

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد ابن باديس -مستغانم-

معهد علوم و تقنيات الأنشطة البدنية و الرياضية

قسم التدريب الرياضي

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في :

التربية البدنية و الرياضية

تحت عنوان:

اثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية تحمل السرعة لدى العدائين

الناشئين (13-14سنة).

بحث تجريبي اجري على عينة من الناشئين (13-14سنة) بمعسكر.

إشراف الأستاذ/الدكتور :

إعداد الطالبان :

أ/د . بن سي قدور الحبيب

✓ عالم هشام

✓ رقيق يسعد بن يسعد

السنة الجامعية: 2015/2016

الإهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

أهدي هذا العمل المتواضع للوالدين الكريمين و أسأل الله لهما دوام
الصحة و العافية و أن يجعلهما من عباده المتقين الفائزين بجنات
النعيم.

كما أهدي هذا البحث إلى أختي الصغيرة " فرح "
و أبناء خالتي الصغار عبد الأله ، خولة و سجيدة.
كما لا أنسى جميع طلبة السنة الثالثة بمعهد التربية البدنية و
الرياضية .

كما أهدي كذلك إلى زملائي هشام و قادة ، عبد النور ، حريزي ، بن
عامر، نصر الدين و محمد

كما لا أنسى أصاغر فريق الإتحاد الرياضي لخلوية
وكل من ساهم في إثراء هذا البحث من قريب أو بعيد

الإهداء

إلى الوالدين الكريمين أطال الله في عمرهما.

إلى أخواتي وإخواني: نمره وبن عمر و بلال و بنات أختي شهد و فتيحة و

أبناء أخي محمد إسلام و آيات الصغيرة .

إلى كل الأصدقاء خاصة فاروق و محمد و زبير و لأهل البرج لولاية

معسكر.

إلى الأساتذة الأفاضل و كل عمال المعهد التربوية البدنية و الرياضية .

إلى من أسدى بنصيحة أو أدلى برأي في إنجاز هذه الدراسة

عالم السلام

الشكر و التقدير

قال الله تعالى " :وإذ تأذن ربكم لئن شكرتم لأزيدنكم"
الآية (07) من سورة إبراهيم

حمدا لله على ما أتم علي بنوره هداه في إتمام هذه الدراسة حمدا كثيرا و الصلاة و السلام على خير المرسلين المعلم الأول للبشرية سيدنا محمد النبي الصادق الأمين و على اله و صحبه و من تبعه بإحسان إلى يوم الدين .
ومن بعد أتقدم بعظيم الامتتان و الشكر و التقدير إلى أستاذي و المشرف الأستاذ الدكتور / بن سي قدور الحبيب حفظه الله و رعاه ، الذي اشرف على هذا البحث منذ أن كان خاطرا إلى أن أصبح حقيقة على ارض الواقع، و الذي لم يبخل علي بوافر عمله ووقته و جهده فغمرني بنصائحه السديدة و توجيهاته الرشيدة مما كان له عظيم الأثر في إتمام هذه الدراسة. كذلك و أتقدم بالشكر الجزيل إلى أستاذي الكريم / بلعيدوني مصطفى الذي أفادني بغزير معرفته و كثير نصحه.

و أدعو الله العلي القدير العاطي الوهاب أن يكرمهما بخير الجزاء و يمنحهم من خزائنه أفضل العطاء .

ملخص البحث باللغة العربية

لقد تمت هذه الدراسة تحت عنوان اقتراح برنامج تدريبي لتنمية تحمل السرعة لدى العدائين الناشئين (13-14) سنة حيث تمحورت أهداف هذا البحث في اقتراح برنامج تدريبي لتنمية تحمل السرعة لدى العدائين الناشئين ، كما تم افتراض أن البرنامج التدريبي المقترح له أثر ايجابي في تنمية صفة تحمل السرعة لدى العدائين الناشئين (13-14) سنة .

حيث تمثلت عينة البحث في 24 رياضي مختارين عشوائيا مقسمين إلى عینتين، 12 رياضي عينة ضابطة و 12 رياضي عينة تجريبية و اعتمدنا في بحثنا على التجربة الاستطلاعية من اجل سيكومترية الأداء صدق و ثبات الاختبارات و دققنا في تطبيقنا للاختبارات على تطبيقها في نفس الوقت و نفس المناخ ، كما تم الاستنتاج أن البرنامج التدريبي المقترح و المطبق على العينة التجريبية أثر بالإيجاب في تنمية تحمل السرعة لدى العدائين ' و في الأخير يوصى بالاطلاع على مختلف الأساليب و الطرق التدريبية الحديثة المتنوعة و استخدامها خلال حصة التربية البدنية و الرياضية حسب المرحلة العمرية و الأهداف الإجرائية.

الكلمات المفتاحية : برنامج تدريبي - تنمية - تحمل السرعة - العدائين الناشئين
(13-14) سنة

ملخص البحث باللغة الأجنبية

cette etude a ete effectuee á titre :proposition du programme d entrainement pour developper la resistance á la vitsse chez les coureurs minimes de 13 á 14 ans cet expose á pour objectifs supposes qu il aura un effet positive .

L echantillon de ce programme comporte 24 athlètes choisis spontanement et devises en deux categories , une categorie contient 12 vrais athlètes et l autre contient 12 athlètes experimantaux á travers les essais qu ont ete faits en meme temp et en meme climat , on a conclu que les resultats de ce programme etaient performants , notamment sur l echantillon experimental au mieux du developement de la resistance á la vitesse chez les coureurs et enfin , on conseille de prendre les meilleurs mecanismes recents d en utiliser dans une seance d entrainement en fonction de l age et des objectifs specifiques .

Mots-clés: programme de formation - à développer- la vitesse de transport - coureurs juniors (13-14) années

المحتوى

- الإهداء.....أ
- الشكر و التقدير.....ت
- ملخص البحث.....
- قائمة تسلسل الجداول.....ذ
- قائمة تسلسل الأشكال البيانية.....ز

التعريف بالبحث

- 1- مقدمة البحث.....02
- 2- مشكلة البحث.....03
- 3- أهداف البحث.....03
- 4- فرضيات البحث.....03
- 5- التعريف بمصطلحات البحث.....04
- 6- الدراسات المشابهة.....05

الباب الأول

الدراسة النظرية

13..... مدخل الباب..... -

الفصل الأول

خصائص المرحلة العمرية (13-14)

15..... تمهيد..... -

15-1- الخصائص المورفولوجية..... 15

16-2- الخصائص الفزيولوجية..... 16

16-1-2-1 خصائص الجهاز الدوري القلبي..... 16

17-2-2-1 خصائص الجهاز الدوري التنفسي..... 17

17-3-1 الخصائص النفسية و ارتباطها بالمراهقة..... 17

17-1-3-1 ماهية المراهقة..... 17

18-2-3-1 المراهقة المبكرة: من (10 إلى 14) سنة..... 18

19-4-1 الخصائص النفسية..... 19

19-5-1 الخصائص الاجتماعية و الانفعالية..... 19

21-6-1 الخصائص العقلية و الابتكارية..... 21

22-7-1 البرامج و الأنشطة خلال هذه المرحلة..... 22

23..... خلاصة..... -

الفصل الثاني

الأسس الحديثة في التدريب الرياضي

- 25.....تمهيد -
- 25.....مفهوم التدريب الرياضي 1-2-
- 26.....واجبات التدريب الرياضي 2-2-
- 26.....طرق التدريب الرياضي 3-2-
- 30.....مبادئ التدريب الرياضي 4-2-
- 30.....مبدأ الخصوصية 1-4-2
- 31.....مبدأ الفروق الفردية 2-4-2
- 31.....مبدأ التنوع 3-4-2
- 32.....مبدأ التكيف 4-4-2
- 32.....مبدأ الحمل الزائد 5-4-2
- 33.....مبدأ التنمية الشاملة 6-4-2
- 33.....مبدأ التدرج 7-4-2
- 34.....مبدأ التدريب الأقصى 8-4-2
- 34.....مبدأ الانتظام في التدريب 9-4-2
- 34.....مبدأ المحافظة على المستوى 10-4-2
- 35.....السرعة 5-2
- 37.....المدائمة 6-2
- 39.....خلاصة -

الباب الثاني

الدراسة الميدانية

- مدخل الباب.....41

الفصل الأول

منهجية البحث و الإجراءات الميدانية

- تمهيد.....43
- 1-1- الدراسة الاستطلاعية.....43
- 1-2- الدراسة الأساسية.....45
- 1-2-1. منهج البحث.....45
- 1-2-2. عينة البحث.....46
- 1-2-3. مجالات البحث.....46
- 1-3-4- أدوات البحث.....47
- 1-4- الأسس العلمية للاختبار.....48
- 1-5- مواصفات الاختبارات المستخدمة.....51
- 1-6- الوسائل الإحصائية.....59
- 1-7- صعوبات البحث.....63
- خلاصة.....65

الفصل الثاني

عرض و مناقشة النتائج

67.....تمهيد -

67.....1-2- عرض و مناقشة نتائج الاختبار القبلي لعينتي البحث

69.....2-2- عرض و مناقشة نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث

84.....2-3- عرض و مناقشة نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث

101.....2-4- الاستنتاجات

101.....2-5- مناقشة فرضيات البحث

103.....2-6- الاقتراحات

104.....2-7- خلاصة عامة

106.....قائمة المصادر و المراجع

.....ملاحق

.....ملخص البحث باللغة العربية

.....ملخص البحث باللغة الأجنبية

قائمة الجداول

ص	العنوان	التسلسل
44	مجموعة الاختبارات المنتقاة	1
45	رزمة تنفيذ الاختبارات المبرمجة المرحلة القبلية و البعدية	2
48	ثبات الاختبارات	3
49	الصدق الذاتي للاختبار	4
67	مدى التجانس بين العينة التجريبية و العينة الضابطة في نتائج الاختبارات القبلية باستخدام الدلالة ت.	5
68	دلالة الفروق بين متوسطات نتائج الاختبارات القبلية و البعدية	6
69	نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في اختبار جري 30م	7
71	نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في اختبار جري 80م	8
73	نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في اختبار الرقود و رفع الرجلين 45 درجة	9
75	نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في اختبار الجري 06 دقائق	10
77	نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في اختبار الجري 500م	11
79	نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في اختبار الوثب المتعدد (العشاري)	12
81	نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في اختبار الجري 1200م	13
83	مقارنة نتائج الاختبارات في الاختبار البعدي لعينتي البحث	14
84	الفرق بين المتوسط الحسابي البعدي بين العينتين التجريبية و الضابطة في اختبار الجري 30م	15
86	الفرق بين المتوسط الحسابي البعدي بين العينتين التجريبية و الضابطة في اختبار الجري 80م	16
88	الفرق بين المتوسط الحسابي البعدي بين العينتين التجريبية و الضابطة في اختبار الرقود و رفع الرجلين 45 درجة	17

90	الفرق بين المتوسط الحسابي البعدي بين العينتين التجريبية و الضابطة في اختبار الجري 6 دقائق	18
92	الفرق بين المتوسط الحسابي البعدي بين العينتين التجريبية و الضابطة في اختبار الجري 500 م	19
94	الفرق بين المتوسط الحسابي البعدي بين العينتين التجريبية و الضابطة في اختبار الوثب المتعدد(العشاري)	20
96	الفرق بين المتوسط الحسابي البعدي بين العينتين التجريبية و الضابطة في اختبار الجري 1200 م	21

قائمة الاشكال

ص	العنوان	التسلسل
52	اختبار الجري 30م	1
53	اختبار الجري 80م	2
54	اختبار الرقود و رفع الرجلين 45 درجة	3
55	اختبار الجري 6 د	4
56	اختبار الجري 500 م	5
57	اختبار الوثب المتعدد (العشاري)	6
58	اختبار الجري 1200 م	7
70	المتوسط الحسابي للاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في اختبار الجري 30م	8
72	المتوسط الحسابي للاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في اختبار الجري 80م	9
74	المتوسط الحسابي للاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في اختبار الرقود و رفع الرجلين 45 درجة	10
76	المتوسط الحسابي للاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في اختبار الجري 06 دقائق	11
78	المتوسط الحسابي للاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في اختبار الجري 500م	12
80	المتوسط الحسابي للاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في اختبار الوثب المتعدد (العشاري)	13
82	المتوسط الحسابي للاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في اختبار الجري 1200م	14
85	المتوسط الحسابي البعدي لعينتي البحث لاختبار جري 30م	15
87	المتوسط الحسابي البعدي لعينتي البحث لاختبار جري 80م	16

89	المتوسط الحسابي البعدي لعينتي البحث لاختبار الرقود و رفع الرجلين 45 درجة	17
91	المتوسط الحسابي البعدي لعينتي البحث لاختبار جري 6 دقائق	18
93	المتوسط الحسابي البعدي لعينتي البحث لاختبار جري 500 م	19
95	المتوسط الحسابي البعدي لعينتي البحث لاختبار الوثب المتعدد(العشاري)	20
97	المتوسط الحسابي البعدي لعينتي البحث لاختبار الجري 1200 م	21

التعريف بالبحث

- تمهيد
- مشكلة البحث
- أهداف البحث
- فرضيات البحث
- أهمية البحث

1-مقدمة البحث:

تعتبر ألعاب القوى و رياضات التحمل من أقدم الألعاب في تاريخ البشرية فمنذ آلاف السنين ، معظم حضارات الكرة الأرضية من الصين و اليابان في أسيا إلى اليونان و فرنسا في أوروبا مرورا بالمصريين القدماء في إفريقيا ، قد مارستها و دخلت في أجوائها فقد كان هذا النوع من الرياضات بمثابة دليل على قوة الفرد الشخصية و عضمة جسده و بنيانه في عصر طغت فيه الفحولة و القوة على الفكر و الذهن فهذا شئى طبيعي لأن الحضارات القديمة كانت في مرحلة تطور و تمر بأزمات و حروب أهلية كثيرة مما دعى إلى ظهور بعض الألعاب و الوسائل و التقنيات التي تقوي الجسد و تشد في أزره و بطشه.

فألعاب القوى تختلف فكرا و مضمونا عن الرياضات الأخرى مثل كرة السلة و كرة القدم و البلياردو و الشطرنج ، ففكرتها تتبع من القوة الجسدية أي باختصار كلما كان اللاعب أقوى زادت فرصته في الفوز على غريمه.

حيث شملت ألعاب القوى عدة اختصاصات و قسمت الى مسابقات الجري ، المشي ، الرمي ، القفز حيث تعتبر السرعة عنصر هام في هذه المسابقات و هي من الصفات البدنية الفطرية البسيطة و من ضمن هذه المهارات الحركية الأساسية حيث أننا لا نحتاج تكتيك معقد و صعب في تأديتها و بذلك يمكن لكلا الجنسين من الذكر و الأنثى مزاولتها و الاستمتاع بها كبارا و صغارا ، هذا بالإضافة إلى تأثيرها الايجابي على الصحة و الإنتاج خصوصا في المراحل العمرية المتقدمة .

2-مشكلة البحث :

إن السرعة من أهم العناصر المكونة للياقة البدنية وكذا من أهم المتطلبات البدنية لمختلف الرياضات الجماعية ككرة القدم وكرة اليد، كرة السلة والكرة الطائرة، ومما لا شك فيه أن مستوى هذه العناصر يختلف من رياضي لآخر ومن رياضة لأخرى حيث يرتفع و ينخفض وذلك راجع إلى البرامج المطبقة في التدريبات ، ونوعية التحضير إضافة إلى مدة التحضير، وكذا العوامل الوراثية، و هو الأمر الذي دفع بنا إلى التطرق لهذه الظاهرة بالدراسة و ذلك من خلال محاولة الكشف عن واقع التدريب في السرعة و كذلك إلى اقتراح برنامج تدريبي لتنمية تحمل السرعة لدى العدائين الناشئين 13-14 سنة ، و لمعرفة فعالية هذا البرنامج تم طرح التساؤلات التالية:

- كيف هو الواقع التدريب في ألعاب القوى في اختصاص السرعة لدى العدائين الناشئين (13-14) سنة؟
 - هل البرنامج التدريبي المقترح ينمي صفة تحمل السرعة لدى العدائين الناشئين؟
- 4- أهداف البحث :

- 1- الكشف عن واقع التدريب في السرعة بألعاب القوى لدى الناشئين
 - 2- العمل على اقتراح برنامج تدريبي يعمل على تنمية تحمل السرعة لدى العدائين الناشئين بمعسكر .
- 5- فرضيات البحث :
- إن واقع تدريب ألعاب القوى في السرعة لدى الناشئين (13-14) سنة يخضع للعشوائية و العفوية .
 - البرنامج التدريبي المقنن يؤثر تأثيرا ايجابيا في تنمية تحمل السرعة لدى العدائين الناشئين .

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج الاختبارات البعدية لصالح العينة
التجريبية في نتائج صفة تحمل السرعة .
6- التعريف بمصطلحات البحث:

التدريب:

التدريب هو العمليات التعليمية والتنموية التي تهدف إلى تنشئة واعداد اللاعبين
واللاعبات والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية الميدانية بهدف
تحقيق أعلى مستوى ونتائج ممكنة في الرياضة التخصصية والحفاظ عليها لأطول
فترة ممكنة. (مفتي ابراهيم حماد ، 2001 ، صفحة 67).

البرنامج التدريبي:

يعرفه عبد الحميد الشريف: "البرنامج عبارة عن خطوات تنفيذية لعملية التخطيط
لخطة سميت سلفاً" و ما يتطلبه ذلك من توزيع زمني و طرق تنفيذه وإمكانية تحقيق
هذه الخطة. (عبد الحميد الشريف، 1995 ، صفحة 663).

ومنه يستخلص الطالبان أن البرنامج التدريبي هو اختيار الطرق و الأساليب
المناسبة للوصول الى الأهداف المسطرة من طرق المدرب
تحمل السرعة:

يعرف ماتفيق بأنه القدرة على مقاومة التعب أثناء أداء حمل عضلي يتطلب درجة
عالية من السرعة و ذلك كما في مسابقات العدو ..جري المسافات المتوسطة ..الخ
الناشئين:

"هم القاعدة الكبيرة التي ينمو و يترعرع و يبرز من خلالها نجوم و أبطال المستقبل
، إن الممارسة الصحيحة للرياضة تبدأ من مرحلتهم السنية و تتأسس عليها".

(مفتي ابراهيم حماد، 1996، صفحة 187). بحيث تدرج أعمارهم ما بين 6-14 سنة

7- الدراسات المشابهة:

للدراسات المشابهة أهمية كبيرة بالنسبة لأي بحث ، حيث من خلالها يمكن تحديد معالم إشكالية البحث بدقة، كما تعتبر تكملة لبحوث أخرى و قاعدة لبحوث مستقبلية، إضافة إلى تمكين الباحث من عدم تكرار الأفكار السابقة والأخطاء التي وقعت فيها تلك الدراسات، و يمكن الاستفادة من أهم النتائج المتوصل إليها.

وفيما يلي نعرض بعض الدراسات التي لها علاقة بموضوع دراستنا ، وهذا فيما يتعلق بمشكلة البحث ، عينة البحث، المنهج المستخدم ، المعالجة الإحصائية و أهم النتائج المتوصل إليها.

