

///مقدمة:

تعد رياضة ألعاب القوى من الأشكال الرياضية الأساسية والمفيدة لرفع الكفاءة والقدرة الصحية والبدنية والعلمية للفرد , وهي من الرياضات العريقة وتعتبر عروس الألعاب الأولمبية الحديثة , حيث تشمل عدة اختصاصات مختلفة والتي قسمت إلى مسابقات الجري , المشي , الرمي , القفز .

وإذا نظرنا إلى أهمية ألعاب القوى من الجانب البدني فإنها تجمع بين القوة والسرعة والتحمل , وبتصورنا أن هذه عناصر أساسية في تكوين اللياقة البدنية , كما أن الرياضي إذا أراد أن يتفوق في ألعاب القوى ينبغي أن يكون متمتعاً بها بشكل أو بآخر , وهذا لا يتم إلا بتدريبات يومية دون إهمال العناصر البدنية الأخرى كالمرونة والرشاقة .

والملاحظ أن التقدم في الإنجاز الرقمي لكافة المسابقات في عالم الرياضة وعلى وجه الخصوص مسابقات ألعاب القوى , يعكس المقدار الهائل من المعارف والمعلومات العلمية من طرف العلماء والباحثين والمدربين بمختلف الاختصاصات فينتج هناك تطور في الأداء الحركي وتنمية الرغبة والاندفاع العالي لعملية التدريب .

وتعتبر مسابقات المسافات المتوسطة من الفعاليات الأكثر حيوية للرياضيين إذ التمسنا مؤخرًا تقلص مستمر للأرقام القياسية لهذا الاختصاص بالجزائر مما دفعنا إلى التركيز بشكل كبير على هذه الظاهرة بغية تحليل حقيقة مستواها , واستخلاص الحلول التي من شأنها النهوض بهذا النوع من الرياضة.

1- المشكلة :

يعتبر جري المسافات المتوسطة من السباقات التي ترتبط بعنصر أساسي من عناصر اللياقة البدنية وهو عنصر التحمل , إضافة إلى عنصر السرعة والقوة كعاملين ثانويين , فقد أطلقت على هذه المسافات في الكثير من المصادر العلمية في علوم التدريب بكونها سباقات التحمل .

شهد هذا النوع من السباق منذ الخمسينيات تطورا في الإنجاز الرقمي للعدائين رجالا ونساء في مختلف الأصناف , وهذه النتائج تدل على تطور نوعية الطرق والأساليب العلمية المتبعة في التدريب , إضافة إلى الاختبارات الحديثة التي طورتها علوم الفسيولوجية لأن مثل هذه النتائج لا نستطيع إنجازها إلا بتطوير التحمل وأثره على الإنجاز الرياضي .

من هنا نرى أهمية تطوير هذه الصفة كصفة أساسية إضافة إلى السرعة والقوة من خلال تخطيط علمي وبرمجة للتدريب التي يجهلها معظم المدربين .

ما يلاحظ أن الجزائر بالرغم من أنها تمتلك إمكانيات كبيرة من حيث الموارد البشرية والمادية والظروف الطبيعية و المناخية التي تعتبر المرتكز الأول لمختلف الرياضات وخصوصا سباقات التحمل وبالأخص سباقات المسافات المتوسطة وهذا ما لمسها معظم الجزائريين من حيث المشاركات التي شاركت بها الجزائر في منتصف الثمانينات وبداية التسعينيات وحصولها على المراتب الأولى في الدورات الأولمبية , وكان ذلك بفضل استخدام منهجية علمية في التدريب .

وعلى هذا الأساس تم طرح هذا المشكل الذي استفحل نتيجة عدم مراعاة المراحل السنوية والاستخدام العشوائي لطرق التدريب الرياضي الحديث و منهجية مبادئه بطريقة سليمة يرتقي بها الرياضي على مردود ولياقة تفي بالنشاط الذي يمارسه وهذا ينطوي تحت سياسة التخطيط المحكمة , يعمل بها المدرب خصوصا والمشرف على الرياضة عموما , كما تساهم الحصص التدريبية التي تخضع لمنهجية سليمة تتماشى والبنية الجسمية للممارس إلى تحسين الانجاز الرقمي على هذا الاختصاص .

ومن هنا يطرح الباحث التساؤلات التالية :

- هل تدني مستوى العدائين راجع إلى قلة استخدام المنهجية العلمية للمدربين ؟
- هل هناك إهمال في طرق التدريب وفق الأسس المنهجية العلمية ؟

-2- الفرضيات :

- 1- استخدام طريقة التدريب الفتري تؤثر ايجابيا على تنمية بعض الصفات البدنية للعدائين في جري المسافات المتوسطة .
- 2- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة الضابطة المستخدمة للأسلوب العادي والعينة التجريبية المستخدمة للأسلوب الفتري لصالح هذه الأخيرة في تنمية الصفات البدنية لدى عدائي المسافات المتوسطة .

-3- أهداف البحث :

يهدف البحث إلى مايلي :

- 1- الكشف عن أسباب ضعف وتدني مستوى الإنجاز لدى العدائين .
- 2- إعداد وحدات تدريبية مقترحة لتطوير الجانب البدني لعينة البحث التجريبية .
- 3- التعرف على مدى تأثير هذه الوحدات التدريبية المقترحة في تطوير الجانب البدني لعينة البحث التجريبية .

-4- غرض البحث :

- تقديم وحدات تدريبية مقترحة في الفترة الإعدادية , كما يد عون للمهتمين في هذا المجال مستقبلا من أجل التكوين الفعال والشامل وبالتالي العودة إلى النتائج الجيدة والألقاب .
- إثراء المكتبة الجامعية برصيد علمي ذو معلومات جديدة.

5- التعاريف الإجرائية لمصطلحات البحث :

تطرق الباحث في هذا البحث إلى مجموعة من المصطلحات سيتم توضيحها فيما يلي:

- التدريب :

هي كلمة لا تخص التدريب الرياضي فحسب بل تشمل التدريب على الأجهزة والأدوات المختلفة وتعني أداء شيء ما¹. ويعرفه "علي ناصيف" و"قاسم حسن حسنين" أن التدريب الرياضي هو جميع العمليات التي تشمل بناء وتطوير عناصر اللياقة وتعلم التكنيك والتكتيك , وتطوير القابلية العقلية ضمن برنامج علمي هادف وخاضع لأسس تربوية بقصد الوصول بالرياضي إلى أعلى مستوى².

- التدريب الفتري :

هو طريقة من طرق التدريب يتميز هذا الأخير بتخلل فترات راحة بينية بين التمارين والمجموعات حيث كل تمرين تعقبه فترة راحة ثم يأتي التمرين الآخر وتعقبه فترة راحة وهكذا إلى نهاية الحصة التدريبية³.

- الصفات البدنية :

يطلق علماء التربية البدنية والرياضية في الإتحاد السوفيتي سابقا مصطلح الصفات البدنية والحركية للتعبير عن القدرات الحركية والبدنية للإنسان , بينما يطلق عليها علماء التربية البدنية في الوم.أ اسم مكونات اللياقة البدنية , باعتبارها أحد مكونات اللياقة الشاملة للإنسان , والتي تشتمل على مكونات اجتماعية , نفسية , عاطفية , ولكن كلتا المدرستين اتفقتا على أن لها مكونات وان اختلفتا حول بعض العناصر⁴. وتعرف أيضا على أنها مجموعة من الخصائص والقدرات الجسمية الأساسية للفرد والتي لها التأثير في حياته ونموه , واتزانه , والتي تتكون من الصفات التالية :

¹ - أ.د.كمال جميل الرياضي : التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرون , نشر بدعم الجامعة الأردنية , 2004 , ص09.
² - عبد العالي ناصيف , قاسم حسن حسنين : مبادئ التدريب الرياضي , مطبعة التعليم العالي , بغداد , 1998 , ص14.
³ - حنفي محمد مختار : مدرب كرة القدم , دار الفكر العربي , القاهرة , 1980 , ص230.
⁴ - محمود عوض بسبوني , فيصل ياسين الشاطيء : نظريات وطرق التربية البدنية , ديوان المطبوعات الجامعية , الجزائر , 1992 , ص158.

التحمل , السرعة , القوة , المرونة , الرشاقة¹.

- المسافات المتوسطة :

هي نوع من أنواع سباقات الجري تضم سبقي 800 متر , و1500 متر عند النساء والرجال .

¹ - بسطويسي أحمد , عباس أحمد صالح : طرق التدريب في مجال التربية البدنية والرياضية , كلية التربية الرياضية , بغداد , 1984 , ص 241.

الباب الأول

الدراسة النظرية

تمهيد الباب الأول :

يقتضي التدريب الناجح فهم مختلف الميكانيزمات التي يؤدي احترامها للوقت والجهد والمال ومنه تسيير وتطبيق العملية التدريبية ككل , وتخليصها في ذات الوقت من العشوائية , ونحن في هذا الصدد نجد أساليب وطرق التدريب كفيلة بإحداث هذا التغيير النوعي , بل الأبعد من ذلك أصبحت مطلبا أساسيا للعملية التدريبية في مجال التدريب الرياضي وفي مختلف المستويات , ليس فقط لأنها تسمح للمدربين بأن يكون أكثر مرونة وشمولية وتأثيرا , ومنه تحكما في عملية التدريب بل في التطابق بين الهدف من جهة وما يحصل داخل الحصة التدريبية من جهة أخرى إذا ما أحسن المدرب استغلال أنسبها , إلى جانب ذلك تسمح لأي مدرب متمرنا كان أم مبتدئا بأن يكون أكثر منهجية في عمله وفي تميز واقع حصته باحترام إمكانيات مختلف المستويات , وحسن استغلال الإمكانيات المتوفرة .

هذه الأمور وغيرها تجرنا للحديث عن أساليب وطرق التدريب عامة وهذا ما تطرقنا في هذا الباب حيث عمدنا على الحديث عن ألعاب القوى وتاريخها في العالم وعلى المستوى الوطني وتطرقنا إلى التدريب بما في ذلك الحديث عن الأساليب والطرق العلمية للتدريب وشمل الحديث جانب التخطيط و الإعداد البني ثم اختتمنا الباب الأول بالحديث عن خصائص المرحلة العمرية وبعض الدراسات المشابهة .

الفصل الأول

ألعاب القوى

1-1- تاريخ ألعاب القوى :

لم تكن لألعاب القوى فعالية رياضية حديثة العهد بل يرجع تاريخها إلى تاريخ الإنسان نفسه , فقد كان الفرد أول من تعلم وعلم أبناءه الركض , القفز , الرمي وترجع نشأة اللعبة إلى الفراعنة , فهي أقدم الحضارات التي اهتمت بألعاب القوى وآثارهم تدل على هذا في مختلف التماثيل التي تركوها , حيث يتضح ذلك من صور الملك "روس" وهو يجري في المضمار لكي يثبت أنه جدير بالحكم وارتباط الجسم بالعقل¹. إن الكلمة اليونانية Athletikos كانت تعني خاص بالأبطال في اليونان القديمة , ففي القرن العشرين قبل الميلاد وردت كلمة "أثلين" في ملحمة "هورميس" وكانت تعني الشخص الذي يقوم بعمل صعب مرهق , ومن بين هذا العمل يطلق عليه اسم "أثلتين" وعليه لم يكن لكلمة "أثلتين" أي مضمون رياضي² , لقد خصص الإغريق عددا من المنشآت لتدريب الصغار والكبار على الرياضة , وتدريبهم الموسيقى والفلسفة , لقد مارس الشباب الأثيني وتسابقوا , كما تعلموا السباحة والرمي بالقوس والسهم وغيرها فكلما ذكرنا إحدى الرياضات القديمة إلا وكان الإغريق يمارسونها³. وفي العصر الهومييري كانوا يستعملون في احتفالاتهم الدينية والجنائزية , وحياتهم الاجتماعية , وكما قال الدكتور "هاشم المنذر" في كتابه تاريخ التربية البدنية , وقد ورد في الإلياذة الجزء الثالث والعشرين يصف احتفالا جنائزيا أقيم تكريما "البنانثروكليس" صديق "أكيلاس" يتضمن بعض الألعاب والمسابقات منها سباق العربات التي تجرها الخيول , ثم يقام سباق الركض , وخصصت ثلاث جوائز للمتسابقين , وأخيرا مسابقة رمي الرمح ويفوز به "أجاممتون" دون أن يقام لعدم وجود منافس له في هذه المسابقة⁴.

بالإضافة إلى ذلك كانت تجري مسابقات المبارزة ورمي السهام ورمي الثقل , حيث كانت مسابقة رمي الثقل لها نوعان: ثقل حجري وثقل معدني , ومسابقة رمي السهام التي كانت تقام لإصابة هدف معين.

¹ - حسن محمد الشفا عي : "تاريخ التربية البدنية في المجتمعين العربي والدولي" , نشأت المعارف الإسكندرية , 1998 , ص 117.

² - قصي محمود المهدي القيسي : "محاضرات في ألعاب القوى" سنة 1989.

³ - أمين أنور الخولي : "الرياضة والحضارة الإسلامية" , دار الفكر العربي , 1998 , ص 36,37.

⁴ - هاشم منذر الخطيب : "تاريخ التربية البدنية الرياضية" , طبع جامعة بغداد , الجزء الأول , 1988 , ص 84.

أما في العصر الأثيني فقد اعتبرت مسابقة الجري من أهم أجزاء ألعاب القوى , حيث كانت تقام في دورات أولمبية مسابقة مستقلة بحد ذاتها , كما جاء "ديويولد" و"بقان دالين" في كتاب التربية البدنية , كان طول السباق يحدث طبقا لطول الملعب الذي تقام فيه ويبلغ طوله عادة حوالي 200 ياردة , وقسمت مسابقة الجري إلى ثلاث أنواع هي المسافات القصيرة "طول الملعب من 7 إلى 24 مرة" واختلفت حسب مراحل العمر. لقد جرت مسابقات ألعاب القوى لأول مرة في بلاد اليونان سنة 453 ق.م, في نطاق الألعاب الأثينية التي كانت طليعة الدورات الأولمبية , حيث كانت الرياضة تمارس خلال الاحتفالات الدينية فاكتمت بعدا روحيا , إضافة إلى بعدها الرياضي ابتداء من سنة 1500 ق.م.

استمرت ألعاب القوى والألعاب الأخرى مزدهرة حتى سنة 393م, حين رأى القيصر الروماني "سيودسيوس" وجوب إيقاف الألعاب الأولمبية وتحريمها , لما كان يرافق هذه الألعاب من شعائر وعادات وكنية لا تتفق مع أصول الديانة المسيحية أما في مصر كان الفضل للفراعنة قدماء المصريين , حيث أنهم هم أول من اهتموا بألعاب القوى , و يتضح من المناظر التي صورت على جدران مقابر القدماء المصريين أنهم مارسوا كثيرا من ألعاب القوى مثلا , مارسوا ألعاب الوثب العالي ورياضة العدو ورفع الأثقال , والتجديف والمبارزة¹. وعن ممارسة قدماء المصريين للوثب العالي يقول الدكتور حسن الشافعي في كتاب: "تاريخ التربية البدنية في المجتمعين العربي والدولي" أن هناك وثيقة قاطعة في سقارة بمقبرة "بتاح حناب" وزير فرعون الأسرة السادسة يشرح طريقة الوثب في المقبرة "ميراروكا" وزير الدولة القديمة وترجع إلى سنة 3000 ق.م.²

1-2- تاريخ ألعاب القوى الحديث:

إن ألعاب القوى حديثا كانت مسابقاتها في أول دورة أولمبية في سنة 1896 م, التي أقيمت باليونان في مدينة "أثينا" على الألعاب الآتية: 100 متر- 400 متر- 800 متر- 1500 متر- الماراتون , 100 متر موانع, القفز العالي, القفز العريض, القفز

¹ - عبد العزيز صالح "الرياضة عبر العصور , تاريخها وآثارها", مركز كتاب للنشر, 1988, ص 18, 19, 20.
² - حسن محمد الشافعي: "تاريخ التربية البدنية في المجتمعين العربي والدولي", منشآت المعارف الإسكندرية, 1998, ص 75.

بالزانة, القفز الثلاثي, رمي الثقل, رمي القرص, التي كانت تقتصر على الرجال في ذلك الوقت.

وفيما بعد أدخلت ألعاب أخرى في مسابقات ألعاب القوى عبر المسيرة التاريخية للدورات الأولمبية, وسنعرض فيما يلي تلك المسيرة التاريخية لألعاب القوى :
ففي عام 1900 في دورة "بارلين" أخذ سباق 400 متر موانع, كذلك رمي المطرقة, وفي سنة 1904 م أدخلت مسابقات البريد وكانت المسافة 200 متر للعداء الأول و 400 متر للعداء الثاني و 800 متر للعداء الرابع, كما أدخلت مسابقة رمي الرمح وسجل أول رقم قياسي أولمبي بمسافة 54.20 متر .

وفي دورة "ستوكهولم" 1912 م أدخلت مسابقات 5000 متر, وقد قطعت في زمن قدره 31 دقيقة و 20.7 ثانية, وكذلك 100x4 متر بريد التي قطعت في زمن قدره 42.40 ثانية, وفي 1932 م بدورة "لوس أنجلس" أدخل سباق الركض لمسافة 50 كيلومتر, وقطعت لأول مرة في زمن 4 سا و 50 دقيقة و 10 ثانية, وسباق 80 متر موانع وقطعت مسافته في زمن قدره 11.17 ثانية, وعلى المستوى النسوي أدخلت لأول مرة مسابقات الساحة والميدان بدورة "أمستردام" عام 1928 م وكان ضمن منهج الألعاب والمسابقات مايلي:

- 200 متر وقطعتها العداءة "إليزابيث" بزمن قدره 12.20 ثانية وقطعت "لينا" مسافة 800 متر بزمن قدره 2 دقيقة و 16 ثانية¹.

أما عن ظهور البطولات الحديثة فكانت على الشكل التالي, منها على المستوى القاري والعالمي:

- *- أول بطولة للألعاب الإفريقية سنة 1965 م في "برازافيل" بالكونغو.
- *- أول بطولة مغربية لألعاب القوى سنة 1965 م بتونس.
- *- أول بطولة مغربية للعدو الريفي سنة 1965 م بتونس.
- *- أول بطولة مغربية لألعاب القوى سنة 1967 م "الرباط" المغرب.
- *- أول ألعاب جامعية مغربية سنة 1968 م بالجزائر العاصمة .

¹ - هاشم منذر الخطيب: تاريخ التربية الرياضية دار المعرفة للطبع والنشر, بغداد, 1980, ص 236-237.

*-أول كأس العالم لألعاب القوى سنة 1977 م "سلدروف" بألمانيا، وتغيرت تسميتها إلى البطولة العالمية سنة 1983 م وأقيمت ب"هلسنكي".

1-2-1- تاريخ ألعاب القوى في الجزائر قبل الاستقلال:

إن التيار الرياضي قد أتى من إنجلترا مرورا بفرنسا وصولا إلى الجزائر في بداية القرن العشرين حيث اعتبروا ذلك تأخرا كبيرا، ورغم ذلك نجد فرق فرنسية وأوربية على التراب الجزائري، وكان هنا تكوين على ثلاث ولايات وهي: "الجزائر وهران، قسنطينة" كما نجد نخبة من العدائين وهم عدائي الماراتون وعدائي المسافات نصف الطويلة، بحيث تم تكوينهم وترعرعهم في الفرق الفرنسية الجزائرية آنذاك.

قبل الحرب العالمية الأولى كان هناك قليل من العدائين الجزائريين، وذلك ليس راجع لعدم وجود موهبة في الجري، ولكن لعدم الاهتمام بهذه الفعالية إلا بعد الحرب العالمية الثانية كما أن المشاركة الجزائرية آنذاك كانت مشاركة باسم فرنسا وليس باسم الجزائر، كما شكلت عدة فرق قبل الاستقلال، وكان ذلك في الثلاثينيات ومن بينها "مولودية الجزائر (M.C.A) شباب قسنطينة (C.S.C); (U.S.M.O) وأما الفرق الأخرى فكانت في الأربعينيات، ولقلة الإمكانيات المادية والبشرية لم تساعد على الحصول على نتائج جيدة، وخاصة في فعاليات الرمي والقفز، مما جعلهم يهتمون كثيرا بالسباقات الطويلة والنصف الطويلة، واقتصرت نتائج العدائين على النحو التالي:

- 1913 م "عربيدي" بطل فرنسا في العدو الريفي¹.
- 1928 م "الراقي بوقره" الفائز بالميدالية الذهبية في الماراتون للألعاب الأولمبية في أمستردام.
- 1930 م "أخ عربيدي" فاز بالماراتون الذي أقيم في باريس للأواسط.
- 1937 م فوز مولودية الجزائر بالمرتبة الثالثة في بطولة شمال إفريقيا.
- 1945 م "معزي شايب الطيب" بطل الجزائر في فعاليات 400 متر.

¹ - fédération algérienne d'athlétisme: "30ans d'histoire d'athlétisme algérienne"; P9; 1993

- 1948 "علي عكاشة ميمون" فاز بالميدالية الفضية في 10000 متر خلال الألعاب الأولمبية بإنجلترا¹.
- 1952م فاز "علي عكاشة ميمون" في الألعاب الأولمبية بفنلندا بالميداليتين الفضيتين في 5000 متر و 10000 متر.
- 1961 م "شلفي كلوش" يفوز بالعدو الريفي للأواسط.

1-2-2- تاريخ ألعاب القوى في الجزائر بعد الاستقلال:

بعد الاستقلال التام للجزائر وبالضبط في 1962/12/25م تأسست الفيدرالية الجزائرية لألعاب القوى , وكان الفضل للسيد "محمد عبدون" الذي يعتبر من أقدم الرياضيين والعدائين, وباتفاقه مع "مصطفى أوقلين" و "طيب معزي" وبعد تأسيس الفيدرالية الجزائرية لألعاب القوى أصبح السيد "مصطفى أوقلين" رئيسا لها . ومن جهة أخرى كان بعض الرياضيين الجزائريين العاملين منهم والمغتربين يتهيئون من أجل تمثيل الجزائر في المحافل الدولية , ومن أبرزهم "عمار براشي" في العدو , "العداش" في القفز الطويل وكذلك نجد أن "عمار بن محمود" هو الذي أهدى للجزائر المستقلة أول ميدالية ذهبية, وذلك في سباق الماراتون بمدينة "ساو باولو" بالبرازيل في 1962/12/31م.

1-3-1- تاريخ مسابقات المسافات المتوسطة:

1-3-1-1- تاريخ جري اختصاص 1500 متر:

هو نوع من الرياضات الأكثر شعبية وهي رياضة حاسمة وتعتبر رياضة رقم واحد في ألعاب القوى وتاريخ هذه الرياضة يحمل أكثر الأسماء في أكبر المراسم والمحافل الرياضية.

