



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة العربي التبسي - تبسة -

Larbi Tebessi University – Tebessa, Algeria

Université Larbi Tébessi – Tebessa, Algérie



معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي

مذكرة مكملة ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر أكاديمي

في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

العنوان:

أثر برنامج تدريبي مقترح على تطوير صفة المقاومة

لدى تلاميذ السنة الثالثة متوسط

دراسة ميدانية بمتوسطة براهمي التابعي الشريعة تبسة

إشراف الأستاذ:

لقوقي أحمد

من اعداد الطلبة:

- بخوش محمد الطاهر

- حركات فيصل

لجنة المناقشة:

الاسم واللقب	الرتبة العلمية	الصفة
بوخالفة عبد القادر	أستاذ مساعد ب.	رئيسا
لقوقي أحمد	أستاذ مساعد أ.	مشرفا ومقررا
قراد عبد المالك	أستاذ مساعد أ.	ممتحنا

السنة الجامعية: 2020/2019



التشكر

نتقدم نحن الطالبان بخوش محمد الطاهر وحركات فيصل بجزيل الشكر وخالص العرفان لأستاذنا المشرف " لقوقي أحمد" الذي طالما وجهنا وأسدى لنا النصائح العلمية والمنهجية ودلنا إلى المصادر والمراجع التي ساعدتنا في بحثنا، كما ننوه مقدمين خالص الشكر والامتنان لكل من طاقم الأساتذة الكرام "بوخاتم عبد القادر" الذي شرفنا برئاسة لجنة مناقشة مذكرتنا ونبادر بكريم الثنى والشكر للأستاذ "قراد عبد المالك".

نسأل المولى تعالى أن يحفظ أساتذتنا الكرام ويفتح علينا للتشبت بنصائحهم العلمية والتقنية.

الاهداء

أقدم بإهداء ثمرة مجهود الدراسة في شهادة الماجستير إلى والدي الكريمين اللذين رباني رجلاً وعلماً، كيف يكون الرجال، وإلى أفراد أسرتي الصغيرة الزوجة الكريمة والبنية "تسنيم" وإلى كافة أشقائي وشقيقاتي وبني عمومتي كافة الأهل والأقارب والأصحاب الأنساب كل باسمه وكل حسب مقامه، كما لا أنسى سائر الخلان والأصدقاء.

مركات فيصل

الاهاء

- أتقدم باهدائي ثمرة مجهودي الدراسي في شهادة الماستر إلى والدي الكريمين اللذين ربيان رجلا وعلماني كيف أكون رجلا.
- إلى الشمعة التي أذابت نفسها لتنير دربي زوجتي الكريمة
- إلى زينتي في الحياة الدنيا وفلذة كبدي ابني البطل عدي وأميرتي منسة
- إلى أخواني وأزواجهن " -ميهوب-لحبيب-فاروق " وكل أبناءهم دون استثناء
- إلى كل الأهل وعلى رأسهم عمي بشير وبن خالي فاروق وعبد الغني
- إلى أهلي زوجتي وأخص بالذكر خالتي يسمينة والدكتور رضوان بلخيري
- إلى كل طاقم متوسطة الشهيد رايس محمد السعيد وعلى رأسهم السيد مدير المتوسطة قواسمية محمد.

بفوتى محمد الطاهر

قائمة المحتويات

قائمة المحتويات

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

02.....	مقدمة
02.....	1.1. إشكالية البحث
03.....	2.1. فرضيات البحث
04.....	3.1. أهداف البحث
04.....	4.1. أهمية البحث
05.....	5.1. تحديد مفاهيم ومصطلحات البحث
05.....	6.1. صعوبات البحث
06.....	7.1. أسباب اختيار البحث
07.....	8.1. المنهج المعتمد في البحث
07.....	9.1. الدراسات السابقة والمشابهة

الفصل الثاني: التدريب الرياضي لاكتساب صفة المقاومة

10.....	تمهيد
11.....	1.2. لمحة تاريخية عن إنماء صفة المقاومة
11.....	2.2. مفهوم المقاومة الرياضية
11.....	1.2.2. مفهوم المقاومة
11.....	2.2.2. الأهداف العامة لتنمية صفة المقاومة
12.....	3.2.2. مبادئ تنمية وصفة المقاومة

12.....	4.2.2. خصائص صفة المقاومة.
13.....	5.2.2. مصادر أسس ومبادئ تنمية صفة المقاومة.
14.....	6.2.2. نماذج تطبيقية.
14.....	3.2. البرنامج المقترح لتطوير صفة المقاومة.
14.....	1.3.2. مفهوم البرنامج.
15.....	2.3.2. أهمية البرنامج.
15.....	3.3.2. خصائص مصممي البرامج.
15.....	4.3.2. مميزات البرنامج الناجح في تطوير صفة المقاومة.
17.....	خلاصة.

الفصل الثالث: صفة المقاومة

19.....	تمهيد.
20.....	1.3. تعريف المقاومة.
20.....	2.3. مفهوم المقاومة.
20.....	3.3. أهمية المقاومة.
20.....	4.3. تصنيف المقاومة.
21.....	5.3. خصائص تنمية المقاومة.
21.....	1.5.3. فترة استمرار التدريب على المقاومة.
21.....	2.5.3. شدة التمرين.
21.....	3.5.3. فترات الراحة البينية.

22.....	4.5.3. عدد تكرارات التمرين.
22.....	6.3. العوامل المؤثرة في نمو المقاومة.
22.....	1.6.3. درجة الحرارة.
22.....	2.6.3. العمر والجنس.
22.....	3.6.3. المرونة.
23.....	4.6.3. خصائص الألياف العضلية.
23.....	5.6.3. التناسب بين النمطين العصبي و العضلي.
23.....	6.6.3. القوة العضلية.
23.....	7.3. محددات صفة المقاومة.
24.....	8.3. توصيات وتوجيهات حول صفة المقاومة.
25.....	خلاصة.

الفصل الرابع: الخصائص العمرية (13-14) سنة

27.....	تمهيد.
28.....	1.4. المرحلة العمرية (13-14) سنة.
28.....	1.1.4. تعريف المرحلة العمرية (13-14) سنة.
28.....	2.1.4. خصائص المرحلة العمرية (13-14) سنة.
29.....	3.1.4. مشكلات الفئة العمرية (13-14) سنة.
29.....	4.1.4. حاجات الفئة العمرية (13-14) سنة.
29.....	5.1.4. الصفات البدنية لفئة (13-14) سنة.

30.....6.1.4. شروط ممارسة الرياضة عند الفئة (13-14) سنة.....

30.....7.1.4. أهمية الرياضة لفئة (13-14) سنة.....

31.....خلاصة.....

الفصل الخامس:

• الدراسة الميدانية وإجراءاتها المنهجية

• عرض النتائج وتحليلها

33.....1.5. الدراسة الميدانية وإجراءاتها المنهجية.....

33.....تمهيد.....

34.....1.1.5. المنهج المتبع.....

34.....1.1.1.5. خطوات البحث.....

34.....2.1.1.5. العينة البحثية.....

35.....1.2.1.1.5. العينة التجريبية.....

36.....2.2.1.1.5. العينة الضابطة.....

36.....3.1.1.5. المتغيرات البحثية.....

38.....1.3.1.1.5. المتغير المستقل.....

38.....2.3.1.1.5. المتغير التابع.....

38.....3.3.1.1.5. المتغيرات الطارئة المشوشة.....

38.....4.3.1.1.5. المتغيرات المرتبطة بالإجراءات التجريبية.....

39.....4.1.1.5. الوسائل والأدوات البحثية.....

39.....	1.4.1.1.5. التوزيع التنظيمي التجريبي للبرنامج التدريبي المقترح.....
40.....	2.4.1.1.5. البرنامج التدريبي المقترح.....
40.....	3.4.1.1.5. البرنامج التدريبي وأسسها.....
41.....	4.4.1.1.5. ميادين الدراسة ومجالاتها.....
41.....	1.4.4.1.1.5. المجال المكاني.....
41.....	2.4.4.1.1.5. المجال الزمني.....
42.....	5.4.1.1.5. الدراسة الاستطلاعية والاستقرائية.....
42.....	1.5.4.1.1.5. التكافؤ بين مجموعتي البحث.....
45.....	5.1.1.5. الاختبارات البدنية ومواصفاتها.....
45.....	1.5.1.1.5. اختبارات نيلسون لصفة المقاومة.....
45.....	2.5.1.1.5. اختبار قياس صفة المقاومة.....
46.....	6.1.1.5. أدوات الدراسة وأسسها العلمية.....
47.....	7.1.1.5. الوسائل الإحصائية.....
48.....	خلاصة.....
49.....	2.5. عرض وتحليل النتائج.....
49.....	تمهيد.....
50.....	1.2.5. مناقشة النتائج بعد عرضها وتحليلها.....
50.....	1.1.2.5. نتائج الاختبار القبلي لعينتي البحث الضابطة والتجريبية.....
52.....	2.1.2.5. نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث الضابطة.....

56.....	3.1.2.5. نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث الضابطة والتجريبية.
58.....	2.2.5. الاستنتاجات المستخلصة.
59.....	3.2.5. مناقشة النتائج حسب الفرضيات المقدمة.
60.....	4.2.5. التوصيات المستخلصة.
61.....	الخاتمة.



**قوائم الجداول
والأشكال والبيانات**

قائمة الجداول :

- الجدول رقم (01): التوزيع الزمني للاختبار التجريبي للبرنامج التدريبي المقترح.....39
- الجدول رقم (02): يمثل مدى تجانس العينة من حيث العمر.....43
- الجدول رقم (03): يمثل مدى تجانس العينة من حيث الطول.....43
- الجدول رقم (04): يمثل مدى تجانس العينة من حيث الوزن..... 44
- الجدول رقم (05): عرض نتائج المدة الزمنية للاختبار القبلي لعينتي البحث الضابطة والتجريبية..... 50
- الجدول رقم (06) يوضح نتائج الاختبار القبلي لعينتي البحث الضابطة والتجريبية.....51
- الجدول رقم (07): عرض نتائج المدة الزمنية للاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث الضابطة.....52
- الجدول رقم (8): عرض نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث الضابطة.....53
- الجدول رقم (09): عرض نتائج المدة الزمنية للاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث التجريبية.....54
- الجدول رقم (10): عرض نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث التجريبية.....55
- جدول رقم (11): عرض نتائج المدة الزمنية للاختبار البعدي لعينتي البحث الضابطة والتجريبية.....56
- جدول رقم (12) يوضح نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث الضابطة والتجريبية.....57

قائمة الأشكال :

الجدول (01): العلوم التي يقوم عليها التدريب الرياضي لتنمية صفة المقاومة.....13

قائمة البيانات:

- رسم بياني رقم (01): يوضح يمثل نسبة الذكور والإناث في قسم السنة الثالثة متوسط
المخصص لهذه الدراسة.....35
- رسم بياني رقم (02): يوضح يمثل تقسيم العينة البحثية ونسبة الاناث والذكور في العينة
التجريبية.....35
- رسم بياني رقم (03): يوضح يمثل تقسيم العينة البحثية ونسبة الاناث والذكور في العينة
الضابطة.....36
- رسم بياني رقم (04): قيمة المتوسط الحسابي للعمر للعينتين الضابطة والتجريبية.....43
- رسم بياني رقم (05): قيمة المتوسط الحسابي للطول للعينتين الضابطة والتجريبية.....44
- رسم بياني رقم (06): قيمة المتوسط الحسابي للوزن للعينتين الضابطة والتجريبية.....44
- الرسم البياني رقم (07) يوضح قيمة المتوسط الحسابي للاختبار القبلي للعينتين الضابطة
والتجريبية.....51
- الرسم البياني رقم (08) يوضح قيمة المتوسط الحسابي للاختبار القبلي والبعدي للعينة
الضابطة.....53
- الرسم البياني رقم (09) يوضح قيمة المتوسط الحسابي للاختبار القبلي والبعدي للعينة
التجريبية.....55
- الرسم البياني رقم (10) يوضح قيمة المتوسط الحسابي للاختبار البعدي للعينتين الضابطة
والتجريبية.....57

الفصل الأول:

الإطار العام للدراسة

مقدمة

عرف عصرنا الراهن تطورات شملت الميادين كلها وأسهم العلم بكل فروعها في شتى مناحي الحياة فتطورت كل المناحي بشكل متزامن فيما بينها إذ يعتمد بعضها على بعض، ومن أهم هذه الميادين و المناحي و المجالات التي يعيشها الإنسان المعاصرة؛ الرياضة بمختلف أنواعها وبشتى تخصصاتها، بحيث أصبح من الأهمية بمكان؛ دراستها دراسة متأنية يخضع فيها البحث والدراسة الى مناهج العلم و وسائله وأدواته ليستفيد منها الانسان المعاصر قدر ما يمكنه متخطيا ما كان سائدا في العصور السابقة. إذ كانت الرياضة قصرا على بعض الميادين الحياتية و إذا تخطتها و تجاوزتها فإنها تقف عند حدود الترفيه الترويح عن النفس.

ولكن في عصرنا الحاضر ارتبطت الرياضة عموما بحياة الإنسان و أصبحت مقوما من مقومات إنسانية الإنسان، فهي التي تعطيه و تكفل له التوازن بين جانبيه البدني و النفسي فيتعاقدان ليحيا الإنسان حياة سوية متكاملة، ويحقق أعلى قدر ممكن من الإنتاج في مختلف جوانب حياته الحضارية، ولذلك اهتم الإنسان الحديث بالرياضة و جعلها ملازمة وملاصقة لحياته؛ يبدأها منذ نعومة أظافره، وهيأت النظم الاجتماعية للرياضة مؤسسات ودوائر وجمعيات ومنظمات تشرف على تأطير الحياة الرياضية للإنسان المعاصر، بل خصصت بذلك دوائر حكومية ووزارات تهيكّل الرياضة وتسن لها القوانين وتضبط علاقاتها بمختلف المجالات الأخرى للحياة التي تحيط بالإنسان، وأثار الرياضة في هذه المجالات وانعكاسات هذه الأخيرة على الرياضة نفسها و على الرياضيين والمهتمين بالرياضة من قريب أو بعيد.

1.1. إشكالية البحث:

إن موضوع " أثر برنامج مقترح تطوير صفة المقاومة لدى تلاميذ السنة الثالثة متوسط" يطرح اشكالية متعددة الجوانب والأبعاد، وذلك قصد الإحاطة بالموضوع حسب ما تتطلبه الدراسة العلمية.

- كيف يتم اختيار البرنامج و أنشطته ؟
- كيف يمكن توزيع أنشطة البرنامج على الفترة الزمنية المخصصة لتنفيذه ؟
- الى أي حد يبرز أهمية هذا البرنامج و ما مدى مناسبته للفئة المخصصة بالدراسة ؟

- ما مدى فعالية هذا البرنامج في تطوير صفة المقاومة ؟
- ما هي الوسائل و الأدوات اللازمة لتحقيق هذا البرنامج ؟
- ما مدى تحكم المشرفين على تنفيذ هذا البرنامج, و ما مدى استجابة الفئة المخصصة به ؟
- ما هي أهم النتائج التي آل إليها هذا البرنامج بعد تطبيقه بشكل علمي ؟
- هل يمكن رصد مآخذ على هذا البرنامج على المستويين البدني و النفسي ؟
- هل هناك مقترحات يمكن إسدائها الى المشرفين على إعداد هذا النوع من البرامج ؟

2.1. فرضيات البحث:

بما أن الفرضيات تفسيرات أولية يحاول من خلالها الباحث أو الدارس تفسير ما يرصده وما يعترضه من ظواهر تطرح جملة من الإشكاليات ؛ فهي بطبيعتها مع استنادها إلى منطق العلم ومناهجه و أساليبه الصارمة, فهي تبقى قابلة للتعديل كلما دعت الضرورة إلى ذلك.