7-1 الدراسة الأولى: دراسة دحو كريمة:

أجريت هذه الدراسة سنة 2013 وفق المنهج المسحي تحت عنوان : " تقييم أسس الانتقاء و تدريب المتفوقين (12-13) سنة في مسابقة جري المسافات المتوسطة بألعاب القوى "

7-1-1 مشكلة البحث :

- كيف يتم انتقاء و تدريب المتفوقين في مسابقات جري المسافات المتوسطة في ألعاب القوى ؟
- ماهي النظم المعتمد عليها حاليا في الواقع المحلي للانتقاء المتفوقين في ألعاب القوى ؟

- ماهي الأسس العلمية المستخدمة لانتقاء موضوعي للعدائين المتفوقين في ألعاب القوى؟
- ماهي الأسس المنهجية المعتمدة من قبل المدربين لتدريب المتفوقين (12-13) سنة في جري المسافات المتوسطة
- 7-1-2 أهداف البحث :
- تقييم أسس انتقاء و تدريب المتفوقين لممارسة المسافات المتوسطة لمسابقات ألعاب القوى
- 7-1-3 فرضيات البحث :
- أهم النظم المعتمدة عليها في انتقاء المتفوقين في ألعاب القوى تتجه نحو الذاتية.
- عملية انتقاء المتفوقين في ألعاب القوى لا تخضع لأسس علمية موضوعية .
- 7-1-4 أهمية البحث :
- التصدي لقضية هامة من قضايا التدريب الرياضي الحديث و هي قضية الفروق الفردية
- خلق أرضية خصبة للبحث في مجال التربية البدنية من حيث انتقاء المتفوقين
- 7-1-5 منهج البحث :
- استخدم الباحث المنهج المسحي الوصفي.
- 7-1-6 عينة البحث :
- شملت عينة البحث 40 مدرب

7-1-7 أهم التوصيات :

- وضع خطط تصب نحو تأهيل المدربين تأهيلا فنيا و علميا و خاصة في مجال الانتقاء الرياضي في العاب القوى.
- تنظيم رسكلات حول منهجية التدريب الرياضي لعدائي المسافات المتوسطة و غيرها من الاختصاصات الأخرى.
- الحرص على الانتقاء المبكر للموهوبين لممارسة مختلف أنشطة العاب القوى.
- ضرورة انتقاء العدائين من خلال تحديد مستويات معيارية

7-2-2 الدراسة الثانية: دراسة ميصابيس زهيرة و بوزنن مريم :

أجريت هذه الدراسة سنة 2007 وفق المنهج التجريبي تحت عنوان : " اثر البرنامج التدريبي المقترح في تطوير بعض القدرات البدنية وبعض المؤشرات الفيزيولوجية لدى عدائي المسافات المتوسطة (12-13) سنة"

7-2-1 مشكلة البحث :

- هل البرنامج التدريبي المقترح يطور بعض الصفات البدنية لناشئي المسافات المتوسطة ؟
- هل البرنامج التدريبي المقترح يطور بعض المؤشرات الفسيولوجية لناشئين في المسافات المتوسطة (12-13) سنة ؟

7-2-2 أهداف البحث :

- العمل على اقتراح برنامج تدريبي يعمل على تطوير بعض القدرات البدنية و بعض المؤشرات الوظيفية لعدائي المسافات المتوسطة.

7-2-3 فرضيات البحث :

- البرنامج التدريبي المقنن يؤثر تأثيرا ايجابيا في تنمية بعض القدرات البدنية و بعض المؤشرات الفسيولوجية في جري المسافات المتوسطة.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج الاختبارات البعدية لصالح العينة التجريبية في نتائج بعض القدرات البدنية و بعض المؤشرات الفسيولوجية في جري المسافات المتوسطة.

7-2-4 أهمية البحث :

تكمن أهمية البحث في جانبين أساسين :

أولا : الجانب النظري : تزويد المكتبة بالدراسات العلمية و العملية و المعطيات النظرية و الميدانية . و تكون مصدر علمي للبحوث المستقبلية في مجال التدريب الرياضي.

ثانيا : الجانب التطبيقي :

- انجاز وحدات تدريبية منهجية مبنية على أسس علمية موجهة.
- التعرف على أبرز الطرق العلمية الحديثة المستخدمة في مجال التدريب.
- معرفة دور البرنامج المقترح في تطوير بعض القدرات البدنية و بعض المؤشرات الفسيولوجية .

7-2-5 منهج البحث :

و لأجل الوصول الى تحقيق هدف البحث استخدم الباحث المنهج التجريبي.

7-2-6 عينة البحث :

بلغت عينة البحث 26 رياضي

7-2-7 أهم التوصيات :

- تحفيز المدربين على الاهتمام بفئة الناشئين 12-13 في فعاليات السرعة.
- الاعتماد على استخدام اختبارات تحمل السرعة لتقويم مستوى العداء أو لتوجيهه إلى الفعالية المناسبة له
- ضرورة اعتماد المدربين على استخدام الطرق التدريبية الحديثة للارتقاء بمستوى العدائين
- ضرورة العمل بالأسس العلمية في تطبيق البرامج التدريبية.
- الاعتماد على البرنامج التدريبي المقترح كنموذج ممهّد للسير لعملية التدريب بهدف تطوير أو تنمية تحمل السرعة لدى العدائين الناشئين .
- تشجيع الباحثين على إجراء بحوث علمية في مجال التدريب .
- برمجة ملتقيات للمدربين تحت إشراف أخصائيين لأجل تزويدهم بالمعلومات الجديدة في مجال التدريب و الارتقاء بمستوى تأهيلهم.

7-2-2 الدراسة الثالثة: دراسة دحماني اسماعيل و بوفير محمد :

أجريت هذه الدراسة سنة 2014 وفق المنهج التجريبي تحت عنوان : " فاعلية إستراتيجية التدريس بالعب في تنمية بعض القدرات البدنية و الحركية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية(16-18) سنة "

7-3-1 مشكلة البحث :

- هل إستراتيجية التدريس بالعب تؤثر ايجابيا على القدرات البدنية و الحركية لدى التلاميذ (16-18) سنة؟

7-3-2 أهداف البحث :

- معرفة مدى تأثير فعالية إستراتيجية التدريس بالعب في تحسين بعض القدرات البدنية و الحركية لدى التلاميذ (16-18) سنة.

7-3-3 فرضيات البحث :

- إستراتيجية التدريس بالعب تؤثر ايجابيا على القدرات البدنية و الحركية لدى التلاميذ (16-18) سنة.

7-3-4 أهمية البحث :

- تزويد المكتبة بالدراسات العلمية و العملية و المعطيات النظرية و الميدانية و تكون مصدر علمي للبحوث المستقبلية في مجال التدريس
- تحفيز أساتذة التعليم باستخدام التدريس بالعب أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية
- انجاز و حدات تعليمية منهجية مبنية على أسس علمية موجهة .

7-3-5 منهج البحث :

لقد استخدم الباحث المنهج التجريبي.

7-3-6 عينة البحث :

بلغت عينة البحث 64 تلميذ.

7-3-7 أهم التوصيات :

- ضرورة الاهتمام و العناية بالفئة العمرية (16-18) سنة لأنها مرحلة مهمة للقفز إلى سن الرشد.
- ضرورة توظيف أساليب و طرق حديثة و تنويعها خلال حصة التربية البدنية و الرياضية حسب المرحلة العمرية و الأهداف الإجرائية.

- يجب على المدرس أن يأخذ بعين الاعتبار تنمية القدرات البدنية و الحركية لأجل الارتقاء بالأداء الحركي لمختلف فعاليات الرياضة.
- ضرورة العمل بالأسس العلمية في تطبيق البرامج التدريبية.

الباب الأول

الأحكام العامة للنظرية

مدخل الباب الأول

لقد تم تقسيم هذا الباب إلى فصلين حيث تطرق الطالبان الباحثان في الفصل الأول إلى عرض خصائص المرحلة العمرية . أما الفصل الثاني و الأخير فقد انصب تركيز الطالبان الباحثان فيه على الأسس الحديثة المستخدمة في عملية التدريب الرياضي.

الفصل الأول

خصائص المرحلة العمرية (13-14)

(14)

- التمهيدي
- الخصائص المورفولوجية
- الخصائص الفيزيولوجية
- الخصائص النفسية وارتباطها بالمراهقة
- الخصائص النفسية
- الخصائص الاجتماعية و الانفعالية
- الخصائص العقلية و الابتكارية
- البرامج و الأنشطة خلال هذه المرحلة

تمهيد:

إن أساس الرياضات المختلفة هو فئة الناشئين حيث تعتبر القاعدة الكبرى التي ينمو و يتعرع و ينزرع من خلالها نجوم و أبطال المستقبل ، ان الممارسة الصحيحة للرياضة تبدأ من مرحلتهم العمرية و تتأسس عليها ، لذلك يجب على المدربين مراعاة قدراتهم العقلية ، البدنية ، الاجتماعية ، الانفعالية ، و المعرفية على أنها قاصرة ، كما انه يجب على المدرب الإلمام بخصائص المرحلة العمرية لهذه الفئة و هذا من أجل إعدادهم إعدادا كاملا لتحقيق أفضل المستويات .

1-1- الخصائص المورفولوجية

تعتبر المورفولوجيا إحدى العلوم البيولوجية التي تهتم بدراسة مجموعة الظواهر التي تؤثر على نمو الفرد أي تدرس الأجسام وأشكالها

في هذه المرحلة يلاحظ ازدياد وزن وطول الجسم بزيادة نمو العضلات والعظام وهذه الزيادة تؤثر على القدرة على العمل المتزن من الجانب الميكانيكي للجسم ويعني بذلك فقدان عنصر الرشاقة وظهور التعب وعدم ضبط الحركات (عصام نور سرية، 2006، صفحة 98).

يكون نصيب البنين أكثر من البنات في النسيج العضلي، ويكون نصيب البنات أكثر من البنين في الدهن الجسمي، وتكون البنات أقوى قليلا من البنين في هذه المرحلة فقط، ونلاحظ زيادة البنات عن البنين في هذه المرحلة في كل من الطول والوزن (صلاح الدين العمرية، 2001، صفحة 232).

- عند الذكور التطور العضلي واضح متنوع بالزيادة في سمك العظام.

- يظهر لدى البنات ميل أكبر في زاوية اتصال عظمة الفخذ مع الحوض وعنصر الذراعين و الرجلين بالنسبة للجذع والزيادة في عرض الحوض.

- محيط الفخذ أكبر عند البنات من الذكور بينما الذكور أكبر من البنات في محيط الصد و الساعد. (مروان عبد المجيد ابراهيم، 2002، صفحة 61)

1-2-2- الخصائص الفزيولوجية:

1-2-2-1- خصائص الجهاز الدوري القلبي:

في المرحلة (9-13 سنة) يكون القفص الصدري بالنسبة للأطفال ضيق مما يؤدي إلى النمو التدريجي للقلب، فنجد بذلك أنه كلما اتسع القفص الصدري كلما زاد حجم القلب حسب العالم (لابتيف 1983) فإن الوزن المطلق للقلب عند الطفل من 08 إلى 15 سنة يتراوح بين 96 غ و 230 غ تقريبا ويقدر ب 44.0 و 48.0 % من وزن الجسم ومنه فإن قلب الطفل في هذه المرحلة صغير وينمو من الناحية الطولية وفي مرحلة المراهقة يبدأ في النمو عرضيا من ناحية السمك. (رشيد حميد زغير، 2010، الصفحات 255-256)

لذا من الضروري تجب فترات التحميل الجسمية الطويلة و المستمرة دون فترات من الراحة، وكذلك يمكن هنا الإشارة إلى أنه يمكننا رفع مستوى قدرة جهاز الدورة الدموية على الأداء بشكل ملحوظ عن طريق التدريبات المنتظمة و المستمرة والمتعددة الجوانب مع مراعاة المرحلة السنوية وكذلك الفروق الفردية . (مروان عبد المجيد ابراهيم، 2002، صفحة 66)

1-2-2 خصائص الجهاز الدوري التنفسي:

أن المشاكل التي تواجه القلب أثناء الطفولة هي نفسها التي تواجه الرئتين .حيث يؤثر القفص الصدري تأثيرا كبيرا على الرئتين وبالتالي فنمو القدرات التنفسية الحيوية للرئتين، وزيادة حجم الرئتين يكون على حساب الأعمار، كذلك كمية الأكسجين الممتصة من كل لتر من الهواء، فمثلا السن 12 سنة تصل السعة الهوائية للرئتين 2200ملل، في هذا السن فإن العمود الفقري ليس ثابتا بالقدر الكافي لذلك يتعرض لتشوهات وخاصة في القفص الصدري، و لذا يجب الحذر من الصدمات أو الحركات العنيفة لأن التشوهات التي تطرأ على الهيكل العظمي تعيق كل الأعضاء الداخلية.
(حامد عبد السلام زهران، 1983، صفحة 102)

1-3-1 الخصائص النفسية و ارتباطها بالمراهقة:

1-3-1-1 ماهية المراهقة:

يعني مصطلح المراهقة كما يستخدم في علم النفس مرحلة الانتقال من الطفولة (مرحلة الإعداد لمرحلة المراهقة)إلى مرحلة الرشد والنضج، فالمراهقة مرحلة تأهب لمرحلة الرشد، وتمتد في العقد الثاني من حياة الفرد من الثالثة عشر إلى التاسعة عشرة تقريبا أو قبل ذلك بعام أو عامين أو بعد ذلك بعام أو عامين أي بين (11-21 سنة) .
ومن السهل تحديد بداية المراهقة ولكن من الصعب تحديد نهايتها .ويرجع ذلك إلى أن بداية المراهقة تتحدد بالبلوغ الجنسي، بينما تتحدد نهايتها بالوصول إلى النضج في مظاهر النمو المختلفة. (صلاح الدين العمري، 2001، صفحة 187)

ويقول الدكتور يوسف حمة صالح مصطفى أنها مرحلة التفسير و التوحيد والدمج، ففيها ينصهر كل ما يشعر الفرد به عن نفسه في كل موحد، وعلى الفرد أن يكون صورة عن نفسه تكون ذات معنى أو قيمة تزوده بالإستمرار مع الماضي كما تزوده بالتوجه نحو المستقبل. (يوسف حمة صالح مصطفى، 2009، صفحة 96)

كما تتميز مرحلة المراهقة بأنها فترة تميز و نضح في القدرات و في النمو العقلي عموماً. (أحمد سعد جلال، 2008، صفحة 16)

1-3-2- المراهقة المبكرة: من (10 إلى 14) سنة .

حيث أنها قد تظهر قبل أو بعد ذلك تبعاً لمعدل سرعة نمو الفرد أي أنها تستغرق المرحلة الإعدادية تقريباً نلاحظ في هذه المرحلة تضائل سلوك الطفولة، و تبدأ المظاهر الجنسية و البيولوجية و العقلية و الانفعالية والاجتماعية المميزة للمراهقة في الظهور. (رضا المصري، فاتن عمارة، 2010، صفحة 14)

تبدأ المراهقة المبكرة بالانفصال عن مرحلة الطفولة، و يريد الطفل الذي يكون مستاء الآن من تعيينه و معاملته كمجرد طفل حيث يريد شيئاً ما أكبر و مختلف، و غير متأكد على وجه التحديد ما هو، بما أنه غالباً غير مرتاح و يحيط بسهولة في هذا الوقت، و سواء كان ولداً أو بنتاً:

- يظهر الفتى أو الفتاة بصورة نموذجية اتجاهاً أكثر سلبية (يكون ناقداً للآخرين ويشكو من الحياة) .

- يصبح مقاوماً بصورة أكثر فاعلية و ايجابية (يكون مولعاً بالجدل و يؤجل الإذعان)

- يبدأ بالتجريب المبكر للممنوع (يختبر القواعد و القيود ليرى ما يمكن أن يكون فعلا منكرا). (رضا المصري، فاتن عمارة، 2010، صفحة 14)

1-4- الخصائص النفسية:

يعلق الطفل أهمية كبيرة على اتساع حاجاته النفسية بوصفها أنها الحاجات التي تشبع دوافعه إلى الدوافع وتحقيق الكيان الذاتي في المجتمع، ففي هذه المرحلة تتغير تصرفات التلاميذ بشكل واضح، مما يزيد من صعوبة قيادتهم .

في هذه المرحلة يكونوا دائمي الاهتمام بالتطورات التي تحدث في أجسامهم، وهذا ما يدخلهم في صراع دائم مع أنفسهم ومع حولهم لمحاولة الاندماج مع المحيط الخارجي أي الانتماء إلى الجماعات غير النظامية التي يكونها الأطفال كالفرق الرياضية و الجمعيات ، كما يهتم بتقدير الجماعة وينتقل التركيز من الذات إلى الجماعة ويثير الإعجاب بالأطفال كما تعطي البطولة ضرورة براقه. (كمال الدوسقي، صفحة 137)

1-5- الخصائص الاجتماعية و الانفعالية:

يتميز الطفل في هذه المرحلة بالنضج الشخصي والاجتماعي، والقدرة على الفهم والمنافسة والحوار مع رفقائه عن طريق إعطاء الأدلة والبراهين ليؤكد وجهة نظره، إذن هناك انتقال من تمركز حول الذات إلى التفاعل الاجتماعي. (عصام نور سرية، 2006، صفحة 98)

أيضا نلاحظ أن الطفل في هذه المرحلة برز لديه الحكم الأخلاقي القائم على تقييم الأشياء والانفعال والأشخاص بالإضافة إلى مفاهيم الطاعة والاحترام والشعور بالخط والذنب والشر والخير والفضيلة، كذلك التغيرات المتعددة في العلاقات الاجتماعية في

هذه المرحلة مرتبطة بعلاقة الطفل بوالديه و البعض الآخر مرتبطة بالبالغين عامة، والبعض الثالث بالنسبة لأقرانه وزملائه في المدرسة، و يمكن القول بأن طفل هذه المرحلة بدأ بتحرر من تمركزه حول ذاته وفقا لرغبته الخاصة، وبدون النظر لآراء المحيطين به، حيث يتصرف في بداية المرحلة عن طريق المشاركة في الأنشطة والأعمال الجماعية وينتهي في هذه المرحلة و هو قادر على تقدير العمل الجماعي واكتساب السلوك الاجتماعي، أيضا الأطفال في هذه المرحلة لا يميلون إلى الاختلاط بالجنس الآخر و لا للعب هنا

أما فرديا أو جماعيا . كذلك عدوان الأطفال وشجارهم في هذه المرحلة يختلف من البنين إلى البنات ، فالبنين يميلون إلى العدوان اليدوي أكثر من البنات اللاتي يميلون إلى العدوان اللفظي (عصام نور سرية، 2006، الصفحات 99-100).

كما تتميز هذه المرحلة بأنها مرحلة الاستقرار والثبات الانفعالي، لذلك يطلق عليها (مرحلة الطفولة الهادئة) كما تتميز بقدرة الطفل على السيطرة على نفسه و الميل إلى المرح و التعبير عن حالات الغضب بالمقاومة النفسية، كما يتميز الطفل أيضا بما يلي:

-الطفل في هذه المرحلة لا يكل و لكنه يمل.

-يهتم الطفل بجسمه و أهمية مفهوم الجسم.

-يزداد تفاعل الطفل الاجتماعي خاصة مع إقرانه. (محمد الحمامي، أمين الخولي، 1990، صفحة 138).