في القرن التاسع عشر كان الأوروبيون مسيطرون على هذا الاختصاص و أولهم الإنجليزي "شارل ببنات", و الفرنسي "الارومات" والسويدي "أفد رسون", ولقد أحرز هؤلاء العدائين ألقاب أساسية وحصلوا على تقريبا على كل الأرقام القياسية , وفي نهاية الخمسينات ظهر العداء الأسترالي "هاربت إيوت" وكانت 1500 متر له

¹ - hamid Grine: "al manche"; T.I.1986:p 7.

جد نوعية. تمكن من تحطيم الرقم القياسي العالمي وحسنه ب 2 ثانية وعشرة بالمائة، وفي 1960 م بروما توج هذا الأخير بطل أولمبي محطما الرقم القياسي العالمي (35.6.'3)، ومن تلك الفترة وحتى 1970 م ظهرت نجوم أخرى منهم النيوزلندي "بيتر سينلاد" حيث أخذ الميدالية الذهبية ولم يحطم الرقم القياسي في طوكيو 1964 م وفي أولمبياد 1964 و 1968 م برز ثلاثة عدائين عمالقة، هم "جم راين" من أوربا و"مشال جازي" من فرنسا، و"كب كينو" من كينيا حيث تمكن "جم راين" من تسجيل وقت (33.1.'3).

بعدها تمطن البريطانيون من السيطرة على هذا الاختصاص في الثمانينات فكان "ستيف أفات" أول العدائين الذي سجل وقت (30.'3)، وفي 1985 م تم تقليصه من طرف مواطنه "ستيف كرام" في نفس السنة وتم تحطيم هذا الرقم من قبل المغربي "سعيد عويطة" بوقت قدره (29.46.'3)¹.

وفي نهاية هذا القرن استسلم البريطانيون وكذا المغربي أمام ظهور النجم "نور الدين مرسلي" في التسعينات حيث تمكن من تحطيم الرقم القياسي بوقت قدره (28.86.'3). وفي أولمبياد أطلنطا فاز "مرسلي" بالذهبية و"القروج" بالفضية، وفي نفس السنة وعلى المستوى العالمي انقلبت الموازين ففاز "القروج" بالذهبية و"مرسلي" بالفضية وبقي القروج مسيطرا على هذا الاختصاص وفاز بالذهبية أيضا في بطولة العالم بأثينا 1997 م، ولازال رقمه متربعا على هذا العرش إلى يومنا هذا.

1-3-2- تاريخ اختصاص جري 800 متر:

في هذا الاختصاص وفي العشرينات برز العداء البلغاري "نمكا زنيابي" بوقت قدره (47.22.'1)، ليحطم هذا الرقم من طرف مواطنه في 1974 م بروما بوقت قدره (45.05.'1)، وفي بداية الثمانينات برز البرازيليون عن طريق العدائين "جواهم كروز" بوقت قدره (44.30.'1)، وفي 1988 م بسبول فاز "سعيد عويطة" بوقت قدره (44.86.'1)، ثم بعده برز الكينيون والإيطاليون والإسبان ثم عودة الكينيين إلى غاية 1994 م ليبرز النرويجي "رودال" بوقت قدره (44.29.'1).

¹ - مختاري عبد القادر: توظيف التدريب الدائري والمستمر في تطوير القدرات اللاهوائية والهوائية للناشئين في جري المسافات المتوسطة، رسالة ماجستير، جامعة مستغانم، سنة 2006، ص 21.

وفي نفس الاختصاص برز الجنوب إفريقي "ولفريد" بوقت قدره (1'.08.44") في
الجائزة الكبرى لسنة 1997 م .

وفي نفس السنة في دورة البحر الأبيض المتوسط برز الجزائري "جبير سعيد
القرني" بوقت قدره (1'.76.47"), ليكون الإنجاز في هذا الاختصاص مقارنة مع
المستوى العالمي ناقصا, وكان بالنسبة للعدائين الجزائريين نسبيا بالنسبة للعدائين
العلميين , حيث بلغت أحسن نتيجة (1'.79.44") في سنة 1997 م مما كانت عليه
سنة 1967 م (1'.30.54") , في حين أنه على المستوى العالمي كهنت أحسن نتيجة
هي (1'.22.47") سنة 1926 م , أما أحسنها إلى يومنا هذا فهي (1'.73.41")¹.

4-1- تعرف ألعاب القوى :

ألعاب القوى من الرياضات العريقة والنشاطات التي مارسها الإنسان منذ الأول, وهي
عصب الألعاب الأولمبية القديمة , وعروسة الألعاب الأولمبية الحديثة , كما تعتبر
من أهم الرياضات الأخرى , وتقاس بها الحضارات والشعوب فضلا عن ذلك فإنها
تخلق في الفرد التكامل البدني والمهاري والنفسي والأخلاقي , واعتبرت ألعاب القوى
الرياضة الأساسية التي لم تكن الأولى في العالم , وكذلك ركنا مهما من أركان التعليم
في مجال التربية العامة , فهي تدخل في جميع البرامج والتخصصات في جميع بقاع
العالم.

وبالمفهوم العصري فإن ألعاب القوى تشمل المشي والجري لمسافات مختلفة , والقفز
بأنواعه (الطويل , العالي , الثلاثي , بالزانة), والرمي (الجملة , الرمح , المطرقة ,
القرص) , بالإضافة إلى سباقات التنافس المتعددة , العشارية للرجال والسباعية
للنساء, كما أنها محكمة ومنظمة بحكمها القياسي المتري (سم , م , كلم), وبأجزائه و
تسجيل الوقت (الساعة , الدقيقة , الثانية , وأجزاء المائة). ويشترك في المسابقات
العديد من المتنافسين من كل ناحية على حد سواء , كما أنها تتداول على مدار
السنين, صيفا وشتاء في الملاعب المفتوحة والمغلقة , وتقام بطولاتها المحلية

¹ - مخطاري عبد القادر: توظيف التدريب الدائري والمستمر في تطوير القدرات اللاهوائية والهوائية للناشئين في جري المسافات
المتوسطة رسالة ماجستير , جامعة مستغانم , سنة 2006, ص23.

والدولية والإقليمية، والعالمية والقارية، ويعتبر برنامج ألعاب القوى أوسع البرامج في جميع الرياضات كما أن الميداليات المخصصة لها تعتبر أكثر من جميع الألعاب. إن مسابقات ألعاب القوى عديدة متنوعة تقام بعضها في المضمار كالمشي والجري والبعض الآخر يقام في الميدان كالرمي والقذف، والوثب¹.

1-4-1- أهدافها وواجباتها:

- التطور الشامل المتعدد الجوانب للصفات البدنية الأساسية.
- تهذيب الأخلاق والإرادة عند الرياضي.
- نمو السمات الحقيقية والميول والرغبات عند الرياضيين.
- بناء قاعدة رياضية بمزاولة مختلف فعاليات ألعاب القوى.
- اكتساب القدرة والتكامل الرياضي الضروري عن طريق تحقيق مستوى أفضل لفعاليات ألعاب القوى².

¹ - د. قصي محمود القيسي: محاضرات تدريب ألعاب القوى، مطبوعات جامعية، جامعة مستغانم، 1989.

² - د. قصي محمود القيسي: محاضرات تدريب ألعاب القوى، نفس المرجع السابق.

1-4-2- أنواعها وتصنيفاتها وصفاتها العامة:

ألعاب القوى من الرياضات التي تتميز بتنوع ألعابها , إضافة إلى العدد الكبير لأساليب وأشكال أداء هذه الأنواع (تكنيك) وعليه فقد صنف ألعاب القوى كالآتي:

| أقسام ألعاب القوى | أنواعها | تفرعاتها | مسافة السباق ووزن الأداة الرياضية |
|-------------------|--|--|---|
| المشي | سباق المشي | على ممرات الملعب على الطريق المعبد بحساب الوقت | - من 3 كلم إلى 50 كلم. - من 15 إلى 50 كلم. وأكثر بين المدن المختلفة لمدة ساعة , وساعتين. |
| الجري | 1- الجري 2- جري بوجود حواجز اصطناعية 3- جري بوجود حواجز طبيعية 4- سباق التتابع. | - على مضمار الملعب بحساب وقت ركض الحواجز (الموانع). جري الضاحية على مضمار الملعب . | - مسافة قصيرة حتى 400م - متوسطة حتى 2000م - طويلة حتى 10000م مسافات فوق الطويلة أكثر من 15000م, حتى بما فيها سباق الماراتون 42.195 كلم لمدة ساعة. - 100م, 400م, (للنساء). - 110م, 400م, 3000م حواجز (للرجال). - من 5000م إلى 15000م. - مسافات قصيرة: 4x100م, 4x400م. - مسافات متوسطة: - مسافات مختلطة: 400+300+200+100+800+400+200+100. مسافات مختلفة تكون من مسافات قصيرة ومتوسطة خلال مراحل السباق. |
| القفزات | - القفز العالي الوثب الطويل - الوثبة الثلاثية - القفز بالزانة. | - من الركضة التقريبية - من الركضة التقريبية - من الركضة التقريبية - من الركضة التقريبية. | - أساليب القفزات: "السريعة" "المقصية" "الشرقية" "الغربية". - أساليب الوثب: "القرفصاء", "أخذ خطوة في الهواء" "التعلق", "المشي في الهواء". |
| الرميات | - قذف الجلة. - رمي الرمح. - رمي القرص. - رمي المطرقة. | - بالوثب , بالدوران. - من ركضه تقريبية مستقيمة. - بالدوران. - من ثلاث إلى أربع دورات. | - وزن الجلة للنساء 4كلغ. - للرجال: 7.257كلغ. - وزن الرمح للنساء: 600غ. - للرجال: 800غ. - وزن القرص للنساء: 1كلغ. - للرجال: 2كلغ. - وزن المطرقة للرجال 7.260كلغ. |
| التنافس المتعدد. | - الألعاب السباعية. - الألعاب العشارية. | | - للنساء 100م حواجز, رمي الجلة, الوثب الطويل, القفز العالي, 200م, لامي الرمح, 800م. - للرجال: 100م, الوثب الطويل, قذف الجلة, القفز العالي, 400م, 110م حواجز, رمي القرص, القفز بالزانة, رمي الرمح, 1500م. |

جدول رقم 01 : أنواع وتصنيفات ألعاب القوى¹.

¹ - مختاري عبد القادر : توظيف التدريب الدائري والمستمر في تطوير القدرات اللاهوائية والهوائية للناشئين في جري المسافات المتوسطة, رسالة ماجستير , 2006, ص 21.

الفصل الثاني

التدريب والتخطيط الرياضي

2- التدريب الرياضي :

2-1- مفهوم التدريب الرياضي :

يعرف MATVEIV التدريب الرياضي على أنه ذلك التحضير البدني , المهاري , الخططي , الفكري والنفسي للرياضي بمساعدة تمرينات بدنية¹ . ويعرف علي ناصيف وقاسم حسن حسنين التدريب الرياضي على أنه جميع العمليات التي تشمل بناء وتطوير عناصر اللياقة البدنية, وتعلم التكنيك (المهارات الأساسية) وتكنيك (المهارات الخططية) وتطوير القابلية العقلية ضمن تخطيط علمي مبرمج وهادف , خاضع لأسس تربوية بقصد الوصول بالرياضي إلى أعلى المستويات الرياضية الممكنة² .

ويعتبر التدريب الرياضي عملية تربوية هادفة , وموجهة ذو تخطيط علمي لإعداد اللاعبين بمختلف مستوياتهم , وحسب قدراتهم , براعم, ناشئين, ومتقدمين إعدادا متعدد الجوانب, بدنيا, مهاريا, فنيا وخططيا ونفسيا للوصول إلى أعلى مستوى ممكن وبذلك لا يتوقف التدريب الرياضي على مستوى دون آخر, وليس قاصرا على إعداد مستويات عليا فقط , فلكل مستوى طرقه وأساليبه وعلى ذلك فالتدريب الرياضي عملية تحسين وتقنين وتطوير مستمر لمستوى اللاعبين في مجالات رياضية مختلفة كالرياضات المدرسية ورياضة المعاقين والريضة الجماهيرية , هذا بالإضافة إلى تدريب وترقية وتحسين وتقديم من مستوى الرياضي العالي , إلى الأعلى وهكذا حيث لا يتوقف مستوى التدريب عند حد معين فالتقدم مضطر دوما نصفه اليوم بالمستوى الجيد لا يصبح في الغد جيدا³ .

2-2- طرق التدريب الرياضي :

تمتاز ألعاب القوى بتعدد فعالياتها وكل فعالية تختلف إلى حد ما عن الأخرى بأدائها الفني ومتطلباتها البدنية , واحتياجاتها التدريبية رغم أن جميعها يحتاج إلى إعداد بدني عام لكل عناصر اللياقة البدنية المعروفة , لكل فعالية طرق تدريبية خاصة بها ,

¹ - Jurgon weineck: Manuel entrainment; edition vigot ; 1986;p1.

² - عبد العالي ناصيف , قاسم حسن حسنين : مبادئ علم التدريب الرياضي , مطبعة التعليم العالي, بغداد, 1988 , ص 14-15 .

³ - د. بسطويسي أحمد: أسس ونظريات التدريب الرياضي , دار الفكر العربي القاهرة, 1999, ص 24.

سوف نتعرض لهذه الطرق والفعاليات المناسبة لها , حيث يستخدم في ألعاب القوى طرق التدريب التالية :

2-2-1- طريقة التدريب الاستمراري :

يهدف هذا النوع من التدريب إلى إعداد وتأهيل لاعبي المسافات المتوسطة , وهذا يعني ضرورة تطوير وتنمية التحمل العام (التحمل الدوري التنفسي). والتدريب الاستمراري هو الركض بسرعة بطيئة نسبيا , ليصل معدل نبضات القلب ما بين 140-150 ضربة في الدقيقة الواحدة , وبدون فترات الراحة. ويؤدي التدريب الاستمراري إلى تغيرات فيزيولوجية منها:

- زيادة عدد كريات الدم الحمراء .
- زيادة في حجم الألياف العضلية للرياضي.
- زيادة درجة الإعداد النفسي والإرادي.
- زيادة تفتح الشعيرات الدموية.

وهذا يؤدي إلى زيادة كفاءة الأجهزة في الجسم الفسيولوجية وخاصة الجهاز الدوري التنفسي , وتتراوح شدة حمل التدريب الاستمراري ما بين 25-75 % من أقصى قدرة الرياضي , وإذا أهمل المدرب التشكيل الصحيح لحمل التدريب الممثل (الشدة, والحجم, والراحة), يؤدي ذلك إلى زيادة ما يسمى بالدين الأكسجيني الذي يعني قيام العضلات بالعمل بغياب الأكسجين التي لا تعوض إلا في فترة الراحة¹.

2-2-2- طريقة التدريب الفتري:

هو نظام تدريبي يتميز بالتبادل المتتالي بين الجهد والراحة وتنسب كلمة الفتري إلى فترة الراحة البينية بين كل تدريب والتدريب الذي يليه (أول من دون هذه الطريقة هو العالم الفسيولوجي "ران ديل", وأول من استخدمها هو العداء الألماني "هايج" وأشهر من استخدمها وطبقها عمليا واستطاع تحطيم عدة أرقام عالمية وأولمبية هو العداء

¹ - أ.د.كمال جميل الرياضي: الجديد في ألعاب القوى , الطبعة الثانية, 1999, ص68.

التشيكي "زاتوبيك إميل" عداء جري المسافات الطويلة الذي لقب بالقاطرة البشرية¹.

وهذه الطريقة كانت تستخدم في رياضة ألعاب القوى , وكذلك أصبحت تستخدم في وقتنا الحالي في جميع الألعاب الرياضية لتنمية وتطوير السرعة والتحمل والقوة , وما ينبثق عنها من الصفات البدنية المركبة , ممثلة بالقوة المميزة بالسرعة وتحمل السرعة, وهذه أركان رئيسية في اللياقة البدنية ويبقى الهدف الأساسي في التدريب الفكري هو تطوير التحمل.

تنقسم طريقة التدريب الفكري إلى نوعين :

2-2-2-1- التدريب الفكري المنخفض الشدة:

يتميز بزيادة حجم حمل التدريب وانخفاض شدته ويهدف المدرب عند استخدامه إلى تطوير عنصر التحمل وتحمل القوة , وهذا يؤدي دون شك إلى تحسين عمل الجهاز التنفسي من خلال تحسين عمل القلب والسعة الحيوية للرئتين , مما يؤدي إلى زيادة قدرة الدم على حمل كمية كبيرة من الأكسجين وهذا بدوره يؤدي إلى وصول اللاعب إلى حالة جديدة يسعى المدرب للوصول إليها , وهي قدرة التكيف لحمل التدريب الواقع على الرياضي .

يتصف هذا النوع من التدريب بشدة متوسطة تمتد من 50 إلى 60% من قدرة اللاعب , وهذه الشدة تعطي مجالاً للاعب لزيادة حجم التمرين أي زيادة التكرار للتمرين عدة مرات تتناسب مع قدرة الرياضي والمرحلة التي تمتد التكرارات من 10 إلى 30 مرة للتمرين الواحد, وأحياناً يؤدي التمرين على شكل مجموعات , مثلاً 3x5 أي 5 مرات بثلاث مجموعات وهكذا.

أما فترة الراحة يجب أن تكون قصيرة وتمتد من 50 إلى 90 ثانية , وأفضل طريقة لاستخدام الراحة هي العودة إلى دقات القلب , والمعيار الحقيقي الذي يعتمد عليه

¹ - أسامة رياض: الطب الرياضي وألعاب القوى , الإتحاد العربي السعودي للطب الرياضي, 1987.

لإعطاء الراحة, وأفضل حل هو الوصول بالقلب من 100 إلى 120 ضربة في الدقيقة¹.

2-2-2-2- التدريب الفترتي المرتفع الشدة:

يتميز بزيادة حمل التدريب وقلة حجمه نسبيا , ويهدف المدرب من استخدام هذا النوع من التدريب إلى تطوير التحمل الخاص عند الرياضي , ممثلا في تحمل السرعة وتحمل القوة والسرعة والقوة المميزة بالسرعة .

كما يمتاز التدريب الفترتي المرتفع الشدة بالعمل تحت ظروف الدين الأكسجني أي العمل بغياب الأكسجين نتيجة لاستخدام الشدة القصوى أثناء التدريب , وتصل الشدة المستخدمة إلى 90% من الحد الأقصى للرياضي , أما حجم التمرين يجب أن يتناسب مع الشدة المستخدمة , وبالنسبة للراحة أيضا لا بد من العودة إلى ضربات القلب كمييار حقيقي , حيث لا تزيد فترة الراحة على 160 ثانية عند وصول النبض إلى 100 حتى 120 ضربة في الدقيقة , يبدأ الرياضي بالتمرين الثاني , ويجب ألا تقل دقات القلب عند هذا الحد خوفا من العودة إلى حالة الشفاء التام .

ولزيادة قدرة الرياضي وإمكانياته باستخدام التدريب الفترتي المرتفع الشدة يجب أن يراعي إما تقصير فترة الراحة أو زيادة شدة الأداء والتكرار , هذا يجب أن يكون قليلا².

2-2-3- طريقة التدريب الدائري:

ظهر التدريب الدائري في أواخر الخمسينيات من القرن العشرين , ويرجع الفضل في ذلك إلى "مورجان" و"أداموس" في جامعة "ليدز" بانجلترا . ويعرف التدريب الدائري بأنه نظام تدريبي ترتب فيه التمرينات المختلفة بعضها مع بعض في نظام دائري , ينتقل فيها الرياضي من تمرين لآخر بعدد محدد يقدره المدرب وفقا لاحتياجات الرياضي من لياقة بدنية تتناسب مع موسم التدريب , وغالبا ما يستخدم هذا الشكل من التدريب في الموسم الإعدادي³.

¹ - أ.د. كمال جميل الرياضي : التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين , ط1, 2004 , ص216 .
² - سليمان علي حسن وآخرون : التحليل العلمي لمسابقات الميدان والمضمار , دار المعارف , 1983 .

³ - أ.د. كمال جميل الرياضي: الجديد في ألعاب القوى , الطبعة الثانية , الجامعة الأردنية , 1999, ص72.

وهذه الطريقة من التدريب شائعة الاستعمال في المدارس ومراكز التدريب للناشئين في الأندية والهيآت الرياضية المختلفة , أكثر منها في المستويات التدريبية والتنافسية العالية, وغالبا ما تستخدم هذه الطريقة في مرحلة الإعداد وتهدف تنمية وتطوير القوة العضلية والتحمل والسرعة , تحمل السرعة وتحمل القوة .

عند استخدام هذه الطريقة يجب مراعاة ترتيب التمارين وعدد تكرارها وشدتها , وعند تشكيل التمرينات الدائرية يجب مراعاة اشتراك جميع العضلات وأجزاء الجسم الرئيسية ولكن بصورة متعاقبة أو متتالية , ممثلا ذلك في عضلات الأطراف العليا من الجسم والأطراف السفلى وعضلات البطن والظهر , وهدف كل تمرين هو إشراك كل مجموعة من العضلات الغير العاملة في التمرين الذي سبقه , فإذا كان التمرين الأول للرجلين , سيكون التمرين الثاني لليدين والثالث لعضلات البطن وهكذا .

تتمثل أشكال التدريب الدائري كما حدد "سليمان علي حسن" في :

- عدد مرات التكرار بشدة مناسبة بدون احتساب زمن أداء كل تمرين.
- عدد مرات التكرار بشدة محددة بزمن محدد.
- أكبر تكرار لدرجة التعب في زمن محدد.
- أكبر تكرار لدرجة التعب غير المرتبط بالزمن وبالنسبة للدائرة.
- أداء الدائرة الواحدة بزمن محدد أو غير محدد.
- تكرار الدائرة بعدد محدد أو بزمن محدد أو غير محدد من التكرارات لدرجة التعب بزمن محدد أو غير محدد¹.

2-2-4- التدريب التكراري :

تستخدم هذه الطريق لإعداد عدائي ركض المسافات القصيرة والمتوسطة والحواجز , ولاعبي الوثب والرمي , حيث تهدف هذه الطريقة إلى تطوير وتنمية السرعة والقوة , والقوة المميزة بالسرعة (القوة الانفجارية) , والصفة المميزة لهذه الطريقة وهي التأثير على مختلف أجهزة جسم الرياضي , ويتخلل التدريب إلى 100 دقة في الدقيقة الواحدة كحد أدنى , وإلى 180 دقة في الدقيقة الواحدة كحد أقصى , أما شدة التمارين

¹ - سليمان علي حسن وآخرون :التحليل العلمي لمسابقات الميدان والمضمار , دار المعرف, 1983.

