & others ,1986,p342 )

- 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 )
- عرفها عادل عبد البصير بأنها: القدرة على مقاومة التعب عند أداء أحمال بدرجة سرعة ابتداء قبل القصوى حتى القصوى . ( عبد البصير ، 1999 ، ص12 )

### 3-2-2-3-2-3 أنواع التحمل: Types d'endurance

ينقسم التحمل إلى ما يلي:

- **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 والتنفسي 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
- **التحمل الخاص**: يعرف بأنه "مقدرة اللاعب على الاستمرار في أداء الأحمال البدنية التخصصية بفاعلية ودونما ظهور هبوط في مستوى الأداء. (علاوي، 1999 ، ص 173 )

### 3-2-3-2-3 أهمية التحمل: L'importance de l'endurance

يلعب التحمل دورا هاما في مختلف الفعاليات الرياضية، وهو الأساس في إعداد الرياضي بدنيا، ولقد أظهرت البحوث العلمية في هذا المجال أهمية التحمل فهو:

- يطور الجهاز التنفسي.
- يزيد من حجم القلب.
- ينظم الجهاز الدوري الدموي.
- يرفع من الاستهلاك الأقصى للأوكسجين.
- يرفع من النشاط الأنزيمي.
- يرفع من مصادر الطاقة.
- يزيد من ميكانيزمات التنظيم ( التخلص من المواد الزائدة حمض اللاكتيك.)

بالإضافة إلى الفوائد البدنية، الفيسيولوجية التي يعمل التحمل على تطويرها، هناك جانب هام يعمل التحمل على تطويره والرفع به وهو الجانب النفسي، لذا فالتحمل يساعد على تطوير صفة الإرادة، وقدرة المواصلة، وقدرة صفة التأقلم، وقدرة مواجهة التعب ( Telmane Rene ,1991,p26 )

## خلاصة الفصل:

إن رياضة ألعاب القوى بشكل عام من الأنشطة الأساسية التي تهتم بها مختلف دول العالم لما لها من فاعلية في تحقيق الإعداد اللائق للاعب من الناحية البدنية والعقلية والاجتماعية والانفعالية ليكون مواطناً صالحاً نافعا لنفسه ولمجتمعه ، وكذلك إلى الكشف عن الموهوبين وفق أسس علمية والتكفل بهم ليضمنوا لهم مستقبلاً أحسن تمثيل وطني على الصعيد العالمي ، وعليه يتضح لنا وفق مما سبق أن التدريب الحقيقي للفرق الرياضية بالأبطال في مختلف الاختصاصات القدرين على الذهاب بعيداً فيما إذا تلقوا العناية اللازمة ، وعلى مستوى القاعدة نجد أن متطلبات جري مسافة 800 متر كأحد اختصاصات ألعاب القوى تتطلب إمكانيات لممارستها تكون مرتبطة بطرق تدريب ومبادئ يعلمها المدرب ويحسن تطبيقها لتطوير القدرات البدنية المرتبطة بها وذلك لتحقيق أحسن إنجاز رقمي.



# الفصل الرابع



## الجانب التطبيقي

### منهجية الدراسة

- 1-4- الدراسة الاستطلاعية
- 2-4- منهج الدراسة
- 3-4- متغيرات الدراسة
- 4-4- مجتمع وعينة الدراسة
- 5-4- أساليب جمع البيانات (أدوات جمع البيانات)
- 6-4- مجالات الدراسة وإجراءاتها الميدانية
- 7-4- تصميم الدراسة والمعالجة الإحصائية
- 8-4- خطوات إجراء الدراسة الميدانية

**تمهيد :**

أن طبيعة المشكل التي يطرحها بحثنا تستوجب علينا التأكد من صحة أو خطأ الفرضيات التي قدمناها في بداية الدراسة ,لذا استوجب علينا القيام بدراسة ميدانية بالإضافة الى الدراسة النظرية لأن كل بحث يشترط تأكيده ميدانيا إذا كان قابلا للدراسة .

وتعتبر عملية جمع البيانات لأغراض التقويم والبحث العلمي من مراحل هامة التي تحتاج الى عناية خاصة من قبل الباحث ,ويؤكد الباحثون على أهمية المنهجية في البحوث العلمية , ذلك أن قيمة البحث ونتائجه ترتبط ارتباطا وثيقا بالمنهج الذي يتبعه الباحث ,على الباحث أن يصمم بحثه ويحدد الأدوات التي سوف يستخدمها بطريقة واضحة حتى يتمكن من تطبيق أهداف بحثه ويحدد الأدوات التي سوف يستخدمها وكذا تحديد جميع الوسائل والأدوات التي سوف يستخدمها في كل مرحلة من مراحل بحثه ,كما تعتبر عينة البحث من الخطوات الرئيسية في جمع البيانات .  
وعليه سنتطرق في هذا الفصل الى جمع هذه النقاط وبالتفصيل .

**4-1- الدراسة الاستطلاعية:**

تساعد الدراسة الاستطلاعية الأولية الباحث في إلقاء نظرة من أجل الإلمام بجوانب دراسته الميدانية. بما أننا بصدد إجراء دراسة ميدانية، لا بد من إجراء دراسة استطلاعية كانت بدايتها:

- التعرف على المكان ومدى إمكانية إجراء هذه الدراسة؛
- التعرف على كل ما يمكنه عرقلة عملنا، ومختلف الصعوبات المحتمل مواجهتها؛
- تحديد العينة ومعرفة الأجواء المحيطة بها، ومختلف ظروفها؛
- التقرب من أفراد العينة.

وفي الأخير خلصنا إلى ضبط إشكالية وفرضيات البحث، وكذلك قمنا بوضع البرنامج المقترح بالتدريب الفترتي مرتفع الشدة لتطوير السرعة القصوى لدى عدائي مسافة 800 متر أشبال .

**- المجال الزمني:**

بعد تحديد موضوع الدراسة في البحث بدء العمل في هذه الدراسة في أواخر شهر فيفري أما الاختبارات بالنسبة للعينة فكانت على النحو التالي:

- الاختبار القبلي: 22/05/2022

- الاختبار البعدي: 08/06/2022

**- المجال المكاني:**

- تم إجراء الاختبار على عينة الدراسة في ملعب ورتال البشير بالمسيلة.

**- المجال البشري:**

- يمثل المجال البشري في بحثنا هذا لاعبي فريق نمور أولاد عدي لقبالة لألعاب القوى، ويتكون من 12 لاعب.

**4-2- المنهج المتبع في الدراسة:**

نظرا لطبيعة الموضوع اعتمدنا في دراستنا على المنهج التجريبي وهذا الاختيار لم يحدث اعتباطيا بل نتيجة حتمية لطبيعة الموضوع و الأنسب لحل مشكلة موضوعنا، أي المنهج التجريبي أفضل مناهج البحث العلمي لأنه يعتمد بالأساس على التجربة العلمية مما يتيح فرصة عملية لمعرفة الحقائق وسن القوانين عن طريق هذه التحارب.

و قد عرفه محمد حسن علاوي و أسامة كامل راتب بأنه "منهج البحث الوحيد الذي يمكنه الاختبار الحقيقي لفروض العلاقات الخاصة بالسبب أو الأثر كما أن هذا المنهج يمثل الاقتراب الأكثر لحل العديد من المشكلات العلمية بصورة علمية و نظرية، بالإضافة إلى إسهامه في تقدم البحث العلمي في العلوم الإنسانية و الاجتماعية، و من بينها الرياضة.

