



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة العربي التبسي - تبسة -

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

القسم: التدريب الرياضي

ميدان: علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

فرع: التدريب الرياضي

تخصص: التدريب الرياضي النخبوي

مذكرة مكملة ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر في التدريب الرياضي النخبوي

العنوان:

برنامج مقترح لتطوير رصفة تحمل السرعة وتحمل القوة
لعدائي المسافات نصف الطويلة 1500 متر صنف أواسط (18-19) سنة
دراسة ميدانية: فريق جيل أول نوفمبر لألعاب القوى - تبسة -

إشراف:

أ / مقي عماد الدين

إعداد الطلبة:

تراعي حمزة

بولبة عبد الحكيم

الصفة	الدرجة العلمية	الإسم و اللقب
رئيسا	أستاذ التعليم العالي	أ / د فيصل قاسمي
مشرفا و مقررا	أستاذ مساعد - ب -	أ / مقي عماد الدين
ممتحنا	أستاذ مساعد - ب -	أ / عزالي خليفة

السنة الجامعية 2017-2018

شكر وعرفان

قال الله تعالى:

"يَرْفَعِ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ"

الآية 11 من سورة المجادلة.

الحمد لله الذي جعلنا من خير أمة أخرجت للناس، وألبسنا لباس التقوى خير لباس، الحمد لله الذي أكرمنا فممنحنا فرصة التعلم فتولانا برعايته وكان عوننا لنا، فلك الحمد والشكر قبل كل من يشكر، رب السماوات والأرض، رفع شأن العلم والعلماء،

وقرنهم به و بملائكته بالوحي من السماء،

وصلى الله وسلم على الرسول الكريم، والنبي العظيم، حث على العلم ورغب فيه، وفرق بين سائر الخلق وبين سالكيه، وعلى آله وأزواجه وأصحابه الطيبين الطاهرين،

ومن تبعهم بإحسان إلى يوم الدين.

أما بعد أيها القلوب الطيبة: في مثل هذه المواقف يعجز عن الكلام اللسان، ويضعف بين الضلوع الجنان، وربما وأنتم لا تشعرون تسبل دموعها العينان.

إلى من قيل فيه كاد المعلم أن يكون رسولا إلى كل من لم يبخل علينا بعلم أستاذي وقاموس لأفكاري

الأستاذ المشرف "مقى عماد الدين"

لتفضله الإشراف على هذا البحث والذي غمرنا بفائض عمله وتوجيهاته القيمة التي كان لها الأثر الطيب فله جزيل الشكر والتقدير.

ولا يفوتني ان أتقدم بجزيل الشكر إلى كل أساتذة وطلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية ولا ننسى الأساتذة الكرام مدير المعهد الاستاذ الدكتور فيصل قاسمي و الأستاذ حاج مختار و الأستاذ فيصل حاجي و الأستاذ قراد عبد المالك و الأستاذ عزالي خليفة و الأستاذ لقوقي أحمد وكل من درسونا ودون أن ننسى الأستاذ الكريم محافظ المكتبة حمى زروالي و كل زملاء وزميلات الدراسة، لكل من ساعدني وشجعني في إتمام هذا البحث وأخص بالذكر مدربي فريق جيل أول نوفمبر تبسة و على رأسهم المدرب "بخوش بشير"، ولا أريد أن أنسى الزملاء الأساتذة عوني أنور صيد تومي عادل مسعي حركات تقي ومناس ابراهيم و نبيل خموري و عبيد عبد المالك.

والحمد لله أولا وأخيرا الذي تتم بنعمته الصالحات.



إهداء

الى من قال فيهم الله عزوجل : " وقضى ربك ألا تعبدوا إلا إياه و بالوالدين إحسانا إما يبلغن عندك الكبر إحداهما أو كلاهما...وقل ربي ارحمهما كما ربياني صغيرا ". الآية 23 من سورة الاسراء.
الى التي تسهر الليالي من أجلنا، الى التي تقرح لأفراحنا و تحزن لأحزاننا الى منبع المحبة و الحنان.....
أمي الغالية.

الى الذي علمني أسرار الحياة ،الى الذي أخذت من لسانه أفضل الحكم و الأمثال ،و امتثلت بصدقه
وورعه.....أبي العزيز.

والى أمي الثانية: وهيبه.

والى أبي الثاني: مختار.

الى إخوتي: أيمن، نصر الدين، إسماعيل، بشير، الطاهر، عبد الرزاق، احمد، حمزة.

الى أخواتي: فيروز، حورية، قرمية، بثينة.

الى البراعم: غادة، معتصم بالله، أسامة، لجين، حنين، طيب، درين، ملاك، ميسم، ملاك، جوري،
أية،محمد الهادي،محمد، والكتكوت الصغير محمد علي.

الى الزملاء الذين شاركوني لذة الدراسة: يوسف عزوزة، خالد جعيري، علي بن جوع، عبد حكيم ساكتة،
بلال ساكتة، إلياس جبائلي، بولبة عبد الحكيم، سالمى سامي، لشهب محمد ضياء، بوعزيز الطيب، جدي
رشاد، محمد حاجي، سعيداني فريد، شعبان عبد الحميد، بعلوج حمزة، عبد الحكيم طوايبيبة، فارح خالد،
رمضاني عبد المالك، عبد المؤمن، زوهير، شمس الدين، أمجد، خالد، عبد الرؤف، بدر الدين جعيري،
زين العابدين جعيري.

والى كل من : خديجة ، سندس، تسنيم، إيمان، تقوى، وصال.

الى أزواج أخواتي: ناصر، ابراهيم، رضا.

الى كل هؤلاء أهدي ثمرة جهدي.

قائمة المحتويات

الصفحة	المحتوى
/	شكر وعرافان
/	إهداء
/	قائمة المحتويات
/	قائمة الجداول
/	قائمة الأشكال
2-1	مقدمة
الفصل التمهيدي	
5-4	1- إشكالية الدراسة
5	2- فرضيات الدراسة
6	3- أهداف البحث
6	4- أهمية البحث
7	5- تحديد المفاهيم والمصطلحات
9-7	6- الدراسات السابقة والمشابهة
الجانب النظري	
الفصل الأول: البرنامج التدريبي و التدريب الرياضي	
12	تمهيد
13	1- البرنامج التدريبي
13	1-1- ماهية البرنامج
13	1-2- أهمية البرنامج
14	1-3- الخصائص والسمات التي يجب أن تتوفر لدى مصممي البرنامج
14	1-4- السمات المميزة للبرنامج التدريبي الناجح
15	1-5- الأسس والمبادئ الفنية لبرامج التدريب
16	1-6- الخطوات التنفيذية لوضع البرنامج التدريبي لفترة الأعداد
18-17	1-7- الاحتياطات التي يجب مراعاتها عند تنفيذ البرنامج
19	2- التدريب الرياضي

19	2-1- مفهوم التدريب الرياضي
20	2-2- الأهداف العامة للتدريب الرياضي
21	2-3- خصائص التدريب الرياضي
21	2-4- متطلبات التدريب الرياضي
22	3- المبادئ الأساسية في التدريب الرياضي
22	3-1- مبدأ المعرفة
22	3-2- مبدأ المشاهدة
22	3-3- مبدأ التنظيم والترتيب
22	3-4- مبدأ الاقتراب
22	3-5- مبدأ التكرار
22	3-6- مبدأ الاستمرارية (الديمومة)
22	3-7- مبدأ التنوع
22	3-8- مبدأ التدرج
23	3-9- مبدأ المنفعة
23	3-10- مبدأ التثبيت
23	4- واجبات التدريب الرياضي
23	4-1- الواجبات التربوية للتدريب
24	4-2- الواجبات التعليمية للتدريب
24	4-3- الواجبات التنموية للتدريب
24	5- حمل التدريب
24	5-1- تعريف حمل التدريب
24	5-2- مكونات حمل التدريب
25	5-3- مستويات حمل التدريب
26-25	5-4- مبادئ حمل التدريب
27	خلاصة
الفصل الثاني: المسافات النصف طويلة و الفئة العمرية	
29	تمهيد
30	1- المسافات نصف طويلة

30	1-1- نبذة تاريخية لسباقات المسافات النصف الطويلة (800-1500 متر)
30	1-2- تصنيف فعالية ركض المسافات النصف الطويلة
31	1-3- تعريف المسافات نصف الطويلة
31	1-4- فعاليات ركض مسافة 1500 متر
31	1-5- خاصية سباق 1500 متر
31	1-6- النواحي الفنية لجري المسافات المتوسطة (1500 متر)
31	1-6-1- مرحلة البدء
32	1-6-2- مرحلة جري السباق
32	1-6-3- مرحلة نهاية السباق
33	1-7- متطلبات متسابق المسافات المتوسطة (1500 متر)
33	1-7-1- الصفات البدنية المحددة للأداء
33	1-8- التحمل
33	1-8-1- تعريف التحمل العام
34	1-8-2- تعريف التحمل الخاص
34	1-9- المتطلبات الطاقوية لمتسابق المسافات النصف طويل
36-34	1-9-1- مسارات الطاقة
37	1-10- المتطلبات المرفولوجية
37	1-11- استغلال النواحي الميكانيكية للجسم
37	1-12- المتطلبات النفسية
37	1-13- طرائق تدريب جري المسافات المتوسطة
38-37	1-13-1- طريقة التدريب الفتري
39	1-13-2- طريقة التدريب الفارتلك
40-39	1-13-3- طريقة التدريب المستمر
41	2- الفئة العمرية: أقل من 20 سنة (18-19 سنة)
41	2-1- تعريف المرحلة العمرية (18-19 سنة)
41	2-2- خصوصيات المرحلة العمرية (18-19 سنة)
41	2-2-1- الخصوصيات المورفولوجي
41	2-2-2- الخصوصيات الفيزيولوجية
41	2-2-3- الخصوصيات النفسية

42	2-3- مميزات المرحلة العمرية (18-19 سنة)
42	2-3-1- النمو الجسمي
43	2-3-2- النمو الفيزيولوجي
43	2-3-3- النمو الحركي
44-43	2-3-4- النمو الاجتماعي
44	2-4- قابلية اللياقة البدنية
44	2-5- مشاكل الفئة العمرية (18-19 سنة)
45	2-5-1- المشاكل الاجتماعية
46	2-5-2- مشاكل الرغبات الجنسية
46	2-5-3- المشاكل الصحية
47-46	2-5-4- مشاكل النزعة العدوانية
48	الخلاصة
الجانب التطبيقي	
الفصل الثالث: طرق و وسائل البحث	
51	تمهيد
52	1- المنهج العلمي المتبع
52	2- الدراسة الاستطلاعية
52	3- ضبط متغيرات الدراسة
52	3-1- تعريف المتغير التابع
52	3-2- تعريف المتغير المستقل
53	4- مجتمع الدراسة
53	5- عينة الدراسة
53	5-1- أسباب اختيار العينة
55-53	5-2- خصائص العينة
55	6- مجالات البحث
55	6-1- المجال المكاني
55	6-2- المجال الزمني
55	7- الوسائل والطرائق المستعملة في البحث
56	7-1- وسيلة التحليل البيبليوغرافي

56	7-2 - وسيلة الاختبارات
57	7-3 - وسيلة الإحصاء
58	8- الأسس العلمية لأدوات الدراسة
58	8-1- صدق الأداة
58	8-2- صدق المحكمين
58	8-3- الصدق الذاتي
59-58	8-4- ثبات الأداة
الفصل الرابع: عرض تحليل ومناقشة النتائج	
68-61	1- عرض النتائج وتحليلها
71-69	2- مناقشة النتائج في ضوء فرضيات البحث
72	3- الاستنتاج العام
75-74	خاتمة
/	قائمة المصادر و المراجع
/	الملاحق

قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
17	يوضح مختلف الأهداف لفترة التحضير والإعداد (الإعداد العام والإعداد الخاص)	01
33	يمثل أهم الصفات البدنية في مسابقة 800 متر 1500 متر	02
36	يمثل النسب المئوية للأنظمة الطاقوية حسب مدة استغراق العمل	03
37	يمثل المتوسطات والانحراف المعياري لقيم المرفولوجية لكل اختصاص.	04
53	مقارنة النتائج الشخصية للقياسات الأنتروبومترية.	05
54	مقارنة الاختبار القبلي للوثب بالتناوب رجل واحدة لمدة دقيقة للعينتين التجريبية والضابطة.	06
55	مقارنة الاختبار القبلي كوسمين لتنبؤ بأداء 1500 متر للعينة التجريبية والضابطة.	07
59-58	يبين الأسس العلمية لأدوات الدراسة.	08
61	يبين نتائج الوثب بالتناوب رجل واحدة لمدة دقيقة القبلي و البعدي للعينة التجريبية	09
63	يبين نتائج اختبار كوسمين للتنبؤ بأداء 1500 متر للعينة التجريبية القبلي والبعدي.	10
65	. يبين قيمة دلالة 'ت' للفروق ونسبة التحسن بين متوسط نتائج اختبار الوثب رجل واحدة بالتناوب لمدة دقيقة بين المجموعتين التجريبية و الضابطة في القياس البعدي	11
67	يبين قيمة دلالة 'ت' للفروق ونسبة التحسن بين متوسط نتائج اختبار كوسمين لتنبؤا بأداء 1500 متر بين المجموعتين التجريبية و الضابطة في القياس البعدي.	12

قائمة الأشكال

الرقم	عنوان الشكل	الصفحة
01	يبين الفروق في متوسط نتائج اختبار الوثب بالتناوب رجل واحدة لمدة دقيقة بين التطبيق القبلي والبعدى للعينة التجريبية..	62
02	يمثل الفروق في متوسط نتائج اختبار كوسمين للثبؤ بأداء 1500 متر للعينة التجريبية بين الاختبار القبلي و البعدى.	64
03	يمثل الفروق في متوسط نتائج إختبار الوثب بالتناوب رجل واحدة لمدة دقيقة للعينتين التجريبية و الضابطة في القياس البعدى..	66
04	ي يمثل الفروق في متوسط نتائج إختبار كوسمين لثبؤًا بأداء 1500 متر للعينتين التجريبية والضابطة في القياس البعدى.	68

حقائق



مقدمة:

لم يظهر التدريب الرياضي بشكله الحالي دفعة واحدة، بل تطور من تدريب يومي بشكل عشوائي حتم على الإنسان البدائي لظروفه إلى أن تبلورت معالمه في شكله العلمي الحديث متوسعا في استخدام العلوم المرتبطة في تطوير ذاته ومعارفه وطرائقه وأساليبه المختلفة، وهذا الارتباط راجع إلى التقدم في تطوير الأداء البدني من أجل تحقيق أفضل المستويات الرياضية، إضافة إلى أن المستوى يتأثر بعدة عوامل منها العوامل الفسيولوجية والمورفولوجية وكذا العوامل النفسية والتربوية.

وتعتبر ألعاب القوى من الرياضات التي أخذت نصيبا وافرا من التطور في العالم خلال السنوات الأخيرة، خاصتنا بعد استفادتها المباشرة من جملة العلوم الأخرى، إضافتا إلى تسخير الدول المتقدمة جل إمكانياتها لرفع من مستواه الفني والبدني للرياضي في هذا المجال، إذ أن الانجازات الرياضية المحققة على المستوى العالمي والأولمبي لم تكن إلا نتيجة التخطيط العلمي للتدريب وفقا للبحوث والخبرات والتجارب العلمية الممنهجة والبرامج التدريبية الرياضية الموضوعية ومسطرة بطريقة علمية خاضعتا في ذلك لشروط، وبطرائق وأساليب تدريبية تضمن الوصول بالرياضي الى الهدف المنشود وهو تحقيق الأوسمة والمداليات، مع العلم أن هذه الطرائق تختلف باختلاف خصائصها والأهداف المرجوة من تطبيقها في تطوير الصفات البدنية المختلفة.

ومن هنا تتجلى أهمية البحث في اعداد برنامج تدريبي مقترح لتطوير صفة تحمل السرعة وتحمل القوة لعدائي المسافات نصف الطويلة 1500 متر صنف أوسط 19/18 سنة وفي هذه الحالة قد أعد الباحث البرنامج التدريبي للعينة بشكل علمي، ثم عرض على خبراء وأخصائيين في المجال التدريبي الرياضي، فأدلو بملاحظاتهم بشكل جدي حول محتوى هذا البرنامج، وقد طبق هذا البرنامج في فترة الاعداد البدني الخاص، وفترة ما قبل المنافسة، نظرا لخصوصية هاتين الفترتين وما يتميزان به من شدة حمل تماثل شدة المنافسة.

من أجل الإلمام بكل جوانب هذه الدراسة رأينا أن نقسمها على النحو الآتي:

- **الفصل التمهيدي:** خصص هذا الفصل للتعريف بالدراسة، ورد فيه طرح للإشكالية وصياغة الفرضية العامة والفرضيات الجزئية، إضافة إلى أهداف البحث وأهميته، ثم تحديد أهم المصطلحات وختم هذا الفصل بسرد ملخص لأهم الدراسات السابقة والمشابهة ذات الصلة بالموضوع.

- الجانب النظري: وضم هذا الجانب فصلين متناسقين يخدمان فرضيات البحث، نوجزها في الآتي:
- الفصل الأول: سوف نتطرق فيه إلى البرنامج التدريبي والتدريب الرياضي.
- الفصل الثاني: ويشمل هذا الفصل المسافات نصف الطويلة والفيئة العمرية.
- الجانب التطبيقي: نتطرق فيه إلى الطريقة المنهجية المستخدمة في البحث وينقسم إلى فصلين :
- الفصل الثالث: وضع الباحث فيه إجراءات ومنهجية البحث كالمنهج العلمي المتبع، مجتمع وعينة الدراسة، أدوات جمع البيانات، مجالات الدراسة الميدانية، متغيرات الدراسة والطرق الإحصائية المستعملة.
- الفصل الرابع: عرض فيه الباحث النتائج المتحصل عليها ثم تحليلها ومناقشتها وتفسيرها وفقا للفرضيات والإطار النظري العام للدراسة.
- انتهت هذه الدراسة بخاتمة ضمت جملة الاستنتاجات العامة المتحصل عليها وأهم التوصيات فاتحا آفاق مستقبلية لمن يهيمه الأمر من متخصصين وباحثين، ثم قائمة لأهم المصادر والمراجع المستفاد منها في هذه الدراسة وأخيرا الملاحق.

الفصل التمهيدي

التعريف بالبحث



1-اشكالية الدراسة

لقد اتفق العديد من الباحثين على أن التدريب عامة هو عملية تعديل ايجابي ذو اتجاهات خاصة تتناول سلوك الفرد ، وهدفه اكتساب المعارف والخبرات التي يحتاج اليها الانسان، وتحصيل المعلومات التي تنقصه من أجل رفع مستوى كفاءته في الأداء وزيادة انتاجه، بحيث تتحقق فيه الشروط المطلوبة لإتقان العمل وظهور فاعليته مع السرعة والاقتصاد في الجهد المبذول وفي الوقت المستغرق، أما في النشاط الرياضي فيقصد بالتدريب "اكتساب الرياضي المهارات والمعارف والخبرات والسلوك الذي يمكنه من الوصول الى أعلى مستوى ممكن في النشاط الممارس.¹

وعلم التدريب الرياضي أحد العلوم التي ترتبط ارتباطا وثيقا بالعديد من العلوم الأخرى مثل الميكانيك الحيوية، فسيولوجيا الرياضة، علم التربية، علم النفس والتشريح..... ويعتمد في تثبيت قواعده وقوانينه على العديد من هذه العلوم، حيث تؤثر هذه العلوم نظريا في وضع خطوط رئيسة ونقاط وقوانين ومبادئ تساعد في توجيه العملية التدريبية تطبيقيا، وتمهد الطريق لرفع المستوى وتحسين وتطوير الأداء الرياضي من خلال استخدام الأسلوب العلمي.

ومن بين سباقات المسافات نصف الطويلة في ألعاب القوى سباق 1500 متر، الذي يحتاج الى عناصر بدنية خاصة تميزه عن غيره من السباقات الأخرى وهي صفتي تحمل السرعة وتحمل القوة ولتنمية هذه العناصر البدنية يلزم للعداء برنامج تدريبي مكثف مبني على أسس علمية حديثة، إلى جانب ذلك يحتاج الى مميزات جسمية خاصة ونمط جسمي خاص أيضا.