المستخدمة في هذا الشكل من التدريب تكون ما بين 80-90% من أقصى مستوى الرياضي , وأحيانا تصل إلى 100% من قدرة الرياضي , أما حجم التمارين فتتميز بقله الحجم أي قلة عدد التكرارات .

2-2-5- طريقة التدريب الفار تلك (كلمة سويدية) :

الفار تلك كلمة سويدية تعني سرعات مختلفة , ويرجع الفضل في هذا الشكل من التدريب للمدرب السويدي "جانسا هولمر" , الذي استخدم هذه الطريقة لتدريب عدائي المسافات المتوسطة الطويلة , وامتدت هذه الطريقة إلى أن شملت معظم الدول الأوروبية , ومنها دول العالم , وقد استخدمها بكثرة عدد كبير من المدربين لأهميتها في تنمية التحمل والسرعة , لذا تستخدم لتطوير مستوى عدائي المسافات الطويلة والمتوسطة , والصفة المميزة لهذه الطريقة هي التدريبات بالركض بسرعات مختلفة , بطيئة سريعة ,متوسطة ,بطيئة ,سريعة ,صعود ,نزول ,اجتياز موانع ,تجاوز حفر مياه ,هذه التمرينات تسمح للرياضي بتغيير سرعة النبض , بتغيير شدة الجهد المبذول لتتراوح من 130 إلى 180 نبضة في الدقيقة , هذه التمرينات تتم جميعا دون توقف ودون حساب المسافة والزمن .

وهذه الطريقة سهلة يؤديها الرياضي بحرية مطلقة دون التقيد ببرامج محددة , وهي من الطرق لاكتساب السرعة والتحمل وتحمل السرعة , فضلا عن تحمل القوة , ويمكن بغض النظر عن السن والجنس , تحدث هذه الطريقة تغيرات فيزيولوجية متنوعة عند الرياضي متمثلة في :

- تقوية الأربطة والأوتار العضلية .

- زيادة عدد كريات الدم .

- زيادة نسبة الهيموغلوبين في الدم¹ .

¹ - أ.د. كمال جميل الرضي : التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين , ط2 , 2004 , ص227-228.

2-3- مبادئ تدريب المسافات المتوسطة:

إن التدريب هو عملية تعديل إيجابي , ذو اتجاهات خاصة تتناول سلوك الفرد من الناحية المهنية والوظيفية , والهدف منها هو اكتساب الفرد للمعارف والخبرات التي يحتاج إليها , والحصول على المعلومات التي تنقصه , والوصول إلى تطوير مهاراته الملائمة والعادات اللازمة من أجل رفع مستوى كفاءته¹.

ومجموع التخطيطات في التدريب تركز على المبادئ التالية:

2-3-1- مبدأ الزيادة في الحمل :

إن التمارين التي تحرص بقوة المخزون الطاقوي , والتي تسبب التعب , تسمح بتحسين المستوى الأولي بواسطة ظواهر الزيادة في التعويض² .
كما يراعى في هذا المبدأ التدرج في زيادة الحمل التدريب لأن عدم الزيادة فيه والارتفاع ينتج عنه عدم تأثر الرياضي بالحمل , إذ يجب على المدرب عند زيادة حمل التدريب مراعاة أن يضع في اعتباره أنه كي يستفيد الرياضي من هذا الحمل , يجب أن يصل هذا الحمل بالرياضي إلى حيث التعب المؤثر وليس إلى حالة الإجهاد.

إذ أن الارتفاع السريع للحمل بدون تثبيت التكيف يترتب عليه مظاهر وهي³ :

- التذبذب السريع لحالة التدريب الرياضي .
- عجز الرياضي على الاحتفاظ بمستواه في الأداء السليم لفترة طويلة , خصوصاً في فترة المنافسات .
- تعرض الرياضي للإصابات أثناء التدريب أو المنافسات .
- هبوط مستوى أداء الرياضي رغم زيادة الحمل .

¹ - مخاطري عبد القادر : توظيف التدريب الدائري والمستمر في تطوير القدرات اللاهوائية و الهوائية للناشئين في جري المسافات المتوسطة , رسالة ماجستير , جامعة مستغانم , 2006 , ص83.

² - EDGAR THILL ET D'AUYRE : IDEM. Page 208.

³ - عماد الدين عباس أبو زيد : التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في الألعاب الجماعية , منشأة المعارف , ط1, 2005, ص162-163.

2-3-2- مبدأ التدرج في التدريب :

يمثل هذا المبدأ أساسا هاما من أسس عملية التدريب الرياضي , حيث يعتمد التدرج في شدة الحمل على عاملين هامين : الأول مستوى الرياضي والثاني الفترة من الموسم الرياضي , التي يتم فيها زيادة مكونات الحمل .
وهذا المبدأ يجب أن يرتفع تدريجيا , بحيث تتطابق فيه الأحمال مع قدرة الرياضي الحيوية لخطة التدريب , لذا يجب إتباع بعض القواعد وهي :

- الانتقال من السهل إلى الصعب .
- الانتقال من الأخف إلى الأثقل .
- الانتقال من المجهول إلى المعلوم .
- الانتقال من البسيط إلى المركب ¹ .

2-3-3- مبدأ التخصص في التدريب :

يسمح هذا المبدأ بتحديد عن قرب مميزات مختلف أنواع الجهود التي تتطلبها نوع الفعالية اللازمة , ثم يقرر المدرب مجموعة التمارين المختارة تبعا للاختصاص ² .

2-3-4- مبدأ كمية الحمل :

حمل التمرين : كل جهد ينجز بعلاقة دقيقة بين عنصر الشدة والمدة.
الشدة: نظريا يجب معرفة أنه لكي يكون للعمل تأثيرات ايجابية وطويلة , فإن الشدة يجب أن أو تتجاوز من أقصى إمكان , لذلك فإن هذا العمل ذو شدة ضعيفة و لمدة طويلة هو التعب دون فائدة , و على الصعيد التطبيقي , فإن هذا المبدأ يمكن أن يطبق ببساطة وفعاليتها كما يلي :

- أخذ النبض أثناء الراحة مثلا ض/د.
- أخذ النبض عند الانتهاء من جهد عالي مثلا : 220 ض/د.
- الفرق : 200-60 = 140 ض/د.

¹ - عماد الدين عباس أبو زيد : التخطيط والأسس العلمية لإعداد وبناء الفريق في الألعاب الجماعية منشأة المعارف ط1 , 2005 .
² - مختاري عبد القدر : توظيف التدريب الدائري والمستمر في تطوير القدرات اللاهوائية والهوائية للناشئين في جري المسافات المتوسطة , رسالة ماجستير , جامعة مستغانم , 2006 .

2-3-5- مبدأ الاسترجاع :

لتجنب الإفراط في التدريبات التي يمكن أن تؤدي إلى الإرهاق و إلى التشبع النفسي فإن من الضروري احترام مبدأ التناوب في النوعية والشدة , ومدة العمل والراحة .
- **النوعية** : إن كل حصة أو كل تمرين يجب أن يكون الحادث الذي يحافظ على مستوى عال من النشاط , وهذا ما يجب أن يكون منتما إلى المتاع التقني لكل مدرب ناجح.

- **الشدة** : إن المراحل أو الحصص التدريبية يجب أن تكون متناوبة بحصص تدريبية مخففة , ويجب على الكل احترام مبدأ التناوب والتدرج في إعطاء الحمل .
- **الحجم** : الحصص الطويلة يجب أن تكون أيضا متناوبة بحصص قصيرة , وتكون على العموم حادة جدا , الشدة والحجم يتطوران غالبا بالشكل العكسي .

2-3-3- التخطيط بألعاب القوى :

يعتبر التخطيط المنهجي العلمي في عصرنا الحاضر الأساس الذي بنيت وقامت عليه أبرز المنجزات الرياضية بشكل خاص , والعلمية الحديثة بشكل عام , ويعتبر التخطيط العلمي بحد ذاته ثمرة من ثمرات الإنجازات الرياضية بألعاب القوى. وأصبح التخطيط الأسلوب الذي لا يستغنى عنه أبدا لا سيما في المجال الرياضي وبالذات في ألعاب القوى لضمان الوصول إلى إنجاز رياضي ممتاز¹.

2-3-1- معنى التخطيط:

- تحديد الأهداف المراد تحقيقها.
- تحديد الواجبات المنبثقة عن الأهداف المطلوب تحقيقها.
- ترتيب الواجبات حسب أسبقية كل منها .
- تحديد الطرق والنظريات لتحقيق الهدف.
- توقع تنمية وتطوير حمل التدريب.
- اختيار أفضل أنواع التنظيم.

¹ - أ.د. كمال جميل الرياضي : الجديد في ألعاب القوى , نشر بدعم من الجامعة الأردنية , 1999 , ص76.

يلعب التخطيط دورا كبيرا وهاما في عملية التدريب الرياضي حيث يتوقع نمو مستوى الأداء للرياضي على التخطيط العلمي الدقيق لبرامج التدريب¹. ومعنى ذلك أن برامج التدريب مخططة , أن هناك هدفا أو أكثر يضعه المدرب ويسعى للوصول إليه بالطرق والوسائل التي تحقق هذا الهدف . فالتخطيط للتدريب عبارة عن إجراءات ضرورية محددة ومدونة يضعها ويلتزم بها المدرب لتنمية وتطوير حالة التدريب (الفورمة الرياضية) عند الرياضي والفريق للوصول إلى أحسن مستوى من الأداء أثناء المنافسة . وفي ألعاب القوى يلعب التدريب المخطط طبقا للأسس والمبادئ العلمية دورا هاما وأساسيا للوصول بالرياضي إلى حالة الفورمة الرياضية في نهاية فترة الإعداد العام والخاص والاحتفاظ بها خلال فترة المنافسات . بعد التخطيط لعملية التدريب تقسم السنة إلى عدد من الفترات التي لا تختلف وتتباين بالنسبة للأهداف وتختلف كذلك من حيث مكوناتها وواجباتها التي تسعى إلى تحقيقها وتنقسم فترة التدريب في غضون الخطة السنوية إلى ثلاث فترات:

- فترة الإعداد PREPARATION .
- فترة المنافسات COMPETION .
- فترة الانتقال TRANSITION .

وتختلف كل فترة من الفترات السابقة من حيث فترة استمرارها وأهدافها ومحتويات كل منها وتخطيط الأعمال التدريبية وتشكيلها .

كما تنقسم كل فترة من الفترات السابقة إلى مراحل تدريبية كل مرحلة منها على عدة أسابيع , كما ينقسم الأسبوع الواحد إلى عدة وحدات تدريبية .

2-3-2- فترة الإعداد:

تخدم هذه الفترة مباشرة فترة المباريات , لذا يجب على المدرب أن يستغل هذه الفترة استغلالا جيدا ليستطيع من خلاله أن يصل بلاعبيه إلى مستوى عالي ثابت في الجوانب البدنية والمهارية والخطوية , وال نفسية , وتنقسم هذه الفترة إلى:

¹ - أ.د.كمال جميل الرياضي : نفس المرجع السابق , ص 93.

2-3-2-1- الإعداد العام:

فيها يعمل المدرب على رفع مستوى الإعداد البدني , وتطوير إمكانيات الأجهزة الوظيفية الرئيسية وتوسيع قاعدة المهارات الحركية والخطوية . وكذلك الرفع من كفاءة إمكانية إعادة بناء ATP سواءا بصورة هوائية أولا هوائية ورفع مستوى مقدرة الرياضي لتحمل مقادير من الأعمال التدريبية التخصصية الكبيرة¹ .

2-3-2-2- الإعداد الخاص :

يهدف إلى البناء المباشر للفورمة الرياضية للرياضيين , ويتجه التدريب إلى الناحية التخصصية في جميع جوانب الإعداد يحدث تغير في هذه الفترة وسائل التدريب وديناميكية الأحمال التدريبية . كذلك يزداد الاهتمام بالجانب النفسي الخاص والذي يهدف إلى تهيئة الرياضي للتغلب على الصعوبات النفسية التي تواجهه خلال المنافسات , وهذا بزيادة تمرينات المنافسات وهذا للتكيف المسبق² . وخلاصة هذه الفترة هو الإعداد الفسيولوجي والمهاري والخطوي والنفسي.

2-3-3- فترة المسابقات :

هدف هذه المرحلة هو احتفاظ الرياضي بالفورمة الرياضية التي وصل إليها في نهاية الفترة الإعدادية , فيجب على المدرب في هذه الفترة التخطيط بدقة للحفاظ وتثبيت الحالة التدريبية العادية . وتتطلب هذه الفترة جهدا فسيولوجيا ونفسيا وهذا يحتاج إلى استخدام الأحمال المطابقة للبطولة في فترة بعيدة نسبيا عن وقت المنافسة . لذا يجب الإعداد الجيد لتنظيم الدورات التدريبية الصغيرة (الميكرو سيكل)³ .

¹ - BELIK ABDENEJEM: l'ENTRAINEMENT SPORTIF;EDITION A.A.C.S. ALGERIE.1998.P19.

² - طه إسماعيل و آخرون : كرة القدم بين النظرية والتطبيق , الإعداد البدني في كرة القدم , دار الفكر العربي , القاهرة , 1989 , ص27.

³ - علي البيك : حمل التدريب , دار المعارف العربي , القاهرة , 1984 , ص205.

2-3-4- الفترة الانتقالية :

تهدف إلى استعادة الشفاء لأجهزة اللاعب الحيوية من أثر الجهد العصبي والبدني الشديد للأحمال التدريبية لفترتي الإعداد والمنافسات على أن يتم ذلك مع الاحتفاظ النسبي بالحالة التدريبية , لضمان الاستعداد الأمثل للرياضي للموسم التالي , ويستعمل المدرب التمرينات التي تهدف إلى الارتقاء بالصفات الحركية وتخفيض المستوى البدني للرياضي , وقبل الموسم ترفع تدريجيا الأحمال التدريبية مع تقليل وسائل الراحة النشيطة¹.

2-3-5- الوحدة التدريبية (الخطة اليومية):

تعتبر الوحدة التدريبية الحجر الأساسي المتكرر لبناء الهيكل التدريبي ليس فقط بالنسبة للدورة التدريبية الصغرى بل تمتد إلى الدورات المتوسطة والكبرى , وبذلك يتوقف نجاح خطة التدريب السنوي على الشكل الجيد للوحدات التدريبية في كل موسم من المواسم , والذي تحتويه الدورات المختلفة حيث تعتمد أساسا على تقنين حمل التدريب في كل وحدة من تلك الوحدات والذي يرتبط بهدف ونوع كل دورة وموسم , هذا بالإضافة إلى التنسيق الجيد في المحتوى بين كل وحدة تدريبية².

2-3-5-1- بناء الوحدة التدريبية :

تتكون كل وحدة تدريبية من ثلاث أجزاء رئيسية ترتبط هذه الأجزاء بهدف كل وحدة سواء كان تعليميا أم تدريبيا .
تبنى مكونات الوحدة كما يلي:

1- المقدم وتشمل:

- الجزء التمهيدي: من 05 إلى 10 دقائق.

- الجزء الإعدادي : من 25 إلى 35 دقيقة .

2- الجزء الرئيسي : من 35 إلى 55 دقيقة .

3- الجزء الختامي : من 10 إلى 20 دقيقة .

وبذلك يكون حجم الوحدة من 80 إلى 120 دقيقة .

¹ - أ.د.كمال جميل الرضي : الجديد في ألعاب القوى , نشر بدعم من الجامعة الأردنية , 1999 , ص78.
² - بن قوة علي: محاضرات ماجستير في مقياس تخطيط التدريب لسنة 2004-2005

أولاً : مقدمة الوحدة التدريبية :

تشمل جزئين أساسيين , الجزء التمهيدي وتكون فيه الأمور الإدارية الخاصة بالرياضيين من حضور وغياب , وتأمين الجوانب التربوية الخاصة بالوحدة , بالإضافة إلى الشحن النفسي .
أما الجزء الثاني (الإعدادي) فهو خاص بإعداد الرياضي بدنياً , وطيفياً ونفسياً عن طريق :

أ- الإحماء العام :

تستخدم التمرينات ذي الشدة القليلة والمتوسطة لفرض الإحماء العام , وتؤدي مثل تلك التمرينات حيث تشمل جميع أجزاء الجسم لتنشيط الأجهزة الوظيفية والحركية المختلفة , ويؤدي ذلك على شكل ألعاب بسيطة تتميز بجهد بدني منخفض¹ .

ب- الإحماء الخاص :

يذكر أبو العلاء عبد الفتاح 1997 م : " إذا كان الهدف من الإحماء العام هو تنشيط كل من الجهازين العصبي المركزي والعصبي الإرادي , فإن هدف الإحماء الخاص هو وضع الجهازين العصبي المركزي والعصبي الإرادي في أفضل حالة تمكنهما من الأداء بفعالية في الجزء الأساسي من الوحدة التدريبية بالإضافة إلى تنشيط الوظائف الفسيولوجية اللاإرادية اللازمة لمتطلبات نشاط الجسم .
وبذلك ينصح بأداء تمرينات الإعداد البدني الخاص وتمرينات المسابقات ذات الشدة المتوسطة وفوق المتوسطة² .

ثانياً : الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية:

يعتبر الجزء الرئيسي من الوحدة أساس تشكيلها ويرتبط ارتباطاً وثيقاً بنوع وشكل الوحدة , حين يتوقف ذلك على تقنين وتشكيل حمل التدريب من خلال مكوناته من شدة , حجم وراحة , هذا بالإضافة إلى نوع وشكل وترتيب التمرينات التي ترتبط بأشكال وأنواع تلك الوحدات .

¹ - د. بسطويسي أحمد : أسس ونظريات التدريب الرياضي , دار الفكر العربي , القاهرة , 1999 ص338.
² - حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم , مطبعة دار الفكر العربي , القاهرة , 1980 , ص344.

ثالثا : الجزء الختامي من الوحدة التدريبية :

له أهمية بدنية فسيولوجية هامة من حيث تخليص العضلات من نتائج التفاعلات البيوكيميائية , وهذا لا يأتي عن طريق التخفيض التدريجي لشدة مثير التدريب في هذا الجزء الختامي حيث يعمل على سرعة استعادة الشفاء , وتحقيق التعويض الزائد. ويذكر "هارا" بأن الجزء الختامي له أهمية نفسية يجب على المدرب مراعاتها , إذا ما أديت على أحسن وجه توفى الدوافع النفسية إثارة الشوق لحضور ومتابعة الوحدة التدريبية¹.

3-1- الصافات البدنية المرتبطة بجري المسافات المتوسطة:

إن سباقات المسافات المتوسطة والتي تتمثل في سبقي 800 متر و1500 متر تتطلب من دون شك من ممارستها الإلمام بعدة صافات بدنية ضرورية وهذا لأجل التنمية الشاملة للمهارات الحركية الذاتية.

يعتبر جري المسافات المتوسطة من السباقات التي ترتبط بعنصر التحمل وتسمى سباقات التحمل , وعلى ذلك يلعب التحمل الدوري التنفسي والسرعة دورا إيجابيا وفعالا في التقدم بمستوى تلك السباقات كأهم عنصرين ,بالإضافة إلى بقية العناصر الأخرى كالقوة والرشاقة والمرونة .

3-1-1- التحمل:

يعتبر التحمل أحد مكونات الأداء البدني ,والتي لها أهمية لأغلب الرياضيين في مختلف الأنشطة , ويعرف التحمل على أنه " قدرة الفرد على العمل لفترات طويلة دون هبوط مستوى الكفاءة أو الفعالية " , كما يعرف أيضا " قدرة الفرد في التغلب على التعب " , وكذلك أنه " قدرة الفرد في الاستمرار لأداء نشاط رياضي لأطول فترة وأكبر تكرار بإيجابية دون هبوط مستوى الأداء".

وكما يرى خبراء التدريب أن التحمل يعد أحد العوامل الرئيسية للفوز وذلك يعني قدرة الفرد على المحافظة على مستواه بمعدل ثابت تقريبا فترة التنافس .

3-1-1-1- أشكال التحمل :

¹ - د. بسطويسي أحمد : أسس ونظريات التدريب الرياضي , دار الفكر العربي , القاهرة , 1999 , ص339.

أ- التحمل العام :

ويعرف بكونه " قدرة الفرد على أداء نشاط بدني بشدة مناسبة لمدة زمنية طويلة وهذا يتطلب العمل بأكبر جزء من الجهاز العضلي", ويذكر "عصام عبد الخالق" أن "التحمل العام هو القاعدة الأساسية للتحمل الخاص"¹.

والإعداد العام يمكن أن يرتبط بوحدة تدريبية من التمارين البدنية التي تهدف إلى تحسين عضوي وعضلي ومفصلي عام , والمقصود بالتحسن العضوي هو تطوير عمل وظائف أجهزة التنفس والقلب والدورة الدموية , وسائر الأعضاء الأخرى التي تقوم بالجهد , فالقلب يزداد حجما ويزيد تدفق الدم مما يؤدي على الزيادة في تغذية العضلات بالأكسجين , والذي بدوره يقلل مكن التعب وهذا يؤدي إلى الزيادة في التحمل العام².

أما التحسن العضلي فيهدف إلى أقلمت أو تكييف الجهاز العضلي , بحيث تتحسن القوة والمرونة والتحمل , وبهذا يكون الإعداد العام إعدادا شاملا لجميع أجزاء الجسم وهي مرحلة أولية وأساسية في حياة الرياضي .

¹ - سامي الصقار: الإعداد الفني في كرة القدم , جامعة بغداد , سنة 1984 , ص24.
² - كمال جميل الرياضي : الجديد في ألعاب القوى , نشر بدعم من الجامعة الأردنية , 1999 , ص82.

الفصل الثالث

الإعداد البدني و الصفات البدنية

3- الإعداد البدني :

3-1- مفهوم الإعداد البدني :

يقصد بالإعداد البدني كل العمليات الموجهة لتحسين القدرات البدنية العامة والخاصة ورفع كفاءة أجهزة الجسم الوظيفية , وتكامل أدائها وتؤدي تدريبات الإعداد البدني على مدار السنة بكاملها , حيث تدخل ضمن محتويات البرامج التدريبية بشكل أساسي من خلال وحدات التدريب¹.

كما يعرف أيضا بأن كل التمرينات التي يضعها المدرب في اتجاه تنمية وتطوير مجموعة من الصفات البدنية (التحمل , القوة , السرعة , المرونة) , وبدون هذه الصفات البدنية لا يمكن بأي حال من الأحوال أن يتماشى الرياضي مع متطلبات اللعبة².