-قلة الكلام و عدم البوح بالأسرار. (رضا المصري، فاتن عمارة، 2010، صفحة

(88

1-6- الخصائص العقلية و الابتكارية:

الدماغ يستمر ببناء نفسه طوال سنوات المراهقة و حتى أوائل مرحلة سنة الرشد، و بعبارات عامة، ينضج الدماغ من الأسفل (جذع الدماغ) إلى الأعلى، و من المناطق الأمامية إلى المناطق الخلفية و في سنة البلوغ يبدو الأمر و كأن الهرمونات تستهل مرحلة أخرى من النمو المكثف في المنطقة الأمامية العليا من الدماغ، و هي إحدى المناطق الأخيرة من الدماغ التي تبدأ بإرسال إشارات سنة الطفولة لدى بلوغ عمر الثلاثة أعوام تقريبا، و هي الجزء الأحدث من الدماغ، بالمعنى التطوري للكلمة، و تعالج المناطق الأمامية للدماغ مسائل التخطيط و التنبؤ، و مهام فكرية أخرى، و الدماغ يستمر بالنمو في هذه المنطقة، خلال سنة المراهقة، و لا ينجز عمله حتى أواخر العشرينيات من العمر أو أكثر لدى الذكور، و في الصبغة التخصصية، ينمي الدماغ الذكر منطقة أمامية يسرى أكبر من اليمنى نسبيا، في حين جانبي الدماغ لدى الإناث ينموان بشكل مماثل. (بوني ماكميلان ترجمة حسن بستاني، 2007، صفحة 22).

ظهر لدى الطفل القدرة على التفكير المجرد بشكل واضح، قادر على استخدام المفاهيم كما يلاحظ عليه ارتفاع حدة انتباهه و قوة ذاكرته و زيادة مستوى التركيز لديه.

- يطرأ نمو الذكاء حتى سن الثانية عشر، و في منتصف هذه المرحلة يصل الطفل إلى حوالي نصف إمكانيات

- نمو ذكائه في المستقبل.

-يزداد مدى الانتباه و مدته و حدته و تزداد قدرته على التركيز بانتظام.

- يزداد لديه حب الاستطلاع.

- ينتقل من طور التصورات و الخيال إلى طور الواقعية و سم الحقائق كما هي و يهتم بالألعاب الواقعية. (محمد رمضان القذافي، 2000، الصفحات 311-313)

و يظهر انخفاض في الابتكار و ذلك نتيجة للفراغ الحادث مع بدء التغيرات الفزيولوجية في المراهقة و مع التغير الناتج في البلوغ المبكر فإن الضغوط الاجتماعية للخضوع و الامتثال للعرف السائد، يعيد تأكيد ذاتهم بقوة أكبر من أي وقت آخر و هذه المتطلبات الجديدة و المسؤوليات عادة ما تقدم عدم الأمان و عدم الكفاية و محصلة هذا القلق الناشئ تجعل التفكير الإبتكاري في منتهى الصعوبة. (حامد عبد السلام زهران، 1983، صفحة 104)

1-7- البرامج و الأنشطة خلال هذه المرحلة:

ويلخصها محمد سعيد عزمي فيما يلي:

- تمرينات بدنية تقنتي بالقوام وتكسبهم اللياقة البدنية، وتنمي التوافق العضلي العصبي .

- حركات رشاقة ومرونة تعمل على إسكابهم المرونة والرشاقة و تنمي التوافق العضلي العصبي.

- العاب صغيرة تمهيدية لاكتساب اللياقة البدنية لممارسة الألعاب كبيرة كرة اليد، كرة القدم، مسابقات في العاب القوى كالجري و الوثب و الرمي. (محمد سعيد عزمي، مصر، صفحة 39)

خلاصة:

تتميز هذه المرحلة العمرية بالزيادة في حجم العضلات و ضعف النمو الطولي و هذا يسمح بتوفير طاقة زائدة يمكن استغلالها و استثمارها خلال النشاط الرياضي، كما يمكن أن يتطور لدى الطفل في هذه المرحلة العامل الاجتماعي و يجعله في الفرق الرياضية و الألعاب الجماعية المناسبة له، بالإضافة إلى ذلك يمكن تلقينه العادات الصحية الجيدة.

و بمعرفة القدرات الحركية و الخصائص الفيسيولوجية التي يتميز بها كل فرد يتم توجيهه لممارسة نوع معين من الأنشطة الرياضية يتلاءم مع ما يتميز به، مما يعجل بالحصول على النجاح و تحقيق المستويات المطلوبة مع الاقتصاد في الوقت و الجهد و المال الذي يبذل مع أفراد غير صالحين لممارسة نوع معين من الأنشطة الرياضية.

الفصل الثاني

الأسس الحديثة في التدريب الرياضي

– التمهيد

- مفهوم التدريب الرياضي
- طرق و مبادئ التدريب الرياضي
- السرعة
- التحمل (المداومة)

تمهيد:

يعتبر التدريب الرياضي من بين المصطلحات الأكثر تداولاً عند الرياضيين, إذ يتمثل في التقدم التدريجي الذهني والبدني على عدة أعوام من أجل تحقيق النتيجة, حيث يذهب الرياضي إلى الميدان لإشباع حاجاته في تمرين جسمه ليصبح قوي وسريع, متحمل ومرن, وليجعله قابلاً لاستيعاب التقنية الحركية الخاصة فهو مرغم على العناية بهذا الجسم ومراقبة مردوده ووزنه وتطوره, وكذا التفكير في احسن طريقة لتغذيته. فالعداء إذا أراد التفوق على منافسيه, يتوجب عليه امتلاك إمكانيات عقلية وبدنية هائلة.

1-2 مفهوم التدريب الرياضي:

يعرف حماد مفتي إبراهيم التدريب أنه " العمليات التي تعتمد على الأسس التربوية، والعلمية، والتي تهدف إلى قيادة وإعداد وتطوير القدرات والمستويات الرياضية في كافة جوانبها لتحقيق أفضل النتائج في الرياضة الممارسة". (حماد مفتي إبراهيم، 1998، صفحة 19)

ويعرف ناهد رسن سكر التدريب بأنه: " على أنه جميع العمليات التي تشمل بناء وتطوير عناصر اللياقة البدنية، وتعلم التكنيك، التكتيك، و تطوير القابليات العقلية

ضمن منبع علمي مبرمج و هادف خاضع للأسس تربوية قصد الوصول بالرياضي إلى أعلى المستويات الرياضية الممكنة". (ناهد رسن سكر، 2002، صفحة 9)

و مما سبق يستخلص الطالبان الباحثان أن التدريب هو العمليات المختلفة التعليمية والتربوية والتنشئة، وإعداد اللاعبين والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية تهدف تحقيق أعلى مستويات الرياضة والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة.

2-2 واجبات التدريب الرياضي:

تتمثل واجبات التدريب الرياضي في: التحضير البدني، التحضير التكتيكي، التحضير النفسي، التحضير التكتيكي، التحضير النظري، التحضير الخلقى، وعلى المدرب أن يلتزم التزاما كليا بتحقيق هذه الواجبات. وأي نقص في واحد منها سيكون على حساب مستوى الإنجاز عند اللاعب، لا بل قد يؤدي إلى خسارة اللاعب لمسابقة، وهي خسارة للجهود المتواصلة خلال عام كامل أو ربما أعوام. (كمال جميل الرضي، 2004، صفحة 112)

2-3 طرق التدريب الرياضي:

2-3-1 طريقة التدريب المستمر:

يشير شاكر فرهود إلى أن هذه الطريقة تهدف إلى تنمية القدرة الهوائية بصفة عامة من خلال تطوير التحمل العام والخاص في بعض الأحيان ، و ذلك دون استخدام فترات راحة بينية ، مع سرعة منتظمة في الأداء ، مع مراعاة عدم الوصول للدين الأوكسيجيني عند تكوين حمل التدريب (شاكر فرهود الدرعة، 1998، الصفحات 74-75).

ويشير عادل عبد البصير إلى أهم مميزاتها و هي:

- أ- شدة التمرينات: تتراوح شدة التمرينات المستخدمة ما بين 25% - 80% من أقصى مستوى للفرد.

- ب- حجم التمرينات : يمكن زيادة حجم التمرينات عن طريق زيادة طول فترة الأداء سواء بواسطة الأداء المستمر ، أو بواسطة زيادة عدد مرات التكرار.

- ج - فترات الراحة البينية : تؤدي التمرينات بدون فترات راحة أي بصورة مستمرة.
(عادل عبد البصير علي، 1999، الصفحات 156-157)

2-3-2 طريقة التدريب الفتري:

تتمثل طريقة التدريب الفتري في سلسلة من تكرار فترات التمرين بين كل تكرار و آخر فواصل زمنية للراحة (أمر الله أحمد البساطي، 1998، صفحة 57).

وتنقسم إلى:

2-3-2-1 طريقة التدريب الفتري منخفض الشدة:

يذكر البشتاوي أنها تهدف إلى تنمية التحمل بنوعيه العام و الخاص وتحمل القوة، و من أهم مميزاتهما:

- أ- شدة التمرينات : تكون بسيطة و متوسطة تصل في تمرينات الجري إلى 60-80% من أقصى مستوى اللاعب ، وتصل في تمرينات القوة إلى 50-60% من أقصى مستوى اللاعب.

- ب- حجم التمرينات : يمكن استخدام أثقال إضافية أو بدونها من 20-30 مرة تقريبا ، كما يمكن التكرار على هيئة مجموعات لكل تمرين ، أي تكرار كل تمرين 10 مرات لثلاث مجموعات، و تتراوح فترة دوام التمرين الواحد ما بين 14-90 ثا تقريبا بالنسبة

للجري ، و ما بين 15-30 ثا بالنسبة لتمارين القوة ، سواء باستخدام أثقال إضافية أو ثقل جسم اللاعب نفسه.

- ج- فترات الراحة البينية: يفضل استخدام مبدأ الراحة الإيجابية خلال فترات الراحة البينية مثل تمارين المشي و الاسترخاء. (وجدي مصطفى الفاتح ، محمد لطفي، 2002، الصفحات 326-327)

2-2-3-2 طريقة التدريب الفكري مرتفع الشدة:

يرى مصطفى وجدي أن هذه الطريقة تتميز بزيادة شدة التدريب و قلة حجمه نسبيا ، و يهدف المدرب من خلال إستخدام هذا النوع إلى تطوير التحمل الخاص (تحمل السرعة ، تحمل القوة) ، و القوة المميزة بالسرعة ، والسرعة ، كما يمتاز بالعمل تحت ظروف الدين الأوكسجيني نتيجة لإستخدام الشدة القصوى (90 %) أثناء التدريب ، و الحجم هنا لا بد أن يكون أقل من الشدة ، أما الراحة فلا بد من العودة إلى دقائق القلب كمعيار للراحة و التي لا تزيد هنا عن 160 ثا أو عند وصول دقائق القلب (120-130) ن/د. (مهند حسين البشتاوي، أحمد إبراهيم الخوجا، 2005، صفحة 65)

ويشير عادل عبد البصير إلى أهم مميزاتها وهي:

- أ- حجم التمارين : ترتبط بشدة التمارين المستخدمة ، و يمكن تكرار الجري 10 مرات تقريبا و تمارين القوة من 8-10 مرات.

- ب- فترات الراحة : تزداد فترات الراحة البينية كنتيجة لزيادة شدة التمارين ، و لكنها تصبح أيضا فترات غير كاملة لكي تتيح للقلب العودة إلى جزء من حالته الطبيعية ، و

يفضل استخدام فترات الراحة البينية مثل تمرينات الإسترخاء. (عادل عبد البصير
علي، 1999، الصفحات 159-161)

2-3-3 طريقة التدريب الدائري:

يذكر حسن اللامي أن التدريب الدائري أسلوب يستخدم في مجال التدريب الرياضي ،
و يهدف إلى تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية ، و يطبق من خلال إجراء مجموعة
من التمرينات المتعددة طبقا لخطة مقننة من حيث عدد التكرارات و طول فترة التمرين
و فترات الراحة التي تتخلل كل تمرين ، و إن تدريبات وحدة التدريب الدائري غالبا ما
تأخذ شكل دائرة ، حيث ترتب التمرينات حسب أهداف و أغراض وحدة التدريب في
شكل دائري ، و مجموع هذه التمرينات يطلق عليها اسم دورة. (عبد الله حسن اللامي،
2004، صفحة 128)

و تتأسس هذه الأشكال على إعطاء مستوى و إتجاه القدرة على ترتيب حمل التدريب
عمليا لكل فرد خلال التمرينات التي تمكنه دائما من السيطرة عليها (عادل عبد
البصير علي، 2004، صفحة 01).

ويضيف أبو العلا عبد الفتاح و يراعى أنه عند تصميمه يجب مراعاة ما يلي:

- تبادل العمل على المجموعات العضلية لتجنب التعب العضلي الموضعي.

- لتنمية القوة تستخدم 6-10 تكرارات.

- لتنمية التحمل يؤدي من 12-25 تكرار بأسرع ما يمكن ثم 20 ثا كراحة (أبو العلا

عبد الفتاح، 2008، صفحة 243).

2-3-4 طريقة التدريب التكراري:

يتم التدريب الرياضي في هذه الطريقة بشدة عالية ، و قد تصل إلى الحد الأقصى لمقدرة الفرد على أن يأخذ اللاعب بعد ذلك فترة راحة بينية تسمح له بإستعادة الشفاء الكامل ، و تهدف إلى تنمية - السرعة - القوة القصوى- القوة المميزة بالسرعة - التحمل الخاص. (مهند حسين البشتاوي، أحمد إبراهيم الخوجا، 2005، صفحة 276)

2-3-5 طريقة الفارتلاك (ألعاب السرعة) :

تعني تغيير سرعة اللاعب الذاتية في أثناء التدريب ، و لذا تتميز تدريبات هذه الطريقة بالتشويق و الإحساس بالمتعة ، ويهدف إلى تنمية القدرات الهوائية و اللاهوائية ، و إن الحمل التدريبي هنا له أسلوبه و خصوصيته بما يتناسب و قدرة الفرد الرياضي و طبيعة المكان أو المراحل التدريبية و نوع الفعالية. (فاطمة عبد مالح، 2011، الصفحات 164-165)

2-4 مبادئ التدريب الرياضي:

هناك بعض المبادئ التي يجب على المدرب مراعاتها عند تخطيطه لبرامج التدريب الرياضي، حتى يمكن الارتقاء بكفاءة أعضاء و أجهزة الجسم لأقصى مدى ممكن أثناء عملية التدريب، وعدم مراعاة المدرب لأحد أو بعض هذه المبادئ يؤدي بلا شك إلى القصور في العملية التدريبية و بالتالي أحداث تأثيرات قد تكون سلبية على مستوى أداء اللاعبين .

2-4-1 مبدأ الخصوصية :

التخصص يشير إلى أسلوب تدريب الرياضيين بطريقة نوعية لإنتاج تكيف نوعي، حيث أظهرت الدراسات الحديثة أهمية التركيز على نوعية التخصص الرياضي للاعب، فمثلا الرياضيون الذين يتدربون على القوة بحركات عالية السرعة لابد أن يتم تدريبهم على تنشيط أو تطويع نفس الوحدات الحركية كما تتطلب رياضتهم بأعلى سرعة ممكنة. كما يجب على المدرب أن يراعي عند تصميمه لبرامج التدريب أن تحتوي تلك البرامج على التدريبات النوعية و التخصصية التي تشابه متطلبات الأداء الحركي الخاصة باللعبة الرياضية، و باستخدام نفس المجموعات العضلية و في الاتجاه العام لأداء اللعبة ذاتها سواء البدني أو المهاري أو الخططي .

2-4-2 مبدأ الفروق الفردية :

يعتبر هذا المبدأ احد أهم سمات طرق التدريب الحديثة، ويمثل عنصرا هاما لجميع اللاعبين؛ لذا يجب عدم إهماله كأحد وسائل تطوير مستوى الأداء، حيث تمثل أساسيات التعلم، وخصائص كل لعبة، وقدرات اللاعب نفسه الأركان الأساسية لمبدأ الفروق الفردية في التدريب الرياضي.

فمن خصائص عملية التدريب الرياضي أنها عملية فردية حتى ولو كانت لمجموعة من اللاعبين، فلكي ينجح المدرب في تخطيطه لعملية التدريب يجب أن يراعي الفروق الفردية للاعبين من حيث السن، والعمر التدريبي، والعمر البيولوجي، والجنس، والحالة الصحية..... الخ، حيث يجب أن تتطابق الأحمال التدريبية بدقة متناهية مع خصائص اللاعب الفردية .

2-4-3 مبدأ التنوع:

إن التدريب المعاصر يحتاج إلى العديد من ساعات العمل المتواصل، بالإضافة إلى الزيادة المستمرة في حجم و شدة الحمل، وذلك بغرض تحقيق مستويات عالية في الأداء و الذي يتطلب من اللاعبين انجاز ما يقارب من 1200-1400 ساعة تدريب خلال 300-320 يوما في السنة، وعلى ذلك يجب مراعاة مبدأ التنوع في التدريب؛ كما في تدريبات الوحدة التدريبية، وكذلك الدورات المختلف، وأن يخدم هذا التنوع الغرض من التدريب.

ف عند تخطيط برنامج تدريبي يجب أن يتميز هذا البرنامج بالتنوع و عدم التكرار، ونعني التنوع هنا تنوع حمل التدريب بين العمل و الراحة، وشدة وحجم الحمل المعطى، وتنظيم فترات استعادة الاستشفاء من التعب، كذلك النوع في طرق و أساليب التدريب المستخدمة، بالإضافة إلى التنوع في اتجاه الأحمال التدريبية، كذلك التدريبات المعطاة. التنوع في التدريب يسمح بالحفاظ أكثر فأكثر على الدافعية لذلك لابد على اللاعبين تفدي إنهاء تدريباتهم بكثير من الالتزام.

2-4-4 مبدأ التكيف:

يؤكد هذا المبدأ على أن الوظائف الفسيولوجية للجسم يمكنها - خلال الفترة الزمنية التي يتكرر فيها اداء وحدات التدريب - ان تتكيف لأعباء البدنية المبذولة ، فبعدما يكون الحمل التدريبي صعبا في البداية ، يتحول خلال أيام أو أسابيع الى أن يصبح عاديا ، بل يحتاج الأمر الى ارتفاع بمستوى الحمل مرة أخرى للارتقاء بمستوى كفاءة اللاعب ، ومن يحدث تكيف للحمل التدريبي الجديد و هكذا يتقدم مستوى اللاعب.

2-4-5 مبدأ الحمل الزائد:

من بين الظواهر و المشكلات التي يشكو منها العديد من الرياضيين ما يعرف بتعرضهم لحالة الحمل الزائد، تعبر هذه الظاهرة عن حالة فشل عمليات التكيف الفسيولوجي لدى اللاعب كنتيجة لأحمال التدريب الزائد عن مدى تحمله أو استعداده لهذا القدر من الحمل التدريبي و وان كان ذلك خلال الفترة الآتية التي يمر بها اللاعب و من ثم فقدان ما اكتسبه من مقدرة و تكيف سابق للتدريب ، الأمر الذي يترتب عليه انخفاض مستوى اللاعب و تأثر حالته التدريبية و النفسية سلبا للتدريب.