إن الوقوف على دراسة صفة المقاومة تتطلب دراستها و تحديد مفهومها نظريا, ومقارنتها بالقياس مع ما يمتلكه تلاميذ السنة الثالثة من التعليم المتوسط في فئتهم العامة أو فئاتهم الفرعية وعند كل فرد على حدى, ثم يتم تتبع ذلك خلال فترات البرنامج والتدريبات عليه ورصد النتائج, ومقارنتها وإحصائها وتوزيع الفئة العامة إلى فئات فرعية مع عدم إغفال الأفراد وما يتميز به كل فرد على حدى؛ ليتم تحديد النخبة منهم, إذ الإمكانيات الفردية تختلف من فرد إلى آخر و من فئة فرعية إلى فئة فرعية أخرى.

كل ذلك في إطار البرامج الرياضية التربوية التي سطرتها وزارة التربية و التعليم, و ضمن المنظومة الاجتماعية التي تتوخاها السياسة العامة للدولة التي تأطر الرياضة عموما.

إن مدار و مناط الأنشطة الرياضية ضمن المنظومة التربوية لوزارة التربية و التعليم هو التلميذ الذي يتم إعداده إعدادا علميا قصديا بهذه الأنشطة الرياضية بدنيا و نفسيا؛ ليكون فردا فاعلا يمكنه أن يؤدي دوره بكفاءة و قدرة, و يحقق غايته من الإنتاج الحضاري, كما تكسبه القدرة على أن يقف موقف الفاعل الإيجابي لا المنفعل السلبي فحسب.

إذ في عصرنا أصبحت الرياضة علما قائما بذاته, يحتاج إلى اهتمام أكبر و أعمق و أوسع مما كان عليه في الفترات التاريخية السابقة سواء على المستوى العالمي أو المستوى المحلي.

3.1. أهداف البحث:

تستهدف الدراسة الخاصة بموضوع أثر برنامج تدريبي مقترح على تطوير صفة المقاومة لدى تلاميذ السنة الثالثة من التعليم المتوسط أن يتم إعداد الفئة التي ستكون ميدانا تتمثله - السنة الثالثة من التعليم المتوسط - لدراستها في حالتها الأساسية السابقة لتطبيق البرنامج و خلال مراحلها و تتبعها في أثناء هذه المراحل و تقويم كل مرحلة على حدى, ثم المقارنة بين هذه المراحل و في النهاية تقويم صفة المقاومة بصورة نهائية؛ لإصدار الأحكام عليها, وكل ذلك إخراج جيل يتميز بالكفاءة والقدرة والتوازن النفسي و البدني.

يمكن لكل فرد أن يؤدي دوره المنوط به فرديا أو في إطار جماعي تتناغم فيه المجهودات جميعها ليحقق مجموعهم الأهداف الحضارية التي يتوخاها أفراد هذه الفئة في الإطار العام للمنظومة المجتمعية, وفي سياق السياسة العامة للدولة بمختلف مؤسساتها.

4.1. أهمية البحث:

تكتسب دراسة أثر برنامج تدريبي مقترح على تطوير صفة المقاومة لدى تلاميذ السنة الثالثة متوسط أهميتها من تحديد إطارها الميداني الذي تنصب عليه وهي فئة ناشئة تحتاج الى تربية بدنية ونفسية من خلال تطوير صفة المقاومة في ظل الظروف المعاصرة التي فرضتها ملابسات العصر؛ من مناحي ثقافية وحضارية وعلمية وتكنولوجية في الإطار الزمني لسيرورة تاريخ منظومة التربية الرياضية وأنشطتها على المستويين البدني والنفسي, فلا يمكن أن تتوقع المنظومة الرياضية في مستوى يخص فترة تاريخية بعينها؛ وإنما يجب اختيار البرامج المناسبة لهذا العصر, والملائمة لفئة ناشئة, وتوفير الوسائل والأدوات و المناهج العلمية الموائمة لمعطيات العصر؛ إذ يجب مسايرة التقدم في البحث الرياضي وما يخصه, فتكون المجهودات الراهنة قاعدة لما هو آت في المستقبل, ولإعداد الإنسان فردا و مجتمعا ليكون كفاء وأكفاء في تفاعله وتفاعلاتهم مع معطيات العصر بمرونة ومؤهلات تتحقق بها الأهداف المرجوة من الفرد و الجماعة.

5.1. تحديد مفاهيم و مصطلحات البحث:

أهم المفاهيم التي يجب تحديدها لمصطلحات هذا البحث هي؛

- **مصطلح برنامج** : البرنامج هو جملة من الأنشطة التي يتم تحديدها بدقة للفئة المخصصة بالدراسة على المستويين البدني و النفسي.
 - **مصطلح أثر** : وهو ما يخلفه البرنامج الرياضي لفئة معينة من خصائص و صفات سواء كان الأثر إيجابيا أو سلبيا تبعا لما تفرزه المقاييس العلمية المعتمدة.
 - **مصطلح المقاومة** : وهي في الأصل مصطلح فيزيائي مثل المقاومة في الكهرباء أو مقاومة المعادن, ثم انتقل هذا المصطلح من مناهج البحث العلمي في المادة الجامدة إلى ميادين علمية و حياتية مختلفة؛ ومنها الرياضة.
- فالمقاومة في الرياضة هي القدرة على ممارسة النشاط الرياضي المسند إلى فرد بعينه أو فئة مخصصة بنشاط رياضي معين, شرط أن تكون هذه القدرة على الممارسة الرياضية متصفة بالمرونة و توزيع الجهد وتوفير الطاقة وعدم إهدارها على مختلف الأعضاء الجسمية, و خلال فترات التدريب حتى لا يكون فيها إهدار للوقت و الجهد, مع مراعاة إختيار الوسائل المناسبة لهذه الصفة - المقاومة - حتى تنمو نموا مناسباً يحقق الهدف من استخدام الوسائل و استعادة المتدرب.

6.1. صعوبات البحث:

يمكن حصر الصعوبات والعوائق التي اعترضتنا في هذا البحث وهذه الدراسة أولها قلة المعاجم المتخصصة في المصطلحات الرياضية بل ندرتها خاصة باللغة العربية؛ إذ و إن وجدت فهي قاصرة وغير دقيقة فضلا عن شح سوق الكتاب المتخصص في الأنشطة الرياضية, و فقر المكتبات العامة وعدم تزامنها مع معطيات العصر خاصة ونحن في عصر تتسارع فيه التغيرات, وتتبدل فيه المناهج وتتطور وتتقدم الوسائل و الإمكانيات.

ومن الصعوبات التي اعترضتنا في سبيل دراستنا هذه وبحثنا هذا انخفاض مستوى الوعي بأهمية الرياضة و التي لا تزال تعاني من قلة الاهتمام وكأنها نشاط تربيوي ثانوي على خلاف ما هي عليه بقية الأنشطة التربوية علمية كانت أو فنية.

7.1. أسباب اختيار الموضوع:

إن الزخم العلمي الذي تحظى به الرياضة خاصة عند الناشئة في عصرنا الراهن؛ التي تدفع الباحث دفعا الى تسليط الدراسة على موضوع الرياضة بصورة عامة, وعلى موضوع هذه الدراسة؛ الذي يخص برنامجا مقترحا على تطوير صفة المقامة عند تلاميذ السنة الثالثة متوسط؛ وذلك لأن المؤسسات التربوية في بلدنا, أصبح من الضرورة بمكان الاهتمام بمضامين برامجها إذ تخصص حصصا أسبوعية للرياضة كما تقيم دورات رياضية و تنظم منافسات داخلية وخارجية حسب البرنامج السنو المقرر وزاريا بمعنى الذي تقرره برامج وزارة التربية والتعليم والذي لا يقل أهمية عن بقية البرامج العلمية والفنية الأخرى.

ثم إن الفئة التي ستم دراسة المقاومة عندها وتقييمها وتقييمها وتتبع مساراتها عند الأفراد المنضوين تحتها والتماس الطرائق الناجعة لتطويرها والبلوغ بصفة المقاومة أعلى درجات ما تتطلبه خصائصهم وصفاتهم و استعداداتهم البدنية و النفسية ليتم إخراج جيل متوازن نفسيا وبدنيا ومؤهلا ليؤدي دوره المنوط به في عجلة الإنتاج الحضاري, وبذلك يمتلك هذا الجيل القدرة على مسايرة العصري وتغييراته المتسارعة المتجددة.

يبدو أن هذه هي الدوافع والدواعي والأسباب التي تدفع دارسا أو باحثا في تخصص رياضي للاهتمام بالرياضة ودراستها علميا لا لأجل الرياضة كنشاط مجرد أو فن يلبي رغبة داخلية في الإنسان؛ بل كون الرياضة نشاط لا يمكن للإنسان أن يستغني عنه مهما كان وضعه أو سنه أو وسطه الذي ينحدر منه أو يعيش فيه أو مجتمعة الذي ينتمي إليه. إذ الإنسان المعاصر من المفروض عليه حضاريا أن يخصص مساحة من وقته يوميا أو أسبوعيا - على الأقل - للاهتمام بالرياضة, فما بالننا بفئة ناشئة الذين يعدون هم من سيضطلعون بمهامهم الحضارية مستقبلا, فكان لزاما أن يتم إعدادهم إعدادا يليق بما سيكونون عليه في المستقبل؛ ليحققوا الأهداف المرجوة منهم والمنوطة بهم.

8.1. المنهج المعتمد في الدراسة:

فرضت دراسة موضوع " أثر برنامج تدريبي مقترح على تطوير صفة المقاومة لدى تلاميذ السنة الثالثة متوسط " أن يكون المنهج المتبع منها استقرائيا تحليليا يعتمد طرائق الإحصاء و المقارنة لتصنيف الفئات الفرعية للفئة المخصصة بالدراسة حسب الجنس ووفق العمر وتبعاً للخصائص البدنية و النفسية.

إذ المنهج الإستقرائي بواسطته يتم تحديد الفئة العامة, ثم تعيين خصائص الفئات الفرعية و الأفراد قبل الشروع في البرنامج المقترح, و تنصب أساساً على صفة المقاومة , ثم يتم استقراء هذه الصفة - المقاومة - عند الأفراد, وإعادة تصنيفهم بعد التقويم خلال كل فترة من فترات البرنامج, ثم تحليل النتائج التي على ضوئها يتم تحديد البرنامج الخاص بالمرحلة الموالية, و هكذا دواليك حتى النهاية.

كل ذلك يعتمد على تقنيات الإحصاء للخلوص إلى النتائج النهائية وتقويمها؛ وغاية ذلك كله تطبيق الآليات العلمية التي تتطلبها الفئة العامة أو الفئات الفرعية أو الأفراد؛ كل نوع على حدى استجابة لما تمليه الطرائق العلمية المطلوبة.

9.1. الدراسات السابقة والمشابهة:

تمثل مجموعة البحوث و الدراسات السابقة والمشابهة دليلاً يمهد للباحث الطريق لتطوير طرائقه في تطبيق تنفيذ برنامجه ليتوصل إلى حقائق جديدة ومن ثم فهي تمثل دعامة مساعدة لمعرفة ما توصل إليه الباحثون والدارسون السابقون ولتجنب تكرار سرد المعارف السابقة ولنستطيع فتح آفاق جديدة.

- الدراسة الأولى :

دراسة قام بها, بسطويسي أحمد: أسس و نظريات التدريب الرياضي, القاهرة : دار الفكر العربي 1999.

مع أن موضوع الدراسة تركز على نظريات التدريب فإننا استفدنا منه غاية الاستفادة في جانبه الذي اهتم فيه بصفة المقاومة.

الهدف من الدراسة التعريف في جانب المقاومة بخصائصها وطرائق إنمائها وتوظيفها بأشكالها المناسبة لتوفير الجهد والوقت دون إهدار للطاقة.

- الدراسة الثانية:

دراسة قام بها, طلحة حسام الدين : الأسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضي, القاهرة: دار الفكر العربي 1994.

كان موضوع الدراسة مرتكزا على أهم الحركات لتنمية العضلات وإكسابها مرونة لإنماء صفة المقاومة.

الهدف من الدراسة تحديد أهم الحركات الرياضية و كيفية تطبيقها ليستفيد منها جسم المتدرب خاصة صفة المقاومة.

- الدراسة الثالثة:

دراسة قام بها مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة للمراهقة, ط1, القاهرة : دار الفكر العربي 1996.

كان مدار موضوع الدراسة حول تنوع التدريب الخاص بكل من الجنسين الذكور والإناث و كيفية العناية بالناحية البدنية لكل منهما.

الهدف من هذه الدراسة هو إنماء الصفات البدنية لكل من الجنسين وخاصة صفة المقاومة مع تحديد الفوارق بين المقاومة عند كل منهما.

الفصل الثاني :

التدريب الرياضي

لاكتساب صفة المقاومة

تمهيد:

لا يمكن اكتساب صفة المقاومة إلا بالتدريب الرياضي عن طريق الطرائق العلمية في تطبيقه تبعاً لتعاليم العلوم الحديثة التي تستند إليها الرياضة حتى تتحقق أفضل النتائج عند الفئات المخصصة بالبرنامج المعتمد فضلاً عن اعتماد الأساليب والطرائق الحديثة للوسائل و الأدوات اللازمة لتنمية صفة المقاومة لتحسين و تطوير الجانب البدني و التقني, كما أن التدريب الرياضي للمقاومة عند فئة تلاميذ المتوسطة عموماً والسنة الثالثة خصوصاً يقوم على مبادئ علمية تربوية تستهدف مستويات مثلى باعتماد السباقات في العدو لمسافات مناسبة للسن الدراسي لهذه الفئة وملائمة لخصائصها البدنية والنفسية.

1.2. لمحة تاريخية عن إنماء صفة المقاومة:

غلب على التربية البدنية في المدارس الحديثة منذ خمسينيات القرن العشرين الأساليب العلمية التي اعتمدت في كل جوانبها على الدراسات الطبية بمختلف فروعها لجسم الإنسان, كما اعتمدت على الدراسات النفسية, فضلا عن الدراسات الفيزيائية التي تحدد الأدوات والوسائل اللازمة لتطوير صفة المقاومة.¹ (احمد، 1998، صفحة 23)

2.2. مفهوم المقاومة الرياضية :

1.2.2. مفهوم المقاومة:

يعود مفهوم المقاومة الرياضية الى الارتباط المباشر بالنشاط الرياضي ومختلف الأنشطة التي يتم فيها بذل جهد عضلي, والمقاومة لا يتم اكتسابها الا باعتماد اجراءات مخطط لها مسبقا ومبنية على أسس علمية كالسباقات في العدو الخاص بالمسافات المتوسطة على وجه الخصوص.

وقد اختلفت آراء العلماء وتباينت وجهات نظرهم في تعريف وتحديد مفهوم المقاومة الذي هو في الأصل مفهوم فيزيائي انتقل الى الرياضة كمنشأ مؤسس على قواعد ومناهج علمية استدعتها ظروف العصر الراهن. (حسين، 1998، صفحة 83)²

وتعد صفة المقاومة من المنظور الفيزيولوجي هي اكتساب الجسم القدرة على الفعل والقدرة على رد الفعل بصورة إيجابية دون تأثر سلبي بمعنى اكتساب القدرة على التكيف مع النشاط الجديد.

2.2.2. الأهداف العامة لتنمية صفة المقاومة:

يمكن تحديد أهم اهداف تنمية صفة المقاومة في ما يلي :

¹ بسطويسي أحمد. البرامج التدريبية الحديثة, مركز كتاب النشر, القاهرة 1998, ص.23

² قاسم حسن حسين : التدريب الرياضي , دار الفكر العربي للنشر والتوزيع, عمان 1998, ص 83.

- السمو بمستوى الأداء البدني والوظيفي لجسم الإنسان من خلال البرامج التدريبية لمختلف الجوانب الفيزيولوجية في الإطار الجماعي للفرد.
- الاحتفاظ بمستوى الطاقة التي يبذلها الجسم في أثناء النشاط الرياضي خلال أطول فترة مع الثبات في نفس المستوى قدر الإمكان.