3-2- أنواع الإعداد البدني بألعاب القوى :

3-2-1- الإعداد البدني العام :

يقصد به التنمية المتزنة والمتكاملة لمختلف عناصر اللياقة البدنية , وتكييف الأجهزة الحيوية للرياضي مع العبء البدني الواقع عليه³.

3-2-2- الإعداد البدني الخاص :

يهدف الإعداد البدني الخاص إلى اعداد الرياضي بدنيا ووظيفيا بما يتماشى مع متطلبات ومواقف الأداء في النشاط والوصول به إلى الحالة التدريبية , وذلك عن طريق تنمية الصفات البدنية الضرورية⁴.

3-3- الصفات البدنية المرتبطة بجري المسافات المتوسطة :

¹ - أمر الله البساط : التدريب والإعداد في كرة القدم , منشأة المعارف , الإسكندرية , مصر , 1995 , ص74.
² - مختاري عبد القادر : توظيف التدريب الدائري والمستمر في تطوير القدرات اللاهوائية والهوائية للناشئين في جري المسافات المتوسطة , رسالة ماجستير , مستغانم , 2006 , ص30.
³ - مفتي ابراهيم حمادى : الهجوم في كرة القدم , دار الفكر العربي , القاهرة , 1990 , ص340.
⁴ - محمد رضا الوقاد : التخطيط الحديث في كرة القدم , دار السعادة للطباعة , القاهرة , 2003 , ص116.

إن سباقات المسافات المتوسطة والتي تتمثل في سبقي 800 م و 1500 م تتطلب من دون شك من ممارستها الإلمام بعدة صفات بدنية ضرورية وهذا لأجل التنمية الشاملة للمهارات الحركية الذاتية .

يعتبر المسافات المتوسطة من السباقات التي ترتبط بعنصر التحمل وتسمى بسباقات التحمل ، وعلى ذلك يلعب التحمل الدوري التنفسي والسرعة دورا إيجابيا وفعالا في التقدم بمستوى تلك السباقات كأهم عنصرين ،بالإضافة إلى بقية العناصر الأخرى كالقوة والرشاقة والمرونة

3-3-1- التحمل:

يعتبر التحمل أحد مكونات الأداء البني والتي لها أهمية لأغلب الرياضيين في مختلف الأنشطة ، ويعرف التحمل على أنه (قدرة الفرد على العمل لفترات طويلة دون هبوط مستوى الكفاءة أو الفعالية) كما يعرف أيضا (قدرة الفرد في التغلب على التعب) وكذلك أنه (قدرة الفرد في الاستمرار لأداء نشاط رياضي لأطول فترة وأكبر تكرار بإيجابية دون هبوط مستوى الأداء) .

وكما يرى خبراء التدريب أن التحمل يعد أحد العوامل الرئيسية للفوز وذلك يعني قدرة الفرد على المحافظة على مستواه بمعدل ثابت تقريبا فترة التنافس.

3-3-1-1- أشكال التحمل:

أ- التحمل العام:

ويعرف بكونه (قدرة الفرد على أداء نشاط بدني بشدة مناسبة لمدة زمنية طويلة ، وهذا يتطلب عمل بأكبر جزء من الجهاز العضلي) ، ويذكر "عصام عبد الخالق " أن التحمل العام هو القاعدة الأساسية للتحمل الخاص¹ .
ويعرفه "تشبيتلر" "schtelar" بإمكانياته مقاومة التعب عند الأداء الحركي لمدة طويلة أما "سميكر" "smiker" فيعرفه بإطالة الفترة التي يحتفظ بها الفرد بكفاءته

¹ - سامي الصقار "الإعداد الفني في كرة القدم" -جامعة بغداد -السنة 1984 ص 24

البدنية وارتفاع مقاومة الجسم للتعب ضد المجهود أو المؤثرات الطبيعية الخارجية وبذلك يعتبر التحمل العام عنصرا أساسيا لتحسين مستوى المسافات المتوسطة¹.

ب- التحمل الخاص :

تختلف الأنشطة الرياضية من حيث متطلبات التحمل طبقا للخصائص المميزة له والتحمل الخاص هو نتيجة ارتباط التحمل العام مع مكون من المكونات البدنية الأخرى بعضها ببعض (تحمل السرعة- تحمل القوة)².

وعلى هذا يختلف التحمل الخاص من سباق لآخر وهذا لا حسب ما يتطلبه السباق من شكل ونوع التحمل والذي يتناسب مع طول مسافة السباق حيث يتطلب من المتسابقين جهد معين والمتمثل في طاقة الحركة المبذولة للسباق وبذلك قسم "شولس" التحمل الخاص تبعا لطول مسافة السباق إلى ثلاثة أنواع :

- **التحمل ذو الزمن القصير** : يقع في مجاله كل السباقات التي يمكن إنجازها في حدود دقيقتين من الزمن حيث يظهر نقص الاحتياج إلى الأكسجين والذي يتسبب عند قلته التعب وبذلك فإن مستوى تلك السباقات يتوقف وبصورة كبيرة على تحمل السرعة والذي له ارتباطا كبيرا بالتفاعلات البيوكيميائية اللاهوائية في العضلات واللازمة لإنتاج الطاقة اللاهوائية .

- **التحمل ذو الزمن المتوسط** : ويقع في مجاله كل السباقات التي تتجزأ أكثر من دقيقتين وحتى ثماني (8) دقائق من الزمن حيث تحتاج كل السباقات والذي يتحدد من سباق 800م فما فوق ، حيث تتميز بشدة أقل من القسوة في الأداء ، وعلى ذلك تعتمد المستويات العليا لذلك السباق أو تليه ، وحسب مستوى المتسابق وبعد ذلك يظهر نقص الأكسجين في العضلة وتبدأ التفاعلات البيوكيميائية اللاهوائية لإنتاج الطاقة اللازمة وعلى ذلك ترتبط العمليات اللاهوائية في العضلة بظهور التعب

¹ - د- بسطويسي أحمد "سباقات المضمار ومسابقات الميدان" - دار الفكر العربي - الطبعة الأولى 1997 ص 151.

1- سامي الصادر "الإعداد الفني في كرة القدم" جامعة بغداد ، سنة 1984 ص 24

، وذلك يعمل مستوى التفاعلات البيوكيميائية اللاهوائية على الحفاظ على السرعة وذلك في النصف أو الثلث الأخير من السباق .

- **التحمل ذو الزمن الطويل** : يقع في مجالات سباقات الجري التي يستمر دائما أكثر من ثماني (8) دقائق ، أما بالنسبة للاختلافات الفيزيولوجية والبيوكيميائية في احتياج الطاقة لتلك السباقات .

- أضاف "شمولونسكي" شكل آخر من التحمل الذي يسمى بالتحمل الأساسي وعرفه بأنه مقدرة اللاعب على التعب أثناء تأدية حل طويل سواء كان إنجاز هذا الحمل بسرعة منخفضة أو متوسطة أو عالية¹.

3-3-2- السرعة:

تعتبر السرعة مكونا هاما في العديد من الأنشطة الرياضية ، كما أنها عنصرا أساسيا من عناصر الأداء البدني وتؤثر السرعة في جميع المكونات البدنية ، هي قدرة الإنسان على القيام بحركات في أقصى فترة زمنية وفي ظروف معينة ويفترض في هذه الحالة تنفيذ الحركة ليستمّر طويلا².

وتعني السرعة مقدرة الطفل على أداء حركات متكررة من نوع واحد في أقصى زمن ممكن سواء يصاحب ذلك انتقال الجسم أو عدم انتقاله³.

ويعرفها "خاطر وألبيك" بأنها القدرة على أداء أي حركات أو مهارات باستجابة سريعة وكافية وفق أي المثيرات العصبية⁴.

ويؤكد "هولمان" بأن السرعة تعتمد على :

- القوة العظمى
- سرعة تقلص انقباض العضلات
- نسبة طول الأطراف للجدع
- التوافق الحركي
- نوعية الألياف العضلية

1- د- بسطوسي أحمد "سباقات المضمار ومسابقات الميدان"- دار الفكر العربي- الطبعة الأولى 1997 ص 151

2- د- قاسم حسن حسين/ قبسي ناجي عبد الجبار "مكونات صفة الحركة"- مطبعة جامعة بغداد 1984 ص 118

3- أسامة كمال راتب "النمو الحركي" دار الفكر العربي - الطبعة الثانية- مدينة النصر 1997

4- أثير صبري/ عقيل عبد الله "التدريب الدائري الحديث" مطبعة علاء 1980 ص 48

- قابلية ورد الفعل في البداية

وسباقات المسافات المتوسطة بحكمها عامل السرعة .

3-3-2-1- أشكال السرعة :

أ) **سرعة الانتقال** : يقصد سرعة الانتقال (القدرة على التحرك من مكان إلى آخر في أقصى زمن ممكن) ، وعرفها البعض بكونها (قدرة الفرد الرياضي على أداء حركات متتابعة من نوع واحد في أقصى مدة) ، وهي أيضا (كفاءة الفرد على أداء حركات متشابهة ومتتابعة في أقصى وقت ممكن) ، ويعني ذلك التحريك للانتقال من مكان لآخر في زمن ممكن ويشمل هذا النوع من السرعة على الحركات المتماثلة المتكررة مثل الجري ، ويذكر عصام عبد الخالق (إن سرعة الانتقال والأداء الحركي يعملان على رفع المستوى)

وتتأثر السرعة في الجري بشكل عام بعاملين اثنين هما :

➤ عامل معدل تزايد السرعة

➤ عامل السرعة القصوى¹

ومن هنا قسم العلماء سرعة الانتقال إلى نوعين :

أ-1- سرعة الجري لمسافة قصيرة جدا :

يشير هذا النوع من السرعة إلى معدل الذي يستطيع الفرد دفع جسمه في الفضاء عن طريق القيام بحركات متتابعة من نوع واحد أي أنها تتعلق بإمكانية الفرد اكتساب السرعة المتزايدة أو ما يمكن أن نطلق عليها اسم معدل تزايد السرعة بالنسبة للزن كما أن المسافات المناسبة لإظهار سرعة الجري لا

¹ - wienek jugum manuel d'entrainement vigot 3 : édition paris 1990 p 142 - 179

تزيد من 18م فهذه المسافة لكي يكتسب الفرد فيها أقصى معدل من تزايد السرعة بالنسبة للزمن¹.

أ-2- السرعة القصوى في الجري:

عندما تزيد مسافة الجري 18م فإن الاعتماد يصبح بالدرجة الأولى مركزا على العامل الثاني أي عامل السرعة القصوى في الجري و يشير "ديكارت" أن أقل مسافة لقياس السرعة يجب أن لا تقل عن 27-43 م و لا تزيد عن 73-91م .

ب- السرعة الحركية:

يقصد بها أداء حركة ذات هدف محدد لمدة واحدة و لعدد متتالي من المرات في أقل زمن ممكن أو أداء حركة ذات هدف محدد لأقصى عدد من التكرارات في فترة زمنية قصيرة و محددة و تعرف أيضا بسرعة انقباض عضلة أو مجموعة عضلية معينة في أقصى زمن ممكن و هي كذلك سرعة انقباض العضلة و بالتالي سلسلة الانقباضات عند سريان الحركة و يذكر عصام عبد الخالق تقوم سرعة الأداء الحركي علي تنمية مقدرة القوة العضلية و يراعى أن يكون هناك علاقة صحيحة بين تلك القوة المستخدمة وبين مقدار والقوة مراد التغلب عليها لذا توجد علاقة بين السرعة والقوة العضلية كما نجد ارتباطا التحمل بالسرعة و يظهر ذلك جليا في عدة أنشطة رياضية منها جرى المسافات المتوسطة والطويلة

سرعة رد الفعل الحركي هي السرعة التي يتمكن بها الفرد من الاستجابة لمنبه نوعي مثير و تعرف أيضا لكونها قدرة الفرد على التلبية الحركية لمثير معين في أقل زمن ممكن و نحدد الفترة الزمنية بالوقت بين تقديم المثير و لحظة و نهاية الاستجابة له.

أي تتكون سرعة رد الفعل و سرعة أداء الحركة و تذكر أن هناك حدا لهذا الزمن فهو عند الإثارة السمعية مثلا (0.12-0.18 من الثانية) لذا يجب شحذ الجهاز العضلي و العصبي لدرجة كبيرة من الحساسية و يشير..... إلى أن زمن الرجوع

¹ - Jaques Vrigens de Boeck l'entraînement du sportif bibliothèque universitaire de Lyon grande année 1996-105-108

عند الإنسان يتكون من :

- زمن الاستقبال

- زمن التفكير

- زمن الحركة.

ومن هنا نستنتج أن هناك أنواع مختلفة من السرعة و من بينها السرعة الحركية و السرعة الانتقالية لذا يمكننا تعريفها على التوالي (هي عبارة عن أداء حركة ذات هدف محدد لمدة واحدة و لعدد متتالي من المرات في اقل زمن ممكن و أداء حركة ذات هدف محدد لأقصى عدد من التكرارات في فترة زمنية محددة) و السرعة الانتقالية (القدرة على التحرك من مكان لآخر في أقصى زمن ممكن¹).

3-3-3 القوة:

القوة البدنية صفة أساسية هامة في جميع النشاطات الرياضية تشترك في تحقيق الإنجاز والتفوق في اللعب ومن العوامل الجسمية الهامة للإنجاز² ، وبالتالي فهي من الصفات الهامة للنشاط الرياضي ومن العوامل المؤثرة لممارسة الألعاب الرياضية ويعتبر الكثير من العلماء الرياضيين أن القوة الفعلية مفتاح النجاح والتقدم وأساس لتحقيق المستويات الصحية لمختلف الأنشطة الرياضية وهي إحدى الصفات البدنية التي يتمتع بها والتي يمكن أن ينميها لديه ويرى بعض أن عدم القدرة على إظهار القوة يؤثر في إتقان وتطوير الأداء المهاري وعلى هذا الأساس فإننا نرى أن صفة القوة من الصفات الهامة التي من الضروري أن يتمتع بها كل ممارس لنشاط رياضي أو اكتسابها من خلال الممارسة وتبقى له مدى حياته³ . ونظرا للأهمية الكبرى لهذه الصفة فقد تعددت تعاريفها وتنوعت بحيث يرى "هارة" القوة على أنها أعلى قدر من القوة يبذلها الجهاز العصبي والعضلي لمجابهة أقصى قوة عضلية خارجية⁴ .

1- سيد أحمد عدة : أثر التدريس بأسلوب التطبيق بتوجيه المدرس والأقران على تنمية بعض عناصر الأداء البدني والإنجاز في القفزة الثلاثية , رسالة ماجستير , مستغانم , 1998, ص 144-146
2- سامي الصدار وآخرون : كرة القدم , مديرية دار الكتب للطباعة والنشر, ط 2 , 1987 , 1999 .
3- كمال درويش , محمد صبحي حسنين : التدريب الدائري دار الفكر العربي , مصر 1984 , ص 35.
4 - كمال عبد الحميد , محمد صبحي حسنين : اللياقة البدنية ومكوناتها الأساسية , مطابع الحيوى القاهرة , 1978 , ص 59.

ويتفق كل من كلارك "و ماينوس" و "جيتشل" و "أناريتور" في تعريف القوة العضلية بأنها " القوة القصوى المستخدمة أثناء انقباضه عضلية واحدة" أما "ماتهيقي" فيعرفها بأنها قدرة عضلية في التغلب على المقاومات المختلفة وتختلف هذه المقاومات من حيث النوع والمقدار تبدأ من طبيعة ونوع النشاط الذي يزاوله الفرد كما نجد كل من "دوكوالتر" و"هوتس" و"ريان" يتفقون على التعريف التالي للقوة العضلية وهي مقدار ما تبذله العضلة من قوة لمقاومة الجاذبية الأرضية والقصور الذاتي أو قوة عضلة أخرى , وعادة ما تتناسب القوة مع الحجم , والمقطع المتعرض للعضلة , ويضيف "هوكس" بأن درجة القوة تعتمد على سرعة الانقباض و حجم العضلة , المقاومة واستعداد العضلة¹ .

تنقسم القوة إلى :

- 3-3-3-1- القوة العامة : يقصد بها قوة العضلات بشكل عام والتي تشمل عضلة الساقين والبطن والظهر و الكتفين و الصدر والرقبة , و الذراعين , وتقويم هذه المجموعة من العضلات على القوة الخاصة .
- 3-3-3-2- القوة الخاصة : هي تقوية بعض العضلات التي تعتبر ضرورية للأجزاء الحركية المستخدمة في النشاط أو فعالية رياضية معينة كما هو الحال في جري المسافات المتوسطة التي تحتاج إلى قوة الساقين والذراعين.
- 3-3-3-3 القوة القصوى: ويقصد بها أكبر قوة تنتجها العضلة أو المجموعة العضلية مكتملة عن طريق انقباض إيزومتري إرادي وهذا بعد أكبر أو أعلى قوة ينتجها الجهاز العصبي العضلي عند الانقباض الإرادي² .
- 3-3-3-4- قوة التحمل : ويقصد بها مقدرة العضلات أو المجموعة العضلية على الوقوف ضد التعب أثناء الانقباضات العضلية المتكررة لمرات عديدة ومتتالية بمعنى آخر مقدرة العضلة على العمل ضد المقاومة الخارجية ولفترة زمنية طويلة .

¹ - سامي الصدار وآخرون : كرة القدم, ب1, مديرية دار الكتاب للطباعة. نشر بجامعة الموصل, بغداد, 1987, ط2, ص199.

² - سامي الصدار وآخرون : كرة القدم ج1, نفس المرجع السابق , ص199.

3-3-3-5- قوة السرعة : وتعرف بأنها قدرة الجهاز العصبي العضلي في التغلب على مقاومات تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية و

يشترط لتوفر عناصر قوة السرعة في الرياضي أن يتميز بالشروط التالية:

- درجة عالية من القوة العضلية .
- درجة عالية من السرعة .
- درجة عالية من المهارات الحركية التي تنهياً أسبابها بالتكامل بين عامل القوة العضلية وقوة السرعة¹ .

3-4- المرونة :

المرونة الحركية هي القدرة على تحريك الجسم أو أجزائه خلال أوسع مدى ممكن للحركة دون أن يحدث نتيجة لذلك تمزق للعضلات أو الأربطة , ويرى العديد من الباحثين أن المرونة الحركية من بين الصفات الهامة للأداء الحركي سواء من الناحية النوعية او الكمية كما أنها مع بقية مكونات الأداء الحركي أو البدني كالقوة العضلية أو السرعة أو التحمل والرشاقة , الركائز التي يتأسس عليها اكتساب وإتقان الأداء الحركي , كما أنها تتسم بقدر كبير في التأثير على التطور للسماة الإرادية كالشجاعة والثقة بالنفس وغيرها من السماة الإرادية الأخرى² .

والمرونة هي الصفة التي تسمح باستعمال أحسن وأوسع لكل قدرات الرياضي حيث تساعد على الاقتصاد في الجهد والوقت وأثناء التدريب , وتشمل المرونة من الناحية التشريحية مرونة حركة المفاصل , مرونة العضلات (قابلية العضلة على الاستطالة والمطاطية) ويؤكد البروفسور الألماني "مانين" أستاذ على التكنيك الرياضي في أوروبا الشرقية أن صفة المرونة هي عامل جوهري للأداء الحركي من الناحية العملية

¹ - رسان مجيد خريبط : موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضة , جامعة البصرة 1981, ص31.

² - محمد حسن علاوي , محمد نصر الدين رضوان : اختبارات الأداء الحركي , مطبعة شركة دار الصفي للطباعة , مصر 1982 , ص 318.

ولها مكانة بين الخصائص الحركية لجسم الإنسان , وللمرونة تأثير نفسي على اللاعب كلما كانت المرونة عالية لدى اللاعب كلما تولدت لديه الشجاعة¹ .

إن انعدام المرونة في جسم الرياضي يؤدي إلى نشوء الصعوبات التالية :

- عدم قدرة الرياضي على سرعة اكتساب وإتقان و أداء المهارات الأساسية
- صعوبة تنمية الصفات البدنية الأخرى , القوة الرشاقة , السرعة , التحمل
- سهولة الإصابة بالتمزقات في العضلات و الأربطة
- بذل الكثير من الجهد عند أداء بعض الحركات المعينة².

والمرونة على نوعين من ناحية المدى الحركي:

3-4-1- المرونة الدينامكية : و يطلق على هذا النوع المرونة الإيجابية , و يقصد

بها القدرة على الوصول إلى المدى الحركي الكبير في مفصل من مفاصل الجسم من خلال نشاطات العضلات العامة على هذا المفصل , ويكون ذلك واضحا في مدى درجة الأطراف العليا و السفلى في الحركات المختلفة .

3-4-2- المرونة السلبية : يقصد بها المدى الواسع للحركة و التي تحدث نتيجة

لبعض القوى الخارجية باستخدام الأدوات³ ويتحدد المدى الحركي في المفصل كما

أشار "فيت " على عوامل مختلفة منها :

- التركيب التشريحي لعظام المفصل .

- الأربطة المحيطة بالمفصل .

- تأثير عمل القوة على مدى أطول , فالأفراد الذين يمتلكون صفة المرونة يمكنهم

توليد قوة أكبر⁴ .

و كذلك تنقسم المرونة إلى قسمين :

المرونة العامة و المرونة الخاصة بممارسي النشاط الرياضي لأن المرونة الخاصة

يحتاجها الرياضي في العضلات و المفاصل كما يمكن الحصول على المرونة

العامة عن طريق الألعاب و التمارين الخاصة بالتدريب المتواصل , و يمكن أيضا

1 - تامر محسن : وافق تلجي كرة القدم وعناصرها الأساسية , مطبعة جامعة بغداد , 1989 , ص 28 .

2 - حنفي محمود مختار " الأسس العلمية في تدريب كرة القدم " - دار الفكر العربي - الهرم - سنة 1974 ص 71

3 - سامي الصدار و آخرون " كرة القدم " ج 1 مديرية دار الكتابة للطباعة نشر بجامعة الموصل - بغداد 1987 ط 2 ص 1199

4 - إبراهيم أحمد أحمد سلامة " الإختبارات و القياس " في ت - ب " دار المعارف " القاهرة - 1980 ص 74

الوصول إلى المرونة الخاصة بواسطة التمارين الخاصة مع الزميل , و تمارين خاصة بالإستطالات العضلية أو تمارين السرعة و القوة كما تأخذ التمارين التخصصية للمرونة الشكل المميز للمهارات الأساسية¹ .