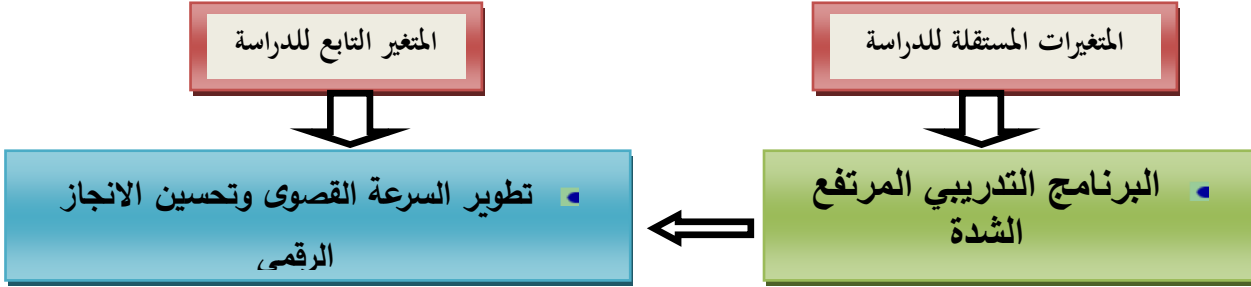
4-3- متغيرات الدراسة : تتمثل متغيرات الدراسة في:

■ المتغير المستقل: هو الذي يؤثر في العلاقة القائمة بين المتغيرين ولا يتأثر بها.

■ البرنامج التدريبي المرتفع الشدة

■ المتغير التابع: هو الذي يتأثر بالعلاقة القائمة بين المتغيرين ولا يؤثر فيها،

■ تطوير السرعة القصوى وتحسين الانجاز الرقمي



الشكل رقم (01) يمثل متغيرات الدراسة

4-4- مجتمع وعينة الدراسة:

- مجتمع البحث : مجتمع البحث في لغة العلوم الإنسانية هو "مجموعة عناصر لها خاصية أو

عدة خصائص مشتركة تميزها عن غيرها من العناصر الأخرى والتي يجري عليها البحث"...

(موريس أنجرس، 2004، 22)

■ إن المجتمع يعتبر شمول كافة وحدات الظاهرة التي نحن بصدد دراستها، ومجتمع بحثنا هذا يشمل لاعبي ألعاب القوى بأولاد عدي لقبالة والبالغ عددهم 12 لاعبا ، وذلك بعد استبعاد 4 مفردات والتي طبقت عليهم الدراسة الاستطلاعية.

- عينة الدراسة : هي جزء أو شريحة من المجتمع، تتضمن خصائص المجتمع الأصلي المراد معرفة خصائصه، أو أنها جزء من الكل أو البعض من الجميع في محاولة الوصول الى تعميمات لظاهرة معينة .

ومن أجل القيام بهذه الدراسة قام الباحث باختيار عينة البحث قصدية التي تعتبر أكثر العينات موضوعية ومصداقية في النتائج وهذا من أجل تحقيق أهداف الدراسة المطلوبة.

وشملت العينة 12 لاعب من مجتمع البحث وتحتوي .

أ- المجموعة التجريبية:

و تضم 04 لاعبين من نادي النمر لألعاب القوى بلدية أولاد عدي لقبالة فئة الأشبال

ب- المجموعة الضابطة:

وتضم 04 لاعبين من نادي النمر لألعاب القوى بلدية أولاد عدي لقبالة فئة الأشبال

ج- تجانس مجموعات البحث:

لكي نستطيع إرجاع الفروق إلى العامل التجريبي يجب أن تكون المجاميع متكافئة تماما في جميع الظروف والمتغيرات، ويجب على المحرب أن يحاول على الأقل تكوين مجموعات متكافئة فيما يتعلق بالمتغيرات ذات العلاقة بالبحث

الجدول (03): يمثل تجانس عينة الدراسة:

وسائل احصائية المتغيرات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		مستوى الدلالة	الدالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
العمر	17.75	0.50	17.50	0.57	0.05	غير دال
الوزن	60.27	1.76	58.30	4.54	0.05	غير دال
الطول	170.25	1.70	169.75	2.50	0.05	غير دال

من خلال النتائج المتحصل عليها من الجدول رقم (03) الذي يبين نتائج المتغيرات التي اعتمدنا عليها التكافئ بين المجموعتين التجريبية والشاهدة ،نلاحظ عم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين وهذا في جميع المتغيرات المعتمدة لتحقيق من تكافئ المجموعتين والتي هي (السن -الوزن -الطول ) حيث بلغت (ت) المحسوبة على التوالي (0.70-0.32-0.63) وهي قيم أكبر من مستوى الدلالة 0.05 أي انه لا توجد فروق بين المجموعتين التجريبية والشاهدة وهذا معناه أن المجموعتين متجانستين من حيث متغير العمر والطول والوزن

4-5- أساليب جمع البيانات والمعلومات:

اعتمد الباحث في دراسته الحالية على الاختبار والذي يعد أداة رئيسية لجمع البيانات .

حيث يعرف "بين " الاختبار على أنه مجموعة المثيرات التي يمكن بواسطتها قياس بعض العمليات العقلية أو الخصائص النفسية بطريقة كمية أو كيفية والمقصود هنا أن هناك شيئا ما على الاختبار أن يقيسه أو يقيمه.(سلمى ، 2001، ص12)

كما يعرف أيضا بأنه مجموعة المثيرات أو المنبهات صممت بطريقة مرتبة متسقة منظمة غايتها وصف وقياس سلوك معين بطريقة كمية أو كيفية أو هما معا ،مما يؤدي في النهاية الى ضبط التقاسير

الممكنة للمشكلة المدروسة (برو محمد ، 2014، ص115)

4-5-1- الاختبارات المستخدمة في الدراسة:

❖ اختبار إنجاز 800 م

- هدف الاختبار: قياس إنجاز ركض 800 م

- طريقة الانجاز : يقوم العداء بالجري بأقصى سرعة

- الأدوات المستعملة :

- صفارة - ميقاتي - أقماع
- استمارة التسجيل
- مضمار ألعاب القوى

- وصف الأداء: يقف المختبرون على خط البداية في فعالية ركض 800 متر ومن وضع الوقوف وعند سماع إشارة البدء ينطلق المختبرين بالركض دورتين حول الملعب لقطع مسافة 800 متر، ويبدأ التوقيت عند إشارة البداية وتوقف الساعة عند وصول كل لاعب الى خط النهاية ويحسب الزمن بالدقيقة /الثانية /عشر الثانية

- التسجيل : يسجل للمختبر الزمن الذي استغرقه في قطع مسافة 800 م

4-6- الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة

صلاحيّة ومصداقية أدوات البحث: (الشروط السيكومترية للأداة):

الشروط العلمية للأداة (الصدق، الثبات، الموضوعية):

أ- ثبات الاختبار:

يعرف حسب مقدم عبد الحفيظ بأنه: هو مدى دقة أو استقرار النتائج الظاهرة فيما لو طبقت على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين. (مقدم عبد الحفيظ، 1993، ص 52)

قام الباحث بإيجاد معامل الثبات لاختبار 800 متر باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه، حيث تم إجراء تطبيق الاختبار على 4 لاعبين يمثلون 20% من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأمامية (العينة الاستطلاعية) حيث وبعد أسبوعين تم إعادة تطبيق الاختبار بنفس شروط الإجراء الأول، ولمعرفة مدى ثبات الاختبار قمنا باستخدام معامل الارتباط البسيط " بيرسون " فكانت النتائج المحصل عليها كالتالي:

الجدول (04) : يمثل حساب معامل الثبات لاختبار 800 متر:

الرقم	الاختبارات	معامل الارتباط	معامل الصدق
01	اختبار 800 متر	0.96	0.97

يتضح من الجدول (04) أن جميع قيم معاملات الارتباط المحسوبة للمتغيرات قيد البحث قريبة من 01 وبالتالي فإن معامل الارتباط قوي، وبذلك نستطيع القول بأن اختبار 800 متر قيد البحث ثابتة مما يدل على ثبات الاختبار ككل.