3.2.2. مبادئ تنمية وصفة المقاومة :

- لتتم تنمية صفة المقاومة هناك حاجة ملحة للتدريب بشكل منظم ليتم الحصول على لياقة بدنية فعالة للفئة المخصصة بالبرنامج وذلك بالتمارين و التدريبات اللازمة لتنمية صفة المقاومة , بحيث أن هذا التدريب بمختلف تمريناته يحتاج الى تفهم كامل وتحكم من قبل المدربين ليحقق البرنامج التدريبي أهدافه في مختلف أنديته؛ المدى القصير و المدى المتوسط و المدى البعيد.
- للجسم قدرة فائقة على التكيف مع أنشطة التدريب.
- يحتاج أعمال التدريب لتنمية صفة المقاومة إلى نوع معين من الشدة وتحديد التوقيت المناسب والصحيح لها لتحقيق تنمية صفة المقاومة.¹ (مختار، 1974، صفحة 47)
- اعتماد مراحل متدرجة في التدريب ليكتسب المتدرب صفة المقاومة عن طريق التكرار لزيادة استعداده للنشاط الموالى وللارتقاء بلياقته البدنية وتوازنه النفسي.
- تجيب التدريبات المبالغ فيها لانعكاساتها السلبية على المتدربين خاصة في الفئة العمرية المخصصة بدراستنا.

4.2.2. خصائص صفة المقاومة:

- تعد صفة المقاومة من أهم القدرات البدنية التي يتم اكتسابها من خلال التدريبات و الأنشطة الرياضية التي تعطي التوازن النفسي وذلك بالوصول بالمتدرب إلى مستوى أرقى مما هو عليه أو أرقى مما كان عليه.

¹ حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي 1974، ص 47.

تتميز صفة المقاومة بأنها تكسب المتدرب المؤهلات البدنية والكفاءة الفيزيولوجية والقدرة على التكيف مع مختلف الأنشطة دون عناء ودون إهدار للجهد والوقت مع الحفاظ على الطاقة قدر المستطاع.

مجمل الأفراد الذين يتلقون التدريب تتباين قدراتهم ولذلك يجب أن تراعى الفوارق الفردية فيما بينهم، والفوارق الجنسية.¹ (علي و قاسم حسين، 1980، صفحة 108)

تتميز صفة المقاومة بأنها نتاج ديناميكية خلال أنشطة التدريب أدت إلى تطويرها و نموها تدريجيا تبعا للفئات العمرية والجنسية، إذ تتباين مستويات التركيز حسب أنواع الأنشطة التي تتدرب عليها الفئة المخصصة بالبرنامج المقترح.

لا يمكن أن تنمو صفة المقاومة إلا بالمواظبة على التدريب والاستمرار عليه بشكل منتظم يتم خلاله التطور عبر مراحل من مستوى بسيط إلى مستوى أكثر منه تركيبا وتعقيدا خلال فترات زمنية مدروسة بعناية.

5.2.2. مصادر أسس ومبادئ تنمية صفة المقاومة:

الجدول (01): العلوم التي يقوم عليها التدريب الرياضي لتنمية صفة المقاومة.

التعليم الحركي تحديد التمرينات وميادينها	الإدارة الرياضية تحديد الأنشطة وكثافتها وتوقيتها	البيولوجيا الرياضية الخصائص الفيزيائية	علم التشريح الوظيفي الخصائص العضوية	علم وظائف الأعضاء (الفيزيولوجيا) الخصائص الجسمية
الاسعافات الاولية ومعالجة الإصابات	علم التغذية للرياضيين	علم الاجتماع الرياضي	علم النفس الرياضي	النمو والتطور الحركي للجسم
تخطيط الأحمال	التقويم الرياضي	العناية بالاستشفاء من الجهد البدني	علم التحليل الحركي	علم التربية
الإحصاء الرياضي	الإعداد البدني	إعداد المهارات ومخططاتها	انتقاء المجالات الرياضية وأنشطتها	العناية بالتربية الصحية

¹ علي نصيف، قاسم حسين : مبادئ التعلم الرياضي ، دار المعرفة ، بغداد، العراق، ط1 1980، ص108.

يمكن أن نستخلص من الشكل (01) أن صفة المقاومة هدف لا يتحقق إلا بتظافر جملة من العلوم والانشطة والمعارف تم ذكرها سابقا في الجدول السالف.

6.2.2. نماذج تطبيقية :

■ الجري لمسافة 800 متر في زمن من 4.00 إلى 5.00 دقائق.

تكرار التمرين من 3 إلى 4 مرات.

المجموعات من 4 إلى 7 مجموعات.

راحة بينية من 10 إلى 12 دقيقة.

■ الجري لمسافة 1500 متر يكون مستوى الشدة من 65 إلى 75 بالمائة.

تكرار التمارين 3 مرات ل 6 مجموعات

راحة بينية من 10 إلى 12 دقيقة.

3.2. البرنامج المقترح لتطوير صفة المقاومة:

1.3.2. مفهوم البرنامج :

اعتمادا على تعريف (وليامس) يعد البرنامج صفة عامة وهو عبارة عن عملية التخطيط و الأنشطة و العمليات التعليمية المقترحة لتغطية فترة زمنية محددة كما عرفته (حورية موسى حلمي إبراهيم) بأنه مجموعة من اوجه نشاط معين ذو صيغة معينة لتحقيق هدف واحد.¹ (حماد، 1996، صفحة 95)

كما جمع بين التعريفين سيد الهواري بأن التدريب الذي يحقق صفة المقاومة ويطورها هو مجموعة العمليات المطلوب تنفيذها مبنية بصفة خاصة على ميعاد الابداء والانتهاء.

¹ مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة للمراهقة، ط1، القاهرة : دار الفكر العربي

1996، ص95.

2.3.2. أهمية البرنامج :

يمكن إجمال أهمية البرنامج في النقاط التالية :

- اكتساب التخطيط لعناصر الفعالية وذلك أن البرنامج يفقد أهميته إذا خلا من صفة الفعالية
- الإجازة المحكمة للبرنامج تكسبه خاصيتي النجاح وتحقيق الغايات إذ من غير إدارة عقلانية لا يمكن أن يحقق البرنامج أهدافه.
- تجنب اضاءة الأهداف المنشودة باعتماد المناهج العلمية وطرائقها وأساليبها.
- توفير الوقت إذ التخطيط المنهجي والإدارة المحكمة تجنب المدرب و المتدرب إهدار الوقت والجهد.
- هذا إلى جانب ما سبق الابتعاد عن التلقائية والعشوائية في تنفيذ البرامج واعتماد دقة التنفيذ قدر المستطاع.

3.3.2. خصائص مصممي البرامج:

- مراعاة المستوى العلمي والثقافي والمؤهلات البدنية والتربوية للمشرفين على تنفيذ البرامج لتحقيق تطوير صفة المقاومة.
- مراعاة الجوانب التربوية للعمليات التدريبية من طرف مدربين ومشرفين متخصصين.
- انتقاء الأفراد المتميزين ذوي الاهتمام بالتجديد و التطوير والتنوع المستمر سواء في الأساليب أو طرائق الاستفادة من ذوي الخبرة السابقين لهم.
- استغلال الأدوات والوسائل المتوفرة بصورة فعالة و مفيدة.

4.3.2. مميزات البرنامج الناجح في تطوير صفة المقاومة :

- مراعاة احتياجات ومتطلبات الفئة المخصصة بتطوير صفة المقاومة
- اعتبار البرنامج المقترح مكملًا لما تهدف إليه المؤسسة التربوية في أنشطتها الرياضية
- هدف البرنامج أن ينمي المؤهلات لدى المتدربين لتتطور لديهم صفة المقاومة .
- اكتشاف القدرات الكامنة لدى أفراد الفئة المخصصة بالتدريب لتطوير صفة المقاومة

- اعتماد خطوات في البرنامج يمكن تنفيذها بشكل واقعي وتيسر آليات تنفيذها بما هو متاح
- الحفاظ على الأهداف التربوية التي تنشدها المؤسسة التربوية في ظل المنظومة التربوية العامة
- إبراز الفكر الرياضي في إطاره التدريبي وتبيين ما يحتاجه من قدرات ومعارف عامة وخاصة ومدى مسابرة لمستجدات العصر والتقنية الحديثة.

خلاصة:

لا يمكن أن تتطور صفة المقاومة إلا بالتزام المناهج التربوية قي ظل ما سطرته وزارة التربية والتعليم وما أعدته فئة المتخصصين المشرفين على إعداد البرامج التربوية الرياضية استنادا إلى مناهج علمية وطرائق مدروسة بعناية وأساليب مجدية تراعي القدرات البدنية والمؤهلات التربوية و الاستعدادات النفسية للمتدربين, فتحصل بذلك صفة المقاومة التي هي مدار بحثنا ساعين إلى تحقيقها في فئة تلاميذ السنة الثالثة متوسط , دوم أن نغفل الفوارق الفردية والفوارق بين الجنسين.



الفصل الثالث:

صفة المقاومة

تمهيد:

تمثل المقاومة أهم العناصر التي يتميز بها الرياضي , والتي لا يمكن أن يحصل عليها ولا يمكن أن تنمو عنده وتتطور إلا بالتدريب المنهجي والمنظم والمركز؛ والمقاومة هي الصفة التي تمكن الرياضي من مواصلة نشاطه الرياضي بوتيرة منتظمة وتسارع مضبوط متحكم فيه فضلا عن أن صفة المقاومة تهيء الجهاز العصبي والعضلي للفعل ورد الفعل بشكل إيجابي , بشكل يوافق بين الحوافز العصبية في الأفعال وردود الأفعال؛ كما تكسب الرياضي الثقة بالنفس في مختلف الأنشطة التي يقوم بها.

1.3. تعريف المقاومة :

يمكن تعريف المقاومة بأنها القدرة على تحمل ما تتطلبه الأنشطة الرياضية بمختلف أنواعها. والمقاومة تتطور بالمداومة على التدريب و تجاوز العوائق البدنية , فتنمي الجهاز العضلي والروابط المفصالية وتشد الأعصاب.

2.3. مفهوم المقاومة :

يتحدد مفهوم المقاومة بأنها القدرة على التحمل في صدور الفعل عن الرياضي و القدرة على تحمل وتلقى رد الفعل دون عناء وبكفاءة متناهية.¹ (راتب، 1999، صفحة 234) وذلك حسب ما ذهب إليه كلمن (لارسون) و (كلارك).

3.3. أهمية المقاومة :

قد تختلف صفة المقاومة من فرد إلى آخر و من رياضة إلى أخرى وذلك نظرا لتكيف جسم الرياضي مع التدريبات التي تؤهله إلى الرياضة التي هو في صدد ممارستها، إذ لا يمكن أن يستغني الرياضي عن صفة المقاومة خاصة في رياضة العدو سواء كان في السباقات القصيرة أو المتوسطة أو الطويلة مع أننا في بحثنا هذا ألزمتنا بالاهتمام بالمسافات المتوسطة.

ومن ثم تكون صفة المقاومة هي قدرة التحمل لدى الرياضي في تجاوز العقبات و العوائق و تحمل الصعوبات دون عناء و دون إهدار للوقت و الجهد.² (حماد، 1996، صفحة 157)

4.3. تصنيف المقاومة :

تصنف المقاومة عموما إلى الأنواع التالية :

¹ اسامة كامل راتب: النمو الحركي، دار الفكر العربي، القاهرة مصر 1999، ص 234.

² مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، ص 157.

- المقاومة الخاصة ما يتميز به عضو من أعضاء الجسم عن غيره من بقية الأعضاء.
- المقاومة العامة وهي ما يتميز به الجسم بكامله من الناحية البدنية ولا يظهر ذلك إلا من خلال المقارنة بين مجموعة أفراد.

5.3. خصائص تنمية المقاومة :

يمكن أن تستخدم أنواع مختلفة من التمرينات لتنمية صفة المقاومة سواء كانت هذه التمرينات للإعداد العام أو الإعداد الخاص أو حتى في تمرينات لإعداد المتدربين لمنافسات أو سباقات داخلية أو خارجية أو لإقامة دورات تنافسية.

1.5.3. فترة استمرار التدريب على المقاومة:

يعد أساس العناصر الأساسية للمقاومة العامة في تحمل الفعل و تقبل رد الفعل, تكون فترة أداء التمرين متوسطة حسب قدرة التحمل البدني للفرد, وذلك تبعاً لما يتميز به المدرب من مواقف تقديرية لاستعدادات المتدرب.

2.5.3. شدة التمرين:

تتميز التمرينات لتطوير صفة المقاومة على طول المدة الزمنية التي يحددها المدرب المتخصص بشكل متدرج في مراحل النشاط الرياضي حسب المسافة التي تم إعدادها للعدو سواء كانت مسافة 800 متر أو 1500 متر مع احتساب الزمن الذي يقطعه أو يستغرقه كل عداء.

3.5.3. فترات الراحة البينية:

تختلف الفترات في الراحة البينية تبعاً لاستعدادات المتسابقين وطول المسافة المخصصة للسباق. ويعود تقدير فترات الراحة البينية إلى تقديرات المدرب فإن كانت المسافة قد تعود عليها المتدربون وتدريبوا عليها مراراً تكون قصيرة من 05 إلى 08 دقائق و إن كانوا مبتدئين لم يتدربوا عليها طويلاً مدد المدرب فترة الراحة البينية من 10 إلى 15 دقيقة.¹ (حسنين و احمد كسرى

معاني، 1997، صفحة 165)

¹ كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسنين: اللياقة البدنية ومكوناتها، الفكر العربي، القاهرة، ط3 1987 ص 165

4.5.3. عدد تكرارات التمرين :

ينكرر التمرين حسب المدة الزمنية التي تستوعب التدريب بكامله و التي يحددها المشرف المتخصص باستمرارية التمرين ومؤهلات المتدربين وحجم و عدد العضلات المشاركة في العمل, إذ يمكن أن يصل عدد التكرارات للمجموعات ما بين 4 إلى 6 مرات في المدى المتوسط.

6.3. العوامل المؤثرة في نمو المقاومة:

تتعدد العوامل في تطوير صفة المقاومة و يمكن ذكر أهمها.

1.6.3. درجة الحرارة :

لارتفاع درجة الحرارة أو انخفاضها تأثير في القدرة على التحمل ومن ثم فهي تؤثر في المقاومة سلبا و إيجابا, لذا يطلب من الرياضي قبل ممارسة أي نشاط أي يستعد بالإحماء حتى لا تنعكس عليه ممارسة النشاط الرياضي سلبا.

2.6.3. العمر والجنس :

يمكن زيادة وتطوير صفة المقاومة عند الذكور قبل بلوغهم سن العشرين أما ما بعد هذه السن فهي لا تعد في أحسن الأحوال إلا محافظة على المقاومة المكتسبة سابقا هذا إن لم تتناقص, إما بالنسبة إلى الإناث فهي تنمو وتتطور حتى سن 17, وبما أن الفئة المخصصة في دراستنا بتطوير صفة المقاومة فسناها محصورة بين 13-14 فيمكن تطوير وتنمية صفة المقاومة عند أفرادها.

أما من حيث الفارق بين الجنسين فإن المقاومة عند الإناث أقل منها عند الذكور بما يقارب 20 بالمائة حسب التجارب و الإحصاءات في مختلف الدورات الرياضية الرسمية.

3.6.3. المرونة :

تعد المرونة ضرورية لكل نشاط رياضي لكن معدلها يختلف حسب نوع الأنشطة الرياضية, و سيرورة واستمرار التدريب , فالنسبة للعدو الذي اتخذناه كنشاط رياضي

لتطوير المقاومة فإن أهمية المرونة تزيد من مقاومة العضلات وتساعد على اكتساب القدرة في اجتياز المسافات المتوسطة و الطويلة.

4.6.3. خصائص الألياف العضلية:

تتنوع الألياف العضلية بين حمراء و أخرى بيضاء , فالحمراء بالانقباض والنبض السريعين فيما تتميز الألياف البيضاء بالانقباض و النبض السريعين, وبما ان الفئة في بحثنا تنحصر عمريا بين 13-14 فإنه يغلب على عضلاتها طابع الألياف البيضاء فتكون أكثر استعدادا لتطور عندها صفة المقاومة.

5.6.3. التناسب بين النمطين العصبي و العضلي :

يساعد التناسب بين النمط العصبي و النمط العضلي وتكوينهما الى نجاح التكيف واكتساب صفة المقاومة وقابليتها للتطور بشكل اطرادي.