3-5- الرشاقة : الرشاقة قدرة بدنية حركية خاصة كما ترتبط ارتباط وثيقا بالناحية المهارية و القدرة البدنية , و تعتبر أساسا مهما لتحسين مهارات الحركات يشير "جونسون" إلى أنه يمكن اعتبار الرشاقة قدرة مركبة لأنها تتضمن في أي الكثير من الباحثين مكونات القوة العضلية و سرعة رد الفعل الحركي و السرعة الحركية و القدرة العضلية و الدقة و التحكم و التوافق ويرى " بارودو محي " و " جونسون " و " ليكرت " أن الرشاقة هي إحدى المكونات الأساسية للأداء البدني و تعني القدرة على تغيير أوضاع الجسم أو اتجاهه بسرعة و دقة , و بتوقيت سليم , سواء كان ذلك بكل الجسم أو بجزء منه على تغيير أوضاعه في الهواء , و يتفق " ليوكر " مع " لارسون "يوكم " في أن الرشاقة تعني قدرة الفرد على تغيير أوضاعه في الهواء و تتضمن الرشاقة أيضا عنصر تغيير الاتجاه السريع في بعض الأحيان تتطلب الرشاقة عنصر القوة و التحمل²

و يعرفها " هيركز " المقدره على إتقان الحركات التوافقية المعقدة و السرعة في تعلم الأداء الحركي و تطويره و تحسينه و أيضا المقدره على استخدام المهارات وفق متطلبات الموقف بسرعة على إعادة تشكيل الأداء تبعا لهذا الموافق بسرعة³ أما " مانين " فنعرف الرشاقة على أنها المقدره على التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد سواء بكل أجزاء جسمه أو بجزء معين منه⁴ ومن هنا نستنتج أن الرشاقة تعتبر عنصر هام من عناصر الأداء البدني و تعني القدرة على تغيير أوضاع الجسم و أجزائه أو اتجاهه بسرعة و بدقة و بتوقيت سليم كان ذلك بجزء من الجسم أو بكل الجسم على الأرض أو على الهواء , ويرى

¹ - حنيفي محمود المختار " الأسس العلمية في تدريب كرة القدم " دار الفكر العربي - الهرم - سنة 1974 ص 74

² - قاسم حسين " تطوير المطاولة " مطبعة العلاء 1979 ص 48

³ - jurlen weineck " Biologie sport – edition vigot " 1988 p 35.36

⁴ - درويش كمال و أخرون " التدريب الدائري " دار الفكر العربي - القاهرة - 1984 ص 82

الباحث أن الرشاقة عنصر لا يمكن التخلي عنه خصوصا في تدريبات عدائي
المسافات المتوسطة .

الفصل الرابع

خصائص المرحلة العمرية

والدراسات المشابهة

2 - مميزات وخصائص النمو لمرحلة (15-18):

تجمع هذه المرحلة بين خصائص مرحلتي النضج والرشد حيث تختلف الخصائص البدنية والحركية والانفعالية في بداية المرحلة عن نهايتها، إذ يتعرض الفرد في بدا هذه المرحلة لعمليات التغير السريع وغير المستقر بدنيا وعقليا، ولكن يصل بالتدرج إلى مرحلة من النضج والواقعية ويزداد معها اهتمامه بالاستقلالية وتزداد اهتماماته الأساسية في الحياة صحيا ، اجتماعيا.

وتعتبر هذه المرحلة هامة لغرس القيم لدى الأفراد وتطوير اتجاهاتهم الصحية والاجتماعية والمهارية.

2-1- النمو الجسمي:

تتميز هذه المرحلة بالبطء في النمو الجسماني، ويلاحظ استعادة الفتى والفتاة لتناسق الجسم . كما تظهر الفروق المميزة في تركيب جسم الفتى والفتاة بصورة جلية، ويزداد نمو عضلات الجذع والصدر والرجلين بدرجة اكبر من نمو العظام حتى يستعيد الفرد اتزانه الجسمي، ويصل الفتيان والفتيات إلى نضجهم البدني الكامل تقريبا.

وتزداد احتياجات الأفراد إلى الأنشطة لاكتساب اللياقة البدنية والحركية ، وكذا بالأنشطة التي تهتم بصحة وسلامة القوام واكتساب المظهر الجيد.

2-2- النمو الحركي:

يظهر في هذه المرحلة الاتزان التدريجي في نواحي الارتباك والاضطراب الحركي وتأخذ مختلف النواحي النوعية للمهارات الحركية في التحسين والرقى لتصل إلى درجة عالية من الجودة كما يلاحظ ارتقاء بمستوى التوافق العضلي العصبي. وفيها يكتسب الفرد ويتعلم مختلف الحركات وإتقانها وتثبيتها إضافة إلى ذلك زيادة قوة العضلات الذي يتميز به الفتى يساعد الكثير على إمكانية ممارسة أنواع مختلفة

من الأنشطة الرياضية التي تحتاج إلى القوة العضلية. كما أن زيادة مرونة عضلات الفتاة تسهم في قدرتها على ممارسة بعض الأنشطة الرياضية كالجهاز والتمرينات الفنية.

2-3- النمو العقلي والاجتماعي والانفعالي:

تشير بعض الدراسات إلى النمو العقلي والاجتماعي والانفعالي في هذه المرحلة يتميز بالخصائص التالية

- 1 - ازدياد الخبرات المكتسبة من مراحل النمو السابقة، والإفادة منها في الحكم على الأشياء ورسم الخطة الشخصية لتحقيق حاجاته وميوله.
- 2 - تزداد الرغبة في المناقشة والمحاجات لذاتها، وخاصة مع الكبار تأكيداً للنزعة الاستقلالية.
- 3 - تنضج القدرات العقلية المختلفة وتظهر الفروق الفردية في القدرات، وتتكشف استعداداتهم الفنية والثقافية والرياضية والاهتمام بالتفوق الرياضي فيها واتصاح المهارات.
- 4 - ازدياد النزعة في الاستقلال في الرأي والتصرف حتى يشعر بالمساواة مع الكبار.
- 5 - الميل إلى الاشتراك في أعمال الإصلاح الاجتماعي وتغيير الأوضاع.
- 6 - الاهتمام ببحث الشؤون المتعلقة بالدين والفلسفة والرغبة في الكشف عن الأسباب والمسببات، مما قد يصل إلى مستوى الشك مما قد يعوق الاتزان النفسي.
- 7 - زيادة ميل كل جنس إلى الجنس الآخر (مرحلة الحب الرومانسي) ويصاحب زيادة الاهتمام بالمظهر والتأنق في الملابس واختيار الألوان الملفتة للانتباه.
- 8 - زيادة الرغبة في الاشتراك مع أفراد شلته وتبادل الأحاديث معهم في موضوعات مختلفة وخاصة ما يتصل بها من أخبار الرياضة والجنس والملابس، وتميل الفتيات بصفة عامة إلى التحدث عن موضوعات مشكلات الزواج وإنشاء الأسرة.
- 9 - زيادة حساسية الشباب بالنسبة لمعاملة الكبار لهم، مما يؤثر في علاقاتهم بها.

- 10- بدا الاهتمام بالتخصص في الدراسات أو المهنة وازدياد التفكير في أمر العمل للمستقبل، أو تكوين أسرة خاصة بالنسبة لفتيات.
- 11 - تتميز بطابع خيالي واتجاه نحو الفنون الجميلة والقراءة التي تساعد على تزويد الخيال
- 12 - ازدياد الميل واكتشاف البنية والمخاطرة والمغامرة والتجوال والترحال.
- 13- الميل لكسب المال مما يدفعه إلى القيام بأوجه النشاطات المختلفة وتعلم مهارات تساعد على الكسب للحصول على مزيد من الاستقلال في حياته.
- 14 - القدرة على الانتظام في جماعات والتعاون معها بطريقة ايجابية منتجة. وذلك لابتعاده عن الأنانية الذاتية.
- 15 - الميل للحفلات الجماعية والألعاب المشتركة وخاصة التي يشترك فيها الجنسان.
- 16 - حساسية زائدة إما بالهروب من الواقع وكبت الانفعالات، أو بالانطلاق المؤدي إلى التهور الذي يعقبه التخاذل ولوم النفس بسبب الحاجة إلى تهدئة التوتر العصبي.
- 17 - الحاجة إلى اللعب والراحة والاسترخاء والتغذية الكافية.
- 18 - الحاجة إلى رعاية كافية تضمن عدم تعرضه للأمراض والإصابات حتى تسهل نموه.
- 19 - الحاجة إلى تحمل المسؤولية وممارسة الحياة الديمقراطية عن طريق الانتماء إلى جماعة توفر له حاجته، التي تميز الكيان الفردي واستقلاله وطمأنينته.
- 20 - الحاجة إلى قدر كاف من الثقافة العامة والمهارات العملية إلى جانب الخبرات الاجتماعية اللازمة لحياته.
- 21 - الحاجة إلى ممارسة نشاط تعاوني مع من هم في سنه.
- 22 - الحاجة إلى فهم الانفعال والتغلب على المخاوف كالقلق والخجل والارتباك والفشل.
- 23 - الحاجة إلى احترام التمييز والفردية وتقبلها.

24 - الحاجة إلى قراءة سير الأبطال والزعماء والقصص العاطفية والأحداث الجارية.

2-4- النمو الفسيولوجي:

يتابع النمو الفسيولوجي في هذه المرحلة تقدمه نحو النضج بالنسبة لكل من النبض وضغط الدم، فنلاحظ هبوطا نسبيا ملحوظا في النبض الطبيعي، مع زيادته بعد مجهود فكري وهذا دليل على تحسن ملحوظ في التحمل الدوري التنفسي، مع ارتفاع قليل جدا في ضغط الدم، ومما يؤكد تحسن التحمل في تلك المرحلة هو انخفاض نسبة الأوكسجين عند الجنسين مع وجود فارق كبير لصالح الأولاد هذا بالإضافة إلى توازن غددي مميز والذي يلعب دورا كبيرا في التكامل بين الوظائف الفسيولوجية الحركية، الحسية والانفعالية للفرد، والتي تعمل على اكتمال شخصية الفرد المتعددة الجوانب. *****---

5-**- الدراسات المشابهة :

تهدف الدراسات المشابهة إلى معرفة الأبعاد المختلفة المحيطة بمشكلة البحث ، وإعطاء صبغة علمية للبحث سواء من ناحية التوجيه أو التخطيط أو المحتوى لذلك قمنا بالتطرق إليها .

5-1- دراسة بن سي قدور الحبيب :

أجريت هذه الدراسة في سنة 1995 م تحت عنوان (أهمية الصفات المرتبطة بالأبيض في تطوير مطاولة السرعة لعَدائِي المسافات المتوسطة من 17 – 18 سنة).

5-1-1- أهداف الدراسة :

- تحديد مستوى الصفات المرتبطة بالأبيض للعَدائِيين.
- تطوير الصفات البدنية الضرورية وخاصة مطاولة السرعة.
- العمل على خلق وإيجاد برنامج تدريبي مقترح يتناسب مع قدرات العَدائِيين البدنية والحركية والسعي إلى تطويرها .

5-1-2- فروض الدراسة :

افترضنا مايلي:

- إن تطبيق البرنامج التدريبي المقترح يؤدي إلى تطوير الصفات المرتبطة بالأيض لعدائي المسافات المتوسطة .

- إن تطوير مستوى الصفات المرتبطة بالأيض له أهمية كبيرة في تطوير مطاولة السرعة لعدائي المسافات المتوسطة .

5-1-3- عينة الدراسة :

تمت الدراسة على عدائي نادي مشعل الجلفة لألعاب القوى (اختصاص المسافات المتوسطة) .

وبلغ عددهم 15 تراوحت أعمارهم ما بين 17 – 18 سنة .

5-1-4- المنهج المستخدم :

استخدم الباحث المنهج التجريبي .

5-1-5- أدوات البحث :

استخدم الباحث الاستبيان والاختبارات البدنية والفسولوجية .

5-1-6- إجراءات الدراسة :

قام الباحث بإجراء تجانس للعينة وبعدها أنجز الاختبارات القبلية , ثم تم تطبيق البرنامج التدريبي لمدة شهرين ثم تمت الاختبارات البعدية للعينة .

5-1-7- أهم النتائج :

- إن ضعف مستوى الإنجازات الرياضية لعدائي المسافات المتوسطة راجع إلى قلة الاهتمام في التكوين العالي .

- وجود فروق غير دالة إحصائياً بين القياسات القبلية والبعدية لاختبار القدرة اللاهوائية مما يوضح أن التطوير على مستوى هذه الصفة كان عشوائياً .

- وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبلية و البعدية لاختبار الكفاءة الهوائية .

- إن تطبيق البرنامج المقترح كان له أثر إيجابي لتطوير صفة المطاولة وهذا من خلال الفروق المعنوية لنتائج الاختبارات القبلية والبعدية .

5-2- دراسة مختاري عبد القادر :

أجريت هذه الدراسة سنة 2006 م تحت عنوان (توظيف التدريب الدائري والمستمر في تطوير القدرات اللاهوائية والهوائية للناشئين في جري المسافات المتوسطة).

5-2-1- أهداف الدراسة :

- استبيان واقع تدريبي الناشئين في المسافات المتوسطة من حيث الثقافة التدريبية وواقع التدريب .
- إن استخدام طريقة التدريب تساعد على تنمية التحمل العضلي والدوري لدى الناشئين في المسافات المتوسطة .
- اقتراح برنامج تدريبي يساعد على تحسين نتائج جري 800 متر إلى 1200 متر لدى الرياضيين الناشئين .

5-2-2- فروض الدراسة :

- استخدام طرق التدريب الدائري و المستمر يؤثران ايجابيا على تنمية صفة التحمل اللاهوائي لدى الناشئين في جري المسافات المتوسطة .
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة الضابطة المستخدمة بالأسلوب العادي في التدريب والعينة التجريبية المستخدمة بالأسلوب الدائري والمستمر لصالح هذه الأخيرة في تنمية صفة التحمل الدوري , التنفسي لدى الناشئين في جري المسافات المتوسطة .

- يعتبر استخدام البرنامج التدريبي بتطبيق التدريب الدائري و المستمر عامل ايجابي في تحسين نتائج اختصاص المسافات المتوسطة (1200 متر) لدى الناشئين.

5-2-3- عينة الدراسة :

- تمت الدراسة على عدائي المسافات المتوسطة لفريق ألعاب القوى لصنف أصغر تتراوح أعمارهم 13 – 15 سنة , بلغ عددهم 30 مقسمين إلى قسمين :
- 15 عينة ضابطة
- 15 عينة تجريبية .

ينشطون في النادي الرياضي لبلدية وادي ارهيو لألعاب القوى (اختصاص المسافات المتوسطة).

5-2-4- المنهج المستخدم:

استخدم الباحث المنهج التجريبي الوصفي .

5-2-5- أدوات الدراسة :

استخدم الباحث الاستبيان والاختبارات البدنية .

5-2-6- إجراءات الدراسة :

تم إجراء التكافؤ بين العينة التجريبية والضابطة وإجراء القياسات القبلية .

- تم تطبيق البرنامج على العينة التجريبية لمدة شهرين مع تطبيق البرنامج العادي للعينة الضابطة .

- تم إجراء الاختبارات البعدية على عيني البحث .

5-2-7- أهم النتائج :

- عدم تحسين نتائج عدائي المسافات المتوسطة راجع إلى قلة اهتمام المدربين

بالمراجع ونقص الخبرة وحتى الاختصاص .

- إن استخدام أساليب التدريب الدائري والمستمر في تنمية صفة التحمل العضلي

والدوري في اختصاص المسافات المتوسطة تؤثر ايجابيا على عينة البحث التجريبية

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة الضابطة والعينة التجريبية لصالح هذه

الأخيرة في تنمية التحمل العضلي والدوري .

خاتمة الباب الأول :

لقد تجسد إمام الطالبان الباحثان للمتطلبات العلمية النظرية لهذا البحث العلمي في أربعة فصول حيث تم التطرق في الفصل الأول إلى الحديث عن ألعاب القوى بكل جوانبها وتم التركيز على المسافات المتوسطة (800-1500 متر) , أما الفصل الثاني فقد تم التطرق إلى التدريب الرياضي وطرقه والتخطيط الرياضي , أما الفصل الثالث فقد خصص للحديث عن الأعداد والتحصير البدني واختتم الطالبان الباحثان هذا الباب بالتطرق إلى خصائص المرحلة العمرية وكل ما يتعلق بها إضافة إلى عرض بعض الدراسات المشابهة حيث تم الاستفادة من استخلاصاتها العلمية والعملية في تعزيز هذا البحث العلمي مع إبراز مدى أهميته العلمية.

الباب الثاني

الدراسة الميدانية

تمهيد الباب الثاني :

لقد احتوى هذا الباب على فصلين , حيث شمل الفصل الأول عرض مفصل لمنهجية البحث وإجراءاته الميدانية , بينما تضمن الفصل الثاني عرض النتائج ومناقشتها , وانصب فيه تركيز الطالبان الباحثان على مقابلة النتائج بالفرضيات مع طرح مجموعة من الاستنتاجات والتوصيات التي صداهاها يكمن في تحديث آلية التدريب على نحو العلاقة التفاعلية الايجابية بين المدرب والرياضي مبرزاً في الأخير خاتمة عامة حول البحث.

الفصل الأول
منهجية البحث العلمي وإجراءاته
الميدانية

1-1- إجراءات البحث :

1-1-1- منهج البحث :

اعتمدنا على المنهج **الوصفي التجريبي** , بغية انجاز البحث على نحو أفضل نظرا لأنه وحسب رأي محمد مسي : "من أنسب المناهج العلمية المستخدمة في تحديد الظاهرة المطروحة وإيجاد حلولها"¹. وتمثلت الدراسة المسحية في الاستبيان الموجه إلى بعض المدربين لاستكشاف واقع عملية التدريب ومستوى المدربين , أما الدراسة التجريبية فتناولنا دراسة أثر التدريب الفكري كمتغير مستقل في هذا البحث , بينما يتمثل المتغير التابع في تسمية بعض الصفات البدنية لدى عدائي المسافات المتوسطة .

ولأجل إصدار أحكام موضوعية حول فاعلية المتغير المستقل وتأثيره الإيجابي على المتغير التابع , طبقنا على المختبرين مجموعة من الاختبارات البدنية المقننة و الدرجات الخام المحصل عليها تم معالجتها إحصائيا باستخدام الوسائل الإحصائية المناسبة .

1-1-2- عينة البحث :

يقول عبد العزيز فهمي هيكل : " عينة البحث هي المعلومات عن عدد الوحدات التي تسحب من المجتمع الأصلي لموضوع الدراسة بحيث تكون ممثلة تمثيلا صادقا لصفات هذا المجتمع "².

شملت عينة البحث ما يلي :

- أ- عينة البحث المسحي التي شملت 07 مدربين على مستوى ولاية الجلفة.
 - ب- عينة البحث التجريبي شملت 20 عداءا لفريق ألعاب القوى لمشعل الجلفة
- لصنف الأواسط تتراوح أعمارهم ما بين (15-18 سنة) مقسمين إلى قسمين :
- 10 عداء (عينة تجريبية)

- محمد موسي عثمان : أسس ومناهج البحث العلمي , مكتبة زهراء الشروق , القاهرة , 1996, ص 35. ¹

- عبد العزيز فهمي هيكل : مبادئ الإحصاء , ديوان المطبوعات الجامعية , الجزائر , 1994 , ص 95. ²

- 10 عداء (عينة ضابطة).

ينشطون في الفريق الرياضي نادي مشعل الجلفة لألعاب القوى (اختصاص المسافات المتوسطة).

1-2-1- مجالات البحث :

1-2-1- المجال البشري :

تمثلت عينة المختبرين الذين استهدفهم البحث في العدائين لاختصاص المسافات المتوسطة (15-18 سنة) وبمعدل عمري قدره 17 سنة حيث بلغ عددهم 20 عداء موزعين على مجموعتين حيث تمثلت المجموعة الأولى في العينة الضابطة وطبق عليها الأسلوب التقليدي في التدريب , و المجموعة الثانية مثلت المجموعة التجريبية وطبق عليها أسلوب التدريب الفكري.

1-2-2- المجال المكاني :

أنجز البحث بالميدان الرياضي لولاية الجلفة (ميدان اول نوفمبر).

1-2-3- المجال الزمني :

لقد امتدت فترة العمل التجريبي على مرحلتين أساسيتين هما :

المرحلة الأولى :

تمثلت في انجاز التجربة الاستطلاعية والتي امتدت من: 05-01-2017 إلى

26-02-2017م

وتضمنت هذه المرحلة الخطوات التالية :

- فترة البحث في الاختبارات حسب الأغراض المراد قياسها .

- فترة انجاز الاختبارات القبليّة والبعدية للتجربة الاستطلاعية , وقد تمت من:

22-02-2017م إلى 24-02-2017م..

المرحلة الثانية :

تمثلت هذه المرحلة في تطبيق التجربة الأساسية حيث امتدت من 25-02-2017م

إلى 17-03-2017م وخلال هذه الفترة الزمنية أنجزت الاختبارات القبليّة بتاريخ:

25-02-2017م أما الاختبارات البعدية فقد أنجزت بعد حوالي عشرين يوماً من العمل التدريبي 17-03-2017م.

1-3- أدوات البحث :

لقد استخدم البحث لأجل انجاز البحث على نحو أفضل وتحقيقاً لأهدافه المنشودة مجموعة من الأدوات التالية :

- الإلمام النظري حول موضوع البحث من خلال الدراسة في كل المصادر والمراجع العربية والأجنبية , المجالات الرياضية .
- اختبارات الصفات البدنية :

- اختبار التحمل (كوبر 400 متر).

- اختبار السرعة 60 متر .

- اختبار الكرة الطبية .

- اختبار سار جنت .

كما تطلب تنفيذ الاختبارات السالفة الذكر استخدام الوسائل التالية :

- عدادين إلكترونيين من النوع الجيد .

- ميزان طبي , قائم خشبي مدرج بالسنتيمترات على طول 2 متر .

- شريط متري 100 متر .

- 21 شاخص , 2 صافرة .

- المقابلات الشخصية : قمنا بعدة لقاءات شخصية مباشرة مع مجموعة من

الأساتذة , والمدرّبين والدكاترة¹ من معهد التربية البدنية و الرياضية للأخذ بآرائهم والاستفادة من خبراتهم لإنجاز هذا البحث العلمي على نحو أفضل , كما كان لنا لقاءات مع بعض المدرّبين من أهل الاختصاص , كما كانت هناك زيارات ميدانية ومتابعة الحصص التدريبية عن قرب .

- الأساتذة : هم زيتوني عبد القادر , إدريس خوجة , و الدكاترة هم : عطاء الله أحمد , رمعون , بن قوة علي .¹

1-4- الدراسة الاستطلاعية :

لضمان السير الحسن لتجربة البحث قمنا بهذه التجربة الاستطلاعية لأجل معرفة :

- واقع تدريب عدائي المسافات المتوسطة.

- تحديد الاختبارات التي تقيس بعض الصفات البدنية في نشاط عدو المسافات المتوسطة .