ويعتبر " التحضير البدني استمرارا لعملية التدريب المرتكزة أساسا على التطوير والاحتفاظ المستمرين للصفات البدنية لرياضي"

يمكن اعتبار التحضير البدني العام أيضا طريقة علاجية ووقائية لا غنى عنها، اذ لا تكمن مهمة التحضير البدني للرياضي في تطوير الصفات البدنية وحسب، بل تتعداه إلى تطوير قابلية التحمل البدني والبسيكولوجي للحصص التدريبية.²

¹ - علي فهمي ألبنيك وعماد الدين عباس أبو زيد ومحمد أحمد عبده خليل، طرق و أساليب لتنمية وتطوير القدرات اللاهوائية والهوائية، سلسلة الاتجاهات الحديثة في التدريب الرياضي (نظريات- تطبيقات) ج 3 (ط1)، مصر، الاسكندرية، منشأة المعارف، 2009، ص 17.

² - HUGUE, M., (2005). Médecine du Sport. Éd. Elsevier Masson, p108.

و من هنا تجلت اشكالية الدراسة في معرفة مستوى تطوير صفة التحمل الخاص لسباق 1500 متر، لان تطوير صفة التحمل الخاص لهذه الفعالية هي العمود الفقري لتحقيق الانجاز الجيد، حيث لوحظ عدم امكانية استمرار العداء في اكمال السباق الى نهايته بالمستوى المطلوب، وهذا ما يدل على أن هناك نقصا عند العدائين في صفة التحمل الخاص مما دعت الضرورة الى التطرق لمعالجة هذه الاشكالية بطرح التساؤل الجوهرى الآتي: ما مدى تأثير البرنامج التدريبي المقترح لتطوير صفة التحمل الخاص لدى عدائي المسافات نصف طويلة 1500 متر؟.

ويندرج تحت الاشكالية العامة تساؤلات جزئية تمثلت في الاتي :

- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية لاختبار تحمل السرعة بين القياس القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية ؟

- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية لاختبار تحمل القوة بين القياس القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية ؟

- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في اختبارات تحمل السرعة بين المجموعتين التجريبية و الضابطة في القياس البعدي ؟

- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في اختبارات تحمل القوة بين المجموعتين التجريبية و الضابطة في القياس البعدي ؟

2- فرضيات الدراسة :

2-1- الفرض العام:

يؤثر البرنامج التدريبي المقترح على تطوير صفة التحمل الخاص لدى عدائي 1500 متر عدوا تأثيرا ايجابيا.

2-2- الفرضيات الجزئية:

- توجد فروق ذات دلالة احصائية لاختبار تحمل القوة بين القياس القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي.

- توجد فروق ذات دلالة احصائية لاختبار تحمل السرعة بين القياس القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي.

- توجد فروق ذات دلالة احصائية في اختبارات تحمل القوة بين المجموعتين التجريبية و الضابطة في القياس البعدي ولصالح المجموعة التجريبية.
- توجد فروق ذات دلالة احصائية في اختبارات تحمل السرعة بين المجموعتين التجريبية و الضابطة في القياس البعدي ولصالح المجموعة التجريبية.

3- أهداف البحث:

نهدف من خلال بحثنا هذا الى:

- التعرف على مدى أثر البرنامج التدريبي المقترح لتنمية صفة تحمل السرعة لعدائي 1500 متر.
- التعرف على مدى أثر البرنامج التدريبي المقترح لتنمية صفة تحمل القوة لعدائي 1500 متر.

4- أهمية البحث:

- يعتبر موضوع التدريب الرياضي من بين أهم اهتمامات الباحثين والمتخصصين في مجال التدريب الرياضي الحديث، لأن الشغل الشاغل للمدربين هو وضع برنامج تدريبي بطريقة علمية تساعدهم في الوصول بالرياضي الى المستوى العالي والمحافظة عليه وتكمن أهمية موضوع الدراسة في الاتي :
- تعتبر هذه الدراسة بمثابة الاضافة المرجعية للبنية المعرفية النظرية والتطبيقية في ميدان التدريب الرياضي الحديث، كما يمكن اعتبارها تكملة لبحوث سبقة بمتغيرات جديدة واطار زمني ومكاني مغاير.
 - تفتح هذه الدراسة افاقا جديدة لدراسات لاحقة في المجال النظري والتطبيقي للوصول بالعدائين للمستوى العالي والمحافظة عليه.

5- تحديد المفاهيم والمصطلحات:**5-1- البرنامج:**

البرنامج بصورة عامة عبارة عن العمليات المطلوب تنفيذها بحيث يراعى ميعاد البدء وانتهاء هذه العمليات وفق زمن محدد وهدف واضح، وهو عبارة عن عدة وحدات تدريبية منظمة لتنظيم مقنن وفق منهجية التدريب الرياضي يراعى فيه هدف واضح وزمن محدد.¹

5-2- المسافات نصف طويلة:

تضم سباقات المسافات المتوسطة 800 متر 1500 متر.²

5-3- تحمل السرعة:

تحمل سرعة هي القدرة على مواجهة التعب في ظروف العمل و الأداء الرياضي.

5-3- تحمل القوة:

تحمل القوة هي قدرة الكائن العضوي أو جزء منه على مواصلة اظهار القوة حتى بعد التعب. وتتميز بقدر كبير من القوة مع المثابرة الذهنية والبدنية.³

6- الدراسات السابقة و المشابهة:

الدراسات السابقة مصدر الهام لكل باحث مهما كان مجال تخصصه، فكل بحث هو عبارة عن تكملة لبحوث أخرى مضة و تمهيدا لبحوث قادمة، وفيما يتعلق بأهمية الدراسات السابقة فانه " من الضروري ربط المصادر الأساسية من دراسات ونظريات وتطبيقات سابقة، حتى نتمكن من تصنيف وتحليل معطيات البحث و الربط بينها وبين الموضوع الوارد البحث فيه"⁴ وعملا بهذه القاعدة المنهجية، يتضح لنا أنه من المنطقي استعراض أهم و أبرز الدراسات السابقة والمشابهة ذات العلاقة بموضوع بحثنا، وذلك من أجل التحديد السليم للإشكالية وكذا صياغة الفرضيات المناسبة وتحديد الاطار النظري والمعرفي للدراسة.

¹ - حسام عز الرجال إبراهيم الحلمي: برنامج مقترح للتدريب العقلي والبدني لتطوير مستوى أداء مهارة استقبال الإرسال للاعبين الكرة الطائرة، رسالة ماجستير، جامعة الزقازيق، مصر، 2002، ص62.

² -Darmos.A, Diskos.A: L'athlétisme à travers les siècles, Édition Alasutton, Paris, p113.

³ -محمد إبراهيم شحاتة، أساسيات التدريب الرياضي، مصر، الإسكندرية: المكتبة، 2006، ص 215.

⁴ - تركي رابح، مناهج البحث في علوم التربية وعلم النفس، الجزائر: المؤسسة الوطنية للكتاب، ط1، 1984، ص 123.

- **الدراسة الأولى (شاكر محمد الشبخلي، 2001) بعنوان:** تأثير أساليب تدريبية مقننة من الفارتك تحمل السرعة وتركيز حامض اللبنيك في الدم وانجاز ركض 400 متر و 1500 متر، هدفت الدراسة الى معرفة مدى تأثير الأساليب التدريبية من الفارتك في تطوير تحمل السرعة وتركيز حامض اللبنيك وانجاز ركض 400 متر و 1500 متر، كذلك مقارنة الأساليب التدريبية المقننة من الفارتك مع الاسلوب التقليدي له في متغيرات البحث، أجريت هذه الدراسة على عينة من اللاعبين الناشئين بأعمار (14-16) سنة مكونة من (24) عداء. وقد تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبيتين وأخرى ضابطة بواقع (06) عدائين لكل مجموعة وأستنتج الباحث أن أسلوب الفارتك المقنن والتقليدي أدى إلى تطوير مستوى تحمل السرعة لركض 400-1500 متر. وكذلك هناك تأثير الفارتك المقنن في تطوير المستوى أكثر من الاساليب التقليدية. وقد أوصى الباحث بضرورة تقنين أسلوب الفارتك على نحو علمي يعمل على تطوير فعالية رياضية أو صفة بدنية معينة.

- **الدراسة الثانية (رحيم رويح حبيب، 2006) بعنوان:** تأثير تدريبات تحمل اللاكتيك في تنمية التحمل الخاص وتحمل تراكم نسبة تركيز حامض اللاكتيك في الدم وانجاز ركض 800 متر"، وقد طبق الباحث المنهج التجريبي وبأسلوب (المجموعة الواحدة) الملائم لطبيعة البحث، وهو المنهج الذي مكنه من الاختبار الحقيقي لفروض العلاقات الخاصة بالسبب أو الأثر، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من لاعبي شباب أندية قطر لألعاب القوى في ركض المسافات المتوسطة بأعمار (18-19) سنة والبالغ عددهم (07) لاعبين للموسم الرياضي 2005-2006، واستنتج الباحث أن تدريبات تحمل اللاكتيك كان لها الاثر الكبير في تطوير التحمل الخاص (تحمل السرعة-تحمل القوة) و قد أدت الى القدرة على تحمل نسبة زيادة تراكم حمض اللاكتيك في الدم لأطول فترة أثناء الأداء، كما انها طورت انجاز ركض 800 متر، وعلى هذا الأساس أوصى الباحث بضرورة تطوير مستوى تحمل السرعة وتحمل القوة لعلاقتها بإنجاز ركض 800 متر، كما يؤكد على التدريبات ذات الشدة العالية ولفترات زمنية قليلة في تطوير صفة التحمل الخاص. ومنه ضرورة عناية مدربي ركض المتوسطة والطويلة في تدريبات تحمل اللاكتيك لزيادة قدرة اللاعب على تحمل تراكم حامض اللاكتيك في العضلات لأطول فترة ممكنة أثناء الأداء.

- الدراسة الثالثة (اياذ عبد رحمن الشمري.2009) بعنوان " أثر منهج تدريبي في تطوير صفة مطاولة السرعة وانجاز ركض 400 متر حرة للاعبين الناشئين "وقد طبق المنهج التجريبي على ناشئي نادي قضاء عفك ونادي ناحية نفر، واستنتج الباحث أن للمنهج التجريبي المعد من قبله أثر واضح في تطوير انجاز عينة البحث. هو ملائم لتطوير صفة مطاولة السرعة مما أدى الى تحسين الانجازات، وعليه يوصي بضرورة التأكيد على الجوانب التدريبية وخاصة صفة الارادة التي تكون عملية تدريب صفة مطاولة السرعة. كما أنه عند اجراء تدريب صفة مطاولة السرعة يجب التأكد من زيادة عدد مرات التكرارات مع ارتفاع درجة شدة الحمل والتي يجب أن تكون ملائمة مع حجم التدريب لناشئين.

الجانبة النظرية



الفصل الأول:

البرنامج التدريبي

والتدريب الرياضي



تمهيد:

لتحديد أهداف فريق ما لا بد على المدرب من وضع مخطط أو برنامج تدريبي يسيطر من خلاله أهداف الفريق ومتطلبات نجاح هذه العملية من خلال تحديد نقاط القوة والضعف لتصحيحها وتمييزها حيث يعتمد وضع البرنامج التدريبي على تحديد الاحتياجات والمتطلبات والبرنامج المناسب. على المدرب من جانب آخر مراعاة الجوانب الأساسية للتدريب واختيار وتحديد نوع التدريب والأسلوب أو الأساليب المثلى التي تخدم البرنامج المسطر مع مراعاة أهم المبادئ المحددة له حسب طبيعته عام كان أو خاص.

وذلك لنجاح هذه العملية حيث سنتطرق في هذا الفصل إلى تحديد أهمية ومتطلبات وخصائص البرنامج والمبادئ والطرق وأنواع التدريب المناسبة بنوع من التفصيل.

1- البرنامج التدريبي:**1-1 ماهية البرنامج :**

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

وتعرفه حورية موسى حلمي إبراهيم بأنه: "هو مجموعة من أوجه نشاط معين ذات صيغة معينة لتحقيق هدف واحد"¹.

1-2 أهمية البرنامج :

يمكن ان نستخلص أهمية البرنامج بصفة عامة ونذكر أهمها في النقاط التالية:

1-2-1- اكتساب عنصر التخطيط فاعليته: حيث أن البرنامج عنصر حيوي وأساسي من عناصر التخطيط ففي غياب البرنامج تصبح عملية التخطيط ناقصة و نقصانها يجعلها عديمة الفاعلية.

1-2-2- تكسب العملية الإدارية بأكملها النجاح والتوفيق: ان التخطيط عنصر من عناصر الادارة وبغياب البرنامج من التخطيط تسقط فاعليته وتجعله غير ذي قيمة، وبالتالي تكون العملية الادارية غير مكتملة فتصبح لا جدوى منها، وتكون كمن يحرق في الماء و تكون العملية التعليمية كلها متعثرة.

1-2-3- ضياع الأهداف: أن عدم اكتمال العملية الادارية تفقدها عنصر التخطيط الكامل ويجعلها غير قادرة على تحقيق الأهداف فتصبح الاهداف سرايا و أوهاما. لأن أساليب تحقيق الأهداف و تحقيقها يكمن في وجود البرنامج.

1-2-4- الاقتصاد في الوقت: حيث تعطي البرنامج للزمن قيمة، وتقلل من الوقت الضائع وتساعد على انجاز العمل في أقصر وقت ممكن بحيث نستغل الوقت المتيسر أحسن استغلال. تساعد على نجاح الخطط التدريبية و التعليمية إذا اكتملت العملية بكل عناصرها، نصبح قادرين على تحقيق وتنفيذ أهداف الخطط الموضوعه، وطالما تحقق الخطط أهدافها تصبح خطط ناجحة.

¹ يحي السيد الحاوي: "المدرّب الرياضي"، المركز العربي للنشر، القاهرة، ط 1، ص 106.

1-2-5- البعد عن العشوائية في التنفيذ: في غياب البرامج تتسلل العشوائية إلى عمليات التنفيذ ويكون نتيجة ذلك تعثر العملية بأكملها وتقلل لعدم وجود تحديد واضح لمراحل وكيفية تنفيذ الواجبات.

1-2-6- دقة التنفيذ: إن العلم المسبق بأسلوب التنفيذ المناسب وطريقة التعليم الأفضل وكمية الوقت المتيسر لإنجاز العمل كل هذا يساعد على الدقة في التنفيذ أي أن البرامج سبب في الإنجاز الدقيق فلا تسقط فكرة ولا يضيع غرض.¹

1-3 الخصائص والسمات التي يجب أن تتوفر لدى مصممي البرنامج:

- مراعاة الجانب التأهيلي سواء العلمي او الثقافي في من يقومون بتصميم وبناء برامج التدريب.
- ضرورة الاعتماد على المدربين المتخصصين والذين يستطيعون مراعاة الجانب التربوي في عملية التدريب.
- يفضل ذوي الخبرة القائمين على تصميم البرنامج سواء من حيث ممارسة اللعبة او ممارسة مهنة التدريب لإحدى الفرق الرياضية.
- يفضل عند اختيار مصمم برنامج التدريب للأفراد الذين يهتمون بالتجديد والتطور والتنوع المستمر في طرق وأساليب التدريب والذي يستفيد من الخبرات الاجنبية .
- يفضل في القائمين على تصميم برنامج التدريب أن يهتموا بخصائص وطبيعة الافراد الذين سيوضع لهم البرنامج.
- يفضل الأفراد الذين يراعون الإمكانيات المتيسرة لديهم سواء كانت مادية أو بشرية.

1-4- السمات المميزة للبرنامج التدريبي الناجح:

- أن يراع احتياجات واهتمامات الأفراد الذين سينفذ عليهم ناشئين، متقدمين، مستوى عال.
- يعتبر البرنامج جزءا مكملا للعملية التي تهدف إليه المؤسسة التربوية أو المنشأة الرياضية.
- أن يساعد البرنامج على تنمية وتطوير قدرات اللاعبين.
- أن يساهم في اكتشاف قدرات اللاعبين ومواهبهم المختلفة.
- يمكن تنفيذه واقعا وفق الإمكانيات والتسهيلات المتاحة.

¹ عبد الحميد شرف، "البرامج التدريبية الرياضية ، بين النظرية و التطبيق"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ط 2 ، 1996، ص 13 .

- يحافظ على الأهداف التربوية التي تنشدها التربية البدنية بصورة عامة.
- يساهم في إظهار الفكر التدريبي للمدرب ويبين قدراته ومعارفه العامة والخاصة و مدى قدرته في الاستيعاب.

1-5- الاسس و المبادئ الفنية لبرامج التدريب:

- لكي يستطيع المدرب تحقيق أهداف البرامج و ضمان تأثير المحتوى من التدريبات و المهارات الخطئية لرفع المستوى للحالات التدريبية على المدرب التعرف على بعض الاسس و ذلك ليحسن توزيع محتويات اليوم و الاسبوع التدريبي خلال البرنامج السنوي لتدريب، وهي على التالي:
- مراعاة زمن الوحدة التدريبية و الذي يتراوح ما بين 90 و 180 دقيقة يوميا حسب اتجاه التدريب الصباحي والمسائي و فترة التدريب.
- استمرارية التدريب مع تنوع شدة الجرعات التدريبية ما بين الصعب و المتوسط و المعتدل في ثلاثة ايام دائرية مع مراعاة العلاقة بين شدة العمل و حجم العمل.
- تكثيف الوحدات التدريبية مع الزيادة التدريجية في العمل و خاصة في فترة الإعداد و التحضير لما يتناسب و أغراض كل مرحلة.
- تسلسل تدريب العناصر البدنية خلل فترة الإعداد.
- أن يوضع التدريبات المهارية و البدنية في الفترة الصباحية حيث تتطلب هذه التدريبات قدرة تركيزية عالية للجهاز العصبي.
- وضع معظم التدريبات البدنية في الفترة المسائية لأنه يجب أن تكون الفترة الصباحية راحة بدون تدريب أو بتدريب خفيف.
- ضرورة وضع نشاط ترويحي في البرنامج التدريبي (ألعاب جماعية ترويحية).
- أن يأخذ التدريب العقلي جانبا من البرنامج التدريبي حيث يفضل شرح التدريب و دور كل لاعب، و تقسيم وقت التدريب وخاصة فيما يتعلق بالاسترجاع¹.

¹ - مهند حسين البشتاوي ، احمد إبراهيم خوجا : مبادئ التدريب الرياضي، بيروت ، دار وائل لنشر، ط1، 2005، ص

1-6 الخطوات التنفيذية لوضع البرنامج التدريبي لفترة الاعداد:

أولاً:

يجب على أي مدرب قبل وضع محتوى المواد التدريبية لبرنامج الاعداد أن يكون لديه إجابة واضحة على النقاط التالية والواجب مراعاتها و هي:

- تحديد اثر التدريبات السابقة عند اللاعب والكشف الطبي وتقرير شامل عن كل لاعب، والتعرف على المستوى الحقيقي للجوانب البدنية والمهارية لكل لاعب من خلال الاختبارات.
- تحدي صفات اللياقة البدنية المراد تحسينها ونسبة كل منها تقريبا .
- تحديد الاهداف الخاصة لكل مرحلة .
- تحديد الملعب والمساعدين والأدوات الخاصة.
- التطلع على قائمة المنافسات أي البطولة.

ثانياً:

يجب على المدرب معرفة الاهداف والواجبات الخاصة بمراحل التدريب خلال فترة الإعداد إضافة إلى البيانات السابقة وذلك بهدف معرفة نسبة مكونات الحالة التدريبية من حيث كمية التدريب والزمن المخصص لهما، وبصفة عامة فالإعداد العام في هذه الفترة يجب أن يحقق تحسن قويا في عمل الاجهزة الوظيفية والقدرة الهوائية بصفة خاصة وإنشاء قاعدة عامة لخدمة العناصر الخاصة في كرة القدم. بينما الاعداد الخاص يكون التدريب فيه موجها أكثر إلى تحسين و تطوير المتطلبات الخاصة في كرة القدم (بدنية ، مهارية، خططية، فكرية)¹.