6.6.3. القوة العضلية :

تمثل القوة العضلية الركيزة الأساسية لتطوير صفة المقاومة فكلما كانت القوة العضلية متوفرة لدى فرد ما كلما كان أكثر قابلية لتطوير صفة المقاومة و يظهر ذلك في منافسات وسباقات مختلف المسافات وخاصة المتوسطة و طويلة.¹ (حسنين و احمد كسرى معاني، 1997، صفحة 128)

7.3. محددات صفة المقاومة :

تتحدد المقاومة بعدة عوامل هي كالتالي :

- قوة المقاومة تعود أساسا إلى البنية الفسيولوجية للعضلات و المدة التي تحافظ فيها على تحملها.

¹ محمد صبحي حسنين, أحمد كسرى معاني : موسوعة التدريب الرياضي و تطبيقاته, مركز الكتاب للنشر, القاهرة , 1997, ص 128.

- مدة المقاومة : تعود مدة المقاومة إلى عدد التكرارات لتمرينات العدو وتعود المتدربين على المسافة و المحافظة على سرعتهم ضمن مجال محدد زمنيا.
- المدى النفسي للمقاومة : ويتحدد تبعاً لما يتميز به العداء من توازن نفسي يركن ثقته بنفسه خاصة في مثل الفئة العمرية للسنة الثالثة متوسط.

8.3. توصيات وتوجيهات حول صفة المقاومة:

- أداء التمرينات الرياضية بصفة منتظمة في أيام محددة أسبوعياً
- مراعاة التدرج في التدريب وزيادة كثافته حسب السعة الزمنية المخصصة له
- الاعتناء بالاستعدادات للأنشطة الرياضية بالإحماء لمنح الجسم الاستعداد الكافي لاكتساب المقاومة
- لتطوير صفة المقاومة عدم إغفال صفة السرعة لدى الرياضي وحال المرونة التي تتطلبها العضلات حسب المعدل المطلوب
- مراعاة حال الجهاز العصبي وما يعتره من هدوء أو اضطراب إذ لا بد للمتدرب أن يكون متوازناً عصبياً
- يجب الاهتمام بتمرينات التقوية العضلية لتطوير صفة المقاومة
- مراعاة انتقال المتدرب في استخدام الأدوات و الوسائل الرياضية بشكل تدريجي لينمي صفة المقاومة عنده أو يجب أن يكون ذلك تحت إشراف متخصص مؤهل للتدريب .

خلاصة :

تعد صفة المقاومة من أهم عناصر اللياقة البدنية نظرا لما تكتسبه من ضرورة و أهمية في كل النشاطات الرياضية بلا استثناء لأنها تتدخل في كل التمرينات و النشاطات الرياضية, ولذلك يركز المختصون في تطوير صفة المقاومة مستفيدين من جملة الصفات والعناصر الأخرى اللازمة لكل من أراد ممارسة الرياضة كالسرعة و المرونة فضلا عن كونها تقوم أساسا على الجهاز العضلي بمختلف تعقيدهاته وما يتفرع اليه من جوانب موروثة وجوانب مكتسبة.

الفصل الرابع:

الخصائص العمرية

(13-14) سنة

تمهيد :

بما أن الفئة المخصصة في دراستنا تعد من الناحية العمرية منحصرة بين 13-14 سنة فإنها تتميز بجملة من خصائص لا بد من مراعاتها في ممارسة النشاطات الرياضية دون إغفال دور المدرب المؤهل و واجباته التي يتميز بها في مختلف مراحل العملية التدريبية, فضلا عن دوره المؤثر على المتدربين لأنها تمثل العوامل الأساسية في نجاح المدرب الرياضي و نجاح نشاطه لما يتميز به من مؤهلات وما اكتسبه من خبرات ولاعتماده على الطرائق العلمية قصد تحقيق أهدافه.

1.4. المرحلة العمرية (13-14) سنة :

تتميز هذه المرحلة العمرية بأنها بداية المراهقة أي بداية الخروج من مرحلة الطفولة و الدخول في مرحلة الشباب وخلالها تبدأ فترة النمو الجسمي و النفسي متسارعة كما تتميز ببداية ظهور الصراعات النفسية والاستعدادات الجسمية لاستقبال مرحلة الشباب.

1.1.4. تعريف المرحلة العمرية (13-14) سنة

تعد مرحلة الطفولة مرحلة اعتماد الفرد على غيره و ابتداء فترة المراهقة استعدادا للخروج من هذه التبعية للغير، ولذلك قال لا بد من أخذ هذه الفترة بعين الاعتبار لما فيها من هشاشة.¹ (زهران، 1995، صفحة 23)

2.1.4 . خصائص المرحلة العمرية (13-14) سنة:

- تتميز هذه المرحلة العمرية بأن أفرادها لا يزالون في أول عهدهم باكتشاف ما طرأ عليهم من متغيرات
- يتميز أفرادها بأنهم بدأوا يتوقون إلى التحرر من التبعية إلى غيرهم التي صحبتهم منذ ولادتهم.
- بواحد ظهور تغيرات جسمية طفيفة خاصة عند فئة الإناث منهم.
- بداية انفتاح عقولهم وشعورهم بالقدرة على التجريد وتصور أنهم قادرون على اتخاذ القرارات.
- التذبذب بين التبعية للأهل والتوق إلى التحرر منها في صراع ينمو مع تقدمهم العمري.
- التميز بكثرة الحركة ومحاولة الهدوء والسكينة عن طريق التقليد.
- ويتميزون انفعاليا بالتمزق بين الطفولة التابعة إلى الأهل و التحرر من التبعية

¹ حامد عبد السلام زهران: علم النفس الطفولة و المراهقة، عالم الكتاب القاهرة، ط5 1995 ص23.

3.1.4. مشكلات الفئة العمرية (13-14) سنة:

- من أهم مشكلاتهم النفسية كثرة التشكي و النزوع أحيانا إلى الانطواء والشعور بالغربة
- من أهم مشكلاتهم الانفعالية الخيال المجنح والتصورات غير الواقعية
- من أهم مشكلاتهم الاجتماعية الشعور بالانتماء الضروري إلى كنف الأسرة و في بعض الأحيان البحث عن ما يعوض انتماءهم الأسري.
- من أهم مشكلاتهم الصحية قد يعانون بعض الأمراض الوراثية.

4.1.4. حاجات الفئة العمرية (13-14) سنة

- الاهتمام بالنظافة الجسمية و مراقبتها من المشرفين عليها
- الاهتمام بالتغذية الصحية المتوازنة
- الاهتمام بالتربية الصحية
- الاهتمام بالإرشاد والتوجيه النفسي
- الاهتمام بالأنشطة الرياضية لرعاية الصحة البدنية
- الاهتمام بالقيم الأخلاقية والتربوية
- الاهتمام بالموهوبين والعمل على تنمية وصقل المواهب
- تشجيع العادات الصحية المناسبة و السليمة
- انماء الجانب الاجتماعي.¹ (الوطنية، 1999، صفحة 23)

5.1.4. الصفات البدنية لفئة (13-14) سنة:

- تبدأ القوة بالظهور عند هذه الفئة خاصة الذكور منهم بصورة أسرع منعا عند الإناث بنسبة فرق تقدر بحوالي 30 بالمائة.
- تتميز هذه الفئة بسرعة الحركة اللاإرادية لأنها لا تزال مرتبطة ارتباطا وثيقا بالطفولة

¹وزارة التربية الوطنية:علم النفس شهادة الكفاءة العليا المستوى 2 المركز الوطني للتعليم وللتعلم، 10/05/1999

- تتميز هذه الفئة بدنيا بمرونة طبيعية لجهازها العضلي الذي لا يزال في طور النمو.
- تتميز هذه الفئة بانخفاض مستوى التحمل لأنها لا تزال في مرحلة النمو.

6.1.4. شروط ممارسة الرياضة عند الفئة (13-14) سنة

- تمثل السلامة الجسمية الشرط الأساسي لممارسة الأنشطة الرياضية كسلامة الحواس والغدد والأعضاء النبيلة و الجهاز العضلي و المقاييس المناسبة عمريا وزنا وطولا , فضلا عن الجهاز العصبي ومستوى التغذية
- الاستعداد النفسي يمثل أهم الشروط الذاتية ليمارس الفرد من هذه الفئة الأنشطة الرياضية بميول ورغبات طبيعية.
- تمثل المنشآت الرياضية من ملاعب و قاعات رياضية و ما تتوفر عليه من وسائل مناسبة ضلا عن الجوانب النظرية من إدارة وتنظيم وتخطيط لمراعاة الفروق الفردية و الفروق بين الجنسين.

7.1.4. أهمية الرياضة لفئة (13-14) سنة :

فضلا عن أن الرياضة تربية بدنية فهي تعطي التوازن النفسي للفرد وصدق القول المأثور " العقل السليم في الجسم السليم" فإنها - الرياضة- تساهم بقسط وافر في الترويح على الجنسين ذكورا و إناثا إن تقسح المجال لكل فرد أن يعبر أن أحاسيسه مشاعره بحرية وبكل ما يحمل من قوة مما يؤدي إلى تخفيف التوترات والاضطرابات النفسية, كما تساهم الرياضة بمختلف أنشطتها في تنمية أجسام أفراد هذه الفئة بشكل مناسب , فيتم إبعادهم عن كل ما قد يسيء إليهم بدنيا أو نفسيا كما أن الرياضة تجعلهم ينخرطون في المؤسسات الاجتماعية المختلفة بشكل فعال وبصورة حيوية.

خلاصة :

إن تطور الدراسات في الميادين الرياضية المختلفة واستنادها إلى المناهج العلمية والأساليب والطرائق التربوية الحديثة جعل المهتمين بالرياضة يقسمون المتدربين إلى فئات عمرية لكل فئة خصائصها و مميزاتها و صفاتها لتحديد البرامج الخاصة بها والتي تكون مؤهلة لممارستها وتكون ناجعة لها مثلما هو الحال بالنسبة إلى الفئة العمرية (13-14) سنة التي نحن في صدد دراستها وبالتحديد دراسة اثر برنامج مقترح على تطوير صفة المقاومة لدى تلاميذ السنة الثالثة متوسط.

الفصل الخامس:

• الدراسة الميدانية و

إجراءاتها المنهجية

• عرض النتائج وتحليلها

1.5. الدراسة الميدانية وإجراءاتها المنهجية:

تمهيد :

يقف الباحث في دراسة أي موضوع علمي أمام مراحل منهج العلمي المتتالية بحيث يجب أن يلتزم بها بصورة متعاقبة ابتداء من ملاحظته للظاهرة المقصودة بالدراسة ثم محاولة تفسيرها بفرضية يتوخى أن تكون منطقية ثم ينتقل إلى مرحلة التجربة للتأكد من صحة فرضيته ثم الانتهاء الى اصدار الحكم الذي يؤكد بالتجربة صحة الفرضية ليخلص في النهاية إلى نتيجة علمية.

اقتضى المسار البحثي في دراستنا أن نقوم بدراسة ميدانية نطبق خلالها جملة من الاختبارات على العينة المقصودة بالدراسة والتي هي الفئة المخصصة بالبرنامج الذي نقصد من ورائه إلى تطوير صفة المقاومة عند تلاميذ السنة الثالثة من التعليم المتوسط.

يشمل ذلك الجانب التطبيقي لبحثنا، كما يتضمن الخطوات المنهجية التي فرضتها طبيعة البحث ثم الانتهاء اجمال النتائج وعرضها وتحليلها ومناقشتها لاستخلاص الاحكام العامة عليها.

1.1.5. المنهج المتبع:

فرضت طبيعة الظاهرة التي نحن في صدد دراستها و حسب خصائص الفئة العمرية (13-14) للسنة الثالثة متوسط في ما يخص سباقات العدو للمسافات المتوسطة (800 متر) و (1500 متر) لتطوير صفة المقاومة من خلال برنامج مقترح , فلزم على ذلك أن يكون المنهج المتبع منهجا تجريبيا يستند إلى الاستقراء و التحليل و الاحصاء.

1.1.1.5. خطوات البحث:

في مستهل دراستنا البحثية قمنا بعملية استطلاعية استقرائية لتكون دراستنا شاملة لقسم من أقسام السنة الثالثة من التعليم المتوسط بمتوسطة - براهيمى التابعي - بدائرة الشريعة ولاية تبسة, وصحبنا خلال ذلك بعض الأساتذة المتخصصين في التربية البدنية مما ساعدنا على الإلمام بالبرنامج الدراسي ومختلف نشاطاته المقررة على السنة الثالثة من التعليم المتوسط, كما تمت إحاطتنا بما تتوفر عليه المؤسسة التربوية من امكانات, فسنح لنا ذلك كله بتحديد الحصص الأسبوعية لتطبيق برنامجنا المقترح خلال شهري جانفي و فيفري سنة 2020 عدا أسبوعين من هذين الشهرين وهما الأسبوعان المخصصان للامتحان والفرص التربويين لنتلزم بتوصيات وزارة التعليم ولوائح مديرية التربية لولاية تبسة, بمعدل حصة واحدة كل أسبوع لمدة ساعتين متتاليتين.

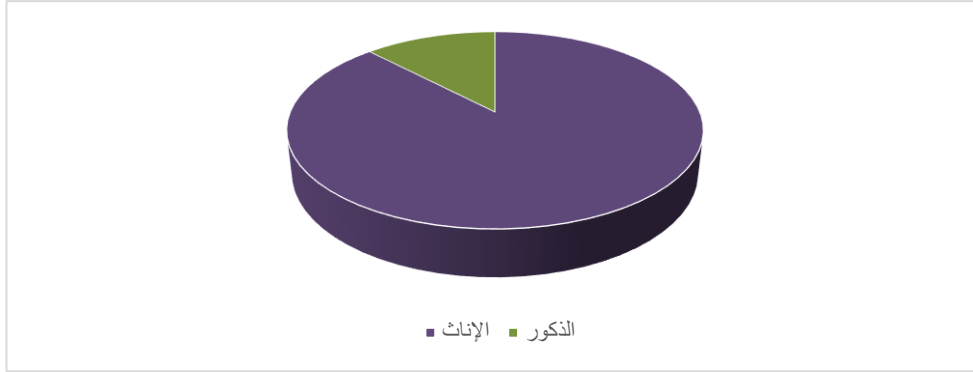
2.1.1.5. العينة البحثية:

تمثل العينة البحثية خطوة منهجية باعتبارها ميدان الظاهرة المدروسة والمقصود بها تطوير صفة المقاومة من خلال برنامج مقترح نتوخى في ذلك الدقة العلمية للحصول على نتائج دقيقة, ثم تعميمها على المجتمع الكلي ولنتمكن من توظيف التطبيقات التي ينص عليها المنهج العلمي بشكل صارم بعد ضبط الظاهرة.

وبما أن العينة لها أنواع كثيرة وأصناف متعددة لزم علينا اعتماد معايير علمية مؤسسة ومبررة منطقيا ليكون تفسير الدوافع تفسيرا علميا معقولا من حيث التطبيق, فلجأنا إلى اعتماد العينة القصدية التي يمثلها تلاميذ السنة الثالثة من التعليم المتوسط والذي يضم 36 تلميذا

(13 ذكرا و 23 أنثى)، يمثلون الفئة العمرية بين (13-14 سنة)، ومبرر اختيارنا لهذه العينة القصدية أنها تناسب طبيعة بحثنا و أهدافه المتوخاة.