- قياس صلاحية الاختبارات المراد استعمالها في التجربة الرئيسية لمعرفة صدق وثبات وموضوعية الاختبارات حتى يكون لها ثقل علمي.

ولقد أنجزت الدراسة الاستطلاعية على النحو التالي :

توزيع مجموعة من الاستمارات على عينة البحث المسحية والتي اشتملت على

مجموعة من الأسئلة موجهة للمدربين بغية التعرف على واقع تدريب عدائي

المسافات المتوسطة و في ما يلي عرض للأسئلة مع نتائج الدراسة :

السؤال الأول :

الغرض من هذا السؤال هو معرفة مستوى المدربين الذين يشرفون على تدريب اختصاصات المسافات المتوسطة.

| ما هو عدد سنوات الخبرة | | | ما هو تخصصك الفردي | | ما هو نوع الشهادة المتحصل عليها | | | | الأسئلة |
|------------------------|------------------------|--------------------|--------------------|-------------|---------------------------------|----------------------|-----------------------|-----------------|------------------|
| أكثر من 6 سنوات | من 3 سنوات إلى 6 سنوات | من سنة إلى 3 سنوات | تخصصات أخرى | ألعاب القوى | لاعب سابق | تقني سامي في الرياضة | أستاذ التعليم المتوسط | ليسانس في ت.ب.ر | الشهادة العلمية |
| 3 | 3 | 1 | 2 | 5 | 2 | 2 | / | 3 | عدد المدربين |
| 42.85% | 24.85% | 14.28% | 28.57% | 71.42% | 28.57% | 28.75% | / | 42.85% | النسبة المئوية % |

جدول رقم (02) يوضح المعلومات الخاصة بالمستجوب

من خلال الجدول رقم (02) نلاحظ أن نسبة المدربين الحاصلين على شهادة الليسانس في التربية البدنية والرياضية بلغت 42.85% , أما بالنسبة للمدربين الحاصلين على شهادة تقني سامي بلغت قيمة 28.57% أما عن الذين كانوا لاعبين سابقين فقد قدرت نسبتهم 28.57% , أما ما يتعلق بالتخصصات الفردية بلغت 28.75% بالنسبة لألعاب القوى , وبخصوص سنوات الخبرة تمثلت في 14.28% لأقل من ثلاث سنوات و 71.42% لأكثر من ثلاث سنوات وأكثر من ستة سنوات .

السؤال الثاني :

ما هي في رأيك الصفات البدنية الخاصة بعدائي المسافات المتوسطة

(800-1500 متر) .

الغرض من هذا السؤال هو تحديد ومعرفة الصفات البدنية الخاصة لاختصاص

المسافات المتوسطة والترتيب حسب الأهمية.

| النسبة المئوية % | عدد المدربين | الصفات البدنية |
|------------------|--------------|------------------|
| 100% | 7 | التحمل |
| 100% | 7 | السرعة |
| 85.71% | 6 | القوة |
| 57.14% | 4 | الرشاقة والمرونة |

جدول رقم (03) يوضح الصفات البدنية الخاصة لعدائي المسافات المتوسطة.

يتبين من خلال الجدول رقم (03) أن صفتي التحمل والسرعة هما الصفتين البدنيتين

الخاصتين لاختصاص المسافات المتوسطة وبلغت قيمة 100% أي بمجموع 7

مدربين , أما صفة القوة فقد بلغت 85.71% أي 6 مدربين , أما صفتي المرونة

والرشاقة تمثلت بنسبة 57.14% ما يعادل 4 مدربين .

السؤال الثالث :

ما هي طرق التدريب في المسافات المتوسطة (800-1500 متر) .
الغرض من هذا السؤال هو معرفة أهم الطرق التدريب المستعملة من طرف
المدرّبين .

| الطرق المستعملة | عدد المدرّبين | النسبة المئوية % |
|----------------------|---------------|------------------|
| الدائري | 2 | 28.57% |
| المستمر | 1 | 14.28% |
| المختلط (التقليدي) | 3 | 42.85% |
| المنافسات | 2 | 28.57% |

جدول رقم (04) يوضح طرق التدريب المستعملة في تدريب المسافات المتوسطة.

لقد تركزت إجابات المدرّبين على استعمال الطريقة التقليدية حيث بلغت
قيمة 42.28% تليها طريقتي التدريب الدائري والمنافسات بنسبة 28.75% , أما
بالنسبة للتدريب المستمر بلغت النسبة 14.28% .
- كما قامنا استطلاع آراء عدد من الأساتذة والدكاترة¹ من معهد التربية البدنية
والرياضية بالجلفة , إلى جانب الاعتماد على المراجع والمصادر وبعض البحوث
المشابهة بغرض تحديد أهم الصفات البدنية لنشاط جري المسافات المتوسطة كمتغير
تابع وأساسي لهذا البحث العلمي , حيث امتدت هذه المرحلة 25-01-2017م إلى
غاية 17-03-2017م , وقد أسفر هذا الاستطلاع عن تحديد أهم الصفات البدنية
لنشاط جري المسافات المتوسطة , وهي كالآتي :
التحمل , القوة , السرعة , وفور ذلك شرعنا بجمع بعض الاختبارات المقننة لقياس
تلك الصفات البدنية , وتم الاستعانة في ذلك بأراء المختصين في حقل التدريب وذلك
لأجل تحديد أدق الاختبارات الموجهة لقياس المتغير التابع المستهدف من البحث .

¹ - الأساتذة : زيتوني عبد القادر , ادريس خوجة , الدكاترة : رمعون , عطاء الله أحمد , بنقوة علي.

- تناولنا تلك الاختبارات بالتجريب للتأكد من ثقلها العلمي , حيث تم اختيار عينة عشوائية فريق ألعاب القوى لولاية الجلفة-نادي مشعل الجلفة- والمقدر عددهم ب 05 عدائين تتراوح أعمارهم ما بين (16- 18 سنة) أي بمتوسط عمر قدره 17 سنة وطبقت عليهم مجموعة الاختبارات المحددة وعلى مرحلتين متتاليتين , أي تمت المرحلة القبلية الأولى بتاريخ: 22-02-2017م. , بينما تمت المرحلة البعيدة بتاريخ: 24-02-2017م, وفي نفس الظروف الزمنية والمكانية للمرحلة الأولى , وقد اشرفنا على إجراء الاختبارات القبلية والبعيدة للدراسة الاستطلاعية في نفس الظروف الزمنية والمكانية أي في الفترة المسائية من الساعة الخامسة إلى الساعة السادسة والنصف وبملعب اول نوفمبر بالجلفة , وفي نفس الظروف الجوية حيث الأجواء جيدة وملائمة .

1-5-1- الأسس العلمية للاختبارات :

1-5-1-1- ثبات الاختبار:

يذكر نبيل عبد الهادي أن هذا الأساس العلمي " يعتبر من المقومات الأساسية للاختبار الجديد , حيث يفترض أن يعطي الاختبار نفس النتائج تقريبا إذا أعيد استخدامه مرة أخرى " ¹. "ويعتبر أسلوب الثبات عن طريق الاختبار - إعادة الاختبار- من أكثر طرق إيجاد معامل الثبات صلاحية بالنسبة لاختبارات الأداء في التربية البدنية والرياضية ويصطلح عليه البعض بمعامل الاستقرار" ². واستبعدا لأي متغيرات أخرى مؤثرة , امتدت الفترة الزمنية بين الاختبار القبلي والبعدي خلال التجربة الاستطلاعية لمدة أربعة أيام ودون أن يمارس المفحوصين لأي نشاطات رياضية سواء داخل أو خارج المؤسسة طيلة الفترة البيئية . كما عملنا على ضمان أقوى تجانس وسط وذلك من خلال مراعاة السن (16-18 سنة), والطول والوزن , وبعد إنهاء الاختبارات البدنية والقبلية والبعيدة للتجربة الاستطلاعية على حسب مواصفاتها المحددة , قمنا بتحويل الدرجات الخام المتحصل عليها إلى

¹ - نبيل عبد الهادي: القياس والتقويم التربوي واستخدامه في مجال التدريس الصفوي , ط1 , دار وائل للنشر , الجبيلة , الأردن ' 1999 , ص109.

² - محمد صبحي حسنين : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية , الجزء الأول , ط3 , دار الفكر العربي , القاهرة , 1995 , ص 137.

درجات معيارية باستخدام معامل الارتباط البسيط بيرسون وأفرزت هذه المعالجة الإحصائية عن مجموعة من النتائج نوجزها في الجدولين المواليين:

| مستوى الدلالة الإحصائية | درجة الحرية (ن-1) | القيمة الجدولية لمعامل الارتباط | القيمة المحسوبة (معامل الثبات) | حجم العينة | مقياس العلاقة والدلالة الإحصائية الاختبارات |
|-------------------------|-------------------|---------------------------------|--------------------------------|------------|--|
| 0.05 | 4 | 0.6 | 0.99 | 05 | اختبار التحمل (400م جري) |
| 0.05 | 4 | 0.6 | 0.73 | 05 | اختبار السرعة 60متر |
| 0.05 | 4 | 0.6 | 0.82 | 05 | اختبار 30 متر |
| 0.05 | 4 | 0.6 | 0.97 | 05 | اختبار سار جنت |
| 0.05 | 4 | 0.6 | 0.98 | 05 | اختبار رمي الكرة الطبية. |

جدول رقم (05) يوضح ثبات الاختبارات

يلاحظ من خلال النتائج المدونة في الجدول أعلاه أن كل القيم المتحصل عليها حسابيا بدت عالية حيث بلغت أدنى قيمة 0.73 , أما أعلى قيمة فقد بلغت 0.99 , مما تشير جميعها على مدى الارتباط القوي الحاصل بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي وهذا التحصيل الإحصائي يؤكد على مدى ثبات جميع الاختبارات المستخدمة , وهذا يحكم كذلك على أن قيمة معامل الثبات في كل الاختبارات زادت عن القيمة الجدولية التي بلغت (0.6) , وهذا عند مستوى الدلالة (0.5) ودرجة الحرية 4.

1-5-2- صدق الاختبار :

"يقصد بصدق الاختبار مدى صلاحية الاختبار لقياس فيما وضع لقياسه"¹.
ويذكر كل من بارو وماكجي : "أن الصدق يعني المدى الذي يؤدي فيه الاختبار
الغرض الذي وضع من أجله"².

وبغرض التعرف علة الصدق الذاتي للاختبارات

حيث أن قيم معامل ثبات الاختبارات سبق حسابه باستخدام المعادلة الإحصائية
لمعامل الارتباط البسيط لبيرسون , ونتائج الصدق الذاتي تم تبويبها على الجدول
الآتي :

| مستوى الدلالة الإحصائية | درجة الحرية (ن-1) | القيمة الجدولية لمعامل الارتباط | القيمة المحسوبة لمعامل الصدق (معامل الثبات) | حجم العينة | مقياس العلاقة والدلالة الإحصائية للاختبارات |
|-------------------------|-------------------|---------------------------------|---|------------|---|
| 0.05 | 4 | 0.6 | 0.93 | 05 | اختبار التحمل (400م جري) |
| 0.05 | 4 | 0.6 | 0.85 | 05 | اختبار السرعة 60متر |
| 0.05 | 4 | 0.6 | 0.91 | 05 | اختبار 30 متر |
| 0.05 | 4 | 0.6 | 0.97 | 05 | اختبار سار جنت |
| 0.05 | 4 | 0.6 | 0.99 | 05 | اختبار رمي الكرة الطيبة . |

جدول رقم(06) يوضح الصدق الذاتي للاختبارات

لقد تبين من خلال النتائج المدونة في الجدول أعلاه أن الاختبارات صادقة فيما وضعت لقياسه وهذا بحكم أن مؤشرات الثبات التي تأرجحت بين (0.85) كأدنى قيمة إلى (0.99) كأعلى قيمة هي أكبر من القيمة الجدولية لمعامل الارتباط والتي بلغت (0.6) وهذا عند مستوى الدلالة الإحصائية (0.05) ودرجة الحرية 4.

¹ - مقدم عبد الحفيظ : الإحصاء والقياس النفسي و التربوي مع نماذج من المقاييس و الاختبارات , ديوان المطبوعات الجامعية , الجزائر , 1993 , ص 143.

² - محمد صبحي حسنين : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية , الجزء الأول , ط3 , دار الفكر العربي , القاهرة , 1995 , ص 139.

1-5-3- موضوعية الاختبار:

" ترجع موضوعية الاختبار في الأصل إلى مدى وضوح التعليمات الخاصة بتطبيق الاختبارات , وحساب الدرجات أو النتائج الخاصة به. والموضوعية العالية لاختبار ما تظهر حينما يقوم مجموعة من المدربين أو المحكمين بحساب درجات اختبار في نفس الوقت عندما يطبق الاختبار على مجموعة معينة من الأفراد , ثم يحصلون تقريبا على نفس النتائج وذلك مع التسليم بأن المدربين والمحكمين مؤهلين للقيام بهذه المهمة بدرجة عالية ومتكافئة"¹. وفي هذا السياق استخدمنا مجموعة من الاختبارات السهلة والواضحة , وكذلك حساب الدرجات على مستوى كل اختبار بعيد عن الصعوبة أو الغموض , بالإضافة إلى ذلك فقد تم تعزيز المفحوصين بكل تفاصيل متطلبات الاختبار , كما قدم لهم عرض نموذجي مفصل لكل اختبار .

أما عينة البحث فقد تميزت بالتجانس من حيث المؤهلات البدنية بالإضافة إلى ذلك تلقت توضيحا كافيا حول مضمون الاختبارات والعروض النموذجية , كيفية القياس وتسجيل النتائج . وفي الاختبارات التي تتطلب الوقت فقد استخدمنا عدادين إلكترونيين من نفس النوع , كما أن الاختبارات أنجزت في نفس الظروف المكانية (ملعب اول نوفمبر) والزمنية (17 سا إلى 18:30 سا) و الجوية .

أما الجو التربوي للمفحوصين فكان يتميز في كل مراحل الاختبارات بالحيوية والاستعداد دون التأثير لمتغيرات اجتماعية^{1*} أقوى من مثير الاختبارات البدنية التي تشترط الاستعداد والحيوية والرغبة وغيرها من السمات الضرورية الأخرى للرياضي المختبر.

واستنادا على كل الاعتبارات السالفة الذكر نستخلص أن الاختبارات المستخدمة تتمتع بموضوعية عالية .

¹ - محمد حسن علاوي , محمد نصر الدين رضوان : القياس في التربية البدنية والرياضية , وعلم النفس الرياضي , ط2 , دار الفكر العربي القاهرة , 1988 , ص 380.

^{1*} - متغيرات اجتماعية : كأن يعيش الرياضي , ظروف اجتماعية صعبة مثل حالة الوفاة , أو يمتهن البعض منهم مهنة إضافية خارج أوقات التدريب

1-6- الضبط الإجرائي لمتغيرات الدراسة :

إن الدراسة الميدانية تتطلب ضبطاً للمتغيرات قصد التحكم فيها من جهة وعزل بقية المتغيرات من جهة أخرى , وبدون هذا تصبح النتائج التي يصل إليها الباحث مستعصية على التحليل والتصنيف والتفسير .

ويذكر محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب " يصعب على الباحث أن يتعرض للمسببات الحقيقية للنتائج , دون ممارسة الباحث لإجراءات الضبط الصحيحة"¹ , بينما يذكر ديو بولدب فان دالين " أن المتغيرات التي تؤثر في المتغير التابع والتي من الواجب ضبطها هي المؤثرات الخارجية , والمؤثرات التي ترجع على الإجراءات التجريبية و المؤثرات التي ترجع إلى مجتمع العينة"². وانطلاقاً من هذه الاعتبارات عملنا على ضبط متغيرات البحث والتي تمثلت فيما يلي :

1- لأجل تجانس الوسط المبحوث التزمنا بمراعاة النقاط الأساسية التالية :

- تجانس أفراد العينتين في القامة والوزن .

2- كما تميز الكل بالحيوية والإرادة الاستعداد في العمل بكل رغبة عالية دون أي تأثيرات خارجية بفعل مثيرات اجتماعية

3- إشراف فريق العمل³ على تدريب العينتين في نفس الظروف الزمنية حيث استخدم مع العينة الضابطة الأسلوب التقليدي , ومع العينة التجريبية أسلوب التدريب الفكري.

4- أما فيما يخص الوحدات التدريبية المطبقة على العينتين فقد بلغ عددها 20 وحدة وبمعدل وحدة تدريبية في كل يوم , وبزمن ساعة ونصف للحصة الواحدة.

5- كما أشرفنا على إنجاز الاختبارات القبليّة والبعدية على العينتين بمساعدة فريق العمل المدرب في الظروف الزمنية (17:00-18:30) والجوية , أما فيما يخص الظروف المكاني فقد تم العمل في ملعب أول نوفمبر , كما أن وسائل القياس المستخدمة لم يطرأ عليها أي تغيير على ممر مراحل تنفيذ الاختبارات القبليّة

¹ - محمد حسن علاوي , أسامة كامل راتب : البحث العلمي في المجال الرياضي , دار الفكر العربي , القاهرة , 1987 , ص 243 .
² - ديو بولدب فان دالين : مناهج البحث في التربية وعلم النفس , ترجمت محمد نبيل نوفل وآخرون , مكتبة لاندلو المصرية , القاهرة , 1985 , ص 386 .
³ - ؟؟؟؟؟؟؟؟؟

والبعدية للتجربة الاستطلاعية والأساسية كما أنجزت مجموعة الاختبارات في كلتا المرحلتين على أساس أن جميع المفحوصين لكلتا العينتين يؤديان نفس الاختبار كلية قبل انتقالهم إلى اختبار آخر .

7-1- التجربة الرئيسية :

1-7-1- الدراسة الاستطلاعية :

انجزت هذه التجربة على عينة من العدائين (16-18 سنة) بلغ حجمها 5 عدائين بغرض التعرف على مدى صدق وثبات وموضوعية الاختبارات المستخدمة في هذا البحث العلمي .

1-7-2- الدراسة الأساسية :

أنجزت هذه التجربة على عينة من العدائين (16-18 سنة) بلغ عددها 20 عداءا موزعين على مجموعتين , حجم كل واحدة 10 عدائين , حيث خضعت إحداها إلى التدريب باستخدام الأسلوب التقليدي واصطلح عليها اسم العينة الضابطة , أما المجموعة الثانية فخضعت للتدريب باستخدام أسلوب التدريب الفكري واصطلح عليها اسم العينة التجريبية وامتدت فترة العمل التدريبي لمدة حوالي عشرين يوما .

1-8- صعوبات البحث :

واجهنا أثناء القيام بهذا البحث مجموعة من الصعوبات التي كانت عقبة عرقله السير الحسن للبحث بعض الشيء , ونذكر منها ما يلي :

- بذل جهود كبيرة في التنقل وفي جمع جميع افراد العينة والتحفيز الكبير في انجاز البحث. وكذلك إشكالية ضيق الوقت.

- توحيد زمن إجراء الاختبارات أدى إلى استنجدنا ببعض الزملاء للمساعدة على إتمامها وانجازها في آن واحد.

- نقص في عدد المراجع والمصادر والبحوث المشابهة على مستوى مكتبة المعهد

1-7- الوسائل الإحصائية :

اعتمدنا خلال إصدارنا للأحكام الموضوعية حول نتائج التجربة الاستطلاعية والأساسية إلى تحويل الدرجات الخام المتحصل عليها على درجات معيارية بغرض الاستناد عليها في إصدار أحكام موضوعية حول النتائج المتحصل عليها , وتم ذلك من خلال الاستخدام الأمثل للوسائل الإحصائية التالية:

- النسب المئوية.
- مقياس النزعة المركزية وتمثل في المتوسط الحسابي .
- مقياس التشتت وتمثل في الانحراف المعياري .
- مقياس العلاقة بين المتغيرات " الارتباط " وتمثل في معامل الارتباط البسيط لبيرسون.
- مقياس الدلالة وتمثل في اختبار الدلالة « T » واختبار تحليل التباين « f » , كما تمت كل العمليات الحاسوبية باستخدام جهاز كمبيوتر من نوع PENTIUM 4 , كما استعاننا بالمدرجات التكرارية لتمثيل البيانات المتحصل عليها من التجربة الرئيسية.

1-8- مواصفات الاختبارات :

1- اختبار القامة :

- الغرض : لقياس طول القامة.
- العتاد : قائم خشبي مدرج بالسنتمترات على طول 2 متر مجهز بمسطرة متحركة .
- طريقة الأداء : يقف المختبر مع استقامة جذعه والنظر إلى الأمام ثم تثبيت اللوحة المتحركة فوق أعلى نقطة من الرأس وتقرأ النتيجة .
- تعليمات الاختبار : نزع الأحذية , عدم رفع الكعبين .

2- اختبار الوزن :

- الغرض : لقياس وزن الجسم.
- العتاد : ميزان طبي .

- طريقة الأداء : يقف المختبر فوق الميزان بهدوء وبعد ثبات المؤشر يسجل له الوزن بالكيلوغرام.
- تعليمات الاختبار : يجب نزع كل الملابس الثقيلة , الالتزام بالثبات دون الحركة .
- 3- اختبار كوبر:**
- الغرض : قياس التحمل .
- العتاد : مضمار الجري صافرة , ميقاتي.
- طريقة الأداء : يقف الرياضي عند خط بداية 400 متر في مضمار الجري , وعند إعطاء إشارة البدء يقوم الرياضي بالجري حول المضمار لمدة 12 دقيقة .
- تعليمات الاختبار : - احتساب عدد الدورات لكل رياضي.
- تعطى محاولة واحدة .

4- اختبار السرعة 60 م من الوقوف :

- الغرض : لقياس السرعة الانتقالية والسرعة القصوى .

العتاد : مضمار الجري , صافرة , ميقاتي.

- طريقة الأداء : يقف الرياضي عند خط البداية ويأخذ وضع الاستعداد من الوقوف

وعند سماع الإشارة ينطلق بأقصى سرعة ممكنة حتى يتجاوز خط 60 متر.

- تعليمات الاختبار : - يؤدي الاختبار بعد التسخين الجيد .

- تكون السرعة أمامية وقصوى حتى النهاية .

- تمنح الرياضي محاولتين ويسجل أحسن زمن .

5- اختبار رمي الكرة الطبية :

- الغرض : لقياس قوة الذراعين .

- العتاد : كرة الطبية (03كلغ) , منطقة أو مجال للرمي المسطح , صافرة , الجير

شريط القياس.

- طريقة الأداء : يقف الرياضي عند خط بداية الرمي , يأخذ الكرة الطبية فوق رأسه

وعند الإشارة يقوم برمي الكرة بأكبر قوة ممكنة دون تغيير حركة الرجلين , ثم

تحسب المسافة بين الخط وبداية مكان السقوط.