¹ - عبد المقصود السيد: " نظريات التدريب الرياضي و فسيولوجيا التحمل"، مطبعة الشباب الحر، القاهرة، 1992، ص 107.

الجدول (1) : يوضح مختلف الاهداف لفترة التحضير و الإعداد (الإعداد العام و الإعداد الخاص)¹.

الإعداد العام	الإعداد الخاص
<ul style="list-style-type: none"> - تطوير الأسس العامة لبناء الفورمة الرياضية - الإعداد العضوي من خلال الارتقاء بمستوى الجسم. - تكوين عالي من القدرات البدنية . -توسيع قاعدة القدرات الخاصة والمهارية . - تنظيم وتحسين المهارات الخطئية . -الاهتمام بالاختبارات وتحسين نتائجها. 	<ul style="list-style-type: none"> -التقليل من حجم الإعداد العام مع الاحتفاظ بمستوى العناصر (قوة، تحمل، سرعة.... الخ) -الارتقاء بمستوى التدريبات البدنية . -تكثيف التدريبات الخطئية. -تحقيق قيمة المستوى المهاري و ربطه بالأداء الخطئي.

1-7-الاحتياطات التي يجب مراعاتها عند تنفيذ البرنامج :

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

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

✓ الاهتمام بعملية الإحماء قبل البدء في أي تمرين: هي بمثابة إجراء تنبيه لجسم الإنسان لاستقبال النشاط المنتظر حيث أن مفاجأة الجسم بأي أنشطة بدنية غير عادية تعرضه للإصابات لمواقف وخيمة.

✓مراعاة حمل التدريب: حمل التدريب قد يكون حملا خارجيا وهو عبارة عن كل التمرينات التي يعطيها المربي للاعب وقد يكون الحمل داخليا وهو عبارة عن انعكاس أثر الحمل الخارجي على

¹ - مهند حسين البشتاوي ، احمد ابراهيم خوجا ،مرجع سبق ذكره ، ص54.

أجهزة الجسم الحيوية فإذا كان الحمل ضعيفا لا يستفيد منه الممارس وإذا كان الحمل زائدا عن الحد الخارجي لمقدرة اللاعب تولد عنه ظاهرة التدريب الزائد.

✓ **مراعاة التغذية المناسبة والراحة للممارسين أثناء عملية التنفيذ:** يجب مراعاة أن تكون فترة الراحة ايجابية تعتمد على التحرك النشط والعلاج الطبيعي بعد الجهد العنيف ومعرفة المربي لأنواع التعب تجعله قادرا على تحديد مدة الراحة اللازمة في نفس الوقت يجب العناية بالتغذية الصحيحة و الذي يتناسب وحجم ونوعية النشاط الرياضي.

✓ **تطبيق مبدأ الاستمرارية في التدريب:** من الحقائق "المهمة معرفة تكيف الجسم للحمل المؤقت" فابتعاد اللاعب عن التدريب أو عدم الانتظام فيه يقلل من مستواه إذن لا بد أن يستمر اللاعب في التدريب بأسلوب منتظم طوال فترة البرنامج¹.

✓ **تجنب الإسراع غير المدروس في عملية التنفيذ:** لا بد من الاستمرار في الممارسة حتى لا يهبط مستوى اللاعب ولما كان تكرار الحمل لفترة معينة يجعل الجسم في حالة تكيف على هذا الحمل فإنه من الأهمية ان يعقب ذلك فترة زمنية لتثبيت هذا التكيف ثم الارتفاع ثانية بالحمل وهكذا، وبذلك فإن الإسراع غير المدروس في تنفيذ البرامج يؤدي إلى عدم إحداث عمليات التكيف.

¹ - يحي السيد الحاوي : "المدرّب الرياضي" ، مرجع سبق ذكره ، ص 108.

2- التدريب الرياضي:

في العصور القديمة لم يكن الانسان في حاجة ضرورية لمزاولة التدريب البدني بشكله الحالي حيث إنه كان يؤدي المهارات الحركية الأساسية تلقائيا وعفويا، دون قصد أو إعداد متمثلة، في الجري وراء فريسة ليقبضها أو سباحة مجرى مائي لاجتيازه، أو تسلق أشجار لقطف ثمارها، وذلك بهدف كسب قوته.

وبتطور الإنسان القديم أخذ من الألعاب الشعبية البدائية التي كان يتعلمها عن طريق ما ورثه الآباء والأجداد تدريبا على المهارات الحركية (القف، الزحف، المسك، الإرسال).

2-1- مفهوم التدريب الرياضي:

يتحدد مفهوم التدريب الرياضي طبقا للهدف العام من العملية التدريبية ، حيث لا يرتبط مصطلح التدريب بضرورة النشاط الرياضي أو رياضة المستويات فقط ، بل يتضمن مجالات أخرى غير النشاط الرياضي كالحرفيات.... الخ.

وحول تطور مفهوم التدريب الرياضي كمصطلح فقط، تباينت آراء العلماء في تحديد تعريف مشترك حيث كان لكل منهم مفهومه الخاص والذي يتحدد وفقا لاتجاهاته وفلسفته ومجال تخصصه، ومن جهة أخرى يعرف التدريب بمجموعة التمرينات البدنية الموجهة والتي تؤدي إلى إحداث تكيف أو تغير وظيفي في أجهزة و أعضاء الجسم الداخلية لتحقيق مستوى عالي من الانجاز الرياضي.

ويعرف (على نصيف وقاسم حسن حسين) التدريب الرياضي على أنه جميع العمليات التي تشمل بناء وتطوير عناصر اللياقة البدنية وتعلم التكتيك (المهارات الأساسية) و(المهارات الخطية) وتطوير القابلية العقلية ضمن منهج علمي مبرمج وهادف، خاضع لأسس تربوية بقصد الوصول بالرياضي إلى أعلى المستويات الرياضية الممكنة.¹

و يضيف (هاولي2002) إلى ذلك حدوث تغيير مورفولوجي حيث يرى أن التدريب الرياضي يشير إلى التمرينات الحركية والتي تحدث تكيف بيولوجي في الأعضاء الداخلية و كذلك تكيف مورفولوجي و من جهة نظر علم النفس والتربية فان التدريب الرياضي يبني على أسس علمية تعتمد في جوهرها على مبادئ وقوانين العلوم الطبيعية والإنسانية، وأن عملية التدريب هنا مرتبطة بتربية الفرد لكي تحقق أهدافها

¹ -أمر الله احمد الباسطي : "اسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته" ، الإسكندرية، ط1، ص 3.

و بذلك يتأكد أهمية الدور التربوي والنفسي بجانب الدور البيولوجي في عملية التدريب الرياضي بهدف تعديل سلوك أو حالة الفرد في القدرة على التعامل مع الآخرين وبصفة عامة أصبح التدريب الرياضي له مفهوم اجتماعي جديد حيث يتحدد اتجاه التدريب و محتوياته وفق الهدف المراد تحقيقه و لم يعد التدريب مقتصرًا على الفرق الرياضية أو رياضة

المستويات العليا فقطو المفهوم الحديث للتدريب الرياضي يضع في اعتباره القاعدة العريضة لأفراد المجتمع بتحديد الاهداف الخاصة و الأسس العلمية لأنواع التدريب المختلفة مما يتناسب و الاتجاهات الرياضية ، الثقافية، العامة.¹

2-2 الاهداف العامة للتدريب الرياضي:

من بين الأهداف العامة للتدريب الرياضي ما يلي:

الارتقاء بمستوى الأجهزة الوظيفية للجسم من خلال تغيرات ايجابية للمتغيرات الفسيولوجية و النفسية ومحاولة الاحتفاظ بمستوى الحالة التدريبية بتحقيق أعلى فترة ثبات لمستويات الإنجاز في المجالات الثالثة: (الوظيفية، النفسية، الاجتماعية).

و يمكن تحقيق أهداف عملية التدريب الرياضي بصفة عامة من خلال جانبين أساسيين على مستوى واحد من الأهمية و هما الجانب التعليمي التدريبي، والتدريسي، فالأول يهدف إلى اكتساب وتطوير القدرات البدنية من السرعة والقوة والتحمل والمهارات الخطئية والمعرفية والخبرات الضرورية، والثاني يتعلق بتكامل الصفات الضرورية للأفعال الرياضية معنويا وإراديا ويهتم بتحسين وتطوير الدوافع والحاجات وميول الممارسة واكتساب السمات الخلقية الحميدة.

وتشير نتائج الدراسات والأبحاث في المجال على أن الصفات النفسية والأسس البدنية مرتبطان ويؤثر كل منهما على الآخر.

كما يهدف التدريب الرياضي على وصول اللاعب للفورمة الرياضية من خلال المنافسات والعمل على استمرارها لطول فترة ممكنة والفورمة الرياضية تعني تكامل كل من الحالات البدنية و الوظيفية والمهارية والخطئية والنفسية والذهنية والخلقية والمعرفية والتي تمكن اللاعب من الأداء المثالي خلال المنافسات الرياضية بالإضافة إلى ذلك فإن التدريب الرياضي يساهم في تحقيق الذات الانسانية للبطل وذلك

¹ أمر الله احمد الباسطي: "اسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته"، مرجع سبق ذكره، ص 6-7.

بإعطائه الفرصة لإثبات صفاته الطبيعية وتحقيق ذاته عن طريق التنافس الشريف العادل وبذل الجهد، فهو يعد دائما عاملا من عوامل تحقيق تقدمه الاجتماعي.

2-3 خصائص التدريب الرياضي:

الاعتماد على البحث العلمي لتحقيق أعلى مستويات الانجاز معتمدا على نظريات ومعارف مستخلصة من نتائج البحوث العلمية للعديد من العلوم المرتبطة بالمجال الرياضي.¹

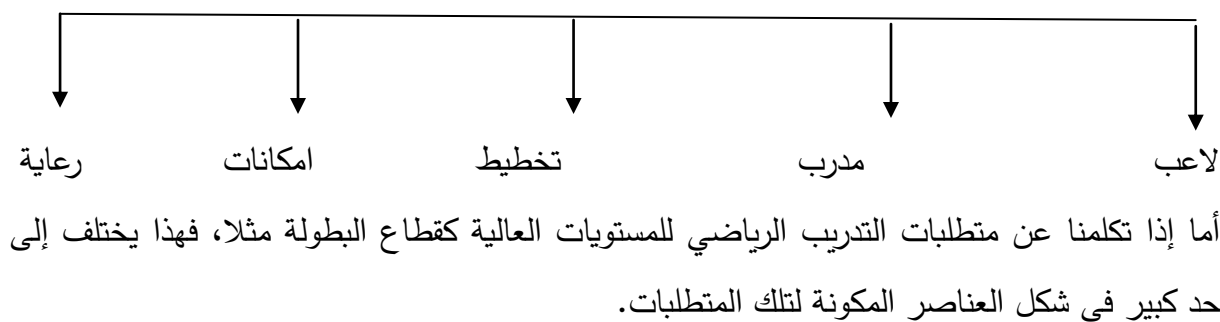
يتميز التدريب الرياضي بخصوصية التدريب ومراعاة الفروق في السن والجنس ومراعاة الفروق الفردية بين أفراد الجنس في نفس النشاط حيث يختلف تدريب الناشئ عن لاعب الدرجة الاولى.

ويتميز كذلك بمراعاة ديناميكية تطور القدرات البدنية للأعمار السنية المختلفة حيث تتميز كل مرحلة عمرية بتطور طبيعي لبعض القدرات البدنية و منه اختلاف نسبة تركيز محتويات التدريب بالنسبة للقدرات البدنية بمايتناسب و نموها، ويتميز أيضا بالاستمرارية حيث انه عملية مستمرة وليست موسمية وهذا يعني الاستمرار في التدريب ليس لموسم واحد فقط بل لعدة سنوات من أجل تحقيق أفضل الإنجازات، كما يتميز كذلك بالتدرج في زيادة متطلبات التدريب ويتميز التدريب الرياضي بعملية التقييم و المراقبة الطبية و التربوية للفرد من خلال مراحل التدريب و الإعداد الذي يقيم مدى تحمل اللاعب للمجهود البدني العام للارتقاء بمستوى الاعمال التدريبية، وكذا المراقبة الطبية لضمان استمرارية الحالة الصحية الجيدة للاعب.

2-4- متطلبات التدريب الرياضي:

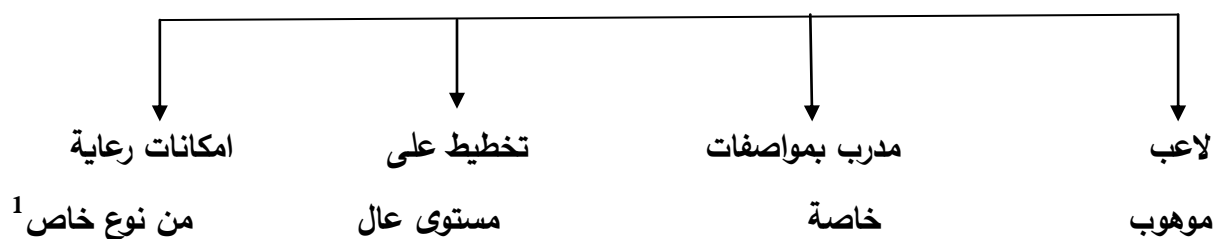
إذا تكلمنا عن متطلبات التدريب الرياضي بصفة عامة، كما هو مبين في التخطيطين التاليين نخص بذلك لاعبين ممارسين للأنشطة والمهارات الرياضية المخالفة بهدف تحسين قدراتهم البدنية المختلفة من قوة عضلية وسرعة وتحمل ورشاقة ومرونة، مع إمكانية رفع كفاءة أجهزتهم الوظيفية الداخلية بالجسم .

2-4-1 : متطلبات التدريب الرياضي عامة:



1- أمر لله احمد الباسطي : "اسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاتها " ، مرجع سبق ذكره ، ص 8.

2-4-2: متطلبات التدريب الرياضي للمستويات العالية:



2-3-3- المبادئ الأساسية في التدريب الرياضي:

2-3-3-1- مبدأ المعرفة: قبل البدء بعملية التدريب يجب أن يعرف اللاعب لماذا يتدرب.

2-3-3-2- مبدأ المشاهدة : يتمثل هذا المبدأ بعرض لوحات وصور إيضاحية إضافة إلى المشاهدات وعرض أفلام سينمائية للأداء الجيد وعرض الجداول والرسومات التوضيحية المختلفة التي لها علاقة مباشرة بشكل الرياضة المراد العمل والتدريب عليها.

3-3-3- مبدأ التنظيم والترتيب: عند أداء حركة جديدة لا بد من التدرج في الأداء من السهل إلى الصعب.

3-3-4- مبدأ الاقتراب: عند إعطاء تمارين والبدء بعملية التدريب لا بد للجهة الأخرى وهي جهة اللاعبين أن تتقبلها.

3-3-5- مبدأ التكرار : هذا المبدأ مهم لتطوير أجزاء الجسم من خلال عدد من التكرارات المتزايدة والمتدرجة التي تؤدي إلى الوصول لحالة ديناميكية الحركة، إضافة إلى تحسين في قوة اللاعب وسرعته ومرونته وتحمله.

3-3-6- مبدأ الاستمرارية (الديمومة): يرتبط هذا المبدأ ببدء التكرار والتنظيم والممارسة المكررة والمنظمة للمهارة.

3-3-7- مبدأ التنوع : لاشك أن التنوع بالأداء الرياضي من العوامل الأساسية لعملية التوازن بين التكامل البدني والتكامل العقلي.

3-3-8- مبدأ التدرج: لا نبالغ إذا قلنا إن هذا المبدأ هو وقاية اللاعب من الاضطرابات الداخلية والإصابة التي يمكن ان تحصل له إذا ابتعد عن أسلوب التدرج بالتدريب.

1-بسطويسي أحمد: " أسس ونظريات التدريب" دار الفكر العربي، القاهرة، ص، 39-38، 1999.

3-9- مبدأ المنفعة : المقصود بمبدأ المنفعة هو ان كل ما يعطي للاعب او حتى لطالب المدرسة يجب ان يكون نافعا.

3-10- مبدأ التثبيت: المعرفة وحدها كافية لتثبيت الحركة في عقل اللاعب وتساعد في ذلك¹.

4- واجبات التدريب الرياضي:

هناك واجبات للتدريب الرياضي لا بد للمدرب واللاعب من تنفيذها لتحقيق الهدف من التدريب وعملية التدريب تنقسم واجباتهم على ثلاثة أقسام تربوية وتعليمية وتنموية وهي:

4-1- الواجبات التربوية للتدريب :

يقع الكثير من المدربين في خطأ جسيمة إذ يعتقدون بأن العناية بالتوجيه لتنمية السمات الخلقية، وتطوير الصفات الإرادية للاعب لا قيمة لها، ولا يدرك المدرب مقدار خطئه إلا متأخرا بعد أن تتوالى هزائم فريقه، فكثيرا ما يكون الفريق مستعدا من الناحية الفنية تمام الاستعداد، إلا أنه من الناحية التربوية، تنقص لاعبيه العزيمة، المثابرة والكفاح، والعمل على النصر، مما يؤثر بالطبع على إنتاجهم البدني والفني وبالتالي يؤثر على نتيجة المباراة لذلك فإن اهم واجبات الشق التربوي التي يسعى المدرب إلى تحقيقها هي:

- العمل على ان يحب اللاعب لعبته أولا وليكون مثله الأعلى وهدفه الذي يعمل على أن يحققه برغبة أكيدة وشغف، هو الوصول إلى أعلى مستوى من الأداء الرياضي وما يقتضيه ذلك من بذل جهد وعرق في التدريب، مبتعدا عن أية مبررات للتهرب من التدريب او الأداء الأقل مما هو مطلوب منه.
- زيادة الوعي القومي للاعب ويبدأ هذا بالعمل على تربية الولاء الخالص للاعبين نحو ناديهم ووطنهم ويكون هذا الولاء هو القاعدة التي يبني عليها تنمية باقي الصفات الإرادية والخلقية.
- أن ينمي المدرب في اللاعبين الروح الرياضية الحققة من تسامح، وتواضع، وضبط النفس، وعدالة رياضية.
- تطوير الخصائص والسمات الإرادية التي تؤثر في سير المباريات، ونتائجها، كالمثابرة، والتصميم، والطموح والجرأة، والإقدام والاعتماد على النفس، والرغبة في النصر، والكفاح والعزيمة...إلخ.

¹ كمال جميل الرضي: "التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين"، دار وسائل النشر، ط 2، ص 122، 2004.

4-2-الواجبات التعليمية للتدريب:

- التنمية الشاملة المتزنة للصفات البدنية الأساسية والارتقاء بالحالة الصحية للاعب.
- التنمية الخاصة للصفات البدنية الضرورية للرياضة التخصصية.
- تعلم وإتقان المهارات الحركية في الرياضة التخصصية واللازمة للوصول لأعلى مستوى رياضي ممكن.
- تعلم وإتقان القدرات الخطئية الضرورية للرياضة التخصصية¹.

4-3- الواجبات التنموية للتدريب :

- التخطيط والتنفيذ لعمليات تطوير مستوى اللاعب والفريق إلى أقصى درجة تسمح به القدرات المختلفة لتحقيق الوصول لأعلى المستويات في الرياضة التخصصية بأحداث الأساليب العلمية المتاحة.

5- حمل التدريب :**5-1-تعريف حمل التدريب:** يعرف Harrar: حمل التدريب أنه: الثقل أو العبء البدني والعصبي

الواقع على كاهل اللاعب الذي ينجم بسبب المثيرات الحركية المقصودة. في حين يفرق متعريف بين نوعين من حمل التدريب هما الحمل الخارجي وأعتبره قوة المثير وفترة دوام المثير وعدد مرات تكرار المثير الواحد أو الحمل الداخلي وأعتبره درجة الاستنتاجات العضوية التي تنشأ نتيجة للحمل الخارجي وبناء على ما ذكره العالم أُوختوميكي إن حمل التدريب هو العبء الواقع على الجسم والذي يتطلب استهلاك طاقة الجسم ويؤدي إلى التعب الذي بدوره يؤدي إلى استثارة عمليات الاستشفاء².