رسم بياني رقم (01): يوضح يمثل نسبة الذكور والإناث في قسم السنة الثالثة متوسط المخصص لهذه الدراسة

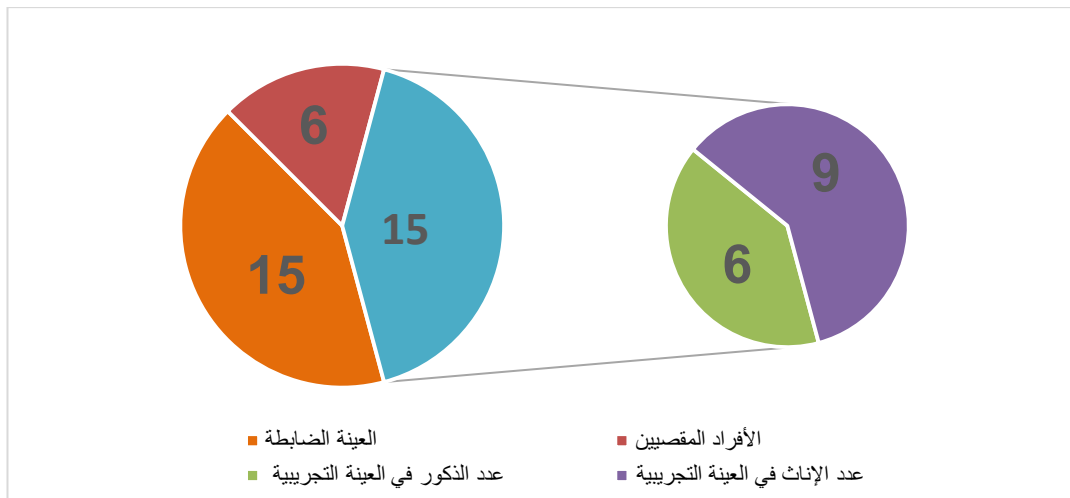


1.3.1.1.5. العينة التجريبية :

مع أن مجموع تلاميذ القسم (36) تلميذا فإن من بينهم 04 تلاميذ معفيين منهم (03) إناث وذكر واحد (01)، مما استدعى منا اعتبار العينة القصدية (32) تلميذا؛ وبعد الحصة الأولى تم حذف فردين آخرين (ذكر وأنثى) من القائمة لأسباب صحية طارئة فانتهى بنا المطاف إلى 30 تلميذا.

فمثلت العينة التجريبية (15) تلميذا مقسمين حسب الجنس إلى (06) ذكور و (09) إناث من قسم السنة الثالثة من التعليم المتوسط بمتوسطة - براهمي التابعي -.

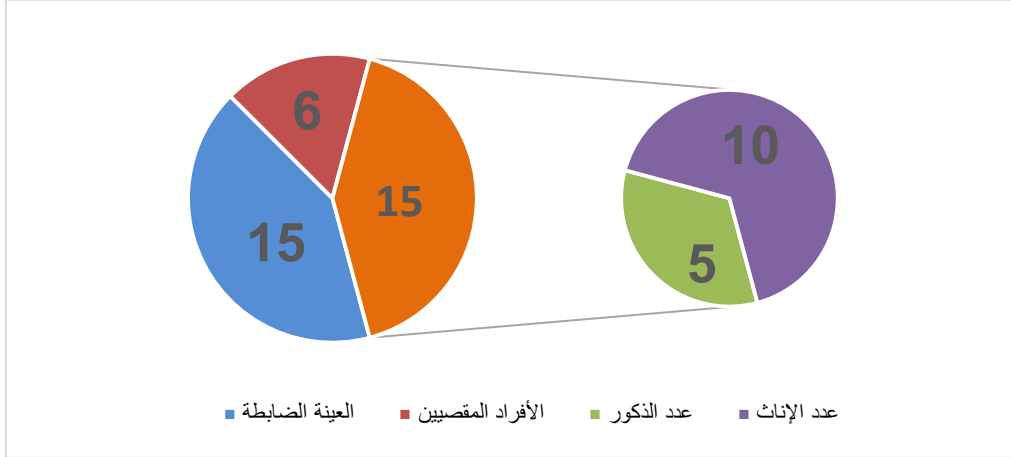
رسم بياني رقم (02): يوضح يمثل تقسيم العينة البحثية ونسبة الاناث والذكور في العينة التجريبية



2.3.1.1.5. العينة الضابطة :

يشكل عدد أفراد العينة الضابطة (15) تلميذا مقسمين حسب الجنس إلى (05) ذكور و(10) إناث من قسم السنة الثالثة من التعليم المتوسط بمتوسطة - براهمي التابعي -.

رسم بياني رقم (03): يوضح يمثل تقسيم العينة البحثية ونسبة الاناث والذكور في العينة الضابطة



3.1.1.5. المتغيرات البحثية:

تتطلب الدراسة الميدانية منا كباحثين للتحكم فيها ضبط المتغيرات من زاوية، ومن زاوية أخرى عزل بقية المتغيرات الداخلية وذلك لأنه من غير هذا الضبط تؤول النتائج النهائية إلى مسار يعيقنا عن التحليل والتصنيف والتبويب والتفسير وإصدار الأحكام اللازمة وذلك حتى لا تكون النتائج مضللة والمقصود بالضبط الإجرائي الخاص بالمتغيرات جملة أنشطة محاولات ومختلف المجهودات المبذولة لإزالة وإزاحة تأثيرات المتغير المستقل؛ الذي يمكن أن يؤثر في المتغير التابع استنادا إلى ما ذهب إليه محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب في قولهما " يصعب على الباحث أن يتعرف على المسميات الحقيقية للنتائج بدون ممارسة الباحث لإجراءات الضبط الصحيحة¹ ". (علاوي و أسامة كامل راتب، البحث العلمي في التربية الوطنية و الرياضية و علم النفس الرياضي ، 1999، صفحة 219)

ولقد قمنا كباحثين باعتماد خاصية الدقة البحثية، تفحصنا خلال مراحل التدريب جملة النواحي اللازمة ومنها :

¹ محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب: البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية و علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة 1999 ص219.

- أجرينا الاختبار الخاص بسباق مسافة 800 متر لتحديد الرقم الأقصى القياسي في الميدان الرياضي للمتوسطة المذكورة آنفاً، والذي تجرى فيه الحصص التدريبية في الفترات المخصصة.
- برمجة حصة أسبوعية لتدريب فريقي الإناث والذكور كل فريق حسب خصائصه الجنسية والنوعية.
- تتم كل حصة تدريبية في نفس الميدان وفي ظل الشروط الموضوعية والذاتية لكل من الفريقين إناثاً وذكوراً.
- اعتمدنا الطرائق الحديثة في تطبيق الحصص التدريبية الخاصة بألعاب القوى كالتدريب العالي والتدريب منخفض الشدة والتدريب المستمر والتدريب المنقطع والتدريب الدائري على العينة التجريبية.
- أشرفنا كطالبين باحثين على الاختبارات القبلية والاختبارات البعدية باعتبارنا المنفذين للبرنامج المقترح.
- تباين جنسي العينتين العينة الضابطة والعينة التجريبية؛ ذكورا وإناثا.

المتغيرات البحثية:



1.3.1.1.5. المتغير المستقل:

يطلق على المتغير المستقل في بعض البحوث العلمية المتغير التجريبي ويمثل المتغير الذي يفترضه الباحث باعتباره السبب الرئيسي أو أهم الأسباب لنتيجة معينة، فالدراسة قد تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر.¹ (علاوي و أسامة كمال راتب، البحث العلمي في التربية البدنية و الرياضية و علم النفس الرياضي ، 1999، صفحة 223)

يمثل المتغير المستقل في بحثنا هذا البرنامج المقترح الذي نحن في صدد تطبيقه .

2.3.1.1.5. المتغير التابع:

يمثل المتغير التابع العنصر الذي يحسن صفة المقاومة إذ يتغير نتيجة لتأثير المتغير المستقل.¹ (علاوي و أسامة كمال راتب، البحث العلمي في التربية البدنية و الرياضية و علم النفس الرياضي ، 1999، صفحة 223)

3.3.1.1.5. المتغيرات الطارئة المشوشة:

لا بد من وضع المتغيرات الطارئة في عين الاعتبار لأنها قد تشكل صعوبات وعوائق تحد من القدرة على التحكم في التدريب وبخاصة ؛ في الجوانب النفسية والجوانب الاجتماعية وبالتحديد في التدريب كدرجة الاستشفاء الكامل والمؤثرات الاجتماعية للمتدرب؛ بالإضافة إلى الإصابات المفاجئة وغيرها من العوامل التي قد تطرأ من حين إلى آخر خلال النشاطات التدريبية.

4.3.1.1.5. المتغيرات المرتبطة بالإجراءات التجريبية:

كان من اللازم علينا ضبط الإجراءات التجريبية لكي لا تؤثر في نتائج تجربتنا وتقول في نهاية المطاف إلى نتائج تتسم بدرجة عالية من الصدق.

- كل مجموعة تأخذ توقيتا واحدا شريطة التزامن خلال الحصة الواحدة.

¹ محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب: البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية وعلم النفس الرياضي دار الفكر العربي ط1، القاهرة 1999 ص223.

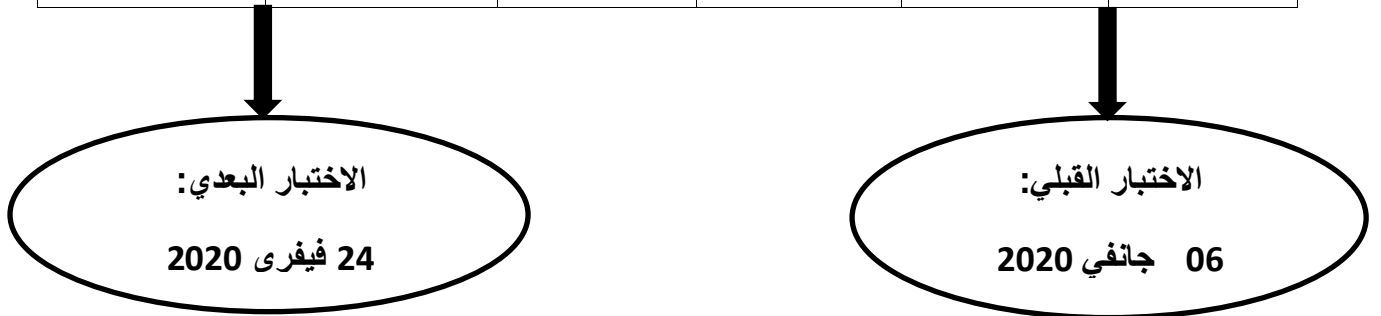
- تقوم كل مجموعة بالتدريب في ميدان واحد وبنفس الوسائل.
- ضبط الاختبار القبلي والبعدي بحيث يكون القياس في نفس الوقت لكل من الجنسين
- تطبيق الوحدات التدريبية وضبطها زمانيا.
- حصة تدريبية واحدة خلال أسبوع.

4.1.1.5. الوسائل والأدوات البحثية:

اعتمدنا في تنفيذ برنامجنا المقترح جملة من الخطوات التي تعد بمثابة وسائل تمكنا من الالمام بأبعاد الموضوع المطروق قدر الإمكان؛ وذلك باعتماد الاختيار القبلي والبعدي لقياس صفة المقاومة والتي أجريناها على كل من المجموعتين: المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة، مما سهل لنا تطبيق البرنامج التدريبي المقترح الشامل لمجموعة من التمرينات هدفه تطوير وتحسين صفة المقاومة.

1.4.1.1.5. التوزيع التنظيمي التجريبي للبرنامج التدريبي المقترح:

الأسبوع الأول	الأسبوع الثاني	الأسبوع الثالث	الأسبوع الرابع	الأسبوع الخامس	الأسبوع السادس
الحصة 01	الحصة 02	الحصة 03	الحصة 04	الحصة 05	الحصة 06



الجدول رقم (01): التوزيع الزمني للاختبار التجريبي للبرنامج التدريبي المقترح.

2.4.1.1.5. البرنامج التدريبي المقترح:

اعتمدنا في وضع البرنامج التدريبي على الأسس العلمية التي تلقيناها خلال دراستنا الأكاديمية في مجال التدريب الرياضي لرياضة العدو الخاص بالمسافات المتوسطة، فسطرنا الواجبات والأهداف المتوخاة كما حددنا المحتوى للبرنامج ووسائل تنفيذه قبل الشروع فيه ليتم تنفيذ البرنامج وتطبيقه بصورة علمية فتنحقق أهدافه بالتزام المراحل و الخطوات التالية:

- **مصادقية محتوى البرنامج التدريبي الرياضي المقترح:** عرضنا البرنامج التدريبي المقترح كمرحلة أولية على ثلاثة أساتذة ذوي اختصاص ومؤهلين في مجال العدو وطلبنا منهم الإدلاء بأرائهم في البرنامج التدريبي الرياضي المقترح، ومدى قابلية مدته، وعدد الحصص التدريبية ومجالاتها الزمنية والأدوات اللازمة لتنفيذ هذا البرنامج ومدى جدواها ومناسبتها لأهداف البرنامج، وقد أجمع هؤلاء بما يمتلكون من خبرة ومؤهلات على ملاءمة ومحتوى البرنامج التدريبي و إجراءاته المتبعة في تنفيذه.
- **هدف البرنامج التدريبي الرياضي المقترح:** يرمي هذا البرنامج ويهدف إلى تحسين صفة المقاومة ومدى فاعليتها بعد اكتسابها وتطويرها والمدى الزمني لتناسب رياضة العدو في المسافات المتوسطة.

3.4.1.1.5. البرنامج التدريبي وأسس:

تعتمد البرنامج التدريبي المقترح في كل وحداته التدريبية على العودة إلى المراجع العلمية والدراسات السابقة التي من خلالها يتم تحديد أفضل السبل و الطرائق والمبادئ العامة لإعداد البرنامج التدريبي الخاص بالعدو للمسافات المتوسطة ، ومن خلال تحليل مضامين المراجع أمكننا التوصل إلى بناء البرنامج التدريبي المقترح وخلصته التالية:

- مناسبة البرنامج لخصائص ومميزات الفئة العمرية (13-14 سنة).
- تحديد المبادئ العامة في مضمون البرنامج.
- مراعاة ترابط عناصر ومكونات صفة المقاومة والمؤهلات الخاصة للفئة العمرية (13-14 سنة).

- ضبط الوحدات التدريبية وتحديدها في البرنامج وهي ست (06) حصص غير حصتي الاختبار القبلي و الاختبار البعدي.
 - تنوع التمرينات والاهتمام بالجوانب الترويجية لتحفيز المتدربين نحو مزيد من التفاعل.
- بحيث تخصص ساعتان كل يوم اثنين في الفترة الصباحية من الساعة العاشرة حتى الساعة الثانية عشرة (10:00 – 12:00).

المرحلة الأولى: عملية الإحماء في الوحدة التدريبية وتتراوح من عشرة دقائق إلى خمس عشرة دقيقة (10 – 15 دقيقة)، والتدرج في الإحماء.

المرحلة الثانية : وتتضمن تمرينات هدفها تطوير صفة المقاومة وعدد هذه التمرينات من 03 إلى 04 تمرينات، مع مراعاة القدرة على التحمل، وزيادة عدد التكرارات في الأداء وعدم إغفال مدة الراحة البينية الكافية.

المرحلة الثالثة: وهدف هذه المرحلة العودة بالمتدرب إلى حالته الطبيعية الانطلاقية وذلك باعتماد تمرينات التهدئة والاسترخاء والجري الخفيف والمدة المخصصة له تتراوح 10 إلى 15 دقيقة.

4.4.1.1.5. ميادين الدراسة ومجالاتها:

1.4.4.1.1.5. المجال المكاني : تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح في الميدان الرياضي المخصص للأنشطة الرياضية في متوسطة – براهمي التابعي – الشريعة ولاية تبسة، حيث قمنا بالاختبارات والبرنامج التدريبي المطبق.

2.4.4.1.1.5. المجال الزمني:

كانت دراستنا جادة لتحقيق الإجراءات العلمية لتنفيذ البرنامج المقترح لتنمية صفة المقاومة، حيث طبقناه في ثلاث مراحل:

- ✓ المرحلة الأولى: وامتدت خلال أسبوعين وتم فيها
 - تحديد موضوع البحث وضبطه ضبطا جيدا.
 - القيام بدراسة استطلاعية استقرائية شاملة.
 - ضبط الإشكاليات وتحديد الفرضيات الخاصة ببحثنا

✓ المرحلة الثانية: وامتدت خلال الأسبوعين المواليين وتم فيها

- جمع المعلومات النظرية الخاصة بالفئة العمرية المخصصة بالدراسة.

✓ المرحلة الثالثة: وامتدي خلال الأسبوعين الأخيرين وتم فيها

- جمعنا فيها نتائج الاختبارات.
- عرض النتائج مفصلة وتحليلها.
- مناقشة النتائج واستخلاص الأحكام النهائية.

5.4.1.1.5. الدراسة الاستطلاعية والاستقرائية:

قمنا بإجراء دراسة استطلاعية ذات طابع استقرائي لبرنامجنا المقترح خلال الأسبوعين الأولين سلطنا فيها الضوء على عينة الدراسة الاستطلاعية والتي كان تعداد أفرادها (06) إناث و (04) ذكور من مجتمع الدراسة خارج العينة الأساسية لمدة أسبوعين بمعدل حصة واحدة أسبوعياً قصد معرفة:

- مدى صلاحية وجدوى الأدوات والأجهزة اللازمة وتوفير عوامل الأمن والسلامة.
- التوزيع الزمني المثالي للأنشطة الرياضية في الوحدة التدريبية.
- تذليل الصعوبات التي تعترضنا كباحثين خلال تنفيذ البرنامج فانتهينا بدراستنا الاستطلاعية ذات الطابع الاستقرائي إلى مناسبة محتوى البرنامج وجدوى الأدوات والوسائل المستخدمة لأفراد العينة خلال تنفيذ البرنامج، في منافسات سبقي 800 متر و 1500 متر.

إذ شرع مجموع تلاميذ قسم السنة الثالثة متوسط كخطوة أولى في هذه الدراسة بجمع مواد الخبرة والتزود بالمعرفة النظرية الخاصة بأنواع أنشطة التدريب الرياضي في سباق 800 متر تحديداً، وامتدت هذه المرحلة لمدة أسبوعين ابتداء من 06 جانفي 2020.

1.5.4.1.1.5. التكافؤ بين مجموعتي البحث:

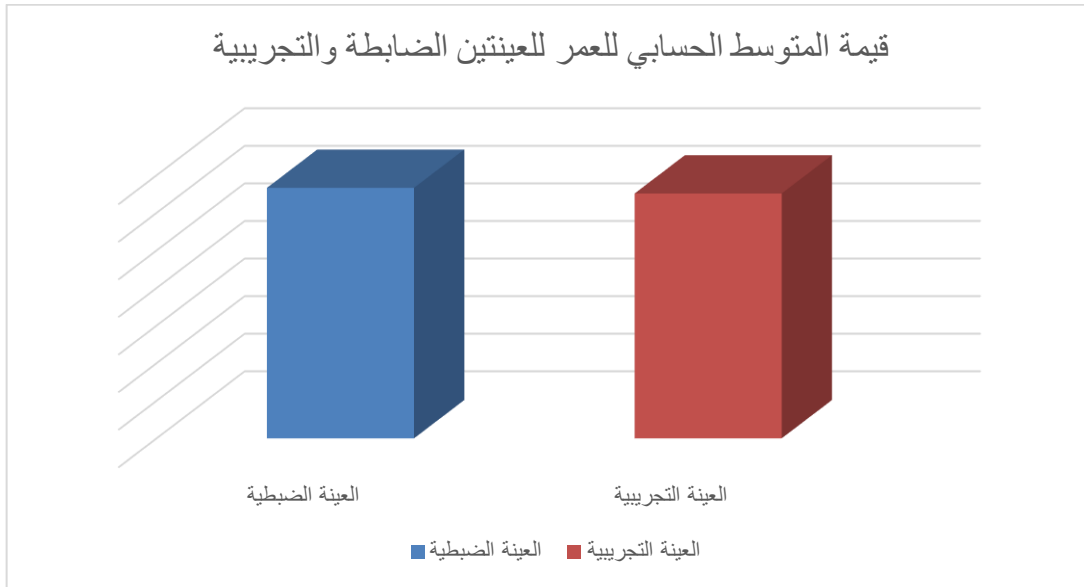
لضبط متغيرات البحث كان لزاماً علينا إجراء عملية تجانس وتوافق المجموعتين التجريبية و الضابطة في جملة من المتغيرات؛ (العمر - الوزن - الطول) لاختبار صفة المقاومة في المسافات القصيرة.

الجدول رقم (02): يمثل مدى تجانس العينة من حيث العمر.

العينة	المتوسط الحسابي	النتائج	قيمة (f) ليفنسون	دلالة f
التجريبية	13.03	لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية	0.36	0.53
الضبطية	13.33	لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية		

من خلال نتائج الجدول أعلاه بلغت قيمة ليفنسون 0.36 عند مستوى الدلالة 0.53 و القيمة $0.53 < 0.05$ وهذا معناه أن المجموعتين متجانستان من متغير العمر.

رسم بياني رقم (04): قيمة المتوسط الحسابي للعمر للعينتين الضابطة والتجريبية

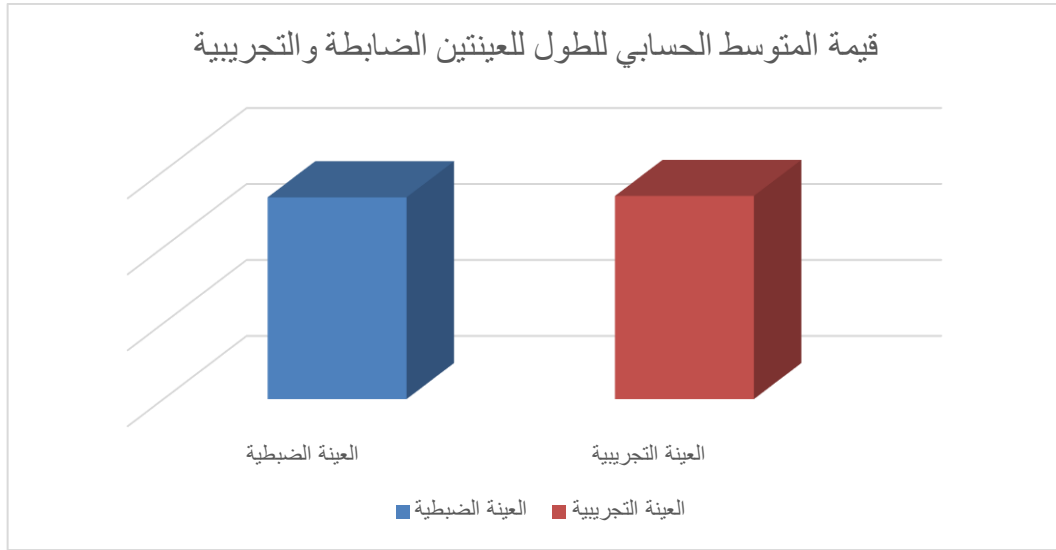


الجدول رقم (03): يمثل مدى تجانس العينة من حيث الطول.

العينة	المتوسط الحسابي	النتائج	قيمة (f) ليفنسون	دلالة f
التجريبية	132.8 سم	لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية	0.07	0.75
الضبطية	133.7 سم	لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية		

من خلال نتائج الجدول أعلاه بلغت قيمة ليفنسون 0.07 عند مستوى الدلالة 0.75 و القيمة $0.75 < 0.05$ وهذا معناه أن المجموعتين متجانستان من متغير الطول.

رسم بياني رقم (05): قيمة المتوسط الحسابي للطول للعينتين الضابطة والتجريبية

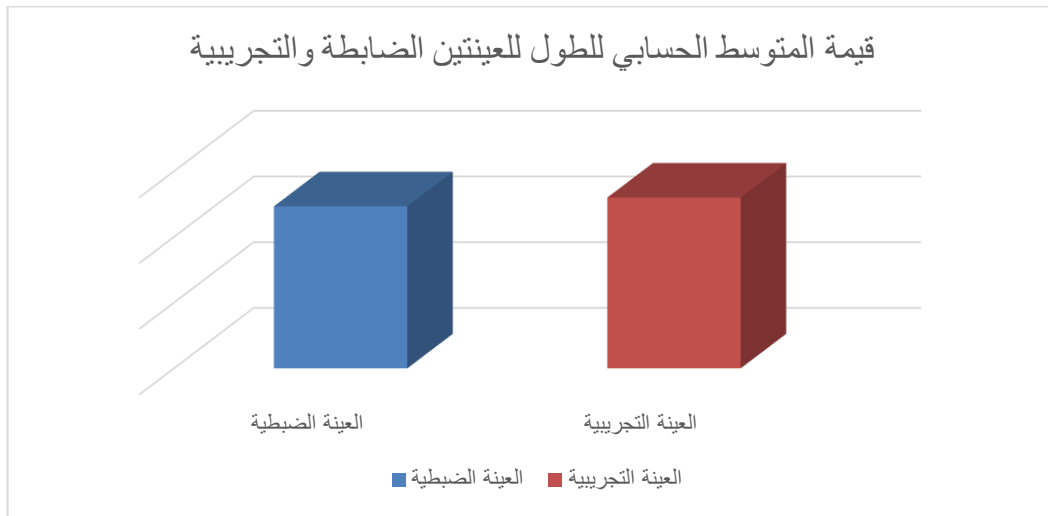


الجدول رقم (04): يمثل مدى تجانس العينة من حيث الوزن.

العينة	المتوسط الحسابي	النتائج	قيمة (f) ليفنسون	دلالة f
التجريبية	52 كغ	لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية	0.25	0.63
الضابطة	49.33 كغ	لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية		

من خلال نتائج الجدول أعلاه بلغت قيمة ليفنسون 0.25 عند مستوى الدلالة 0.63 و القيمة 0.63 < 0.05 وهذا معناه أن المجموعتين متجانستان من متغير الوزن .

رسم بياني رقم (06): قيمة المتوسط الحسابي للوزن للعينتين الضابطة والتجريبية



5.1.1.5. الاختبارات البدنية ومواصفاتها:

1.5.1.1.5. اختبارات نيلسون لصفة المقاومة:

يرمي هذا الاختبار إلى قياس صفة المقاومة والقدرة على التحمل واستخدام الطاقة بشكل عقلائي مناسب لطبيعة سباقات العدو.

اما الأدوات اللازمة لذلك: منطقة الميدان الرياضي بمتوسطة براهمي التابعي بالشرعية ولاية تبسة واستخدام ساعة توقيت إلكترونية.

أما الإجراءات فهي تخطيط مضمار ميدان العدو وتقسيمه إلى ثلاث مراحل؛

- المرحلة (01): 500 مترا
- المرحلة (02): 200 مترا
- المرحلة (03): 100 مترا

التسجيل :

- يتم حساب الزمن الخاص بكل مرحلة وبكل حالة
- تتحدد درجة المتدرب بأنها المعدل المتوسط بين عدد المحاولات في التدريب، ثم يتم تصنيف المتدربين إلى ثلاث مجموعات (- ضعيف - متوسط - جيد) حسب المدى الزمن المحدد علميا.

2.5.1.1.5. اختبار قياس صفة المقاومة:

وصف الاختبار: العدو المناسب لكل مرحلة من مراحل مضمار العدو المقدر بـ 800 متر، واحتساب الزمن المخصص لكل مرحلة.

الأدوات اللازمة:

- مضمار سباق
- ساعة ميكاتية الكترونية
- صفارة (صافرة)

تعليمات موجهة للمتدرب:

- العدو المناسب لكل مرحلة من مراحل المضمار
- حساب بداية الاختبار بمجرد الانطلاق في العدو.

توجيهات موجهة للمدربين:

- إشراف من المكان المناسب شرط أن يكون الانطلاق بالوضع اللازم.
- تشغيل الساعة الميقاتية الالكترونية بمجرد الانطلاق في العدو.
- إيقاف الساعة الميقاتية الالكترونية بمجرد الوصول إلى خط النهاية

أهداف الاختبار:

- قوة التحمل المميزة لصفة المقاومة عند كل فرد
- تطوير وتحسين صفة المقاومة لكل متدرب

6.1.1.5. أدوات الدراسة وأسسها العلمية :

مصادقية الأحكام :

بعد عرض الاختبار لتحديد قدرة التحمل وإثبات صفة المقاومة عرضنا النتائج على لجنة من الأساتذة المؤهلين فكانت تقييماتهم إيجابية في معظمها بنسبة تجاوزت 90 بالمائة.

موضوعية الإجراءات التربوية في التدريب:

نظرا لأننا ضبطنا خطة بحثنا ودققنا في مراحل تنفيذ برنامجنا معتمدين منها صارما مستخدمين فيه كافة الوسائل المتاحة بطريقة علمية دقيقة، كانت الاختبارات المجرات ذات طبيعة موضوعية لا غبار عليها.

7.1.1.5. الوسائل الإحصائية :

- **المتوسط الحسابي:** ويمثل حاصل نسبة مجموع المقدار أو القيمة سواء كان عمرا أو طولاً أو وزناً مقسوماً على عدد تلاميذ العينة.

$$\text{الوسط الحسابي} = \frac{\text{مجموع القيم}}{\text{عدد القيم}}$$
$$\bar{x} = \frac{x_1 + x_2 + \dots + x_n}{n} = \frac{\sum_{i=1}^n x_i}{n}$$

- **الانحراف المعياري:** ويمثل نتيجة الجذر التربيعي للكسر التالي الذي بسطه عدد التلاميذ مضروباً في مجموع مربع المقدار أو القيمة سواء كان عمراً أو طولاً أو وزناً مطروحاً منه مربع مجموع القيمة على مقام يمثل عدد تلاميذ العينة مطروح منه واحد.

$$s = \sqrt{\frac{\sum (x - \bar{x})^2 f}{n - 1}}$$

or

$$s = \sqrt{\frac{\sum x^2 f - \frac{(\sum xf)^2}{n}}{n - 1}}$$

حيث أن f تكرار الفئة x .

إن الانحراف المعياري هو مصطلح إحصائي يعكس مقدار التشتت في البيانات ومن خصائصه أنه يكون دائماً أكبر من صفر، وإذا كان صفراً تكون البيانات كلها متشابهة، كما أن الانحراف المعياري يتناسب طردياً مع التشتت أي أنه كلما زادت قيمة الانحراف المعياري تزيد قيمة التشتت.

- كما اعتمدنا من أهم القوانين الإحصائية اللازمة في بحثنا هذا قوانين اختبارات (ستيودنت) **T-test** لتحري دقة النتائج ومدى جدواها في تطوير صفة المقامة لدى تلاميذ السنة الثالثة متوسط.

خلاصة:

تضمن محتوى هذا الفصل من بحثنا تعداد الإجراءات الميدانية استهلناه باستطلاع ذي طبيعة استقرائية مهد للعمل الميداني إلى جانب إجراءات أخرى تتعلق بالجوانب البدنية تبعا لعينات بحثنا ومجالاته وضبط احصاءاته بحيث تعد هذه الإجراءات أسلوبا منهجيا علميا لا يمكن للباحث أن يستغني عنه ليتسم بحثه في نهاية المطاف بالصفة العلمية التي تركز الدراسات الاكاديمية في بحوث المجالات الرياضية، كما تؤهل الباحث إلى ضبط النتائج ثم تحليلها واستخلاص المطلوب منها لتقويم صفة المقاومة بصور أفضل و أجدى وذلك ما يثبتته التدرج العلمي في العمل الميداني.

2.5. عرض وتحليل النتائج :

تمهيد:

استدعت منهجية بحثنا العلمي عرض النتائج وتحليلها بناء على خطة دقيقة ومستندة إلى صرامة المنطق، ومراحل التصنيف والترتيب والترابط بين مراحل البحث؛ بجانبه النظري و التطبيقي إذ اننا قمنا كطالبين باحثين في ميدان التقنيات الرياضية وآليات التدريب الرياضي وأساليبه الحديثة بتبيان ما عرضناه من نتائج في جداول مبينة لتتسم استنتاجاتنا بالعقلانية والمنطقية ولتعطي لمختلف التوصيات التي تبرز لنا صفة المصادقية العلمية ذات الطابع الموضوعي المجدي.

1.2.5. مناقشة النتائج بعد عرضها وتحليلها:

1.1.2.5. نتائج الاختبار القبلي لعيني البحث الضابطة والتجريبية:

الجدول رقم (05): عرض نتائج المدة الزمنية للاختبار القبلي لعيني البحث الضابطة والتجريبية

زمن الانجاز		العينة
العينة التجريبية	العينة الضابطة	
4'59"12	4'40'12	01
4'35.05	4'39'40	02
4'20'10	4'38'01	03
3'59'10	4'37.59	04
3'42'45	4'37'30	05
4'12'12	4'36'00	06
4'40'12	4'35'56	07
4'39'40	4'35'36	08
4'38'01	4'35'33	09
4'37.59	4'35.05	10
4'37.59	4'20'10	11
4'37'30	3'59'10	12
4'36'00	3'42'45	13
4'35'56	3'39'52	14
4'35'36	3'39'15	15

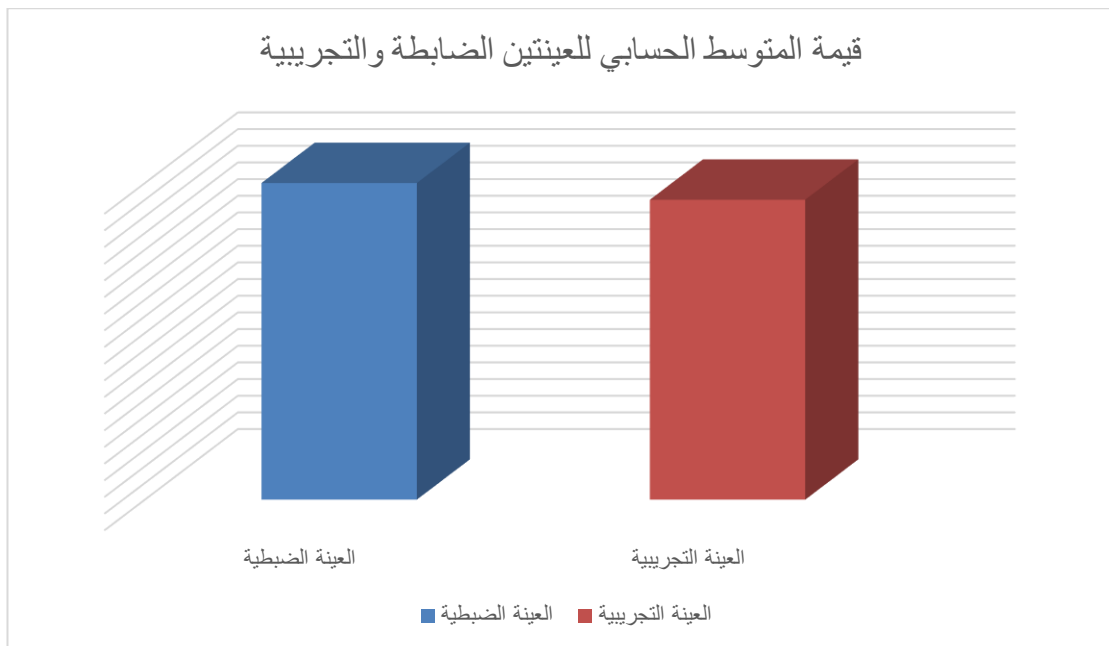
يتضح من خلال الجدول رقم (05) أن الأزمنة التي تم إنجازها التي احرزها التلاميذ أثناء الاختبار القبلي للعينة الضابطة والتجريبية في سباق مسافة 800 متر أن أدنى زمن تحقق هو 3'39'15 وأقصى زمن 4'59'12 .

الجدول رقم (06) يوضح نتائج الاختبار القبلي لعينتي البحث الضابطة والتجريبية:

الاختبار القبلي								
الدالة الاحصائية	قيمة ت الجدولية	قيمة ت المحسوبة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	عدد العينة	
غير دال احصائيا	2.02	0.55	0.05	8	00:01:55	4'38'20	15	العينة الضبطية
					00:01:59	4'36'16	15	العينة التجريبية

يمثل الجدول رقم (06) نتائج الاختبار لعينتي البحث الضابطة والتجريبية والذي كانت قيمة المتوسط الحسابي فيه للعينة الضابطة 4'38'20 بانحراف معياري قدره 00:01:55 في مقابل المتوسط الحسابي للعينة التجريبية 4'36'16 بانحراف معياري قدره 00:01:59 ، وكانت قيمة ت المحسوبة 0.55 أقل من قيمة ت الجدولية المقدره ب 2.02 عند مستوى الدلالة 0.05 وهو ما يدل على أنه لا وجود لفروق ذات دلالة إحصائية، كما يدل على تقارب مستوى العينتين الضابطة والتجريبية خلال الاختبار القبلي مما يدل على تجانس العينتين، وبذلك يمكننا اجراء التجربة الأساسية.

الرسم البياني رقم (07) يوضح قيمة المتوسط الحسابي للاختبار القبلي للعينتين الضابطة والتجريبية



2.1.2.5. نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث الضابطة:

الجدول رقم (07): عرض نتائج المدة الزمنية للاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث الضابطة

زمن الانجاز للعينة الضابطة		العينة
الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	
4'57"15	4'40'12	01
4'35.05	4'39'40	02
4'20'10	4'38'01	03
3'59'10	4'37.59	04
3'42'45	4'37'30	05
4'12'12	4'36'00	06
4'40'12	4'35'56	07
4'39'40	4'35'36	08
4'38'01	4'35'33	09
4'37.59	4'35.05	10
4'37.59	4'20'10	11
4'37'30	3'59'10	12
4'36'00	3'42'45	13
4'35'56	3'39'52	14
4'35'36	3'39'15	15

يمثل الجدول أعلاه رقم (07) الإنجاز الزمني لأفراد تلاميذ قسم السنة الثالثة متوسط أثناء

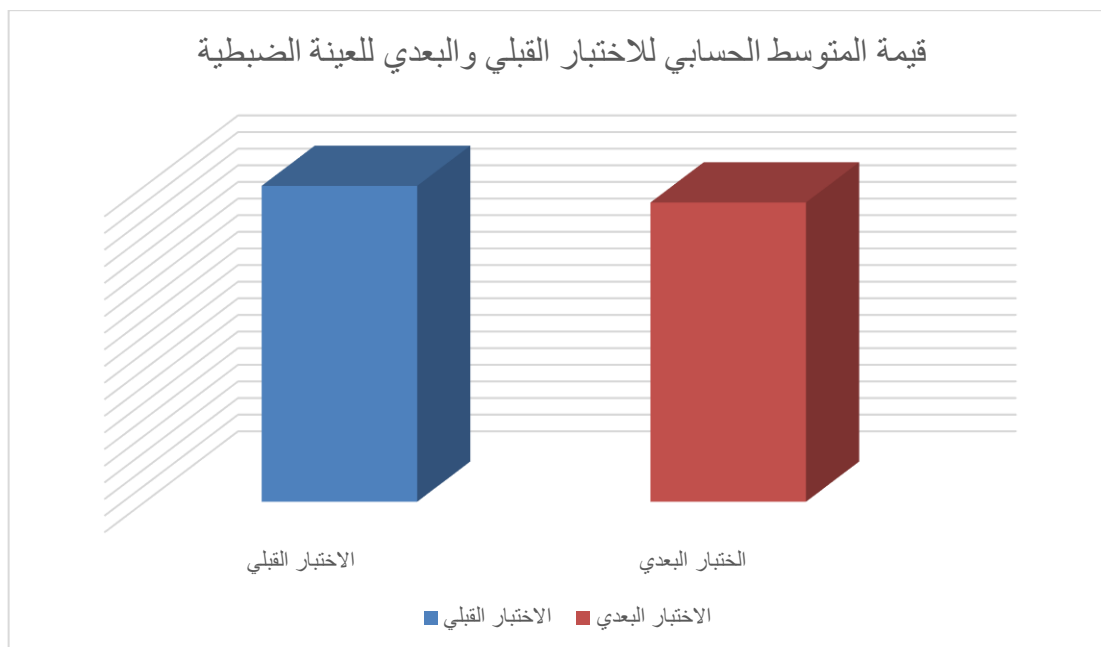
الاختبار القبلي والبعدي للعينة الضابطة في عدو 800 متر فانحصرت الازمة بين ادنى زمن

3'39'15 وأقصى زمن 4'57'15

الجدول رقم (8): عرض نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة الضابطة

الاختبار القبلي والبعدي للعينة الضابطة							
الدالة الاحصائية	قيمة ت الجدولية	قيمة ت المحسوبة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	عدد العينة
دال احصائيا	2.23	5.51	0.05	4	00:01:55	4'38'20	15
					00:01:56	4'33'12	15

يمثل الجدول رقم (08) نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة الضبطية والذي كانت قيمة المتوسط الحسابي للاختبار القبلي فيه للعينة الضابطة 4'38'20 بانحراف معياري قدره 00:01:55 في مقابل المتوسط الحسابي للاختبار البعدي 4'33'12 بانحراف معياري قدره 00:01:56 ، وكانت قيمة ت المحسوبة 5.51 أكبر من قيمة ت الجدولية المقدر ب 2.23 عند مستوى الدلالة 0.05 وهو ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية، وهذا يدل على تأثر العينة الضابطة أثناء الاختبار القبلي والبعدي خلال البرنامج التدريبي للعينة الضابطة. الرسم البياني رقم (08) يوضح قيمة المتوسط الحسابي للاختبار القبلي والبعدي للعينة الضابطة.



الجدول رقم (09): عرض نتائج المدة الزمنية للاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث التجريبية

زمن الانجاز للعينة الالترجيبية		العينة
الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	
4'40'12	4'59'12	01
4'39'40	4'35.05	02
4'38'01	4'20'10	03
4'37.59	3'59'10	04
4'37'30	3'42'45	05
4'36'00	4'12'12	06
4'35'56	4'40'12	07
4'35'36	4'39'40	08
4'35'33	4'38'01	09
4'35.05	4'37.59	10
4'20'10	4'37.59	11
3'59'10	4'37'30	12
3'42'45	4'36'00	13
3'39'52	4'35'56	14
3'37'15	4'35'36	15

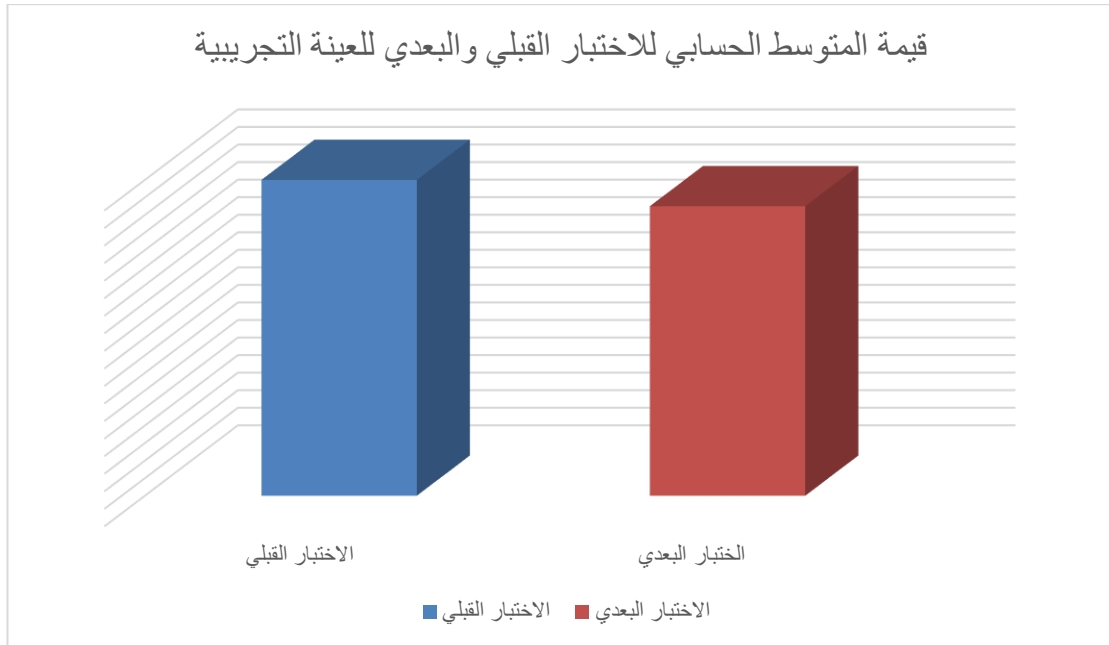
يمثل الجدول أعلاه رقم (07) الإنجاز الزمني لأفراد تلاميذ قسم السنة الثالثة متوسط أثناء الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية في عدو 800 متر فانحصرت الازمة بين ادنى زمن 3'37'15 وأقصى زمن 4'59'12 .

الجدول رقم (10): عرض نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث التجريبية

الاختبار القبلي والبعدي لعينة التجريبية							
العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	مستوى الدلالة	قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	الدلالة الاحصائية
الاختبار القبلي	15	4'36'16	00:01:59	4	0.05	08.23	2.23
الاختبار البعدي	15	4'23'01	00:01:30				دال احصائيا

يمثل الجدول رقم (10) نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة الضبطية والذي كانت قيمة المتوسط الحسابي للاختبار القبلي فيه للعينة التجريبية 4'36'16 بانحراف معياري قدره 00:01:59 في مقابل المتوسط الحسابي للاختبار البعدي 4'23'01 بانحراف معياري قدره 00:01:30 ، وكانت قيمة ت المحسوبة 8.23 أكبر من قيمة ت الجدولية المقدر ب 2.23 عند مستوى الدلالة 0.05 وهو ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية، وهذا يدل على تأثر العينة التجريبية أثناء الاختبار القبلي والبعدي خلال البرنامج التدريبي للعينة التجريبية.

الرسم البياني رقم (09) يوضح قيمة المتوسط الحسابي للاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية.



3.1.2.5. نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث الضابطة والتجريبية:

جدول رقم (11): عرض نتائج المدة الزمنية للاختبار البعدي لعينتي البحث الضابطة والتجريبية

زمن الانجاز		العينة
العينة التجريبية	العينة الضابطة	
4'40'12	4'57'15	01
4'39'40	4'35.05	02
4'38'01	4'20'10	03
4'37.59	3'59'10	04
4'37'30	3'42'45	05
4'36'00	4'12'12	06
4'35'56	4'40'12	07
4'35'36	4'39'40	08
4'35'33	4'38'01	09
4'35.05	4'37.59	10
4'20'10	4'37.59	11
3'59'10	4'37'30	12
3'42'45	4'36'00	13
3'39'52	4'35'56	14
3'37'15	4'35'36	15

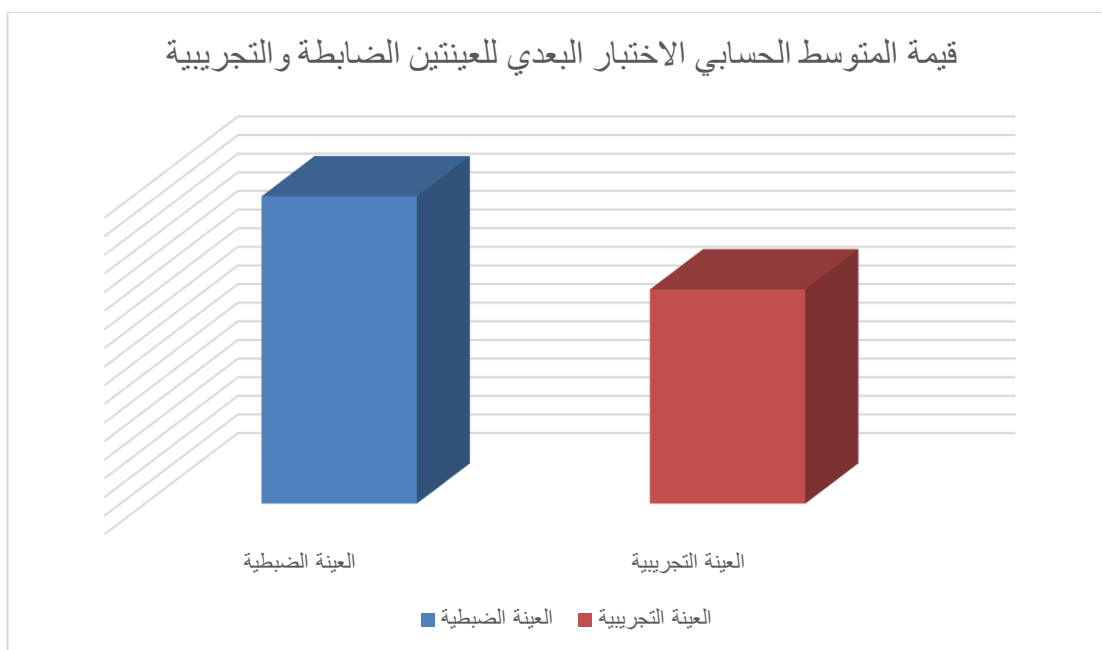
يتضح من خلال الجدول رقم (11) أن الأزمنة التي تم إنجازها التي احرزها التلاميذ أثناء الاختبار البعدي للعينة الضابطة والتجريبية في سباق مسافة 800 متر أن أدنى زمن تحقق هو 3'37'15 وأقصى زمن 4'57'15 .

جدول رقم (12) يوضح نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث الضابطة والتجريبية:

الاختبار الالبعدي								
الدالة الاحصائية	قيمة ت الجدولية	قيمة ت المحسوبة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	عدد العينة	
دال احصائيا	2.02	2.60	0.05	8	00:01:56	4'33'12	15	العينة الضبطية
					00:01:30	4'23'01	15	العينة التجريبية

يمثل الجدول رقم (12) نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث الضابطة والتجريبية والذي كانت قيمة المتوسط الحسابي فيه للعينة الضابطة 4'33'12 بانحراف معياري قدره 00:01:56 في مقابل المتوسط الحسابي للعينة التجريبية 4'23'01 بانحراف معياري قدره 00:01:30 ، وكانت قيمة ت المحسوبة 2.60 أقل من قيمة ت الجدولية المقدره ب 2.02 عند مستوى الدلالة 0.05 وهو ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية، كما يدل على تفوق مستوى العينة التجريبية على العينة الضابطة.

الرسم البياني رقم (10) يوضح قيمة المتوسط الحسابي للاختبار البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية



2.2.5. الاستنتاجات المستخلصة :

ونحن في صدد تتبع معطيات الجداول السابقة التي عرضناها وحللناها استخلصنا جملة من الاستنتاجات يمكن تعدادها في الآتي:

- يتبين من الجدول رقم (06) الذي عرضنا فيه نتائج الاختبار القبلي لعينتي البحث الضابطة والتجريبية أن العينتين بمعالجتهما طبقا لاختبارات (تستودنت) أن كليهما في نفس المستوى حسب ما أفرزته قيمة ت المحسوبة والتي كانت أقل تماما من قيمة ت الجدولية.
- يتضح من الجدول رقم (08) للاختبارين القبلي والبعدي للعينة الضابطة أنه يمكن أن نستنتج تأثر مستوى العينة الضابطة في تطوير المدى الزمني باعتماد البرنامج الاعتيادي للمتدرب لأن قيم اختبار ت المحسوبة كان أكبر تماما من قيمة ت الجدولية حيث يدل هذا الناتج على وجود فروق ذات دلالة إحصائية للعينة الضابطة خلال الاختبار البعدي.
- يدل الجدول رقم (10) على أن الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية أنه يمكن أن نستنتج أن للعينة التجريبية تأثير في مستوى الإنجاز الرقمي الزمني خلال البرنامج التدريبي المقترح لأن قيم اختبار ت المحسوبة كان أكبر من قيمة ت الجدولية، إذ أفرزت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية للعينة التجريبية في الاختبار البعدي.
- تبرز لنا نتائج الجدول الثاني عشر الخاصة بنتائج الاختبار البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية أن إجراء اختبار (تستودنت) قد ساهمت في تطوير خصائص العينة التجريبية وذلك ما تؤكد المعالجة الإحصائية لنتائج الاختبار البعدي لكل من العينتين مما أدى إلى تطوير صفة المقاومة عند العينة التجريبية حيث كانت قيمة ت المحسوبة أكبر من قيمة ت الجدولية مما يؤكد وجود فروق ذات دلالة إحصائية كما يوضح تأثير البرنامج المقترح في تطوير المدى الزمني بين عينتي البحث.

3.2.5. مناقشة النتائج حسب الفرضيات المقدمة:

الفرضية العامة:

- تأثير البرنامج التدريبي المقترح إيجابيا في تحسين الإنجاز الزمني سباق 800 متر في مرحلة ما قبل المنافسة

مكنتنا المعالجة الإحصائية التي قمنا بها في بحثنا اعتمادا على النتائج المستخلصة خلال الاختبارات القبلية والبعديّة، لنتائج العينتين الضابطة والتجريبية في الجدولين (07) و (09) بأن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية بين المتوسطات القبلية والبعديّة. وذلك للتطور البعدي مقارنة بالقبلي ويؤكدّه الشكل البياني رقم (03) بالإضافة الى ما بينته نتائج الجدول رقم 11 للإنجاز الزمني الذي دل على تطور العينة التجريبية خلال الاختبارات البعديّة. وتلك هي جدوى البرنامج التدريبي المقترح الإيجابي حيث تحسن الإنجاز في مرحلة ما قبل المنافسة عند عينة البحث في سباق مسافة 800 متر وذلك أن النتائج توافقت مع دراسة بن سي قدور لحبيب 1995 ودراسة مخطاري عبد القادر 2006 ودراسة بوزنزن وميصابيس زهرة (2005-2006) في تحسين الصفات البدنية وبخاصة صفة المقاومة خلال العدو في المسافات المتوسطة عند الخضوع لبرنامج تدريبي مقنن لتحسين الأداء.

برزت أهمية دراسة مرحلة ما قبل المنافسة وتحليلها من خلال ما عكسه مستوى التدريب في التخطيط وتأثيره في المستوى الزمني والفني لألعاب القوة وعلى رأسها العدو في المسافات المتوسطة ، والتي ساهمت في تطوير صفة المقاومة بصورة خاصة حيث تمكن المتدربون من تعلم التقنيات اللازمة لمثل هذه المنافسات وذلك ما يدل على صحة الفرضية بكل أجزائها وتفرعاتها.

4.2.5. التوصيات المستخلصة:

بناء على مناقشة نتائج بحثنا وما استخلصناه من نتائج يمكننا أن نعدد جملة من التوصيات.

- التخطيط والبرمجة في الأنشطة الرياضية يجب أن يقوم بها متخصصون يرمي تأهيل المتدربين ، من الجوانب : الفنية والعلمية والبدنية والنفسية في ألعاب القوى عموما والعدو في المسافات المتوسطة خصوصا.
- اعتماد طرائق التدريب الحديثة لتحسين مستوى العدائين الناشئين ولكي تتاح لهم الفرصة فتنطور صفة المقاومة عندهم وذلك من خلال رصد نتائجهم خلال التدريب وتحليلها ومعالجة أخطائهم، ولتجاوز الصعوبات المعيقة لهم في أثناء التدريب.
- استخدام الوسائل الحديثة في التدريب خاصة الوسائل السمعية البصرية أثناء أنشطة التدريب العملية.
- الدعوة إلى إجراء دورات تكوينية منتظمة للمدربين قصد تطوير مستوياتهم واساليبهم تماشيا مع التطورات العصرية الحديثة خاصة التكنولوجية منها.
- الاقدام على الانخراط في بحوث مشابهة لبحثنا هذا عند فئات عمرية مختلفة وفي فعاليات وأنشطة رياضية مختلفة.

خاتمة:

إن الاهتمام بالناشئين في ظل التطور المتزايد والاهتمام بالأنشطة الرياضية والمدربين الرياضيين والمدربين يدعون إلى انتهاج أيسر السبل واستخدام أحدث الوسائل لإيجاد أنجع الحلول في الكشف عن الطاقات الكاملة والتمييز بين مختلف صفات التفوق لتصنيف أصحابها والنهوض بهم بدنيا ونفسيا كما يسمح ذلك بالتنبؤ بما قد يؤولون إليه من وضعيات مختلفة

تعد مسألة التخطيط في التدريب الرياضي من أهم المسائل وأكثرها إلحاحا على كل من المدربين و المتدربين استخداما واستفادة خاصة في ألعاب القوى ابتداء من الاعداد والتحضير للمنافسات الكبرى باكتساب اللياقة البدنية التي يجب أن يتميز بها كل عداء مع تجاوز الطرائق والأساليب التقليدية ضئيلة الجدوى والتي لا تزال تطبق في بعض مناطق الجزائر، خاصة المناطق التي تعتقر إلى الإطارات الكفوة ذات الخبرة العلمية والمؤهلة في الاختصاص فضلا عن ندرة الوسائل والأدوات والإمكانات.

ولذلك قصدنا من بحثنا وموضوعه الى وضع تجربة يمكن الاستفادة منها بما يتوفر من وسائل.

الملاحق:

الجدول رقم (02): يمثل مدى تجانس العينة من حيث العمر.

العينة	المتوسط الحسابي	النتائج	قيمة (f) ليفنسون	دلالة f
التجريبية	13.03	لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية	0.36	0.53
الضبطية	13.33	لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية		

الجدول رقم (03): يمثل مدى تجانس العينة من حيث الطول.

العينة	المتوسط الحسابي	النتائج	قيمة (f) ليفنسون	دلالة f
التجريبية	132.8 سم	لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية	0.07	0.75
الضبطية	133.7 سم	لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية		

الجدول رقم (04): يمثل مدى تجانس العينة من حيث الوزن.

العينة	المتوسط الحسابي	النتائج	قيمة (f) ليفنسون	دلالة f
التجريبية	52 كغ	لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية	0.25	0.63
الضبطية	49.33 كغ	لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية		

الجدول رقم (05): عرض نتائج المدة الزمنية للاختبار القبلي لعيتي البحث الضابطة والتجريبية

زمن الانجاز		العينة
العينة التجريبية	العينة الضابطة	
4"59"12	4'40'12	01
4'35.05	4'39'40	02
4'20'10	4'38'01	03
3'59'10	4'37.59	04
3'42'45	4'37'30	05
4'12'12	4'36'00	06
4'40'12	4'35'56	07
4'39'40	4'35'36	08
4'38'01	4'35'33	09
4'37.59	4'35.05	10
4'37.59	4'20'10	11
4'37'30	3'59'10	12
4'36'00	3'42'45	13
4'35'56	3'39'52	14
4'35'36	3'39'15	15

الجدول رقم (06) يوضح نتائج الاختبار القبلي لعينتي البحث الضابطة والتجريبية:

الاختبار القبلي								
الدالة الاحصائية	قيمة ت الجدولية	قيمة ت المحسوبة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	عدد العينة	
غير دال احصائيا	2.02	0.55	0.05	8	00:01:55	4'38'20	15	العينة الضبطية
					00:01:59	4'36'16	15	العينة التجريبية

الجدول رقم (07): عرض نتائج المدة الزمنية للاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث الضابطة

زمن الانجاز للعينة الضابطة		العينة
الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	
4"57"15	4'40'12	01
4'35.05	4'39'40	02
4'20'10	4'38'01	03
3'59'10	4'37.59	04
3'42'45	4'37'30	05
4'12'12	4'36'00	06
4'40'12	4'35'56	07
4'39'40	4'35'36	08
4'38'01	4'35'33	09
4'37.59	4'35.05	10
4'37.59	4'20'10	11
4'37'30	3'59'10	12
4'36'00	3'42'45	13
4'35'56	3'39'52	14
4'35'36	3'39'15	15

الجدول رقم (8): عرض نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث الضابطة

الاختبار القبلي والبعدي للعينة الضابطة							
الدالة الاحصائية	قيمة ت الجدولية	قيمة ت المحسوبة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	عدد العينة
دال احصائيا	2.23	5.51	0.05	4	00:01:55	4'38'20	15
					00:01:56	4'33'12	15

الجدول رقم (09): عرض نتائج المدة الزمنية للاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث التجريبية

زمن الانجاز للعينة التجريبية		العينة
الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	
4'40'12	4"59"12	01
4'39'40	4'35.05	02
4'38'01	4'20'10	03
4'37.59	3'59'10	04
4'37'30	3'42'45	05
4'36'00	4'12'12	06
4'35'56	4'40'12	07
4'35'36	4'39'40	08
4'35'33	4'38'01	09
4'35.05	4'37.59	10
4'20'10	4'37.59	11
3'59'10	4'37'30	12
3'42'45	4'36'00	13
3'39'52	4'35'56	14
3'37'15	4'35'36	15

الجدول رقم (10): عرض نتائج الاختبار القبلي والبعدى لعينة البحث التجريبية

الاختبار القبلي والبعدى للعينة التجريبية							
الدالة الاحصائية	قيمة ت الجدولية	قيمة ت المحسوبة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	عدد العينة
دال احصائيا	2.23	08.23	0.05	4	00:01:59	4'36'16	15
					00:01:30	4'23'01	15

جدول رقم (11): عرض نتائج المدة الزمنية للاختبار البعدى لعينتي البحث الضابطة والتجريبية

زمن الانجاز		العينة
العينة التجريبية	العينة الضابطة	
4'40'12	4"57"15	01
4'39'40	4'35.05	02
4'38'01	4'20'10	03
4'37.59	3'59'10	04
4'37'30	3'42'45	05
4'36'00	4'12'12	06
4'35'56	4'40'12	07
4'35'36	4'39'40	08
4'35'33	4'38'01	09
4'35.05	4'37.59	10
4'20'10	4'37.59	11
3'59'10	4'37'30	12
3'42'45	4'36'00	13
3'39'52	4'35'56	14
3'37'15	4'35'36	15

جدول رقم (12) يوضح نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث الضابطة والتجريبية:

الاختبار الالبعدي								
الدالة الاحصائية	قيمة ت الجدولية	قيمة ت المحسوبة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	عدد العينة	
دال احصائيا	2.02	2.60	0.05	8	00:01:56	4'33'12	15	العينة الضبطية
					00:01:30	4'23'01	15	العينة التجريبية

قائمة المراجع والمصادر:

- محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب: البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية وعلم النفس الرياضي دار الفكر العربي ط1, القاهرة 1999
- محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب: البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية وعلم النفس الرياضي, دار الفكر العربي, ط1, القاهرة 1999
- وزارة التربية الوطنية: علم النفس شهادة الكفاءة العليا المستوى 2 المركز الوطني للتعليم وللتعلم, 10/05/1999
- حامد عبد السلام زهران: علم النفس الطفولة و المراهقة, عالم الكتاب القاهرة ,ط5, 1995
- محمد صبحي حسنين, أحمد كسرى معاني : موسوعة التدريب الرياضي و تطبيقاته, مركز الكتاب للنشر, القاهرة , 1997
- كمال عبد الحميد, محمد صبحي حسنين: اللياقة البدنية ومكوناتها, الفكر العربي, القاهرة, ط3 1987
- اسامة كامل راتب: النمو الحركي, دار الفكر العربي, القاهرة مصر 1999,.
- مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي , دار الفكر العربي, القاهرة, مصر,.
- مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة للمراهقة, ط1, القاهرة : دار الفكر العربي 1996,.
- علي نصيف, قاسم حسين : مبادئ التعلم الرياضي , دار المعرفة , بغداد, العراق, ط1 1980
- حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم, دار الفكر العربي 1974
- بسطويسي أحمد. البرامج التدريبية الحديثة, مركز كتاب النشر, القاهرة 1998.
- قاسم حسن حسين : التدريب الرياضي , دار الفكر العربي للنشر والتوزيع, عمان 1998

عنوان المذكرة: أثر برنامج تدريبي مقترح على تطوير صفة المقاومة لدى تلاميذ السنة الثالثة
متوسط " دراسة ميدانية بمتوسطة براهيمى التابعي الشريعة ولاية تبسة"

- اعداد الطالبين بخوش محمد الطاهر وحركات فيصل

- المشرف لقوقي أحمد

يعتبر البرنامج التدريبي المقترح وأثره في تطوير وتحسين صفة المقاومة مهما وذلك
من خلال توافر المادة العلمية النظرية الى جانب توافر الوسائل والأدوات التي ساهمت خلال
البرنامج التدريبي في تطوير صفة المقاومة وذلك من خلال مدة البرنامج التدريبي.

وقد توقفنا من خلال التحليل الاحصائي الى تشخيص الظاهرة عند تلاميذ السنة الثالثة
من التعليم المتوسط.

وذلك ما أكدته صدقية الفرضيات في كل من العينتين واتضح لنا في نهاية البحث
والدراسة أهمية البرنامج التدريبي في تطوير صفة المقاومة دون أن تغفل الجوانب العلمية
والمنهجية فكان البرنامج التدريبي ناجحا للفئة العمرية التي استهدفتها الدراسة (13-14)
سنة.