2-4-6 مبدأ التنمية الشاملة:

يرمي هذا المبدأ إلى ضرورة بناء أساس لإعداد المتكامل للاعب من خلال التنمية الشاملة و المتزنة لمختلف عناصر اللياقة الفسيولوجية و البدنية له بغض النظر عن نوع و طبيعة نشاطه الرياضي التخصصي ، و بناء على ذلك يجب أن لا يقتصر تدريب لاعبي الرمي و رفع الأثقال على تدريبات القوة العضلية فقط ، بل ينبغي أن يشتمل تدريبهم على عناصر أخرى كالسرعة، الرشاقة، المرونة، التوافق العضلي العصبي... فهذه العناصر على الرغم من كونها لا تتدرج ضمن عناصر اللياقة البدنية الخاصة بشكل أشاشي في هذه الألعاب، إلا أنها بلا شك سوف تسهم إلا حد كبير في تمييز أداء لاعبي الرمي و رفع الأثقال و تساعدهم على تحقيق انجازات أفضل مقارنة بمنافسيهم الذين يفتقرون إلى هذه العناصر ، و هكذا الحال بالنسبة لتدريب عناصر اللياقة البدنية الشاملة للعدائين و السباحين و الملاكمين و غيرهم

2-4-7 مبدأ التدرج:

يؤكد هذا المبدأ على ضرورة الارتفاع التدريجي بمكونات حمل التدريب، بحيث تتم زيادة الحمل في بداية الموسم التدريبي من خلال مكون واحد كالشدة مثلا أو الحجم أو الكثافة، و عندما يرتفع مستوى لياقة اللاعب يمكن التدرج بزيادة مكونين معا كزيادة

الشدة (سرعة العدو مثلا) مع زيادة كثافة الحمل عن طريق تقليل فترات الراحة البيئية ، كما يؤكد هذا المبدأ أيضا على مراعاة التدرج خلال كل مكون على حده ، بمعنى عدم الانتقال السريع بزيادة الشدة أو الإنقاص السريع لفترات الراحة البيئية

2-4-8 مبدأ التدريب الأقصى:

يبني هذا المبدأ على أساس أن كفاءة أجهزة الجسم تتطور عندما تقوم هذه الأجهزة بالعمل عند مستو الحد الأقصى لها لفترة زمنية محددة حتى يحدث تأثير المطلوب ، بمعنى أن العضلة يجب أن تعمل بأقصى شدة لها حتى تنمو القوة العضلية ، كما ينبغي أن تعمل بأقصى كفاءة لها حتى ينمو التحمل ، فإذا لم تستخدم الأحمال التدريبية العالية أو القصوى فان مستوى أداء اللاعب لن يتقدم.

2-4-9 مبدأ الانتظام في التدريب:

لضمان تنمية القدرات الوظيفية و تحسين عناصر اللياقة الخاصة باللاعب ينبغي عليه مداومة الانتظام في التدريب دون انقطاع - قدر الإمكان - سواء كان التدريب يوميا أو لثلاثة أيام في الأسبوع أو خلافه ، و سواء كان التدريب لمرة واحدة في اليوم أو أكثر من مرة ، و هنا يجب أن يأخذ في الاعتبار أن وصول اللاعب لمستوى معين من اللياقة ثم انقطاعه عن التدريب لعدد 4-5 وحدات تدريبية قد ينقص من مستوى لياقته بنسبة تصل إلى 40% أو أكثر .

2-4-10 مبدأ المحافظة على المستوى:

يقصد بهذا المبدأ أن اللاعب يجب أن يبذل قصارى جهده في عملية عملية التدريب الجاد المنتظم للمحافظة على المستوى الذي وصل إليه من اللياقة و الإعداد ، ولا يكون مفهوما لدى اللاعب بأن و صوله إلى قمة الأداء و اللياقة يعني أنه لا يحتاج

إلى بذل المزيد من الجهد في تدريبات اللياقة ، ومن ثم يركن إلى الراحة و ينخفض إلى مستواه.

2-5 السرعة:

2-5-1 تعريف السرعة:

عرفها لارسن و يوركام بكونها قدرة الفرد على أداء حركات متتابعة من نوع واحد في اقصر زمن.

وقد عرفها " هاره "بكونها سرعة انتقالية"السرعة الانتقالية "التي تشمل القدرة على التحرك إلى الأمام بأسرع ما يمكن. (أبو العلا عبد الفتاح ، أحمد عبد الفتاح، صفحة 187)

ويعرفها كلارك بأنها :سرعة عمل حركات من نوع واحد بصورة متتابعة.

ويعرفها محمد صبحي حسنين:

قدرة الفرد على أداء حركات متكررة من نوع واحد في أقل زمن ممكن. (محمد صبحي حسنين، أحمد كسري معاني، 1998، صفحة 76)

كما يمكن تعريف مصطلح السرعة في المجال بأنها تلك المكونات الوظيفية المركبة التي تمكن الفرد من الأداء الحركي في أقل زمن ممكن

. 2-5-2 أنواع السرعة:

أن السرعة من أهم عناصر اللياقة البدنية ويرى العلماء و الباحثين في مجال التدريب الرياضي تقسيمها إلى ثلاثة أقسام:

-سرعة رد الفعل.

-السرعة الحركية.

-السرعة الانتقالية. (Jugen weineck، 1999، صفحة 294)

-سرعة رد الفعل :هي الوقت اللازم للاستجابة لمنبه ما . (Jean-Luc Layla et

Rémy lacramp، صفحة 108)

-السرعة الحركية :القدرة على أداء الحركة أو عدة حركات مركبة في أقل زمن مثل

أنجاز التصويب أو التمير أو السيطرة على الكرة إي أقل زمن ممكن. (كمال عبد

الحميد ، محمد صبحي حسنين، 1997، صفحة 88)

-السرعة الإنتقالية :ويعرفها هاره بكونها القدرة على التحرك لأمام بأسرع ما يمكن

ويقول علاوي :أنها القدرة على الانتقال أو التحرك من مكان لآخر بأقصى سرعة

ممكنة. (أبو العلا عبد الفتاح ، أحمد عبد الفتاح، صفحة 187)

2-5-3 أهمية السرعة:

السرعة مكون مهام للعديد من جوانب الأداء البدني في الرياضات المختلفة كما تعتبر

أحد عوامل نجاح من المهارات الحركية. (مفتي إبراهيم حماد، 2001، صفحة 92)

-السرعة جزء من كل القدرات البدنية.

سرعة الرياضي قدرة مركبة من عدة مكونات نفسوبدنية هي:

- قدرة تحليل مختلف وضعيات اللعب والقيام بالتعديل اللازم في أقل وقت ممكن .

- قدرة التنبأ في أقل زمن ممكن لحركات الممكنة.

- القدرة على الاختبار في أقل زمن ممكن للحركات الممكنة.
- القدرة على رد فعل سريع خلال تطورات للعب غير متوقعة. (Jugen weineck، 1999، الصفحات 293-294)
- القدرة على القيام بحركات دورية وكذا غير دورية بدون كرة بوتيرة سريعة.
- القدرة على تنفيذ السريع للحركات الخاصة بالكرة وهذا تحت ضغط الخصم وكذا الزمن.
- القدرة على التسيير السريع و الناجح خلال اللعب بواسطة تدخل كفاءاته المعرفية التقنية التكتيكية.

2-6-6 المداومة:

2-6-1 مفهومها:

-هي قدرة الفرد الرياضي على تحمل التعب (Jugen weineck، 1999، صفحة 107).

-هي القدرة على الحفاظ على شدة العمل لأطول فترة زمنية ممكنة (Jean-Luc Layla et Rémy lacramp، 2007، صفحة 112).

إنن يمكننا أن نعرف المداومة على أنها القدرة على مقاومة التعب والاستمرار في أداء النشاط البدني أو المهارة لفترة زمنية معينة دون هبوط المستوى و الفعالية.

2-6-2 أنواع المداومة:

- المداومة الأساسية: و تتوافق مع الشدة القاعدية للتدريب البدني مع الاستعمال المفضل للدهون، ويسمح بإستعمال الأحماض الدهنية الحرة إذن فهو يحافظ على معدل السكر في الدم.

-السعة الهوائية: السعة الهوائية توافق الشدة التي من خلالها يبدأ الرياضي في تطوير صفاته التحملية.

- القدرة الهوائية: القدرة الهوائية وتوافق الشدة التي من خلالها سنقوم بتطوير و تحسين الإمكانيات في التحمل. (Sous la dérection de Alexandre Dellal، 2008، صفحة 139)

2-6-3 أهمية المداومة:

تلعب المداومة دورا هاما في أغلبية الرياضات حيث أنه مستوى جيد أو مستوى كاف من المداومة القاعدية يتيح لنا:

-تحسين قدرة الأداء البدني.

-التطور الأمثل لقدرة الاسترجاع.

-التقليل من أخطار الإصابات.

-التقليل من الأخطاء التقنية.

-إزالة الأخطاء التكتيكية التي يسببها التعب.

-صحة مستقرة بالنسبة للرياضي. (Jugen weineck، 1999، الصفحات 109-

(110)

خاتمة الفصل:

مهما كان اللاعب معدا إعدادا بدنيا متطورا و انهيار نفسيا يوم المنافسة، لا يمكن أن يصل إلى المستوى الذي كان يطمح إليه أو الذي يتناسب مع إعداده البدني أو التكنيكي .ومهما كان اللاعب معدا إعدادا نظريا وبدينا وتكنيكيًا، وتصرف خلال المسابقة تصرفا لا يليق بالمسابقة وقوانينها، سوف يؤدي هذا إلى أبعاده من المنافسة، وتذهب فترة إعداده منذ بداية العام التدريب هباء، ومهما كان اللاعب معدا إعدادا بدنيا ونفسيا وتكنيكيًا واستطاع الخصم أن يضع أسلوبا تكنيكيًا لم يعرفه تمكن من الفوز عليه ببساطة.

الباب الثاني

الأسئلة المسئلة الميدانية

مدخل الباب الثاني

لقد احتوى هذا الباب على ثلاثة فصول حيث تطرق الطالبان الباحثان في الفصل الأول إلى عرض مفصل لمنهجية البحث و إجراءاته الميدانية بينما تضمن الفصل الثاني عرض النتائج و مناقشتها . أما الفصل الثالث و الأخير فقد انصب تركيز الطالبان الباحثان فيه على مقابلة النتائج بالفرضيات مع طرح مجموعة من الاستنتاجات ثم خاتمة عامة للبحث مبرزان في فالأخير مجموعة من التوصيات التي صداها يمكن في تحديث آلية التدريب على النحو العلاقة التفاعلية الايجابية بين المدرب و الرياضي .

الفصل الأول

منهجية البحث و الإجراءات الميدانية

– تمهيد

– الدراسة الاستطلاعية

– الأسس العلمية للاختبار

– الدراسة الأساسية

– صعوبات البحث

تمهيد:

لقد تمحور هذا الفصل حول منهجية البحث و إجراءاته الميدانية التي أنجزها الطالبان الباحثان خلال التجربة الاستطلاعية و الأساسية تماشياً مع بيعة البحث العلمي و متطلباته العلمية و العملية، في سبيل تحقيق الأهداف المنشودة من هذا البحث .

1-1 الدراسة الاستطلاعية:

لضمان السر الحسن لتجربة البحث قام الطالبان الباحثان بهذه التجربة الاستطلاعية لأجل معرفة:

-واقع تحمل الناشئين للسرعة في ألعاب القوى

-تحديد أنسب الاختبارات لتنمية تحمل السرعة

-قياس صلاحية الاختبارات المراد استعمالها في التجربة الأساسية لمعرفة صدق و

ثبات و موضوعية الاختبارات حتى يكون لها ثقل علمي .

و قد أنجزت الدراسة الاستطلاعية بـ :

قيام الطالبان الباحثان باستطلاع آراء عدد من الأساتذة و الدكاترة إلى جانب الاعتماد على المراجع و المصادر و بعض البحوث المشابهة بغرض التحليل و التفكير المنطقي لأهم البرامج لتنمية تحمل السرعة كمتغير تابع و أساسي في هذا البحث العلمي و امتدت هذه المرحلة من 2015/12/15 إلى 2015/12/23 و قد أسفر هذا الاستطلاع عن تحديد مجموعة من التمارين لتحمل السرعة قدرها المختصون بأنها أكثر التمارين أهمية التي يعتمد المدربين على تطبيقها لتنمية التحمل في السرعة و على أثر النتائج المتحصل عليها بعد استرجاع 5 استمارات من أصل 7 استمارات أي ما يعادل 81.81% شرع الطالبان في تطبيقها على العينة المراد العمل معها.

جدول رقم(1) يوضح مجموعة الاختبارات المنتقاة

اختبار الجري 30م	اختبار الرقود و رفع الجلين 45 درجة	اختبار الجري 6دقائق	اختبار الجري 500م	اختبار كوبر 12 دقيقة	اختبار الجلوس من الرقود حتى التعب	الوثب للأعلى مع ثني الركبتين	اختبار 2×60م - 2×40م - 2×20م	الاختبارات
اختبار الجري 80م	اختبار الوثب المتعدد (العشاري)	اختبار الجري 1200م		اختبار هانز 5 دقائق	اختبار الانبطاح المائل حتى التعب	اختبار الجري 400م	اختبار الجري 5×30م 30ثانية	
04	04	06	05	03	01	03	02	عينة الأساتذة
57.14	57.14	85.71	71.42	42.85	14.28	42.85	28.57	النسبة المؤوية%

و خلال هذه الفترة تناول الطالبان الباحثان تلك الاختبارات بالتجريب للتأكد من ثقلها العلمي حيث تم اختيار عينة عشوائية من العدائين الناشئين و المقدر عددهم 5

عدائين يتراوح سنهم من 13-14 سنة و طبقت عليهم مجموعة من الاختبارات المستخلصة بعد عملية التحكيم على مرحلتين متتاليتين أي تمت المرحلة القبلية الأولى بتاريخ 2015/12/30 إلى 2016/01/01 بينما المرحلة البعدية تمت بتاريخ 2016/01/06 إلى 2016/01/08 وفي نفس الظروف الزمنية و المكانية للمرحلة الأولى و لقد أشرف الطالبان الباحثان على إجراء الاختبارات مع مدرب الفريق السيد العروسي مصطفى كما هو موضح في الجدول التالي كيفية تنظيم أداء الاختبارات في كل مرحلتين و لقد تم أنجاز الاختبار القبلي في 4 أيام و هذا نظرا لضيق الوقت .

الجدول رقم (2) يوضح رزنامة تنفيذ الاختبارات المبرمجة المرحلة القبلية و البعدية

الاختبارات		الأيام	
اختبار الجري 1200م	اختبار الجري 30م	الأربعاء	18:00-16:00
اختبار الجري 500م	اختبار الجري 80م	الخميس	18:00-16:00
اختبار الوثب المتعدد (العشاري)	اختبار الرقود و رفع الجلين 45 درجة	السبت	18:00-16:00
اختبار الجري 6 دقائق		الأحد	18:00-16:00

و الأغراض المنشودة من هذا الإجراء العلمي تمثلت في السيطرة على المتغيرات العشوائية الأخرى التي قد تؤثر على صدق النتائج الدراسية الأساسية .

1-2-2 الدراسة الأساسية:

1-2-1 منهج البحث :

اعتمد الطالبان الباحثان على المنهج التجريبي بغية انجاز بحثا على نحو أفضل نظرا لأنه و على رأي محمد موسى : " من أنسب المناهج العلمية المستخدمة في تجديد لأسباب الظاهرة المطروحة و ايجاد حلولها (محمد موسى عثمان، 1996، صفحة 134).

و اقتصرت العملية التجريبية على تناول الطالبان الباحثان دراسة البرنامج التدريبي المقترح كمتغير مستقل لهذا البحث بينما يتمثل المتغير التابع في تنمية التحمل لدى العدائين الناشئين.

و لأجل اصدار أحكام موضوعية حول فاعلية تغيير المستقل و تأثيره الايجابي على المتغير التابع طبق الطالبان الباحثان على المختبريين مجموعة من الاختبارات المقننة، و الدرجات الخام المتحصل عليها ثم معالجتها احصائيا باستخدام بعض الوسائل الاحصائية المناسبة.

1-2-2 عينة البحث:

أخذ الطالبان الباحثان عينة من العدائين بلغ عددها 24 عداء موزعة على مجموعتين متكافئتين في العدد أحدها العينة الضابطة ب:12 عداء و الأخرى تمثل العينة التجريبية ب: 12 عداء بحيث تم اختيار العينة بطريقة عشوائية و تراوحت أعمارهم من 13-14 سنة .

1-2-3 مجالات البحث :

1-3-2-1 المجال البشري : تمثلت عينة البحث في عدائين يبلغون من العمر 13-14 سنة حيث يبلغ عددهم 24 عداء موزعين على مجموعتين حجم كل منهما 12 عداء حيث تمثل احدى المجموعتين العينة الضابطة و الأخرى التجريبية و هذه الأخيرة طبقت عليها برنامج تدريبي مقنن .

1-3-2-2 المجال المكاني :

ملعب المجاهد المتوفي قلقال الصادق بخلوية معسكر .

1-2-3-3 المجال الزمني : لقد امتدت فترة العمل التجريبي على مرحلتين أساسيتين :

1-المرحلة الأولى :

-تمثلت في انجاز المرحلة الاستطلاعية و التي امتدت من 2015/11/22 الى 2015/12/08 و تضمنت هذه المرحلة الخطوات التالية :

-فترة اعداد و توزيع الاستبيان على المدربين المختصين في ألعاب القوى التي امتدت من 2015/11/22 الى 2016/01/14.

-فترة البحث في الاختبارات حسب الأغراض المراد قياسها 2015/12/06 الى غاية 2015/12/13.

-فترة انجاز الاختبارات القبلية و البعدية للتجربة الاستطلاعية و قد تمت من 2015/12/30 الى 2016/01/08.

2- المرحلة الثانية :

و تمثلت هذه المرحلة في تطبيق التجربة الأساسية حيث امتدت من 2016/01/12 الى 2016/04/13 ، و خلال هذه الفترة الزمنية أنجزت الاختبارات القبلية بتاريخ 2016/01/12 الى 2016/01/13 أما الاختبارات البعدية فقد انجزت بعد 3 أشهر من العمل التدريبي أي 2016/04/12 الى 2016/04/13.

1-3أدوات البحث:

لقد استخدم الطالبان الباحثان لأجل انجاز بحثهما على نحو أفضل مجموعة من الأدوات التالية:

-الإمام النظري حول موضوع البحث من خلال دراسة في كل من المصادر و
المراجع و المجالات

- الاستبيان الموجه إلى مدربين ألعاب القوى ، و لقاءات مع أساتذة و دكاترة معهد
التربية البدنية و الرياضية لأخذ آرائهم حول أنسب الاختبارات التي تقيس بصدق و
ثبات و موضوعية المتغير التابع المراد قياسه و المتمثل في تحمل السرعة.

1-3 الأسس العلمية للاختبار:

1-4-1 ثبات الاختبارات:

يذكر نبيل عبد الهادي إن هذا الأساس العلمي : "يعتبر من المقومات الأساسية
للاختبار الجيد حيث يفترض أن يعطي الاختبار نفس النتائج تقريبا إذا أعيد استخدامه
مرة أخرى" (نبيل عبد الهادي، 1999، صفحة 174). و استبعادا لأي متغيرات أخرى
مؤثرة ، امتدت الفترة الزمنية بين الاختبار القبلي و البعدي خلال التجربة الاستطلاعية
لمدة أسبوع و دون أن يمارس المختبرين لأية نشاطات . و بعد إنهاء إجراءات
الاختبارات القبليّة و البعديّة للتجربة الاستطلاعية على حسب مواصفاتها المحددة، قام
الطالبان الباحثان بتحويل الدرجات الخام المتحصل عليها الى درجات معيارية
باستخدام معامل الارتباط بيرسون و أفرزت هذه المعالجة عن مجموعة من النتائج
الملخصة في الجدول التالي:

الجدول (3) يوضح ثبات الاختبارات

مقاييس الإحصائية الاختبارات	حجم العينة	القيمة المحسوبة لمعامل الارتباط	القيمة الجدولية لمعامل الارتباط	درجة الحرية	مستوى الدلالة الإحصائية
اختبار الجري 30 م		0.70			

0.05	04	0.81	0.96	5	اختبار الجري 80 م
			0.90		اختبار الرقود و رفع الرجلين 45 درجة
			0.99		اختبار الجري 6 دقائق
			0.99		اختبار الجري 500 م
			0.81		اختبار الوثب المتعدد (العشاري)
			0.96		اختبار الجري 1200 م

يلاحظ من خلال النتائج المدونة في الجدول أعلاه إن كل القيم المتحصل عليها حسابيا حيث بلغت أدنى قيمة 0.70 و أعلى قيمة 0.99 أكبر من قيمة ر الجدولية التي بلغت 0.81 عند درجة الحرية ن=1-4 و مستوى الدلالة 0.05 مما تشير إلى مدى ارتباط بين نتائج الاختبار القبلي و البعدي،و هذا التحصيل يؤكد على ثبات جميع الاختبارات المستخدمة.

1-4-2 صدق الاختبارات :

يذكر من باروومك جي : " أن الصدق يعني المدى الذي يؤدي فيه الاختبار الغرض الذي وضع من أجله " (محمد صبحي حسنين، 1988، صفحة 312). و بغرض التعرف على الصدق الذاتي للاختبار استخدم الطالبان المعادلة (1988 حسنين، صبحي محمد) .

$$\text{الصدق الذاتي} = \sqrt{\text{معامل الثبات}}$$

كما هو موضح في الجدول رقم 4.

الجدول رقم (4) يوضح الصدق الذاتي للاختبار

مقاييس الإحصائية	حجم العينة	القيمة المحسوبة	القيمة الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة الإحصائية
الاختبارات		لمعامل الارتباط	لمعامل الارتباط		

0.05	04	0.81	0.83	5	اختبار الجري 30 م
			0.97		اختبار الجري 80 م
			0.94		اختبار الرقود و رفع الرجلين 45 درجة
			0.99		اختبار الجري 6 دقائق
			0.99		اختبار الجري 500 م
			0.90		اختبار الوثب المتعدد (العشاري)
			0.97		اختبار الجري 1200 م

لقد تبين من خلال النتائج الاحصائية المدونة في الجدول أعلاه أن الاختبارات صادقة فيما وضعت لقياسه ، و هذا بحكم أن كل مؤشرات الثبات التي تأرجحت بين 0.83 و 0.99 وهي اكبر من القيمة الجدولية لمعامل الارتباط و التي بلغت 0.81 و هذا عند مستو الدلالة 0.05 و درجة الحرية 4.

1-4-3 موضوعية الاختبار :

يعرف باروومك جي الموضوعية بكونها " درجة الاتساق بين أفراد مختلفين لنفس الاختبار و يعبر عنه بمعامل الارتباط (محمد صبحي حسنين، 1987، صفحة 148). وفي هذا السياق استخدم الطالبان مجموعة من الاختبارات السهلة و الواضحة بعيدة عن التقويم الذاتي أي أنها تتميز بموضوعية عالية . و قد تم اختيار هذه الاختبارات بعد الاطلاع على مجموعة من المصادر و كذلك اجراء بعض اللقاءات مع أساتذة و دكاترة معهد التربية البدنية و الرياضية بهدف استشارتهم و الاستفادة من خبرتهم و كذلك عرضها على الأستاذ المشرف.

1-4-4 الضبط الاجرائي للمتغيرات :

ان الدراسة الميدانية تتطلب ضبط المتغيرات قصد التحكم فيها من جهة و عزل بقية المتغيرات الأخرى . بحيث يذكر محمد حسن العلاوي و أسامة كمال راتب : " يصعب

على الباحث أن يتعرف على المتسببات الحقيقية للنتائج بدو ممارسة الباحث لاجراءات الضبط الصحيحة " (محمد حسن العلاوي-أسامة كمال راتب، 1988، صفحة 156).

و لأجل هذه الاعتبارات عمل الطالبان الباحثان على استبعاد كل المتغيرات التي قد تؤثر بشكل مباشرة على نتائج البحث بحيث كان الضبط على النحو التالي :

- ابعاد العدائين الذين تقل أعمارهم عن 13-14 سنة .
- لقد اعتمد الطالبان الباحثان على على تطبيق نفس التمارين ، عدد التكرارات و نفس التوقيت على جميع عدائي العينة التجريبية قصد ضمان عدم تفوق عداء عن آخر
- لقد تم استبعاد المصابين و الغائبين.
- قام الطالبان الباحثان على مراعاة عدم تغيير وسائل القياس المستخدمة خلال مراحل تنفيذ الاختبارات القبلية و البعدية .
- و تم اختيار الاختبارات بعد الاطلاع على مجموعة من المصادر و علاوة على ذلك اعتمدنا على مجموعة من الدكاترة و الأساتذة فيما يخص ترشيح الاختبارات كما أشرف الطالبان الباحثان على تطبيق الاختبارات.

5-1 مواصفات الاختبارات المستخدمة:

1-قياس القامة:

الغرض:لقياس طول القامة

الأدوات:قائم خشبي مدرج بالسنتيمترات على طول 2م

مواصفات الأداء :يقف المختبر مع استقامة جذعه و النظر للأمام ثم تسجيل طول القامة بالمتر .

2- قياس الوزن:

الغرض: لقياس وزن الجسم.

الأدوات: ميزان طبي

مواصفات الأداء: يقف المختبر فوق الميزان بهدوء و بعد ثبات الريشة يسجل له الوزن بالكيلوغرام.

التوجيهات: يجب نزع كل الملابس الثقيلة ، و الالتزام بالثبات فوق الميزان.

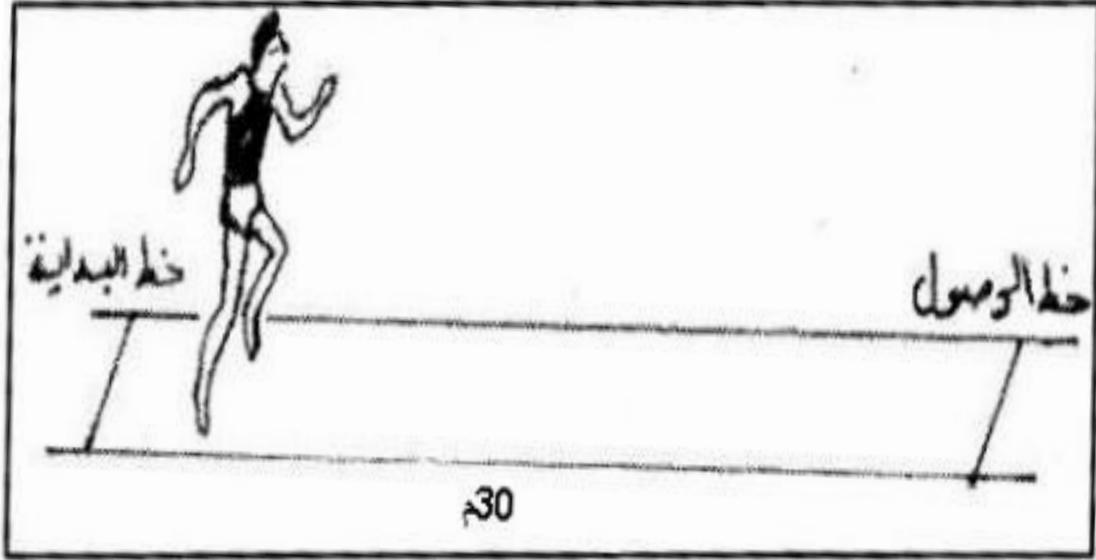
3- اختبار العدو 30 متر:

الغرض: قياس السرعة الانتقالية القصوى

الأدوات: ساعة إيقاف ، خطان متوازيان و المسافة بين الخط الأول و الثاني 30متر

مواصفات الأداء: يقف المختبر خلف الخط الأول و عند سماع الإشارة يقوم بالعدو إلى أن يتخطى الخط الثاني .

الشكل رقم (01) يوضح اختبار الجري 30م



4- اختبار العدو 80متر:

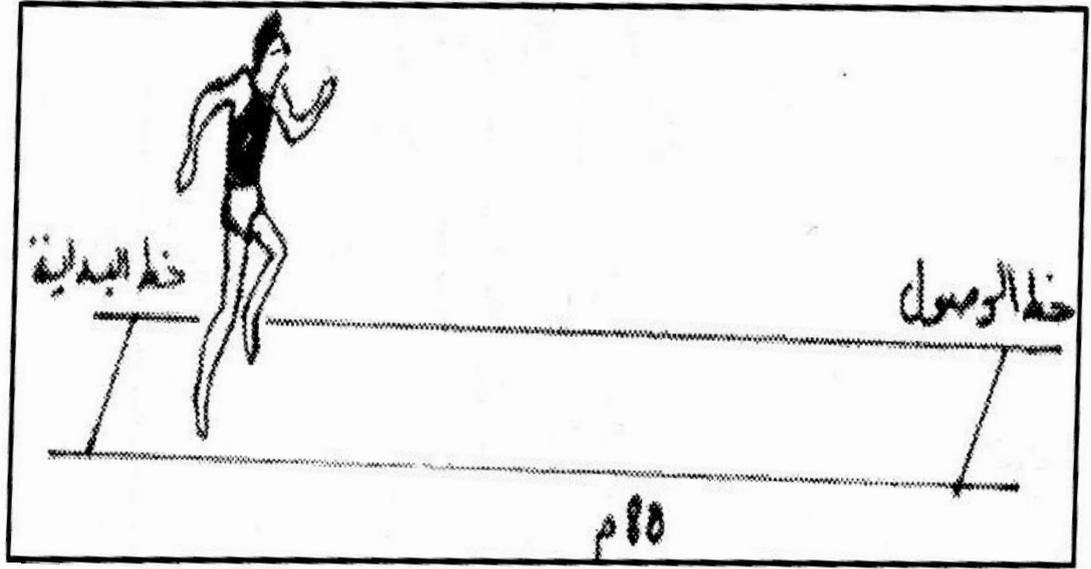
الغرض: قياس تحمل السرعة القصوى

الأدوات: ساعة إيقاف ، شريط قياس لقياس 80م

مواصفات الأداء: يقف المختبر خلف خط البدء و عند سماع الإشارة يقوم بالجري

إلى غاية انتهاء مسافة 80م و يحسب الزمن من خط البداية إلى غاية خط الوصول

الشكل رقم (02) يوضح اختبار الجري 80م



5- اختبار الرقود و رفع الرجلين 45 درجة :

الغرض: تنمية القوة العضلية للبطن

الأدوات: ميقاتي، بساط للرقود.

مواصفات الأداء: يقوم المختبر بالرقود و رفع رجله 45 درجة مع إبقاء الرجلين

ملتصقتين مع بعضها البعض و يحسب الزمن من لحظة رفع رجله إلى غاية حطها

على الأرض.

الشكل رقم (03) يوضح اختبار الرقود و رفع الرجلين 45 درجة



6- اختبار الجري 6 دقائق:

الغرض: تحديد الاستهلاك الأقصى للأكسجين ($vo_2 \max$)

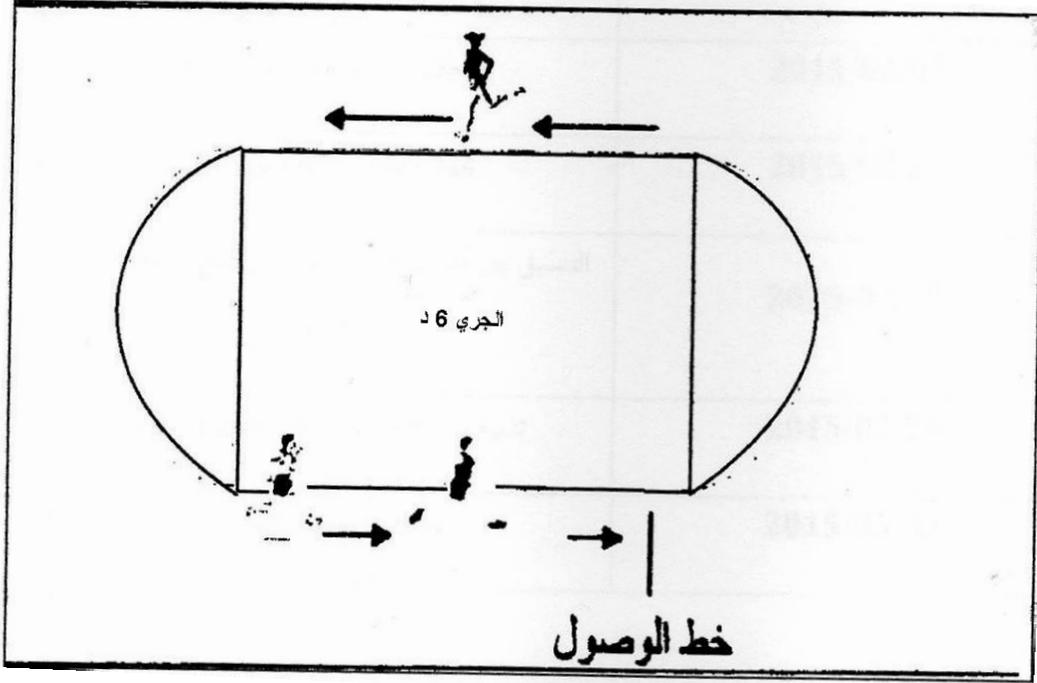
الأدوات: مضمار جري، شريط قياس لتحديد المسافة، ميقاتي.

مواصفات الأداء: ينطلق المختبر من خط الانطلاق ليقطع أكبر مسافة ممكنة خلال

6 دقائق و تحديد هذه المسافة من أجل التعبير عن نتائج هذا الاختبار بواسطة

حساب مؤشر $VO_2 \max$.

الشكل رقم (04) يوضح اختبار الجري 6 د



7- اختبار الجري 500 متر:

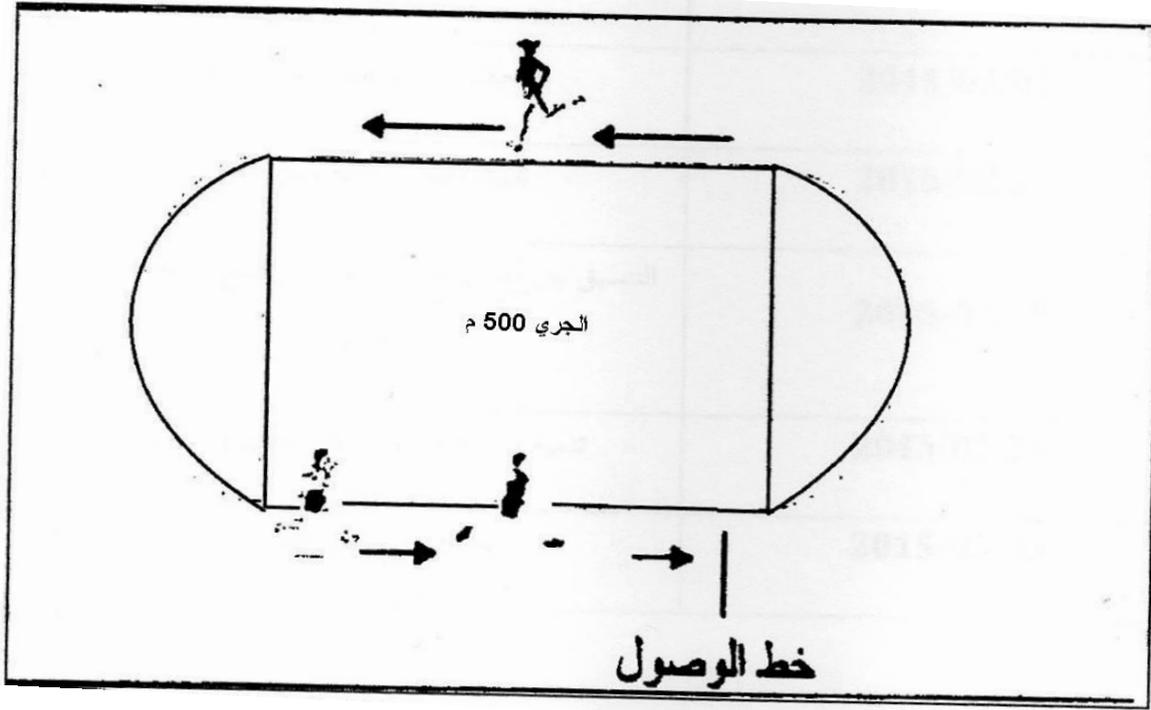
الغرض: قياس كفاءة الجهازين الدوري و النفسي

الأدوات: ميقاتي ، شريط قياس لحساب مسافة 500م

مواصفات الأداء: ينطلق العداء من خط البداية عند سماع الإشارة ليقطع مسافة 500م

خلال أقل زمن ممكن.

الشكل رقم (05) يوضح اختبار الجري 500 م



8- اختبار الوثب المتعدد (العشاري) :

الغرض: قياس القوة المميزة بالسرعة.

الأدوات: شريط قياس لقياس المسافة المقطوعة، خطان متوازيان و المسافة بين الخط

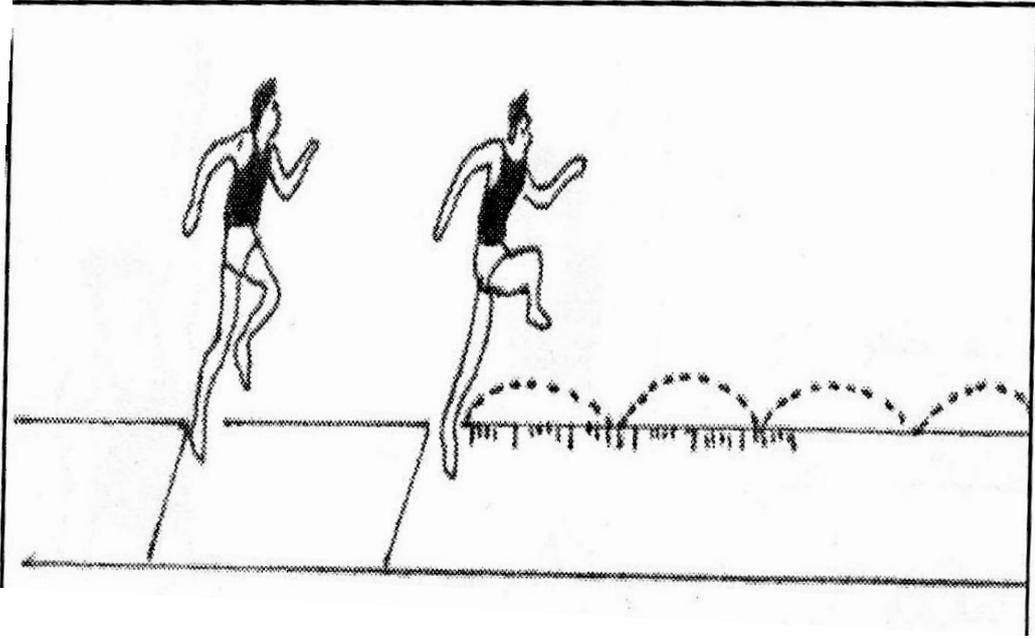
الأول و الثاني 3 أمتار.

مواصفات الأداء: يقف المختبر خلف الخط الأول و عند سماع الإشارة ينطلق عدوا و

عند و صوله الخط الثاني يقوم بالوثب ، حيث يقوم المختبر بـ 10 وثبات فقط و يتم

حساب المسافة التي قطعها من الخط الثاني.

الشكل رقم (06) يوضح اختبار الوثب المتعدد (العشاري)



-9

اختبار الجري 1200متر:

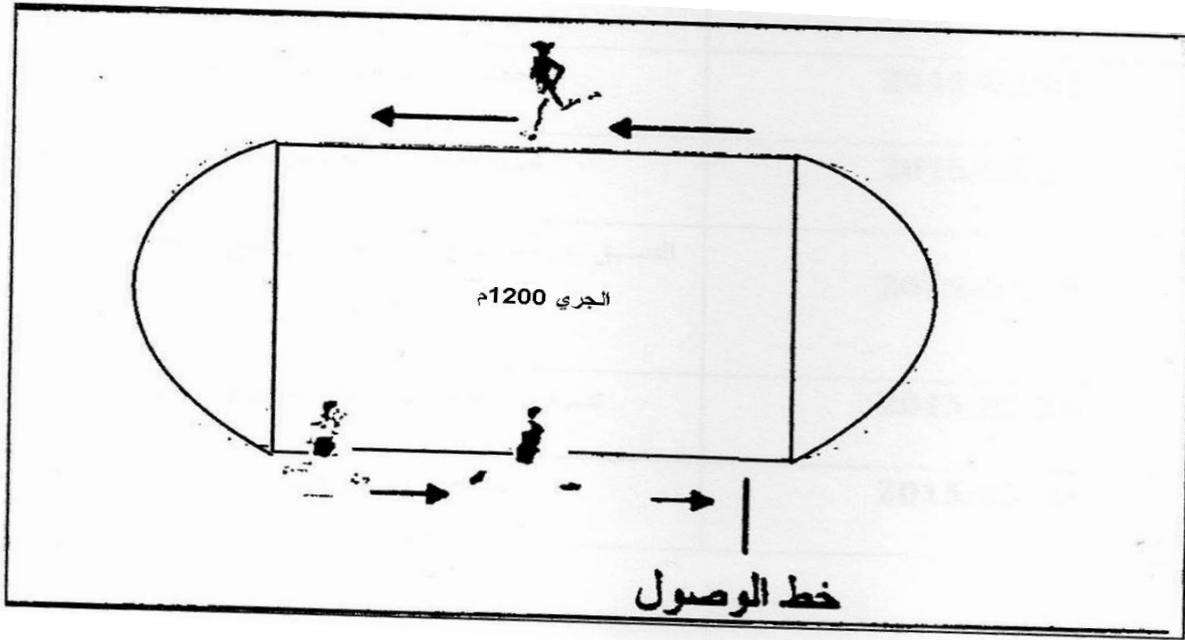
الغرض: لقياس مستوى الرياضي

الأدوات: مضمار + ميقاتي

مواصفات الأداء: يقف المختبر خلف خط البدء، و عند الإشارة يبدأ بالركض لقطع

مسافة 1200م ثم نحسب الوقت المستغرق.

الشكل رقم (07) يوضح اختبار الجري 1200 م



1-6 الوسائل الإحصائية:

بهدف إصدار أحكام موضوعية حول فاعلية البرنامج التدريبي المقترح في تنمية تحمل السرعة ، عمل الطالبان الباحثان على تحويل مجموعة الدرجات الخام المتحصل عليها من التجربة الأساسية إلى درجات معيارية ، وذلك باستخدام الأساليب الإحصائية التالية :

1- المتوسط الحسابي:

وهو من أشهر المقاييس المركزية الذي يستخرج بجمع قيم كل عناصر المجموعة ثم قسمة النتيجة على عدد العناصر و يحسب من خلال القانون التالي: (مقدم عبد الحفيظ، 1993، صفحة 310):

حيث \bar{s} : المتوسط الحسابي للقيم

ن: حجم العينة

$$\bar{s} = \frac{\text{مج س}}{ن}$$

مج س: مجموع القيم

2- الانحراف المعياري:

وهو من أهم مقاييس التشتت و أدقها ، و يستخدم لمعرفة مدى تشتت القيم عن المتوسط الحسابي، حسب المعادلة الإحصائية التالية: (محمد ابو يوسف، 1989، صفحة 153):

حيث ع: الانحراف المعياري

\bar{s} : المتوسط الحسابي

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

ن: حجم العينة

$\sum (س - \bar{s})^2$: مجموع الانحراف مربع القيم عن متوسطها الحسابي

3- معامل الارتباط لبيرسون :

وهو يسمى بمقياس العلاقة بين درجات المتغيرات المختلفة و يرمز له بالرمز "ر" و يشير هذا المعامل إلى مقدار العلاقة الموجودة بين متغيرين و التي تنحصر في

المجال [1.1-] فإذا كان الارتباط سالبا فهذا يعني أن العلاقة بين المتغيرين علاقة عكسية بينما يدل معامل الارتباط موجب علو وجود علاقة طردية بين المتغيرين .
و يحسب معامل الارتباط وفق المعادلة التالية: (محمد حسن العلاوي-محمد نصر الدين رضوان، 1994، صفحة 295):

$$r = \frac{\sum (x - \bar{x})(y - \bar{y})}{\sqrt{\sum (x - \bar{x})^2 \sum (y - \bar{y})^2}}$$

حيث r : قيمة معامل الارتباط لبيرسون

\bar{x} : المتوسط الحسابي للمتغير x

\bar{y} : المتوسط الحسابي للمتغير y

$\sum (x - \bar{x})^2$: مجموع حاصل الضرب الانحرافات

$\sum (y - \bar{y})^2$: مجموع مربعات انحرافات قيم y عن متوسط حسابها

$\sum (x - \bar{x})(y - \bar{y})$: مجموع مربعات انحرافات قيم x عن متوسط حسابها

4-الصدق الذاتي:

و يطلق عليه أيضا مؤشر الثبات و هو صدق الدرجات التجريبية للاختبار بالنسبة للدرجات الحقيقية التي خلصت من أخطاء القياس و بذلك تصبح الدرجات الحقيقية للاختبار هي المحك الذي ينسب إليه صدق الاختبار. (محمد حسن العلاوي-محمد نصر الدين رضوان، 1994، صفحة 295).

ويُقاس الذاتي بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات الاختبار كما هو موضح في المعادلة الإحصائية التالية: (محمد صبحي حسانين، 1990، صفحة 137).

$$\sqrt{\text{معامل الصدق الذاتي} = \text{معامل الثبات}}$$

5- اختبار الدلالة ت:

يستعمل اختبار الدلالة ت لقياس دلالة فروق المتوسطات المرتبطة و الغير المرتبطة و للعينات المتساوية و الغير المتساوية و في هذا الصدد استخدمت المعادلتين التاليتين:

أ- دلالة الفروق بين متوسطين مرتبطين حيث (ن=1 ن=2) (مقدم عبد الحفيظ، 1993، صفحة 51).

حيث: م ف = متوسط

$$\frac{\text{مجموع الفروق}}{ن}$$

ح²ف = مجموع المربعات انحرافات الفروق عن متوسط تلك الفروق

$$ت = \frac{\text{م ف}}{\sqrt{\frac{\text{مجموع ح ف}}{ن(1-ن)}}}$$

ن = هو عدد أفراد العينة

(ن-1) = درجة الحرية

و تحسب ت الجدولية من خلال جدول احصائي خاص، و هذا عند مستو

الدلال 0.05 و درجة الحرية (ن-1).

ب- دلالة الفروق بين متوسطين مستقلين بحيث ن=1 ن=2

في حالة العينتين متساويتين فان حساب ت يكون وفق المعادلة التالية: (معين

أمين السيد، صفحة 115)

بـ حيث: س⁻¹ = المتوسط الحسابي للمجموعة الأولى

س⁻2 = المتوسط الحسابي للمجموعة الثانية

ع1 = الانحراف المعياري للمجموعة الأولى

ع2 = الانحراف المعياري للمجموعة الثانية

ن = عدد أفراد العينة

$$t = \frac{|\bar{س} - 2\bar{س}|}{\sqrt{\frac{ع1^2 + 2ع2^2}{ن-1}}}$$

(2ن-2) = درجة الحرية

6- النسبة المئوية:

تسمى النسبة المئوية أو المعدل المئوي بنسبة ثابتة لمقدارين متناسبين عندما يكون القياس الثاني هو 100 ويعبر عنها بالمعادلة التالية: (نبيل عبد الهادي، 1999، صفحة 91).

$$\text{النسبة المئوية (\%)} = \frac{س}{ن} \times 100$$

س: عدد التكرار

ن: حجم العينة

1-7 صعوبات البحث:

تمثلت صعوبات البحث في:

-عدم استقرار الظروف المناخية

-عدم الحضور المنتظم للعنائين

-نقص الدراسات المشابهة.

خاتمة الفصل :

لقد تمحور ها الفصل حول منهجية البحث و الإجراءات الميدانية التي أنجزها الطالبان الباحثان من خلال التجربة الاستطلاعية و الأساسية تماشيا مع طبيعة البحث العلمي و متطلباته العلمية حيث تطرقنا في بداية هذا الفصل إلى منهجية البحث و إجراءاته الميدانية حيث من خلال التجربة الاستطلاعية أشار الطالبان على عدة خطوات علمية أنجزها تمهيدا للتجربة الأساسية التي استهلاها بتوضيح المنهج المستخدم في البحث ،عينة البحث ،مجالاته ، و الأدوات المستخدمة و إلى كيفية تنظيم العمل التدريبي مع عيني البحث ، ثم الوسائل و إلى كيفية تنظيم الطالبان الباحثان أهم الصعوبات .

الفصل الثاني

عرض و مناقشة النتائج

- تمهيد
- عرض و مناقشة نتائج الاختبار القبلي لعينتي البحث
- عرض و مناقشة نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث

تمهيد:

إن مجموعة الدرجات الخام المتحصل عليها من الدراسة الأساسية لهذا البحث ليس لها مدلول أو معنى بغرض الحكم على صحة الفروض المصاغة أو نفيها ، و على هذا الأساس سيتناول الطالبان الباحثان في هذا الفصل معالجة نتائج الخام المتحصل عليها باستخدام مجموعة من المقاييس الإحصائية لأجل عرضها في الجداول ثم تحليلها و مناقشتها ومن ثم تمثيلها بيانيا ليتسنى لطالبان استخلاص مجموعة من النتائج يعتمد عليها في إصدار الأحكام الموضوعية حول متغيرات البحث.

1-2- عرض و مناقشة نتائج الاختبار القبلي لعينتي البحث:

بغرض إصدار أحكام موضوعية حول طبيعة التجانس القائم بين عيني البحث التجريبية و الضابطة من خلال نتائج مجموع الاختبارات القبليّة ، عمل الطالبان الباحثان على معالجة مجموعة من درجات الخام المتحصل عليها و ذلك باستخدام اختبار دلالة "ستيودنت" لدلالة فروق بين متوسطين كما هو مبين في الجدول الموالي:

الجدول رقم (5) يوضح مدى التجانس بين العينة التجريبية و العينة الضابطة في نتائج الاختبارات القبليّة باستخدام الدلالة ت.

دلالة الفروق	مستوى الدلالة الإحصائية	درجة الحرية ن-1	المقاييس الإحصائية الاختبارات		
			ت المحسوبة	ت الجدولية	
غير دال إحصائياً	0.05	11	2.20	0,14	اختبار القامة سم
غير دال إحصائياً				0,49	اختبار الوزن كغ
غير دال إحصائياً				-0,13	اختبار الجري 30 م
غير دال إحصائياً				0,92	اختبار الجري 80 م
غير دال إحصائياً				0,99	اختبار الرقود و رفع الرجلين 45 درجة
غير دال إحصائياً				0,17	اختبار الجري 6 دقائق
غير دال إحصائياً				0,14	اختبار الجري 500 م
غير دال إحصائياً				-0,16	اختبار الوثب المتعدد (العشاري)
غير دال إحصائياً				0,69	اختبار الجري 1200 م

لقد تبين من خلال الجدول أن جميع القيم t و التي تأرجحت بين -9.99 وكأصغر قيمة و 9.99 كأكبر قيمة و هي أصغر من قيمة t الجدولية التي بلغت 2.20 عند درجة الحرية $n=11$ و مستوى الدلالة 0.05 مما تؤكد على عدم وجود فروق معنوية بين هذه المتوسطات أي أن الفروق الحاصلة بين المتوسطات ليس لها دلالة إحصائية و هذا يدل مدى التجانس القائم بين العينتين من حيث التماثل في مستوى بعض صفات تحمل السرعة .

مستوى	درجة الحرية	الدالة	ت الجولية	العينة الضابطة				الدالة	ت الجولية	العينة التجريبية				مقاييس إحصائية الاختبارات		
				ن المحسوبة	إ. ب.		إ. ق.			ن المحسوبة	إ. ب.		إ. ق.			
					ع2	س ⁻ 2	ع1				س ⁻ 1	ع2	س ⁻ 2		ع1	س ⁻ 1
0.05	22	غير دال	2.07	0.09	0.50	5.03	0.53	5.01	دال	2.07	3.78	0.35	4.26	0.56	4.98	اختبار الجري 30 م
		غير دال		0.32	0.59	11.46	0.62	11.38	دال		4.75	0.44	10.50	0.70	11.64	اختبار الجري 80 م
		غير دال		0.73	5.98	65.57	9.64	68.17	دال		7.19	14.71	109.92	9.35	72.17	اختبار الرقود و رفع الرجلين 45 درجة
		غير دال		0.18	107.83	1402.17	111.53	1410.92	دال		3.96	41.84	1548.08	108.18	1409.50	اختبار الجري 6 دقائق
		غير دال		1.70	29.18	121.10	27.62	141.79	دال		5.99	15.28	87.77	26.79	143.48	اختبار الجري 500 م
		غير دال		0.03	2.03	20.76	1.93	20.73	دال		6.38	1.93	25.71	1.82	20.60	اختبار الوثب المتعدد
		غير دال		0.70	106.27	318.55	27.30	295.38	دال		5.99	12.64	241.90	32.11	304.23	اختبار الجري 1200 م

جدول رقم () يوضح دلالة الفروق بين متوسطات نتائج الاختبارات القبلية و البعدية

2-2-1 عرض و مناقشة نتائج الاختبار جري 30 م:

الجدول رقم (7) يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في اختبار جري

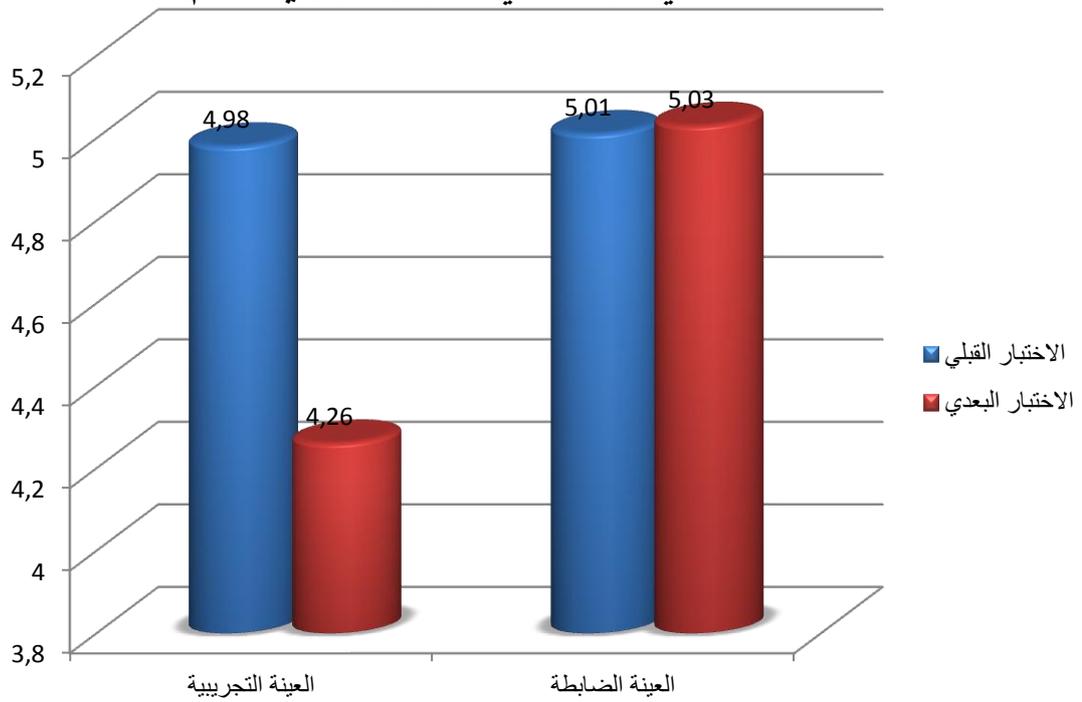
30م

مقاييس إحصائية عينتي البحث	حجم العينة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ت الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
		س ⁻ 1	ع 1	س ⁻ 2	ع 2			
العينة التجريبية	12	4.98	0.56	4.26	0.35	2.07	22	0.05
العينة الضابطة	12	5.01	0.53	5.03	0.50	2.07	22	0.05

لقد تبين على ضوء النتائج المدونة في الجدول أعلاه أن قيمة المتوسط الحسابي القبلي عند العينة الضابطة بلغت 0.53 ± 5.01 أما في الاختبار البعدي و عند نفس العينة بلغ المتوسط الحسابي 0.50 ± 5.03 بينما على مستوى العينة التجريبية المطبق عليها البرنامج التدريبي فقد بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي 0.56 ± 4.98 أما الاختبار البعدي فبلغ 0.35 ± 4.26 و بعد استخدام ت"ستيودنت" تبين أن قيمة ت المحسوبة بالنسبة للعينة الضابطة بلغت 0.09 و هي أقل من ت الجدولية التي بلغت عند درجة الحرية $2-2=22$ و مستوى الدلالة 0.05 القيمة 2.07 مما يدل على أنه لا توجد دلالة إحصائية و بالتالي لا يوجد فرق معنوي بين متوسطات النتائج القبلي و البعدي ، أما بالنسبة للعينة التجريبية فبلغت قيمة ت المحسوبة 3.78 و هي أكبر من ت الجدولية التي بلغت 2.07 عند درجة الحرية 22 و مستوى الدلالة 0.05 مما يدل على وجود دلالة إحصائية أي يوجد فرق معنوي بين المتوسطات و عليه يستخلص الطالبان الباحثان أن البرنامج التدريبي أعطى أثرا ايجابيا في تطوير السرعة الانتقالية،

و هذا ما توصلنا إليه الطالبتان ميصابيس زهيرة و بوززن مريم في نتائج موضوعهما " اثر البرنامج التدريبي المقترح في تطوير بعض القدرات البدنية وبعض المؤشرات الفيزيولوجية لدى عدائي المسافات المتوسطة (12-13) سنة" .

الشكل رقم (8) يبين المتوسط الحسابي للاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في اختبار الجري 30م



2-2-2 عرض و مناقشة نتائج اختبار الجري 80م:

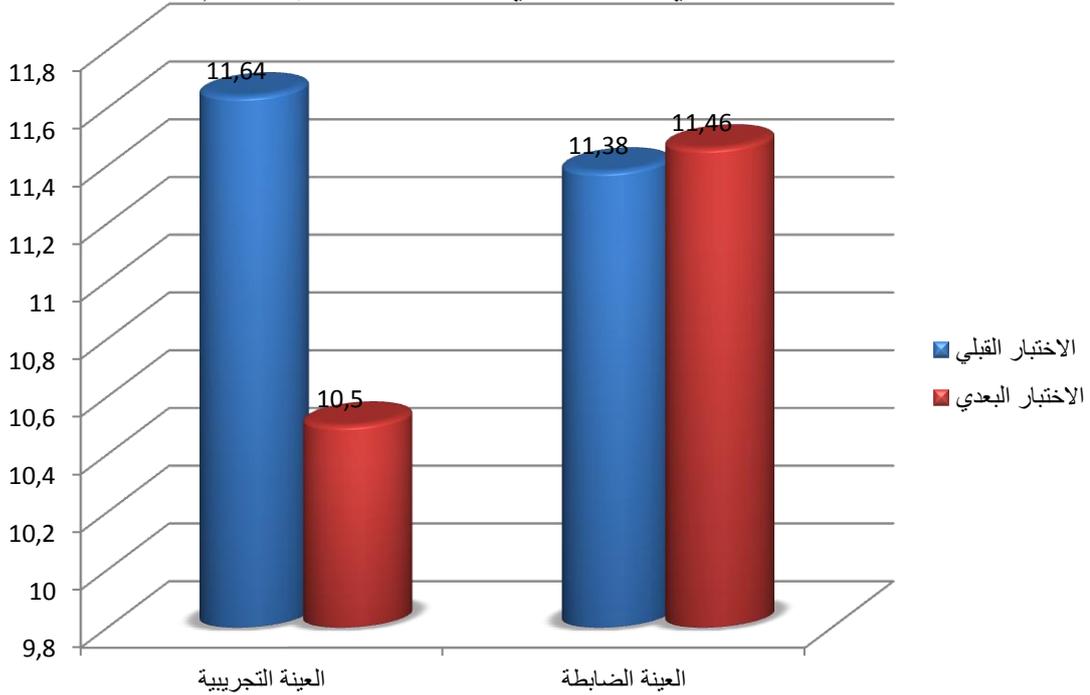
الجدول رقم (8) يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في اختبار جري 80م

مستوى الدلالة	درجة الحرية	ت الجدولية	ن المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		حجم العينة	مقاييس إحصائية عينتي البحث
				ع2	س ⁻ 2	ع1	س ⁻ 1		
0.05	22	2.07	4.75	0.44	10.50	0.70	11.64	12	العينة التجريبية
0.05	22	2.07	0.32	0.59	11.46	0.62	11.38	12	العينة الضابطة

يلاحظ من خلال النتائج المدونة في الجدول أعلاه أن قيمة المتوسط الحسابي القبلي عند العينة الضابطة بلغت 0.62 ± 11.38 أما في الاختبار البعدي و عند نفس العينة بلغ المتوسط الحسابي 0.59 ± 11.46 بينما على مستوى العينة التجريبية المطبق عليها البرنامج التدريبي فقد بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي 0.70 ± 11.64 أما الاختبار البعدي فبلغ 0.44 ± 10.50 و بعد استخدام "ستيودنت" تبين أن قيمة ت المحسوبة بالنسبة للعينة الضابطة بلغت 0.32 و هي أقل من ت الجدولية التي بلغت عند درجة الحرية $2 - 2 = 22$ و مستوى الدلالة 0.05 القيمة 2.07 مما يدل على أنه لا توجد دلالة إحصائية و بالتالي لا يوجد فرق معنوي بين متوسطات النتائج القبلي و البعدي ، أما بالنسبة للعينة التجريبية فبلغت قيمة ت المحسوبة 4.75 و هي أكبر من

ت الجدولية التي بلغت 2.07 عند درجة الحرية 22 و مستوى الدلالة 0.05 مما يدل على وجود دلالة إحصائية أي يوجد فرق معنوي بين المتوسطات و عليه يستخلص الطالبان الباحثان أن البرنامج التدريبي أعطى أثرا ايجابيا في تطوير تحمل السرعة القصوى و هذا ما توصلتا إليه الطالبتان ميصابيس زهيرة و بوزنن مريم في نتائج موضوعهما " اثر البرنامج التدريبي المقترح في تطوير بعض القدرات البدنية وبعض المؤشرات الفيزيولوجية لدى عدائي المسافات المتوسطة (12-13) سنة".

الشكل رقم(9) يبين المتوسط الحسابي للاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في اختبار الجري 80م



2-2-3 عرض و مناقشة نتائج اختبار الرقود و رفع الرجلين 45 درجة:

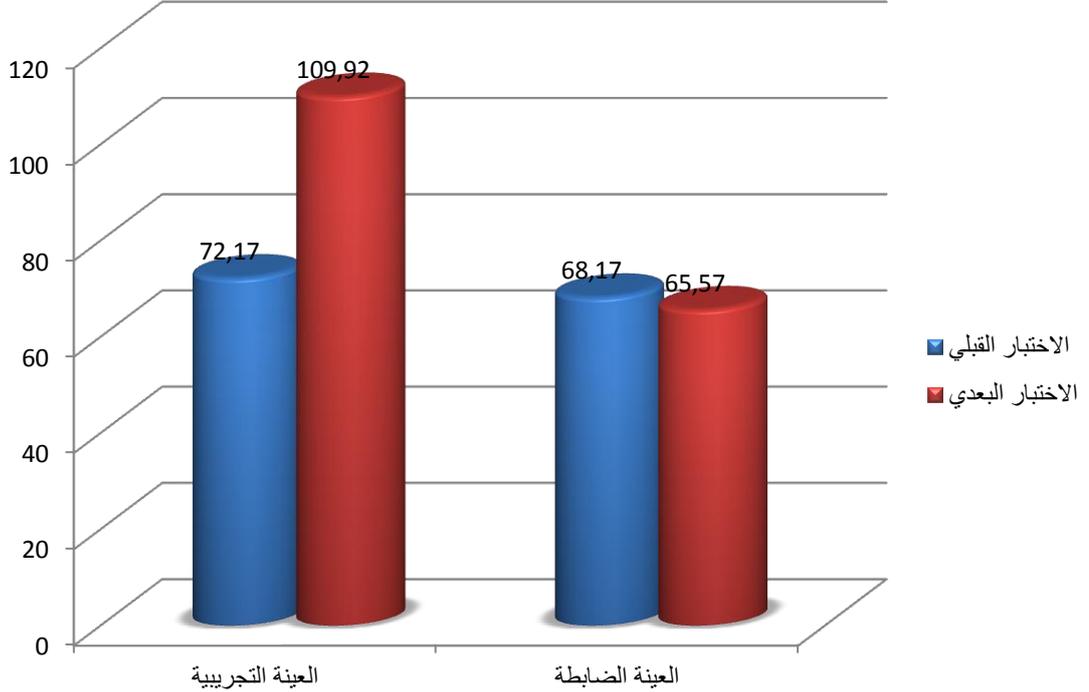
الجدول رقم (9) يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في اختبار الرقود و رفع الرجلين 45 درجة.

مستوى الدلالة	درجة الحرية	ت الجدولية	ن المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		حجم العينة	مقاييس إحصائية عينتي البحث
				ع2	س ⁻ 2	ع1	س ⁻ 1		
0.05	22	2.07	7.19	14.71	109.92	9.35	72.17	12	العينة التدريبية
0.05	22	2.07	0.73	5.98	65.57	9.64	68.17	12	العينة الضابطة

من خلال النتائج المدونة في الجدول أعلاه أن قيمة المتوسط الحسابي القبلي عند العينة الضابطة بلغت 9.64 ± 68.17 أما في الاختبار البعدي و عند نفس العينة بلغ المتوسط الحسابي 9.98 ± 65.57 بينما على مستوى العينة التدريبية المطبق عليها البرنامج التدريبي فقد بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي 9.35 ± 72.17 أما الاختبار البعدي فبلغ 14.71 ± 109.92 و بعد استخدام "ستيودنت" تبين أن قيمة ت المحسوبة بالنسبة للعينة الضابطة بلغت 0.73 و هي أقل من ت الجدولية التي بلغت عند درجة الحرية $2-2=22$ و مستوى الدلالة 0.05 القيمة 2.07 مما يدل على أنه

لا توجد دلالة إحصائية و بالتالي لا يوجد فرق معنوي بين متوسطات النتائج القبلي و البعدي ، أما بالنسبة للعينة التجريبية فبلغت قيمة ت المحسوبة 7.19 و هي أكبر من ت الجدولية التي بلغت 2.07 عند درجة الحرية 22 و مستوى الدلالة 0.05 مما يدل على وجود دلالة إحصائية أي يوجد فرق معنوي بين المتوسطات و عليه يستخلص الطالبان الباحثان أن البرنامج التدريبي أعطى أثرا ايجابيا في تطوير تنمية القوة العضلية للبطن.

الشكل رقم(10) يبين المتوسط الحسابي للاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في اختبار الرقود و رفع الرجلين 45 درجة



4-2-2 عرض و مناقشة نتائج اختبار الجري 06 دقائق:

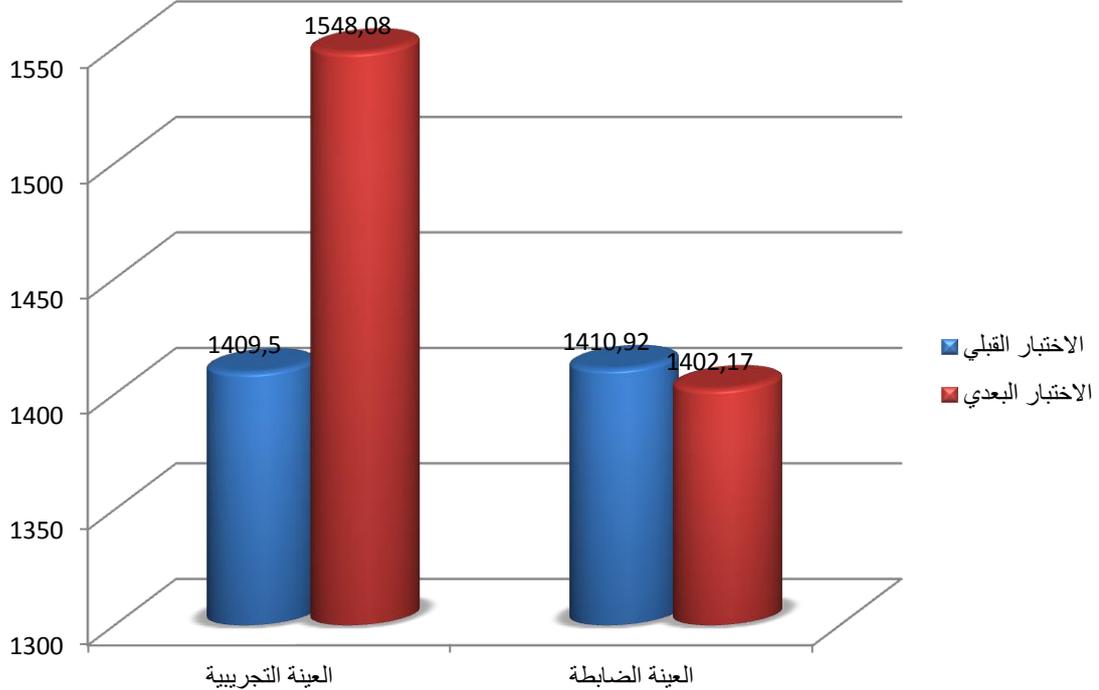
الجدول رقم(10) يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في اختبار الجري 06 دقائق.

مستوى الدلالة	درجة الحرية	ن الجدولية	ن المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		حجم العينة	مقاييس إحصائية عينتي البحث
				ع2	س ⁻ 2	ع1	س ⁻ 1		
0.05	22	2.07	3.96	41.84	1548.08	108.18	1409.50	12	العينة التجريبية
0.05	22	2.07	0.18	107.83	1402.17	111.53	1410.92	12	العينة الضابطة

يلاحظ من خلال النتائج المدونة في الجدول أعلاه أن قيمة المتوسط الحسابي القبلي عند العينة الضابطة بلغت 111.53 ± 1410.92 أما في الاختبار البعدي و عند نفس العينة بلغ المتوسط الحسابي 107.83 ± 1402.17 بينما على مستوى العينة التجريبية المطبق عليها البرنامج التدريبي فقد بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي 108.18 ± 1409.50 أما الاختبار البعدي فبلغ 41.84 ± 1548.08 و بعد استخدام ت"ستيودنت" تبين أن قيمة ت المحسوبة بالنسبة للعينة الضابطة بلغت 0.18 و هي أقل من ت الجدولية التي بلغت عند درجة الحرية $2-2=22$ و مستوى الدلالة 0.05 القيمة 2.07 مما يدل على أنه لا توجد دلالة إحصائية و بالتالي لا يوجد فرق معنوي بين متوسطات النتائج القبلي و البعدي ، أما بالنسبة للعينة التجريبية فبلغت قيمة ت

المحسوبة 3.96 و هي أكبر من ت الجدولية التي بلغت 2.07 عند درجة الحرية 22 و مستوى الدلالة 0.05 مما يدل على و جود دلالة إحصائية أي يوجد فرق معنوي بين المتوسطات و عليه يستخلص الطالبان الباحثان أن البرنامج التدريبي أعطى أثرا ايجابيا في تطوير الاستهلاك الأقصى للأكسجين و هذا ما توصلا إليه الطالبان دحماني سماعيل و بوفير محمد في نتائج موضوعهما " فاعلية إستراتيجية التدريس بالعب في تنمية بعض القدرات البدنية و الحركية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية (16-18) سنة " .

الشكل رقم(11) يبين المتوسط الحسابي للاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في اختبار الجري 06 دقائق



2-2-5 عرض و مناقشة نتائج اختبار الجري 500م:

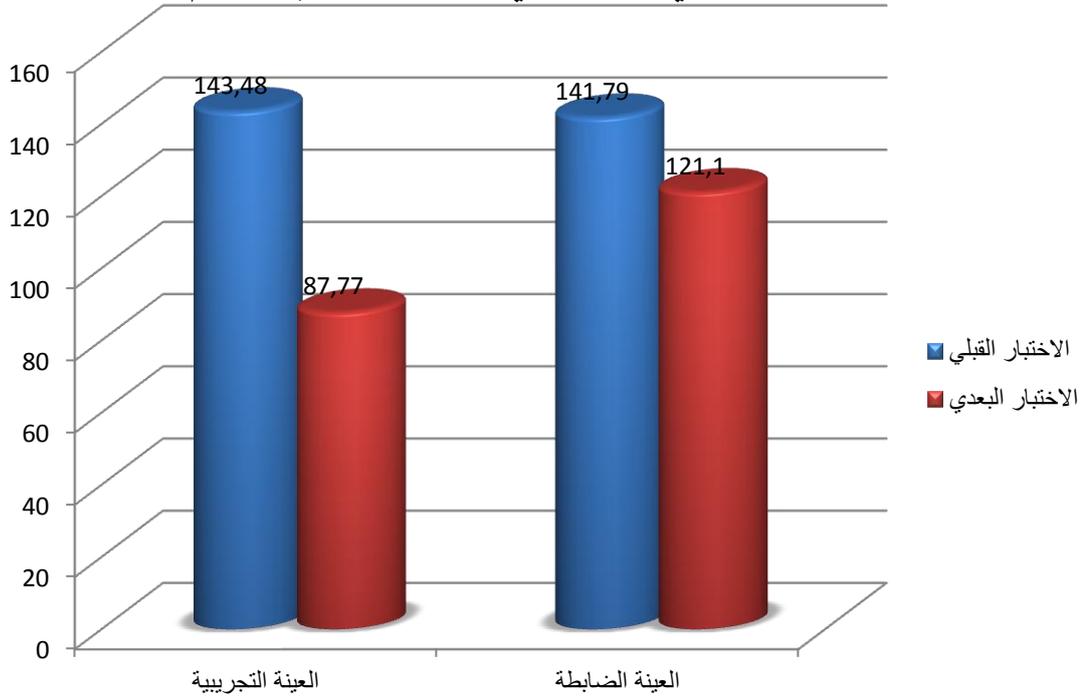
الجدول رقم (11) يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في اختبار الجري 500م.

مستوى الدلالة	درجة الحرية	ت الجدولية	ن المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		حجم العينة	مقاييس إحصائية عيني البحث
				ع2	س ⁻ 2	ع1	س ⁻ 1		
0.05	22	2.07	5.99	15.28	87.77	26.79	143.48	12	العينة التجريبية
0.05	22	2.07	1.70	29.18	121.10	27.62	141.79	12	العينة الضابطة

لقد أفرزت النتائج المدونة في الجدول أعلاه أن قيمة المتوسط الحسابي القبلي عند العينة الضابطة بلغت 27.62 ± 141.79 أما في الاختبار البعدي و عند نفس العينة بلغ المتوسط الحسابي 29.18 ± 121.10 بينما على مستوى العينة التجريبية المطبق عليها البرنامج التدريبي فقد بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي 26.69 ± 143.48 أما الاختبار البعدي فبلغ 15.28 ± 87.77 و بعد استخدام ت"ستيودنت" تبين أن قيمة ت المحسوبة بالنسبة للعينة الضابطة بلغت 1.70 و هي أقل من ت الجدولية التي بلغت عند درجة الحرية $2-2=22$ و مستوى الدلالة 0.05 القيمة 2.07 مما يدل على أنه لا توجد دلالة إحصائية و بالتالي لا يوجد فرق معنوي بين متوسطات النتائج القبلي و البعدي ، أما بالنسبة للعينة التجريبية فبلغت قيمة ت

المحسوبة 5.99 و هي أكبر من ت الجدولية التي بلغت 2.07 عند درجة الحرية 22 و مستوى الدلالة 0.05 مما يدل على و جود دلالة إحصائية أي يوجد فرق معنوي بين المتوسطات و عليه يستخلص الطالبان الباحثان أن البرنامج التدريبي أعطى أثرا ايجابيا في تطوير كفاءة الجهازين الدوري و النفسي و هذا ما توصلتا إليه الطالبتان ميصابيس زهيرة و بوزنزن مريم في نتائج موضوعهما " اثر البرنامج التدريبي المقترح في تطوير بعض القدرات البدنية وبعض المؤشرات الفيزيولوجية لدى عدائي المسافات المتوسطة (12-13) سنة".

الشكل رقم(12) يبين المتوسط الحسابي للاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في اختبار الجري 500م



2-2-6 عرض و مناقشة نتائج الاختبار الوثب المتعدد (العشاري):

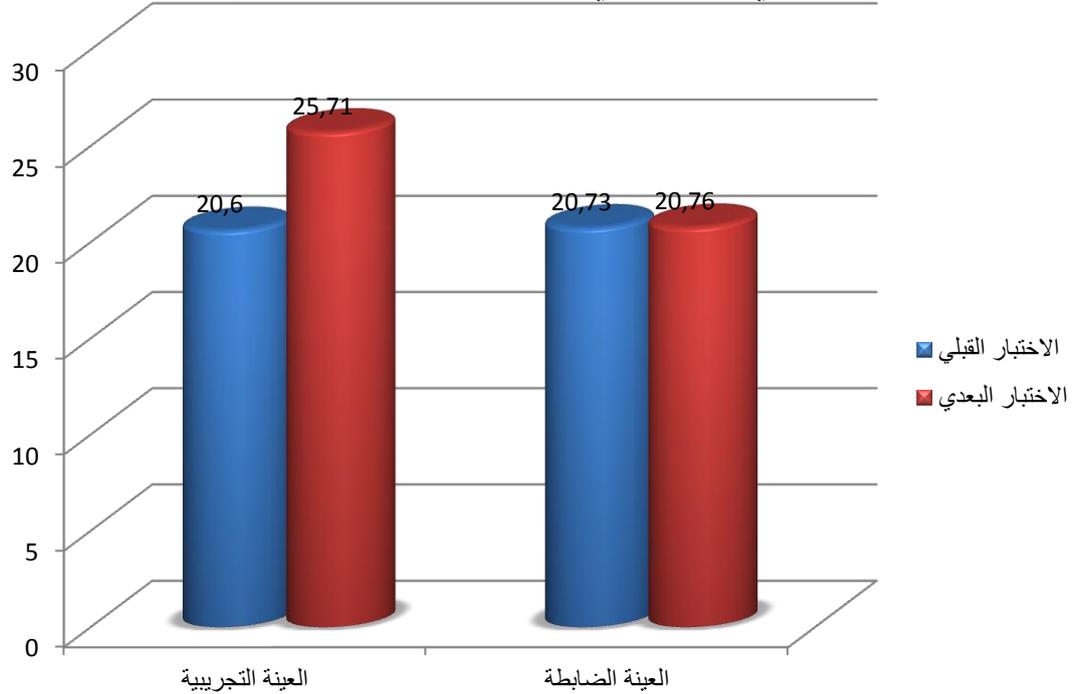
الجدول رقم(11) يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في اختبار الوثب المتعدد (العشاري)

مستوى الدلالة	درجة الحرية	ت الجدولية	ن المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		حجم العينة	مقاييس إحصائية
				ع2	س ⁻ 2	ع1	س ⁻ 1		
0.05	22	2.07	6.38	1.93	25.71	1.82	20.60	12	عينتي البحث
0.05	22	2.07	0.03	2.03	20.76	1.93	20.73	12	العينة التجريبية
0.05	22	2.07	0.03	2.03	20.76	1.93	20.73	12	العينة الضابطة

لقد تبين على ضوء النتائج المدونة في الجدول أعلاه أن قيمة المتوسط الحسابي القبلي عند العينة الضابطة بلغت 1.93 ± 20.73 أما في الاختبار البعدي و عند نفس العينة بلغ المتوسط الحسابي 2.03 ± 20.76 بينما على مستوى العينة التجريبية المطبق عليها البرنامج التدريبي فقد بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي 1.82 ± 20.60 أما الاختبار البعدي فبلغ 1.93 ± 25.71 و بعد استخدام "ستيودنت" تبين أن قيمة ت المحسوبة بالنسبة للعينة الضابطة بلغت 0.03 و هي أقل من ت الجدولية التي بلغت عند درجة الحرية $2-2=22$ و مستوى الدلالة 0.05 القيمة 2.07 مما يدل على أنه لا توجد دلالة إحصائية و بالتالي لا يوجد فرق معنوي بين متوسطات النتائج القبلي و البعدي ، أما بالنسبة للعينة التجريبية فبلغت قيمة ت المحسوبة 6.38 و هي أكبر من ت الجدولية التي بلغت 2.07 عند درجة الحرية 22 و مستوى الدلالة 0.05 مما يدل

على و جود دلالة إحصائية أي يوجد فرق معنوي بين المتوسطات و عليه يستخلص الطالبان الباحثان أن البرنامج التدريبي أعطى أثرا ايجابيا في تطوير القوة المميزة للسرعة.

الشكل رقم(13) يبين المتوسط الحسابي للاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في اختبار الوثب المتعدد (العشاري)



2-2-7 عرض و مناقشة نتائج اختبار الجري 1200م:

الجدول رقم (13) يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في اختبار

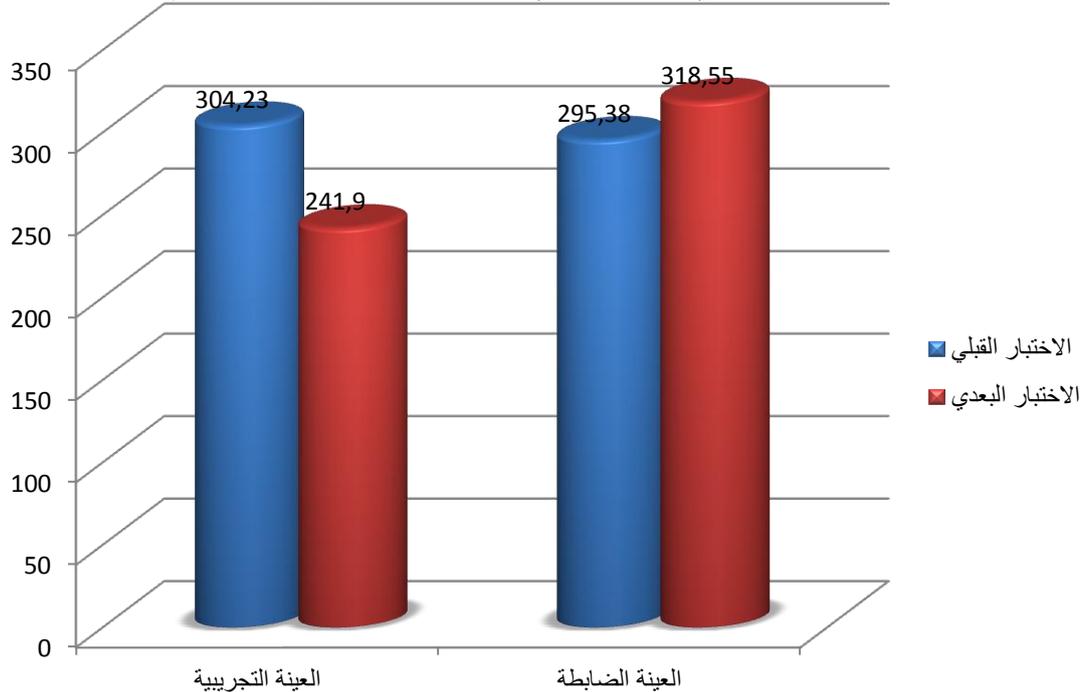
الجري 1200م.

مستوى الدلالة	درجة الحرية	ت الجدولية	ن المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		حجم العينة	مقاييس إحصائية عينتي البحث
				ع2	س ⁻ 2	ع1	س ⁻ 1		
0.05	22	2.07	5.99	12.64	241.90	32.11	304.23	12	العينة التجريبية
0.05	22	2.07	0.70	106.27	318.55	27.30	295.38	12	العينة الضابطة

لقد أفرزت النتائج المدونة في الجدول أعلاه أن قيمة المتوسط الحسابي القبلي عند العينة الضابطة بلغت 27.30 ± 295.38 أما في الاختبار البعدي و عند نفس العينة بلغ المتوسط الحسابي 106.27 ± 318.55 بينما على مستوى العينة التجريبية المطبق عليها البرنامج التدريبي فقد بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي 32.11 ± 304.23 أما الاختبار البعدي فبلغ 12.64 ± 241.90 و بعد استخدام ت"ستيودنت" تبين أن قيمة ت المحسوبة بالنسبة للعينة الضابطة بلغت 0.70 و هي أقل من ت الجدولية التي بلغت عند درجة الحرية $2-2=22$ و مستوى الدلالة 0.05 القيمة 2.07 مما يدل على أنه لا توجد دلالة إحصائية و بالتالي لا يوجد فرق معنوي بين متوسطات النتائج القبلي و البعدي ، أما بالنسبة للعينة التجريبية فبلغت قيمة ت

المحسوبة 5.99 و هي أكبر من ت الجدولية التي بلغت 2.07 عند درجة الحرية 22 و مستوى الدلالة 0.05 مما يدل على و جود دلالة إحصائية أي يوجد فرق معنوي بين المتوسطات و عليه يستخلص الطالبان الباحثان أن البرنامج التدريبي أعطى أثرا ايجابيا في تطوير مستوى الرياضي و هذا ما توصلتا إليه الطالبتان ميصابيس زهيرة و بوزنن مريم في نتائج موضوعهما " اثر البرنامج التدريبي المقترح في تطوير بعض القدرات البدنية وبعض المؤشرات الفيزيولوجية لدى عدائي المسافات المتوسطة (12-13) سنة".

الشكل رقم(14) يبين المتوسط الحسابي للاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في اختبار الجري 1200م



3-2 مقارنة نتائج مجموع الاختبارات في الاختبار البعدي لعينتي البحث:

الجدول رقم (14) يوضح مقارنة نتائج الاختبارات في الاختبار البعدي لعينتي البحث

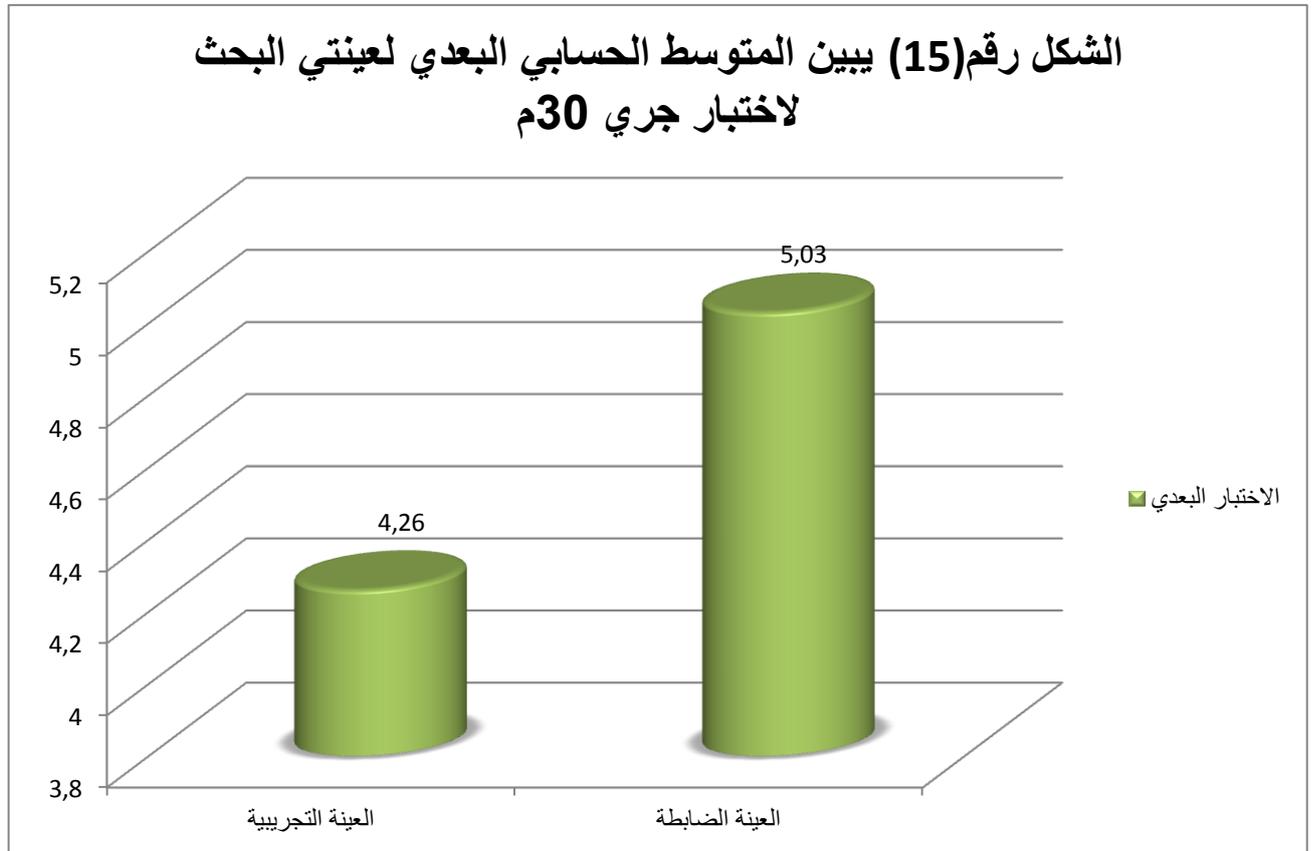
الدالة الإحصائية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	ن الجدولية	ن المحسوبة	الاختبار البعدي				جم العينة	مقاييس إحصائية الاختبارات
					العينة الضابطة		العينة التجريبية			
					ع2	س ⁻ 2	ع1	س ⁻ 1		
دال إحصائيا	0.05	22	2.07	4.27	0.50	5.03	0.35	4.26	12	اختبار الجري 30 م
دال إحصائيا				4.36	0.59	11.46	0.44	10.50		اختبار الجري 80 م
دال إحصائيا				2.45	5.98	65.57	14.71	109.92		اختبار الرقود و رفع الرجلين 45 درجة
دال إحصائيا				4.18	107.83	1402.17	41.84	1548.08		اختبار الجري 6 دقائق
دال إحصائيا				3.35	29.18	121.10	15.28	87.77		اختبار الجري 500 م
دال إحصائيا				5.89	2.03	20.76	1.93	25.71		اختبار الوثب المتعدد(العشاري)
دال إحصائيا				4.20	106.27	318.55	12.64	241.90		اختبار الجري 1200 م

2-3-1 عرض و تحليل نتائج اختبار جري 30 م:

الجدول رقم(15) يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي البعدي بين العينتين التجريبية و الضابطة في اختبار الجري 30م

الدلالة الاحصائية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	ت الجدولية	ت المحسوبة	العينه الضابطة		العينه التجريبية		ججم العينه	مقاييس إحصائية الاختبار
					ع ²	س ⁻²	ع ¹	س ⁻¹		
دال	0.05	22	2.07	4.27	0.50	5.03	0.35	4.26	12	الاختبار البعدي

يلاحظ من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم(15) للاختبار البعدي لعينتي البحث أن قيمة ت المحسوبة للعينتين بلغت 4.27 و هي أكبر من ت الجدولية التي بلغت 2.07 عند درجة الحرية 22 و مستوى الدلالة 0.05 و هذا يدل على وجود فرق معنوي دال إحصائيا لصالح العينة ذات المتوسط الحسابي التي طبق عليها البرنامج التدريبي (العينة التجريبية) انظر إلى الشكل رقم(15)

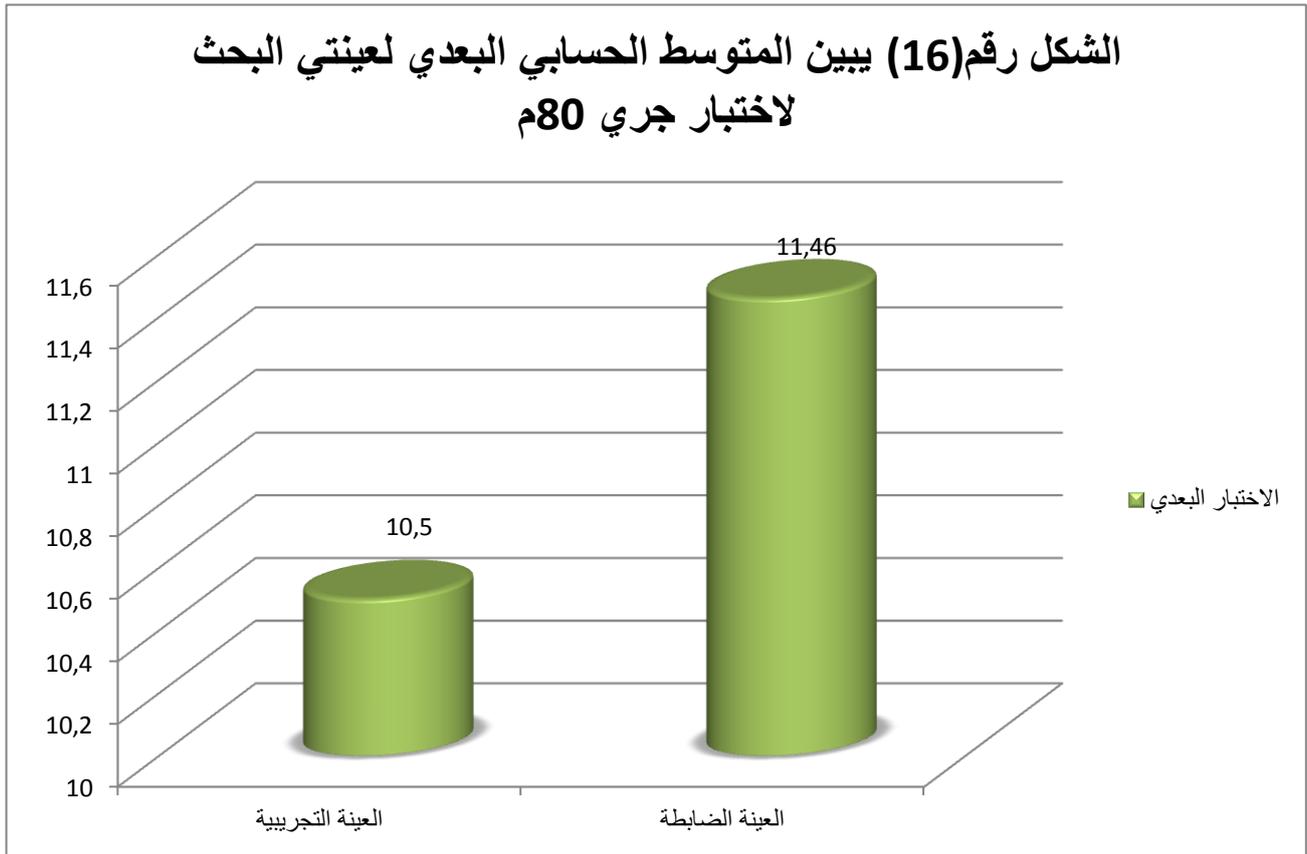


2-3-2 عرض و تحليل نتائج اختبار جري 80 م:

الجدول رقم (16) يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي البعدي بين العينتين التجريبية و الضابطة في اختبار الجري 80م

الدالة الاحصائية	مستوى الدالة	درجة الحرية	ت الجدولية	ت المحسوبة	العينة الضابطة		العينة التجريبية		جـم العينة	مقاييس إحصائية الاختبار
					ع ²	س ⁻²	ع ¹	س ⁻¹		
دال	0.05	22	2.07	4.36	0.59	11.46	0.44	10.50	12	الاختبار البعدي

تبين من خلال النتائج الموضحة في الجدول أعلاه للاختبار البعدي لعينتي البحث أن قيمة ت المحسوبة للعينتين بلغت 4.36 و هي أكبر من ت الجدولية التي بلغت 2.07 عند درجة الحرية 22 و مستوى الدلالة 0.05 و هذا يدل على وجود فرق معنوي دال إحصائيا لصالح العينة ذات المتوسط الحسابي التي طبق عليها البرنامج التدريبي (العينة التجريبية و هذا ما توصلنا إليه الطالبان ميصابيس زهيرة و بوزنن مريم في نتائج موضوعهما " اثر البرنامج التدريبي المقترح في تطوير بعض القدرات البدنية وبعض المