



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



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

الشعبة:التدريب الرياضيالرمز:.....

التخصص: تحضير بدني رياضي

مذكرة مكملةضمن متطلبات نيل شهادة الماستر

**أثر برنامج تدريبي مقترح بالتدريب الفتوي مرتفع الشدة
على تنمية القوة الممؤة بالسرعة لدى عدائي
المسافات القصوة فئة أقل من 19 سنة.**

لراسة ميدانية على فريق الجيل الصاعد لمدينة العلمة لألعاب القوى ولاية سطيف

إعداد الطالب: تحت إشراف:

- بوشكوم صفيان د. توميات عبد الرزاق

السنة الجامعية:2023/2024

الشكر

قال الله تعالى: "لَنَنْ شُكْرَتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ" صدق الله العظيم

نحمد الله العزيز القدير ونشكره شكرا جزيلًا يليق بعظمته وجلاله سبحانه على توفيقنا
في إنجاز هذا العمل.

كما أتقدم بالشكر الجزيل إلى كل من شجعني على إنجاز هذا العمل المتواضع من
قريب أو من بعيد.

و أخص بالذكر الأستاذ المشرف الدكتور **توميات عبد الرزاق** على توجيهاته وحرصه
والمجهودات التي بذلها لإتمام هذا العمل

كما لا أنسى جميع المسؤولين والمدرسين والعاديين لفريق الجيل الصاعد لمدينة العلمة
للألعاب القوى ولاية سطيف الذين لم يبخلوا علينا بإجراء الدراسة عليهم.

كما يسرني أن أتقدم بأسمى آيات التقدير والاحترام إلى جميع الأساتذة وكامل الطاقم
الإداري لمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية المسيلة.

الإهداء

مصدق القوله تعالى بعد بسم الله الرحمن الرحيم:

"وقضربك ألا تعبدوا إلا إياه هو بالوالدين إحسانا"

أولاً أهدي ثمرة جهد والتمتوا ضجالباً عزماً أملك في هذا الكون، هؤلاء الذين يعانونوا من أجل يسهر أو صبرا
لتكبير يوم تعليمهم هؤلاء الذين كرمهم الله سبحانه وتعالى أو هم أباؤهم أو أمهاتهم أو أعمامهم أو أخواتهم الله.

إلى فلذة كبدي ومصدر سعادتي ابنتي أمانتي

إلى أخوتي وأخواتي كل باسمهم إلى عائلة بوشكروم كبيرهم وصغيرهم

وإلى كل من ساعدني من قريب أو من بعيد،

وإلى كل من لا يوافقني رأيي.

أهدي لكم هذا العمل المتواضع.

قائمة المحتويات

–	○ الشكر
–	○ الإهداء
–	○ قائمة المحتويات
–	○ قائمة الجداول
–	○ قائمة الأشكال
–	○ ملخص
أب	○ مقدمة
❖ الجانب المنهجي	
* الفصل الأول: الإطار العام للدراسة	
05	1.1. الإشكالية
06	2.1. الفرضيات
07	3.1. أهداف الدراسة
07	4.1. أهمية الدراسة
08	5.1. أسباب اختيار الموضوع
08	6.1. تحديد مصطلحات ومفاهيم الدراسة
10	7.1. الدراسات السابقة والمثابرة
14	8.1. التعليق على الدراسات السابقة والمثابرة
❖ الجانب النظري	
* الفصل الثاني: التدريب والبرامج التدريبية والتدريب الفكري	
17	○ تمهيد
18	1.2. التدريب الرياضي
18	1.1.2. مفهوم التدريب الرياضي
19	2.1.2. أهمية التدريب
20	3.1.2. عوامل نجاح التدريب
20	4.1.2. الأهداف العامة للتدريب الرياضي
21	5.1.2. خصائص التدريب الرياضي الحديث

22	6.1.2. أسس ومبادئ علم التدريب الرياضي
23	7.1.2. واجبات التدريب الرياضي الحديث
24	8.1.2. مبادئ التدريب الرياضي
25	9.1.2. الأساليب التدريبية
26	10.1.2. العوامل المؤثرة على اختيار الأساليب التدريبية
26	2.2. البرنامج التدريبي
26	1.2.2. تعريف البرنامج التدريبي
27	2.2.2. معايير تصميم البرامج التدريبية
27	3.2.2. مبادئ تصميم البرنامج التدريبي
28	4.2.2. خطوات تصميم البرامج التدريبية
28	5.2.2. الأسس العلمية التي يجب مراعاتها عند وضع البرنامج التدريبي
29	6.2.2. الوحدة التدريبية
29	7.2.2. أجزاء الوحدة التدريبية
30	8.2.2. أنواع الوحدات التدريبية
31	3.2. طريقة التدريب الفتري
31	1.3.2. تعريف طرق التدريب
31	2.3.2. أنواع طرائق التدريب الرياضي
32	3.3.2. طريقة التدريب الفتري
32	4.3.2. تشكيل حمل التدريب الفتري
33	5.3.2. مميزات التدريب الفتري
34	6.3.2. أقسام التدريب الفتري
34	1.6.3.2. التدريب الفتري المنخفض الشدة
36	2.6.3.2. طريقة التدريب الفتري المرتفع الشدة
39	○ خلاصة
* الفصل الثالث: عناصر اللياقة البدنية	
41	○ تمهيد
42	1.3. تعريف اللياقة البدنية
42	2.3. أقسام اللياقة البدنية
43	3.3. مكونات اللياقة البدنية

44	4.3. عناصر اللياقة البدنية
44	5.3. القوة العضلية
47	5.3. السرعة
49	7.3. التحمل
50	8.3. المرونة
51	9.3. الرشاقة
52	10.3. تنمية عناصر اللياقة البدنية
53	○ خلاصة
* الفصل الرابع: فئة أقل من 19 سنة	
55	○ تمهيد
56	1.4. مفهوم النمو
56	2.4. العوامل المؤثرة في النمو
57	3.4. تعريف المراقبة
57	4.4. مميزات مرحلة المراقبة
58	5.4. أنواع المراقبة
59	6.4. مطالب النمو في مرحلة المراقبة
60	7.4. مشكلات المراقبة وعلاجها
60	8.4. مظاهر النمو في المراقبة
60	1.8.4. النمو الجسدي
61	2.8.4. النمو العقلي
62	3.8.4. النمو الانفعالي
62	4.8.4. النمو الاجتماعي
63	9.4. المراهق والأسرة
65	○ خلاصة
❖ الجانب التطبيقي	
* الفصل الخامس: الإجراءات الميدانية للبحث	
68	○ تمهيد
69	1.5. الدراسة الإستطلاعية
69	2.5. منهج البحث

70	3.5. مجتمع وعينة الدراسة
70	1.3.5. مجتمع الدراسة
70	2.3.5. عينة الدراسة
71	4.5. تجانس مجموعتي البحث
72	5.5. متغيرات الدراسة
72	6.5. مجالات البحث
73	7.5. أدوات جمع المعلومات
74	8.5. الخصائص السيكمترية للأداة
74	1.8.5. الثبات
75	2.8.5. الصدق
76	9.5. أساليب المعالجة الإحصائية
77	○ خلاصة
* الفصل السادس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج	
79	1.6. عرض وتحليل النتائج
79	1.1.6. عرض نتائج الفرضية الجزئية الأولى
80	2.1.6. عرض نتائج الفرضية الجزئية الثانية
81	3.1.6. عرض نتائج الفرضية الجزئية الثالثة
82	2.6. مناقشة النتائج في ضوء الفرضيات
82	1.2.6. مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى
82	2.2.6. مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية
83	3.2.6. مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثالثة
84	4.2.6. مناقشة نتائج الفرضية العامة
* الفصل السابع: الاستنتاجات والإقتراحات	
86	1.7. الاستنتاجات العامة للدراسة
86	2.7. الاقتراحات والفرضيات المستقبلية
88	○ قائمة المصادر والمراجع
–	○ الملاحق

قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
71	تجانس مجموعتي عينة البحث	01
75	معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني لاختبار الحجل على رجل واحدة 30 متر	02
75	معامل الصدق الذاتي لاختبار الحجل على رجل واحدة 30 متر	03
79	نتائج التحليل الإحصائي لاختبار الحجل على رجل واحدة 30 متر بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة الضابطة	04
80	نتائج التحليل الإحصائي لاختبار الحجل على رجل واحدة 30 متر بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة التجريبية	05
81	نتائج التحليل الإحصائي لاختبار الحجل على رجل واحدة 30 متر في القياس البعديين المجموعتين الضابطة والتجريبية	06

قائمة الأشكال

الرقم	العنوان	الصفحة
01	اختبار الحجل على رجل واحدة 30 متر	74
02	مقارنة بين المتوسط الحسابي للاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة الضابطة	79
03	مقارنة بين المتوسط الحسابي للاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة التجريبية	80
04	مقارنة بين المتوسط الحسابي للاختبار البعدي للمجموعة الضابطة والتجريبية	81

ملخص:

تهدف الدراسة إلى معرفة مدى تأثير طريقة التدريب الفكري المرتفع الشدة في تنمية القوة المميزة بالسرعة لدى عدائي المسافات القصيرة أقل من 19 سنة. ولهذا الغرض استخدمنا المنهج التجريبي على عينة مكونة من 16 عداء من من فريق الجيل الصاعد لمدينة العلمة تم تقسيمهم إلى مجموعتين متجانستين من حيث الطول والوزن والسن وسنوات التريب وتم اختيارهم بشكل عشوائي، لجمع البيانات استخدمنا اختبار الحجل على ساق واحدة مسافة 30م، بعد جمع النتائج ومعالجتها إحصائياً تم التوصل إلى النتائج التالية: للبرنامج التدريبي بالتدريب الفكري مرتفع الشدة أثر على تنمية القوة المميزة بالسرعة لدى عدائي المسافات القصيرة أقل من 19 سنة. وعلى هذا الأساس أوصت الدراسة بضرورة استخدام أسلوب التدريب الفكري مرتفع الشدة ضمن المنهج التدريبي لما له من أثر إيجابي على تحسين الجانب البدني عند العدائين.

الكلمات المفتاحية: التدريب الفكري المرتفع الشدة / القوة المميزة بالسرعة / عدائي المسافات القصيرة.

Abstract:

The Object of the study aims to identify The extent of the effect of the high-intensity interval training method on developing strength characterized by speed in short-distance runners under 19 years of age, for this purpose, we used the method Experimental On a sample composed of 16 runners from the rising generation team of El Alma city They were divided into two homogeneous groups in terms of height, weight, age, and years of education Chosen as random, and for data collection, we used a tool Partridge test on one leg, 30 m After collecting the results and having treated them statistically, we conclude The high-intensity interval training program has an impact on the development of strength and speed in short-distance runners under 19 years of age. On this basis, the study recommended It is necessary to use the high-intensity interval training method within the training curriculum because of its positive impact on improving the physical aspect of runners.

Keywords: high-intensity interval training / speed-based strength / short-distance runners.



مقدمة:

التدريب الرياضي هو عملية معقدة تهدف إلى تحسين اللياقة البدنية للرياضي، والتي بدورها تساعد على تحسين أدائهم أثناء الاختبار أو المنافسة الرياضية، والغرض منه هو تطوير الجانب البدني الذي يزيد من تقدم الرياضي في تحقيق اللياقة البدنية من جهة، ويسهل من جهة أخرى الوصول إلى أفضل الرياضات. يعرف التدريب الرياضي بأنه عبارة عن عملية منظمة تهدف إلى تحسين ورفع كفاءة عمل أجهزة جسم الإنسان من خلال توظيف البرامج والأنشطة البدنية والرياضية. (الحاج، 2017، ص 09) أو هو العمليات التعليمية والتنموية التربوية التي تهدف إلى تنشئة وإعداد اللاعبين / اللاعبات والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية الميدانية بهدف تحقيق أعلى مستوى ونتائج ممكنة في الرياضة التخصصية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة. (حماد، 2001، ص 21)

تعد طريقة التدريب الوسيطة لتنفيذ البرنامج التدريبي من أجل تطوير الحالة التدريبية للاعب وهي السبيل الذي يؤدي إلى تحقيق الغرض المنشود، وتعرف طريقة التدريب بأنها: الإجراء التطبيقي المنظم للتمارين المختارة على وفق قيم محددة للعمل التدريبي والموجه لتحقيق هدف ما، ومهما تنوعت هذه الطرق أو الأساليب فهي تعتمد حتماً على إحدى نوعي التدريب هوائي ولا هوائي. (الهيتي، 2011، ص 243) ومن بين أشهر أنواع طرق التدريب نجد طريقة التدريب الفتري.

التدريب الفتري طريقة من طرق التدريب تتميز بالتبادل المتتالي لبذل الجهد والراحة. ويرى بعض العلماء أن مصطلح التدريب الفتري نسبة إلى فترة الراحة البينية Intervall، بين كل تمرين والتمرين الذي يليه. (علاوي، 1990، ص 217) وينقسم بدوره إلى نوعين التدريب الفتري منخفض الشدة ويهدف هذا النوع من التدريب إلى تنمية التحمل العام ويؤدي إلى ترقية عمل الجهازين الدوري التنفسي وذلك من خلال تحسين السعة الحيوية للرئتين وسعة القلب بالإضافة إلى العمل على زيادة قدرة الدم على تحمل المزيد من الأكسجين، كما يؤدي إلى تنمية قدرة الفرد على التكيف مع المجهود المبذول الأمر الذي يؤدي إلى تأخر ظهور التعب. إضافة إلى التدريب الفتري المرتفع الشدة والذي هو محور دراستنا في هذا البحث والذي يهدف إلى تنمية العديد من الصفات البدنية منها (تحمل السرعة وتحمل القوة) والسرعة والقوة المميزة بالسرعة.

تعتبر هذه الصفة الأخيرة من أهم الصفات البدنية المركبة لدى الرياضيين وخاصة العدائين لما لها من دور كبير في مساعدة العدائين على الانطلاقة القوية من خط البداية، مما يمنحهم ميزة تنافسية في اللحظات الحاسمة الأولى من السباق. فتعرف بأنها: مقدرة الجهازين العضلي والعصبي في التغلب على مقاومة أو

مقاومات خارجية بأعلى سرعة انقباض عضلي ممكن. أما (هازا) فعرفها على أنها مقدرة العضلة أو مجموعة عضلية للبلوغ بالحركة إلى أعلى تردد في أقل زمن ممكن. (شغاتي، 2014، ص300)

تتبع أهمية القوة المميزة بالسرعة من دورها المركزي في العديد من الرياضات التي تتطلب أداء حركات سريعة وقوية. في سباقات المسافات القصيرة، مثل 100 متر و200 متر، تكون الانطلاقة القوية والحفاظ على السرعة القصوى أمرًا حاسمًا لتحقيق الفوز. القدرة على الانطلاق بسرعة عالية من خط البداية والبقاء في قمة الأداء طوال السباق تعتمد بشكل كبير على مستوى القوة المميزة بالسرعة لدى العداء. وعليه يمكن القول أن القوة المميزة بالسرعة هي صفة بدنية جوهرية تتطلب تنمية متكاملة للجوانب العضلية والعصبية. ويعتبر تطوير هذه الصفة أمرًا حيويًا للعدائين الذين يسعون لتحقيق الأداء الأمثل في رياضاتهم. واستجابة لمتطلبات موضوع بحثنا تم تقسيم دراستنا إلى:

❖ **الجانب المنهجي:** ويحتوي على الفصل الأول (الإطار العام للدراسة).

❖ **الجانب النظري:** ويحتوي على ثلاثة فصول:

➤ الفصل الثاني: التدريب والبرامج التدريبية والتدريب الفكري.

➤ الفصل الثالث: عناصر اللياقة البدنية.

➤ الفصل الرابع: فئة أقل من 19 سنة.

❖ **الجانب التطبيقي:** ويحتوي على ثلاث فصول:

➤ الفصل الخامس: الإجراءات الميدانية للبحث.

➤ الفصل السادس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج.

➤ الفصل السابع: الاستنتاجات والإقتراحات.

الجانِب المنهجي



1.1. الإشكالية:

شهدت الحركة الرياضية في العقود الأخيرة طفرة كبيرة، جعلت حدود القدرات البشرية تكسر كل الحواجز، وترقى لتحقيق أرقاماً كانت في الماضي من محض الخيال. هذا التطور الكبير الذي شهدته الألعاب والرياضات لم يأت من فراغ، ولا عن طريق الصدفة، وإنما جاء ليتوج كل الجهود العلمية والميدانية التي طرأت على تلك الألعاب والرياضات بفضل ما توصلت إليه العلوم الطبية والصحية والاجتماعية التي تأخذ منها الرياضة كل ما من شأنه أن يفيدها في سبيل التطور. (الهييتي، 2001، ص16)

سباقات السرعة كغيرها من الرياضات شهدت تطوراً كبيراً في شتى المجالات وأصبحت من الرياضات الشعبية على مستوى العالم وهذا ما يتضح جلياً من خلال البطولات الأولمبية والتظاهرات العالمية، حيث أصبحت تحتل قائمة الألعاب والرياضات التي توليها الجماهير ووسائل الإعلام أهمية كبيرة. حيث تزامن مع هذا التطور ظهور العديد من الطرق والأساليب التدريبية الحديثة التي تطور نواحي عديدة ومتنوعة للرياضي بهدف بلوغ أعلى المستويات الرياضية وهذا ما يسعى إليه أخصائيو هذه الرياضة بالاعتماد على تمارين وبرامج تدريبية تعتمد في جوهرها على التدريب المبني على المبادئ والأسس العلمية، بهدف اكتساب الرياضي الخصائص التي تتماشى مع متطلبات اللعبة.

تعتبر طرق التدريب الوسيطة لتنفيذ البرنامج التدريبي من أجل تطوير الحالة التدريبية للرياضي وهي السبيل الذي يؤدي إلى تحقيق الغرض المنشود، وتعرف بأنها: الإجراء التطبيقي المنظم للتمرينات المختارة على وفق قيم محددة للعمل التدريبي والموجه لتحقيق هدف ما، ومهما تنوعت هذه الطرق أو الأساليب فهي تعتمد حتماً على إحدى نوعي التدريب هوائي ولا هوائي. (الهييتي، 2001، ص243) ومن بين هذه الطرق نجد طريقة التدريب الفتري.

تعد طريقة التدريب الفتري من أكثر الطرائق شيوعاً في التدريب الرياضي بالنسبة للألعاب الجماعية والفردية. فيعرف بأنه: إحدى الطرائق الرئيسية التي تعمل على رفع الكفاءة البدنية معتمدة على مبدأ التكيف بين فترات العمل والراحة الغير كاملة. أو هو سلسلة من تكرار فترات التمرين بين كل تكرار وآخر فواصل زمنية للراحة، وتتحدد فترات الراحة طبقاً لاتجاه هدف التدريب. (عبد مالح وآخرون، 2009، ص126) وينقسم بدوره إلى نوعين: التدريب الفتري منخفض الشدة والتدريب الفتري مرتفع الشدة. هذا الأخير يعتبر من أهم الطرق التدريبية الحديثة التي تعمل على تنمية الصفات البدنية العامة والخاصة معتمداً في ذلك على تحقيق التكيف

بين فترات العمل والراحة البينية، ويعتبر الهدف الرئيسي من استخدامه هو تأخير الإحساس بالتعبويكون ذلك نتيجة لتطوير التحمل الخاص والقوة المميزة بالسرعة.

تعتبر القوة المميزة بالسرعة إحدى الصفات البدنية الأساسية في تحديد مستوى الأداء في الكثير من المنافسات الرياضية على غرار سباقات السرعة القصيرة فتعرف بأنها: مقدرة الجهازين العضلي والعصبي في التغلب على مقاومة أو مقاومات خارجية بأعلى سرعة انقباض عضلي ممكن. أما (هارا) فعرفها على أنها مقدرة العضلة أو مجموعة عضلية للبلوغ بالحركة إلى أعلى تردد في أقل زمن ممكن. (شغاتي، 2014، ص300) لذلك جاءت هذه الدراسة وذلك محاولة منا لمعرفة أثر برنامج تدريبي بالتدريب الفكري مرتفع الشدة على تنمية القوة المميزة بالسرعة لدى عدائي المسافات القصيرة، وذلك من خلال طرح التساؤل العام التالي:

هل للبرنامج التدريبي بالتدريب الفكري مرتفع الشدة أثر على تنمية القوة المميزة بالسرعة لدى عدائي المسافات القصيرة أقل من 19 سنة؟

ويندرج تحت هذا التساؤل لمجموعة من التساؤلات الجزئية، نورد هاعلنا النحوال التالي:

هل توجد فروق دالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبار القوة المميزة بالسرعة لدى عدائي المسافات القصيرة؟

هل توجد فروق دالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار القوة المميزة بالسرعة لدى عدائي المسافات القصيرة؟

هل توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي في اختبار القوة المميزة بالسرعة لدى عدائي المسافات القصيرة؟

2.1. الفرضيات:

1.2.1. الفرضية العامة:

هل للبرنامج التدريبي بالتدريب الفكري مرتفع الشدة أثر على تنمية القوة المميزة بالسرعة لدى عدائي المسافات القصيرة أقل من 19 سنة.

2.2.1. الفرضيات الجزئية:

- توجد فروق دالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبار القوة المميزة بالسرعة لدى عدائي المسافات القصيرة.
- توجد فروق دالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار القوة المميزة بالسرعة لدى عدائي المسافات القصيرة.
- توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي في اختبار القوة المميزة بالسرعة لدى عدائي المسافات القصيرة.

3.1. أهداف الدراسة:

- بناء برنامج تدريبي بالتدريب الفكري مرتفع الشدة لتنمية القوة المميزة بالسرعة لعدائي المسافات القصيرة أقل من 19 سنة.
- معرفة مدى تأثير طريقة التدريب الفكري المرتفع الشدة في تنمية القوة المميزة بالسرعة لدى عدائي المسافات القصيرة أقل من 19 سنة.
- التعرف عن الفروق بين نتائج الاختبار البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القوة المميزة بالسرعة.
- إبراز أهمية استخدام طريقة التدريب الفكري المرتفع الشدة لهذه الفئة العمرية أقل من 19 سنة.

4.1. أهمية الدراسة:

- التعرف على أثر البرنامج التدريبي بالتدريب الفكري مرتفع الشدة في تنمية القوة المميزة بالسرعة لدى عدائي المسافات القصيرة.
- الكشف على أثر التدريبات بالطريقة الفورية على تنمية القوة المميزة بالسرعة لدى عدائي المسافات القصيرة.
- النتائج المتوصل إليها تلقي أهمية كبيرة لضرورة الاهتمام بتصميم البرامج التدريبية المختلفة والخاصة بالطريقة الفورية لتنمية القوة المميزة بالسرعة لدى عدائي المسافات القصيرة.
- تقديم معلومات نظرية حول التدريب بالأسلوب الفكري والقوة المميزة بالسرعة والتي تساعد اللاعبين على فهم المواقف التنافسية المختلفة.

- ❖ إضافة جديدة للمعرفة المتخصصة في مجال التدريب الرياضي، مع تسليط الضوء على أهمية اختيار الطرق التدريبية المناسبة في تطوير المهارات أو القدرات المستهدفة.
- ❖ تزويد القراء بباب من المعلومات الكافية حول دور التدريب بالطريقة الفترية في تحسين صفة القوة المميزة بالسرعة.
- ❖ تفتح هذه الدراسة أمام المهتمين بمجال التدريب الرياضي لإجراء المزيد من الدراسات التي يمكن أن تكون مكملية وداعمة للدراسات الحالية.

5.1. أسباب اختيار الموضوع:

- ❖ كان اختيار الموضوع وفق الوسائل المتوفرة في حدود إمكانياتنا الخاصة.
- ❖ الأهمية البالغة التي تكتسبها ألعاب القوى.
- ❖ الرغبة في دراسة هذا الموضوع والتوسع فيه أكثر.
- ❖ إيجاد اقتراحات وحلول حول الموضوع.
- ❖ نقص مثل هذه المواضيع والتي تعتبر مهمة في بلادنا وخاصة بالنسبة لفرق ألعاب القوي تدهور حالتها ومستواها.
- ❖ صلاحية المشكلة للدراسة النظرية والميدانية.

6.1. تحديد مصطلحات ومفاهيم الدراسة:

1.6.1. البرنامج التدريبي:

❖ اصطلاحا:

البرنامج التدريبي هو أحد العناصر الأساسية للخطة وبدونه يكون التخطيط ناقصاً فالبرنامج هو الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف. (محمود، 2016، ص26)

❖ إجرائيا:

هو مجموعة من التمارين والمواقف التدريبية مبنية بطريقة منظمة ومنهجية لتوفير تجربة تعلم متكاملة وفعالة للاعب، مراعيًا فيها مكونات الحمل التدريبي بما يناسب الفئة العمرية والأهداف المخطط الوصول إليها باستخدام كل الوسائل والأساليب والطرق التدريبية.

2.6.1. التدريب الفتري:

❖ اصطلاحا:

يقصد بالتدريب الفتري هو التبادل بين فترات العمل والراحة. أو هو نظام تدريبي يمتاز بالتبادل المتتالي بين الجهد والراحة، وتنسب كلمة الفتري إلى فترة الراحة البينية بين كل تدريب والذي يليه. أو هو طريقة من طرق التدريب الأساسية لتحسين مستوى القدرات البدنية معتمدا على تحقيق التكيف بين فترات العمل والراحة البينية المستحسنة. (الهيبي، 2001، ص256)

❖ إجرائيا:

يقصد به تقديم حمل تدريبي يعقبه راحة بصورة متكررة أو التبادل المتتالي بين العمل والراحة، وتنسب كلمة الفتري إلى فترة الراحة البينية بين كل تدريب والذي يليه.

3.6.1. التدريب الفتري مرتفع الشدة:

❖ اصطلاحا:

هو أحد طرق التدريب الفتري الذي يتميز بزيادة شدة حمل التدريب وقلّة حجمه نسبيا والذي يهدف المدرب من خلاله إلى تطوير التحمل الخاص للاعب ممثلا في تحمل القوة وتحمل السرعة والقوة المميزة بالسرعة كما يمتاز هذا النمط بالعمل تحت ظروف دين الأكسجين نتيجة لاستخدام الشدة العالية إلى قد تصل إلى 90 % من الحد الأقصى للاعب. (الربضي، 2004، ص217)

❖ إجرائيا:

هذه الطريقة أحد أنواع التدريب الفتري تتميز بالشدة العالية وقلّة الحجم نسبيا.

4.6.1. القوة المميزة بالسرعة:

❖ اصطلاحا:

مقدرة الجهازين العضلي والعصبي في التغلب على مقاومة أو مقاومات خارجية بأعلى سرعة انقباض عضلي ممكن. أما (هارا) فعرفها على أنها مقدرة العضلة أو مجموعة عضلية للبلوغ بالحركة إلى أعلى تردد في أقل زمن ممكن. (شغاتي، 2014، ص300)

❖ إجرائيا:

هي قدرة اللاعب على التغلب على مقاومات تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية لذا يمكن القول بأنها مزيج من القوة العضلية والسرعة.

7.1. الدراسات السابقة والمثابرة:

يعتبر البحث العلمي سلسلة مترابطة الأجزاء، ولابد من أن يستعين الباحث فيها بكافة البحوث والدراسات التي تناولت نفس الظاهرة التي تم اختيارها من طرف الباحث، فالدراسات السابقة هي كل الدراسات والأبحاث والأطروحات والرسائل الجامعية التي تناولت نفس الظاهرة التي يتناولها الباحث. ومن خلال مطالعتنا لبعض الدراسات التي تناولت ما يشبه موضوعنا أو ما يشترك معه في بعض النقاط نذكر مايلي:

1.7.1. الدراسة الأولى:دراسة إيكسان سومية ونعمي عبد القادر وعباسي ياسين.

دراسة بعنوان أثر برنامج تدريبي مقترح بالتدريب الفترتي مرتفع الشدة في تطوير القوة المميزة بالسرعة والضرب الساحق للاعبي الكرة الطائرة. وهي مقال علمي منشور فيالمجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية المجلد22، العدد01،سنة 2023. هدفت هذه الدراسة إالىالتعرف على تأثير طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة في تطوير صفة القوة المميزة بالسرعة ومهارة الضرب الساحق لدى اللاعبين الشباب في الكرة الطائرة، وقد استعانت بالمنهج التجريبي الذي يتوافق مع مثل هذا النوع من الدراسات، حيث شملت عينة الدراسة 24لاعب مننادي النجوم الرياضي تم تقسيمهم إلى مجموعتين 11 لاعب عينة تجريبية و11 لاعب عينة ضابطة، معتمدة على الاختبارات البدنية والمهارية كأداة لجمع المعلومات، وتم تحليل المعطيات بإختبار ت. وفي الأخير أسفرت الدراسة أن المنهجالتدريبي المقترح له أثر في تطور القوة المميزة بالسرعةلأداء بعض المهارات للضرب الساحق بالكرة الطائرة.

2.7.1. الدراسة الثانية:دراسة غلاب حكيم وخلفة عماد الدين وبن حميدوش فايزة.

دراسة بعنوان أثرتدريبالفترتي مرتفع الشدة علىتنميةالقوةالإنفجاريةلعضلاتالرجلين لدى عدائي المسافات النصف طويلة أقل من 17 سنة.وهي مقال علمي منشور في مجلة روافد للدراسات والأبحاث في علوم الرياضة المجلد02، العدد01سنة 2022. هدفت هذه الدراسة إلى معرفةأثرتدريب الفترتي مرتفع الشدة على تنمية القوة الانفجارية لعضلات الرجلين لدى عدائي المسافات النصف طويلة، وقد استعانت بالمنهج التجريبي الذي يتوافق مع مثل هذا النوع من الدراسات، حيث شملت عينة الدراسة 12عداء مننادي شبيبة سيدي حملة

لألعاب القوى تم تقسيمهم إلى مجموعتين 06 لاعبين عينة تجريبية و06 لاعبين عينة ضابطة، معتمدة على اختبار الوثب العمودي من الثبات كأداة لجمع المعلومات، وتم تحليل المعطيات بإختبار ت. وفي الأخير أسفرت الدراسة أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في القوة الانفجارية ولصالح الإختبار البعدى وأيضاً وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الإختبار البعدى للقوة الانفجارية ولصالح المجموعة التجريبية.

3.7.1. الدراسة الثالثة: دراسة نحال عبد الله وحدادة محمد وفغولي سمير.

دراسة بعنوان أثر دورة تدريبية متوسطة بطريقة التدريب الفترى مرتفع الشدة في تطوير صفة تحمل السرعة لدى لاعبي كرة القدم فئة U₁₉. وهي مقال علمي منشور في مجلة النشاط البدني الرياضي المجتمع التربية والصحة المجلد 05، العدد 01 سنة 2022. هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على تأثير الدورة التدريبية المتوسطة بطريقة التدريب الفترى مرتفع الشدة في تطوير صفة تحمل السرعة لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 19 سنة، وقد استعانت بالمنهج التجريبي الذي يتوافق مع مثل هذا النوع من الدراسات، حيث شملت عينة الدراسة 20 لاعب من فريق شباب بوقدير لكرة القدم تم تقسيمهم إلى مجموعتين 10 لاعبين عينة تجريبية و10 لاعبين عينة ضابطة، معتمدة على اختبار الركض المكوكي (25م×08) مرات من البدء العالي كأداة لجمع المعلومات، وتم تحليل المعطيات بإختبار ت. وفي الأخير أسفرت الدراسة على أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 لصالح العينة التجريبية وهذا ما يدل على فاعلية الدورة التدريبية المتوسطة بطريقة التدريب الفترى مرتفع الشدة حيث كان لها أثر على تطوير صفة تحمل السرعة لدى لاعبي كرة القدم صنف أقل من 19 سنة.

4.7.1. الدراسة الرابعة: دراسة فغولي سمير.

دراسة بعنوان استعمال طريقة التدريب الفترى مرتفع الشدة في تطوير صفة المداومة الخاصة (مداومة القوة، مداومة السرعة) لدى لاعبي كرة اليد صنف U₁₉. وهي أطروحة مقدمة لإستكمال متطلبات نيل شهادة الدكتوراه 2021/2020 من معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة أحمد بوقرة بومرداس. هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على أثر استخدام طريقة التدريب الفترى مرتفع الشدة في تطوير صفة المداومة الخاصة (مداومة القوة، مداومة السرعة) لدى لاعبي كرة اليد صنف U₁₉، وقد استعانت بالمنهج التجريبي الذي يتوافق مع مثل هذا النوع من الدراسات، حيث شملت عينة الدراسة 20 لاعب أقل من 19 سنة من فريق وادي سلي لكرة اليد تم تقسيمهم إلى مجموعتين 10 لاعبين عينة تجريبية و10 لاعبين

عينة ضابطة، معتمدة على الاختبارات البدنية كأداة لجمع المعلومات، وتم تحليل المعطيات بإختبار ت. وفي الأخير أسفرت الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي في اختبارات (مداومة القوة) لدى أفراد المجموعة التجريبية، كما أظهرت أيضا وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية ولصالح الإختبار البعدي في اختبارات (مداومة السرعة) لدى لاعبي كرة اليد فئة U₁₉.

5.7.1. الدراسة الخامسة:دراسة صاويتي طارق.

دراسة بعنوان أثر برنامج تدريبي مقترح باستخدام التدريب الفتري مرتفع الشدة في تحسين تحمل السرعة لدى عدائي 800م صنف أواسط 18/17 سنة. وهي مذكرة مقدمة لإستكمال متطلبات نيل شهادة الماستر 2020/2019 من معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة محمد بوضياف المسيلة. هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على أثر برنامج تدريبي مقترح باستخدام التدريب الفتري مرتفع الشدة في تحسين تحمل السرعة لدى عدائي 800م صنف أواسط، وقد استعانت بالمنهج التجريبي الذي يتوافق مع مثل هذا النوع من الدراسات، حيث شملت عينة الدراسة 12 عداء صنف أواسط من فريق نادي مدرسة ألعاب القوى بن سرور تم تقسيمهم إلى مجموعتين 06 عدائين عينة تجريبية و06 عدائين عينة ضابطة، معتمدة على اختبار إنجاز 300م كأداة لجمع المعلومات، وتم تحليل المعطيات بإختبار ت. وفي الأخير أسفرت الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الإختبارين القبلي والبعدي بالنسبة للعينة التجريبية لتحمل السرعة، وجود أيضا فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الإختبارين بين العينة الشاهدة والتجريبية لصالح العينة التجريبية لتحمل السرعة.

6.7.1. الدراسة السادسة:دراسة بوفليغة عيسى وبولسان مروان.

دراسة بعنوان أثر طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة في تطوير القوة المميزة بالسرعة وقوة التسديد لدى لاعبي كرة القدم -صنف أشبال- (15-17 سنة). وهي مذكرة مقدمة لإستكمال متطلبات نيل شهادة الماستر 2019/2018 من قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة محمد الصديق بن يحي جيجل. هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على أثر التدريب الفتري مرتفع الشدة في تطوير القوة المميزة بالسرعة وقوة التسديد لدى لاعبي كرة القدم، وقد استعانت بالمنهج التجريبي الذي يتوافق مع مثل هذا النوع من الدراسات، حيث شملت عينة الدراسة 20 لاعبين فريق الشباب الرياضي لبلدية الطاهير (CRBT) تم تقسيمهم إلى مجموعتين 10 لاعبين عينة تجريبية و10 لاعبين عينة ضابطة، معتمدة على الاختبارات البدنية والمهارية

كأداة لجمع المعلومات، وتم تحليل المعطيات بإختبار ت. وفي الأخير أسفرت الدراسة أن لطريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة أثر في تطوير القوة المميزة بالسرعة وقوة التسديد لدى لاعبي كرة القدم ويتضح ذلك من خلال وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي، وذلك لصالح الإختبار البعدي.

7.7.1. الدراسة السابعة:دراسة مقدر رابع.

دراسة بعنوان دراسة مقارنة بين التدريب الفتري مرتفع الشدة والتدريب التكراري لصفة القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم فئة U₁₇. وهي أطروحة مقدمة لإستكمال متطلبات نيل شهادة الدكتوراه 2018/2017 من معهد التربية البدنية والرياضية دالي إبراهيم جامعة الجزائر 03. هدفت هذه الدراسة إلى معرفة الطريقة المناسبة لتدريب صفة القوة المميزة بالسرعة ومهاتري القذف والجري بالكرة لدى لاعبي كرة القدم لفئة أقل من 17 سنة. وقد استعانت بالمنهج التجريبي الذي يتوافق مع مثل هذا النوع من الدراسات، حيث شملت عيend الدراسة 40 لاعبن فريقوفاق سطيف (ESS) ودفاع تاجنانت (DRBT) تم تقسيمهم إلى مجموعتين 20 لاعب عينة تجريبية و20 لاعب عينة ضابطة، معتمدة على الاختبارات البدنية والمهارية كأداة لجمع المعلومات، وتم تحليل المعطيات بإختبار ت. وفي الأخير أسفرت الدراسة أن المجموعة التجريبية الأولى التي استخدمت طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي لمتغير القوة المميزة بالسرعة وهذا في كل الاختبارات البدنية المستعملة.

8.7.1. الدراسة الثامنة:دراسة حسام الدين شريط.

دراسة بعنوان فعالية استخدام طريقتي التدريب التكراري والفتري على تطوير السرعة الإنتقالية وسرعة الأداء الحركي عند لاعبي كرة القدم فئة أقل من 21 سنة. وهي أطروحة مقدمة لإستكمال متطلبات نيل شهادة الدكتوراه 2017/2016 من معهد التربية البدنية والرياضية جامعة الجزائر 03. هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مدى فعالية البرنامجين التدريبين الرياضيين المقترحان على تطوير السرعة الإنتقالية وسرعة الأداء الحركي عند لاعبي كرة القدم فئة أقل من 21 سنة، وقد استعانت بالمنهج التجريبي الذي يتوافق مع مثل هذا النوع من الدراسات، حيث شملت عيend الدراسة 22 لاعبن فريق شباب باتنة تم تقسيمهم إلى مجموعتين 11 لاعب عينة تجريبية خاضعة للبرنامج التدريبي الفتري و11 لاعب عينة تجريبية خاضعة للبرنامج التدريبي التكراري، معتمدة على اختبار عدو 30م من اقتراب 10م وواختبار أكراموف بالكرة كأداة لجمع المعلومات، وتم تحليل المعطيات بإختبار ت. وفي الأخير أسفرت الدراسة وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين التطبيق القبلي والبعدي في اختباري السرعة الإنتقالية واختبار سرعة

الأداء الحركي وذلك لصالح التطبيق البعدي لكلا العينتين التجريبيتين الأولى والثانية، بينما لم ترقى نتائج اختبار عدو 30 من اقتراب 10م واختبار أكراموف بالكرة في التطبيق البعدي بين العينتين التجريبية الأولى والثانية إلى مستوى الدلالة، مما يدل إلى عدم وجود اختلافات بين طريقتي التدريب التكراري والتدريب الفتري مرتفع الشدة على تطوير السرعة الإنتقالية وسرعة الأداء الحركي.

8.1. التعليق على الدراسات السابقة والمثابرة:

إن الدراسات السابقة التي تمكنا من الإطلاع عليها والمتعلقة بالدراسة الحالية ساعدتنا في تكوين تصور شامل للموضوع الدراسة وذلك من خلال متابعتها الباحثون والدارسون من طرق ومناهج بحثية، وما توصلوا إليه من نتائج، الأمر الذي ساعدنا على تحديد صياغة المشكلة وتحديد التساؤلات التي تسعى الدراسة إلى الإجابة عليها. فمن خلال العرض السابق للدراسات السابقة والبحوث المشابهة التي أجريت حول موضوع فعالية التدريب بالطريقة الفترية في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية في مختلف الرياضات الجماعية والفردية خلص الباحث إلى مجموعة من الأمور نوجزها في النقاط التالية:

- من حيث الأهداف: اختلفت الدراسات السابقة وتتنوع في أهدافها تبعاً لأهداف الباحثين.
- من حيث المنهجية: كل الدراسات اعتمدت على المنهج التجريبي.
- من حيث الأداة: أغلب الدراسات اعتمدت على الاختبارات البدنية والمهارية.
- من حيث النتائج: خلصت جميع الدراسات السابقة إلى أن التدريب بالطريقة الفترية يساهم في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لمختلف الرياضات الجماعية والفردية.

أما في ما يخص أوجه الاستفادة من هذه الدراسات فهناك دراسات شملت الفرضية العامة للبحث، وأخرى اقتصرت على فرضية جزئية للبحث، ففضلها أخذنا نظرة عامة وشاملة على ما سنقوم به في هذا البحث. فهذه الدراسات ساهمت في تنظيم الجانب النظري للبحث، أما فيما يخص الجانب التطبيقي فممنح لالها حدد المنهج المتبع ومقارنة وتأكيده النتائج، كما وجهتنا وأعطتنا نظرة في اختيار العينة وكيفية تحديدها.

الجانِب النظري



الفصل الثاني

التدريب والبرامج التدريبية والتدريب الفكري

تمهيد:

يعتبر التدريب الرياضي منذ القدم الوسيلة الأساسية لتحديد جاهزية مختلف جوانب التحضير البدني، والتقني والخططية والنفسي حيث أنه يحتل حيزا مهما في تحديد مستويات اللاعبين على اختلاف تخصصاتهم وهاته لا تتحقق إلا بواسطة تأقلم على أعلى مستوى لقدراتهم الوظيفية، التي تمر حتما بعملية التدريب الرياضي وما يتطلبه من عمليات وواجبات وفق تخطيط منهجي متقن للأهداف التدريبية وذلك بمراعاة مراحل التحضير وفتراته المختلفة من أجل بلوغ التنافس في أحسن درجات التأقلم.

1.2. التدريب الرياضي:

1.1.2. مفهوم التدريب الرياضي:

يعرف التدريب بشكل عام بأنه ذلك النشاط الإنساني المخطط له ويهدف إلى إحداث تغييرات في المتدربين من ناحية المعلومات والمهارات والخبرات والاتجاهات ومعدلات الأداء وطرق العمل والسلوك أو هو مجموعة التغييرات المطلوب إحداثها في معلومات وخبرات العاملين لتجعلهم قادرين على أداء أعمالهم على الوجه الأكمل متمثلاً في معلومات المتدربين ومعارفهم، وطرق العمل التي يستخدمونها ومعدلات الأداء، ومهاراتهم في الأداء وسلوكهم واتجاهاتهم. ويشير هذا التعريف إلى الحقائق الآتية المتعلقة بمفهوم التدريب أهمها:

- ❖ أن التدريب نشاط إنساني.
- ❖ أن التدريب نشاط مخطط له ومقصود.
- ❖ إن التدريب يهدف إلى إحداث تغييرات في جوانب مختارة لدى المتدربين.
- ❖ أن التدريب هو الوسيلة الأهم التي تؤدي إلى تنمية وتحسين الكفاية الإنتاجية للمنظمات.
- ❖ أن التدريب من أفضل مجالات الاستثمار في الإنسان.

❖ أن التدريب عملية مستقبلية. (عبد مالح وآخرون، 2009، ص12)

أما التدريب الرياضي فهو عبارة عن عملية منظمة تهدف إلى تحسين ورفع كفاءة عمل أجهزة جسم الانسان من خلال توظيف البرامج والأنشطة البدنية والرياضية. ينتج عن التدريب الرياضي مصطلحين والذي يجب أن نميز بينهما: الاستجابات الفسيولوجية وتعني التغييرات التي تحدث على الجسم خلال ممارسة الوحدة أو الجرعة التدريبية مثل زيادة عدد نبضات القلب زيادة عدد مرات التنفس، ارتفاع درجة حرارة الجسم والتعرق وزيادة الشعور بالتعب. التكيفات الفسيولوجية وتعني التغييرات الإيجابية التي تحدث لأجهزة الجسم المختلفة كنتيجة لممارسة النشاط البدني بانتظام مثل زيادة حجم القلب، زيادة حجم العضلات زيادة حجم الدم، زيادة حجم الرئتين وإنخفاض عدد نبضات القلب أثناء الراحة وأثناء التمرين على نفس الشدة. (الحاج، 2017، ص09)

ويعرف أيضاً بأنه عملية الإعداد المنظم المستمر لتطوير قدرات الفرد ورفع مستوى كفاءته لتحقيق المتطلبات اللازمة لأداء عمل معين، لبلوغ هدف محدد، ولزيادة الإنتاجية للفرد والمجتمع. أو هو رفع الكفاءة البدنية والفنية للاعب باستعمال الوسائل والإمكانات المتاحة. (الهيتي، 2011، ص14)

عملية مخططة ومستمرة، تهدف إلى تلبية الاحتياجات التدريبية الحالية والمستقبلية لدى الفرد من خلال زيادة معارفه وتدعيم اتجاهاته وتحسين مهاراته، بما يساهم ذلك في تحسين أدائه في العمل وزيادة الإنتاجية في المنظمة. (أبو النصر، 2016، ص22)

أما التدريب الرياضي الحديث فيعرف بأنه العمليات التعليمية والتنموية التربوية التي تهدف إلى تنشئة وإعداد اللاعبين / اللاعبات والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية الميدانية بهدف تحقيق أعلى مستوى ونتائج ممكنة في الرياضة التخصصية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة. (حماد، 2001، ص21)

2.1.2. أهمية التدريب:

- ✎ أن التدريب يهيئ الفرص أمام المتدرب لاكتساب معارف ومهارات جديدة.
- ✎ أن التدريب يساعد على اكتساب مهارات جديدة تتطلبها مهنة المتدرب.
- ✎ أن التدريب يساعد على تغيير الاتجاهات واكتساب اتجاهات إيجابية تجاه المهنة الممارسة من قبل المتدرب، مما يؤدي إلى رفع روحه المعنوية، وزيادة إنتاجيته بالعمل.
- ✎ أن التدريب يكسب المتدرب أفقاً جديدة في مجال ممارسة مهنته وذلك من خلال تبصيره بمشكلات مهنته وتحدياتها وأسبابها، وكيفية التخلص منها، أو التقليل من آثارها على الأداء.
- ✎ أن التدريب باستطاعته غرس مفاهيم وإكساب أساليب التعلم المستمر في المتدرب من خلال تمكينه من مهارات التعليم الذاتي المستمر.
- ✎ أن التدريب يساعد المتدرب على الإنفتاح على الآخرين من زملائه بهدف تنميته مهنيًا، وذلك من خلال إيجاد فرص الاحتكاك مع الزملاء في إطار المهام والنشاطات الجماعية.
- ✎ زيادة انتماء المدربين والمتدربين إلى مؤسساتهم من خلال الحوار الهادف البناء الذي يولد الوعي بأهمية المؤسسات في المجتمع وفي خدمة البشرية.
- ✎ أن التدريب قادر على تحويل الموظف من وظيفة إلى وظيفة أخرى، وهذا من أنواع التدريب الحديثة وما يطلق عليه بالتدريب التحويلي. (معمار، 2010، ص22)

3.1.2. عوامل نجاح التدريب:

لكل عمل مخلص عوامل تؤدي به إلى النجاح وهو الهدف المنشود لكل عامل مخلص عوامل نجاح التدريب تتوقف على الآتي:

- ✍ وجود خطة مرسومة يسير على نهجها التدريب.
- ✍ ترابط أجزاء هذه الخطة ووحداتها.
- ✍ التحضير والاعداد الجيد لهذا التدريب.
- ✍ وجود المدرب الواعي المنفذ لهذه الوحدات.
- ✍ وجود إدارة جيدة واعية للتخطيط ومتابعة المدرب والفريق وتعمل على راحتهم ومساعدتهم وتذلل الصعاب التي تواجههم.
- ✍ التدرج في التدريب.
- ✍ تجهيز الأدوات والأجهزة المستخدمة في التدريب.
- ✍ وجود الإمكانيات المادية والبشرية واستغلالها في عملية تطوير التدريب. (الهزاع وإينوبلي، 2001، ص13)

4.1.2. الأهداف العامة للتدريب الرياضي:

- تتخصر أهداف التدريب الرياضي في:
- ✍ الارتقاء بمستوى عمل الأجهزة الوظيفية لجسم الإنسان من خلال التغيرات الإيجابية للمتغيرات الفسيولوجية والنفسية والاجتماعية.
 - ✍ محاولة الاحتفاظ بمستوى الحالة التدريبية لتحقيق أعلى فترة ثبات المستويات الإنجاز في المجالات الثلاثة (الوظيفية - النفسية - الاجتماعية).

ويمكن تحقيق أهداف عملية التدريب الرياضي بصفة عامة من خلال جانبين أساسيين على مستوى واحد من الأهمية، هما الجانب التعليمي (التدريبي، التدريس) الجانب التربوي ويطلق عليهما واجبات التدريب الرياضي، فالأول يهدف إلى اكتساب وتطوير القدرات البدنية (السرعة، القوة، التحمل... إلخ) والمهارية والخططيه والمعرفية، أو الخبرات الضرورية للاعب في النشاط الرياضي الممارس، والثاني يتعلق في المقام الأول بأديولوجية المجتمع ويهتم بتكميل الصفات الضرورية للأفعال الرياضيه معنوياً وإرادياً. ويهتم بتحسين

التنوق والتقدير وتطوير الدوافع وحاجات وميول الممارس واكتسابه السمات الخلقية والإرادية الحميدة كالروح الرياضية وحب الوطن والمثابرة وضبط النفس والشجاعة من خلال المنافسات. (البساطي، 1998، ص04)

5.1.2. خصائص التدريب الرياضي الحديث:

تحدد خصائص التدريب الرياضي الحديث كما يلي:

1.5.1.2. يعتمد على الأسس التربوية:

يعتمد علم التدريب الرياضي الحديث اعتماداً كلياً 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 والإرادية الإيجابية لدى اللاعبين / اللاعبات.

2.5.1.2. يخضع كافة عملياته للأسس والمبادئ العلمية:

تخضع عمليات التدريب الرياضي الحديث للأسس والمبادئ العلمية التي أمكن التوصل إليها في علوم الرياضة والتربية الرياضية.

3.5.1.2. تأثير شخصية وفلسفة وقيم المدرب / المدربة:

إن شخصية وفلسفة وقيم المدرب المدربة تلعب دوراً هاماً حيويًا في التأثير على شخصية وقيم اللاعب اللاعبات وبالتالي درجة تحقيق أهداف الرياضة.

4.5.1.2. تواصل عمليات التدريب الرياضي وعدم انقطاعها:

استمرار عمليات التدريب الرياضي منذ بدء التخطيط لها مروراً بالانتقاء وحتى الوصول لأعلى المستويات الرياضية دون توقف حتى اعتزال اللاعب / اللاعبات التدريب.

5.5.1.2. تكامل عملياته:

تشمل عمليات التدريب الرياضي جوانب متعددة من الإعداد (بدنية، مهارية، خطية، نفسية، ذهنية، خلقية، معرفية) كلا متكاملًا متجانسًا بهدف الوصول للاعب اللاعبات والفرق الرياضية لأعلى المستويات الرياضية وتحقيق أفضل النتائج.

6.5.1.2. اتساع دائرة الإمكانيات المستخدمة في تنفيذ عملياته:

لا تقتصر فعاليات عمليات التدريب الرياضي على الملعب أو الساحة الرياضية فقط، بل تتخطاها إلى القاعات والحجرات والمعامل الرياضية لتحقيق جوانب التخطيط والإرشاد والتوجيه كما اتسعت دائرة الأجهزة والأدوات والإمكانيات المستخدمة فيها.

7.5.1.2. تكامل التخطيط والتطبيق والقيادة في عملياته:

التخطيط والتطبيق لا غنى لأحدهما عن الآخر في التدريب الرياضي.

8.5.1.2. اتساع دائرة الفردية:

عمليات التدريب الرياضي تنسم بالفردية إلى أبعد الحدود الممكنة.

9.5.1.2. عدم إهمال دور الخبرة فيه:

الاعتماد على الأسس والمبادئ العلمية في عمليات التدريب الرياضي لا يلغى دور الخبرة، بل إنها تتكامل مع العمل على تحقيق أهدافه.

10.5.1.2. اتباع اللاعب / اللاعبه لنمط الحياة الرياضية:

يتطلب التدريب الرياضي خضوع الأفراد الرياضيين لأسلوب حياة يتوافق معه ويعمل على تحقيق أهدافه.

11.5.1.2. نبذ المنشطات:

ينبذ التدريب الرياضي كافة الوسائل غير المشروعة التي يمكن أن تستخدم في تحقيق نتائج أو مستويات رياضية مثل المنشطات أو غيرها. (حماد، 2001، ص 25-27)

6.1.2. أسس ومبادئ علم التدريب الرياضي:

يمكننا تخلص واجبات التدريب الرياضي لأربع عمليات محدودة كل منها تحقق هدف يخدم الارتقاء بمستوى الفرد الرياضي وهي:

1.6.1.2. الإعداد البدني:

يهدف الإعداد البدني إلى تنمية الصفات أو القدرات البدنية كالقوة العضلية والتحمل والسرعة والرشاقة ومدى الحركة في المفاصل. ويجب أن تكون هذه التنمية شاملة وعامة مع التأكيد على الصفات الخاصة التي تكفل التقدم في نوع النشاط الذي يمارسه الفرد.

2.6.1.2. الإعداد المهاري والخططي:

يهدف الإعداد المهاري تعليم وإتقان المهارات الحركية الأساسية لنوع النشاط الرياضي كذلك فإن تنمية القدرات الخططية التي يستخدمها الفرد في غضون المنافسات الرياضية من أهم واجبات التدريب الرياضي ويجب علينا أن ندرك أن هناك ارتباطاً وثيقاً بين عمليات الإعداد المهاري والإعداد الخططي حيث أنهما يكونان وحدة واحدة.

3.6.1.2. الإعداد المعرفي:

يهدف إلى اكساب الفرد الرياضي مختلف المعلومات والمعارف النظرية التي تهتم الرياضي بصفة عامة وكذا التي تخص النواحي التدريبية العامة وكذلك التي تخص نوع النشاط الذي يمارسه ومنها:

- ✎ المعارف والمعلومات الصحية.
- ✎ النواحي الخاصة بالتغذية.
- ✎ المعارف الخاصة بأسس الأداء الحركي.
- ✎ المعارف الخاصة بقانون اللعبة.
- ✎ هذه المعارف والمعلومات تسهم بدور إيجابي في رفع مستوى الفرد الرياضي بصورة كبيرة.

4.6.1.2. الإعداد التربوي النفسي:

يهدف الإعداد التربوي النفسي إلى تربية الفرد الرياضي بصورة شاملة ومتزنة مع تطوير السمات الخلقية وتنمية الروح الرياضية مع اعداده نفسياً لتعليمه كيفية استخدام القدرات التي يتعلمها ومن ناحية ثانية إظهار الإنجاز الجيد من خلال الإعداد النفسي للمشاركة الناجحة. (محمود، 2016، ص20-22)

7.1.2. واجبات التدريب الرياضي الحديث:

يمكن تحديد واجبات التدريب الرياضي الحديث والتي يمكن اعتبارها واجبات المدرب كما يلي:

1.7.1.2. الواجبات التربوية:

وتشمل ما يلي:

- ✎ تربية الناشء على حب الرياضة وأن يكون المستوى العالي في الرياضة التخصصية حاجة من الحاجات الأساسية للاعب / اللاعبة.

- ✎ تشكيل دوافع وميول اللاعب / اللاعبة والارتقاء بها بصورة تستهدف أساساً خدمة الوطن.

- ✍ تربية وتطوير السمات الخلقية الحميدة كحب الوطن والخلق الرياضي والروح الرياضية.
- ✍ بث وتطوير الخصائص والسمات الإرادية.

2.7.1.2. الواجبات التعليمية:

- ✍ التنمية الشاملة المتزنة للصفات البدنية الأساسية والارتقاء بالحالة الصحية للاعب / اللاعبة.
- ✍ التنمية الخاصة للصفات البدنية الضرورية للرياضة التخصصية.
- ✍ تعلم وإتقان المهارات الحركية في الرياضة التخصصية واللازمة للوصول لأعلى مستوى رياضي.
- ✍ تعلم وإتقان القدرات الخططية الضرورية للمنافسة الرياضية التخصصية.

3.7.1.2. الواجبات التنموية:

التخطيط والتنفيذ لعمليات تطوير مستوى اللاعب / اللاعبة والفريق إلى أقصى درجة ممكنة تسمح به القدرات المختلفة بهدف تحقيق الوصول لأعلى المستويات في الرياضة التخصصية باستخدام أحدث الأساليب العلمية المتاحة. (حماد، 2001، ص30)

8.1.2. مبادئ التدريب الرياضي:

1.8.1.2. مبدأ زيادة الحمل:

هذا المبدأ يعني أن الفرد المتدرب يجب عليه زيادة شدة التمرين من فترة لأخرى حتى يستطيع تحسين وتطوير مستواه في اللعبة الممارسة أو النشاط البدني الممارس. فعلى سبيل المثال إذا طلبنا من شخص غير ممارس للنشاط البدني أن يمشي يومياً ثلاثين دقيقة فإنه لن يستطيع عمل ذلك إلا إذا قام بالمشي لمدة خمسة دقائق يومياً لمدة أسبوع وفي الأسبوع الثاني أن يمشي لمدة سبعة دقائق وهكذا حتى يتم الوصول للهدف المرجو وهو أن يمشي 30 دقيقة يومياً. وهنا يجب الانتباه إلى أن الزيادة في الحمل يجب أن تتم بشكل تدريجي وبما يتناسب مع قدرات الفرد الممارس لا الزيادة المفاجئة والكبيرة والتي قد تؤدي إلى حدوث الإصابات الرياضية.

2.8.1.2. مبدأ الخصوصية:

المقصود بمبدأ الخصوصية هو أن التحسن في مجال معين ينتج عن التدريب والممارسة في ذلك المجال. فعلى سبيل المثال الشخص الذي ينوي تحسين مستواه في مهارات الحاسوب فيجب عليه الدراسة والتدريب على استخدام الحاسوب. وهذا ينطبق تماماً على مجال النشاط البدني والرياضة فالفرد الذي يريد تنمية

عنصر التحمل الدوري التنفسي يجب عليه إختيار التمرينات والأنشطة التي تنمي ذلك العنصر المشي السريع والجري الخفيف مثلا ولا يجوز إختيار وممارسة تمارين القوة العضلية لأنها تنمي القوة العضلية ولا تنمي التحمل الدوري التنفسي، ولقد أثبتت الابحاث والدراسات العلمية التي أجريت في أوائل السبعينيات أن أثر التدريب الرياضي يقتصر على العضلات المدربة فعند تدريب عضلات الطرف السفلي فإن أثر التدريب لا ينتقل لعضلات الطرف العلوي والعكس تماما صحيح فعند تدريب عضلات الطرف العلوي فإن أثر التدريب لا ينتقل لعضلات الطرف السفلي.

3.8.1.2. مبدأ الفردية:

المقصود بمبدأ الفردية أنه يجب الأخذ بعين الإعتبار قدرات الفرد وأهدافه عند تصميم البرنامج التدريبي لذلك الفرد فتصميم البرنامج الرياضي لشخص عمره سبعين عاما يختلف تماما عن تصميم البرنامج الرياضي لفرد عمره ثلاثين عاما. وهذا تماما ينطبق على تصميم البرنامج الرياضي لشاب مقارنة مع فتاه فإن تصميم البرنامج الرياضي للشاب يختلف تماما عن تصميم البرنامج الرياضي للفتاه.

4.8.1.2. مبدأ الإنعكاسية (استمرارية التدريب):

المقصود بمبدأ الإنعكاسية أن الشخص يفقد التكيفات الرياضية التي اكتسبها في حالة ما اذا توقف عن ممارسة النشاط البدني والرياضة. وفي المجال الرياضي لقد اثبتت الدراسات والأبحاث العلمية التي أجريت في أواخر الستينات أن التطور والتغير الإيجابي الذي ينتج عن ممارسة الرياضة والأنشطة البدنية بإنتظام يفقد في حالة التوقف عن الممارسة أو في حالة إجبار الشخص على الرقود والبقاء في السرير. فلذلك عند الوصول لمستوى معين في الرياضة أو مستوى معين في اللياقة البدنية فيجب المحافظة عليه من خلال الاستمرارية في الممارسة. (الحاج، 2017، ص10-12)

9.1.2. الأساليب التدريبية:

يعرف أحمد السيد مصطفى (2005) الأساليب التدريبية بأنها تلك الطرق المعتمدة في إيصال المعلومات، وإكساب المهارات أو تغيير الاتجاهات لدى المتدربين. أيضًا عرف عبد الله اليوسف (2009) الأسلوب التدريبي بأنه الطريقة أو الكيفية التي يتم من خلالها تقديم المادة التدريبية. هذا ويمكن تعريف الأسلوب التدريبي بأنه نشاط تدريبي في شكل تمرين فكري، أو تطبيق نفس حركي يمارسه المتدرب بشكل فردي أو جماعي من أجل الوصول إلى معلومات جديدة، أو تدعيم اتجاه ايجابي معين، أو لإتقان مهارة معينة...

وتتنوع الأساليب التدريبية وتختلف في قدرتها على تحقيق الأهداف التدريبية المرسومة بناء على مدى ارتباطها بالهدف من جهة، ومدى ارتباطها بخبرات المتدربين وتسلسلها مع البناء المعرفي والمهاري له من جهة أخرى، إضافة إلى قدرتها على إثارة دافعيته للتفاعل معها، وهذا يعتمد على خبرات معد الأسلوب التدريبي ومهارته في مراعاة خلفيات المتدربين، وتقديمه للمفاتيح التي تسهل على المتدرب فهم الأسلوب التدريبي والتفاعل معه. (أبو النصر، 2016، ص59)

10.1.2. العوامل المؤثرة على اختيار الأساليب التدريبية:

على المدرب الماهر أن يختار من بين الأساليب التدريبية لكي يحقق أكبر درجة من الكفاءة والفاعلية للعملية التدريبية من خلال التوفيق ما أمكن بين خصائص الأسلوب التدريبي ومميزاته وعيوبه من ناحية، ونوعية وعدد المتدربين واحتياجاتهم من ناحية أخرى. بمعنى أنه على المدرب المتميز أن يختار الأسلوب التدريبي أو أكثر المناسب والذي يساعده على تحقيق الأهداف التدريبية، في ضوء عدة اعتبارات تم ذكرها من قبل، ولكن نؤكد عليها بكلمات أخرى في الآتي:

- ❖ نوعية المتدربين.
- ❖ المستوى الإداري للمتدربين.
- ❖ المستوى العلمي للمتدربين.
- ❖ عدد المتدربين.
- ❖ الموضوع التدريبي.
- ❖ فترة التدريب.
- ❖ الإمكانيات المتاحة (مثل: الوسائل التدريبية) ومكان التدريب.
- ❖ ميزانية برنامج التدريب.
- ❖ مدى قبول المجتمع المحلي للأسلوب التدريبي المستخدم. (أبو النصر، 2016، ص63)

2.2. البرنامج التدريبي:

1.2.2. تعريف البرنامج التدريبي:

البرنامج التدريبي هو أحد العناصر الأساسية للخطة وبدونه يكون التخطيط ناقصاً فالبرنامج هو الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف. (محمود، 2016، ص26)

هو مجموعة متنوعة من الخطط التي تهدف إلى تحقيق أهداف المدرب، ويجب على كل مدرب أن يصمم برنامجاً مرتباً ومنظماً ومتربطاً في مكوناته من أجل تحسين أداء لاعبيه. كما أن البرنامج هو التدريب المنظم على وفق خطة موضوعية بشكل علمي مراعيّاً فيها مكونات الحمل التدريبي بما يناسب الفئة العمرية والأهداف المخطط الوصول إليها باستخدام كل الوسائل والأساليب والطرق التدريبية التي يجدها المدرب مناسبة لتحقيق مفردات البرنامج التدريبي. وأيضاً البرنامج مجموعة التمرينات التي تحتويها الساعة التدريبية أو الوحدة التدريبية الواحدة داخل إطار المنهج الموضوع للعملية التدريبية لتحقيق الموضوع للنشاط الذي يقوم به الفرد. (الحاج، 2017، ص226)

2.2.2. معايير تصميم البرامج التدريبية:

- أهمية المحتوى لتحقيق الأهداف وتقسيم المعارف التي يتضمنها المحتوى إلى أكثر من فئة:
- المعارف الأساسية والمهمة وهي التي يجب على جميع المتدربين معرفتها لارتباطها المباشر بتحقيق الأهداف وترجمتها سلوكياً.
- المعارف الثانوية وهي التي يفضل معرفتها لكونها تعمل على تركيز وإدراك المعارف الأساسية والمهمة.
- اختيار المحتوى التدريبي وتطويره بناءً على مضمون الأهداف الإجرائية.
- تفصيل وحدات المحتوى التدريبي نوعاً وكما حسب ما هو مطلوب.
- قابلية المحتوى التدريبي للتعلم من حيث السهولة وترابط الأفكار.
- مواءمة المحتوى للحاجات المستقبلية للفرد والمجتمع.
- اتساق المحتوى التدريب مع الواقع التربوي والاجتماعي والثقافي. (معمار، 2010، ص65)

3.2.2. مبادئ تصميم البرنامج التدريبي:

- يجب أن يكون بناء وتصميم البرامج التدريبية من لدن ذوي الخبرة والاختصاص.
- يجب أن تتطابق مفردات البرنامج التدريبي مع الفئة العمرية التي صمم لها البرنامج.
- أن يمتاز البرنامج التدريبي بالمرونة في التغيير والتنوع والإضافة.
- الأخذ بنظر الاعتبار إمكانيات وقدرات ومستويات اللاعبين الذين يطبق عليهم البرنامج التدريبي.
- تحديد عدد اللاعبين الذين يشاركون في البرنامج.

- ❖ السعي إلى تحقيق الأهداف المخطط الوصول إليها.
- ❖ خدمة نوع الخبرات المطلوبة وتنميتها.
- ❖ تطبيق البرنامج على وفق ما هو متوافر وما هو متاح من إمكانيات.
- ❖ وضع وتحديد الخطوات التعليمية التي يسير عليها العمل في البرنامج. (الحاج، 2017، ص232)

4.2.2. خطوات تصميم البرامج التدريبية:

- ❖ وضع الخطوط العريضة للمحتوى التدريبي.
- ❖ تفصيل الخطوط العريضة للمحتوى التدريبي إلى جزئيات معرفية دقيقة.
- ❖ ارتباط المحتوى وما يشتمل عليه من مبادئ ومفاهيم ومهارات بمتطلبات الأداء الوظيفي.
- ❖ حذف المادة التي لا ترتبط مباشرة بمحتوى التدريب المطلوب تحقيق الأهداف السلوكية.
- ❖ صياغة المحتوى التدريبي بأسلوب يساعد على التعلم والتحصيل. (معمار، 2010، ص66)

5.2.2. الأسس العلمية التي يجب مراعاتها عند وضع البرنامج التدريبي:

- ❖ تحديد هدف البرنامج وأهداف كل مرحلة من مراحل تنفيذه.
- ❖ مراعاة الفروق الفردية والاستجابات الفردية للاعبين (صفات وخصائص اللاعب الفردية) وذلك بتحديد المستوى.
- ❖ تحديد أهم واجبات التدريب وترتيب أسبقيتها وتدرجها.
- ❖ ملائمة البرنامج التدريبي للمرحلة السنية وخصائص النمو للاعبين.
- ❖ تنظيم وتنويع واستمرارية التدريب الموازنة بين عمومية التدريب وخصوصيته.
- ❖ مرونة البرنامج التدريبي وصلاحيته للتطبيق العملي.
- ❖ تناسب درجة الحمل في التدريب من حيث الشدة والحجم والكثافة.
- ❖ التدرج في زيادة الحمل والتقدم المناسب والشكل التموجي والتوجيه للأحمال التدريبية المحددة وديناميكية الأحمال التدريبية.
- ❖ زيادة الدافعية.
- ❖ الاهتمام بقواعد الإحماء والتهدئة.
- ❖ التكيف. (محمود، 2016، ص27)

6.2.2. الوحدة التدريبية:

تعد وحدة التدريب (جرعة) أصغر مكون في البناء التنظيمي لعملية التدريب بصفه عامه. وتحتوي الوحدة التدريبية أو الجرعة التدريبية على مجموعه من التمرينات (أعمال تدريبية) وتكون موجهه نحو تحقيق واجبات فرديه تكون متشابهه في محتوياتها المتكررة (الاتجاه المنفرد) أو متنوعه في محتوياتها (الاتجاه المركب) وكلاهما يختلف عن الآخر طبقاً لهدف الوحدة التدريبية في ضوء موقفها من البناء أو التكوين الأكبر. ويتوقف نوع وشكل المحتوى التكويني على طبيعة النشاط وحاله الرياضي وخصائصه الفريده. (البساطي، 1998، ص127)

وهي الخلية الأولى لكافة عمليات تخطيط التدريب الرياضي حيث تضم تمارين وأنشطة التدريب الرياضي. أو أنها مجموعة الأنشطة الحركية التي تتحقق خلالها بعض الأهداف التعليمية أو التطبيقية أو كلاهما معا من خلال عدد من التمارين التي تنظم بشكل توافق. (العبيدي وعبد مالح، 2008، ص126)

7.2.2. أجزاء الوحدة التدريبية:

تنقسم وحدة التدريب إلى أجزاء كما يلي:

1.7.2.2. القسم التمهيدي:

ويشمل المقدمة والاحماء.

للمقدمة: هي المدخل لوحدة التدريب ويتم من خلالها مقابلة اللاعبين في تشكيل حر مع توضيح أهداف الوحدة التدريبية.

للالاحماء: يتراوح زمن الإحماء ما بين 10 - 20 % من الزمن المخصص لوحدة التدريب، ويهدف الإحماء إلى الإعداد والتهيئة للمهارات الحركية العامة والخاصة بالرياضة التخصصية.

2.7.2.2. القسم الرئيسي:

يشمل التمارين التي يكون لها التأثير الرئيسي في تحقيق أهداف الوحدة التدريبية، وزمن هذا القسم يعادل 70 - 80 % من الزمن المخصص للوحدة مع مراعاة التسلسل المثالي لمحتويات الوحدة التدريبية في القسم الرئيسي وهو:

للتحسين عناصر الأداء الفني أو الخططي.

للتنمية السرعة أو قوة سريعة.

لـ تنمية القوة.

لـ تنمية المطاولة العامة.

إن التسلسل المقترح أعلاه يمكن عده كدليل عام ويمكن تطبيقه طبقاً لخصوصيات اللعبة أو الفعالية الرياضية الممارسة ومتطلبات تدريب الرياضي. الشدة تزداد بصورة تدريجية وتنتهي في القسم الوسطي من القسم الرئيسي للوحدة التدريبية، بينما تنمية المطاولة يجب أن تنجز في نهاية القسم الرئيسي للوحدة التدريبية.

3.7.2.2. القسم الختامي (التهدة):

يهدف هذا الجزء إلى العودة باللاعبين إلى الحالة الطبيعية تقريباً بعد أن وصل أداء أجهزتهم الحيوية إلى درجات عالية. يستغرق هذا الجزء حوالي 1 - 7 % من الزمن المخصص لوحدة التدريب. يحتوي هذا الجزء على تمارين الاسترخاء والتهدة. (عبد مالح وآخرون، 2009، ص61)

8.2.2. أنواع الوحدات التدريبية:

لـ وحدات تدريبية هدفها تطوير عنصر أو أكثر من عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة.

لـ وحدات تدريبية هدفها تعليم أو ثقل الأداء المهاري الخاص بالنشاط.

لـ وحدات تدريبية هدفها تعليم أو ثقل الجوانب الخططية في النشاط.

لـ وحدات تدريبية تجمع ما بين إثنين أو ثلاثة من الوحدات السابقة.

لـ وحدات تدريبية هدفها استعادة الإشتفاء والتخلص من الحمل.

لـ وحدات تدريبية هدفها اختبار مستوى القدرات البدنية العامة والخاصة.

لـ وحدات تدريبية هدفها اختبار المستوى المهاري والخططي.

لـ وحدات تدريبية هدفها اختبار المستوى الفعلي للتنافس (يشمل النوعين السابقين معاً).

ولتنظيم أمثل للوحدة التدريبية يستلزم الأمر مراعاة التسلسل السابق ذكره والوقت المناسب وكذا مجموعات العمل والأدوات والوسائل اللازمة، ويتحقق الهدف من الوحدة التدريبية بصفه أساسيه خلال الجزء الرئيسي من وحده التدريب. (البساطي، 1998، ص131)

3.2. طريقة التدريب الفكري:

1.3.2. تعريف طرق التدريب:

تعرف طرق التدريب بأنها: المنهجية ذات النظام والاشتراطات المحددة المستخدمة في تطوير المستوى الحالة البدنية للاعب. كما يعبر عن طرق التدريب بأنها: الإجراء التطبيقي المنظم للتمرينات المختارة على وفق قيم محددة للعمل التدريبي والموجه لتحقيق هدف ما ومهما تنوعت هذه الطرق أو الأساليب فهي تعتمد حتماً على إحدى نوعي التدريب هوائي ولا هوائي. (الهيبي، 2011، ص243)

تعرف طريقة التدريب بأنها المنهجية ذات النظام والاشتراطات المحددة المستخدمة في تطوير المستوى (الحالة) البدنية للاعب / اللاعبة. (حماد، 2001، ص201)

تعد طرائق وأساليب التدريب بأشكالها المختلفة تدريبات تطبيقية موجهة لتحقيق هدف التدريب يكون من خلال طرائق تنفيذ برامج الأعداد المختلفة والموجهة للارتقاء بمستوى الإنجاز الرياضي، وهذه الطرائق والأساليب تستخدم لجميع أشكال الرياضة بأنواعها المختلفة، وما على المدرب إلا أن يكون فناناً في اختيار الطريقة المناسبة للفعالية التي يمكن فيها استخدام طريقة أكثر من بقية الطرائق الأخرى. (محمود، 2016، ص30)

تعرف طريقة التدريب بأنها نظام الإتصال المخطط لإيجابية التفاعل بين المدرب والرياضي للسير على الطريق الموصل للهدف. (عبد الخالق، 2003، ص194)

2.3.2. أنواع طرائق التدريب الرياضي:

إن طرائق التدريب الأساسية هي:

- ❖ طريقة التدريب المستمر.
- ❖ طريقة التدريب الفكري.
- ❖ طريقة التدريب التكراري.
- ❖ أسلوب التدريب الدائري.

النقاط التي يجب مراعاتها عند اختيار طريقة التدريب:

- ❖ توضع على أساس خصائص ومتطلبات النشاط الرياضي الممارس.
- ❖ أن تحقق الغرض المباشر من الوحدة التدريبية أو البرنامج التدريبي الذي يجب أن يكون واضحاً.
- ❖ أن تتناسب مع مستوى الحالة التدريبية للفرد.
- ❖ أن تتمشى مع مهارة المدرب وإمكاناته وخبرته في كيفية تطبيق الطريقة.
- ❖ تساعد على استخدام القوة الدافعة التي تحت اللاعب على مواصلة التدريب الرياضي. (الهيئي، 2011، ص244)

3.3.2. طريقة التدريب الفتري:

التدريب الفتري طريقة من طرق التدريب تتميز بالتبادل المتتالي لبذل الجهد والراحة. ويرى بعض العلماء أن مصطلح التدريب الفتري نسبة إلى فترة الراحة البينية Intervall، بين كل تمرين والتمرين الذي يليه. (علاوي، 1990، ص217)

تتمثل طريقة التدريب الفتري في سلسلة من تكرار فترات التمرين بين كل تكرار والآخر فواصل زمنية للراحة، وتحدد الفواصل الزمنية (فترات الراحة) طبقاً لإتجاه التنمية، وتكمن أهمية زمن فترة الراحة وطبيعتها في إمكانية اللاعب على تكرار (المشي - الجري الخفيف - مرجحات الرجلين والزرعان... الخ) المجموعات التدريبية قبل حلول التعب، واستخدام التمرينات البسيطة (الجري الخفيف) يساعد في التخلص من حامض اللبنيك المتجمع في العضلات وتقليل الاحساس بالتعب وكذا استعادة تكوين مصادر الطاقة المستهلكة أثناء الأداء، ومن ثم القدرة على التكرار بمعدل عالي من الشدة وفترات قصير نسبياً. (البساطي، 1998، ص88)

تتمثل في سلسلة من تكرار فترات التمرين بين كل تكرار وآخر فواصل زمنية للراحة وتحدد الفواصل الزمنية طبقاً لإتجاه التنمية، وتكمن أهمية زمن فترة الراحة في إمكانية اللاعب على تكرار المجموعات التدريبية قبل حلول التعب. (عراي، 2016، ص16)

4.3.2. تشكيل حمل التدريب الفتري:

يتطلب التشكيل الجيد للحمل الفتري تحديد مسبق للمتغيرات الآتية:

- ❖ نوع الفعالية الرياضية وطبيعتها.

- ✎ نظام الطاقة العامل في تلك الفعالية.
- ✎ المرحلة التدريبية التي يمر بها اللاعب.
- ✎ الهدف من التدريب.
- ✎ معدل أو مسافة التمرين.
- ✎ شدة التمرين.
- ✎ عدد تكرار التمرين.
- ✎ عدد المجموعات طول فترة الراحة.
- ✎ نوعية النشاط خلال فترة الراحة.
- ✎ عدد مرات التدريب الأسبوعية. (عبد المالح وآخرون، 2009، ص126)

5.3.2. مميزات التدريب الفتري:

- ✎ تحسين كفاءة أجهزة الفرد الحيوية من الجهاز العصبي والعضلي والدوري التنفسي على إنتاج الطاقة وتبادل الغازات والقدرة على استعادة الشفاء.
- ✎ تطوير قدرات الفرد البدنية والحركية الأساسية ومركباتهم.
- ✎ زيادة الدافعية عند الرياضي باستمرار البعد على الشكل التقليدي، إذ لا يمل الفرد من الفترة القصيرة بل يستمر في النشاط.
- ✎ وجود الرياضي في التدريب باستمرار في صورة متقاربة مع شكل المباراة.
- ✎ اكتساب الرياضي المقدرة على الاندفاع والأداء السريع سواء في المسابقات أو في الأنشطة المتطلبة للسرعة عند الأداء.
- ✎ يساعد على ضبط الوزن مع التغذية المناسبة.
- ✎ تقويم حالة الفرد التدريبية عن طريق المراقبة للنتائج الجزئية.
- ✎ التدريب الفتري يتطلب عملاً متعدد الجوانب ويخلق انسجاماً بين السرعة وتطوير القوة والمقدرة على التحمل ومركباتهم.
- ✎ التحكم الدقيق بزيادة درجة الحمل بدون الدخول في ظاهرة الحمل الزائد.
- ✎ تطبيق برنامج التدريب الفتري ذاتياً من الفرد إذ لا يتطلب إشراف مستمر.
- ✎ أداء برنامج التدريب الفتري في أي مكان دون الحاجة إلى إمكانيات خاصة.

لـ تقويم تأثير مكونات حمل التدريب أول بأول. (عبد الخالق، 2003، ص198)

2.6.3.2. أقسام التدريب الفكري:

2.6.3.2.1. التدريب الفكري المنخفض الشدة:

فيهدف هذا النوع من التدريب الى تنمية التحمل العام(التحمل الدوري التنفسي) ويؤدي إلى ترقية عمل الجهازين الدوري التنفسي وذلك من خلال تحسين السعة الحيوية للرئتين وسعة القلب بالإضافة إلى العمل على زيادة قدرة الدم على تحمل المزيد من الأكسجين، كما يؤدي إلى تنمية قدرة الفرد على التكيف مع المجهود المبذول الأمر الذي يؤدي الى تأخر ظهور التعب. (فتحي والسيد، 2002، ص326)

2.6.3.2.1. أهدافها وتأثيرها:

تهدف طريقة التدريب الفكري المنخفض الشدة إلى تنمية الصفات البدنية التالية:

لـ التحمل العام (التحمل الدوري النفسي).

لـ التحمل الخاص.

لـ تحمل القوة.

وتؤدي طريقة التدريب الفكري المنخفض الشدة إلى ترقية عمل الجهازين الدوري والتنفسي وذلك من خلال تحسين السعة الحيوية للرئتين وسعة القلب بالإضافة إلى العمل على زيادة قدرة الدم على حمل المزيد من الأكسجين كما تؤدي إلى تنمية قدرة الفرد على التكيف المجهود البدني المبذول الأمر الذي يؤدي إلى تأخر ظهور التعب. (علاوي، 1990، ص218)

2.6.3.2.2. خصائصها:

تتميز طريقة التدريب الفكري المنخفض الشدة بالخصائص التالية:

لـ بالنسبة لشدة التمرينات: تتميز التمرينات المستخدمة في هذه الطريقة بالشدة المتوسطة، إذ قد تصل في تمرينات الجري إلى حوالى من 60 - 80 % من أقصى مستوى للفرد، وتصلفي تمرينات التقوية سواء باستخدام الأثقال الإضافية أو باستخدام ثقل جسم الفرد نفسه إلى حوالى من 50 - 60% من أقصى مستوى للفرد.

✍ بالنسبة لحجم التمرينات: إن الشدة المتوسطة للتمرينات في هذه الطريقة تسمح بزيادة حجم التمرينات المستخدمة. وعلى ذلك يمكن استخدام تكرار كل تمرين (كتمرينات الجري أو تمرينات التقوية باستخدام الأثقال الإضافية أو بدونها) إلى حوالى من 20 - 30 مرة. كما يمكن التكرار على هيئة مجموعات لكل تمرين (أى تكرار كل تمرين 10 مرات لثلاث مجموعات). وتتراوح فترة التمرين الواحد ما بين حوالى 14 - 90 ثانية بالنسبة للجري، وما بين حوالى 15 - 30 ثانية بالنسبة لتمرينات التقوية سواء باستخدام الأثقال الإضافية أو باستخدام ثقل جسم الفرد نفسه.

✍ بالنسبة لفترات الراحة البينية: فترات راحة قصيرة غير كاملة تتيح للقلب العودة إلى جزء من حالته الطبيعية وتتراوح ما بين 45 - 90 ثانية بالنسبة للاعبين المتقدمين (أي عندما تصل نبضات القلب إلى حوالى من 120 - 130 نبضة في الدقيقة) وبالنسبة للناشئين تتراوح ما بين 60 - 120 ثانية (أي عندما تصل نبضات القلب إلى حوالى من 110 - 120 نبضة في الدقيقة). ويرى بعض العلماء أنه يحسن استخدام مبدأ الراحة الإيجابية في غضون فترات الراحة البينية مثل تمرينات المشي أو الدحذحة أو تمرينات الاسترخاء. (علاوي، 1990، ص218)

3.1.6.3.2. مميزات طريقة التدريب الفكري المنخفض الشدة:

- ✍ العمل على تحسين السعة الهوائية للرئتين وسعة القلب.
 - ✍ تعمل على تنمية المداومة العامة (التحمل العام) التحمل الدوري التنفسي.
 - ✍ تعمل على رفع كفاية الجهازين الدوري والتنفسي.
 - ✍ تنمية قدرة الفرد على التكيف مع المجهود المبذول الأمر الذي يؤدي إلى تأخير ظهور التعب.
- (حماد، 2001، ص212)

4.1.6.3.2. الخصائص الفسيولوجية للتدريب الفكري منخفض الشدة:

إن طريقة التدريب الفكري منخفض الشدة تؤدي إلى تطوير التحمل الأساسي بجانب المداومة الخاصة ذي الزمن المتوسط والذي لا يتجاوز أدائه (30 دقيقة) وهذا ينتج عنه القدرة على استهلاك الأكسجين فالمتطلبات الناتجة عن مثير ذو حجم كبير على عاتق الدورة الدموية والقلب تؤدي هذه الطريقة بالرياضي إلى توفير الاحتياج الكبير للأكسجين المطلوب للمجهودات الكبيرة عن طريق زيادة معدل النبض، حيث يقل هذا المعدل بعد فترة من التدريب المنتظم مقابل زيادة في حجم الدم المدفوع لكل نبضة وهذا يبين القدرة على تكيف الجسم للأحمال التدريبية، كما تؤدي هذه الطريقة من التدريب إلى زيادة فيعدد الشعيرات الدموية

المتفتحة وزيادة نمو الالياف العضلية ويكون الحد الأدنى لسرعة النبض حوالي 120 نبضة في الدقيقة أما الحد الأقصى فيكون 180 نبضة في الدقيقة، ومن خلال النفايات الحمضية الناتجة عن النشاط العضلي يتم إعاقة عمل جهاز توصيل المثير والحزم العصبية، وذلك لأن النواتج الأيضية المتوسطة لا يتم إحراقها أو انقسامها بدرجة كافية بسبب الاحتياج الكبير للأكسجين والذي لا يمكن تغطيته بالإمدادات الكافية، ولذلك فإن الجسم يعمل من خلال ما يسمى بالدين الأكسجيني وهو منخفض نسبيا في المجهود الفكري الأقل شدة، أما البقايا الأيضية الحمضية بالعضلات فإنها تزداد نتيجة تراكمها في فترة أداء الأخرى بسبب عدم تسديد الدين الأكسجيني بالكامل خلال فترات الراحة، حيث يتم نقل تلك النفايات الحمضية إلى الجهاز العصبي المركزي بواسطة الدم لتجعل عمله من خلال عمليات كيميائية معقدة، ولذلك يتعب الجهاز العصبي المركزي أولاً، حيث تجد الإشارات العصبية صعوبة للوصول إلى النهايات الحركية مما يجعل النشاط العضلي مستحيلاً لتقديمه للعضلات من أجل التكسير البيو كيميائي لسكر الدم، أن المجهود بالتدريب الفكري أقل شدة يطلق على العمليات التكيفية والتغيرات الشكلية للعضلات وللجسم ككل حيث يزداد المقطع العرضي للعضلات مع زيادة في كثافة الشعيرات الدموية نتيجة التدريب عن طريق الاحمال العامة أو الخاصة حيث يعمل ذلك على تحسين إمدادات العضلات بالأكسجين الكافي والذي يعمل على تأجيل حدوث التعب، ويعمل الغذاء الجيد المقدس بالنسبة للتدريب على تحسين هذه المواد المعادلة بالجسم والمطلوبة لمعادلة الفصلات الأيضية الحمضية حيث يتفاعل الجسم مع الاجهاد الناتج عن العمل والتكيف لتأخر التعب من ناحية وسرعة هبوط النبض بعد المجهود وانخفاضه عند الراحة، ويعتبر التعب المركزي كرد فعل وقائي للجسم من الأحمال القصوى. (ابراهيم والياسري، 2010، ص106)

5.1.6.3.2 وسائل التدريب الخاصة بالتدريب الفكري منخفض الشدة:

تعمل كثير من وسائل التدريب كالتدريب البليومتر كالدائري في تنمية وتحسين القدرات البدنية الأساسية، وذلك بمساعدة استخدام طرق التدريب الأساسية كالتدريب الفكري بنوعيه والتكراري. (أبو زيد، 2007، ص340)

2.6.3.2 طريقة التدريب الفكري المرتفع الشدة:

إن التدريب الفكري مرتفع الشدة أسلوب تدريبي تزداد شدة أداء التمارين خلاله ويقل الحجم كما تزداد الراحة الإيجابية لكنها تظل غير كاملة. وتهدف هذه الطريقة إلى تنمية العديد من الصفات منها (تحمل السرعة وتحمل القوة) والسرعة والقوة المميزة بالسرعة وكذلك القوى العظمى على درجة معينة وفيه نجد أن عضلات

جسم الفرد تقوم بالعمل في غياب الأوكسجين كنتيجة لشدة الحمل المرتفع، وهذا يعني حدوث ما يسمى بظاهرة (الدين الأوكسجيني) عقب كل أداء آخر. (عمران، 2015، ص120)

1.2.6.3.2. أهدافها وتأثيرها:

تهدف طريقة التدريب الفئري المرتفع الشدة إلى تنمية الصفات البدنية التالية:

❖ التحمل الخاص (مثل تحمل السرعة أو تحمل القوة).

❖ السرعة.

❖ القوة المميزة بالسرعة (القدرة العضلية).

❖ القوة العظمى (إلى درجة معينة).

وفي طريقة التدريب الفئري المرتفع الشدة نجد أن عضلات جسم الفرد تقوم بالعمل في غياب الأكسجين كنتيجة لشدة الحمل المرتفعة. وهذا يعني حدوث ما يسمى بظاهرة دين الأكسجين، عقب كل أداء وآخر كما تؤدي هذه الطريقة إلى تنمية قدرة العضلات على التكيف للمجهود البدني المبذول الأمر الذي يؤدي إلى تأخر الإحساس بالتعب. (علاوي، 1990، ص222)

2.2.6.3.2. خصائصها:

تتميز طريقة التدريب الفئري المرتفع الشدة بالخصائص التالية:

❖ بالنسبة لشدة التمرينات: تتميز التمرينات المستخدمة في هذه الطريقة بالشدة المرتفعة. إذ تبلغ في تمرينات الجري حوالى من 80 - 90 من أقصى مستوى للفرد، وتصل في تمرينات التقوية باستخدام الأثقال الإضافية إلى حوالى 75 % من أقصى مستوى الفرد.

❖ بالنسبة لحجم التمرينات: يرتبط حجم التمرينات في هذه الطريقة بصورة مباشرة بشدة التمرينات المستخدمة. إذ نجد أن حجم التمرينات يقل كنتيجة لزيادة الشدة وذلك بالمقارنة بطريقة التدريب الفئري المنخفض الشدة. وعلى ذلك يمكن تكرار تمرينات الجري لحوالى 10 مرات، وتكرار تمرينات التقوية لحوالى من 08 - 10 مرات لكل مجموعة.

❖ بالنسبة لفترات الراحة البيئية: كنتيجة لزيادة شدة التمرينات فإن فترات الراحة البيئية تزداد نسبياً ولكنها تصبح أيضاً فترات غير كاملة للراحة لكى تتيح للقلب العودة إلى جزء من حالته الطبيعية. وتتراوح ما بين 90-180 ثانية بالنسبة للاعبين المتقدمين. أما بالنسبة للاعبين الناشئين فتتراوح

ما بين 110 - 240 ثانية مع مراعاة عدم هبوط نبضات القلب إلى ما يزيد عن 110 - 120 نبضة في الدقيقة كما يراعى استخدام مبدأ الراحة الإيجابية في غضون فترات الراحة البينية مثل أداء تمرينات المشي أو الدحذحة أو تمرينات الاسترخاء. (علاوي، 1990، ص222)

3.2.6.3.2. مميزات طريقة التدريب الفكري المرتفع الشدة:

لعمل العضلات في هذه الطريقة في غياب الأكسجين (O_2) كنتيجة لشدة الحجم المرتفع أي حدوث ما يسمى بالدين الأكسجيني عقب كل أداء وآخر.

لعمل هذه الطريقة على تنمية صفة التحمل الخاص (تحمل القوة وتحمل السرعة والسرعة والقوة القصوى والقدرة العضلية).

لعمل على تنمية قدرة العضلات في التكيف على المجهود البدني المبذول مما يؤدي إلى تأخر ظهور التعب. (حماد، 2001، ص213)

4.2.6.3.2. الخصائص الفسيولوجية للتدريب الفكري مرتفع الشدة:

أن التدريب المقنن والمستمر بالحمل الفكري مرتفع الشدة يعمل على اتساع الشعيرات الدموية بشكل أسرع ليسمح بمرور مزيد من الأكسجين والأملاح المعدنية كالفوسفات والبوتاسيوم، بالإضافة إلى بعض الخمائر من العضلات العاملة، ويؤدي ذلك إلى تأخر مرحلة التعب، كما يؤدي التدريب المنظم المستمر لأن يستشعر عمليات التكيف عندما يجد في استطاعته تحمل حمال تدريبيا كبيرا عن ذي قبل، ويؤدي التدريب الفكري مرتفع الشدة إلى زيادة حجم القلب وزيادة كمية الدم ونمو الألياف العضلية أما ما يخص الجهاز العصبي الطرفي للعضلات يشبه في التدريب الفكري العالي الشدة التكيف في التدريب منخفض الشدة. (ابراهيم والياسري، 2010، ص109)

5.2.6.3.2. وسائل التدريب الخاصة بالتدريب الفكري مرتفع الشدة:

تكلمنا عن توصيف طريقة التدريب الفكري مرتفع الشدة من خلال مكونات الحمل والتي تحدد بمواصفات خاصة، فالنسبة للشدة نرى أن هناك زيادة سواء بالنسبة لتمرينات القوة أو السرعة، وفي حدود (10%) عن طريق التدريب الفكري منخفض الشدة مع تقليل في نسب تكرار التمرينات، مع زيادة في الراحة الإيجابية بين التمرينات، وبذلك يمكن استخدام نفس الوسائل الخاصة بالتدريب الفكري منخفض الشدة البليومتر والتدريب الدائري. (أبو زيد، 2007، ص347)

خلاصة:

إن التدريب الرياضي عملية خاصة منظمة، هدفها الوصول بالرياضي إلى أعلى مستوى ممكن في نوع الفعالية أو اللعبة الرياضية، فالتدريب الرياضي عبارة عن شكل التحضير الأساسي الذي يحصل بمساعدة طرق ووسائل منظمة وتوجيه منظم. أما طرق التدريب هي النظام المخطط لإيجابية التفاعل بين المدرب واللاعب للسير على الطريق الذي يوصل إلى الهدف من التدريب، وتعد طريقة التدريب الفكري من بين أهم الطرق المختلفة التي من خلالها يمكن تنمية الحالة البدنية، المهارية، النفسية، و الخططية التي يتميز بها اللاعب والتي يكتسبها عن طريق عمليات التدريب الرياضي المنتظمة وتطويرها لأفضل درجة ممكنة.



تمهيد:

يعتبر مصطلح اللياقة البدنية من أكثر المصطلحات المتداولة في الساحة الرياضية، ليس على مستوى المتخصصين في هذا المجال فقط، بل امتد إلى مناقشات عامة الناس، وصار من أهم ما يتميز به عصر التكنولوجيا، إن اللياقة البدنية أصبحت مطلباً أساسياً للفرد العادي في مواجهة الخطورة الناتجة عن قلة الحركة التي يقوم بها الإنسان وانتشار أمراض المدنية الحديثة كأمراض القلب وتصلب الشرايين وارتفاع ضغط الدم والسمنة والمشكلات المترتبة عليها... ولم تعد اللياقة البدنية هدفاً يسعى لتحقيقه الرياضيون وحدهم، بل أصبحت هدفاً لتحقيق الصحة من أجل حياة أفضل للإنسان، وانتشار هذا المفهوم أدى إلى زيادة الاختلافات حول مصطلح اللياقة البدنية ومكوناتها.

1.3. تعريف اللياقة البدنية:

من أكثر التعريفات انتشاراً في الوقت الراهن ذلك التعريف الذي نشره هارسون كلاركمن جامعة أوريغون وأقره مجلس الرئيس الأمريكي للياقة البدنية والرياضة "PCPFS" وكذلك اعتمدته الأكاديمية الأمريكية للتربية البدنية وينص التعريف على أن: اللياقة البدنية هي المقدرة على تنفيذ الواجبات اليومية بنشاط وبقظة وبدون تعب مفرط، مع توافر قدر من الطاقة يسمح بمواصلة العمل والأداء خلال الوقت الحر، ولمواجهة الضغوط البدنية في الحالات الطارئة. (عبد الفتاح والسيد، 2003، ص14)

أنها الحالة البدنية التي يستطيع الفرد من خلالها القيام بأعبائه اليومية بكفاءة عالية. ويضيف على أنها مسألة فردية تعني قدرة الفرد نفسه على انجاز أعماله اليومية في حدود إمكانياته البدنية، والقدرة على القيام بالأعمال اليومية تعتمد على المكونات الجسمية والنفسية والعقلية والعاطفية والروحية لهذا الفرد. ولقد عرفت اللياقة البدنية على أنها القدرة على القيام بالأعباء اليومية بقوة ووعي وبدون تعب لا مبرر له من توافر قدر كاف ممن الطاقة للاستمتاع بوقت الفراغ وممارسة الهوايات المحببة ومواجهة الضغوط البدنية التي تفرضها حالات الطوارئ. (الحاج، 2017، ص71)

القدرة على أداء الواجب اليومي بحيوية وبقظة دون عناء زائد مع توفير بعض الجهد للتمتع بأوقات الفراغ، ومقابلة الطوارئ غير المتوقعة. كما تعرف بأنها الإمكانية الوظيفية الشاملة لأداء بعض الأنشطة، فهي قدرة الفرد على أداء نشاط بدني بمستوى يتحدد على وفق ما يمتلكه من صفات بدنية مع الاحتفاظ ببعض الطاقة للنشاط اليومي. (الهيبي، 2011، ص167)

2.3. أقسام اللياقة البدنية:

تقسم اللياقة البدنية الى ما يسمى:

❖ اللياقة البدنية العامة.

❖ اللياقة البدنية الخاصة.

1.2.3. اللياقة البدنية العامة:

وتعني عملية الارتقاء بعناصر اللياقة البدنية بصفة عامة بهدف رفع مستوى اللياقة من خلال تطوير عناصرها المختلفة بصورة شاملة، وتظهر أهمية هذا التقسيم في مجالات الرياضة للجميع ورياضة وقت الفراغ، اذ يكون الهدف هو عملية المحافظة على الصحة. كما تعد اللياقة البدنية العامة من متطلبات

الرياضة المدرسية ورياضة المستوى العالي، فضلا عن متطلبات الرياضي المعدلة أو الرياضة للفئات الخاصة، ويعبر التدريب الرياضي عن اللياقة البدنية العامة بأنها التدريب الأساس المتنوع الذي يعمل على تطوير البناء الشامل والمنسق لجهاز القلب والدوران والقابلية الحركية (المرونة) التي تضع الأساس للألعاب الرياضية جميعها تقريبا.

2.2.3. اللياقة البدنية الخاصة:

هي عبارة عن الحالة البدنية التي تشمل عناصر القوة - السرعة - التحمل المرونة - الرشاقة - والتوافق العضلي والعصبي، فضلا عن الحالة النفسية والاستعداد الشخصي بالنسبة للمسابقة أو الرياضة التخصصية التي يمارسها الفرد. كما تهدف اللياقة البدنية الخاصة بالدرجة الأولى إلى تحسين الصفات البدنية بنسبة معينة ومقدر للتي تحتاج إليه المسابقة أو الرياضة التخصصية وكذلك يختلف نوع الوسيلة المستخدمة في رياضة معينة عن الأخرى، ويعبر عن اللياقة البدنية الخاصة على تطوير القابليات التي تعين المستوى والخاصة بالعبة الرياضية أو النشاط الممارس مثل القابلية الأوكسجينية عند راكضي المارثون أو القابلية اللاأوكسجينية لراكضي عدو 200م. (شغاتي، 2014، ص288)

3.3. مكونات اللياقة البدنية:

اختلفت الآراء على تحديد مكونات اللياقة البدنية ولكن إستطاع الباحثين إلى أن يحددو مجموعة من المكونات الشاملة لكافة العناصر المكونة للياقة البدنية.

❖ القوة العضلية.

❖ الجلد العضلي.

❖ الجلد الدوري التنفسي.

❖ المرونة.

❖ الرشاقة.

❖ القوة.

❖ السرعة.

❖ الدقة.

❖ التوافق العضلي العصبي.

❖ الإتزان.

وتعتبر هذه المكونات العشرة هي محتوى لكل صفات اللياقة البدنية وهي الأساس في كل الأنشطة المختلفة وحجر الزاوية التي تبنى عليها جميع الرياضات والألعاب المختلفة في مجال التربية البدنية عامة. (محمود، 2016، ص66)

4.3. عناصر اللياقة البدنية:

للياقة البدنية مجموعة من العناصر المهمة والتي من أهمها:

❖ القوة العضلية.

❖ السرعة.

❖ المطاولة (التحمل).

❖ المرونة.

❖ الرشاقة.

❖ التوافق. (محمود، 2016، ص11)

5.3. القوة العضلية:

1.5.3. تعريف القوة العضلية:

تعد القوة العضلية إحدى المكونات الأساسية للياقة البدنية، وهي الأساس لجميع القدرات الحركية كما إنها تؤثر في تنمية بعض الصفات البدنية الأخرى، والقوة كمتغير انجازي حركي ذات طبيعة فسيولوجية تؤثر في تكوينها ومستوى إنجازها الكثير من المتغيرات العضلية والعصبية. وتعرف بأنها قدرة اللاعب في التغلب على المقاومات المختلفة أو مواجهتها. أو هي مقدار ما تبذله العضلة أو المجموعة العضلية من شد أو توتر ضد مقاومه خارجية قصوى وذلك من خلال أقصى انقباض عضلي ممكن. كما تعرف بأنها قدرة العضلة في التغلب على مقاومة خارجية أو مواجهتها. (الهيبي، 2011، ص172)

2.5.3. أهمية القوة العضلية:

تكمُن أهمية القوة العضلية في:

❖ كونها صفة بدنية تشترك في تنمية الصفات البدنية الأخرى.

❖ تعد القوة هي المكون الأول في اللياقة البدنية.

لـ هناك فعاليات تكون القوة فيها عاملاً حاسماً، مثل رفع الأثقال، المصارعة، الملاكمة، رمي القرص، قذف النّقل... الخ.

لـ وفي فعاليات أخرى يكون دور القوة فيها قليل مثل ركض المسافات القصيرة، السباحة... الخ.

لـ وهناك ألعاب وفعاليات لا تعتمد على القوة مثل ركض مسافات طويلة السباحة لمسافة طويلة...

لـ كما أن القوة ضرورية لحسن المظهر.

لـ وهي مهمة جداً في الأداء المهاري.

لـ كما أنها تغطي على التشوهات والعيوب الجسمانية. (الهيبي، 2011، ص175)

3.5.3. أنواع القوة العضلية:

1.3.5.3. القوة العضلية القصوى أو الانفجارية:

يمكن تعريف القوة القصوى بأنها أقصى قوة يستطيع الجهاز العضلي العصبي إنتاجها في حالة أقصى إنقباض إرادي. كذلك قوة ديناميكية يمكن أن تنتجها العضلة أو مجموعة عضلية لمرة واحدة. (شغاتي، 2014، ص298)

2.3.5.3. القوة المميزة بالسرعة:

يمكن تعريف القوة المميزة بالسرعة على أنها مقدرة الجهازين العضلي والعصبي في التغلب على مقاومة أو مقاومات خارجية بأعلى سرعة انقباض عضلي ممكن. أما (هارا) فعرفها على أنها مقدرة العضلة أو مجموعة عضلية للبلوغ بالحركة إلى أعلى تردد في أقل زمن ممكن. (شغاتي، 2014، ص300)

أ. تنمية القوة المميزة بالسرعة:

تعد سرعة الإنقباضات العضلية (explosive) من أهم العوامل التي تؤثر في القوة المميزة بالسرعة.

ب. الأساليب الأساسية لتنمية القوة المميزة بالسرعة:

لـ انقباض عضلي بسرعات عالية نسبياً.

لـ انقباض عضلي بمقاومات مناسبة.

ومن أهم الملاحظات التي يجب على المدرب الرياضي مراعاتها لضمان تنميتها ما يأتي:

لـ شدة الحمل: في حالة استخدام أسلوب إنتاج أقوى انقباض عضلي بسرعة عالية نسبياً تكون شدة

الحمل من (60-80 %) عند أداء التمرين (المقاومات).

✎ حجم الحمل: تتراوح عدد مرات تكرار التمرين من 6-8 مرات وتكرار كل تمرين بين (2-3) مجموعات أما جرعات التدريب خلال الأسبوع فهي (2-3) جرعات أسبوعياً.

✎ زمن ومدة الراحة: بين التكرارات تكون مدة الراحة من (90 - 120 ثانية) وبين المجاميع من (3-5 دقائق) كمعدل، وتكون هذه المدد على وفق متطلبات النشاط الرياضي والفعالية ونوع التمرينات المستخدمة وامكانيات الفرد الرياضي ألا يستطيع تكرارها دون هبوط ملحوظ في درجة السرعة.

أما اذا استخدم أسلوب أداء أسرع انقباض عضلي بمقاومات مناسبة فيكون ما يأتي:

✎ شدة الحمل: استخدام مقاومات تتراوح بين (40-60 %) من أقصى ما يستطيع الفرد تحمله.

✎ حجم الحمل: يكون عدد مرات تكرار التمرين الواحد (10-15 مرة) وتكرار التمرين بين (3-4) مجموعات أما جرعات التدريب خلال الأسبوع فهي (2-3) جرعات أسبوعياً مع مراعاة أن تكون مجموعة التمرينات مناسبة اذ يستطيع الفرد تكرارها دون هبوط ملحوظ في درجة السرعة.

✎ زمن ومدة الراحة: بين التكرارات تكون مدة الراحة من (60 - 90 ثانية) وبين المجاميع بحدود (3-4) دقائق. (شغاتي، 2014، ص300)

ج. الاختبارات الخاصة القوة المميزة بالسرعة:

✎ من وضع الإنبطاح المائل (عدد مرات ثني الذراعين ومدهما في 10 ثانية) للذراعين.

✎ من وضع التعليق على العقلة (عدد مرات ثني الذراعين ومدهما في 10 ثانية) للذراعين.

✎ من وضع الوقوف (عدد مرات رفع الركبتين وخفضهما، أعلى تردد ممكن حتى المستوى الافقي) للرجلين.

✎ من الوقوف (ثلاث حجلات على قدم مع قياس المسافة) للرجلين.

✎ عدد مرات الجلوس من وضع الرقود في (10 ثانية) جذع بطن.

✎ عدد مرات رفع الجذع من وضع الإنبطاح في (10 ثانية) جذع ظهر. (شغاتي، 2014، ص302)

3.3.5.3. تحمل القوة:

وتسمى في كثير من المراجع (بالجلد العضلي) أو (التحمل العضلي) أو (القوة المستمرة) على أنه مقدرة الفرد على بذل جهد بدني مستمر مع وجود مقاومات على المجموعات العضلية المعينة لأطول مدة

ممكنة. ويعرفها (هارا) بأنها القدرة على مقاومة التعب في أثناء أداء مجهود بدني يتميز بحمل عال على المجموعات العضلية المستخدمة في بعض أجزاء أو مكوناته. (شغاتي، 2014، ص302)

6.3. السرعة:

1.6.3. تعريف السرعة:

هي قدرة اللاعب أو المتعلم على أداء حركات متباعدة من نوع واحد وبأقصر زمن ممكن، ومن وجهة النظر الفسيولوجية تعني السرعة الاستجابات العضلية الناتجة عن التبادل السريع بين حالة الإنتفاض العضلي وحالة الإستطالة العضلية. (الدليمي 2016، ص75)

المقصود بالسرعة قدرة الفرد على أداء حركات متكررة من نوع واحد في أقصر زمن ممكن، سواء صاحب ذلك انتقال الجسم أو عدم انتقاله. فهي تبعا لمفهوم لارسونويوكمعدد الحركات في الوحدة الزمنية، وتبعا لرأى كلارك فهي سرعة عمل حركات من نوع واحد بصورة متتابعة، فالسرعة يمكن التعبير عنها بأنها تلك الاستجابات العضلية الناتجة عن التبادل السريع ما بين حالة الإنتفاض وحالة الإسترخاء العضلي. (حسانين، 2001، ص291)

2.6.3. أهمية السرعة:

لعنصر السرعة أهمية كبرى في معظم ألوان النشاط البدني، ويعد المكون الرئيسي لسباقات المسافات القصيرة في ألعاب القوى والسباحة، كما أنه ضروري في الدراجات والتجديف وكرة القدم والسلة والهوكي. لقد اهتم العلماء بالسرعة ووضعوها ضمن مكونات معظم اللياقات المختلفة، فقد أجمع (50%) من 30 عالم على أنها أحد المكونات الرئيسية للياقة البدنية (مسح علمي أجرى عام 1978م)، كما أقر تسعة علماء من عشرين أنها ضمن مكونات القدرة الحركية (مسح علمي أجرى عام 1977م)، كما اتفق كل من كلارك ولارسون ويوكم وبيوتشر وكارتز وبافرد وهاجمان وولجوس على أن السرعة تعد مكونا أساسيا في اللياقة الحركية، كما أضافها كلارك ضمن مكونات القدرة الحركية العامة. وترتبط السرعة بالعديد من المكونات البدنية الأخرى، ويمكن اعتبار السرعة والقوة متلازمين في معظم ألوان النشاط البدني، حيث إن القوة الممزوجة بالسرعة تكون مكون القدرة أو القوة المتفجرة كما أن السرعة ترتبط بالرشاقة والتوافق والتحمل ويظهر واضحا ذلك في كرة القدم واليد والسلة. (عبد الحميد وحسانين، 1997، ص91)

3.6.3. أنواع السرعة:

1.3.6.3. السرعة الإنتقالية (القوى):

هي محاولة الانتقال أو التحرك من مكان لآخر بأقصى سرعة ممكنة. وهناك من عرفها بأنها قدرة اللاعب على أداء حركات متشابهة في أقصر زمن ممكن، كما يظهر في ركض المسافات القصيرة في ألعاب القوى.

2.3.6.3. السرعة الحركية (سرعة أداء الحركة):

تعني سرعة الانقباضات العضلية عند أداء الحركة، لذلك تتحقق السرعة في عملية الانقباض للألياف العضلية التي يلزمها الانقباض أثناء أداء التمرين أو المهارة، وهذا ما يحصل في الملائمة وخاصة في لحظة توجيهه لكمه معينة من الخصم. كما يمكن مشاهدة السرعة الحركية (سرعة الأداء) في رمي الثقل مثلاً أو عند عملية الإستلام بكرة السلة مثلاً وسرعة الركضة التقريبية في الوثب الثلاثي والطويل...إلخ.

3.3.6.3. سرعة الإستجابة (سرعة رد الفعل):

هي القدرة على استجابة حركية لمثير معين في أقصر زمن ممكن ويمكن تقسيمها إلى قسمين:

❖ **رد الفعل البسيط:** يعني أن الرياضي يعرف مسبقاً نوع المثير المتوقع وبنفس الوقت يكون لديه الإستعداد للإجابة على ذلك المثير. كما هو الحال في لحظة الإنطلاق عن مكعبات البدء في المسافات القصيرة. حيث يكون النداء أو الإيعاز معروفاً للعداء بصورة مسبقة، ويأتي المثير عن طريق السمع.

❖ **رد الفعل المعقد:** وهذا النوع من الإستجابة يكون غير معروف للاعب بصورة مسبقة كما هو الحال في الألعاب الفرقية ممثلة بكرة القدم والسلة واليد... إلخ. حيث تكون المناولة أو الإستقبال للكرة بصورة مفاجئة، واللاعب لم يكن لديه فترة تحضيرية، ويأتي المثير الحركي هنا عن طريق النقل البصري طبقاً للمواقف المتغيرة في كل لحظة خلال التمرين أو المسابقة.

4.3.6.3. مطاولة السرعة (تحمل السرعة):

تعني قدرة اللاعب في المحافظة على سرعته لأطول فترة زمنية ممكنة كما هو الحال في ركض 400م، 200م، 800م، حيث نرى في المراحل الأخيرة من السباق عند بعض اللاعبين بوادر التعب والإجهاد والهبوط في تسارعه، وخاصة إذا لم يعد نفسه إعداداً جيداً، لذلك على المدرب أن يستخدم مسافات أطول من المسافة المقررة للركض وذلك لتطوير وتحسين تحمل السرعة. (محمود، 2016، ص43-45)

7.3. التحمل:

1.7.3. تعريف التحمل:

القدرة على العمل المستمر في شدة معتدلة من خلال اشتراك الجهاز العضلي المطور لحالة عمل الأجهزة الداخلية (القلب، جهاز الدوران التنفس) بمستوى عال للعمليات الاوكسجينية المتبادلة. مقدرة المجموعات العضلية الكبيرة على الاستمرار في عمل انقباضات متوسطة لأوقات طويلة من الوقت نسبياً والتي تتطلب تكيف الجهازين الدوري والتنفسي لهذا النشاط. هو كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي على مد العضلات العاملة بحاجتها من الطاقة اللازمة لاستمرارها في العمل لأوقات طويلة. مقدرة اللاعب على الاستمرار في الأداء بفاعلية دون هبوط في كفاءته. هو قدرة الفرد في التغلب على التعب أو الاستمرار لأداء النشاط الرياضي لأطول مدة وأكبر تكرار بإيجابية دون هبوط مستوى الأداء. (عبد مالح وآخرون، 2009، ص108)

2.7.3. أهمية التحمل:

- ✍ القدرة على استخدام الشدة المختارة في التدريب والعمل من خلالها لفترة طويلة.
- ✍ درجة ثبات المستوى التكنيكي للرياضي.
- ✍ درجة ثبات مستوى الرياضي في المنافسات.
- ✍ سرعة العودة إلى الحالة الطبيعية بعد الحمل التدريبي. (عبد مالح والطائي، 2014، ص196)

3.7.3. أنواع التحمل:

- ✍ التحمل العام: ويقصد به قدرة الفرد على أداء النشاط البدني بشدة مناسبة لمدة طويلة وهذا يتطلب العمل لأكبر جزء من الجهاز العضلي ويكون هذا التحمل هو القاعدة الأساسية للتحمل الخاص.
- ✍ التحمل الخاص: تختلف الأنشطة الرياضية من حيث متطلباتها من التحمل طبقاً للخصائص المميزة لها، والتحمل الخاص هو نتيجة ارتباط التحمل العام مع أحد مكونات اللياقة البدنية الأخرى المرتبط بعضها ببعض مثل تحمل السرعة، تحمل القوة، إذ أن المطلوب في المسابقات هو استمرار الأداء الحركي بالسرعة أو القوى المثلى، وذلك لمدة زمنية محددة مستخدماً التحمل العضلي بأقصى مجهود. (عبد مالح وآخرون، 2009، ص110)

8.3. المرونة:

1.8.3. تعريف المرونة:

القدرة على ثني المفصل المعين، أو أنها مدى الحركة في مفصل أو مفاصل معينة من الجسم. القدرة على ثني الأجسام المفصالية وغير المفصالية. القدرة على أداء الحركات المدى واسع، أو بأنها امكانية تحريك الجسم أو أحد أجزائه للمدى الكامل للحركة. (شغاتي، 2014، ص361)

2.8.3. أهمية المرونة:

تسهم المرونة والمطاطية في تسهيل اكتساب اللاعب للمهارات الحركية المختلفة والأدوات الخطئية.

تسهم في الاقتصاد بالطاقة والإقلال من زمن الأداء.

المساعدة على اظهار الحركات بصورة أكثر انسيابية، وعلى نحو فعال.

لها دور في تاخير ظهور التعب والإقلال من احتمالات التقلص العضلي.

تسهم في استعادة الشفاء.

تعمل على التقليل من الألم العضلي والوقاية من الإصابات التي يتعرض لها الرياضي كالشد والتمزق والخلع وغيرها.

تعمل على زيادة المدى الحركي المؤثر لاستخدام القوة في بعض الأنشطة الرياضية مثل الجولف والتنس والرمي. (شغاتي، 2014، ص364)

3.8.4. أنواع المرونة:

هناك عدة تقسيمات للمرونة كما يلي:

1.3.8.3. المرونة العامة والمرونة الخاصة:

المرونة العامة: المدى الذى تصل إليه مفاصل الجسم جميعا في الحركة.

المرونة الخاصة: المدى الذى تصل إليه المفاصل المشاركة في الحركة.

2.3.8.3. المرونة الإيجابية والمرونة السلبية:

المرونة الإيجابية: المدى الذى يصل إليه المفصل في الحركة على أن تكون العضلات العاملة عليه هي المسببة للحركة.

المرونة السلبية: المدى الذى يصل إليه المفصل في الحركة على أن تكون هذه الحركة ناتجة عن تأثير قوة خارجية.

3.3.8.3. المرونة الإستاتيكية (الثابتة) والمرونة الديناميكية (المتحركة):

- ✍ المرونة الإستاتيكية (الثابتة): المدى الذى يصل إليه المفصل في الحركة ثم الثبات فيه.
- ✍ المرونة الديناميكية (المتحركة): المدى الذى يصل إليه المفصل أثناء أداء حركة تم بالسرعة القصوى. (حماد، 2001، ص195)

9.3. الرشاقة:

1.9.3. تعريف الرشاقة:

مقدرة اللاعب على تغيير أوضاع جسمه أو سرعته أو اتجاهه على الأرض أو في الهواء في إيقاع سليم. القابلية على تغيير أوضاع أو اتجاهات الجسم بسرعة، وهي قدرة مركبة من عوامل السرعة وسرعة رد الفعل والقوة والدقة والتوافق والتحكم. وهي تعني أيضاً المقدرة على إتقان الحركات التوافقية المعقدة والسرعة في تعلم الأداء الحركي وتطويره وتحسنه وأيضاً المقدرة على استخدام المهارات على وفق متطلبات الموقف المتغير بسرعة وبدقة، والمقدرة على إعادة تشكيل الأداء تبعاً لهذه المواقف بسرعة. (الهيبي، 2011، ص199)

2.9.3. أهمية الرشاقة:

الرشاقة من أكثر المكونات البدنية أهمية بالنسبة للأنشطة الرياضية التي تتطلب تغيير اتجاهات الجسم أو أوضاعه في الهواء أو على الأرض، أو الانطلاق السريع ثم التوقف المباغت أو إدماج عدة مهارات في إطار واحد أو الأداء الحركي الذي يتسم بالتباين في ظروف مكثفة التعقيد والتغيير وبقدر كبير من السرعة والدقة والتوافق. (حماد، 2001، ص200)

3.9.3. أنواع الرشاقة:

- ✍ الرشاقة العامة: إمكانية الفرد على مدى التوافق والانجاز الجيد للحركة.
- ✍ الرشاقة الخاصة: مقدرة اللاعب على انجاز الأداء الفني للفعاليات الرياضية بأعلى كفاءة ممكنة. (الهيبي، 2011، ص200)

10.3. تنمية عناصر اللياقة البدنية:

لكي تتم تنمية عناصر اللياقة البدنية لا بد من نهج أسلوب علمي مقنن في التدريب للحصول على أفضل نتائج بأقل إصابات محتملة، فالتدريب الجيد أسس ومبادئ علمية تحدد كيفية وكمية ونوعية التغيرات

والتكيفات الفسيولوجية الناتجة عن التدريب البدني وهي ترسم الخطوط العريضة لبرامج التدريب سواء للمبتدئين أو لذوي المستويات العالية، ومن تلك المبادئ والأسس ما يلي:

1.10.3. الفروق الفردية أو التفرد:

وتعني أن قدرات الأفراد مختلفة، وأيضا قابليتهم واستعدادهم للتكيف الفسيولوجي لنوع معين من التمارين مختلف ويوجي هذا المبدأ إلى عدم المقارنة بين الأفراد بمقدار التطور والتقدم فلكل فرد خصوصيته في قدراته وإمكانياته.

2.10.3. التدرج:

ويعني الإبتداء بالتمارين السهلة ثم المتوسطة ثم الصعبة وهكذا يكون تدرجا في رفع الحمل، حيث تكون البداية في ممارسة النشاط البدني بشدة منخفضة ولمدة قصيرة وبتكرارات قليلة ملائمة المستوى الفرد الحالي ثم يزداد العبء التدريبي تدريجيا، ويعتبر ذلك مطلبا ضروريا لتنمية مستوى الفرد فضلا عن أهميته في منع حدوث الإصابات والمشاكل الصحية.

3.10.3. زيادة الحمل أو العبء :

تمشيا مع مبدأ التدرج في الشدة والمدة والتكرار خلال تعاقب فترات التدريب فلا بد من الزيادة في الحمل، فإذا لم يكن هناك زيادة في الحمل لا يمكن أن يصاحبها تطور في المستوى والزيادة يجب أن تكون مقننة وفاعلة لتحقيق التقدم والتطور المطلوب.

4.10.3. الخصوصية:

وهي أن أي نشاط بدني محدد سوف يحدث تكيفا فسيولوجيا محدد وخصوصا تبعا لنوع ذلك النشاط وتبعا للعضلات التي يتم توظيفها خلال ذلك النشاط وتبعا للجهاز من الجسم المستخدم في ذلك النشاط، وبمعنى آخر أن جميع الأنشطة البدنية المختلفة تكون موجهة لتنمية صفة ما، فالجري ينمي اللياقة القلبية التنفسية ورفع الأثقال ينمي القوة العضلية وهكذا يكون لكل تمرين صفة معينة يقصدها المتدرب لتنميتها. (الحاج،

2017، ص82)

خلاصة:

اللياقة البدنية هي حالة عامة من الصحة والعافية البدنية والعقلية، تتضمن قدرة الفرد على القيام بالأنشطة اليومية بكفاءة وبدون إرهاق مفرط. وتشمل اللياقة البدنية العناصر الرئيسية التالية: القوة، التحمل، السرعة، المرونة، الرشاقة. ولتحقيق اللياقة البدنية يتطلب مزيجًا من التمارين الرياضية المتنوعة مثل التمارين القلبية، وتمارين القوة، وتمارين تحسين المرونة والتوازن. كما يتطلب أيضًا اتباع نظام غذائي صحي ومتوازن، والحصول على قسط كافٍ من النوم والراحة لتحقيق أقصى استفادة من برنامج اللياقة البدنية.



الفصل الرابع

فئة أقرن 19 سنة

تمهيد:

لقد تنوعت وتعددت الدراسات التي تناولت نمو الطفل من كافة النواحي التكوينية والوظيفية والنفسية وشملت تلك الدراسات تكوين الطفل من مرحلة تكوين الجنين حتى مرحلة الشيخوخة، فالنمو هو عبارة عن تغيرات تقدمية متجهة نحو تحقيق غرض ضمني هو النضج. وتعتبر المراهقة مرحلة من مراحل النمو وهي مرحلة أساسية في حياة الإنسان وأصعبها لكونها تشمل عدة تغيرات، وعلى كل المستويات وتتميز كذلك بتغيرات عقلية وأخرى جسمانية، إذ تنفرد بخاصية النمو السريع غير المنظم وقلة التوافق العضلي العصبي، بالإضافة إلى النمو الانفعالي والتخيل والحلم.

1.4. مفهوم النمو:

يمر الإنسان منذ لحظة الإخصاب وحتى مرحلة الشيخوخة بمراحل عمرية متعددة تصاحبها تغيرات مستمرة، ويتعرض فيها الإنسان إلى العديد من التغيرات والتطورات الخاصة بالنواحي التكوينية والوظيفية، إن النمو بمعناه العام يشمل كافة التغيرات الجسمية والفسولوجية والعقلية والانفعالية والاجتماعية، أما النمو بمعناه الخاص فيشمل التغيرات الجسمية كالطول والوزن والحجم نتيجة للتفاعلات البيوكيميائية التي تحدث في الجسم. وفي ضوء ما سبق ذكره نلاحظ بأن مفهوم النمو يتحدد من خلال مظهرين أساسيين هما كالآتي:

- ✍ النمو التكويني: ويشمل دراسة النمو الجسدي كالطول والوزن والحجم.
- ✍ النمو الوظيفي: ويشمل دراسة نمو الوظائف الجسمية والانفعالية والعقلية وتكيف أجهزة الجسم لأدوار وظيفية معينة. (كماش وآخرون، 2010، ص17)

سلسلة متتابعة متماسكة من تغيرات تهدف الى غاية واحدة محددة هي أكمال النضج، ومدى استمراره وبدء انحداره. فالنمو بهذا المعنى لا يحدث بطريقة عشوائية، بل يتطور بانتظام، خطوة سابقة تليها خطوة أخرى، أي أنه لا يجرى بطريقة عشوائية. (عوض، 1999، ص12)

2.4. العوامل المؤثرة في النمو:

- ✍ يتأثر النمو في جميع مظاهره الجسمية والعقلية والانفعالية والاجتماعية بعدة عوامل أهمها:
- ✍ الوراثة والتي من خلالها تنتقل الصفات الوراثية من الوالدين والأجداد إلى الفرد.
- ✍ البيئة التي تهيمن على الفرد سواء وهو جنين في بطن أمه أو بعد ولادته وتتسع دائرة احتكاكه بأبيه وأخواته وزملائه في المدرسة ابتداء من الحضانة إلى الجامعة حتى يتخرج إلى المجتمع الذي يعيش ويحيا فيه.
- ✍ التكوين العضوي وخاصة وظائف بعض الأعضاء الداخلية للكائن الحي الإنساني ومنها الغدد الصماء التي تفرز هرمونات تؤثر في مظاهر النمو المختلفة.
- ✍ الغذاء الذي يعتمد عليه الكائن الحي الإنساني في نموه وبناء خلاياه التالفة وتكوين خلايا أخرى جديدة وكذلك إمداده بالطاقة اللازمة له ولنشاطه. (رفاعي، 2010، ص17)

3.4. تعريف المراهقة:

1.3.4. لغة:

ترجع لفظة المراهقة إلى الفعل العربي (راهق) الذي يعني الإقتراب من الشيء، فراهق الغلام فهو مراهق أي قارب الإحتلام، ورهقت الشيء رهقاً قربت منه. والمعنى هنا يشير إلى الإقتراب من النضج والرشد. (البادي، 2003، ص08)

2.3.4. إصطلاحاً:

وقد عرفت مريم عبد الله النعيمي الباحثة والمحاضرة في الشؤون النفسية بحضور حوالي 150 سيدة، المراهقة بقولها علماء النفس يعرفون المراهقة بأنها مجموعة من التغيرات التي تحدث في نمو الفرد الجسمي والعقلي والنفسي والاجتماعي، وفيها تحدث التغيرات التي تطرأ على وظائف الغدد الجنسية والتغيرات العقلية والجسمية مؤكدة أن فترة المراهقة فترة خصبة في حياة الإنسان إذ تنمو فيها القدرات البدنية والعقلية وتأخذ صفات المراهق في الظهور وتستمر في التطور إلى أن تصل إلى مرحلة الرشد حيث يباشر دوره في الحياة العملية باستقلال كامل وحرية مطلقة. (البادي، 2003، ص08)

تشير كلمة المراهقة عند علماء النفس إلى مرحلة إنتقالية من (الهو) كما يقول فرويد إلى مرحلة (الأنا)، أي فهي مرحلة متوسطة، من اقتراب الفرد من النضوج الجسماني، والعقلي، والاجتماعي والنفسي... ونستطيع القول بأن هذه المرحلة من العمر تسمى بداية الأشد. (الزبيدي، 2015، ص385)

4.4. مميزات مرحلة المراهقة:

- النمو الواضح المستمر نحو النضج في كافة مظاهر وجوانب الشخصية.
- التقدم نحو النضج الجسمي (أقصى طول).
- التقدم نحو النضج الجنسي.
- التقدم نحو النضج العقلي حيث يتم تحقق الفرد واقعياً من قدراته وذلك من خلال الخبرات والمواقف والفرص التي يتوافر فيها الكثير من المحكات التي تظهر قدراته وتعرفه حدودها، فقد نجح وفشل وقيم نفسه وقيمه الآخرون... وهكذا.
- التقدم نحو النضج الانفعالي والاستقلال الانفعالي.

لـ التقدم نحو النضج الاجتماعي والتطبع الاجتماعي واكتساب المعايير السلوكية الاجتماعية والاستقلال الاجتماعي وتحمل المسؤوليات وتكوين علاقات اجتماعية جديدة والقيام بالاختيارات واتخاذ القرارات فيما يتعلق بالتعليم والمهنة والزواج.

لـ تحمل مسؤولية توجيه الذات وذلك بتعرف المراهق على قدراته وامكانياته. وتمكنه من التفكير واتخاذ القرارات بنفسه لنفسه.

لـ اتخاذ فلسفة في الحياة ومواجهة نفسه والحياة في الحاضر والتخطيط للمستقبل. (زهران، 1986، ص289)

5.4. أنواع المراهقة:

يقول الدكتور عبدالرحمن العيسوي الواقع أنه ليس هناك نوع واحد من المراهقة فلكل فرد نوع خاص. حسب ظروفه الجسمية والاجتماعية والنفسية والمادية، وحسب استعداداته الطبيعية، فالمراهقة تختلف من فرد إلى فرد، ومن بيئة جغرافية إلى أخرى، ومن سلالة إلى سلالة، كذلك تختلف باختلاف الأنماط الحضارية التي يتربى في وسطها المراهق، فهي في المجتمع البدائي تختلف عنها في المجتمع المتحضر، وكذلك تختلف في مجتمع المدينة عنها في المجتمع الريفي، كما تختلف من المجتمع المتمزمت الذي يفرض كثيراً من القيود والأغلال على نشاط المراهق، عنها في المجتمع الحر الذي يتيح للمراهق فرص العمل والنشاط، وفرص إشباع الحاجات والدوافع المختلفة.

كذلك فإن مرحلة المراهقة ليست مستقلة بذاتها استقلالاً تاماً، وإنما هي تتأثر بما مر به الطفل من خبرات في المرحلة السابقة، والنمو عملية مستمرة ومتصلة.

وجدير بالذكر أن النمو الجنسي الذي يحدث في المراهقة ليس شأنه أن من يؤدي بالضرورة إلى حدوث أزمات للمراهقين، ولكن دلت التجارب على أن النظم الاجتماعية الحديثة التي يعيش فيها المراهق هي المسؤولة عن حدوث أزمة المراهقة، فقد دلت الأبحاث التي أجرتها مارجريت مد M.MEAD (وهي علماء الأنثروبولوجيا الاجتماعية) في المجتمعات البدائية أن المجتمع هناك يرحب بظهور النضج الجنسي، وبمجرد ظهوره يقام حفل تقليدي ينتقل بعده الطفل من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرجولة مباشرة، ويترك المراهق فوراً السلوك الطفولي ويتسم سلوكه بالرجولة، كما يعهد إليه المجتمع -بكل بساطة- بمسؤوليات الرجال، ويسمح له بالجلوس وسط جماعاتهم، ويشاركهم فيما يقومون به من صيد ورعى، وبذلك يحقق استقلالاً

اقتصادياً له فوراً بالزواج وتكوين الأسرة، ومن ثم يتمكن من إشباع الدافع الجنسي بطريقة طبيعية. وبذلك تختفي مرحلة المراهقة من هذه المجتمعات البدائية، الخالية من الصراعات التي يقاسي منها المراهق في المجتمعات المتحضرة. فالانتقال من الطفولة إلى الرجولة في المجتمعات البدائية انتقال مباشر.

أما في المجتمعات المتحضرة فقد أسفرت البحوث عن أن المراهقة قد تتخذ أشكالاً مختلفة حسب الظروف الاجتماعية والثقافية التي يعيش في وسطها المراهق، وعلى ذلك فهناك أشكال مختلفة للمراهقة منها:

- ❖ مراهقة سوية خالية من المشكلات والصعوبات.
 - ❖ مراهقة انسحابية حيث ينسحب المراهق من مجتمع الأسرة ومن مجتمع الأقران، ويفضل الإنعزال والإنفراد بنفسه حيث يتأمل ذاته ومشكلاته.
 - ❖ مراهقة عدوانية حيث يتسم سلوك المراهق فيها بالعدوان على نفسه وعلى غيره من الناس والأشياء.
- (البادي، 2003، ص16)

6.4. مطالب النمو في مرحلة المراهقة:

- ❖ نمو مفهوم سوى للجسم وتقبل الجسم.
- ❖ تقبل الدور الجنسي في الحياة.
- ❖ تقبل التغيرات التي تحدث نتيجة للنمو الجسمي والفسولوجي والتوافق معها.
- ❖ تكوين المهارات والمفاهيم العقلية الضرورية للإنسان الصالح.
- ❖ استكمال التعليم.
- ❖ تكوين علاقات جديدة طيبة ناضجة مع رفاق السن من الجنسين.
- ❖ نمو الثقة في الذات والشعور الواضح بكيان الفرد.
- ❖ تقبل المسؤولية الاجتماعية.
- ❖ امتداد الاهتمامات إلى خارج حدود الذات.
- ❖ اختيار مهنة والاستعداد لها (جسمياً وعقلياً وانفعالياً واجتماعياً).
- ❖ تحقيق الإستقلال اقتصادياً.
- ❖ ضبط النفس بخصوص السلوك الجنسي.
- ❖ الاستعداد للزواج والحياة الأسرية.

- ✎ تكوين المهارات والمفاهيم اللازمة للاشتراك في الحياة المدنية للمجتمع.
- ✎ معرفة السلوك الاجتماعي المعياري المقبول الذي يقوم على المسؤولية الاجتماعية وممارسته.
- ✎ نمو والقيام بالدور الاجتماعي الجنسي السليم.
- ✎ اكتساب قيم دينية واجتماعية ناضجة تتفق مع الصورة العملية للعالم الذي نعيش فيه.
- ✎ اعادة تنظيم الذات ونمو ضبط الذات.
- ✎ بلوغ الإستقلال الانفعالي عن الوالدين وعن الكبار. (زهران، 1986، ص58)

7.4. مشكلات المراهقة وعلاجها:

إن من أبرز المشاكل التي تظهر في مرحلة المراهقة الانحرافات الجنسية، مثل الجنسية المثلية أي الميل الجنسي لأفراد من نفس الجنس، والجنوح، وعدم التوافق مع البيئة، وانحرافات الأحداث من سرقة، وهروب اعتداء، العطف. وتحدث هذه الانحرافات نتيجة لحرمان المراهق في المنزل والمدرسة من الحنان والرعاية والإشراف، وعدم إشباع رغباته، ومن ضعف التوجيه الديني، وكذلك نتيجة لعدم تنظيم أوقات الفراغ. (البادي، 2003، ص19)

8.4. مظاهر النمو في المراهقة:

1.8.4. النمو الجسمي:

تبدو مظاهر النمو الجسمي في النمو الغددي الوظيفي، وفي نمو الأعضاء الداخلية ووظائفها المختلفة، وفي نمو الجهاز العظمي والقوة العضلية، وفي أثر هذه النواحي على النمو الطولي والوزني. فتتضمن كل من الغدة الصنوبرية والغدة التيموسية ليتسع الطريق لنشاط الغدد الجنسية. وهنا تؤثر هرمونات الغدد الجنسية على هرمون النمو (الذي له تأثير على النمو العظمي وتفرزه الغدة النخامية) فتحد من نشاطه وتعوق عمله. ويؤثر هذا النشاط الغددي على جميع المظاهر الأخرى للنمو فيغلب الصوت عند المراهق ويظهر الشعر في الشارب واللحية وفي مواضع أخرى مختلفة الجسم، وظهور "بثور الشباب" التي تنتشر على الوجه. ويتراكم الدهن في أماكن معينة عند الفتاة المراهقة، وتتمو كذلك عظام الحوض لديها تمهيداً لوظيفة الحمل والولادة، وتكتسب الغدد العرقية رائحة خاصة غريبة في المراهقة، وقد يخجل المراهق والمراهقة من هذه الرائحة أو ظهورها، ويخجل أيضاً عندما يتسبب عرقاً لأقل مجهود. ويكون اتساع الكتفين عند الفتى المراهق أكثر منه عند الفتاة المراهقة وذلك تمهيداً لعملية المشاق الذي يعتمد على القوة.

وتتمو الأجزاء العليا من الجسم أسرع من نمو الأجزاء السفلى، فتتمو الأذرع أسرع من الأرجل، فيختل بذلك اتزان الفرد، وقد يحطم الأواني عندما يحاول أن يمسكها، وتغلظ الأنف وتتسع وتتضخم وتكون مصدر قلق للمراهقين والمراهقات خشية أن تنتشوه سحناتهم ويتسع الفم وينمو الفك العلوي أسرع من الفك السفلي. وقد يؤدي ذلك لتشوه معالم الوجه، ولذلك قد لا يألف المراهق شكله لفترة طويلة، ويختلف التوافق الحركي لديه مما يؤدي إلى تعثره وشعوره بالحرج والضيق. (رفاعي، 2010، ص244)

2.8.4. النمو العقلي:

تعتبر ملاحظة النمو العقلي أصعب من ملاحظة النمو الجسمي. حيث إن هناك بعض المقاييس التي بواسطتها نحدد ما يطرأ من تغيرات جسمية على المراهق. لكننا نستدل على النمو العقلي من خلال سلوك الفرد في الأنشطة المختلفة.

❖ **الذكاء والقدرات:** يدل الذكاء على محصلة النشاط العقلي كله، وتدل كل قدرة طائفية على نوع ما من أنواع هذا النشاط العقلي كما يبدو عند بعض الأفراد. فالقدرة العددية مثلاً تبدو بوضوح في قدرة بعض الأفراد على إجراء العمليات الحسابية الأساسية في سهولة وسرعة ودقة، والقدرة المكانية التي اكتشفها عبد العزيز القوسي فتشمل قدرة الفرد على تصور حركة الأشكال الهندسية على سطح الورقة أو حركة المجسات في الفراغ الثلاثي.

❖ **الذكاء والقدرات والميول العقلية:** تتضح في المراهقة الميول العقلية للفرد والتي تتأثر بمستوى ذكائه وقدراته العقلية الطائفية. وتهدف إلى توجيهه للأنماط العملية التي سيسلكها في حياته المهنية المقبلة. ولذلك يهتم العلاء بدراسة هذه الميول العقلية من أجل توجيه المراهق لاختيار المهنة التي تناسب قدراته ومواهبه المختلفة. وتبدو هذه الميول العقلية من خلال اختيار المراهق للمواضيع المختلفة التي يلذ له قراءتها مثل الموضوعات التي تدور حول الآلات الميكانيكية، والهوايات العلمية، والمخترعات الحديثة، القصص الغرامية، القصص التاريخية، الشعر العاطفي... إلخ وأيضاً في البرامج الإذاعية التي يهوى الاستماع إليها. وفي غير ذلك من أنواع النشاط العقلي المعرفي.

❖ **القدرات والعمليات العقلية:** تختلف العمليات العقلية عن القدرات، حيث إن العملية العقلية تتصل اتصالاً مباشراً بما يحدث للعقل ذاته. أما القدرة فتتصل بما يحدث للعقل وهو يستجيب للمثيرات المختلفة. أي أن القدرة تشمل العملية العقلية، ونوع مثيرها، وأيضاً الأشكال المختلفة لاستجاباتها. (رفاعي، 2010، ص247)

3.8.4. النمو الانفعالي:

تتأثر انفعالات المراهق بعدة عوامل منها على سبيل المثال لا الحصر:

- لـ التغيرات الجسمية الداخلية والخارجية فتتأثر انفعالات المراهق بنمو أو ضمور الغدد الصماء كما تتأثر أيضاً بالتغيرات التي تطرأ على جسمه والتي عالجناها في النمو الجسمي.
- لـ كما أن إدراك المراهق يختلف عن إدراك الطفل ولذلك فهو قادر على فهم استجابات الأفراد الآخرين، فهما يختلف في مستواه عن فهمه في طفولته وهذا يؤثر على انفعالاته.
- لـ يتأثر أيضاً النمو الانفعالي للمراهق بالعلاقات العائلية والجو الاجتماعي السائد في الأسرة فالمشاجرات بين الوالدين، أو سيطرة أحد الوالدين على أمور حياته الشخصية، أو معاملته كطفل صغير، وإهمال تدريبه على ضبط انفعالاته منذ طفولته المبكرة له تأثير ضار على النمو الانفعالي للمراهق. (رفاعي، 2010، ص252)

4.8.4. النمو الاجتماعي:

❖ مظاهر الألفة:

- لـ الميل إلى الجنس الآخر: يميل المراهق في أوائل مراهقته إلى الجنس الآخر ويحاول أن يجذب انتباهه بطرق مختلفة تتمشى مع أطوار نموه.
- لـ الثقة وتأكيد الذات: يتخفف المراهق من سيطرة الأسرة ويعتز بشخصيته ومكانته، وعنايته الفائقة بمظهره ويمشي مختالاً فخوراً بنفسه ليجذب انتباه الآخرين إليه ويرغمهم على الاعتراف بمكانته بينهم.
- لـ الخضوع لجماعة النظائر: يتحرر المراهق من الأسرة ويتحول بولائه إلى جماعة الأقران يسير على دربهم متمسكاً بمعاييرهم ونظمهم، ثم يمضي في تطوره فيتخفف من ولائه هذا قبيل رشده واكتمال نضجه.
- لـ البصيرة الاجتماعية: يستطيع المراهق أن يدرك العلاقات القائمة بينه وبين الأفراد الآخرين، فيلمس ببصيرته النافذة آثار تفاعله مع الناس فقد يقول كلمة تثير حوله عاصفة من النفور، أو تضفي على الموقف جواً هادئاً أو سعيداً مريحاً من الألفة. فالمراهق في هذه المرحلة قادر على أن ينفذ ببصيرته إلى أغوار سلوك الآخرين.

❖ **اتساع دائرة التفاعل الاجتماعي:** تزداد آفاق الحياة الاجتماعية للمراهق تبعاً لتطور مراحل نموه فينتمي للجماعات المختلفة سواء في المدرسة أو في النادي، ويؤدي هذا إلى اتصاله بنوعيات مختلفة من الأفراد مدركاً حقوقه وواجباته نحوهم، متعاوناً معهم في الأنشطة المختلفة، فتتسع بذلك دائرة نشاطه الاجتماعي.

❖ **مظاهر النفور:**

❖ **التمرد:** يغالى المراهق في تحرره من سيطرة الأسرة، فيعصى ويتمرد ويتحدى سلطة الوالدين، وكأنه يثور على طفولته التي كانت تخضع وتتصاع لأوامرهم واضعاً في اعتباره أن هذا السلوك يشعرهم بفرديته ونضجه واستقلاله.

❖ **السخرية:** يسخر المراهق من الحياة الواقعية المحيطة به وذلك لبعدها عن المثل العليا التي يؤمن بها ويدعو إليها، وكلما اقترب من الرشد واكتمال النضج يهبط من السماء التي كان يحلق فيها بخياله ومثله العليا إلى أرض الواقع التي تصطبغ من حوله بكثير من المتناقضات.

❖ **التعصب:** يتعصب المراهق لآرائه ولمعايير جماعة الأقران التي ينتمي إليها متأثراً في ذلك بالثقافة التي تهيم على بيئته، والطبقة الاجتماعية التي ينتمي إليها والشعائر الدينية التي يؤمن بها، وقد يظهر هذا التعصب في سلوكه العدواني وألفاظه النابية ونقده اللاذع ويتخفف من حدة هذا التعصب كلما اقترب من الرشد.

❖ **المنافسة:** ينافس المراهق زملائه في نشاطهم وألعابهم وتحصيلهم، وخير له أن يرتفع بمستوى هذه المنافسة لتستقيم مع المعايير الاجتماعية السوية، وتتحول المنافسة الفردية الجادة إلى المنافسة الجماعية التي تهيم عليها روح الفريق، وكلمة (نحن) بدلاً من كلمة (أنا) وهذا يؤدي إلى تعاون الأفراد جميعاً. لأن المغالاة في المنافسة الفردية يحول بين المراهق وبين وصوله إلى المعايير الصحيحة الاجتماعية للنضج السوي. (رفاعي، 2010، ص60)

9.4. المراهق والأسرة:

إن ماضي الطفولة السليم أساس للواقع السليم وليس بديلاً عنه، وهو مقدمة له ولكنه لا يشكل ضماناً لاستمراره. فلا شك أن الأسرة التي توفر الحب والثقة لأطفالها تملك المؤهل لتوفيره أيضاً لشبابها، ولكنه

ليس بالضرورة أمراً مفروغاً منه أو حتمياً، والعكس صحيح أيضاً، فالأسرة التي أساءت تربية طفلها سوف تستمر غالباً في الإساءة إلى شبابها، ومرة أخرى فليس في ذلك حتمية، إذ كثيراً ما تكون أخطاء التربية في الطفولة حافزاً على أن يعيد الوالدان النظر في طريقة معاملتهما فيقدمان رعاية لبنيهما في الشباب ما يعوض ما افتقدوه في الطفولة، بل يمكن لنا أن نضيف أن هناك أحياناً أسرة تصلح لرعاية طفل فإذا ما كبر عجزت عن مواجهة التغيير واستمرت في معاملته كطفل، أي أنها لا «تخاويه» إن كبر والعكس صحيح، وهو أن هناك أسرة قد لا تتحمل الأطفال ولكنها تحسن معاملة الشباب.

إذا ما هو الجو الأسري المناسب للمراهقين؟ من حيث المبادئ العامة يمكننا أن نعود للتعميم الذي أسلفنا ذكره وهو أن الأسرة المناسبة لتربية طفل تصلح لتربية مراهق، بل تنمو معه وتتعلم وتغير من طريقتهما ونظراتها في التربية بمرور الوقت، وسنتعرض لما يختص بمرحلة المراهقة.

هذه المرحلة انتقالية ولهذا فهي تتطلب القدرة على التمييز بين متطلبات الطفولة ومتطلبات المراهقة، وهو تمييز لا يعني بالضرورة الفصل التام، فالهوية التي تهتز ويعلو بناؤها في هذه المرحلة تعني وجود استمرارية وماضي وتراث يرتبط بالحاضر والمستقبل ويتفاعل معهما ليولد الشكل الجديد. فالطفل كان يحتاج إلى من يشبع رغباته ويقوم عنه بتوفير احتياجاته. والنمو يعني الخروج من هذا النمط، أن يستقل ويحصل على احتياجاته بقوة ساعديه.

هذه الانتقالية تعني جماعاً يحقق استمرارية توفير احتياجات الطفل وفي الوقت عينه حثه على الإستقلال والإعتماد على النفس. فالطفل الذي كان يجوع فيقدم له الطعام صار شاباً يجوع فيساهم في إعداد طعامه بيده، أو يعاون أسرته في التحضير، وقد يشارك مع أسرته في شراء بعض احتياجات الطعام أو في إعداد أدوات الطهو والأكل أو في تنظيفها وإعادة ترتيبها. (ماسترز وسييتر ترجمة رزوق، 1998، ص35)

خلاصة:

إن فترة المراهقة مرحلة غير عادية، تصاحبها تغيرات نفسية وفيزيولوجية، وهي مرحلة إنتقالية بين الطفولة والنضج الكامل ولكي تمر هذه المرحلة بسلام، دون أن تترك أي أثر ضار بالشخصية لابد أن يكون هناك وعي وفهم لطبيعة هذه المرحلة، وخصوصا من قبل الوالدين، ويجب أن تتعاون المؤسسات التعليمية والدينية مع الأهل في توجيه ورعاية المراهقين الذين يعتبرون جيل المستقبل. والرياضة تجلب للمراهق المتعة بإشباعه لمختلف الحاجات التي يتطلبها نموه ومنها الراحة والترويح عن النفس وكثير ما تعتمد على الأنشطة الرياضية، فهي من أنجح الأنشطة الترويحية وأكثرها فعالية في تحقيق أهداف الترويح وتساهم في تحكم في عدوانية المراهق وتصريف طاقته الكامنة بصفة مقبولة إجتماعيا، كما تساعد على إكتشاف مفهوم السعادة والسرور لتحقيق الراحة النفسية الكاملة.

الجانب التطبيقي



الفصل الخامس

الإجراءات الميدانية للبحث

تمهيد:

يهدف البحث العلمي كقاعدة إلى اكتشاف الحقائق، وتكمن قيمة هذا البحث وأهميته في التحكم في المنهجية المستخدمة فيه، أي مجموعة المناهج والأساليب التي يصادفها الباحث في بحثه، ولذلك فإن وظيفة المنهجية هي جمع المعلومات ثم العمل على تصنيفها وتنظيمها وقياسها وتحليلها لتحقيق النتائج. حيث تعد دراسة الجانب النظري الذي تناولنا فيه مجموعة المعارف المتعلقة بموضوع الدراسة، سنحاول في هذا الفصل شرحاً هماً لإجراء اتا الميدانية التي تتبعناها في هذا الدراسة من أجل الحصول على النتائج التي يمكن الوثوق بها واعتبارها نتائج موضوعية يمكن التحقق منها مرة أخرى، لأنهم المعروف أن ما يميز أي دراسة علمية هو قابليتها للموضوعية العلمية، ولا يمكن تحقيق ذلك إلا إذا لم يتبع الباحث المنهج العلمي الصحيح.

1.5. الدراسة الاستطلاعية:

تعد الدراسة الاستطلاعية من أهم الإجراءات الميدانية التي يقوم بها الباحث لكي لا يقع في الأخطاء أو المشاكل والصعوبات أثناء الدراسة الرئيسية. وهي عبارة عن تجربة مصغرة من التجربة الرئيسية الغرض منها إما الكشف عن بعض الحقائق العلمية أو تجريب العمل لكشف المعوقات والسلبيات التي تواجه تطبيق التجربة الرئيسية أو لغرض تدريب بعض الكوادر المساعدة على العمل. وهي تجارب لتطبيق بعض الاختيارات والقياسات المستخدمة على عينات في أغلب الأحيان ليست عينة البحث الأصلية ولكن شرط أن تكون من نفس المستوى والعمر، أو عزل بعض أفراد عينة البحث الأصلية لغرض تطبيق هذه التجربة بشرط عدم رجوعها للعينة الأصلية مرة أخرى لكي لا يتم معرفتهم على كيفية الحصول على النتائج في الاختبارات أو تكيفهم عليها وهذا يؤثر على نتائج البحث. (العبادي، 2015، ص128) تطبيقاً للطرق العلمية المتبعة في البحث، ولأجل الوصول إلى نتائج دقيقة ومضبوطة، قمنا بإجراء الدراسة الاستطلاعية على مستوى بعض عدائي فريق الجبل الصاعد لمدينة العلمة لألعاب القبولالية سطيف، حيث قمنا فيها بتطبيق بعض الاختبارات البدنية على عينة استطلاعية قوامها 06 عدائين، حيث تم تطبيق الاختبار الأول ثم أعيد تطبيق نفس الاختبار في نفس الظروف والشروط بفاصل زمني قدره 03 أيام من التطبيق الأول، وتم استبعادهم فيما بعد من العينة الأساسية. وكان الغرض منها هو:

- ❖ استخراج المعاملات العلمية للاختبار (الصدق، الثبات).
- ❖ معرفة مدى صلاحية وتناسب الاختبارات مع عينة البحث.
- ❖ التعرف عن المعوقات والصعوبات التي قد تواجهنا أثناء التجربة الأساسية.
- ❖ التأكد من مدى فهم فريق العمل لطبيعة الاختبارات وطريقة أدائها.
- ❖ تحديد جوانب القصور في إجراءات تطبيق الاختبارات.
- ❖ تحديد حجم المجتمع الأصلي للدراسة وخصائصه ومميزاته.
- ❖ مدى سلامة وكفاية الأجهزة والأدوات المستخدمة ومراعاة الوقت عند تنفيذ الاختبارات.

2.5. منهج البحث:

المنهج هو الطريق المؤدي إلى الكشف عن الحقيقة وهي مبتغى الإنسان الذي يسعى إليه في العلوم بواسطة طائفة من القواعد العامة تهيمن على سير العقل وتحدد عملياته الفكرية حتى يصل إلى نتيجة معلومة. (الربيعي وآخرون، 2018، ص46) حيث يعتبر اختيار منهج الدراسة مرحلة هامة في عملية

البحث العلمي، إذ يحدد كيفية جمع البيانات والمعلومات حول الموضوع المدروس، لذا فإن منهج الدراسة له علاقة مباشرة بموضوع الدراسة وبإشكالية البحث، حيث طبيعة الموضوع هي التي تحدد اختيار المنهج المتبع، وانطلاقاً من موضوع دراستنا "أثر برنامج بالتدريب الفكري مرتفع الشدة على تنمية القوة المميزة بالسرعة لدى عدائي المسافات القصيرة فئة أقل من 19 سنة" فإن المنهج المناسب لتحقيق أهداف بحثنا هو المنهج التجريبي والذي يعرف بـ: الملاحظة الموضوعية لظاهرة معينة تحدث في موقف يتميز بالضبط المحكم ويتضمن متغيراً (عاملاً) أو أكثر متنوعاً، بينما تثبت المتغيرات (العوامل الأخرى). (علاوي وراتب، 1999، ص217) وهو أيضاً: يعد المنهج التجريبي من أكثر المناهج العلمية التي تبين معالم الطريقة العلمية بصورة واضحة. والتجريب يبحث عن السبب وكيفية حدوثه ويتناول الباحث متغيرات الظاهرة بالدراسة، ويحدث في بعضها تغييراً مقصوداً ويضبط ويتحكم في بعض المتغيرات الأخرى ذات العلاقة، ليتوصل تأثير ذلك على متغير تابع أو أكثر، بمعنى آخر التوصل إلى العلاقات السببية بين كل من المتغير المستقل والمتغير التابع. (العبادي، 2015، ص82)

3.5. مجتمع وعينة الدراسة:

1.3.5. مجتمع الدراسة:

يعرف المجتمع على أنه جميع مفردات أو وحدات الظاهرة محل البحث فقد يكون المجتمع مكوناً من سكان مدينة أو مجموعة من الأفراد في منطقة ما، أو مجموع العمال الذين يعملون في شركة معينة أو مجموعة الحقول في منطقة معينة أو مجموعة من الحيوانات أو سلعة معينة ينتجها معمل معين ويمكن القول أن المجتمع الإحصائي هو مجموعة من الوحدات الإحصائية معرفة بصورة واضحة، بحيث تسير الوحدات الإحصائية التي تدخل ضمن هذا المجتمع من غيره. (النعمي وآخرون، 2015، ص77) وهو أيضاً جميع عناصر ومفردات المشكلة أو الظاهرة قيد الدراسة، فمجتمع الدراسة لمشكلة ضعف طلبة المرحلة الثانوية في دولة ما في مادة الرياضيات يشمل جميع طلبة المرحلة الثانوية في تلك الدولة، ويتكون مجتمع الدراسة عادة من عناصر ومفردات. (عليان وغنيم، 2000، ص137) حدد مجتمع البحث جميع عدائي فئة (U₁₉) المنخرطين في رابطة سطيف لألعاب القوى للموسم الرياضي 2023/2024.

2.3.5. عينة الدراسة:

هي جزء من المجتمع يتم اختيارها وفق قواعد خاصة بحيث تكون العينة المسحوبة ممثلة قدر الإمكان المجتمع الدراسة، لذلك يمكن تعريف العينة على أساس أنها مجموعة الوحدات التي يتم اختيارها من المجتمع

الإحصائي. (النعمي وآخرون، 2015، ص78) وهي كذلك الجزء الذي يمثل مجتمع الأصل أو النموذج الذي يجري الباحث مجمل ومحور عمله عليه. لا يمكن أن ينجح البحث إلا إذا كان الباحث يستخدم أساليب خاصة باختيار العينات، إن الباحث عند دراسته الأفراد والمجموعات لا يستطيع أن يأخذ كافة الأفراد أو المجتمع بأسره لدراسته لأن هذا يتطلب جهدا ووقتا وتكاليف مادية كبيرة جدا. لهذا يختار الباحث عينة محددة من المجتمع لدراسته. فكلما زاد مجتمع الأصل كلما قلت النسبة وكلما قلت النسبة زاد مجتمع الأصل للعينات. (محبوب، 2005، ص149) شملت عينة البحث عدائي فريق الجيل الصاعد لمدينة العلمة لألعاب القبولالية سطيف فئة (U_{19}) والمقدر بـ 22 عداء وبعد استبعاد العدائين الذين تم إجراء عليهم التجربة الإستطلاعية (06 عدائين) استقرت عينة البحث الأساسية على 16 عداء تماختيارهم بطريقة عشوائية وتم تقسيمهم إلى مجموعتين:

○ المجموعة الأولى (العينة الضابطة): شملت 08 عدائين أجرينا عليهم الاختبارات القبلية والبعدي ولم يخضعوا للبرنامج التدريبي.

○ المجموعة الثانية (العينة التجريبية): شملت 08 عدائين أجرينا عليهما الاختبارات القبلية والبعدي وخضعوا للبرنامج التدريبي.

4.5. تجانس مجموعتي البحث:

بعد إجراء الاختبارات القبلية لعينة البحث (الضابطة والتجريبية) وعلى إثر النتائج المحصل عليها قام الباحث بدراسة مدى تجانس هذه العينة مستخدما اختبار "T" ستودنت وكانت النتائج كالتالي:

○ جدول رقم (01) يمثل تجانس مجموعتي عينة البحث.

دلالة الاختبار	اختبار T (Sig)	اختبار Levene (Sig)	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
غير دال	0.33	0.14	0.53	18.50	0.46	18.57	العمر
غير دال	0.76	0.65	2.99	185.12	3.66	184.62	الطول
غير دال	0.75	1.00	1.60	74.50	1.48	74.25	الوزن
غير دال	0.74	0.23	0.53	5.50	0.91	5.38	سنوات التدريب

عند مستوى دلالة (0.05) درجة حرية (df) = 16 = N(14)

من خلال نتائج الموضحة في الجدول رقم (01) نجد أن قيما لإحتمالية Sig لاختبار Levene انحصرت بين 0.14 كأصغر قيمة و1.00 كأكبر قيمة وهي قيم أكبر من مستوى الدلالة الإحصائية (0.05) مما يبين طبيعة التباين متجانس، وكذلك نجد أن قيم الإحتمالية Sig لاختبار T انحصرت ما بين 0.33 كأصغر قيمة و0.76 كأكبر قيمة وهي قيم أكبر من مستوى الدلالة الإحصائية (0.05) وهذا ما يدل على عدم وجود فروق معنوية بين المتوسطات الحسابية، أي أن الفروق بين المتوسطات غير دالة إحصائيا وبالتالي نستنتج أن العينتين متجانستين في الوزن والطول والعمر وسنوات التدريب.

5.5. متغيرات الدراسة:

1.5.5. المتغير المستقل:

هو المتغير الذي يفترض الباحث أنه السبب أو أحد الأسباب لنتيجة معينة، ودراسته قد تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر. (بوداود وعطا الله، 2009، ص139) والمتغير المستقل في دراستنا هو البرنامج التدريبي بالتدريب الفكري مرتفع الشدة.

2.5.5. المتغير التابع:

هو العامل الذي يتبع العامل المستقل ويعرف بأنه المتغير الذي يتغير نتيجة تأثير المتغير المستقل، أو هو المتغير الذي يراد معرفة تأثير المتغير المستقل عليه. (بوداود وعطا الله، 2009، ص141) والمتغير التابع في دراستنا هو القوة المميزة بالسرعة لدى عدائي المسافات القصيرة.

6.5. مجالات البحث:

1.6.5. المجال المكاني:

تم إجراء اختبارات الدراسة الأساسية وتطبيق البرنامج التدريبي على عينة الدراسة وذلك بالملعب البلدي عمار حارث العلمة ولاية سطيف.

2.6.5. المجال الزمني:

تمت دراستنا هذه على مجالين زمنيين هما:

لـ مجال خاص بالجانب النظري امتد من بداية شهر جانفي 2024 إلى نهاية شهر مارس 2024.

لـ مجال خاص بالجانب الميداني فكان كالتالي: بدأ العمل لتطبيقي والمتمثلا باختبارات والوحدات

التدريبية والتبدأ علنا نحو التالي: تم إجراء الاختبار الأول في 02 فيفري 2024

وأعيد الاختبار بعد نهاية انجاز البرنامج للتدريب والذى كان في 30 مارس 2024 أي بعد مرور حوالي ثمانية أسابيع.

7.5. أدوات جمع المعلومات:

تعتبر الأدوات التي يستخدمها الباحث في جمع البيانات المرتبطة بالموضوع الذي يقوم بدراسته من أهم الخطوات. لأن وسائل وأدوات جمع البيانات المرتبطة بالموضوع يعتبر المحور الأساسي والضروري في الدراسة. (بودواو وعطاء الله، 2009، ص75) ومن أهم الأدوات التي استخدمها الباحث في بحثه هي:

1.7.5. المصادر والمراجع العلمية:

تعتبر المصادر والمراجع العلمية من أهم الركائز التي يستعين بها الباحث في إلمامه بالموضوع الذي يرغب في دراسته، وهي موجودة في المكتبات سواء داخل الجامعات أو خارجها، وأن المصادر والمراجع العلمية التي اعتمد عليها الباحث هي الكتب والمقالات والمجلات والملتقيات والمنشورات العلمية والمذكرات السابقة والمشابهة إضافة إلى شبكة الأنترنت وذلك بهدف التوجه إلى الميدان لإجراء الدراسة الميدانية والباحث على علم ودراية بمختلف المتغيرات التي تحيط بموضوع بحثه.

2.7.5. المقابلات الشخصية مع المدربين وذوي الاختصاص في ألعاب القوى:

قام الباحث بإجراء مقابلات شخصية مع العديد من المدربين والخبراء في مجال التدريب الرياضي في ألعاب القوى، كما شملت أيضا العديد من الدكاترة والأساتذة للتعرف على أهم الأهداف التي يجب أن تحقق في هذه المرحلة العمرية وكذا الكيفية الصحيحة في بناء البرامج التدريبية من حيث المحتوى ونوعية هذه البرامج وطرق تنفيذها خلال الوحدات التدريبية.

3.7.6. الوسائل البيداغوجية:

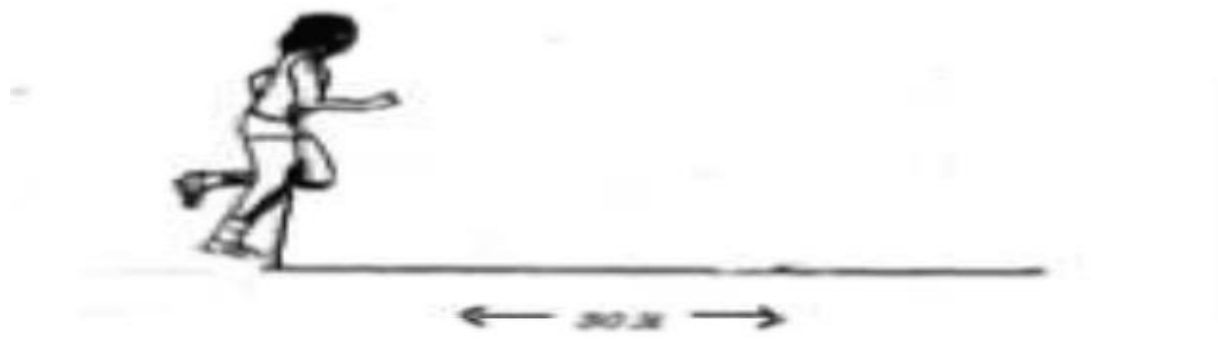
وتتمثل في الأجهزة والأدوات والوسائل التي استعان بها الباحث في تنفيذ الاختبارات وتساعد في انجاز عمله والحصول على البيانات مثل: الملعب، صافرة، ميقاتية (كرونومتر)، أقماع، استمارة تسجيل نتائج الاختبار لأفراد العينة.

4.7.5. الاختبارات البدنية:

1.4.7.5. اختبار الحجل على ساق واحدة مسافة 30م: (محمود، 2009، ص37)

الغرض من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الساقين.

- ✚ الأدوات: شريط قياس، مقياتي، مراقب للاعبين، رواق من الملعب فيه خط بداية ونهاية، صافرة.
- ✚ طريقة الأداء: يقف اللاعب ملامسا لخط البداية بساق الفقر والساق الحرة إلى الخلف. عند سماع الإشارة ينطلق اللاعب بالحجل (القفز) على ساق واحدة إلى نهاية المسافة المحددة 30 متر.
- ✚ طريقة التسجيل: يحتسب للاعب الزمن المستغرق من قطع مسافة 30 متر. وتعطى محاولتان لكل لاعب وتسجل المحاولة الأفضل لتمثيل الاختبار.



الشكل رقم (01) يمثل اختبار الحجل على رجل واحدة 30 متر.

8.5. الخصائص السيكومترية للأداة:

إن	نجاح	الاختبارات
فيتحقق الغرض من إجراءها أو تنفيذها يتطلب الرجوع إلى المعايير بنظرية معايرة الاختبارات وتقنيات الاختبارات		
والتيشترط أنهن عند استخدام	أي	اختبار
التطبيق يجب أن تتوفر فيها الخصائص الأساسية والعلمية في الاختبار وهي الصدق والثبات.	في	المجال

1.8.5. الثبات:

وهو بمعنى الاستقرار، أي لو كرر تطبيق الاختبار لعدة مرات يعطي نفس النتيجة. (العبادي، 2015، ص124) ويرى الخفاجة وعوض على أنه مصطلح يشير إلى إمكانية الاعتماد على الأداة القياس أو على استخدام الاختبار، وهذا يعني أن ثبات الاختبار هو أن يعطي نفس النتائج باستمرار إذا استخدم الاختبار أكثر من مرة تحت ظروف مماثلة. (الخفاجة وعوض، 2002، ص165) هناك عدة طرق إحصائية تمكننا من حساب الثبات، وفي دراستنا هذه قمنا بحساب ثبات الاختبارات باستعمال طريقة إعادة الاختبار، حيث تم تطبيق الاختبار الأول على عينة استطلاعية قوامها 06 عدائين من فئة (U₁₉) من فريق الجيل الصاعد لمدينة

العلمة لألعاب القوى ولاية سطيفتم أعيد تطبيق نفس الاختبار فينفس الشروط والظروف بفواصل زمني يقدر 03 أيام من التطبيق الأولوتم استبعادهم فيما بعد من التجربة الأساسية، وتم حساب معامل ارتباط بيرسون بين التطبيقين وكانت النتائج موضحة في الجدول الآتي:

o الجدول رقم (02) يوضح معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني لاختبار الحبل على رجل واحدة 30 متر.

الاختبارات	حجم العينة	معامل الثبات
اختبار الحبل على رجل واحدة 30 متر	06	0.96

نلاحظ من خلال الجدول رقم (02) أن معامل الثبات لاختبار الحبل على رجل واحدة 30 متر بلغ قيمة (0.96) وهو معامل عالي، وهذا ما يدل على ثبات جيد للاختبار المطبق.

2.8.5. الصدق:

يقصد بالصدق أن الاختبار يقيس ما وضع من أجله، أي يعطي درجة انعكاس أو تمثيلا لقدرة الفرد. (العبادي، 2015، ص121) ويرى الخفاجة وعوض (2002) أن المقصود بصدق الاستبيان هو أن يقيس الاختبار أو الأدوات ما وضعت لقياسه والصدق كالثبات، مفهوم مدروس دراسة كبيرة، وتحقيق صدق أداة القياس أكثر أهمية ولا شك من تحقيق الثبات، لأنه قد تكون أدوات القياس أو الاختبار ثابتة ولكنها غير صادقة. (الخفاجة وعوض، 2002، ص167)

من أجل التأكد من صدق الاختبارات المستعملة في هذه الدراسة، استخدمنا الصدق الذاتي باعتبارها صدق الدرجات التجريبية للدرجات الحقيقية التي خلصت من شوائبها أخطاء القياس

والذي قاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار، والذي توصلنا من خلاله إلى النتائج الموضحة في الجدول التالي:

o الجدول رقم (03) يوضح معامل الصدق الذاتي لاختبار الحبل على رجل واحدة 30 متر.

الاختبارات	معامل الثبات	معامل الصدق الذاتي
اختبار الحبل على رجل واحدة 30 متر	0.96	0.98

نلاحظ من خلال الجدول رقم (03) أن معامل الصدق الذاتي لاختبار الحبل على رجل واحدة 30 متر بلغ قيمة (0.98) وهو معامل عالي، وهذا ما يدل على تمتع الاختبار بصدق ذاتي جيد.

9.5. أساليب المعالجة الإحصائية:

لا يمكن لأبحاثنا أن تستغني عن الطرق والأساليب الإحصائية مهما كان نوع الدراسة التي نقوم بها سواء كانت اجتماعية أو اقتصادية، ت مد بالوصف الموضوعي الدقيق، فالباحث لا يمكنها الاعتماد على الملاحظات ولكننا لا اعتماد على إحصاء يقود الباحث إلى أسلوباً لصحيح والنتائج السليمة، وقد استخدمنا في بحثنا هذه التقنيات الإحصائية التالية:

استخدمنا الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (Spss19) والتي استخدمنا فيها الأساليب الإحصائية التالية:

➤ المتوسط الحسابي والانحراف المعياري.

➤ اختبار Levene.

➤ الاختبار التائي لعينتين مستقلتين (t-test) لحساب دلالة الفرق بين المتوسطات.

➤ معامل ارتباط بيرسون (PersonCorrelationcoefficient) للتحقق من ثبات الاختبارات.

خلاصة:

شرحنا في هذا الفصل الخطوات المنهجية التي اتبعناها لنكون قادرين على حل مشكلة البحث، بدءا بنوع الطريقة العلمية المستخدمة وعينة البحث وطريقة اختيارها، وكذلك ضمان المعاملات العلمية (الصدق، الثبات) لأداة البحث المستخدمة، وبالتالي تأكدنا من صحة وثبات الأداة، أي أنها قابلة للتطبيق وجاهزة للتطبيق على العينة الرئيسية، وأخيرا ناقشنا الطرق الإحصائية المستخدمة في هذه الدراسة.



الفصل السادس

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

1.6. عرض وتحليل النتائج:

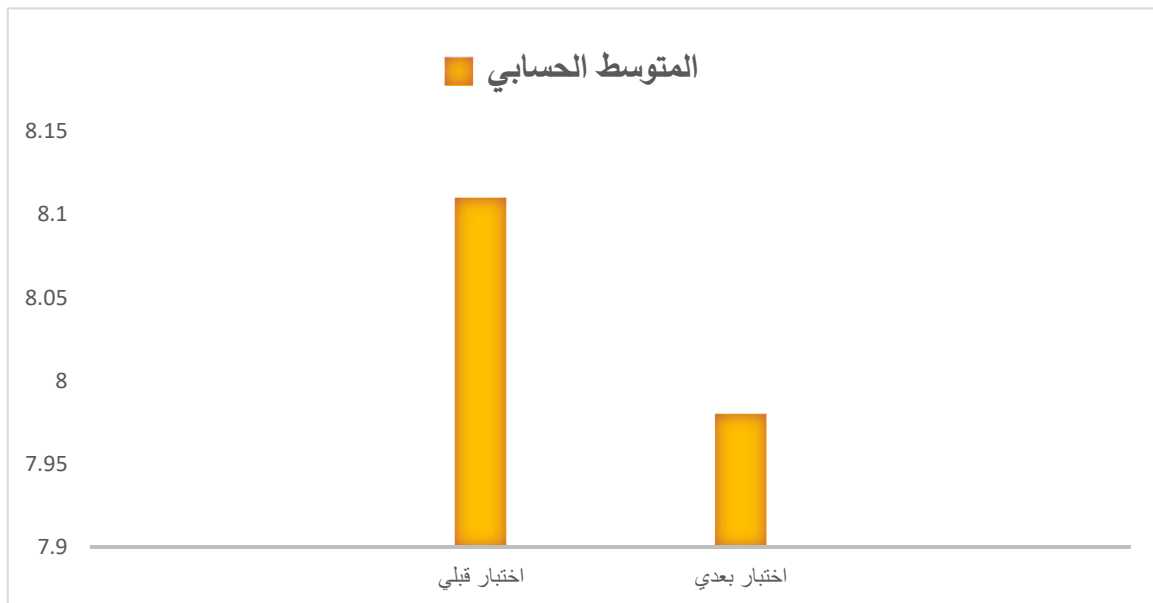
1.1.6. عرض نتائج الفرضية الجزئية الأولى:

جاءت الفرضية الجزئية الأولى كما يلي: توجد فروق دالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبار القوة المميزة بالسرعة لدى عدائي المسافات القصيرة. وللإجابة على هذه الفرضية تمت معالجة البيانات الواردة باستخدام الاختبار التائي لعينتين مرتبطتين والجدول التالي يوضح ذلك:

○ الجدول رقم (04) يبين نتائج التحليل الإحصائي لاختبار الحبل على رجل واحدة 30 متر بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة الضابطة.

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T	قيمة Sig	دلالة الاختبار
8.11	0.096	4.55	0.03	الاختبار القبلي
7.98	0.12			الاختبار البعدي

عند مستوى دلالة (0.05) درجة حرية (df) = N(07) = 08



شكل رقم (02) يمثل مقارنة بين المتوسط الحسابي للاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة الضابطة

نلاحظ من خلال الجدول رقم (04) والشكل البياني رقم (02) أن المتوسط الحسابي للاختبار القبلي بلغ قيمة 8.11 بإنحراف معياري قدره 0.096 في حين نجد أن المتوسط الحسابي للاختبار البعدي بلغ قيمة 7.98 بإنحراف معياري قدره 0.12 كما نجد أن قيم الإحصائية Sig لاختبار T تساوي (0.03) أقل من مستوى الدلالة الإحصائية (0.05) وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسطات الحسابية بين

الاختبارين القبلي والبعدى ولكنها فروق بسيطة بالنظر لفارق المتوسط الحسابي (0.13) يعني تحسن بسيط في القوة المميزة بالسرعة.

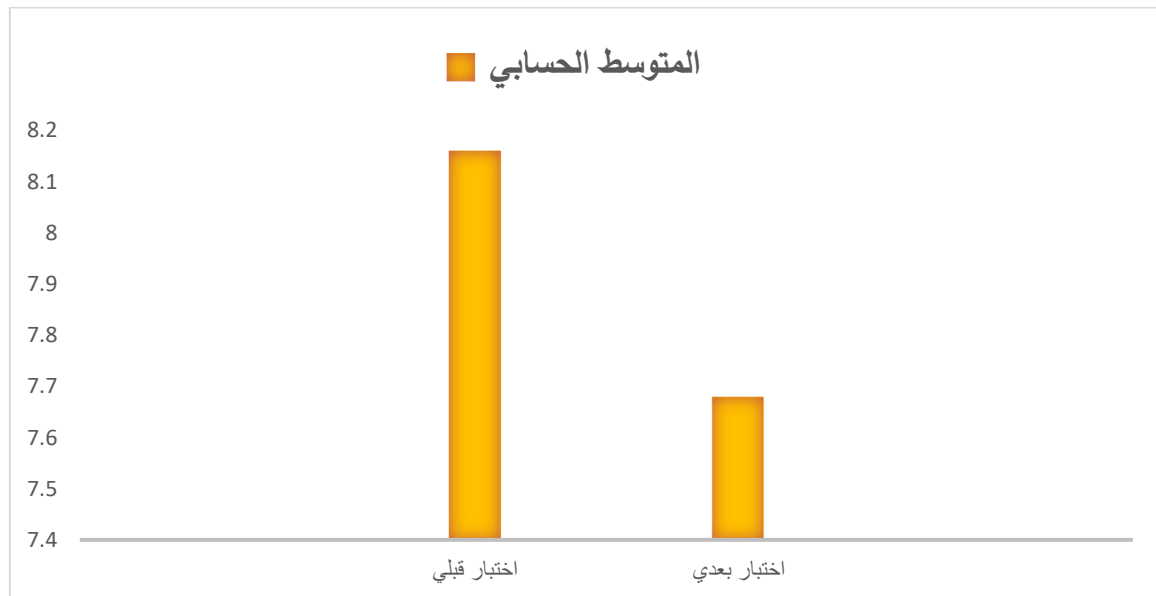
2.1.6. عرض نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

جاءت الفرضية الجزئية الثانية كما يلي: توجد فروق دالة احصائيا بين الاختبار القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في اختبار القوة المميزة بالسرعة لدى عدائي المسافات القصيرة. وللإجابة على هذه الفرضية تمت معالجة البيانات الواردة باستخدام الاختبار التائي لعينتين مرتبطتين، والجدول الآتي يوضح ذلك:

o الجدول رقم (05) يبين نتائج التحليل الإحصائي لاختبار الحبل على رجل واحدة 30 متر بين الاختبار القبلي والاختبار البعدى للمجموعة التجريبية.

الاختبار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T	قيمة Sig	دلالة الاختبار
الاختبار القبلي	8.16	0.06	8.92	4.50E ⁻⁵	دال إحصائيا
الاختبار البعدى	7.68	0.15			

عند مستوى دلالة (0.05) درجة حرية (df) = N(07) = 08



شكل رقم (03) يمثل مقارنة بين المتوسط الحسابي للاختبار القبلي والاختبار البعدى للمجموعة التجريبية

نلاحظ من خلال الجدول رقم (05) والشكل البياني رقم (03) أن المتوسط الحسابي للاختبار القبلي بلغ قيمة 8.16 بإنحراف معياري قدره 0.06 في حين نجد أن المتوسط الحسابي للاختبار البعدى بلغ قيمة 7.68 بإنحراف معياري قدره 0.15 كما نجد أن قيم الإحصائية Sig لاختبار T تساوي (4.50E⁻⁵) أقل من

مستوى الدلالة الإحصائية (0.05) وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسطات الحسابية بين الاختبارين القبلي والبعدي وهي فروق كبيرة بالنظر لفارق المتوسط الحسابي (0.48) يعني تحسن كبير في القوة المميزة بالسرعة وهي لصالح الاختبار البعدي.

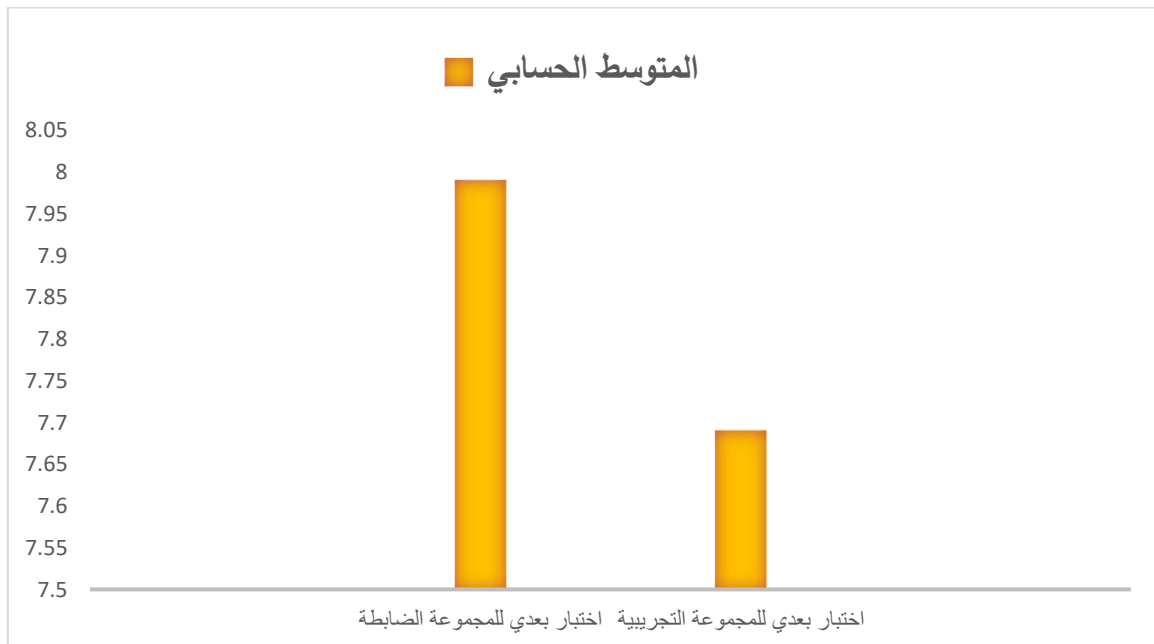
3.1.6. عرض نتائج الفرضية الجزئية الثالثة:

جاءت الفرضية الجزئية الثالثة كما يلي: توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي في اختبار القوة المميزة بالسرعة لدى عدائي المسافات القصيرة. وللإجابة على هذه الفرضية تمت معالجة البيانات الواردة باستخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين، والجدول التالي يوضح ذلك:

o الجدول رقم (06) يبين نتائج التحليل الإحصائي لاختبار الحبل على رجل واحدة 30 متر في القياس البعديين المجموعتين الضابطة والتجريبية.

اختبار T	اختبار Levene		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	المجموعة
	قيمة T	قيمة Sig				
0.01	4.29	0.45	0.12	7.99	08	الضابطة
			0.15	7.69	08	التجريبية

عند مستوى دلالة (0.05) درجة حرية (df) = 14 = N(16)



شكل رقم (04) يمثل مقارنة بين المتوسط الحسابي للاختبار البعدي للمجموعة الضابطة والتجريبية

نلاحظ من خلال الجدول رقم (06) والشكل البياني رقم (04) أن المتوسط الحسابي للاختبار البعدي المجموعة الضابطة بلغ قيمة 7.99 بإنحراف معياري قدره 0.12 في حين نجد أن المتوسط الحسابي للاختبار البعدي المجموعة التجريبية بلغ قيمة 7.69 بإنحراف معياري قدره 0.15 كما نجد أنقيما لإحتمالية Sig لاختبار Levene يساوي (0.45) أكبر من مستوى الدلالة الإحصائية (0.05) مما يبين طبيعة التباين متجانس، وقد تبين كذلك أن قيم الإحتمالية Sig لاختبار T يساوي (0.01) أقل من مستوى الدلالة الإحصائية (0.05) وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسطات الحسابية للمجموعتين الضابطة والتجريبية، وبالتالي هناك أفضلية للبرنامج التدريبي المطبق على العينة التجريبية، ومنه نستنتج أن للبرنامج التدريبي أثر في تحسين القوة المميزة بالسرعة لدى العدائين.

2.6. مناقشة النتائج في ضوء الفرضيات:

1.2.6. مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى:

بعد التحليل الإحصائي للبيانات المسجلة من نتائج اختبار الحجل على رجل واحدة 30 متر الموضحة في الجدول رقم (04) اتضح لنا جليا أنه توجد فروق دالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبار القوة المميزة بالسرعة لدى عدائي المسافات القصيرة، ولكن هذا التطور كان بنسبة ضعيفة ويرجع السبب في ذلك أن التمارين التي طبقت على العينة الضابطة التي تدربت بالطريقة التقليدية ساهمت في تطوير بشكل بسيط للمجاميع العضلية المسؤولة على تنفيذ القوة المميزة بالسرعة لكنها لم ترقى إلى المستوى المطلوب. وعليه بعد استقرائنا لهذه المعطيات بحسب ما جاءت به نتائج الاختبار المطبق نستنتج أن الفرضية الجزئية الأولى التي تنص: توجد فروق دالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبار القوة المميزة بالسرعة لدى عدائي المسافات القصيرة محقة.

2.2.6. مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

بعد التحليل الإحصائي للبيانات المسجلة من نتائج اختبار الحجل على رجل واحدة 30 متر الموضحة في الجدول رقم (05) اتضح لنا جليا أنه توجد فروق دالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار القوة المميزة بالسرعة لدى عدائي المسافات القصيرة. ويرجع السبب في ذلك أن البرنامج التدريبي المطبق على العينة التجريبية ساهم في تطوير المجاميع العضلية المسؤولة على تنفيذ القوة المميزة بالسرعة لدى العدائين بشكل فعال. وهذه النتائج تتفق مع دراسة بوفليغة عيسى وبولسان مروان (2019/2018) تحت عنوان: أثر طريقة التدريب الفكري مرتفع الشدة في تطوير القوة المميزة بالسرعة وقوة

التسديد لدى لاعبي كرة القدم -صنف أشبال- (15-17 سنة). حيث أكدوا أن لطريقة التدريب الفكري مرتفع الشدة أثر في تطوير القوة المميزة بالسرعة وقوة التسديد لدى لاعبي كرة القدم ويتضح ذلك من خلال وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي، وذلك لصالح الإختبار البعدي. وأيضاً دراسة مقدر رابح (2018/2017) تحت عنوان: دراسة مقارنة بين التدريب الفكري مرتفع الشدة والتدريب التكراري لصفة القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم فئة U₁₇. حيث أكد أن المجموعة التجريبية الأولى التي استخدمت طريقة التدريب الفكري مرتفع الشدة فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي لمتغير القوة المميزة بالسرعة وهذا في كل الاختبارات البدنية المستعملة. وهذا ما ذكره علاوي (1990) حيث أكد أن من بين أهداف طريقة التدريب الفكري المرتفع الشدة تنمية القوة المميزة بالسرعة (القدرة العضلية). وعليه بعد استقرائنا لهذه المعطيات بحسب ما جاءت به نتائج الاختبار المطبق وما أكدته الدراسات السابقة والمثابرة نستنتج أن الفرضية الجزئية الثانية التي تنص: توجد فروق دالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار القوة المميزة بالسرعة لدى عدائي المسافات القصيرة محققة.

3.2.6. مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثالثة:

بعد التحليل الإحصائي للبيانات المسجلة من نتائج اختبار الحجل على رجل واحدة 30 متر الموضحة في الجدول رقم (06) اتضح لنا جلياً أنه توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي في اختبار القوة المميزة بالسرعة لدى عدائي المسافات القصيرة. ويرجع السبب في ذلك أن التمارين المطبقة على العينة التجريبية ساهمت في تطوير المجاميع العضلية المسؤولة على تنفيذ القوة المميزة بالسرعة لدى العدائين بشكل أفضل وفعال من التمارين التي طبقت على العينة الضابطة التي تدرت بالطريقة التقليدية. وهذه النتائج تتفق مع دراسة إيكسان سومية ونعمي عبد القادر وعباسي ياسين (2023) تحت عنوان: أثر برنامج تدريبي مقترح بالتدريب الفكري مرتفع الشدة في تطوير القوة المميزة بالسرعة والضرب الساحق للاعبين الكرة الطائرة. حيث أكدوا أن المنهج التدريبي المقترح بالتدريب الفكري مرتفع الشدة له أثر في تطور القوة المميزة بالسرعة لأداء بعض المهارات للضرب الساحق بالكرة الطائرة. وأيضاً دراسة غلاب حكيم وخلفه عماد الدين وبن حميدوش فايزة (2022) تحت عنوان: أثر التدريب الفكري مرتفع الشدة على تنمية القوة الانفجارية لعضلات الرجلين لدى عدائي المسافات النصف طويلة أقل من 17 سنة. حيث أكدوا أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي للقوة الانفجارية لصالح المجموعة التجريبية. وعليه بعد استقرائنا لهذه المعطيات بحسب ما جاءت به نتائج

الاختبار المطبق وما أكدته الدراسات السابقة والمثابفة نستنتج أن الفرضية الجزئية الثالثة التي تنص: توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي في اختبار القوة المميزة بالسرعة لدى عدائي المسافات القصيرة محققة.

4.2.6. مناقشة نتائج الفرضية العامة:

من خلال نتائج الفرضية الجزئية الأولى والتي تنص: توجد فروق دالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبار القوة المميزة بالسرعة لدى عدائي المسافات القصيرة. ونتائج الفرضية الجزئية الثانية والتي تنص: توجد فروق دالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار القوة المميزة بالسرعة لدى عدائي المسافات القصيرة. ونتائج الفرضية الجزئية الثالثة والتي تنص: توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي في اختبار القوة المميزة بالسرعة لدى عدائي المسافات القصيرة. فإن الفرضية العامة والتي تنص: للبرنامج التدريبي بالتدريب الفتري مرتفع الشدة أثر على تنمية القوة المميزة بالسرعة لدى عدائي المسافات القصيرة أقل من 19 سنة محققة. وهذه النتائج تتوافق مع دراسة بوفليغة عيسى وبولسان مروان (2019/2018) تحت عنوان: أثر طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة في تطوير القوة المميزة بالسرعة وقوة التسديد لدى لاعبي كرة القدم -صنف أشبال- (15-17 سنة). حيث أكدوا أن لطريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة أثر في تطوير القوة المميزة بالسرعة.

الفصل السابع

الاستنتاجات والإفتراجات

1.7. الاستنتاجات العامة للدراسة:

- بعد بتطبيق أداة البحث على عينة الدراسة وجمع البيانات اللازمة وتحليلها ومعالجتها إحصائيا توصلنا في الأخير إلى مجموعة من الاستنتاجات أهمها:
- للبرنامج التدريبي بالتدريب الفكري مرتفع الشدة أثر على تنمية القوة المميزة بالسرعة لدى عدائي المسافات القصيرة أقل من 19 سنة.
- توجد فروق دالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبار القوة المميزة بالسرعة لدى عدائي المسافات القصيرة لكن بتطور بسيط.
- توجد فروق دالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار القوة المميزة بالسرعة لدى عدائي المسافات القصيرة بتطور كبير.
- توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي في اختبار القوة المميزة بالسرعة لدى عدائي المسافات القصيرة.

2.7. الاقتراحات والفرضيات المستقبلية:

- على ضوء ما توصل إليه الباحث من نتائج يقدم الاقتراحات والتوصيات التالية:
- ضرورة استخدام أسلوب التدريب الفكري مرتفع الشدة ضمن المنهج التدريبي لما له من أثر إيجابي على تحسين الجانب البدني عند العدائين.
- حث المدربين على التركيز على هذا النوع من التدريب لتحقيق أهداف العدائين في مختلف الأصناف بداية من الناشئين.
- إجراء دورات تكوينية للمدربين للاستفادة من طرق التدريب الحديثة لمواكبة التطور الرياضي الحاصل.
- إجراء المزيد من الدراسات التي تتناول في موضوعها تأثير البرنامج التدريبي بأسلوب الفكري مرتفع الشدة في تنمية مختلف الجوانب البدنية.



قائمة المصادر والمراجع:

- (1) أبو العلا أحمد عبد الفتاح وأحمد نصر الدين سيد (2003) فسيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- (2) أحمد البسطويسى (1999) أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار العرب العربي للطباعة والنشر، القاهرة.
- (3) أشرف محمود (2016) الإعداد البدني والإحماء في التدريب الرياضي، ط1، دار من المحيط إلى الخليج للنشر والتوزيع ودار اللحياني للنشر والتوزيع، عمان.
- (4) أشرف محمود (2016) اللياقة والإستشفاء في المجال الرياضي، ط1، دار من المحيط إلى الخليج للنشر والتوزيع ودار اللحياني للنشر والتوزيع، عمان.
- (5) أمر الله أحمد البساطي (1998) قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- (6) بوداود عبد اليمين وعطا الله أحمد (2009) المرشد في البحث العلمي لطلبة التربية البدنية والرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.
- (7) حامد عبد السلام زهران (1986) علم نفس النمو (الطفولة والمراهقة)، دار المعارف، القاهرة.
- (8) حسين بن سالم الزبيدي (2015) علم نفس النمو، ط1، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، عمان.
- (9) خالد بن سالم بن سهيل البادي (2003) المراهقة مشكلات وحلول، ط1، مكتبة الضامري للنشر والتوزيع، عمان.
- (10) خالد تميم الحاج (2017) أساسيات التدريب الرياضي، ط1، الجندارية للنشر والتوزيع، عمان.
- (11) ربحي مصطفى عليان وعثمان محمد غنيم (2000) مناهج وأساليب البحث العلمي النظرية والتطبيق، ط1، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان.
- (12) الربيعي محمود داود، مازن عبد الهادي ورائد فائق الحديثي (2018) أسس البحث العلمي، دار الصفاء للنشر والتوزيع.
- (13) روز غازي عمران (2015) التدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق، ط1، دار أمجد للنشر والتوزيع، الأردن.
- (14) سعيد عرابي (2016) أسس التدريب الرياضي، ط1، دار أمجد للنشر والتوزيع، عمان.

- (15) صلاح صالح معمار (2010) **التدريب الأسس والمبادئ**، ط1، ديونو للطباعة والنشر والتوزيع، عمان.
- (16) عادل عبد البصير علي (1999) **التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق**، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- (17) عامر فاخر شغاتي (2014) **علم التدريب الرياضي نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا**، ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان.
- (18) العبادي حيدر عبد الرزاق كاظم (2015) **أساسيات كتابة البحث العلمي في التربية البدنية وعلوم الرياضة**، شركة الغدير للطباعة والنشر المحدودة.
- (19) عباس محمود عوض (1999) **المدخل إلى علم نفس النمو الطفولة - المراهقة - الشيخوخة**، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية.
- (20) عصام عبد الخالق (2003) **التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات**، دار المعارف، الإسكندرية.
- (21) عماد الدين عباس أبوزيد (2007) **التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في الألعاب الجماعية**، ط2، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- (22) فاطمة عبد مالح وظافر ناموس الطائي (2014) **أساسيات تدريس رياضة المبارزة**، ط1، دار الإعصار العلمي للنشر والتوزيع.
- (23) فاطمة عبد مالح ونوال مهدي العبيدي وأسماء حميد كمبش (2009) **التدريب الرياضي**، دار الكتب والوثائق، بغداد.
- (24) فاطمة عوض صابر وميرفت علي خفاجة (2002) **أسس ومبادئ البحث العلمي**، ط1، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، الإسكندرية.
- (25) فتحي وجدي مصطفى السيد محمد لطفي (2002) **الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرّب**، دار الهدى للنشر والطباعة، مصر.
- (26) كمال جميل الربضي (2004) **التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين**، دار وائل للنشر الجامعة الأردنية، عمان.
- (27) كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين (1997) **اللياقة البدنية ومكوناتها الأسس النظرية الإعداد البدني طرق القياس**، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة.
- (28) محمد حسن علاوي (1990) **علم التدريب الرياضي**، ط11، دار المعارف، القاهرة.

- (29) محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب (1999) البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
- (30) محمد صبحي حسانين (2001) القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ط4، ج1، دار الفكر العربي، القاهرة.
- (31) محمد عبد العال النعيمي، عبد الجبار توفيق البياتي وغازي جمال خليفة (2015) طرق ومناهج البحث العلمي، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، عمان.
- (32) محمد عبد الله الهزاع ومختار أحمد إينوبلي (2001) المهارات الأساسية في كرة القدم، مطابع صوت الخليج، الكويت.
- (33) محمد عوض سيوني وفيصل ياسين الشاطي (1987) النظريات وطرق التربية البدنية، ط1، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.
- (34) مدحت محمد أبو النصر (2016) الألعاب والمباريات التدريبية لتطوير مهنة التدريب، ط1، المجموعة العربية للتدريب والنشر، القاهرة.
- (35) مروان عبد المجيد إبراهيم ومحمد جاسم الياسري (2010) اتجاهات حديثة في التدريب الرياضي، ط1، الوراق للنشر والتوزيع، الأردن.
- (36) مفتي إبراهيم حماد (2001) التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة، دار الفكر العربي، القاهرة.
- (37) موفق أسعد محمود (2009) الاختبارات والتكتيك في كرة القدم، ط2، دار دجلة، عمان.
- (38) موفق أسعد محمود الهيتي (2011) أساسيات التدريب الرياضي، دار العراب ودار نور للدراسات والنشر والترجمة، دمشق.
- (39) ناريمان محمد رفاعي (2010) علم نفس النمو، ط1، دار الزهراء للنشر والتوزيع، الرياض.
- (40) ناهدة عبد زيد الدليمي (2016) أساسيات في التعلم الحركي، ط1، دار المنهجية للنشر والتوزيع، عمان.
- (41) نوال مهدي العبيدي وفاطمة عبد مالح (2008) علم التدريب الرياضي لطلبة المرحلة الرابعة في كليات التربية الرياضية، دار الكتب والوثائق، بغداد.
- (42) وجيه محجوب (2005) أصول البحث العلمي ومناهجه، ط2، دار المناهج للنشر والتوزيع، عمان.

- (43) وليم ماسترز ورالف سييتز ترجمة خليل رزوق (1998) المراهقة والبلوغ، دار الحرف العربي ودار المناهل للطباعة والنشر والتوزيع، بيروت.
- (44) يوسف لازم كماش وآخرون (2010) نمو الطفل التكويني الوظيفي النفسي، دار الخليج للنشر والتوزيع، المملكة الأردنية الهاشمية.



1. النتائج الخام لاختبار الحبل على ساق واحدة مسافة 30م للعينه الضابطة:

اختبار الحبل على ساق واحدة مسافة 30م		العينه الضابطة
اختبار قبلي	اختبار بعدي	
8.13	7.90	01
8.18	7.95	02
8.18	8.12	03
8.20	8.10	04
7.95	7.90	05
8.10	8.00	06
8.18	8.13	07
7.98	7.79	08

2. النتائج الخام لاختبار الحبل على ساق واحدة مسافة 30م للعينه التجريبية:

اختبار الحبل على ساق واحدة مسافة 30م		العينه التجريبية
اختبار قبلي	اختبار بعدي	
8.19	7.50	01
8.25	7.65	02
8.23	7.74	03
8.20	7.90	04
8.15	7.60	05
8.10	7.86	06
8.18	7.76	07
8.05	7.50	08

3. النتائج الخام لاختبار الحبل على ساق واحدة مسافة 30م للعينة الاستطلاعية:

اختبار الحبل على ساق واحدة مسافة 30م		العينة الإستطلاعية
اختبار 02	اختبار 01	
8.14	8.10	01
7.80	7.90	02
8.10	8.14	03
8.14	8.22	04
7.81	7.93	05
7.74	7.80	06

4. النتائج الخام للقياسات الجسمية للعينة الأساسية:

نتائج قياسات المجموعة التجريبية				نتائج قياسات المجموعة الضابطة				العينة الأساسية
سنوات التدريب	الوزن (kg)	الطول (cm)	العمر (ans)	سنوات التدريب	الوزن (kg)	الطول (cm)	العمر (ans)	
05	77	182	18	06	75	180	19	01
06	73	181	18	05	74	183	18	02
05	75	188	19	06	72	186	19	03
06	74	187	19	07	76	188	19	04
06	76	184	18	05	75	187	19	05
05	72	187	19	04	73	185	18	06
06	74	189	19	05	76	189	19	07
05	75	183	18	05	73	179	19	08

1. مخرجات برنامج الـ SPSS للثبات:

Correlations			
		اختبار	اعادة/الاختبار
اختبار	Pearson Correlation	1	.961**
	Sig. (2-tailed)		.002
	N	6	6
اعادة/الاختبار	Pearson Correlation	.961**	1
	Sig. (2-tailed)	.002	
	N	6	6

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

2. مخرجات برنامج الـ SPSS للتجانس بين المجموعتين:

Group Statistics				
نوعالمجموعه	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
ضابطة العمر	8	18.75	.463	.164
تجريبية	8	18.50	.535	.189

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
العمر	Equal variances assumed	2.333	.149	1.000	14	.334	.250	.250	-.286	.786
	Equal variances not assumed			1.000	13.720	.335	.250	.250	-.287	.787

Group Statistics

نوعالمجموعه	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
ضابطة الطول	8	184.62	3.662	1.295
تجريبية	8	185.12	2.997	1.060

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
الطول	Equal variances assumed	.213	.652	-.299	14	.769	-.500	1.673	-4.088	3.088
	Equal variances not assumed			-.299	13.473	.770	-.500	1.673	-4.102	3.102

Group Statistics

نوعالمجموعه	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
الوزن ضابطة	8	74.25	1.488	.526
تجريبية	8	74.50	1.604	.567

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
الوزن	Equal variances assumed	.000	1.000	-.323	14	.751	-.250	.773	-1.909	1.409
	Equal variances not assumed			-.323	13.922	.751	-.250	.773	-1.910	1.410

Group Statistics

نوعالمجموعه	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
سنوالتدريب ضابطة	8	5.38	.916	.324
تجريبية	8	5.50	.535	.189

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
سنوات التدريب	Equal variances assumed	1.538	.235	-.333	14	.744	-.125	.375	-.929	.679
	Equal variances not assumed			-.333	11.271	.745	-.125	.375	-.948	.698

3. مخرجات برنامج الـ SPSS للفرضية الجزئية الأولى:

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 الاختبار القبلي	8.1125	8	.09692	.03427
الاختبار البعدي	7.9862	8	.12328	.04359

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 - الاختبار القبلي الاختبار البعدي	.12625	.07836	.02771	.06074	.19176	4.557	7	.003

4. مخرجات برنامج الـ SPSS للفرضية الجزئية الثانية:

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 الاختبار القبلي	8.1688	8	.06664	.02356
الاختبار البعدي	7.6888	8	.15226	.05383

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 - الاختبار القبلي الاختبار البعدي	.48000	.15213	.05379	.35282	.60718	8.924	7	.000

5. مخرجات برنامج الـ SPSS للفرضية الجزئية الثالثة:

Group Statistics

نوع المجموعة	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
ضابطة	8	7.99	.123	.044
تجريبية	8	7.69	.152	.054

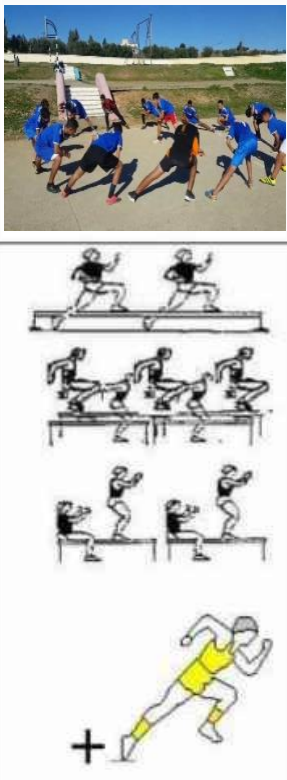
Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means							
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference		
								Lower	Upper	
اختبار الحجل علساقواحدة 30م مسافة	Equal variances assumed	.592	.455	4.295	14	.001	.298	.069	.149	.446
	Equal variances not assumed			4.295	13.419	.001	.298	.069	.148	.447

بعض نماذج الوحدات التدريبية المستعملة:

هدف الوحدة التدريبية: كشف مستوى القوة الميزة بالسرعة لدى العدائين (اختبارات قبلية)				
المدرّب	رقم الحصة	المكان:	الزمن:	شدة التدريب:
صفيان بوشكوم	01	الملعب البلدي حارش عمار	90د	متوسط

	20 د	- شرح هدف الحصة - جري خفيف حول الملعب. - القيام بعملية الإحماء لجميع أطراف الجسم. - القيام بتمارين التقوية العضلية.	التمهيدية
	60 د	التمرين الأول: اختبار الحجل على ساق واحدة 30م. - كل عداء يقوم بالقفز على رجل واحدة مسافة 30م وتسجيل الزمن المستغرق. - تمنح لكل عداء 03 محاولات.	الرئيسية
	10 د	- جري خفيف حول الملعب. - تهدئة. - تمديدات عضلية.	الختامية

المدرّب	التاريخ	مكوّن التدريب	الوقت	رقم الحصة
صفيان بوشكوم		الملعب البلدي حارش عمار	90 دقيقة	02
الهدف		تطوير القوة الانفجارية للأطراف السفلى.		
المرحلة	الأهداف	التمارين	الشدة	الوقت
المرحلة التحضيرية	تحضير الرياضي من الناحية النفسية والوظيفية	-تسجيل الغيابات (المنذاة). -شرح هدف الحصة.	60% من	5د
		-الإحماء والتركيز على الأطراف السفلى وتمديد المفاصل والعضلات	أقصى نبض	15د
المرحلة الأساسية	نسعى إلى تحقيق أقصى ارتفاع ووقت الاتصال مع الأرض يكون قصير قدر الإمكان ورد فعل أسرع واسترجاع جيد.	-يصعد لاعبين فوق مقعد البدلاء وعند إعطاء الإشارة يدفع اللاعبون قدم إلى الوراء للمس الأرض ثم إرجاع القدم فوق مقعد البدلاء مرة باليمنى ومرة باليسرى مع التنفيذ بسرعة، ثم الجري بسرعة إلى القمع. -بإيقاع (15-15). -وفي الإشارة الثانية يقفز اللاعب بقدميه فوق مقعد البدلاء من الثبات وعند الانتهاء يجري اللاعب بسرعة نحو القمع. -أما في الإشارة الثالثة يعاد نفس التمرين لكن من وضعية الجلوس يقفز اللاعبون عموديا بكلتي القدمين فوق مقعد البدلاء وأيضا مع الجري عند نهاية المقعد. المدة 12د مع راحة 7د	120% من VMA	50د
المرحلة النهائية	العودة إلى الحالة الطبيعية	-جري خفيف مع تمارين تمديد -مناقشة هدف الحصة	60% أقصى نبض	20د
التشكيلات				
				

المدرّب	التاريخ	مكوّن التدريب	الوقت	رقم الحصة
صفیان بوشکوم		الملعب البلدي حارث عمار	90 دقيقة	03
الهدف		تطوير القوة الانفجارية للأطراف السفلى.		
المرحلة	الأهداف	التمارين	الشدة	الوقت
المرحلة التحضيرية	تحضير الرياضي من الناحية النفسية والوظيفية	- تسجيل الغيابات (المنذاة). - شرح هدف الحصة.	60% من	5 د
		- الإحماء والتركيز على الأطراف السفلى وتمديد المفاصل والعضلات	أقصى نبض	15 د
المرحلة الأساسية	- تطوير صعود القوة من خلال تسليط الضوء على تقلص العضلات	- العمل على الدوائر أي تنفيذ تمارين القفز الزوجي (الوثب داخل الدوائر بالقدمين معا) وينتهي التمرين بالجري السريع في مسار مستقيم نحو القمع. - يبدأ اللاعب بالقدمين معا بين الأعمدة ذهابا وإيابا وبعد الانتهاء من الأعمدة يواصل بجري سريع ثم يقفز بالقدمين معا داخل الدائرة اليمنى ثم يقفز مرة أخرى داخل الدائرة اليسرى ثم إلى الدائرة الأمامية ثم يعاد نفس التمرين. لمدة 15 د مع راحة 8 د بإيقاع (10-10).	130% من VMA	50 د
المرحلة النهائية	- العودة إلى الحالة الطبيعية. - مناقشة هدف الحصة	- جري خفيف مع تمارين تمديد - مناقشة هدف الحصة	60% أقصى نبض	20 د



المدرّب	التاريخ	مكوّن التدريب	الوقت	رقم الحصة
صفیان بوشکوم		الملعب البلدي حارث عمار	90 دقيقة	04
الهدف: تطوير القوة الانفجارية للأطراف السفلى.				
المرحلة	الأهداف	التمارين	الشدة	الوقت
المرحلة التحضيرية	تحضير الرياضي من الناحية النفسية والوظيفية	- تسجيل الغيابات (المنذاة). - شرح هدف الحصة.	60% من	5 د
		- الإحماء والتركيز على الأطراف السفلى وتمديد المفاصل والعضلات	أقصى نبض	15 د
المرحلة الأساسية	تطوير الفعالية الفسيولوجية الانعكاسية للجهازين العصبي والعضلي.	- يقف اللاعبون خلف بعضهم بمسافات متباعدة قليلا لتجنب الاصطدام. - وعند الإشارة يقفز اللاعبون فوق الحبل بكلتي القدمين على الجانبين مع الجري بسرعة في نهاية الحبل بإيقاع (10-10) - وبعد نفس التمرين لمدة 12 د مع راحة 7 د وذلك بإدراج الوثب فوق المقاعد أو الصناديق، مع الجري بسرعة.	140% من VMA	50 د
المرحلة النهائية	- العودة إلى الحالة الطبيعية. - مناقشة هدف الحصة	- جري خفيف مع تمارين تمديد - مناقشة هدف الحصة	60% أقصى نبض	20 د

المدرّب	التاريخ	مكوّن التدريب	الوقت	رقم الحصة
صفیان بوشکوم		الملعب البلدي حارش عمار	90 دقيقة	05
الهدف: تطوير القوة الانفجارية للأطراف السفلى.				
المرحلة	الأهداف	التمارين	الشدة	الوقت
المرحلة التحضيرية	تحضير الرياضي من الناحية النفسية والوظيفية	- تسجيل الغيابات (المنذاة). - شرح هدف الحصة.	60% من أقصى نبض	5 د
		- الإحماء والتركيز على الأطراف السفلى وتمديد المفاصل والعضلات		15 د
المرحلة الأساسية	تحقيق التكيف العضلي الذي بدوره يزيد من مخازن الطاقة اللاهوائية مما يساعد في إعطاء قدرة انفجارية أعلى.	- يقف اللاعبون وراء بعضهم البعض بمسافات متباعدة قليلاً. - وعند الإشارة رفع القبضة الحديدية وتنفيذ تمرين (squat) ثم الجري بسرعة، لينتقل إلى الوثب فوق الأسوار بكتفي القدمين ويعاد نفس التمرين مع إدراج الجري بسرعة وذلك بإيقاع (15-15) ولمدة 12د مع راحة 7د.	110% من VMA	50 د
المرحلة النهائية	- العودة إلى الحالة الطبيعية. - مناقشة هدف الحصة	- جري خفيف مع تمارين تمديد - مناقشة هدف الحصة	60% من أقصى نبض	20 د

ملخص الدراسة

- **عنوان الدراسة:** أثر برنامج بالتدريب الفتري مرتفع الشدة على تنمية القوة المميزة بالسرعة لدى عدائي المسافات القصيرة فئة أقل من 19 سنة.
- **هدف الدراسة:** معرفة مدى تأثير طريقة التدريب الفتري المرتفع الشدة في تنمية القوة المميزة بالسرعة لدى عدائي المسافات القصيرة فئة أقل من 19 سنة.
- **المنهج المتبع في الدراسة:** المنهج التجريبي.
- **مجتمع وعينة الدراسة:** حدد مجتمع البحث جميع عدائي فئة (U₁₉) المنخرطين في رابطة سطيف لألعاب القوى للموسم الرياضي 2024/2023 تم اختيار منهم 16 عداء من فريق الجيل الصاعد لمدينة العلمة تم اختيارهم بطريقة عشوائية وتم تقسيمهم إلى مجموعتين متجانستين من حيث الطول والوزن والسن وسنوات التدريب.
- **أساليب جمع البيانات:** تم الاعتماد على اختبار الحبل على ساق واحدة مسافة 30م.
- **نتائج الدراسة:**
 - للبرنامج التدريبي بالتدريب الفتري مرتفع الشدة أثر على تنمية القوة المميزة بالسرعة لدى عدائي المسافات القصيرة فئة أقل من 19 سنة.
 - توجد فروق دالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبار القوة المميزة بالسرعة لدى عدائي المسافات القصيرة لكن بتطور بسيط.
 - توجد فروق دالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار القوة المميزة بالسرعة لدى عدائي المسافات القصيرة بتطور كبير.
 - توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي في اختبار القوة المميزة بالسرعة لدى عدائي المسافات القصيرة.
- **الإقتراحات والفرضيات المستقبلية:**
 - ضرورة استخدام أسلوب التدريب الفتري مرتفع الشدة ضمن المنهج التدريبي لما له من أثر إيجابي على تحسين الجانب البدني عند العدائين.
 - إجراء المزيد من الدراسات التي تتناول في موضوعها تأثير البرنامج التدريبي بأسلوب الفتري مرتفع الشدة في تنمية مختلف الجوانب البدنية.