- تعليمات الاختبار : - تعطى محاولتين وتحسب الأفضل

- التسخين الجيد للأطراف العليا .

- عدم ثني الجذع .

6- اختبار سار جنت :

- الغرض : لقياس قوة الأطراف السفلى (القوة الانفجارية) .
- العتاد : حائط مدرج بالسنتمترات , طباشير .
- طريقة الأداء : يقف الرياضي بجانب الحائط ممسكا بالطباشير, وعند إعطاء الإشارة يقوم بالقفز إلى الأعلى , ووضع علامة على المسافة التي وصل إليها أثناء القفز .
- تعليمات الاختبار : - تعطى محاولتين وتحسب الأفضل.
- يجب مسح العلامة بين المحاولة والأخرى.

- تنظيم العمل التدريبي مع عينتي البحث خلال التجربة الأساسية :

تم الإشراف على تدريب عينتي البحث طيلة التجربة الأساسية من قبلنا بمساعدة الطاقم المساعد , حيث استخدم مع العينة الضابطة الأسلوب التقليدي أما العينة التجريبية فاستخدم معها أسلوب التدريب الفكري وانضمت مجموعة الوحدات التدريبية المطبقة على كل العينات في ثلاث مراحل , نوجزها فيما يلي :

- المرحلة الإعدادية التحضيرية :

حيث شملت هذه المرحلة الاهتمام بكل من الجو التربوي وكذا الإحماء العام والخاص.

- المرحلة الرئيسية :

واشتملت على الانجاز الفعلي للواجبات الحركية المبرمجة وفق مواصفات الأسلوب التدريبي المستخدم.

- المرحلة الختامية :

تمثلت هذه المرحلة في انجاز مجموعة من تمارين التهدئة بغرض العودة بالأجهزة الداخلية للرياضي إلى مستواها الوظيفي الاعتيادي في حالة الراحة , وتمثلت هذه التمارين في الجري الخفيف وتمارين المرونة المفصالية والتمديد العضلي .

| مجموع الوحدات التدريبية | | الوحدة التدريبية | | الحجم الزمني مراحل الوحدة التدريبية. |
|-------------------------|-----------------|------------------|-----------------|---|
| النسبة المئوية | الحجم الزمني | النسبة المئوية | الحجم الزمني | |
| | | | '15 | المرحلة التحضيرية |
| | | | '60 | المرحلة الرئيسية |
| | | | '15 | المرحلة الختامية |
| | | | '90 | المجموع |

نوضح التقسيم الزمني على مستوى مراحل الوحدة التدريبية ومجموع الوحدات ب

.

| الرقم | التاريخ | الأهداف الأساسية |
|-------|------------|------------------|
| 01 | 2009-08-25 | |

| | | |
|--|------------|----|
| | 2009-08-26 | 02 |
| | 2009-08-27 | 03 |
| | 2009-08-28 | 04 |
| | 2009-08-29 | 05 |
| | 2009-08-31 | 06 |
| | 2009-09-01 | 07 |
| | 2009-09-02 | 08 |
| | 2009-09-03 | 09 |
| | 2009-09-04 | 10 |
| | 2009-09-05 | 11 |
| | 2009-09-07 | 12 |
| | 2009-09-08 | 13 |
| | 2009-09-09 | 14 |
| | 2009-09-10 | 15 |
| | 2009-09-11 | 16 |
| | 2009-09-12 | 17 |
| | 2009-09-13 | 18 |
| | 2009-09-14 | 19 |
| | 2009-09-15 | 20 |
| | 2009-09-16 | 21 |
| | 2009-09-17 | 22 |

جدول رقم (08) يوضح مجموعة الأهداف الإجرائية المنجزة طيلة التجربة
الأساسية

2-1- عرض ومناقشة نتائج الاختبار القبلي لعينتي البحث :

| المقاييس الاحصائية الاختبارات | العينة الضابطة | | العينة التجريبية | | ت"م المحسوبة | درجة الحرية | مستوى الدلالة | ت"م جدولية | دلالة الفروق |
|-------------------------------------|-------------------|-------|---------------------|-------|-----------------|----------------|------------------|---------------|-----------------|
| | س1 | 1ع | س2 | 2ع | | | | | |
| اختبار القامة | 1.677 | 0.020 | 1.656 | 0.032 | | | | | |
| اختبار الوزن | 57.10 | 1.814 | 56.70 | 2.052 | | | | | |
| اختبار كوبر | 12.00 | 1.095 | 12.30 | 1.100 | | | | | |
| اختبار السرعة 60م | 8.407 | 0.404 | 8.508 | 0.507 | | | | | |
| اختبار رمي الكرة الطبية | 0.919 | 0.130 | 0.862 | 0.101 | | | | | |
| اختبار سار جنت | 1.768 | 0.038 | 1.753 | 0.038 | | | | | |

جدول رقم (09) يبين مدى التجانس بين العينة الضابطة والعينة التجريبية باستخدام تحليل التباين.

عرض و تحليل النتائج

2-1-1- عرض وتحليل نتائج اختبار كوبر:

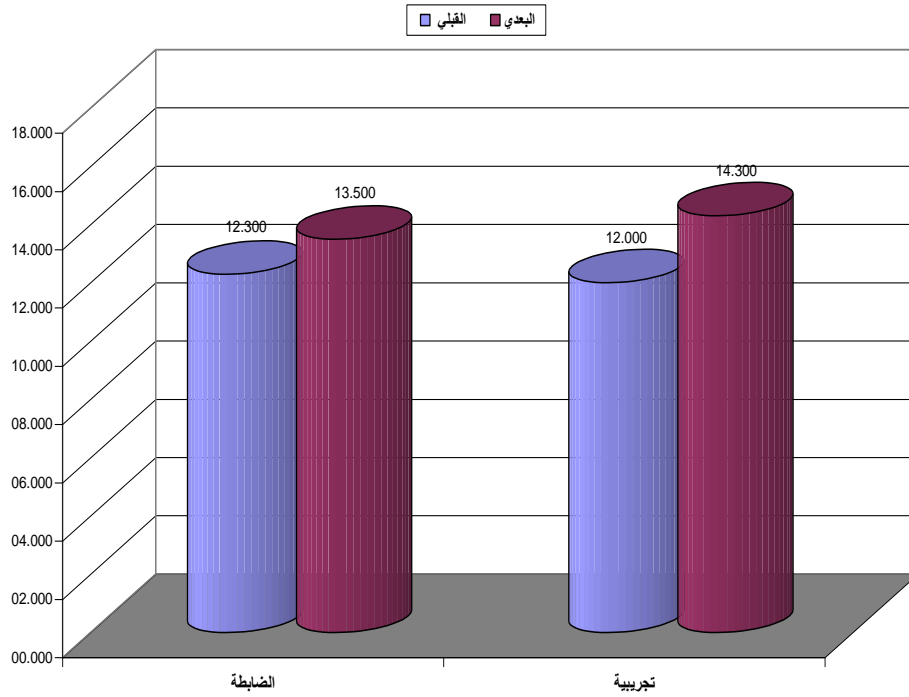
| مستوى الدلالة الإحصائية | درجة الحرية | "ت" الجدولية | "ت" محسوبة | الاختبار البعدي | | الاختبار القبلي | | حجم العينة | الأسلوب المستخدم | المقاييس الإحصائية |
|-------------------------|-------------|--------------|------------|-----------------|--------|-----------------|--------|------------|----------------------|--------------------|
| | | | | 2ع | 2س | 1ع | 1س | | | عينة البحث |
| 0.05 | 09 | 2.262 | 12.00 | 00.781 | 14.300 | 01.095 | 12.000 | 10 | أسلوب التدريب الفتري | العينة التجريبية |
| 0.05 | 09 | 2.262 | 10.783 | 00.806 | 13.500 | 01.100 | 12.300 | 10 | أسلوب تقليدي | العينة الضابطة |

جدول رقم (10) يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار كوبر

يلاحظ من خلال النتائج الإحصائية المدونة في الجدول أعلاه أن قيمة المتوسط الحسابي القبلي عند العينة الضابطة المطبق عليها الأسلوب التقليدي في نتائج اختبار كوبر بلغت 12.3 أما في الاختبار البعدي وعند نفس العينة المطبق عليها الأسلوب التقليدي فقد بلغ متوسطها الحسابي قيمة 13.50 بينما على مستوى العينة التجريبية المطبق عليها الأسلوب التدريب الفتري فقد بلغ المتوسط الحسابي القبلي 12.00 في نفس الاختبار، أما في الاختبار البعدي فقد بلغ المتوسط الحسابي قيمة 14.30 وللتحقق الموضوعي إذا ما كانت هذه الفروق الظاهرية في الجدول أعلاه قد حدثت فعلا نتيجة تقدم حقيقي أم لا بفعل التأثير الإيجابي لكل من استخدام الأسلوب التقليدي مع العينة الضابطة والأسلوب الفتري مع العينة التجريبية تم الاعتماد على استخدام اختبار الدلالة الفروق "ت" لمعالجة النتائج الخام المتحصل عليها أين خلص الباحث بعد تبويب النتائج في الجدول رقم (07) أن كلا قيمتي "ت" المحسوبتين واللتين بلغتا على التوالي قيمة 10.783 بالنسبة للعينة الضابطة و 12.00 بالنسبة للعينة التجريبية هما أكبر من قيمة "ت" الجدولية ، والتي بلغت قيمة 2.262 عند مستوى الدلالة الإحصائية 0.05 ودرجة الحرية ن-1 (9) لاحظ الشكل رقم (07) ، بما أن قيمة

"ت" الجدولية ظهرت أقل من قيمة "ت" المحسوبة عند كلا عينتي البحث في نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة , يقبل الطالب الباحث بالتفسير المقترح حول العلاقة بين متغيرات البحث الأساسية كون أن التدريب باستخدام الأسلوب التقليدي مع العينة

الضابطة والأسلوب الفكري مع العينة التجريبية كان لهما الأثر الإيجابي في تنمية صفة المرونة وعليه يستخلص الباحث أن الفروق الظاهرية بين متوسطات نتائج الاختبار القبلي والبعدي على مستوى عينتي البحث كما هي موضحة في الشكل رقم (07) لها دلالة إحصائية ولصالح الاختبار البعدي وهذا راجع إلى مدى فاعلية استخدام مجموعة الوحدات التدريبية وفق الأسلوب الفكري مع العينة التجريبية على تنمية صفة التحمل .



2-1-2- عرض وتحليل نتائج الاختبار السرعة:

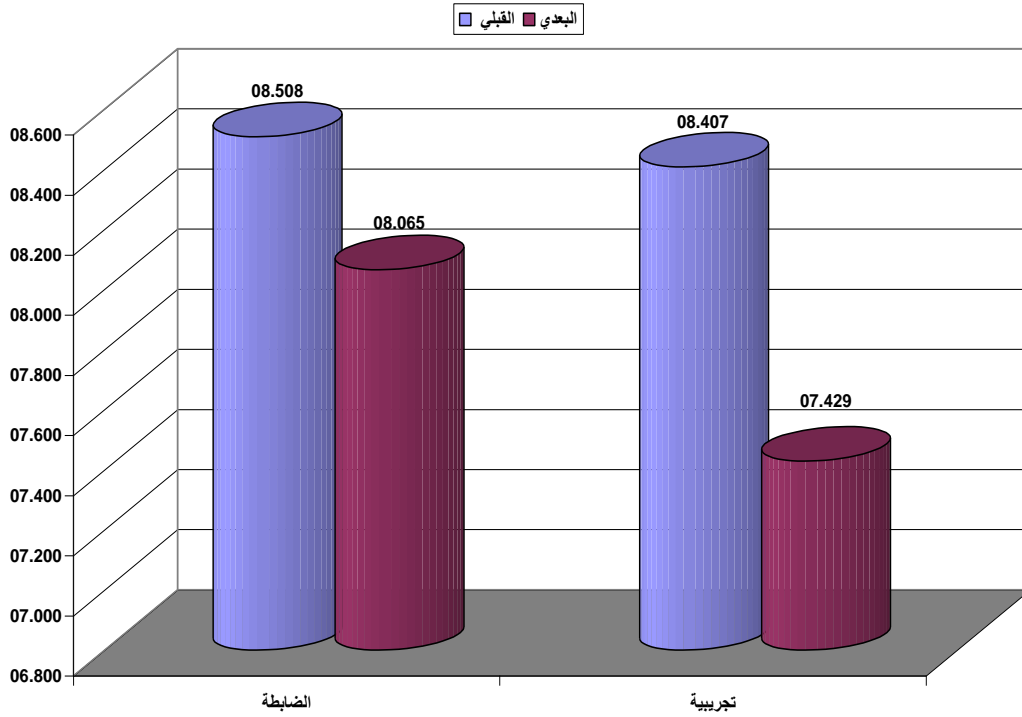
| مستوى الدلالة الإحصائية | درجة الحرية | "ت" الجدولية | "ت" محسوبة | الاختبار البعدي | | الاختبار القبلي | | حجم العينة | الأسلوب المستخدم | المقاييس الإحصائية |
|-------------------------|-------------|--------------|------------|-----------------|------|-----------------|------|------------|----------------------|--------------------|
| | | | | 2ع | 2س | 1ع | 1س | | | عينة البحث |
| 0.05 | 09 | 2.262 | .1263 | 0.43 | 7.82 | 0.404 | 8.40 | 10 | أسلوب التدريب الفكري | العينة التجريبية |
| 0.05 | 09 | 2.262 | 2.676 | 0.34 | 8.06 | 0.50 | 8.50 | 10 | أسلوب تقليدي | العينة الضابطة |

جدول رقم (11) يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار السرعة 60 متر.

يلاحظ من خلال النتائج الإحصائية المدونة في الجدول رقم (08) أن قيمة المتوسط الحسابي القبلي عند العينة الضابطة المطبق عليها الأسلوب التقليدي في نتائج اختبار السرعة 60 متر بلغت 8.50 ثا أما في الاختبار البعدي وعند نفس العينة المطبق عليها الأسلوب التقليدي فقد بلغ متوسطها الحسابي قيمة 8.06 ثا بينما على مستوى العينة التجريبية المطبق عليها الأسلوب التدريبي فقد بلغ المتوسط الحسابي القبلي في نفس الاختبار 8.40 ثا أما في الاختبار البعدي فقد بلغ المتوسط الحسابي قيمة 7.82 وللتحقق الموضوعي إذا كانت هذه الفروق الظاهرية في الجدول أعلاه قد حدثت فعلا نتيجة تقدم حقيقي أم لا بفعل التأثير الإيجابي لكل من استخدام الأسلوب التقليدي مع العينة الضابطة والأسلوب التدريبي مع العينة التجريبية , تم الاعتماد على استخدام اختبار دلالة الفروق "ت" لمعالجة النتائج الخام المتحصل عليها , أين خلص الباحث بعد تبويب النتائج في الجدول رقم (08) أن كلا قيمتي "ت" المحسوبتين واللتين بلغتا على التوالي قيمة 2.67 بالنسبة للعينة الضابطة و 3.12 بالنسبة للعينة التجريبية هما أكبر من قيمة "ت" الجدولية والتي بلغت القيمة 2.26 , عند مستوى الدلالة الإحصائية 0.05 ودرجة الحرية ن-1 (9) لاحظ الشكل رقم (08) بما أن

قيمة "ت" الجدولية ظهرت أقل من قيمة "ت" المحسوبة عند كلا عيني البحث الضابطة والتجريبية في نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة , يقبل الباحث بالتفسير المقترح حول العلاقة بين متغيرات البحث الأساسية كون أن :

التدريب باستخدام الأسلوب التقليدي مع العينة الضابطة والأسلوب الفكري مع العينة التجريبية كان لهما الأثر الإيجابي لتطوير صفة السرعة , وعليه يستخلص الباحث أن الفروق الظاهرية بين متوسطات بين متوسطات نتائج الاختبار القبلي والبعدي على مستوى عيني البحث كما هي موضحة في الشكل رقم (08) لها دلالة إحصائية ولصالح الاختبار البعدي وهذا راجع إلى مدى فاعلية استخدام مجموعة الوحدات التدريبية وفق الأسلوب التقليدي مع العينة الضابطة والفكري مع العينة التجريبية على تنمية صفة السرعة .



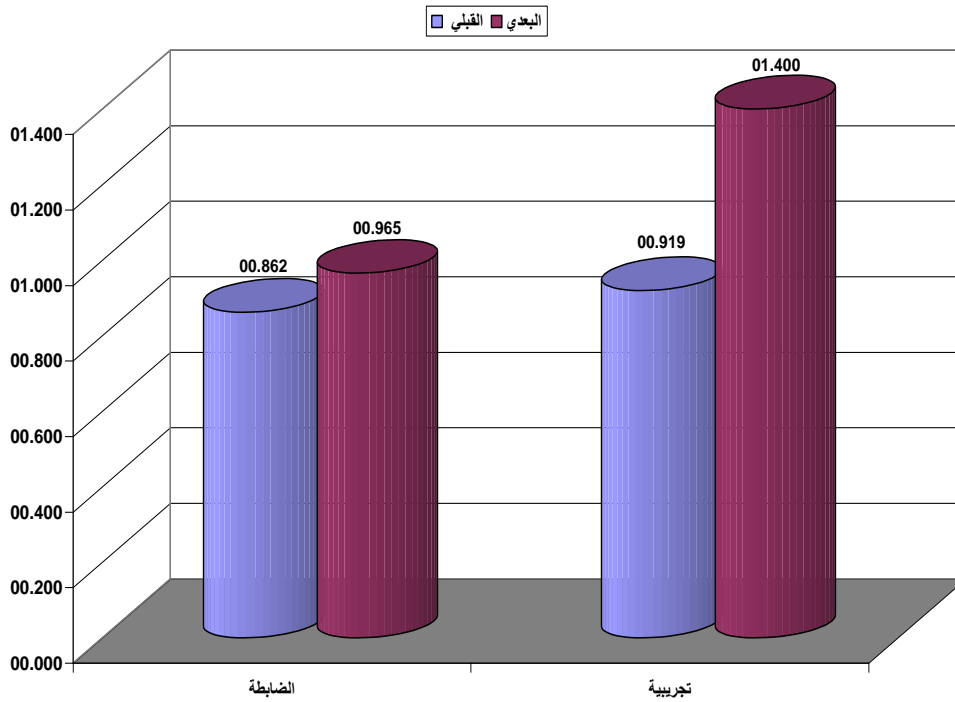
2-1-3- عرض وتحليل نتائج اختبار رمي الكرة الطبية :

| مستوى الدلالة الإحصائية | درجة الحرية | "ت" الجدولية | "ت" محسوبة | الاختبار البعدي | | الاختبار القبلي | | حجم العينة | الأسلوب المستخدم | المقاييس الإحصائية |
|-------------------------|-------------|--------------|------------|-----------------|-------|-----------------|-------|------------|----------------------|--------------------|
| | | | | 2ع | 2س | 1ع | 1س | | | عينة البحث |
| 0.05 | 09 | 2.262 | 9.62 | 0.118 | 1.400 | 0.130 | 0.919 | 10 | أسلوب التدريب الفتري | العينة التجريبية |
| 0.05 | 09 | 2.262 | .9732 | 0.121 | 0.965 | 0.101 | 0.862 | 10 | أسلوب تقليدي | العينة الضابطة |

جدول رقم (12) يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار رمي الكرة الطبية من الوقوف .

على ضوء النتائج الإحصائية المدونة في الجدول رقم (09) أن قيمة المتوسط القبلي عند العينة الضابطة المطبق عليها الأسلوب التقليدي في نتائج اختبار رمي الكرة الطبية من الوقوف بلغت 0.86م أما في الاختبار البعدي وعند نفس العينة المطبق عليها الأسلوب التقليدي فقد بلغ متوسطها الحسابي قيمة 0.96م , بينما على مستوى العينة التجريبية المطبق عليها الأسلوب الفتري فقد بلغ المتوسط الحسابي القبلي لنفس الاختبار 0.91م أما في الاختبار البعدي بلغ المتوسط الحسابي قيمة 1.40م وللتأكد إذا كانت هذه الفروق في الجدول أعلاه قد حدثت فعلا نتيجة تقدم حقيقي أم بفعل التأثير الايجابي لكل من استخدام الأسلوب التقليدي مع العينة الضابطة والأسلوب الفتري مع العينة التجريبية تم الاعتماد على استخدام اختبار دلالة الفروق "ت" لمعالجة النتائج الخام المتحصل عليها أين استنتج الباحث من خلال نتائج الجدول أعلاه أن كلا قيمتي "ت" المحسوبتين واللتين بلغتا على التوالي قيمة 2.97 بالنسبة للعينة الضابطة و 9.62 بالنسبة للعينة التجريبية , هما أكبر من قيمة "ت" الجدولية التي بلغت قيمة 2.62 عند مستوى الدلالة الإحصائية 0.05 ودرجة الحرية ن-1(9) لاحظ الشكل رقم (09)

بما أن قيمة "ت" الجدولية ظهرت أقل من قيمة "ت" المحسوبة عند كلا عيني البحث الضابطة والتجريبية في نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية , يقبل الباحث بأن العلاقة بين متغيرات البحث الأساسية , كون أن التدريب باستخدام الأسلوب التقليدي مع العينة الضابطة والأسلوب الفكري مع العينة التجريبية كان لهما الأثر الإيجابي في تطوير القوة الانفجارية للذراعين لدى عيني البحث , وعليه يستنتج أن الفروق الظاهرية بين متوسطات الاختبار القبلي والبعدى على مستوى عيني البحث كما هو موضح في الشكل رقم (09) ذات دلالة إحصائية ولصالح الاختبار البعدى , وهذا راجع مدى فاعلية استخدام مجموعة الوحدات التدريبية وفق الأسلوب التقليدي مع العينة الضابطة والأسلوب الفكري مع العينة التجريبية على تطوير الصفة السابقة الذكر.



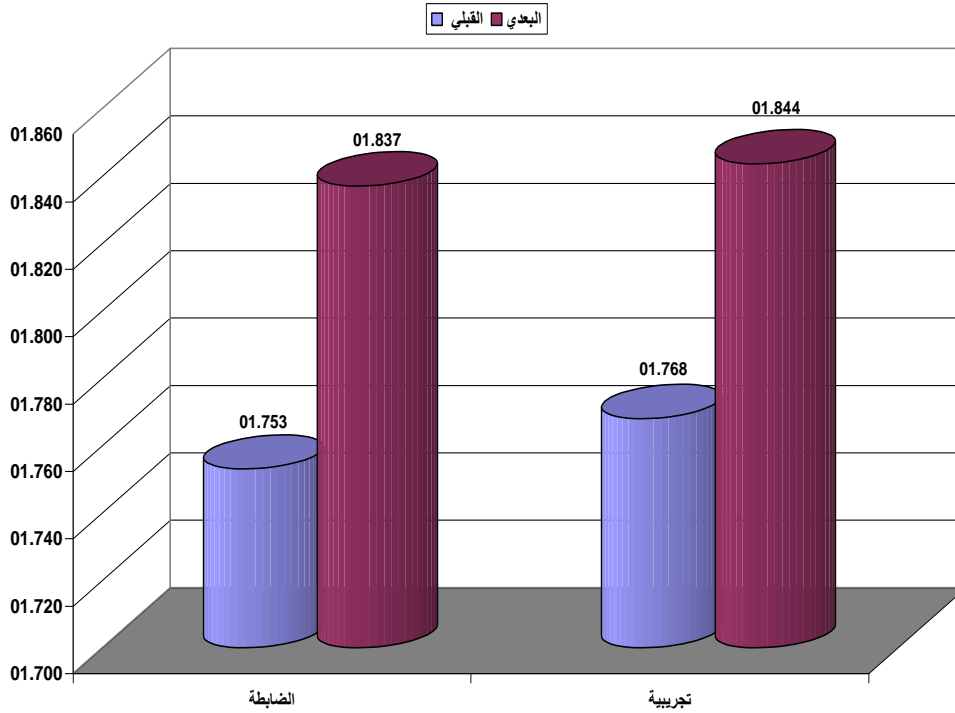
4-1-2- عرض وتحليل نتائج اختبار سار جنت:

| مستوى الدلالة الإحصائية | درجة الحرية | "ت" الجدولية | "ت" محسوبة | الاختبار البعدي | | الاختبار القبلي | | حجم العينة | الأسلوب المستخدم | المقاييس الإحصائية |
|-------------------------|-------------|--------------|------------|-----------------|-------|-----------------|-------|------------|----------------------|--------------------|
| | | | | 2ع | 2س | 1ع | 1س | | | عينة البحث |
| 0.05 | 09 | 2.262 | 7.6 | 0.027 | 1.844 | 0.038 | 1.768 | 10 | أسلوب التدريب الفتري | العينة التجريبية |
| 0.05 | 09 | 2.262 | 4.2 | 0.072 | 1.837 | 0.038 | 1.753 | 10 | أسلوب تقليدي | العينة الضابطة |

جدول رقم (13) يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار سار جنت .

مما يظهر من نتائج في الجدول المدون أعلاه أن قيمة المتوسط الحسابي القبلي عند العينة الضابطة المطبق عليها الأسلوب التقليدي في نتائج اختبار سار جنت بلغت 1.75م أما في الاختبار البعدي وعند نفس العينة المطبق عليها الأسلوب التقليدي فقد بلغ متوسطها الحسابي قيمة 1.83م بينما على مستوى العينة التجريبية المطبق عليها الأسلوب الفتري فقد بلغ المتوسط الحسابي القبلي لنفس الاختبار قيمة 1.76م أما في الاختبار البعدي فقد بلغ المتوسط الحسابي قيمة 1.84م، وللتأكد من أن هذه الفروق الظاهرية في الجدول أعلاه كانت بفعل تقدم حقيقي أم لا ناتج عن التأثير الإيجابي لكل من استخدام الأسلوب التقليدي مع العينة الضابطة و الأسلوب الفتري مع العينة التجريبية , تم الاعتماد على استخدام اختبار دلالة الفروق "ت" لمعالجة النتائج الخام المتحصل عليها أين خلص الباحث بعد تبويب النتائج في الجدول رقم (10) أن قيمتي "ت" المحسوبتين واللتين بلغتا على التوالي قيمة 4.2 بالنسبة للعينة الضابطة و 7.6 بالنسبة للعينة التجريبية هما أكبر من قيمة "ت" الجدولية , التي بلغت قيمة 2.26 عند مستوى الدلالة الإحصائية 0.05 ودرجة الحرية ن-1 (9) لاحظ الشكل رقم (10).

بما أن قيمة "ت" الجدولية ظهرت أقل من قيمة "ت" المحسوبة عند كلا عيني البحث الضابطة والتجريبية في نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية نستنتج التفسير التالي حول العلاقة بين متغيرات البحث الأساسية كون أن التدريب باستخدام الأسلوب التقليدي مع العينة الضابطة والأسلوب الفكري مع العينة التجريبية كان لهما الأثر الإيجابي في تنمية وتطوير عضلات الأطراف السفلى (القوة الانفجارية) لدى العدائين , وعليه فإن الفروق الظاهرية بين متوسطات نتائج الاختبار القبلي والبعدى على مستوى عيني البحث كما هو موضح في الشكل رقم (10) ذات دلالة إحصائية ولصالح الاختبار البعدى , وهذا راجع إلى مدى فاعلية استخدام التدريب وفق الأسلوب التقليدي مع العينة الضابطة والأسلوب الفكري مع العينة التجريبية على تنمية هذه الصفة البدنية.



2-2- عرض ومناقشة نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث :

| المقاييس الإحصائية | الاختبارات | | العينة الضابطة | العينة التجريبية | "ت" المحسوبة | درجة الحرية (1-ن)2 | مستوى الدلالة | "ت" جدولية | دلالة الفروق |
|-------------------------|------------|-------|----------------|------------------|--------------|--------------------|---------------|------------|--------------|
| | 1ع | 2ع | | | | | | | |
| اختبار كوبر 400متر | 14.30 | 0.781 | 13.50 | 0.806 | 2.138 | 18 | 0.05 | 2.101 | دال إحصائيا |
| اختبار السرعة 60م | 7.429 | 0.439 | 8.065 | 0.347 | 3.410 | 18 | 0.05 | 2.101 | دال إحصائيا |
| اختبار رمي الكرة الطبية | 1.400 | 0.118 | 0.965 | 0.121 | 7.726 | 18 | 0.05 | 2.101 | دال إحصائيا |
| اختبار سار جنت | 1.844 | 0.027 | 1.837 | 0.072 | 0.258 | 18 | 0.05 | 2.101 | دال إحصائيا |

جدول رقم (14) يوضح مقارنة نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث الضابطة والتجريبية باستخدام دلالة الفروق "ت".

2-2- عرض وتحليل النتائج البعدية للاختبارات :

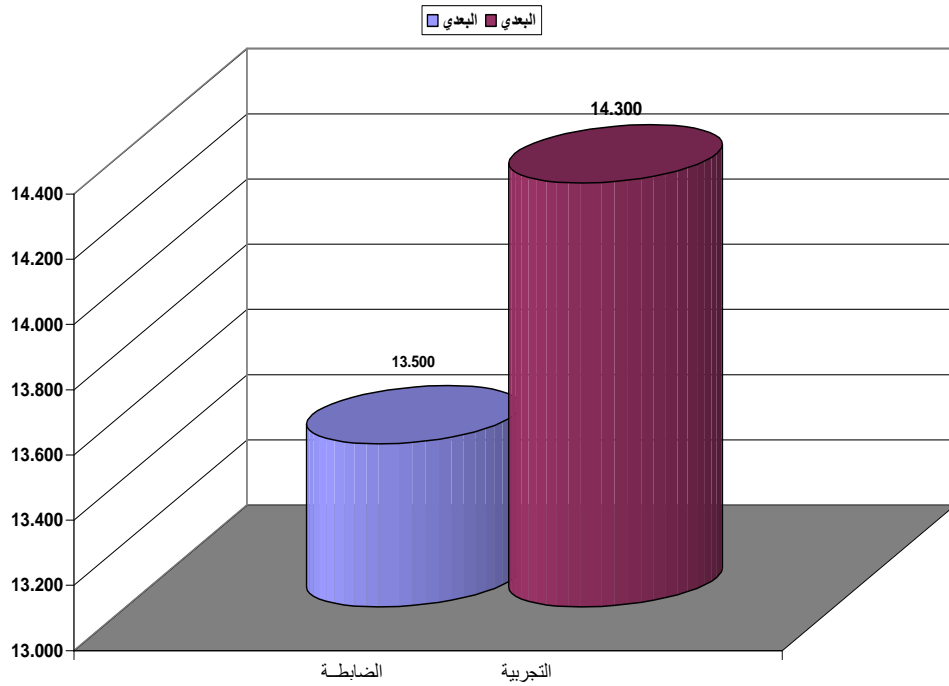
2-2-1- عرض وتحليل نتائج اختبار كوبر :

| مستوى الدلالة الإحصائية | درجة الحرية | "ت" الجدولية | "ت" محسوبة | الاختبار البعدي | | حجم العينة | الأسلوب المستخدم | المقاييس الإحصائية |
|-------------------------|-------------|--------------|------------|-----------------|----------------|------------|------------------|--------------------|
| | | | | ع ² | س ² | | | عينة البحث |
| 0.05 | 18 | 2.101 | 2.138 | 00.781 | 14.300 | 10 | أسلوب تقليدي | العينة التجريبية |
| | | | | 00.806 | 13.500 | | | 10 |

جدول رقم (15) يوضح دلالة الفروق في نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار كوبر

إن عملية مقارنة نتائج الاختبار البعدي كما هي موضحة في الجدول أعلاه بين عينتي البحث في اختبار كوبر أوضحت ظاهريا أن الحكم الظاهري على أن دلالة الفروق بين المتوسطات والمقدرة ب13.50 بالنسبة للعينة الضابطة المطبق عليها الأسلوب التقليدي, وبمقدار 14.30 بالنسبة للعينة التجريبية المطبق عليها أسلوب التدريب الفتري , يشير إلى نوع من التباين الحاصل في المهارة المقاسة لصالح العينة التجريبية المطبق عليها أسلوب التدريب الفتري , لاحظ الشكل رقم (11) , لكن لا يمكن اعتبار أن هذا الحكم صحيحا إلا بعد استخدام مقياس الدلالة الإحصائية "ت" , حيث وبعد المعالجة الإحصائية لمجموع النتائج الخام المتحصل عليها كما هو موضح في الجدول رقم (12) , بلغت قيمة "ت" المحسوبة 2.138 وبالكشف عن قيمة "ت"

الجدولية عند درجة الحرية 2-2 (18) وعند مستوى الدلالة 0.05 نجدها قد بلغت القيمة 2.101 والتي نجدها على ضوء المقارنة أقل من قيمة "ت" المحسوبة . وعلى أساس هذا التحصيل الإحصائي يأخذ البحث بالتفسير المقترح كون أن الفروق الظاهرية الحاصلة بين متوسطي نتائج الاختبار ابعدي لعينتي البحث , لها دلالة إحصائية لصالح العينة التجريبية في تنمية وتطوير صفة التحمل الدوري.

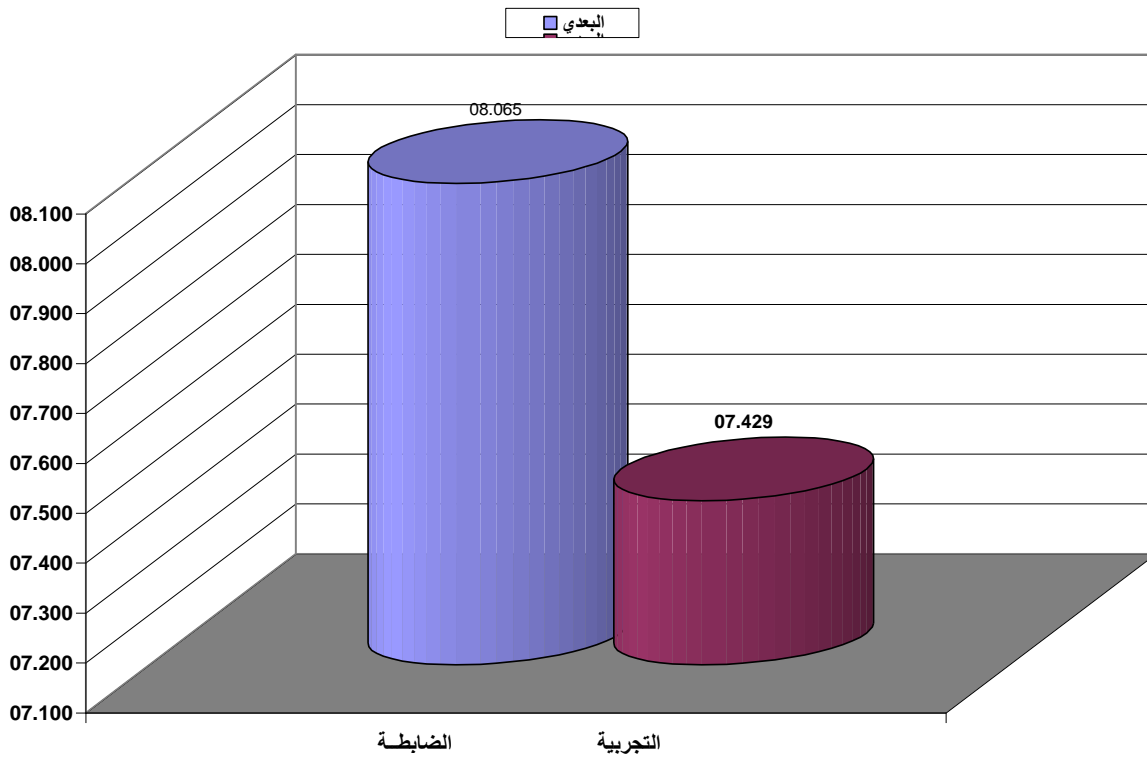


2-2- عرض وتحليل نتائج اختبار السرعة :

| مستوى الدلالة الإحصائية | درجة الحرية | "ت" الجدولية | "ت" محسوبة | الاختبار البعدي | | حجم العينة | الأسلوب المستخدم | المقاييس الإحصائية |
|-------------------------|-------------|--------------|------------|-----------------|-------|------------|----------------------|--------------------|
| | | | | ع2 | س2 | | | عينة البحث |
| 0.05 | 18 | 2.101 | 3.410 | 0.439 | 7.429 | 10 | أسلوب تقليدي | العينة التجريبية |
| | | | | 0.347 | 8.065 | 10 | أسلوب التدريب الفتري | العينة الضابطة |

جدول رقم (16) يوضح دلالة الفروق في نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار السرعة 60 متر .

لقد تبين من خلال مقارنة نتائج اختبار البعدي كما هي موضحة في الجدول أعلاه بين عينتي البحث في اختبار السرعة 60متر أوضحت ظاهريا أن الحكم الظاهري على أن دلالة الفروق بين المتوسطات والمقدرة ب8.06ثا بالنسبة للعينة الضابطة المطبق عليها الأسلوب التقليدي وبمقدار 7.42ثا بالنسبة للعينة التجريبية , و المطبق عليها أسلوب التدريب الفتري يشير إلى نوع من التباين الحاصل في الصفة المقاسة لصالح العينة التجريبية المطبق عليها أسلوب التدريب الفتري , لاحظ الشكل رقم (12) , لكن لا يمكن اعتبار أن هذا الحكم صحيح إلا بعد استخدام مقياس الدلالة الإحصائية "ت" حيث وبعد المعالجة الإحصائية لمجموع النتائج الخام المتحصل عليها كما هو موضح في الجدول رقم (13) بلغت "ت" المحسوبة 3.41, وبالكشف عن قيمة "ت" الجدولية عند درجة الحرية 2-ن-2 (18) , وعند مستوى الدلالة 0.05 نجدها قد بلغت قيمة 2.101 والتي تعتبر أقل من قيمة "ت" المحسوبة . وعلى أساس هذا التحصيل الإحصائي يرى الباحثان أن الفروق الظاهرية الحاصلة بين متوسطي نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث لها دلالة إحصائية لصالح العينة التجريبية في تطوير صفة السرعة لدى العدائين.



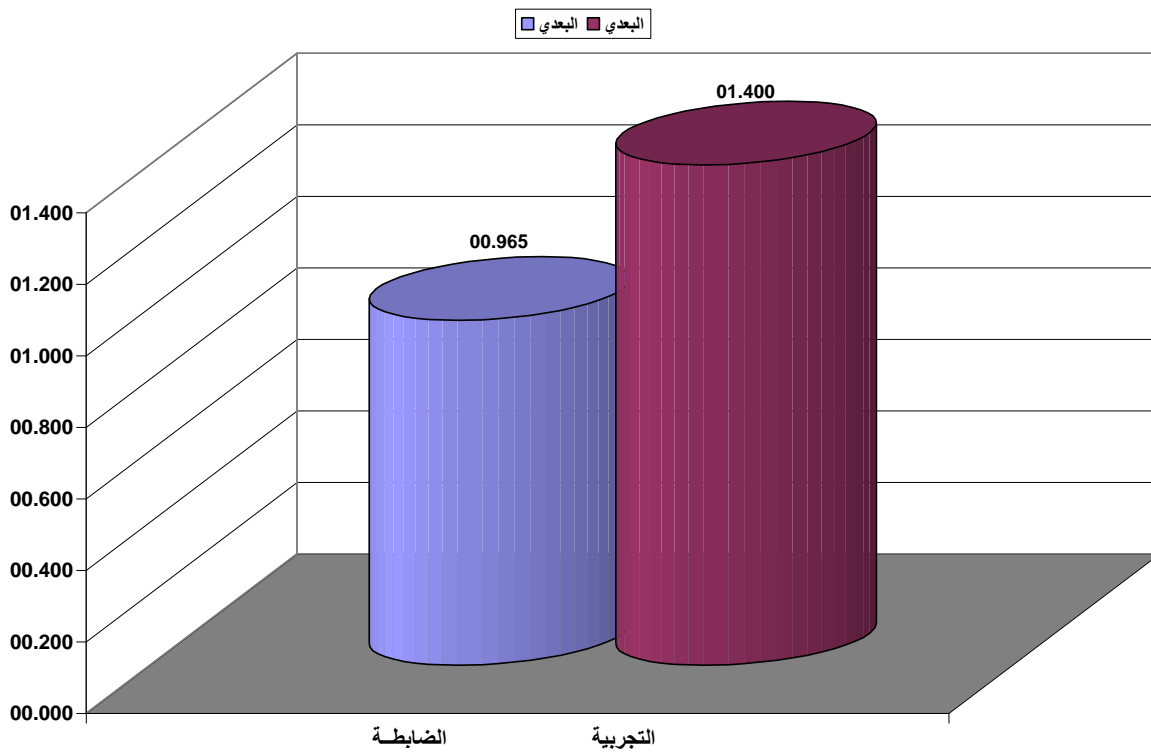
3-2-2- عرض وتحليل نتائج اختبار رمي الكرة الطبية :

| مستوى الدلالة الإحصائية | درجة الحرية | "ت" الجدولية | "ت" محسوبة | الاختبار البعدي | | حجم العينة | الأسلوب المستخدم | المقاييس الإحصائية |
|-------------------------|-------------|--------------|------------|-----------------|-------|------------|----------------------|--------------------|
| | | | | ع2 | س2 | | | عينة البحث |
| 0.05 | 18 | 2.101 | 7.726 | 0.118 | 1.400 | 10 | أسلوب تقليدي | العينة التجريبية |
| | | | | 0.121 | 0.965 | 10 | أسلوب التدريب الفتري | العينة الضابطة |

جدول رقم (17) يوضح دلالة الفروق في نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار رمي الكرة الطبية .

من خلال نتائج الجدول أعلاه بين عينتي البحث في اختبار رمي الكرة الطبية أوضحت ظاهريا على أن دالة الفروق بين المتوسطات والمقدرة ب 0.96م بالنسبة للعينة الضابطة و1.40م بالنسبة للعينة التجريبية يظهر أن هناك نوع من التباين الحاصل في الصفة المقاسة وهذا لصالح العينة التجريبية المستخدمة بأسلوب التدريب الفتري , لاحظ الشكل رقم (13) , لكن لا يمكن اعتبار أن هذا الحكم صحيحا إلا بعد استخدام مقياس الدلالة الإحصائية "ت" , حيث وبعد المعالجة الإحصائية لمجموع النتائج الخام المتحصل عليها كما هو موضح في الجدول رقم (17) , بلغت "ت" المحسوبة 7.72 وبالكشف عن قيمة "ت" الجدولية والتي بلغت قيمة 2.101 ومن خلال المقارنة نجدها أقل من قيمة "ت" المحسوبة.

وعليه نستخلص التفسير المقترح وهو أن الفروق الظاهرية الحاصلة بين متوسطي نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث لها دلالة إحصائية لصالح العينة التجريبية في تطوير القوة لدى الذراعين.



4-2-2- عرض وتحليلي نتائج اختبار سار جنت :

| مستوى الدلالة الإحصائية | درجة الحرية | "ت" الجدولية | "ت" محسوبة | الاختبار البعدي | | حجم العينة | الأسلوب المستخدم | المقاييس الإحصائية |
|-------------------------|-------------|--------------|------------|-----------------|--------|------------|------------------|--------------------|
| | | | | ع2 | س2 | | | عينة البحث |
| 0.05 | 18 | 2.101 | 2.342 | 00.143 | 01.957 | 10 | أسلوب تقليدي | العينة التجريبية |
| | | | | 00.072 | 01.837 | | | العينة الضابطة |

جدول رقم (18) يوضح دلالة الفروق في نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار سار جنت.

بعد دراسة نتائج الجدول أعلاه بين عينتي البحث في اختبار سار جنت والتي أوضحت ظاهريا أن الحكم الظاهري على أن دلالة الفرق بين المتوسطات والمقدرة ب1.83م بالنسبة للعينة الضابطة , المطبق عليها الأسلوب التقليدي بمقدار 1.95م بالنسبة للعينة التجريبية المطبق عليها أسلوب التدريب الفكري يشير إلى نوع من التباين الحاصل في الصفة المقاسة لصالح العينة التجريبية المستخدمة لأسلوب التدريب الفكري , لاحظ الشكل رقم (14) , لكن لا يمكن اعتبار هذا أن الحكم هذا صحيحا إلا بعد استخدام مقياس الدلالة الإحصائية "ت" , حيث وبعد المعالجة الإحصائية المجموع النتائج الخام المتحصل عليها كما موضح في الجدول رقم (18) , بلغت قيمة "ت" المحسوبة 2.342 وبالكشف عن قيمة "ت" الجدولية عند درجة الحرية 2ن-2 (18) , وعند مستوى الدلالة 0.05 نجدها قد بلغت قيمة 2.101 وبالمقارنة نجدها أقل من قيمة "ت" المحسوبة .

وعلى أساس هذا التحصيل الإحصائي يأخذ الباحثان بالتفسير المقترح كون أن الفروق الظاهرية الحاصلة بين متوسطي نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث لها

دلالة إحصائية لصالح العينة التجريبية في تنمية عضلات الأطراف السفلى (القوة الانفجارية).