ب- صدق الاختبار:

للحصول على صدق الاختبار قمنا باستخدام معامل الصدق الذاتي والذي يحسب بواسطة الجذر التربيعي لمعامل الثبات سيبرمان للاختبار.

ج- موضوعية الاختبار:

تعتمد موضوعية الاختبار على مدى وضوح التعليمات والشروط الخاصة بتطبيق الاختبار وطرق حساب الدرجات والنتائج الخاصة به والاختبار الموضوعي اختبار يصحح بطريقة لا تتأثر بشخص من يقوم بتحكيمة، فالنتائج واحدة بالرغم من اختلاف الحكمين ، وبما أن طبيعة الاختبارات المستعملة في دراستنا تعتمد على أدوات قياسية كالديكامتر مثلا وهذا في قياس اختبار 800 متر فإن هذه الاختبارات لا تحتاج إلى محكمين في تسجيل النتائج وعليه فإن موضوعية الاختبار سوف تكون حتما واحد. (كمال

الدين عبد الرحمان درويش وآخرون، 2002، ص34)

4-7- تصميم الدراسة والمعالجة الإحصائية

الأساليب الإحصائية:

تعتبر من أهم الطرق المؤدية إلى فهم العوامل الأساسية التي تؤثر على الظاهرة المدروسة وتساعد في الوصول إلى النتائج وتحليلها وتطبيقها ونقدها علما أن لكل بحث وسائله الإحصائية الخاصة التي تتناسب مع نوع المشكلة وخصائصها وهدف البحث وقد قمنا بحساب النتائج المتحصل عليها بواسطة برنامج الإحصاء SPSS25 ، ولقد اعتمدنا في بحثنا على الوسائل الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي:

يعتبر أحد الطرق الإحصائية الأكثر استعمالا خاصة في مراحل التحليل الإحصائي حاصل قسمة مجموعة مفردات أو قيم في المجموعة التي أجري عليها القياس: س1، س2، س3، ..، س ن، على عدد هذه القيم (ن) ويصطلح عليه عادة س.

$$\bar{س} = \frac{\sum س}{ن}$$

حيث س: يمثل المتوسط الحسابي.

ن: عدد القيم.

- الانحراف المعياري: هو أهم مقاييس التشتت لأنه أدقها حيث يدخل استعماله في الكثير من قضايا التحليل الإحصائي والاختبار، ويرمز له بالرمز: ع ، فإذا كان قليلا أي قيمته صغيرة فإنه يدل على أن القيم متقاربة، والعكس صحيح.

هذه الصيغة ل (ع): تكتب في حالة ما تكون العينة أقل من 30 لاعب وتكتب على الصيغة التالية:

$$ع = \sqrt{\frac{\sum (س - \bar{س})^2}{ن - 1}}$$

حيث: ع: تمثل الانحراف المعياري.

ص: قيمة عددية (نتيجة الاختبار).

س: المتوسط الحسابي

ن: عدد العينة.

- T test لعينتين مرتبطتين

4-8- خطوات إجراء الدراسة الميدانية

- المجال المكاني: تمت الدراسة على مستوى ملعب ورتال البشير بالمسيلة

- المجال الزمني:

■ الجانب النظري: كان الانطلاق في هذه الدراسة ابتداء من أوائل شهر نوفمبر لتجميع المادة العلمية.

■ الجانب التطبيقي: كان الانطلاق من 22 ماي الى غاية 8 من شهر جوان من العام 2022.

خلاصة الفصل :

إن التطرق لمنهجية الدراسة الميدانية، يتيح لنا أن نتعرف على المنهج المستخدم، العينة، الأدوات والأساليب الإحصائية وغيرها من الأدوات يساعدنا على الحصول على نتائج واضحة ودقيقة في تحليلنا للبيانات، لأن أي بحث علمي تكمن أهميته في إتباع الطريقة الصحيحة للوصول الى الموضوع المراد دراسته



# الفصل الخامس



## إجانب تطسي

عرض و تحليل و مناقشة النتائج

5- عرض وتحليل ومناقشة النتائج

- عرض نتائج اختبار إنجاز 800 م للعينة التجريبية لكل من الاختبارين القبلي والبعدي:

الفروق	درجة الحرية	T الجدولية sig	T المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		ن	اختبار 800 م
				الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
دالة احصائيا عند مستوى الدلالة 0.05	3	0.01	4.59	3.00	151.60	4.16	154.91	4	
الفرض الصفري: $sig > 0.05$ (لا توجد فروق) الفرض البديل: $sig < 0.05$ (توجد فروق)									

جدول رقم (05) يوضح مقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية اختبار إنجاز 800 متر للعينة التجريبية

يبين الجدول رقم (05) نتائج عينة البحث في الاختبارين القبلي والبعدي للعينة الشاهدة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بينهما، حيث كانت نتائج المتوسط الحسابي للاختبار القبلي (154.91) والانحراف المعياري (4.16) أما الاختبار البعدي فكان متوسطه الحسابي (151.60) والانحراف المعياري (3.00)، وقدرت (ت) المحسوبة بـ (4.92) في حين بلغت قيمة (ت) الجدولية (0.01) وهذا عند مستوى الدلالة (0.05) ومنه نستنتج أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياس القبلي والبعدي وبالتالي كان هناك تحسن في نتائج هذه المجموعة وذلك يعزى الى البرنامج التدريبي.

عرض نتائج اختبار اختبار 800 م للعينة الشاهدة لكل من الاختبارين القبلي والبعدي:

الفروق	درجة الحرية	T الجدولية sig	T المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		ن	
				الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
دالة احصائيا عند مستوى الدلالة 0.05	3	0.00	77.46	0.79	156.06	0.71	163.74	4	اختبار 800 م
<p>الفرض الصفري: <math>sig &gt; 0.05</math> ( لا توجد فروق )      الفرض البديل: <math>sig &lt; 0.05</math> ( توجد فروق )</p>									

**جدول رقم (06) يوضح مقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الشاهدة اختبار 800 م**  
يبيّن الجدول رقم (06) نتائج عينة البحث في الاختبارين القبلي والبعدي للعينة الشاهدة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بينهما، حيث كانت نتائج المتوسط الحسابي للاختبار القبلي (163.74) والانحراف المعياري (0.71) أما الاختبار البعدي فكان متوسطه الحسابي (156.06) والانحراف المعياري (0.79)، وقدرت (ت) المحسوبة بـ (77.46) في حين بلغت قيمة (ت) الجدولية (0.00) وهذا عند مستوى الدلالة (0.05) ومنه نستنتج أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياس القبلي والبعدي وبالتالي كان هناك تحسن في نتائج هذه المجموعة وذلك يعزى الى البرنامج التدريبي.

- عرض نتائج اختبار 800 متر البعدي بين المجموعتين الشاهدة والتجريبية

الفروق	درجة الحرية	T الجدولية sig	T المحسوبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الشاهدة		ن	الاختبار البعدي
				الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
دالة احصائية عند مستوى الدلالة 0.05	3	0.04	3.49	3.00	151.60	0.79	156.06	4	
الفرض الصفري: $sig > 0.05$ ( لا توجد فروق ) الفرض البديل: $sig < 0.05$ (توجد فروق)									

**جدول رقم (07) يوضح مقارنة بين المجموعتين الشاهدة والتجريبية للاختبار البعدي اختبار 800 م**  
يبيّن الجدول رقم (07) نتائج عينة البحث في المجموعتين الشاهدة والتجريبية في الاختبار البعدي وجود فروق ذات دلالة إحصائية بينهما ،حيث كانت نتائج المتوسط الحسابي للمجموعة الشاهدة (156.06) والانحراف المعياري ( 0.79 ) ،أما المجموعة التجريبية فكان متوسطها الحسابي (151.60) والانحراف المعياري (3.00) ،وقدرت (ت) المحسوبة بـ (3.49) في حين بلغت قيمة (ت) الجدولية (0.04) وهذا عند مستوى الدلالة (0.05) ، ومنه نستنتج أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياس القبلي والبعدي وبالتالي كان هناك تحسن في نتائج هذه المجموعة وذلك يعزى الى البرنامج التدريبي .

تحليل ومناقشة الفرضيات على ضوء النتائج :

### 5-1- مناقشة النتائج بالفرضية الأولى:

**والتي تنص على:** توجد فروق ذات دلالة إحصائية في العينة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي لتحمل السرعة

من خلال نتائج الجدول رقم (5) الذي بلغت فيه قيمة T المحسوبة (77.46) وقيمة T الجدولية (0.00) وبما أن T المحسوبة أكبر من T الجدولية وهذا عند مستوى الدلالة (0.05) حيث  $(0.05 > 0.00)$  فإنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لتحمل السرعة لصالح العينة التجريبية التي تتدرب وفق البرنامج المقترح لاختبار إنجاز 800 متر.

حيث يتبين لنا ان تطبيق تمارين خاصة بطريقة التدريب الفكري مرتفع الشدة ساهم في تطوير السرعة القصوى لدى عدائي 800 متر ،ويتبين ذلك من خلال عملية تحليل النتائج التي أظهرت التحسن الملحوظ عن طريق الأرقام التي كانت لصالح الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية ،وعليه يمكن القول بأن التمارين الخاصة بطريقة التدريب الفكري مرتفع الشدة على المجموعة التجريبية التي تمثلت في 4 عدائين من النادي الرياضي النمر لألعاب القوى قد حققت الهدف المسطر في تطوير السرعة القصوى وبالتالي نجد أن هذه النتائج تؤكد صحة الفرضية الأولى من الدراسة التي تقول: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في العينة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي لتطوير السرعة القصوى لصالح الاختبار البعدي .

### 5-2- مناقشة النتائج بالفرضية الثانية:

**والتي تنص على:** توجد فروق ذات دلالة إحصائية في العينة الشاهدة بين الاختبارين القبلي و البعدي لتحمل السرعة ؟

من خلال نتائج الجدول رقم (6) الذي بلغت فيه قيمة T المحسوبة (4.92) وقيمة T الجدولية (0.01) وبما أن T المحسوبة أكبر من T الجدولية وهذا عند مستوى الدلالة (0.05) حيث  $(0.05 > 0.01)$  فإنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لصالح العينة الشاهدة التي تتدرب وفق البرنامج المقترح المكون من اختبارات 800 متر .

وفي ضوء النتائج المتحصل عليها خلال كل من الجدول رقم 6 والتي توضح الدلالة الإحصائية للفروق الحاصلة بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للعينة الشاهدة والتي أحدثت فروق معنوية دالة

إحصائياً ،حيث أظهرت النتائج بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج التدريبي لتطوير السرعة القصوى وتحسين الانجاز الرقمي لاختبار 800 متر باستخدام التدريب الفترتي مرتفع الشدة حيث نجد أن هذه النتائج أدت الى تحسين وتطوير السرعة القصوى لدى العدائين لهذا يرى الباحثين أن هذا التحسين يرجع الى البرنامج الذي تم وضعه بطريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة ومن هذا يتضح لنا أن لهذه الطريقة أهمية كبيرة على تطوير وتحسين السرعة القصوى للعدائين ومنه تؤكد صحة الفرضية الثانية من الدراسة التي تقول: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في العينة الشاهدة بين الاختبارين القبلي والبعدي لتطوير السرعة القصوى وتحسين الانجاز الرقمي.

### 5-3- مناقشة النتائج بالفرضية الثالثة:

**والتي تنص على:** توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي بين المجموعتين الشاهدة والتجريبية لتحمل السرعة

✚ من خلال نتائج الجدول رقم (7) الذي بلغت فيه قيمة T المحسوبة (3.49) وقيمة T الجدولية (0.04) وبما أن T المحسوبة أكبر من T الجدولية وهذا عند مستوى الدلالة (0.05) حيث  $(0.05 > 0.04)$  فإنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والشاهدة للاختبار البعدي لتطوير السرعة القصوى التي تتدرب وفق البرنامج المقترح لاختبار إنجاز 800 متر.

✚ في ضوء النتائج التي توصل اليها الباحثين ومن خلال كل الجدول رقم 7 يتبين لنا أن بعد الانتهاء من تطبيق تمارين خاصة بطريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة بأنها تساهم في تطوير السرعة القصوى لدى عدائي 800 متر وتحسين الانجاز الرقمي ،ويتبين ذلك من خلال عملية تحليل النتائج التي أظهرت التحسن الملحوظ عن طريق الأرقام التي كانت لصالح الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية ومنه يتضح لنا أن لهذه الطريقة أهمية كبيرة على تحسين وتطوير السرعة القصوى وهذا ما بينه كمال جمال الرياضي : أن هاته الطريقة تتصف بالشدة القصوى وتصل الشدة المستخدمة هنا الى 90 % من الحد الأقصى لقدرة اللاعب ،وعليه يمكن القول بأن التمارين الخاصة بطريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة على المجموعة التجريبية والشاهدة التي تمثلت في 4 عدائين من النادي الرياضي النمر لألعاب القوى قد حققت الهدف المسطر في تطوير السرعة القصوى وبالتالي نجد أن هذه النتائج تؤكد صحة الفرضية الثالثة من الدراسة التي تقول: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي بين المجموعتين الشاهدة والتجريبية لتطوير السرعة القصوى وتحسين الانجاز الرقمي.



# الفصل السادس



## الاستنتاجات والافتراضات

6-1- الاستنتاج العام

6-2- الافتراضات والفرضيات المستقبلية

### 6-1 - الاستنتاج العام:

من خلال دراستنا والتي تمثلت في "برنامج تدريبي مقترح باستخدام التدريب الفترتي مرتفع الشدة لتطوير السرعة القصوى لعدائي مسافة 800 متر ودورها في تحسين الانجاز الرقمي حيث وقمنا بوضع فرضيات للدراسة تمثلت في :

❖ توجد فروق ذات دلالة إحصائية في العينة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي لتطوير السرعة القصوى وتحسين الانجاز الرقمي.

❖ توجد فروق ذات دلالة إحصائية في العينة الشاهدة بين الاختبارين القبلي و البعدي لتطوير السرعة القصوى وتحسين الانجاز الرقمي.

❖ توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي بين المجموعتين الشاهدة لتطوير السرعة القصوى وتحسين الانجاز الرقمي.

حيث تم إجراء الدراسة على نادي العاب القوى بالمسيلة وتم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح وبعد الانتهاء من تطبيق البرنامج التدريبي ومما سبق عرضه من تحليل ومناقشة النتائج المتحصل عليها،خلصنا الى استنتاجات منها:

❖ أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في العينة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي لتطوير السرعة القصوى وتحسين الانجاز الرقمي.

❖ أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في العينة الشاهدة بين الاختبارين القبلي و البعدي لتطوير السرعة القصوى وتحسين الانجاز الرقمي.

❖ أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي بين المجموعتين الشاهدة والتجريبية لتطوير السرعة القصوى وتحسين الانجاز الرقمي.

### 6-2 - الاقتراحات:

إن هذه الدراسة ما هي إلا محاولة بسيطة ومحصورة في إمكانياتنا المتوفرة ،ورغم ذلك أردنا أن نعطي نقطة بداية لبحوث أخرى في هذا المجال ، وفي حدود الإجراءات المستخدمة والنتائج المتوصل إليها يوصي الباحث بما يلي :

❖ ضرورة اعتماد المدربين على الاختبارات بمختلف أنواعها أثناء الإشراف على العدائين والابتعاد عن التقييم العشوائي .

❖ توفير الوسائل البيداغوجية والأجهزة الخاصة بالاختبارات والقياسات وكذلك وسائل التدريب الحديثة .

❖ ضرورة استخدام التدريب الفترتي مرتفع الشدة ضمن المنهج التدريبي لما له من أثر إيجابي على تنمية الصفات البدنية .

- ❖ العناية بالفئات الصغرى وتكليف مدربين أكفاء لتكفل الجيد لها كونها في مراحل حساسة تحتاج الى عناية تامة.
- ❖ الاعتماد على عنصر التخطيط والبرمجة في التدريب لضمان نجاح العملية التدريبية
- ❖ ضرورة رفع القدرات المعرفية للمدربين في مجال التدريب الرياضي بأسلوب علمي عن طريق إشراكهم في الملتقيات العلمية والتربصات الميدانية تحت إشراف إدارات متخصصة
- ❖ اختيار المدربين أصحاب الشهادات والخبرة والكفاءة والتجربة.
- ❖ التركيز على تطوير صفة السرعة لدى اللاعبين لما لها من أهمية في حسم النتائج وتحقيق الانجاز الرقمي.

### 6-3 - الآفاق المستقبلية للدراسة:

- ❖ إننا ومن منطلق عدم تمام أي عمل إنساني ،وسعيا منا الى تطوير الرياضة الجزائرية عامة، وإيماننا منا أيضا بقدرة الآخرين على حمل مشعل العلم نقدم بعض الرؤى التي تفتح لنا وللآخرين آفاقا مستقبلية للدراسة نذكر منها :
- ❖ إجراء دراسات أخرى مشابهة مع فئات عمرية أخرى
- ❖ إجراء المزيد من الدراسات حول التدريب الفكري مرتفع الشدة لتحسين صفات بدنية أخرى كالرشاقة والمرونة.
- ❖ إجراء المزيد من الدراسات حول نفس الموضوع باستخدام متغيرات أخرى لم تتناولها الدراسة الحالية.
- ❖ إجراء دراسة على عينة أكبر وتشمل جميع الفئات العمرية
- ❖ عقد ملتقيات وطنية ودولية لتبادل المعارف والمعلومات بهدف الاتصال وتبادل الخبرات. حول التدريب الرياضي وطرقه.



# قائمة المصادر والمراجع



قائمة المصادر والمراجع :

قائمة المصادر:

القرآن الكريم

قائمة المراجع

- ❖ أحمد عريبي عودة ، 2014: الاعداد البدني في كرة اليد، ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر، عمان، الاردن .
- ❖ أحمد متعب يوسف الحساوي، 2012: مهارات التدريب الرياضي، ط1 ، دار الصفاء للنشر والتوزيع، الاردن.
- ❖ أسامة كامل، 1999: النمو الحركي، ب ط ، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ❖ أمر الله أحمد البساطي، 1998: قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته، الاسكندرية، ط1، منشأة المعارف.
- ❖ البساطي أمر الله ، 1998، أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته، منشأة المعارف، الاسكندرية، مصر.
- ❖ بسطويسي أحمد ، 2008 : أسس ومبادئ التدريب الرياضي، ط1 ، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر،
- ❖ بسطويسي أحمد، 1999، أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ❖ حسن السيد أبو عبده، 2001 : الاتجاهات الحديثة في التخطيط وتدريب كرة القدم ، مكتبة الاشعاع الفنية ، مصر.
- ❖ حسن بن محمد ، 2010: قياس اللياقة البدنية ، دار الهدى ، الجزائر.
- ❖ ريسان خربيط ، أبو العلاء ، أحمد عبد الفتاح ، 2016: التدريب الرياضي، ط1 ، القاهرة، مصر، مركز الكتاب للنشر
- ❖ ريسان خربيط مجيد- عبد الرحمن مصطفى الأنصاري، 2002 : ألعب القوى، ط1 ، دار العلمية الدولية، ودار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان.
- ❖ زكي محمد درويش وآخرون، 1989: القانون الدولي لألعاب القوى للهواة، مطابع جامعة الملك سعود ، السعودية .
- ❖ سعيد عرابي، 2014: أسس التدريب الرياضي، عمان، الاردن ، دار أمجد للنشر والتوزيع

- ❖ عبد الرحمان عبد العظيم سيف ، 2010: التغيرات البيوكيميائية للتدريب المستمر والفتري للملاكمين، الاسكندرية، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر.
- ❖ عبد الرحمن عبد الحميد زاهر، 2001 : فيسيولوجيا مسابقات الوثب والقفز، ط1 ، مركز الكتاب للنشر
- ❖ عدل عبد البصير علي : 1999: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، ط1 ، القاهرة، مصر.
- ❖ عصام عبد الخالق، 1999: التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات، دار المعارف، ط5، الاسكندرية، مصر.
- ❖ فاطمة محمد صالح ، نوال مهدي جاسم ، حميد كميث، 2011: التدريب الرياضي لطلبة المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية ، ط1 ، بغداد ، مكتبة المجمع العربي للنشر والتوزيع.
- ❖ فراج عبد الحميد توفيق ، 2004 : النواحي الفنية لمسابقات العدو والجري والحواجز والموانع، ط1 ، الاسكندرية، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر.
- ❖ فرج ، عنايات محمد ، 1998: مناهج وطرق تدريس التربية البدنية، دار الفكر العربي، مصر.
- ❖ قاسم حسن حسين ، 1997: علم التدريب الرياضي في الاعمار المختلفة، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، ط1 ، عمان .
- ❖ قاسم حسن حسين ، 1998: أسس التدريب الرياضي، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، الاردن.
- ❖ كمال جميل الريضي، 2004: التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين، ط1 ، دار وائل للنشر، عمان، الاردن.
- ❖ ماهر حسن محمود ، أميرة حسن محمود، 2008: الاتجاهات الحديثة في علم التدريب الرياضي، ط1 ، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، القاهرة ، مصر.
- ❖ محمد حسن علاوي ، 1992 : علم التدريب الرياضي، ط12 ، القاهرة ، دار المعارف.
- ❖ محمد حسن علاوي ، ورضوان محمد ، 2001: اختبارات الاداء الحركي، ط3 ، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ❖ محمد حسن علاوي، علم التدريب الرياضي وتطبيقاته، دار المعارف، ط13 ، الاسكندرية ، مصر.

- ❖ محمد عوض البسيوني ،ياسين الشاطىء،1991: نظريات وطرق التدريب في التربية البدنية ، ديوان المطبوعات الجامعية ،القاهرة ،مصر.
  - ❖ محمد لطفي السيد،وجدي مصطفى الفاتح ، 2014: رؤى تدريبية في المجال الرياضي، ط1 ،المؤسسة العربية للعلوم والثقافة ،الحيرة.
  - ❖ محمد نصر الدين رضوان ومحمد حسن علاوي، 1994: اختبار الاداء الحركي ،دار الفكر العربي، القاهرة .
  - ❖ مرشد الطلاب ،قاموس عربي ،2002: معجم المترادفات والاضداد
  - ❖ مروان عبد المجيد ابراهيم ،محمد جاسم الياسري، 2010: اتجاهات حديثة في التدريب الرياضي، ط1 ، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، عمان.
  - ❖ مفتي ابراهيم حماد ، 1999: البناء وتطوير فريق كرة القدم المعاصر، ط1 ، دار الفكر العربي،القاهرة.
  - ❖ مفتي ابراهيم حماد ، 2001:التدريب الرياضي الحديث ،تخطيط وتطبيق وقيادة ،ط2، القاهرة، دار الفكر العربي.
  - ❖ مهند حسن البشتاوي،2005: مبادئ التدريب الرياضي،الأردن ،دار وائل للنشر والتوزيع ، ط1
  - ❖ النمر عبد العزيز والخطيب ناريمان،1996: تدريب الأثقال "تصميم برامج القوة وتخطيط الموسم التدريب"، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
  - ❖ هاشم ياسر حسن ، 2011: تحمل الأداء للاعب كرة القدم ،ط1 ، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع ،الأردن.
  - ❖ وجدي مصطفى الفاتح، محمد لطفي السيد :2002: الاسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب،دار الهدى للنشر والتوزيع ،مصر .
  - ❖ يوسف لازم كماش ،صالح بشير أبو حفيظ، 2011:الاسس الفيزيولوجية للتدريب الرياضي في كرة القدم، ط1 ، دار زهران للنشر والتوزيع
- المراجع بالفرنسية: 
- ❖ Rewe Tealman (1990) : football-technique nouvelle d'entrainement, edition amphora, paris
  - ❖ Clody & others, metholoding of Training ; Moscow ,1986.



# قائمة المدونين



# الملحق: 01

## نتائج متغيرات الدراسة للعينة التجريبية

اللاعب	الوزن	الطول	العمر
1	61	172	18
2	58.70	170	17
3	58.90	171	18
4	62.30	168	18

## نتائج متغيرات الدراسة للعينة الشاهدة

اللاعب	الوزن	الطول	العمر
A	61.20	173	17
B	51.70	170	18
C	58.90	167	18
D	61.40	169	17

## الملحق 02:

- جدول يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينه التجريبية

اللاعب	اختبار 800 متر القبلي	اختبار 800 متر البعدي
1	156.70 ثا	152.30 ثا
2	159.50 ثا	154.80 ثا
3	149.80 ثا	147.55 ثا
4	153.65 ثا	151.75 ثا

جدول يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينه الشاهده

اللاعب	اختبار 800 متر القبلي	اختبار 800 متر البعدي
A	163.90 ثا	156.20 ثا
B	164.58 ثا	157.10 ثا
C	163.65 ثا	155.70 ثا
D	162.86 ثا	155.25 ثا

# الملحق: 03

التكافؤ بين المجموعتين عينة الوزن

Paired Samples Test					
		Paired Differences			
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference
		Lower			
Pair 1	مجموعة تجريبية الوزن - مجموعة شاهدة الوزن	1,97500	3,37676	1,68838	-3,39818

Paired Samples Test						
		Paired Differences		t	df	Sig. (2-tailed)
		95% Confidence Interval of the Difference				
		Upper				
Pair 1	مجموعة تجريبية الوزن - مجموعة شاهدة الوزن	7,34818	1,170	3	,327	

التكافؤ بين المجموعتين عينة الطول

Paired Samples Test					
		Paired Differences			
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference
		Lower			
Pair 1	مجموعة تجريبية الطول - مجموعة شاهدة الطول	,50000	2,38048	1,19024	-3,28787

Paired Samples Test						
		Paired Differences		t	df	Sig. (2-tailed)
		95% Confidence Interval of the Difference				
		Upper				
Pair 1	مجموعة تجريبية الطول - مجموعة شاهدة الطول	4,28787	,420	3	,703	

التكافؤ بين المجموعتين عينة السن

Paired Samples Test					
		Paired Differences			
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference
		Lower			
Pair 1	مجموعة تجريبية السن التدريبي - مجموعة شاهدة السن التدريبي	,25000	,95743	,47871	-1,27348

Paired Samples Test						
		Paired Differences		t	df	Sig. (2-tailed)
		95% Confidence Interval of the Difference				
		Upper				
Pair 1	مجموعة تجريبية السن التدريبي - مجموعة شاهدة السن التدريبي	1,77348	,522	3	,638	

مخرجات SPSS للعينة التجريبية

Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	الاختبار القبلي 800 م	154,9125	4	4,16221	2,08110
	الاختبار البعدي 800 م	151,6000	4	3,00860	1,50430

Paired Samples Correlations				
		N	Correlation	Sig.
Pair 1	الاختبار القبلي 800 م & الاختبار البعدي 800 م	4	,970	,030

Paired Samples Test					
		Paired Differences			
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference
		Lower			
Pair 1	الاختبار القبلي 800 م - الاختبار البعدي 800 م	3,31250	1,44128	,72064	1,01910

Paired Samples Test					
		Paired Differences	t	df	Sig. (2-tailed)
		95% Confidence Interval of the Difference			
		Upper			
Pair 1	الاختبار القبلي 800 م - الاختبار البعدي 800 م	5,60590	4,597	3	,019

CORRELATIONS

/VARIABLES=البعدي القبلي

/PRINT=TWOTAIL NOSIG

/MISSING=PAIRWISE

Case Processing Summary			
		N	%
Cases	Valid	4	100,0
	Excluded <sup>a</sup>	0	,0
	Total	4	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	
,959	

Correlations			
		الاختبار القبلي 800 م	الاختبار البعدي 800م
الاختبار القبلي 800 م	Pearson Correlation	1	,970*
	Sig. (2-tailed)		,030
	N	4	4
الاختبار البعدي 800م	Pearson Correlation	,970*	1
	Sig. (2-tailed)	,030	
	N	4	4

### مخرجات SPSS للعينة الشاهدة

Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	الاختبار القبلي 800 م	163,7475	4	,71028	,35514
	الاختبار البعدي 800م	156,0625	4	,79307	,39653
Paired Samples Correlations					
		N	Correlation	Sig.	
Pair 1	الاختبار القبلي 800 م & الاختبار البعدي 800م	4	,971	,029	
Paired Samples Test					
		Paired Differences			
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference
		Lower			
Pair 1	الاختبار القبلي 800 م - الاختبار البعدي 800م	7,68500	,19841	,09921	7,36928
Paired Samples Test					
		Paired Differences	t	df	Sig. (2-tailed)
		95% Confidence Interval of the Difference			
		Upper			
Pair 1	الاختبار القبلي 800 م - الاختبار البعدي 800م	8,00072	77,466	3	,000

### CORRELATIONS

/VARIABLES=البعدي القبلي  
 /PRINT=TWOTAIL NOSIG  
 /MISSING=PAIRWISE.

Correlations			
		الاختبار القبلي 800 م	الاختبار البعدي 800م
الاختبار القبلي 800 م	Pearson Correlation	1	,971*
	Sig. (2-tailed)		,029
	N	4	4
الاختبار البعدي 800م	Pearson Correlation	,971*	1
	Sig. (2-tailed)	,029	
	N	4	4

\*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

### Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary			
		N	%
Cases	Valid	4	100,0
	Excluded <sup>a</sup>	0	,0
	Total	4	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	
,982	

### مخرجات SPSS للاختبار البعدي للعينتين التجريبية والشاهدة

Paired Samples Test					
		Paired Differences			
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference
		Lower			
Pair 1	المجموعة الضابطة - المجموعة التجريبية	4,46250	2,55061	1,27531	,40391

Paired Samples Test					
		t	df	Sig. (2-tailed)	
Paired Differences				95% Confidence Interval of the Difference	
Upper					
Pair 1	المجموعة الضابطة - المجموعة التجريبية			8,52109	3,499

# الملحق: 04

**t Table**

cum. prob	$t_{.50}$	$t_{.75}$	$t_{.80}$	$t_{.85}$	$t_{.90}$	$t_{.95}$	$t_{.975}$	$t_{.99}$	$t_{.995}$	$t_{.998}$	$t_{.999}$
one-tail	0.50	0.25	0.20	0.15	0.10	0.05	0.025	0.01	0.005	0.001	0.0005
two-tails	1.00	0.50	0.40	0.30	0.20	0.10	0.05	0.02	0.01	0.002	0.001
df											
1	0.000	1.000	1.376	1.963	3.078	6.314	12.71	31.82	63.66	318.31	636.62
2	0.000	0.816	1.061	1.386	1.886	2.920	4.303	6.965	9.925	22.327	31.599
3	0.000	0.765	0.978	1.250	1.638	2.353	3.182	4.541	5.841	10.215	12.924
4	0.000	0.741	0.941	1.190	1.533	2.132	2.776	3.747	4.604	7.173	8.610
5	0.000	0.727	0.920	1.156	1.476	2.015	2.571	3.365	4.032	5.893	6.869
6	0.000	0.718	0.906	1.134	1.440	1.943	2.447	3.143	3.707	5.208	5.959
7	0.000	0.711	0.896	1.119	1.415	1.895	2.365	2.998	3.499	4.785	5.408
8	0.000	0.706	0.889	1.108	1.397	1.860	2.306	2.896	3.355	4.501	5.041
9	0.000	0.703	0.883	1.100	1.383	1.833	2.262	2.821	3.250	4.297	4.761
10	0.000	0.700	0.879	1.093	1.372	1.812	2.228	2.764	3.169	4.144	4.567
11	0.000	0.697	0.876	1.088	1.363	1.796	2.201	2.718	3.106	4.025	4.437
12	0.000	0.695	0.873	1.083	1.356	1.782	2.179	2.681	3.055	3.930	4.318
13	0.000	0.694	0.870	1.079	1.350	1.771	2.160	2.650	3.012	3.852	4.221
14	0.000	0.692	0.868	1.076	1.345	1.761	2.145	2.624	2.977	3.787	4.140
15	0.000	0.691	0.866	1.074	1.341	1.753	2.131	2.602	2.947	3.733	4.073
16	0.000	0.690	0.865	1.071	1.337	1.748	2.120	2.583	2.921	3.686	4.015
17	0.000	0.689	0.863	1.069	1.333	1.740	2.110	2.567	2.898	3.646	3.965
18	0.000	0.688	0.862	1.067	1.330	1.734	2.101	2.552	2.878	3.610	3.922
19	0.000	0.688	0.861	1.066	1.328	1.729	2.093	2.539	2.861	3.579	3.883
20	0.000	0.687	0.860	1.064	1.325	1.725	2.086	2.528	2.845	3.552	3.850
21	0.000	0.686	0.859	1.063	1.323	1.721	2.080	2.518	2.831	3.527	3.819
22	0.000	0.686	0.858	1.061	1.321	1.717	2.074	2.508	2.819	3.505	3.792
23	0.000	0.685	0.858	1.060	1.319	1.714	2.069	2.500	2.807	3.485	3.768
24	0.000	0.685	0.857	1.059	1.318	1.711	2.064	2.492	2.797	3.467	3.745
25	0.000	0.684	0.856	1.058	1.316	1.708	2.060	2.485	2.787	3.450	3.725
26	0.000	0.684	0.856	1.058	1.315	1.706	2.058	2.479	2.779	3.435	3.707
27	0.000	0.684	0.855	1.057	1.314	1.703	2.052	2.473	2.771	3.421	3.690
28	0.000	0.683	0.855	1.056	1.313	1.701	2.048	2.467	2.763	3.408	3.674
29	0.000	0.683	0.854	1.055	1.311	1.699	2.045	2.462	2.756	3.396	3.659
30	0.000	0.683	0.854	1.055	1.310	1.697	2.042	2.457	2.750	3.385	3.646
40	0.000	0.681	0.851	1.050	1.303	1.684	2.021	2.423	2.704	3.307	3.551
60	0.000	0.679	0.848	1.045	1.296	1.671	2.000	2.390	2.660	3.232	3.460
80	0.000	0.678	0.846	1.043	1.292	1.664	1.990	2.374	2.639	3.195	3.416
100	0.000	0.677	0.845	1.042	1.290	1.660	1.984	2.364	2.626	3.174	3.390
1000	0.000	0.675	0.842	1.037	1.282	1.646	1.962	2.330	2.581	3.098	3.300
<b>Z</b>	0.000	0.674	0.842	1.036	1.282	1.645	1.960	2.326	2.576	3.090	3.291
	0%	50%	60%	70%	80%	90%	95%	98%	99%	99.8%	99.9%
	<b>Confidence Level</b>										

# الملحق: 05

البرنامج التدريبي المقترح للتدريب الفكري مرتفع الشدة لتطوير السرعة القصوى لدى عدائي مسافة 800 متر وتحسين الانجاز الرقمي صنف أشبال

الأسبوع	الأيام	هدف الحصة	التمارين	التكرار	الراحة البينية	الراحة بين المجموعات	الشدة
الدراسة الاستطلاعية							الاحد 22 ماي
الأول	الاثنين 23 ماي	الاختبار القبلي	800 م	مرة واحدة	/	/	85-95%
	الاربعاء 25 ماي	تحمل القوة + السرعة القصوى	Cordeaux 40x4 50x4 60x2 80x1	3 مرات لكل تمرين	راحة من (2 دقائق)	5 دقائق	85-90% 90-100%
	الخميس 26 ماي	السرعة القصوى	40x3 50x3 60x3 80x1	مرتين مرتين	راحة من (2 دقائق)	5 دقائق	90-95% 90-100%
	الاثنين 30 ماي	تحمل القوة + السرعة القصوى	Cordeaux 50x3 60x3 80x3 100x1	3 مرات لكل تمرين	راحة من (2 دقائق)	5 دقائق	85-90% 90-100%

% 95-90	5 دقائق	راحة من (5-)	مرتين	40x4	السرعة القصوى	الأربعاء 01 جوان	الثالث
% 95-90		(7 دقائق)	مرتين	50x3 60x3 80x1			
% 90-85	5 دقائق	راحة من (2-)	مرتين	Cordeaux	تحمل	الاثنين	
% 100-90		(3 دقائق)	مرتين	50x3 60x3 80x3 100x1	القوة + السرعة القصوى	06 جوان	
%95-85	/	/	مرة واحدة	800 م	الاختبار البعدي	الأربعاء 08 جوان	

# ملخص الدراسة

✚ عنوان الدراسة : برنامج تدريبي مقترح باستخدام التدريب الفكري مرتفع الشدة لتطوير السرعة القصوى لعدائي مسافة 800 متر ودورها في تحسين الإنجاز الرقمي  
✚ الفرضية العامة:

✚ يؤثر البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريب الفكري مرتفع الشدة على تحسين تحمل السرعة القصوى ومستوى الانجاز الرقمي لدى عدائي مسافة 800 متر  
❖ الفرضيات الجزئية :

❖ توجد فروق ذات دلالة إحصائية في العينة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي لتطوير السرعة القصوى وتحسين الانجاز الرقمي.

❖ توجد فروق ذات دلالة إحصائية في العينة الشاهدة بين الاختبارين القبلي و البعدي لتطوير السرعة القصوى وتحسين الانجاز الرقمي.

❖ توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي بين المجموعتين الشاهدة والتجريبية لتطوير السرعة القصوى وتحسين الانجاز الرقمي.

## ✚ أهداف الدراسة

✚ التعرف على أثر البرنامج التدريبي بطريقة التدريب الفكري مرتفع الشدة والذي يتناسب مع تطوير السرعة القصوى وتحسين الانجاز الرقمي.

✚ التعرف على البرامج التدريبية الخاصة بطريقة التدريب الفكري مرتفع الشدة لتطوير السرعة القصوى وتحسين الانجاز الرقمي عند عدائي 800 متر.

## ✚ المنهج المتبع في الدراسة: المنهج التجريبي

❖ مجتمع البحث: عدائي نادي نمور أولاد عدي لقبالة

❖ عينة الدراسة : 12 عداء من عدائي نادي نمور أولاد عدي لقبالة

✚ أساليب جمع البيانات والمعلومات: الاختبارات

## ✚ الاستنتاجات

✚ أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في العينة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي لتطوير السرعة القصوى وتحسين الانجاز الرقمي.

✚ أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في العينة الشاهدة بين الاختبارين القبلي و البعدي لتطوير السرعة القصوى وتحسين الانجاز الرقمي.

✚ أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي بين المجموعتين الشاهدة والتجريبية لتطوير السرعة القصوى وتحسين الانجاز الرقمي.

## ✚ الاقتراحات :

❖ العناية بالفئات الصغرى وتكليف مدربين أكفاء لتكفل الجيد لها كونها في مراحل حساسة تحتاج الى عناية تامة.

❖ ضرورة رفع القدرات المعرفية للمدربين في مجال التدريب الرياضي بأسلوب علمي عن طريق إشراكهم في الملتقيات العلمية والتربصات الميدانية تحت إشراف إدارات متخصصة

**Titre de l'étude :** Un programme d'entraînement proposé utilisant un entraînement par intervalles à haute intensité pour développer la vitesse maximale des coureurs de 800 mètres et son rôle dans l'amélioration de la réussite numérique

**Prémisse générale :**

Le programme d'entraînement proposé utilisant un entraînement par intervalles à haute intensité affecte l'amélioration de l'endurance de la vitesse maximale et du niveau de réussite numérique des coureurs de 800 mètres.

**Hypothèses partielles :**

□ Il existe des différences statistiquement significatives dans l'échantillon expérimental entre les pré et post-tests pour développer la vitesse maximale et améliorer la réussite numérique.

□ Il existe des différences statistiquement significatives dans l'échantillon de contrôle entre les pré et post-tests pour développer la vitesse maximale et améliorer la réussite numérique.

□ Il existe des différences statistiquement significatives dans le post-test entre les groupes témoins et expérimentaux pour développer une vitesse maximale et améliorer la réussite numérique.

**les objectifs des études**

Reconnaître l'impact du programme d'entraînement dans une méthode d'entraînement par intervalles à haute intensité, qui est proportionnée au développement de la vitesse maximale et à l'amélioration de la réussite numérique.

Identifier les programmes d'entraînement pour la méthode d'entraînement par intervalles à haute intensité pour développer la vitesse maximale et améliorer la réussite numérique des coureurs de 800 mètres.

**La méthode utilisée dans l'étude :** la méthode expérimentale

□ **Communauté de recherche :** Awlad Adi Qabala Tigers Club hostiles

□ **L'échantillon de l'étude :** 12 coureurs du Nammour Club Awlad Uday Qabala

**Méthodes de collecte de données et d'informations :** tests

**conclusion**

Qu'il existe des différences statistiquement significatives dans l'échantillon expérimental entre les pré-tests et les post-tests pour développer la vitesse maximale et améliorer la réussite numérique.

Qu'il existe des différences statistiquement significatives dans l'échantillon de contrôle entre les pré-tests et les post-tests pour développer la vitesse maximale et améliorer la réussite numérique.

Qu'il existe des différences statistiquement significatives dans le post-test entre les groupes de contrôle et expérimental pour développer une vitesse maximale et améliorer la réussite numérique.

**Suggestions:**

□ Prendre soin des petits groupes et affecter des formateurs qualifiés pour assurer le bien pour eux, car ils sont à des étapes sensibles qui nécessitent une attention particulière.

□ S'appuyer sur l'élément de planification et de programmation dans la formation pour assurer le succès du processus de formation

□ La nécessité de monter les capacités de connaissance des formateurs dans le domaine de la formation sportive de manière scientifique en les impliquant dans des forums scientifiques et des formations de terrain sous la tutelle de cadres spécialisés



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