5-2 مكونات حمل التدريب:

يمكن تقسيم حمل التدريب التي يمكن عن طريقها التحكم في تحديد جرعات حمل التدريب حسب متطلبات حالة التدريب كما يلي:

- **شدة المثير الحركي:** وهو مقدار فترة تأثير التمرين الواحد على أعضاء وأجهزة جسم اللاعب.

¹ مفتي إبراهيم حماد، "التدريب الرياضي الحديث، تخطيط تطبيق قيادة"، ص 30.

² أبو العلاء أحمد عبد الفتاح: "التدريب الرياضي والأسس الفيزيولوجية"، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، ط 1، ص 52،

- عدد مرات تكرار المثير الحركي: وتحدد بعدد مرات تكرار المثير.
- كثافة المثير الحركي: ويقصد العلاقة بين فترتي العمل والراحة خلال الوحدة التدريبية الواحدة والساعة التدريبية، ينصح علماء التدريب الرياضي أن تكون فترة الراحة البينية مناسبة عندما تصل نبضات القلب إلى 120 نبضة في الدقيقة.

3-5 مستويات حمل التدريب :

نتيجة لأبحاث متخصصين في الطب الرياضي والكيمياء الحيوية والتدريب الرياضي وغيرهم أمكن الوصول إلى تقسيم حمل التدريب كما يلي:

- الحمل الأقصى 90 - 100 %.
- الحمل أقل من الأقصى 75 - 90 %.
- حمل متوسط 50 - 75 %.
- حمل بسيط أو أقل من المتوسط أقل من 50 %.

4-5: مبادئ حمل التدريب:

من أكبر المشاكل التي تواجه المدربين في التدريب هي معرفة كيفية تحديد جرعات حمل التدريب في التدريب من جهة ومن جهة أخرى كيفية الارتقاء بمتطلبات التدريب حتى يتسنى له النجاح وللتغلب على هذه المشكلات يجب على كل مدرب أن يدرس بعناية تامة بالمبادئ الأساسية لحمل التدريب والمتمثلة في:

1-4-5 - مبدأ التنمية البدنية المتعددة الجوانب للأجهزة الحيوية :

له أهمية عظيمة في تقدير حمل التدريب ويساعد في التنمية البدنية المتناسقة وزيادة الإمكانيات الوظيفية لنظام عمل الأجهزة الحيوية، ويلزم بالتنمية الشاملة رفع قدرة كل من العمل والراحة على الأجهزة الحيوية أولاً إلى مستوى مرتفع وتصعيد قدرة تحمل حمل التدريب.

2-4-5 - مبدأ زيادة حمل التدريب بالتدرج:

أثبتت البحوث والخبرات الميدانية أفضلية تصعيد حمل التدريب بالتدرج بعد تنمية مدة تتراوح ما بين 14-21 يوم، حتى يحدث التكيف ويثبت التقدم في مستوى الانجاز الوظيفي للاعب وبذلك تكون زيادة حمل التدريب على شكل خطوات وتبعاً لذلك تحدث عمليتين منفصلتين عن بعضهما، إكتساب تكيف جديد وتثبيت التكيف الحديث التعلم.

5-4-3- مبدأ حمل التدريب الفردي :

عند تحديد جرعات حمل التدريب الفردية للاعبين يجب معرفة الفروق الفردية وتحديد الإمكانيات الشخصية التي على أساسها تحدد جرعات التدريب ومن أهم هذه العوامل التي تساعد على تحديد جرعات حمل التدريب المناسبة هي: العمر (السن) عمر التدريب وحالة التدريب والصحة العامة وحمل التدريب وقدرة اللاعب على الرجوع لحالته الطبيعية زائد الحالة النفسية وحالة المزاج¹.

5-4-4- مبدأ حمل التدريب على مدار السنة:

من المعروف إن عملية التكيف في التدريب لا يمكن أن تستمر أو تتطور إلا عن طريق التدريب المستمر و المتواصل على مدار السنة أو السنين فالصفات البدنية أو المهارات الحركية تقل إذا لم تثبت في حالة التدريب لمدة طويلة.

5-4-5- مبدأ الراحة :

إن عملية التخطيط لحمل التدريب في النشاط الرياضي عملية هامة يعتمد على التعبير والتعديل بين فترات الراحة وفترات العمل والتنسيق بينهما يتوقف على قدرة الجسم وخاصة الجهاز العصبي على العودة لحالته الطبيعية عقب القيام بالجهود².

5-4-6 مبدأ حمل التدريب الخطير:

يجب على المدرب أن يضع أو يحدد بدقة زيادة حمل التدريب الشخصي للاعب بوضع المتطلبات الخاصة باللاعب ولا تغيب عن ملاحظته تسجيل كل ما يطرأ من تغيرات قبل وبعد إعطاء حمل التدريب بدقة وعمل مقارنة بين ما يلاحظه قبل وبعد إعطاء حمل التدريب حتى يتوصل إلى إعطاء الجرعة المناسبة للوصول إلى الجرعة المناسبة³.

¹ - مفتي إبراهيم حماد، "التدريب الرياضي بالحديث، تخطيط تطبيق قيادة"، دار الفكر العربي، عمان، ط 1، 2001، ص 83.

² - عادل عبد البصير علي، "التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية و التطبيق"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة ، مصر ، ص 67-74.

³ - عادل عبد البصير علي، "التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق" مرجع سابق ، ص 57.

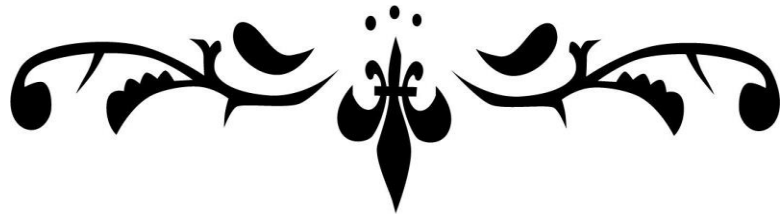
خلاصة:

من خلال ماسبق استخلصنا أن للبرنامج التدريبي و التدريب الرياضي أهمية بالغة في تطوير و تنمية القدرات البدنية و الخططية و المهارية لكل رياضي، مما يؤدي الى رفع مستوى الرياضي و ذلك من خلال التصميم الجيد للبرنامج و كذلك التطبيق الجيد لمبادئ التدريب الرياضي و التحكم فيها من أجل تحسين مستوى الرياضي.

الفصل الثاني:

المسافات النصف

طويلة و الفئة العمرية



تمهيد:

تمتاز ألعاب القوى عن غيرها من الألعاب الأخرى بأنها عبارة من منافسات بين أفراد لإظهار كفاءتهم وقدراتهم البدنية لتحقيق الأرقام القياسية يعبر عنها الاتحاد الدولي لألعاب القوى بناء على تقارير المقدمة من اللجنة الفنية المعتمدة التابعة للاتحاد الدولي.

من بين اختصاصات هذا النشاط الرياضي فعالية الركض لمسافات النصف الطويل، هي من السباقات التي ترتبط بعنصر التحمل ارتباطا كبيرا ولذلك سميت سباقات التحمل، وهذه المسافات تختلف باختلاف الأصناف المعتمدة. وتشتمل هذه الفعاليات وضعا خاصا ومميزا في الجدول الأولمبي والعالمي لألعاب القوى فقط سباق الـ800 متر وسباق الـ1500 متر معتمدين في برنامج الألعاب الأولمبية، إضافة إلى تمتع هذين الاختصاصي بعنصر اللياقة البدنية مثل التحمل، حيث يتطلب عمل الجهاز العضلي للجسم لمدة وسرعة منظمة وعليه يجب أن تكون الأجهزة الحيوية الداخلية للمتسابق في أحسن الأحوال بالإضافة إلى عناصر كثيرة والتي يجب أن يعدلها الممارس مهاريا ونفسيا وخطبيا.

1- المسافات نصف طويلة:**1-1- نبذة تاريخية لسباقات المسافات النصف الطويلة (800-1500 متر):**

مسافات 800 متر و 1500 متر استمدوا من النصف الميل (804.62 م) و الميل (1609.34) منذ 1850 بإنكلترا.¹

كانا خلال دورة الألعاب الأولمبية الأولى في أثينا سنة 1896 تاريخ أين اعتمد النظام المتري من CIO برئاسة كوبرتان.

عام 1958 المتسابقين في اختصاص 800 متر الكل ينطلق من خط واحد، ثم اعتمدت إجراءات تقليص العدد ليصبح 6 عدائين.

في سنة 1972 المضمار صار يحتوي على 8 أروقة هذا يسمح لنهائي يتكون من 8 عدائين. حسب التصنيف الدولي لألعاب القوى أول فائز في الألعاب الأولمبية في أثينا الأسترالي أدوين فلاك بتوقيت قدره 21'2" في سباق 800 متر و 2'30"4 في اختصاص 1500 متر.

أما بالنسبة للسيدات أول رقم حقق سنة 1922 من قبل الفرنسية **Georgette Lenoir** برقم 2'30"5. في سنة 1928 بلندن الألمانية **Lina RdktkkeBatschaur** برقم 2'16"24. لكنها لم تتجح و ألغيت من دورات حتى أدخلت في دورة روما سنة 1960.

في سنة 1949 الجزائري "المبروك" حقق رقما في سباق 1500 متر قدره 3'47"2 خلف السويدي **.Leuant Stand**

1-2- تصنيف فعالية ركض المسافات النصف الطويلة:

نقصد بالسباقات النصف طويلة هي كل السباقات التي تقع ما بين المسافات القصيرة و المسافات الطويلة.

ومع التطور الحاصل في رياضة ألعاب القوى، فان سباق 1500 متر أصبح من فعاليات السرعة المطولة، بالمقابل فان سباق 5000 متر الذي كان يصنف ضمن السباقات الطويلة تحول وأصبح ضمن سباقات النصف طويل.

¹ -Darmos.A, Diskos.A: L'athlétisme à travers les siècles, Édition Alasutton, Paris, P113

إذا سباقات النصف الطويل القصير تتضمن سباق 800 متر و الميل بينما سباقات النصف طويلة تضم 3000 متر موانع و 5000 متر.

1-3- تعريف المسافات نصف الطويلة:

هي مسافة يقطعها المتسابقون في (03) ثلاث دورات و300 متر، وتضم سباقات المسافات المتوسطة 800 متر و 1500 متر.¹

1-4- فعاليات ركض مسافة 1500 متر:

العداء في ركض الـ1500 متر يركض مسافة السباق ضمن المجال الأول قاطعا 7 و 8 مستقيمتا والمرحلة الحرجة في هذا السباق تبدأ من 1200 متر و 1000 متر بالنسبة إلى العدائين الذين لديهم لياقة عضلية موجهة إلى العمل بالدين الأوكسجين.²

1-5- خاصية سباق 1500 متر:

يعتبر تحديا عقليا وجسديا وهو يتطلب السرعة والتحمل والقوة والمهارات التكتيكية، وميزة السباق في الانطلاقة التي تختلف عن باقي السباقات والتي تكون عادة بالوقوف العدائي بشكل أفقي.

1-6- النواحي الفنية لجري المسافات المتوسطة (1500 متر):³

إن جري المسافات المتوسطة يختلف عن سباقات السرعة، وفيما يلي عرض المراحل الفنية لسباق الـ 1500 متر.

1-6-1- مرحلة البدء:

يختلف الجري المسافات المتوسطة عنه في المسافات القصيرة، حيث يلزم القانون عداء المسافات القصيرة باستخدام البدء المنخفض بينما المسافات المتوسطة بالبدء إما منخفض أو البدء العالي حيث لا يحتاج لسرعة هائلة التي يجب أن يختصها عداء المسافات القصيرة.

¹-Darmos.A, Diskos.A: L'athlétisme à travers les siècles, Édition Alasutton, Paris, P113.

²-Desson Drut·Dubois hebrard·Hubich.Lacour·Maigrot Monneret: Les courses, vol 1, Paris, 1989, P 158.

4- فراح عبد الحميد توفيق: النواحي الفنية لمسابقات العدو والجري الحواجز والموانع, دار الوفاء للطباعة والنشر الإسكندرية، 2004، ص 48-49.

يقف العداء خلف خط البداية يقدم الارتقاء خلف الخط مباشرة و القدم الأخرى تبعد حوالي 20 سم و الذراع معاكسة للقدم المتقدمة للخلف و الأخرى أماما للارتقاء بحيث يقف عداء الـ 800 متر في الثلث الخارجي للحارة حتى يقطع أطول مسافة في البداية في خط مستقيم ليغلب على قوة الطرد المركزية، بينما يقف متسابق الـ 1500 متر خلف المنحني ويحاول بأقصى سرعة الوصول إلى الحارة الأولى وعندما يستقر المتسابقين في وضع استعداد ينادي الأذن بالبداية لينطلق الجميع في أقصى سرعة ليتمكن كل المتسابق من تحديد موقعه ومكانه بين المتسابقين ليبدأ بعد ذلك تنظيم السرعة والخطوة طوال السباق. ويختلف وضع القدمين على الأرض بالنسبة للمسافات المتوسطة حيث تطأ القدم الثلث الأمامي للقدم وقد يصل الكعب بخفة للأرض وفقا لطول المسافة إلى أن يقترب المتسابق من نهاية، فيعدل عن وضع القدمين لتكون شبيهة بالبداية للمسافات القصيرة كما تكون الركبة أكثر ارتفاعا، عدم ميل الجذع الكبير يكون التنفس منتظم متوافق مع طول سرعة الخطوة وتتوقف طريقة التدريب على أخذ النفس.

1-6-2- مرحلة جري السباق:

تبدأ عندما يتخذ اللاعب مكان بين المتسابقين حيث يحاول تنظيم و توقيت الخطوة و سرعتها حتى نهاية المرحلة.

يجب أن يتوزع الجهد في هذه المرحلة مع عدم الإخلال بطول الخطوة أو سرعتها تستلزم من المتسابق أن يتمتع بقوة التحمل العضلي و الدوري التنفسي.

وقدرة اللاعب على إنهاء هذه المرحلة بشجاعة يعطي الأول في تحقيق مركز مرموق و ذلك بقدرته على التغلب على التعب، الذي يحل به و الذي يجب أن يعلم أن جميع المتسابقون يشعرون بنفس الشعور من التعب.

1-6-3- مرحلة نهاية السباق:

تبدأ هذه المرحلة على مسافة 50 متر من خط النهاية و يتطلب من المتسابقين قوة إرادة و العزيمة وبذل الجهد والتغلب على التعب وفي هذه المرحلة تبدأ السرعة و طول الخطوة وزيادة التنفس وزيادة ميل الجذع للأمام وسرعة حركة الذراعين المتوافقة مع زيادة ارتفاع الركبتين و طول الخطوة ليصل المتسابق إلى خط النهاية في أقصى سرعة.¹

1-فراح عبد الحميد توفيق: النواحي الفنية لمسابقات العدو والجري الحواجز والموانع، المرجع السابق، ص49.

1-7-7-1 - متطلبات متسابقى المسافات المتوسطة (1500 متر):**1-7-7-1-1 - الصفات البدنية المحددة للأداء:**

يجب أن يمتاز عداءو هذا السباق بلياقة بدنية عالية تمكنهم من مقاومة التعب الناتج عن تراكم حامض اللاكتيك في العضلات و الدم، فضلا عن العديد من المتغيرات الوظيفية التي تحدث في الجهاز الدوري و التنفسي.

وحسب الجدول التالي يمكن استنتاج ذلك:

الجدول رقم 2: يمثل أهم الصفات البدنية في مسابقة 800 متر - 1500 متر.¹

الصفات البدنية	النشاط
السرعة - تحمل السرعة	800 متر
سرعة مميزة بالقوة - السرعة	1500 متر

1-8-8-1 - التحمل:

هو القدرة على مقاومة التعب لفترة طويلة.²

1-8-8-1-1 - تعريف التحمل العام:

يعد التحمل قدرة بدنية من الضروري تطويرها بنوعها الخاص والعام.

فالتحمل العام من الضروري تطويره في مرحلة الإعداد العام لأنه يعمل على تحسين كفاءة عمل الجهازين الدوري والتنفسي وذلك بزيادة عمل القلب في معدل ضرباته وزيادة حجم الدم المدفوع إلى العضلات لتغذيتها كما يعمل على زيادة كمية الهيموغلوبين وزيادة عدد الشعيرات الدموية في الأنسجة.³

وحسب كتابه **Brikci 1995** فان متسابقى النصف الطويل يمتازون عن غيرهم بنبضات جد منخفضة خلال فترة الراحة هذا ناتج عن المميز الذي يمتاز به هؤلاء العدائين.

¹ -Hanifi.A, Belhosine .M: Basse Physiologiques de l'activité physique, office des publication universitaires, Alger, 2012, p131.

²-بسطويسي أحمد: أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999، ص176.

³- محمد علي السيد: فيزيولوجيا الرياضة، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001، ص 37 .

1-8-2- تعريف التحمل الخاص: هو قدرة الفرد على الاحتفاظ بكفاءته البدنية طيلة فترة أداء النشاط المعين.¹

وأكدت البحوث و الدراسات بأنه يمكن تقسيم الأنواع الرئيسية للتحمل الخاص إلى:

1-8-2-1- تحمل السرعة: يعرفه ما تفييف بأنه القدرة على مقاومة التعب أثناء أداء حمل عضلي يتطلب درجة عالية من السرعة وذلك كما في مسابقات العدو جري المسافات المتوسطة.

1-8-2-2- تحمل القوة: يعرفه زيمكين بأنه القدرة على الحفاظ على أداء مستوى القوى المطلوب طوال فترة أداء حمل ما.

1-8-2-3- تحمل الأداء: وفيه ترتبط صفة التحمل بالرشاقة ويقصد به تحمل تكرار أداء المهارات لفترات طويلة نسبيا بصورة توافقية جيدة.

1-8-2-4- أهدافه:

إن تربية خاصة المداومة الخاصة تهدف إلى السماح للرياضي الإنجاز بصفة فعالة حمل رياضي تدريبي خاص في وقت يحدد بحسب متطلبات التدريب.

إن الصفات البدنية التي تؤدي دورا مهما في انجاز مساهمة عدو 800 متر و 1500 متر صفة المطاولة التي يسهم النظام الهوائي بنسبة ليست قليلة في تطوير الانجاز كما تشكل السرعة عاملا أساسيا في رفع المستوى للعدائين، والجدير بالذكر أن المطاولة الخاصة المكونة من مطاولة السرعة ومطاولة القوة أهمية كبيرة لعدائي 800 متر و 1500 متر إذ تشكل هاتان الصفتان المركبتان أهم المتطلبات في انجاز عدو المسافات المتوسطة.

1-9- المتطلبات الطاقوية لمتسابق المسافات النصف طويل:

قبل الخوض في الحديث في هذه المتطلبات لابد أن نعرض عن هذه الأنظمة الطاقوية.

1-9-1- مسارات الطاقة:

مسارات الطاقة هي كل طريقة لإعادة تشكيل الـ (ATP أدينوزين ثلاثي الفوسفات) وكسر هذا المركب هو الذي يفجر الطاقة لأداء وظيفة الخلية، ويمكن أن يحدث في طرق:²

¹- قاسم حسن حسين : الأسس التدريبية، دار الفكر العربي، عمان، 1998، ص495.

²- إبراهيم شحاتة: أساسيات التدريب، المكتبة المصرية، الإسكندرية، 2006، ص112.

1-1-9-1- نظام انتاج الطاقة الفوسفاتي:

يعتبر فوسفات الكرياتين **PC** من المركبات الكيميائية الغنية بالطاقة و يوجد في الخلايا العضلية مثله في ذلك مثل ثلاثي فوسفات الأدينوزين **ATP** وعند انشطاره تتحرر كمية كبيرة من الطاقة تعمل على استعادة بناء **ATP** المصدر المباشر لها، حيث يتم استعادة مول (**ATP**) مقابل انشطاره مول من فوسفات الكرياتين.

ومن المعروف أن الكمية الكلية لمخزون **ATP** و **PC** في العضلة قليلة جدا و هي تقدر بحوالي 0.3 مول في السيدات و 0.6 مول في الرجال، وهذا بالتالي يحد من انتاجية الطاقة بواسطة هذا النظام، فيكفي أن يعدو اللاعب 100 متر بأقصى سرعة لينتهي مخزون **ATP-PC** غير أن قيمة هذا النظام تكمن في سرعة انتاج الطاقة أكثر من وفرتها.

1-1-9-2- نظام حامض اللاكتيك :

يعتمد هذا النظام على اعادة بناء **ATP** لاهوائيا بواسطة عملية الجلوكزة اللاهوائية ، و يختلف هنا مصدر الطاقة حيث يكون مصدرا غذائيا يأتي من التمثيل الغذائي للكربوهيدرات التي تتحول الى صورة بسيطة في شكل سكر جلوكوز يمكن استخدامه مباشرة لإنتاج الطاقة، أو يمكن أن يخزن في الكبد أو العضلات على هيئة جليكوجين لاستخدامه فيما بعد، ومن عيوب هذا النظام قلة كمية **ATP** التي يمكن استعادتها من انشطار السكر مقارنة بحالة اتمام التفاعلات الكيميائية في وجود الاكسجين، وعلى سبيل المثال فان كمية الجليكوجين التي مقدارها 180 غرام تؤدي الى استعادة بناء 3 مول **ATP** فقط في حالة غياب الاكسجين (لاهوائي) بينما تؤدي نفس هذه الكمية من الجليكوجين الى استعادة بناء 39 مول **ATP** في حالة وجود الاكسجين (هوائي).¹

1-1-9-3- النظام الهوائي:

يتضمن انتقال و استخدام الأوكسجين في أنشطة العضلة التي تبذل جهدا كبيرا لأكسدة الأوكسجين أو الأحماض الدهنية، نجدها في الأعمال الطويلة ذات الشدة المنخفضة.

¹ - أبو العلا أحمد عبد الفتاح، أحمد نصر الدين سيد: فسيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة، 2003، ص151-

إن المتطلبات الطاقوية لمتسابق النصف لها خصوصياتها من حيث الجهود المبذولة على مسافتي 800 و 1500 متر فهناك عدة بحوث و دراسات تحدد المفهوم حيث يرى dessons.c.1928 يرى سباق الـ 800 متر يعتبر من المسافات ذات الشدة العالية في اختصاص النصف الطويل بحيث بعد الجهود المبذولة على هذه المسافة بـ 65 % جهود لاهوائية و 35 % هوائية " ويرى أيضا " أن سباق 1500 متر أيضا يمثل 50 % جهود هوائية و 50 % لا هوائية."

حسب 1982 mac dougal et gree فان الرقم "1'52" في الـ 800 متر 40% أصلها هوائي، أما بالنسبة الى 1500 متر لتحقيق رقم قدره "3'32" فان نسبة 54% هوائي.

الجدول رقم 3 : يمثل النسب المئوية للأنظمة الطاقوية حسب مدة استغراق العمل.¹

الوقت	اللاهوائي اللاحمضي	اللاهوائي حمضي	هوائي
4 ثا	85 %	10 %	5 %
10 ثا	50 %	35 %	15 %
30 ثا	15 %	65 %	20 %
1 د	8 %	62 %	30 %
2 د	4 %	46 %	50 %
4 د	2 %	28 %	70 %
10 د	1 %	9 %	90 %
30 د	1 %	5 %	95 %
60 د	1 %	2 %	98 %
120 د	1 %	1 %	98 %

¹ -Hanifi.A.Belhosine.M: Basse Physiologiques de l'activité physique, op.cit, p123.

10-1- المتطلبات المرفولوجية :

تحتل المعايير المرفولوجية مكانة هامة في الأداء الرياضي , و تشمل هذه المعايير المستعملة لانجاز هذا النمط بالخصوص، الوزن الجسمي , الطول , انطلاقا من هذه المتغيرات هنالك عدة معايير أخرى مثل الو زن/ الطول طول المساحة الجسمية...الخ تهدف المقاييس إلى تحديد ضوابط مورفولوجية. حسب دراسة قام بها¹(Brikci1995) على الخصائص المرفولوجية لمختلف الاختصاصات، حيث استعمل كل من الطول و الوزن و الكتلة الدهنية ونتائج مسجلة في الجدول.

الجدول رقم 4 : يمثل المتوسطات و الانحراف المعياري لقيم المرفولوجية لكل اختصاص.

spécialité		Age	poids	M.G	M.M	Taille	p/T2	P/T
Demi-fond long		29.4	58.9	3.3	55.5	1.71	20.0	34.4
		S=2.0	4.7	2.3	3.4	0.05	1.2	2.2
Demi-Fond court	1500 m	21.7	60.3	3.0	57.3	1.73	20.2	34.9
		S=4.0	3.5	1.4	3.1	0.05	0.9	1.6
	800 m	19.6	64.3	5.9	58.2	1.76	20.9	36.3
		S=2.0	6.1	3.6	4.5	0.04	1.2	2.7

11-1- استغلال النواحي الميكانيكية للجسم:

حتى يتمكن العداء أن يستفيد برجليه في المسافة وبالتالي يؤخر التعب كما أن استغلال الروافع كطول الخطوة للاعب الذي يتمتع بأرجل طويلة تساعد في الاقتصاد في الجهد و التقليل من فترة الطيران

¹-Brikci.A:Physiologie appliqué aux activités sportives, op.cit., p 145.

و الجري بأسلوب العداء الطائر سيكون أكثر استفادة في تقليل الاحتكاك .كما أن ميل الجذع و استغلال مركز الثقل الجسم للأمام يساعده في تقليل الدفع القوي للأرض ومقاومة الهواء.¹

1-12- المتطلبات النفسية:

عدائي المسافات المتوسطة يجب أن يتميزوا بقوة الإرادة والقدرة على التصميم والعزيمة حتى يتمكن من التغلب على التعب والإجهاد الذي يتعرض له المتسابق خلال جري مسافة السباق وجميع المتسابقين يشعرون بالتعب بدرجة متفاوتة يتوقف على مستوى تدريب العداء ومن يتمتع بقوة إرادة وتصميم على مقاومة التعب الذي يحل به ليتمكن من إنهاء السباق بمستوى جيد.²

1-13- طرائق تدريب جري المسافات المتوسطة:

في مسابقات المسافات المتوسطة يجب التركيز على أداء الرياضي لتدريب مناورات السرعة فارتك و التدريب الفترى العادي والمنخفض الشدة لزيادة إنتاج الطاقة الحيوية الهوائية، مع استخدام مميز للتدريب تكرر السرعة وذلك في قمة الموسم التدريبي لتنمية عناصر الطاقة الحيوية اللاهوائية و التي يحتاجها أيضا لاعب جري المسافات المتوسطة عند اقتراب موعد اشتراكه في المسابقات و لتحسين مستوى السرعة لديه.³

1-13-1- طريقة التدريب الفترى:

هي من طرق التدريب التي تتميز بالتبادل المثالي لبذل الجهد و الراحة و يرجع هذا الاسم نسبة الى فترة الراحة البينية **intervalle** بين كل تمرين والتمرين الذي يليه. والتدريب الفترى ليس له مردود على الألعاب الفردية بل جميع الفعاليات الرياضية الأخرى الغير الرقمية والمنازلات.

ويعتمد هذا التدريب على عملية التخطيط المتبادل بين مدة الحمل والراحة، والهدف هنا من الراحة هو الاستفادة من كمية الدم المدفوع عن النبضة الواحدة للتخلص من الدين الأوكسجيني، فقد ذكر رانديل إن حجم الدم المدفوع في النبضة الواحدة له الدور الحاسم في كل عدائي المسافات الطويلة و الطويلة إذ

¹- فراح عبدالحميد: النواحي الفنية لمسابقات العدو والجري الحواجز والموانع ,المرجع السابق,ص89.

²-فراح عبدالحميد: النواحي الفنية لمسابقات العدو والجري الحواجز والموانع ,المرجع السابق,ص77.

³-بسطويسي أحمد : أسس ونظريات التدريب الرياضي المرجع السابق , ص 287.

يصل هذا إلى أقصاه مع بداية أو منتصف الدقيقة الثانية وبعدها يهبط إلى المستوى الذي كان قبل الحمل.

وقد أوضح بساطي أن التدريب الفتري هو أكثر استخداما إذ يؤثر في القدرة الهوائية واللاهوائية، إذ يعتمد على النظام الفوسفاجيني لإنتاج الطاقة فضلا عن نظامي حامض اللبنيك والأوكسجين. وتتقسم الطريقة إلى قسمين:

1- طريقة التدريب الفتري المرتفع الشدة.

2- طريقة التدريب الفتري المنخفض الشدة.

13-1-1-1-1 طريقة التدريب الفتري المرتفع الشدة بزيادة شدة الحمل في التدريب وقلتها نسبيا.
13-1-2-1-2 طريقة التدريب الفتري المنخفض الشدة إلى تحقيق تطوير القدرة الهوائية و الهدف من طريقة التدريب الفتري المرتفع الشدة على تكييف الأجهزة الهوائية وبقية أجزاء الجسم مع الدين الأوكسجيني بمعنى العمل اللاهوائي.

13-2- طريقة التدريب الفارتك:

هو تدريب من أصل إسكندنافي ويسمى باللعب بالسرعة وهو طريقة ذات تأثير إيجابي على تحسين القدرة الهوائية للاعب وبفضل هذه الطريقة قفزت الأرقام في جري المسافات المتوسطة. ومن واجبات تلك الطريقة و شروطها:

- بث روح السرور والرضا النفسي للاعب، عامل نفسي.
- تحسين مستوى القدرة الهوائية واللاهوائية إلى حد ما، عامل فيزيولوجي.
- الجري على أرض خلاء مع اختلافها من حيث نوعية التربة والتضاريس -مرتفعات ومنخفضات-

13-3- طريقة التدريب المستمر:

يعرف بالجري الكمي والجري بسرعة بطيئة نسبيا قد تصل إلى 30 كم/سا ليصل معدل النبض 140-150 نبضة في الدقيقة وذلك دون فترة راحة.

يؤدي التدريب المستمر إلى تغيرات فيزيولوجية منها تغيير حجم عضلة القلب، زيادة عدد كريات الدم الحمراء ونسبة الهيموغلوبين في العضلات، كما يسهم في زيادة حجم العضلات وبالتالي يزيد من كفاءة أجهزة الجسم الفيزيولوجية خاصة جهاز الدور التنفسي.¹

¹ بسطويسي أحمد : أسس ونظريات التدريب الرياضي المرجع السابق ، ص 279.

2- الفئة العمرية: أقل من 20 سنة (18-19 سنة):**2-1- تعريف المرحلة العمرية (18-19 سنة):**

إذا كنا بصدد التحدث عن المرحلة العمرية الممتدة بين (18-19 سنة) فإننا نسلط الضوء على مرحلة حاسمة في حياة الفرد وهي ما يسميها علماء النفس. بمرحلة المراهقة المتأخرة، وما هي إلا مرحلة تدعيم التوازن المكتسب من المرحلة السابقة محاولاً أن يكيف نفسه مع المجتمع الذي يعيش فيه و يلائم بين تلك المشاعر الجديدة والظروف البيئية لتحديد موقعه من هؤلاء الناضجين، ومحاولة التعود على ضبط النفس والابتعاد عن العزلة والانطواء تحت لواء الجماعة، فتقل نزاعته فيدرس المراهق كيفية الدخول في الحياة المهنية، وتتوسع علاقاته الاجتماعية مع تحديد اتجاهاته إزاء الشؤون السياسية والاجتماعية والثقافية والرياضية وإزاء العمل الذي يسعى إليه.

2-2- خصوصيات المرحلة العمرية (18-19 سنة):**2-2-1- الخصوصيات المورفولوجية:**

- نسجل في هذه المرحلة زيادة في الطول حوالي 2 سم في كل عام والذي يتمركز على تطور الجذع، وزيادة في الوزن ب 3 كلغ في العام.
- نهاية التطور الجنسي الذي يرفق بالنمو العضلي عند الذكور، وظهور الشحم في الحوض عند الإناث.

2-2-2- الخصوصيات الفيزيولوجية:

- نلاحظ من الناحية الفيزيولوجية بأن القفص الصدري يكون أكثر راحة في عملية التنفس عند سن 18 سنة.

- القدرة الرئوية 3500 سم مكعب (بفضل تطور العضلة القلبية عامة وتطور أعضائها خاصة).

- نلاحظ أيضا بطء في الإيقاع القلبي، الذي يصل إلى معدل حوالي 70 نبضة في الدقيقة وكذلك في الإيقاع التنفسي.

2-2-3- الخصوصيات النفسية:

تختص هذه المرحلة بتأهيل المراهق على تنفيذ عمليات ذهنية، مثل أنه مؤهل على الدخول في مجموعة اجتماعية و يكون له رد فعل على الحالات المتعددة، سواء كانت سلبية أو ايجابية، إما معقدة أو

بسيطة ، فالمدرّب أو المربي يجب أن لا يرغمه على حمل يفوق قدرته، أي يجب عليه أن لا يتجاوز الحمولة الملائمة¹.

2-3- مميزات المرحلة العمرية (18-19 سنة):

حياة الإنسان سلسلة من التطور و هي عملية نمو ثم نضج ثم شيخوخة حيث يمر كل إنسان بهذه العملية الخاصة بالتطور، والأهم أن يعرف كل مدرّب ومدرّس مراحل النمو والتطور البدني والحركي والاجتماعي والعقلي والانفعالي لمختلف المراحل، حتى يستطيع أن يخطط وينفذ برنامج التدريب والتدريس طبقاً للسمات والخصائص المميزة لنموهم.

ويقول "جيمس أولفر" أن العلاقة بين الأنشطة البدنية والنمو الفكري والنمو الانفعالي والنمو الاجتماعي هي علاقة وثيقة، بل في الواقع من المستحيل الفصل بينهم².

وتعتبر هذه المرحلة مرحلة ثبات وظهور الصفات الجنسية الخاصة والتقدم الفردي للإنسان، وأن أول أمور الثبات لهذه المرحلة هو اجتياز التناقض في التصرف الحركي، كما يتحسن لدى المراهق الشعور لتقدير الوضعية بشكل موضوعي والتصرف الحركي، كما يتحسن لدى المراهق الشعور لتقدير الوضعية بشكل موضوعي والتصرف طبقاً لذلك، مع التقيد بمتطلبات المستوى سواء كان في التدريب أو التدريس، ويظهر هذا بتطور الاستعداد للتعلم وبالتفاني في الحصول على مستوى عالمي.

- ومن مميزات هذه المرحلة:

2-3-1- النمو الجسمي:

يرى "ترول TROLL" أن هذه المرحلة تمثل عند الفرد قمة نضجه الجسمي والفيزيولوجي والتي بدأها في المرحلة السابقة، وبهذا تعتبر هذه المرحلة امتداد واكتمال وعطاء في جميع جوانب تطور الفرد ونضجه و نمائه، ونرى ثبات في الطول والزيادة في الوزن والتي قد تصل إلى 20 % من وزن الجسم مع تحديد نهائي لملامح ومقياس الجسم³.

¹- توما جورج فوري، سيكولوجية النمو عند الطفل والمراهق، المؤسسة الجامعية للدراسات والنشر و التوزيع، لبنان، 2000، ص74.

²- حامد عبد السلام زهران، علم النفس النمو من الطفولة الى مرحلة المراهقة، عالم الكتاب، مصر، ط 2، 1972.

³- راتب أسامة كامل: علم نفس الرياضة، دار الفكر العربي، طبعة 2، مصر، 2000.

2-3-2- النمو الفيزيولوجي:

يقول "كورت مانيل" في هذه المرحلة، يستوي الهيكل الهضمي و يأخذ شكله النهائي، و ذلك بسبب الزيادة في الحجم العضلي و قوة المفاصل. إن الجهد الحاصل نتيجة التمارين الرياضية عند الرياضيين الذين يمارسون الرياضة باستمرار، يسبب زيادة في حجم القلب، كما تنمو الرئتان ويتسع الصدر وتصاب هذه الزيادة في عدد الهيموغلوبين والأجسام الحمراء، حيث تستهلك العضلات كميات كبيرة من الأكسجين، مما يستهلك الدهن وتزداد التهوية الدقيقة للرئتين ويزداد نمو الألياف العصبية في المخ من ناحية السمك والطول، ويرتبط هذا بالنمو العقلي في العمليات العقلية العليا كالتفكير والانتباه. ونستخلص مما سبق أن هذه المرحلة هي مرحلة اكتمال الوظائف الجسمية والفيزيولوجية وبلوغ الحد النهائي لمقياس الجسم لكل من الذكور والإناث، مع ثبات في طول الجسم الكلي وزيادة طفيفة في الوزن خلال هذه المرحلة¹.

2-3-3- النمو الحركي:

في هذه المرحلة يظهر الاتزان التدريجي في نواحي الارتباط و الاضطراب الحركي، و تأخذ مختلف المهارات الحركية في التحسن و الرقي، كما يلاحظ ارتقاء في مستوى التوافق العضلي العصبي بدرجة كبيرة، و يستطيع المراهق في هذه المرحلة اكتساب و تعلم مختلف الحركات بسرعة وإتقانها و تثبيتها، بالإضافة إلى ذلك فإن عامل زيادة قوة العضلات الذي يتميز به المراهق، يساعد كثيرا على إمكانية ممارسة أنواع متعددة من الأنشطة الرياضية التي تتطلب المزيد من القوة العضلية، كما أن زيادة مرونة مفاصل اللعاب تساهم في قدرتها على ممارسة بعض الأنشطة الرياضية التي تتطلب المرونة².

2-3-4- النمو الاجتماعي:

تعتبر المرحلة أقل تعقيدا من المرحلة السابقة و تتسم بالوضوح و البساطة عن سابقتها و تتميز هذه المرحلة بما يلي:

- ازدياد الفرد للقيم وذلك نتيجة ميوله وحاجته.

¹ - راتب أسامة كامل، مرجع سابق، ص 26.

² - سامي عريفيج، علم النفس التطوري، دار الفكر للنشر و التوزيع، الأردن 1984، ص 69.

- ازدياد اهتمام الفرد بحياته المهنية.
- اشتداد النوعية و الاستقلالية و تأكيد الذات و اهتمام كل جنس بإقامة علاقات مختلفة و التطلع للزواج.
- الاهتمام بالحديث و المنافسة مع الأقران ومع الكبار لاكتساب الثقة و المهارة اللازمة لتدعيم مكانته الاجتماعية.
- تتخذ العناية بالمظهر صورة أقل للفت النظر، مع العناية بالذوق و التناسب في اختيار الملابس و إبراز أكتافه العريضة وعضلاته بأقصى شكل ممكن.
- يميل الشاب إلى الحصول على المال لتحقيق الاستقلال الذاتي.
- تزداد حاجاته للنشاط البدني لتنمية كفاءته العضوية و قدرته الحركية، و المحافظة على قوته وتحقيق التوازن بين النشاط الفكري و الاجتماعي و البدني¹.

2-4- قابلية اللياقة البدنية:

إن مرحلة المراهقة تظهر تطورا واضحا لقابلية القوة حيث تزداد قيم القوة وخاصة القوة القصوى، كذلك القوة السريعة وقوة عضلات الجسم بالنسبة لوزن الجسم، و كتعبير لهذه الحقيقة يلاحظ الزيادة السنوية في قيم ركض المسافات القصيرة و القفز العالي و العريض و الرمي، أما مطاولة القوة فتتطور قليلا، أما الصفات الأخرى فيكون هناك ثبات في عملية التطور. و على العموم تتميز هذه المرحلة بقبليات المستوى الرياضي، وفيها يوجد التدريب المستمر و المنظم، و هذا التدريب يحتاج إلى خطة مسندة على أسس علمية تربوية فعالة، ومع استعمال الوسائل و الطرق المتطورة حاليا، وبما تتطلبه خصوصيات اللعبة و منافستها².

2-5- مشاكل الفئدة العمرية (18-19 سنة):

إن مشاكل المراهقة من المشكلات الرئيسية التي تواجه المراهقين في هذه الفترة، و السبب يعود إلى المجتمع نفسه و المدرسة و الهيئات الاجتماعية و الأسرة و النوادي و كل المنظمات التي لها علاقة بهذه الفئة، و لهذا سوف نتناول مختلف المشاكل التي يتعرض لها المراهق.

¹ - صالح محمد علي أبو جادو، سيكولوجيا التنشئة الاجتماعية، دارالمسيرة، عمان ، ط2، 2000، ص95.

² - قاسم حسن حسين، علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة، دار الفكر، عمان، طبعة1، 1998، ص57.

المشاكل النفسية: من المعروف أن هذه المشاكل قد تؤثر في نفسية المراهق، وانطلاقاً من العوامل النفسية ذاتها التي تبدو واضحة في تطوع المراهق نحو التجديد و الاستقلالية، و ثورته لتحقيق هذا التطوع بشتى الطرق و الأساليب، فهو لا يخضع لأمر البيئة و تعاملها و أحكام المجتمع و القيمة الخلفية و الاجتماعية، بل أصبح يفحص الأمور و يزنها بتفكيره و عقله.

وعندما يشعر المراهق بأن البيئة تتصارع معه و لا تقدر موقعه و لا تحس إحساسه الجديد، الذي هو يسعى دون قصد لأن يؤكد نفسه و بثورته و تردده و عناده، فإذا كان كل من الأسرة و المدرسة و الأصدقاء لا يفهمون قدراته و مواهبه و لا تعامله كفرد مستقل، و لا تشبع فيه حاجاته الأساسية، في حين هو يجب أن يحس بذاته و أن يعترف الكل بقدراته¹.

2-5-1 - المشاكل الاجتماعية:

إن مشاكل المراهق تنشأ من الاحتياجات السلوكية الأساسية مثل الحصول على مركز أو مكانة في المجتمع كمصدر للسلطة.

- الأسرة كمصدر للسلطة: إن المراهق في هذه المرحلة من العمر يميل إلى الاستقلال و الحرية و التحرر من عالم الطفولة، وعندما تتدخل الأسرة في شأنه يعتبر الموقف تصغيراً من شأنه و احتقاراً لقدراته، كما أنه لا يريد أن يعامل معاملة الصغار لذلك نجد ميل المراهق إلى النقد و مناقشة كل ما يعرض عليه من آراء و أفكار، و لا يتقبل ما يقال له بل يصبح له مواقف و أفكار يتعصب لها أحياناً لعناده، و إن شخصية المراهق تتأثر بالصراعات و النزاعات الموجودة بينه و بين أسرته، و تكون نتيجة هذا الصراع خضوع هذا المراهق و امتثاله أو تمرد و عدم استسلامه، فالمراهق يريد التحرر من أسرته فلا يقبل التدخل في شأنه، فهو يريد الاستقلال من جميع القيود التي تكبله من قبل الأسرة.

- المدرسة كسلطة: إن المدرسة هي المؤسسة الاجتماعية التي يقضي فيها المراهق أوقاته، و سلطة المدرسة تتعارض مع سلطة المراهق، فالطالب يحاول أن يحكم طبيعة هذه المرحلة من العمر، بل أنه يرى سلطة المدرسة أشد من سلطة الأسرة، فلا يستطيع المراهق أن يفعل ما يريد في المدرسة و لهذا فهو يأخذ مظهرًا سلبيًا للتعبير عن ثورته كاصطناع الغرور أو الاستهانة بالدرس، أو قد تصل الثورة أحياناً لدرجة التمرد و الخروج من السلطة المدرسية و المدرسين بوجه خاص لدرجة تصل إلى العدوان.

¹ - ميخائيل ابراهيم أسعد، مشكلات الطفولة و المراهقة، دار الأفق الجديدة، لبنان، الطبعة 2، 1991، ص 83.

- المجتمع كمصدر للسلطة: إن الإنسان عامة و المراهق بصفة خاصة يميل إلى الحياة الاجتماعية أو العزلة، فالبعض منهم يمكنه عقد صلات اجتماعية بسهولة نتيجة التمتع بمهارات اجتماعية نفسية، و كل ما يمكن قوله في هذا المجال أن الفرد لكي يحقق النجاح الاجتماعي و ينهض بعلاقته الاجتماعية لابد أن يكون محبوبا من طرف الآخرين و أن يكون له أصدقاء و يشعر بتقبل الآخرين له¹.

2-5-2- مشاكل الرغبات الجنسية:

من الطبيعي أن يشعر المراهق بالميل الشديد للجنس الآخر، و لكن التقاليد في مجتمعه تقف حاجزا أمام تحقيق ما يميل إليه، فعندما يفصل المجتمع بين جنسين فإنه يعمل على إعاقة الدوافع الفطرية الموجودة عند المراهق اتجاه الجنس الآخر وإحباطها، و قد يتعرض إلى انحرافات و غيرها من السلوكيات غير الأخلاقية، بالإضافة إلى لجوء المراهقين إلى الأساليب الملتوية التي لا يقرها المجتمع، وتكون لها صلة بالجنس الآخر و بالتالي تصيبهم بالانحراف في بعض العادات و الأساليب الأخلاقية².

2-5-3- المشاكل الصحية:

إن المتاعب المرضية التي يتعرض لها الشاب في سن المراهقة هي السمنة، فيصاب المراهق بسمنة بسيطة مؤقتة، ولكن إذا كانت كبيرة يجب العمل على تنظيم الأكل، وعرضه على طبيب أخصائي إذ رأى اضطرابات شديدة بالغد، كما يجب عرض المراهقين على انفراد مع الطبيب للاستماع إلى متاعبهم وهو في حد ذاته جوهر العلاج للمراهق.

2-5-4- مشاكل النزعة العدوانية:

من المشاكل الشائعة بين المراهقين هي النزعة إلى العدوان على الآخرين من زملائهم، وعلى الرغم من أن النزعة تشكل مشكلة و احدة إلا أن أعراضها تختلف من مراهق لآخر ومن المراهقين العدوانيين مثل:

- الاعتداء بالضرب و الشتم و السب على الزملاء.
- الاعتداء و السرقة.

¹- ميخائيل ابراهيم أسعد، مرجع سبق ذكره، ص 85.

²- مصطفى غالب، سيكولوجيا الطفولة والمراهقة، دار الهلال، لبنان، ط2، 2000، ص109.

- الاعتداء بإلقاء التهم على الزملاء¹.

¹- مصطفى غالب، مرجع سابق ذكره، ص109.

الخلاصة:

من خلال ما سبق يتعين لنا أن مدربي ألعاب القوى يقع على عاتقهم تطوير مستوى عدائي المسافات المتوسطة 800-1500 متر أولهما معرفة الصفات البدنية ومن ثم تطويرها لأهميتها في تطوير أنظمة الطاقة ووضع البرنامج المناسب مع مراعات كل الظروف المحيط به و اختيار الطرق والأساليب التدريبية المثلى التي تتناسب مع كل عداء حسب خصوصية فعاليته فضلا على تدريب المتسابقين على إتقان أسلوب الأداء وتوزيع الجهد على طول المسافة حيث يتناسب هذا التوزيع مع طبيعة عمل أنظمة الطاقة العاملة، مع الأخذ بعين الاعتبار مرحلة المراهقة لأنها مرحلة حساسة في حياة الفرد حيث يكون غير ناضج كليا وتتأثر هذه الأخيرة بعوامل داخلية فيزيولوجية، عقلية، نفسية تؤثر في سلوكه وعلى شخصيته في المستقبل.

ومن أجل ذلك اهتم العلماء في ميدان التدريب الرياضي بهذه المرحلة، حيث تعتبر مرحلة انتقالية ما بين الطفولة والرشد، وتتميز بخصائص وتغيرات حسب الجنس والبيئة التي يعيش فيها ونمط التدريب المتبع.

فالتغيرات تكون جسمية حيث يزداد فيها وزن الجسم وتتمو العظام والعضلات مما ينتج عنه قلة التوافق العصبي العضلي، كما تظهر علامات التعب بسرعة، أو تكون تغيرات عقلية ونفسية يظهر فيها الاستقرار النفسي، والنضج يجعل المراهق سريع التأثر والانفعال وقليل الصبر وسريع الغضب، كما أن النمو الوجداني يعد من أهم الصفات في هذه المرحلة.

لهذا أولى علماء التدريب أهمية كبيرة لمرحلة المراهقة من حيث ضرورة تكييف برامج تدريبية لخدمة متطلبات هذه المرحلة الحساسة.

الباب الثاني
التطبيقات



الفصل الثالث:

إجراءات ومنهجية البحث



تمهيد :

يمكن وصف البحث العلمي بأنه مغامرة شاقة مليئة بالنشاط و المجازفات التي تجري وقائعها بين أحضان العلم، هذه المغامرة تستدعي الصبر، الموضعية ، الجهد المتواصل، التنظيم الدقيق، التخيل الخصب الفطنة الحادة و قابلية التحكم الجيد في الظروف الجديدة إلى غير ذلك من العناصر الضرورية للنجاح.

وفي هذا الفصل سنحاول أن توضح أهم الإجراءات الميدانية التي اتبناها في هذه الدراسة من أجل الحصول على نتائج علمية يمكن الوثوق بها واعتبارها نتائج موضوعية قابلة لتجريب مرة أخرى، و بالتالي الحصول على النتائج الأولى نفسها، فكما هو معروف فان الذي يميز البحث العلمي هو مدى موضوعيته العلمية وهذا لا يمكن أن يتحقق إلا إذا اتبع صاحب الدراسة منهجية علمية دقيقة و موضوعية.

1- المنهج العلمي المتبع:

من أجل حل اشكالية الدراسة استخدم الباحث المنهج التجريبي، فهو يمثل أدق أنواع المناهج العلمية التي يمكن أن تؤثر على علاقة المتغير المستقل و المتغير التابع في التجربة، و المنهج التجريبي هو الطريقة الوحيدة للدراسة الذي يستطيع الباحث عن طريقه اختبار الفروض التي تتعلق بعلاقات السبب بالنتيجة¹.

وقد صاغ الباحث تصميم تجريبي بمجموعتين، مجموعة تجريبية واخرى ضابطة، وذلك من خلال استخدام القياسات القبليّة و البعدية لكلت المجموعتين.

2- الدراسة الاستطلاعية:

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية على عينة من مجتمع البحث و المتكونة من (04) عدائين في الفترة 01 / 02 / فيفري / 2018 حيث تم إجراء القياسات و الاختبارات القبليّة للعينة ثم أعيدت التجربة البعدية على العينة بعد (06) ستة أيام 09 / 10 / فيفري / 2018 من أجل ضبط كل ما هو متعلق بسير الاختبار وذلك لمعرفة مدى ملائمة الاختبارات و صلاحية المكان والأجهزة المستخدمة في تنفيذ الحصص التدريبية.

3- ضبط متغيرات الدراسة :

3-1- تعريف المتغير المستقل : هو عبارة عن المتغير الذي يفترض الباحث أنه السبب أو أحد الأسباب لنتيجة معينة، و دراسته قد تؤدي الى معرفة تأثيره على متغير اخرى.

3-1-1- تحديد المتغير المستقل: البرنامج تدريبي المقترح.

3-2- تعريف المتغير التابع : متغير يؤثر فيه المتغير المستقل هو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر على المتغير التابع¹.

3-2-1- تحديد المتغير التابع: وهو صفة التحمل الخاص (تحمل القوة و تحمل السرعة).

4- مجتمع الدراسة :

¹ -رشيد زرواتي، مناهج وأدوات البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، دار الهدى للطباعة والنشر والتوزيع، ط1، الجزائر، 2007، ص334.

يتكون المجتمع الأصلي للدراسة من عدائي 1500 متر صنف أشبال الذين ينتمون لفرق ألعاب القوى تبسة ، وعددهم (24) عداء يمثلون ولاية تبسة (نادي جيل أول نوفمبر ، نادي وداد مدينة تبسة، نادي مشعل تبسة،)

5- عينة الدراسة :

اختيرت عينة الدراسة بالطريقة العمدية إذ شملت عدائي بعض فرق ولاية تبسة لسباق 1500 متر صنف أشبال ، وقد بلغ عددها (10) عدائين وقسموا الى (05) تجريبية و (05) ضابطة ، ويرجع سبب هذا الاختيار لتقارب المستوى الرقمي للعدائين .

5-1- أسباب اختيار العينة:

- طبيعة اختصاص الباحث (التدريب الرياضي النخبوي) حتم علينا اختيار العينة من بعض فرق ولاية تبسة لألعاب القوى.

- تميز عدائو عينة الدراسة بتقارب المستوى في ما بينهم.

- العمل بأريحية مع العدائين بسبب الحضور الدائم.

- وجود عينة البحث في الظروف نفسها من حيث المناخ و التغذية ووسائل الاسترجاع الأخرى.

5-2- خصائص العينة:

جدول رقم (06): مقارنة نتائج القياسات الأنثروبومترية .

المتغير	العينة التجريبية		العينة الضابطة		ت المحسوبة	ت الجدولية	الدالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
الطول	1,76	3.05	1,75	3.03	0.42	2.30	غير دال
السن	18.40	0.50	18.40	0.50	0.00		غير دال
الوزن	62.00	1.00	62.40	0.55	-0.78		غير دال
العمر التدريبي	9.00	1.58	8.80	1.79	0.19		غير دال
IMC	20.40	89.39	20.45	87.23	-0.10		غير دال

تحليل النتائج:

يتضح من خلال نتائج الجدول أعلاه أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في كل القياسات الأنتروبومترية إذا كانت قيمة (ت) المحسوبة (0.42 ، 0.00 ، -0.78 ، 0.19 ، -0.10) أصغر من قيمة (ت) الجدولية والتي تقدر بـ (2.30) عند مستوى الدلالة (0.05) و درجة حرية (08) وهذا ما يدل على عدم وجود فروق معنوية بين هذه المتوسطات أي مدى تجانس عينة البحث في هذه القياسات (تكافؤ المجموعتين في متغيرات الطول والسن والوزن والعمر التدريبي والكتلة الجسمية).

جدول رقم (07): مقارنة الاختبار القبلي للوثب بالتناوب رجل واحدة لمدة دقيقة للعينتين التجريبية و الضابطة لضمان التكافؤ.

العينة التجريبية و الضابطة							المتغير
الدالة	ت الجدولية	ت المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	N	العينة	
غير دالة	2.30	1.79	4.15	81.20	5	التجريبية	اختبار الوثب رجل واحدة
			3.97	76.60	5	الضابطة	بالتناوب لمدة دقيقة

تحليل النتائج:

من خلال الجدول يتضح لنا عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة للاختبار القبلي للوثب بالتناوب إذ أن قيمة (ت) المحتسبة (1.79) أصغر من قيمة (ت) الجدولية والتي تقدر بـ (2.30) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة حرية (08) وهذا يدل على تكافؤ المجموعتين في الاختبار البدني (تحمل القوة) .

الجدول رقم (08): مقارنة الاختبار القبلي كوسمين لتنبؤ أداء 1500 متر للعينات التجريبية والضابطة لضمان التكافؤ.

العينات التجريبية و الضابطة							المتغير
الدالة	ت الجدولية	ت المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	N	العينات	
غير دالة	2.30	1.87	4.72	1481.40	5	التجريبية	اختبار كوسمين
			11.72	1471.60	5	الضابطة	للتنبؤ بأداء 1500 متر

تحليل النتائج:

من الجدول يتضح لنا عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة للاختبار القبلي كوسمين لتنبؤ أداء 1500 متر إذ أن قيمة (ت) المحسوبة (1.87) أصغر من قيمة (ت) الجدولية والتي تقدر بـ (2.30) عند نسبة خطأ (0.05) وهذا يدل على تكافؤ المجموعتين في الاختبارات البدنية (تحمل السرعة).

6-مجالات البحث:

6-1-المجال المكاني:

تم إجراء الاختبارات التجريبية للبحث في ملعب 4 مارس لمدينة تبسة .

6-2- المجال الزمني:

6-2-1- الجانب النظري امتد من 06 / فيفري / 2018 إلى غاية 30 /أفريل / 2018.

6-2-2- الجانب التطبيقي إمتد من 13 / فيفري / 2018 إلى غاية 08 /أفريل / 2018.

7- الوسائل و الطرائق المستعملة في البحث :

استعملنا في بحثنا ثلاثة وسائل وهي كما يلي:

- وسيلة الدراسة النظرية (التحليل البيليوغرافي).

- وسيلة الاختبارات.

- وسيلة الاحصاء.

7 - 1 - وسيلة التحليل البيبليوغرافي :

وهي أول طريقة متبعة في بحثنا وتتمثل في جمع المراجع التي لها علاقة مباشرة مع موضوعنا و التي تتماشى مع أهداف البحث وذلك لإعطاء صيغة علمية لموضوع الدراسة.

7- 2 - وسيلة الاختبارات :

اختبار الحبل لمدة دقيقة (التناوب بالرجلين) :

الهدف من الاختبار:

يهدف هذا الاختبار الى معرفة مستوى تحمل القوة للرجلين.

الأدوات المستخدمة :

مضمار ألعاب القوى.

ميكاتي.

استمارة تسجيل.

وصف الأداء :

يقف المختبر خلف خط البداية المحدد له من وضع الوقوف، و عند سماع اشارة البدء ينطلق

المختبر بالحبل (التناوب بالرجلين) لقطع أطول مسافة خلال دقيقة واحدة.¹

اختبار كوسمين (التنبؤ بأداء 1500 متر).

الهدف من الاختبار :

قياس تحمل السرعة و التنبؤ بأداء 1500 متر.

وصف الأداء :

يقوم العداء بجري 60 ثانية أربع مرارة بأقصى سرعة مع راحة بين كل اداء وتكون ايجابية.

يجري 60 ثانية الأولى راحة 3 دقائق.

يجري 60 ثانية الثانية راحة 2 دقائق.

يجري 60 ثانية الثالثة راحة 1 دقائق.

ثم يجري 60 ثانية الاخيرة.

7-3 - وسيلة الاحصاء :

استخدم الباحث في المعالجة الاحصائية للبيانات التي تم الحصول عليها من خلال الدراسة النظرية و التطبيقية (الميدنية) الاختبارات الاحصائية عن طريق حزمة (SPSS اصدار 20) لحساب الأتي:
 المتوسط الحسابي.
 الانحراف المعياري.
 معامل الثبات.
 اختبار (ت).
 نسبة التحسن.

يبين كل من (محمد عبد العال أمين ،حسين مردان عمر،2005،ص10) أن طريقة حساب نسبة التحسن بين القياس القبلي و القياس البعدي ،كالآتي :
 نسبة التحسن = القياس البعدي - القياس القبلي ÷ الاختبار القبلي × 100

8- الأسس العلمية لأدوات الدراسة :

8-1- صدق الاداة : لقد أصبح من الامور المسلم بها في مجال القياس أنه كلما تعددة الطرق المستخدمة في التحقق من صدق الاداة، كان ذلك مدعاة لقد اكبر من الثقة في هذه الاداة و مؤشرا لقدرتها على قياس جانب موضوع الاهتمام فيها ،و قد اعتمد الباحث على صدق المحكمين وكذلك الصدق الذاتي.

8-2- صدق المحكمين : هو مدى قياس محتوى الاختبار للشيء المطلوب قياسه .

بعد عرض اختبار كوسمين لتنبؤ بأداء 1500 متر و الغرض منه قياس تحمل السرعة ،و اختبار الوثب رجل واحدة بالتناوب لقياس تحمل القوة للرجلين على أساتذة في التدريب الرياضي و مدربين ألعاب القوى و مستشارين في الرياضة ،تلقيت الإجابة منهم وكانت معظمهم موافقة بنسبة 90% فما فوق.

8-3- الصدق الذاتي : يحسب بقياس الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار وقد تبين أن الاختبارين يتمتعان بدرجات صدق ذاتي عالي ،كما هو مبين في الجدول.

8-4- ثبات الأداة : يعرفه نستازي بأنه الاتساق والدقة في الحصول على نفس النتائج عند تكرار التجربة على نفس الافراد في نفس الظروف ولحساب ثبات اختبار كوسمين واختبار الوثب لمدة دقيقة رجل واحدة بالتناوب ،ثم اعتماد طريقة اعادة الاختبار .
جدول رقم (5): يبين الأسس العلمية لأدوات الدراسة.

الاختبار	العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	معامل الثبات	معامل الصدق
الوثب لمدة دقيقة رجل واحدة بالتناوب	04	03	0.05	0.80	0.89
كوسمين				0.92	0.96

تحليل الجدول:

- من خلال الجدول أعلاه نجد أن معامل الثبات لاختبار الوثب رجل واحدة بالتناوب لمدة دقيقة يقدر بـ(0.80) و معامل صدقه (0.89) و تعتبر درجة عالية من الصدق والثبات تمكننا من اعتماد الاختبار في دراستنا .
و قد بلغ معامل الثبات لاختبار كوسمين (0.92) و معامل صدقه (0.96) وكذلك تعتبر هذه الدرجة عالية و يمكن اعتماد هذا الاختبار في دراستنا .

الفصل الرابع:

عرض، تحليل، مناقشة

وتفسير نتائج الدراسة



1- عرض النتائج وتحليلها :

1-1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الاولى :

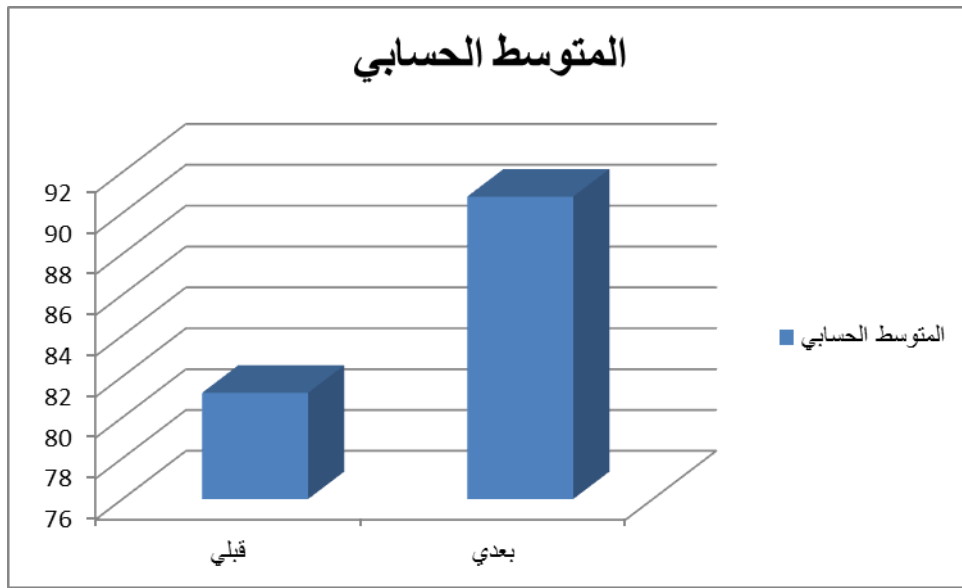
ونصت الفرضية على أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية لاختبار تحمل القوة بين القياس القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي.

الجدول رقم (09) : يبين قيمة الدلالة "ت" لفروق بين متوسط نتائج الوثب بالتناوب رجل واحدة لمدة دقيقة للابتكار القبلي والبعدي للعينة التجريبية.

العينة التجريبية							المتغير
الدالة	ت الجدولية	ت المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	N	الاختبار	
دالة	2.77	3.83	4.15	81.20	5	قبلي	اختبار الوثب بالتناوب رجل واحدة لمدة دقيقة
			3.27	90.80		بعدي	

تحليل النتائج :

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الاختبار القبلي حيث أن الوسط الحسابي والانحراف المعياري يقدر بـ (81.20 - 4.15)، لكن في الاختبار البعدي توجد فروق ذات دلالة إحصائية حيث أن المتوسط الحسابي والانحراف المعياري يقدر بـ (90.80 - 3.27) ومنه نستنتج أن هناك تحسن لصالح الاختبار البعدي عند درجة حرية (4) و مستوى دلالة (0.05).



شكل رقم (01) : يبين الفرق في متوسط نتائج اختبار الوثب بالتناوب رجل واحدة لمدة دقيقة بين التطبيق القبلي والبعدي للعينة التجريبية.

2-1 عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية:

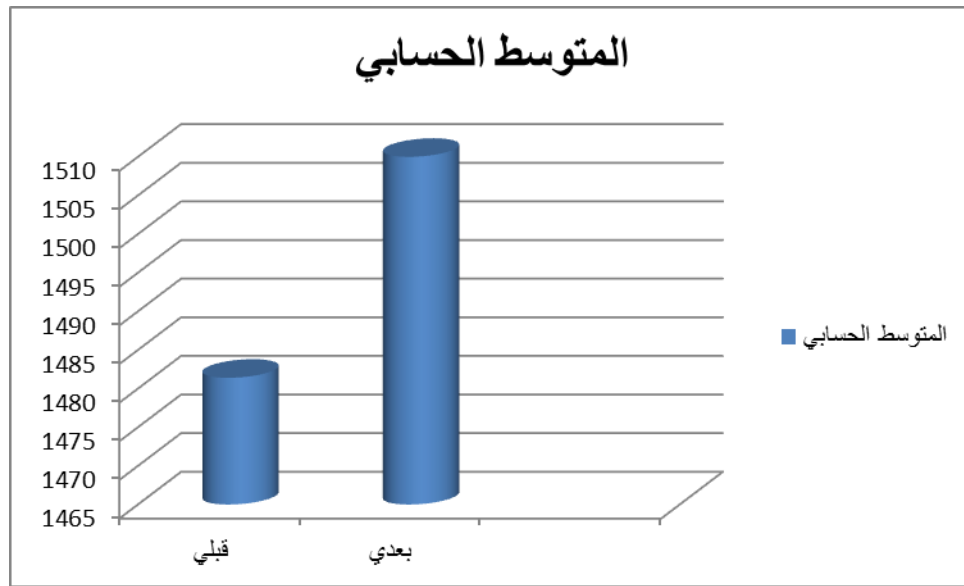
ونصت الفرضية على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية لاختبار تحمل السرعة بين القياس القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي.

الجدول رقم (10) : يبين قيمة دلالة 'ت' للفروق بين متوسط نتائج اختبار كوسمين للتنبؤ بالأداء 1500 متر للاختبار القبلي و البعدي لعينة التجريبية.

العينة التجريبية							المتغير
الدالة	ت الجدولية	ت المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	N	الاختبار	
دالة	2.77	5.33	4.72	1481.40	5	قبلي	اختبار كوسمين لتنبؤ أداء 1500 متر.
			1.58	1510.00		بعدي	

تحليل نتائج:

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الاختبار القبلي حيث أن الوسط الحسابي والانحراف المعياري يقدر بـ (1491.40، 4.72)، لكن في الاختبار البعدي توجد فروق ذات دلالة إحصائية حيث أن المتوسط الحسابي والانحراف المعياري يقدر بـ (90.80، 3.27) ومنه نستنتج أن هناك تحسن لصالح الاختبار البعدي عند درجة حرية (4) ومستوى دلالة (0.05).



شكل رقم (02) : يمثل الفروق في متوسط نتائج اختبار كوسمين للتنبؤ بأداء 1500 متر للعينة التجريبية بين الاختبار القبلي و البعدي.

3-1 عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة:

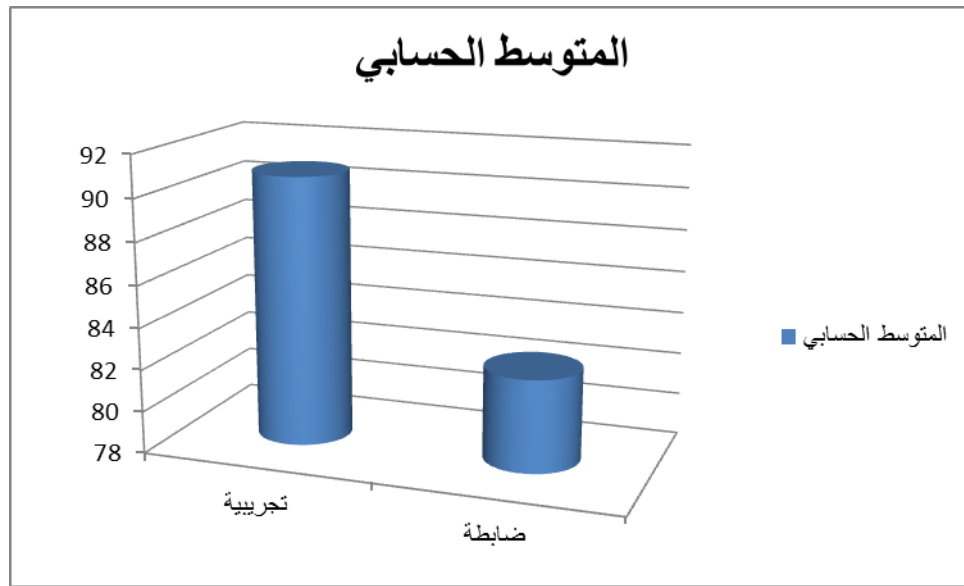
ونصت الفرضية على أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية في اختبار تحمل القوة بين المجموعتين التجريبية و الضابطة في القياس البعدي ولصالح المجموعة التجريبية .

الجدول رقم (13) : يبين قيمة دلالة 'ت' للفروق ونسبة التحسن بين متوسط نتائج اختبار الوثب رجل واحدة بالتناوب لمدة دقيقة بين المجموعتين التجريبية و الضابطة في القياس البعدي

العينة التجريبية و الضابطة							المتغير
نسبة التحسن	ت الجدولية	ت المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	N	العينة	
%11.82	2.30	3.83	3.27	90.80	5	التجريبية	اختبار الوثب رجل واحدة لمدة دقيقة
%07.57			3.65	82.40	5	الضابطة	

تحليل النتائج:

من خلال الجدول نلاحظ أن كلا العينتين قد طرئ عليهما تحسن حيث أن المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري للمجموعة التجريبية يقدر بـ (3.27،90.80) أما المجموعة الضابطة فيقدر بـ (82.40، 3.65) ، فمثلا العينة التجريبية نسبة التحسن تقدر بـ (%11.82) ،أما المجموعة الضابطة فنسبة التحسن تقدر بـ (%7.57)، ومن خلال هذه النتائج نلاحظ أن نسبة التحسن تكون لصالح المجموعة التجريبية.



شكل رقم (05) : يمثل الفروق في متوسط نتائج إختبار الوثب بالتناوب رجل واحدة لمدة دقيقة للعينتين التجريبية و الضابطة في القياس البعدي.

1-4- عرض وتحليل نتائج الفرضية الرابعة :

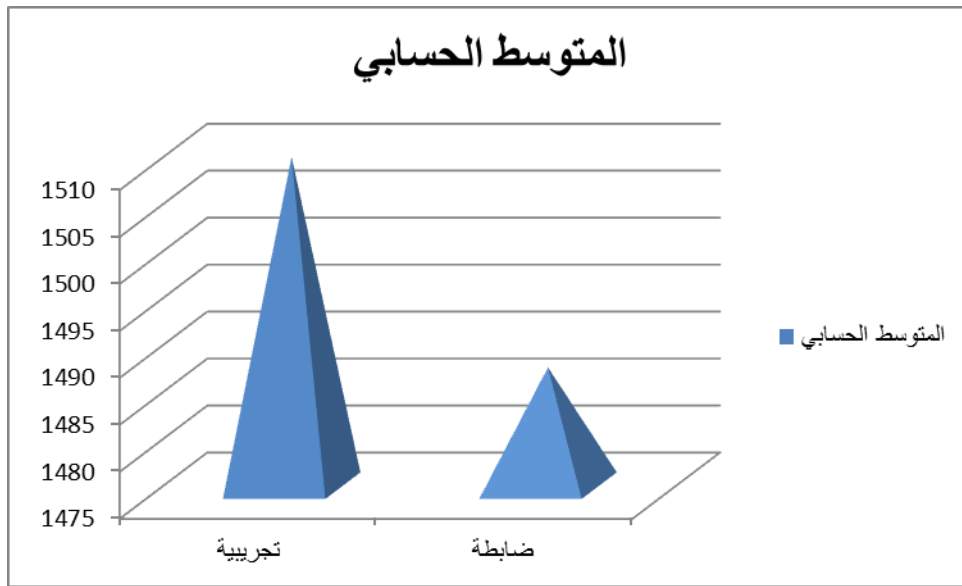
- توجد فروق ذات دلالة احصائية في اختبار تحمل السرعة بين المجموعتين التجريبية و الضابطة في القياس البعدي ولصالح المجموعة التجريبية.

الجدول رقم (14): يبين قيمة دلالة 'ت' للفروق ونسبة التحسن بين متوسط نتائج اختبار كوسمين لتنبؤاً بأداء 1500 متر بين المجموعتين التجريبية و الضابطة في القياس البعدي.

العينة التجريبية و الضابطة							المتغير
نسبة التحسن	ت الجدولية	ت المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	N	العينة	
1.93%	2.30	5.33	1.58	1510.00	5	التجريبية	اختبار كوسمين لتنبؤاً بأداء 1500 متر
1.09%			6.35	1487.60	5	الضابطة	

تحليل النتائج:

من خلال الجدول نلاحظ أن كلا العينتين قد طرئ عليهما تحسن حيث أن المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري للمجموعة التجريبية يقدر بـ (1.58 ، 1510.00) أما المجموعة الضابطة يقدر بـ (6.35 ، 1487.60) ، حيث تقدر نسبة التحسن للعينة التجريبية بـ (1.93%) ، أما نسبة التحسن للمجموعة الضابطة تقدر بـ (1.09%) ومن خلال النتائج سابق ذكرها نجد أن نسبة التحسن لصالح المجموعة التجريبية.



شكل رقم (06): يمثل الفروق في متوسط نتائج إختبار كوسمين لتنبؤاً بأداء 1500 متر للعينتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي.

2- مناقشة النتائج في ضوء فرضيات البحث :

الفرضية الأولى:

نص الفرضية: توجد فروق ذات دلالة احصائية لاختبار تحمل القوة بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي.

ان البيانات المتحصل عليها من تحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى باستخدام اختبار (ت) والموضحة في الجدول رقم (09)، والتي سجلت نتائج الفروق بين متوسط مسافة العدائين في الاختبار القبلي والبعدي لاختبار الوثب لمدة دقيقة رجل واحدة بالتناوب، فقد كشفت نتائج هذه الدراسة عن صحة الفرضية والتي تبين وجود تأثير ايجابي للبرنامج التدريبي الرياضي على زيادة تحمل قوة الرجلين عند عدائي المسافات نصف طويلة (18- 19 سنة)، حيث تبين من نتائج تحليل اختبار " ت " عن وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية عند مستوى خطأ 0.05 و درجة حرية 04 بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي ولصالح الاختبار البعدي .

وتتفق هذه النتيجة مع أغلبية نتائج أبحاث الدراسات المشابهة كدراسة الدكتور وائل محمد رمضان أبو القمصان (1997) بعنوان برنامج مقترح لتنمية تحمل السرعة و تأثيره على العتبة الفارقة اللاهوائية ومستوى الانجاز الرقمي لمتسابقين 800 متر جري " حيث توصل الى فعالية البرنامج التدريبي في تطوير صفة تحمل السرعة.

الفرضية الثانية:

نص الفرضية: توجد فروق ذات دلالة إحصائية لاختبار تحمل السرعة بين القياسين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي.

ان البيانات المتحصل عليها من تحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى باستخدام اختبار (ت) والموضحة في الجدول رقم (10)، والتي سجلت نتائج الفروق بين متوسط مسافة العدائين في الاختبار القبلي والبعدي لاختبار كوسمين لتنبؤ بأداء 1500 متر، فقد كشفت نتائج هذه الدراسة عن صحة الفرضية والتي تبين وجود تأثير ايجابي للبرنامج التدريبي الرياضي على زيادة تحمل السرعة عند عدائي المسافات نصف طويلة (18- 19 سنة)، حيث تبين من نتائج تحليل اختبار " ت " عن وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية عند مستوى خطأ 0.05 ودرجة حرية 04 بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي ولصالح الاختبار البعدي .

وتتفق هذه النتيجة مع أغلبية نتائج أبحاث الدراسات المشابهة كدراسة

الفرضية الثالثة:

نص الفرضية: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اختبار تحمل القوة بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.

ان البيانات المتحصل عليها من تحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة باستخدام نسبة التحسن الموضحة في الجدول رقم (13)، والتي سجلت نسبة التحسن في الاختبارين البعديين للعينتين التجريبية والضابطة لاختبار تحمل القوة، فقد كشفت نتائج هذه الدراسة عن صحة الفرضية والتي تبين وجود تأثير ايجابي للبرنامج التدريبي الرياضي على تحسين تحمل القوة عند عدائي المسافات نصف طويلة (18- 19) سنة، عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 16 .

وتتفق هذه النتيجة مع أغلبية نتائج أبحاث الدراسات المشابهة كدراسة الدكتور اياد عبد الرحمن الشمري (2009) بعنوان "أثر منهج تجريبي في تطوير صفة مطاولة السرعة وانجاز ركض 400 متر حرة للاعبين الناشئين" واستنتج الباحث أن للمنهج التدريبي المعد من طرفه أثرا واضحا في تطوير صفة مطاولة السرعة مما أدى الى تحسين الانجازات الرقمية.

الفرضية الرابعة:

نص الفرضية: توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين البعديين للعينتين التجريبية و الضابطة و لصالح العينة التجريبية.

ان البيانات المتحصل عليها من تحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الرابعة باستخدام المقارنة بين النتائج البعدية الموضحة في الجداول رقم (14)، و التي سجلت نسبة التحسن في الاختبارين البعديين للعينتين التجريبية و الضابطة لاختبار تحمل القوة، فقد كشفت نتائج هذه الدراسة عن صحة الفرضية و التي تبين وجود تأثير ايجابي للبرنامج التدريبي الرياضي على تحسين تحمل السرعة عند عدائي المسافات نصف طويلة (18- 19) سنة، عند مستوى دلالة 0.05 و درجة حرية 16 .

وتتفق هذه النتيجة مع أغلبية نتائج أبحاث الدراسات المشابهة كدراسة الباحثة وصال صبيح كريم، 2006 التي أكدت فيها بأنه عند اجراء ترتيب صفة تحمل السرعة الخاصة يجب زيادة عدد مرات التكرارات مع ارتفاع درجة شدة التحمل، التي يجب ان تكون مناسبة مع حجم التدريب أو التكرارات، حيث تكون الشدة بين أقل من القصوى الى الشدة القصوى، أي (75-90 %) أو (90-100 %) من مقدرة اللاعب والتي

تسهم في نتيجة تطور مطاولة السرعة، كما أكدت على أهمية الجوانب التدريبية وخاصة صفة الإرادة في عملية تدريب التحمل الخاص.

الاستنتاج العام:

بعد عرض ومناقشة النتائج المتحصل عليها والخاصة بعدائي 1500 متر 18 - 19 سنة، يتبين لنا أنه من خلال نتائج الفرضية الأولى والتي دلت على وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدى لصفة تحمل القوة لعدائي 1500 متر لصالح الاختبار البعدى، وهذا يدل على مساهمة البرنامج التدريبي الرياضي وما له من ايجابيات في مساعدة العدائين في تطوير صفة تحمل القوة و هذا ما يؤكد صحة الفرضية الأولى.

أما ما يخص نتائج الفرضية الثانية فقد دلت النتائج المتحصل عليها وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدى على مستوى تحمل السرعة للعدائين ولصالح الاختبار البعدى وهذا ما يبين أن للبرنامج التدريبي الرياضي دور فعال في تحسين تحمل السرعة، وهذا ما يؤكد صحة الفرضية الثانية.

كما تبين نتائج الفرضية الثالثة وجود فروق ذات دلالة احصائية في اختبارات تحمل القوة بين المجموعتين التجريبية و الضابطة في القياس البعدى ولصالح المجموعة التجريبية ، و هذا ما يؤكد صحة الفرضية الثالثة.

وتبين نتائج الفرضية الرابعة على وجود فروق ذات دلالة احصائية في اختبارات تحمل السرعة بين المجموعتين التجريبية و الضابطة في القياس البعدى ولصالح المجموعة التجريبية ، وهذا ما يؤكد صحة الفرضية الرابعة.

ومنه ومن مما سبق ذكره و بعد التحقق من صحة الفرضيات المقترحة ، نستطيع القول بان فرضية البحث و التي تنص على امكانية تطوير صفة تحمل السرعة و تحمل القوة لدى عدائي المسافات نصف طويلة صنف أوسط (18-19) سنة بواسطة وضع برنامج تدريبي رياضي قد تم حلها، فاللاعبين بعد تطبيق البرنامج التدريبي تطور مستوى تحمل السرعة و تحمل القوة لديهم مقارنة قبل تطبيق البرنامج.

خاتمة



خاتمة:

لقد اهتم العلماء منذ عقود بوضع نظريات وأسس التدريب الرياضي الحديث من أجل وضع العملية التدريبية في إطار علمي ممنهج، فظهرت عدة طرق وأساليب للتدريب الرياضي لكل منها خصوصيات تميزها عن الأخرى، لذي فاختيار طرق التدريب الملائمة تعد أحد الشروط والعوامل المهمة في تحقيق المستويات العليا في الأداء.

ويعد سباق **1500 متر** من السباقات الصعبة الذي يتطلب صفة التحمل الخاص خلال مرحله، لذلك اهتم الباحث لوضع برنامج تدريبي من أجل تطوير صفة التحمل الخاص لدى عدائي **1500 متر** مستندا في ذلك الى مجموعة من النظريات و الاتجاهات ،و لقد تم وضع الخطوط العريضة للبرنامج التدريبي ،ثم عرضه على مجموعة من الخبراء و المختصين لتحكيمة حول مدى فعليته لتطوير صفة التحمل الخاص (تحمل السرعة و تحمل القوة) لدى عدائي **1500 متر** عدوا.

ان تطوير صفة التحمل الخاص تجعل العداء قادرا على المحافظة على إيقاع عالي خلال فترة السباق ومقاومة التعب لذي فإن تطوير هذه الصفة مرتبط بتحديد المسافات و الحمل التدريبي المناسبين في عدو **1500 متر**.

وبعد تنفيذ البرنامج التدريبي على العينة التجريبية لاحظنا التطور الذي تحقق من خلال نتائج الاختبارات البعدية والتوقيت المسجل في عدو **1500 متر**، وهذا التطور جاء نتيجة عدة عوامل منها تقنين الأحمال التدريبية (شدة-حجم-راحة) واستخدام الطرائق التدريبية المناسبة بهذه الفعالية.

وفي ضوء أهداف و فرضيات ومتغيرات الدراسة، وعلى أساس المعطيات النظرية اتجهت الدراسة ميدانيا للبحث عن الإجابة عن التساؤلات المطروحة، ومن خلال النتائج التي تم التحصل عليها بعد إجراء المعالجة الإحصائية اللازمة للبيانات وتحليل مكوناتها منهجيا، توصل الباحث الى الاستنتاجات التالية :

✓ وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي لتحمل السرعة وذلك لصاح المجموعة التجريبية.

✓ وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي لتحمل القوة وذلك لصاح المجموعة التجريبية.

✓ وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي للأداء الرقمي وذلك لصاح المجموعة التجريبية.

✓ وجود فروق ذات دلالة إحصائية لنسبة التحسن بين المجموعتين التجريبية و الضابطة و لصالح المجموعة التجريبية.

التوصيات :

وعلى أساس النتائج المحققة في الدراسة، يوصي الباحث بمايلي:

- ✓ يجب تطوير صفة تحمل السرعة وتحمل القوة لارتباطهما الشديد بإنجاز عدو 1500 متر.
- ✓ ضرورة إدراج الأساليب التدريبية كذلك خلال البرامج التدريبية.
- ✓ ضرورة صياغة البرامج التدريبية استنادا الى اتجاهات التدريب الحديث.
- ✓ عند إجراء تدريب صفة التحمل الخاص يجب التحكم الجيد في الشدة والحجم والراحة لما لها من أهمية كبرة في إنجاح البرنامج التدريبي.

قائمة المصادر

والمراجع



قائمة المصادر والمراجع:

القران كريم.

المراجع:

الكتب:

1. إبراهيم شحاتة : أساسيات التدريب ,المكتبة المصرية، الإسكندرية، 2006.
2. أبو العلاء أحمد عبد الفتاح و أحمد نصر الدين سيد: فزيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي ،القاهرة، 2003.
3. أبو العلاء أحمد عبد الفتاح: "التدريب الرياضي والأسس الفيزيولوجية"، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، ط 1 ، 1998 .
4. أمر الله أحمد الباسطي: اسس و قواعد التدريب الرياضي و تطبيقاته، الاسكندرية، ط 1، 1998.
5. بهاء الدين ابراهيم سلامة، فسيولوجيا الجهد البدني، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، 2009.
6. بسطويسي أحمد: أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999.
7. تركي رابح، مناهج البحث في علوم التربية وعلم النفس، الجزائر: المؤسسة الوطنية للكتاب، ط1، 1984.
8. توما جورج فوري، سيكولوجية النمو عند الطفل والمراهق ،المؤسسة الجامعية للدراسات والنشر والتوزيع، لبنان، 2000.
9. حامد عبد السلام زهران ، علم النفس النمو من الطفولة إلى مرحلة المراهقة ،عالم الكتاب ،مصر، ط 2، 1972 .
10. راتب أسامة كامل: علم نفس الرياضة، دار الفكر العربي، طبعة 2، مصر، 2000.
11. سامي عريفج ،علم النفس التطوري، دار الفكر للنشر والتوزيع، الأردن 1984.
12. صالح محمد علي أبو جادو، سيكولوجيا التنشئة الاجتماعية، دارالمسيرة، عمان ، طبعة 2، 2000.
13. عادل عبد البصير علي، "التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق"، مركز الكتاب للنشر القاهرة، مصر .
14. عبد الحميد شرف، "البرامج التدريبية الرياضية، بين النظرية والتطبيق"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة ط 2، 1996.

15. عبد المقصود السيد : " نظريات التدريب الرياضي وفسولوجيا التحمل"، مطبعة الشباب الحر، القاهرة 1992.
16. فراح عبد الحميد توفيق :النواحي الفنية لمسابقات العدو والجري الحواجز و الموانع, دار الوفاء لطباعة والنشر، الإسكندرية،2004.
17. قاسم حسن حسين، علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة، دار الفكر، عمان، ط1 1998.
18. كمال جميل الربضي: "التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين"، دار وسائل النشر، ط2 2002.
19. محمد إبراهيم شحاتة، أساسيات التدريب الرياضي، مصر، الإسكندرية: المكتبة، 2006.
20. محمد علي السيد: فيزيولوجيا الرياضة، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001.
21. مصطفى غالب، سيكولوجيا الطفولة والمراهقة، دار الهلال، لبنان، ط2، 2000.
22. مفتي ابراهيم حمادة ، التدريب الرياضي الحديث، تخطيط و تطبيق وقيادة، ط2، دار الفكر العربي، عمان،2001.
23. مهند حسين البشتاوي ، أحمد إبراهيم الخواجه : مبادئ التدريب الرياضي ، ط1، عمان 2005.
24. ميخائيل إبراهيم أسعد، مشكلات الطفولة والمراهقة، دار الأفق الجديدة، لبنان، الطبعة 2،1991.
25. يحي السيد الحاوي: "المدرّب الرياضي"، المركز العربي للنشر، القاهرة ، ط 1.
26. علي فهمي ألبيك وعماد الدين عباس أبوزيد ومحمد أحمد عبده خليل،2009طرق و أساليب لتنمية وتطوير القدرات اللاهوائية والهوائية، سلسلة الاتجاهات الحديثة في التدريب الرياضي (نظريات- تطبيقات) ج 3 (ط1)، مصر، الاسكندرية، منشأة المعارف، 2009.

المذكرات:

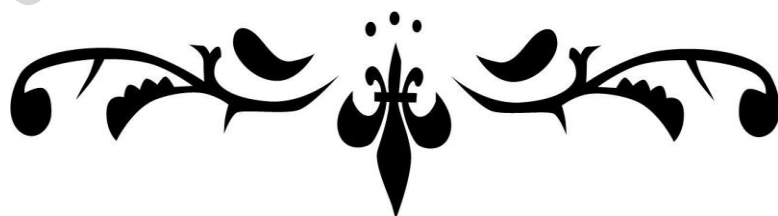
27. حسام عز الرجال إبراهيم الحلبي : برنامج مقترح للتدريب العقلي والبدني لتطوير مستوى أداء مهارة استقبال الإرسال للاعبين الكرة الطائرة، رسالة ماجستير ، جامعة الزقازيق ، مصر ، 2002.

المراجع باللغة الأجنبية:

28. BERNARD ،T ،Préparation et Entraînement du Footballeur،Amphora ، 2002.
29. Brikci.A:Physiologie appliqué aux activités sportives, op.cit.

30. Darnos.A, Diskos.A: L'athlétisme à travers les siècles, Édition Alasutton, Paris.
31. Desson.Drut.Dubois.hebrard.Hubich.Lacour.Maigrot.Monneret: Les courses, vol 1, Paris, 1989.
32. Hanifi.A, Belhosine .M: Basse Physiologiques de l'activité physique, office des publication universitaires, Alger, 2012.
33. HERVE, L., DEUF, (2005) 'Entraînement Mentale du Sportif ' Comment éliminer les Freins Psychologiques 'Éd. Amphora.
34. HUGUE, M., (2005). Médecine du Sport. Éd. Elsevier Masson.
35. PHILIPPE L 'Football 'Planification et Entraînement ' Ed'Amphora'2006.
36. Jurgan wainek 'manuèle d'entrainement.edition vigot,paris,1983.

الملاحق



وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة العربي التبسي - تبسة -
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية- تبسة

إستمارة استبيان تحكيمية
للاختبارات المعتمدة في الدراسة

إلى السادة الأساتذة الكرام

في إطار انجاز مذكرة ماستر بعنوان تأثير " برنامج تدريبي مقترح لتطوير صفة التحمل الخاص(تحمل القوة و تحمل السرعة)لعدائي المسافات النصف طويلة 1500 متر صنف أوسط " دراسة ميدانية لفريق جيل أول نوفمبر تبسة .
و نظرا للمكانة العلمية التي تتمتعون بها سواء التكوين الأكاديمي أو الخبرة التدريبية في المستوى العالي،يرجى من سيادتكم بيان رأيكم السديد وافادتتنا حول مدى ملائمة الاختبارات المعتمدة في الدراسة المبينة في الملحق المرفق ومدى ملائمتهم لموضوع البحث، وهذا قصد وضع لمساتكم السديدة عليهم عن طريق الموافقة أو الرفض أو التغيير الجزئي مع اعطاء البديل لذلك.

في حالة الموافقة أو الرفض أو التغيير يرجى وضع علامة (x) في الخانة المناسبة.

لإضافةمحاوَر أخرى يرجى توضيحها تحت الجدول (أسطر مخصصة).

وفي الأخير تقبلوا منا فائق التقدير و الاحترام، ودمتم في خدمة البحث العلمي.

تحت إشراف الأستاذ:

أ/مقى عماد الدين

الطلبة:

* تراعي حمزة

* بولبة عبد الحكيم

الاسم و اللقب :.....

الوظيفة الحالية :.....

المؤهل العلمي :.....

الخبرة في مجال التدريب :.....

نوع الدرجة			نوع الاختبارات
درجة ضعيفة	درجة متوسطة	درجة كبيرة	اختبارات بدنية
			1- اختبار كوسمين لتنبؤ بأداء 1500 متر.
			4- اختبار القفز بالتناوب رجل واحدة لمدة دقيقة وذلك لقياس قوة تحمل الرجلين.

لا أوافق

أوافق بعد التعديل

أوافق على الاختبارات

--	--	--

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة العربي التبسي - تبسة -
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية- تبسة

إستمارة استنبان تحكيمية
للبرنامج التدريبي المعتمد في الدراسة

إلى السادة الأساتذة الكرام

في إطار انجاز مذكرة ماستر بعنوان تأثير " برنامج تدريبي مقترح لتطوير صفة التحمل الخاص (تحمل القوة وتحمل السرعة) لعدائي المسافات النصف طويلة 1500 متر صنف أواسط " دراسة ميدانية لفريق جيل أول نوفمبر تبسة. ونظرا للمكانة العلمية التي تتمتعون بها سواء التكوين الأكاديمي أو الخبرة التدريبية في المستوى العالي، يرجى من سيادتكم بيان رأيكم السديد وافادتنا حول مدى ملائمة البرنامج التدريبي في الدراسة المبينة في الملحق المرفق ومدى ملائمتهم لموضوع البحث، وهذا قصد وضع لمساتكم السديدة عليهم عن طريق الموافقة أو الرفض أو التغيير الجزئي مع اعطاء البديل لذلك.

في حالة الموافقة أو الرفض أو التغيير يرجى وضع علامة (X) في الخانة المناسبة.
لإضافة محاور أخرى يرجى توضيحها تحت الجدول (أسطر مخصصة).

وفي الأخير تقبلوا منا فائق التقدير و الاحترام، ودمتم في خدمة البحث العلمي.

الطلبة:

تحت إشراف الأستاذ:
أ/مقى عماد الدين

- ❖ تراعي حمزة
- ❖ بولبة عبد الحكيم

الاسم و اللقب:.....

الوظيفة الحالية:.....

المؤهل العلمي:.....

الخبرة في مجال التدريب:.....

برنامج تدريبي مقترح لتطوير تحمل السرعة و تحمل القوة لعدائي المسافات نصف طويلة
1500 متر صنف أوسط.

الشهر	الأسبوع	الحجم التدريبي الأسبوعي	الشدة	الوحدة التدريبية	اليوم	مفردات برنامج التريب
الأول	الأول	3550 متر	80 %	1	الاثنين	100متر×3×1 150متر×3×1 200متر×2×1.
			70 %	2	الأربعاء	تقوية عضلية للأطراف السفلية و العلوية.
			90 %	3	الخميس	300متر+400متر+500متر×1. 500متر+400متر+300متر×1.
	الثاني	4100 متر	85 %	4	الاثنين	دقيقه+ 2 دقائق + 3 دقائق×1. 3 دقائق+ 2 دقائق+ 1 دقيقة×1. تكون خارج المضمار.
			75 %	5	الأربعاء	تقوية عضلية للأطراف السفلية و العلوية.
			90 %	6	الخميس	1000متر×2.
	الثالث	5700 متر	85 %	7	الاثنين	800متر×3. 1000×1.
			70 %	8	الأربعاء	تقوية عضلية للأطراف السفلية و العلوية.
			90 %	9	الخميس	500 متر×1 800 متر×1 1000متر×1.
	الرابع	4500 متر	85 %	10	الاثنين	100متر×4. 150متر×2. 200متر×4.
			65 %	11	الأربعاء	تقوية عضلية للأطراف السفلية و العلوية.
			70 %	12	الخميس	10دقائق جري متسارع.

برنامج مقترح لتطوير تحمل السرعة و تحمل القوة لعدائي المسافات نصف طوية 1500 متر صنف أواسط.

الشهر	الأسبوع	الحجم التدريبي الأسبوعي	الشدة	الوحدة التدريبية	اليوم	مفردات برنامج التريب
الثاني	الخامس	3500 متر	80%	1	الاثنين	400 متر × 5.
			65 %	2	الأربعاء	تقوية عضلية للأطراف السفلية و العلوية.
			95 %	3	الخميس	1500 متر × 1.
	السادس	4000 متر	100 %	4	الاثنين	30 ثانية × 4 × 1.
			65 %	5	الأربعاء	تقوية عضلية للأطراف السفلية و العلوية.
			75 %	6	الخميس	400 متر + 500 متر + 600 متر × 1 600 متر + 500 متر + 400 متر × 1
	السابع	3100 متر	65%	7	الاثنين	2 دقائق + 3 دقائق + 4 دقائق.
			60 %	8	الأربعاء	تقوية عضلية للأطراف السفلية و العلوية.
			85 %	9	الخميس	150 متر × 10.
	الثامن	3800 متر	75%	10	الاثنين	400 متر × 5. 150 متر × 2.
			65 %	11	الأربعاء	تقوية عضلية للأطراف السفلية و العلوية.
			95 %	12	الخميس	1500 متر.

الطاقم المشرف على تحكيم الاختبارات والبرنامج التدريبي.

الأساتذة				
الرقم	الاسم و اللقب	الشهادة المتحصل عليها	الوظيفة	مكان الوظيفة
01	علوي منير	دكتوراه صنف-أ-	أستاذ محاضر - أ -	معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية باتنة
02	بوفروة عبد الحكيم	دكتوراه صنف-أ-	أستاذ محاضر - أ -	المدرسة الوطنية العليا لتكنولوجيا و علوم الرياضة دالي ابراهيم
03	حكومي علي	دكتوراه صنف-أ-	أستاذ محاضر - أ -	المدرسة الوطنية العليا لتكنولوجيا وعلوم الرياضة دالي ابراهيم

المدرين				
الرقم	الاسم و اللقب	الشهادة المحصل عليها	الوظيفة	مكان الوظيفة
01	مناس إبراهيم	مربي رئيسي في الأنشطة البدنية والرياضية	أستاذ	متوسطة محمد بوضياف
02	بخوش الطاهر	مستشار في الرياضة	مدرب	مديرية الشباب والرياضة
03	بخوش بشير	مربي رئيسي في الأنشطة البدنية و الرياضية	مدرب	مديرية الشباب والرياضة
04	فارح خالد	مستشار في الرياضة	مدرب	مديرية الشباب والرياضة
05	رمضاني عبد المالك	مستشار في الرياضة	مدرب	مدرية الشباب و الرياضة

تصنيف الفئات العمرية من طرف الاتحادية الجزائرية لألعاب القوى لسنة الرياضية

.2018/2017

العمر	الصنف
2009/2008/2007	مدارس
2006/2005	أطفال
2004/2003	أصاغر
2002/2001	أشبال
2000/1999	أواسط
1998 فما فوق	أكابر

ملخص:

هدفت الدراسة إلى معرفة فاعلية استخدام برنامج تدريبي لتنمية تحمل السرعة وتحمل القوة ومعرفة مدى فاعليته لدى عدائي نادي جيل أول نوفمبر لألعاب القوى لولاية تبسة، ومحاولة إظهار الفروق في القياسات القبليّة والبعديّة لمجموعتي البحث، أما عينة البحث فقد تم اختيارها بطريقة قصدية من نادي جيل أول نوفمبر لألعاب القوى يقدر بـ (10) عدائين، قسموا إلى مجموعتين، إذ تتكون كل مجموعة من (05) عدائين، ثم طبق البرنامج التدريبي على العينة التجريبية لتطوير صفة تحمل السرعة وتحمل القوة، حيث اشتمل البرنامج التدريبي على (08) أسابيع، أي (03) حصص في الأسبوع، وتم إجراء الاختبارات البدنية باعتبارها أداة جمع البيانات في هذه الدراسة.

وخلصت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تنمية صفة تحمل السرعة وتحمل القوة بين القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعتين ولصالح القياسات البعديّة، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في تنمية صفة تحمل السرعة وتحمل القوة للمجموعتين ولصالح المجموعة التي خضعت للبرنامج التدريبي

ABSTRACT:

The study to find out the effective ness of the use of training program for the développement of speed endurance and strength endurance and knowledge of the extent of its effective ness club athletics djil aoel novembre Tébéssa, and try to show the differences in the measurements and a posteriori the two groups of the search. the sample has been selected in a way intentional club djil aoel novembre athletics Tébéssa estimated the number at (10) runners, divided into two groups, with each group of consisting ((05) runners, then apply a training program to develop the recipe carry speed and recipe carry strength, where the program included (08) week's for (02) months, (03) week's rations, has been conducting a series of physical tests as a tool for collecting data in this study.

The results concluded that presence of statistically significant differences in the character of carrying speed and carrying strength development of tribal differences and dimensional measurements of the two groups and in favor of the dimensional measurements, and in favor of the group that underwent the proposed program, and how effective the hostile star athletics club djil aoel novembre Tébéssa.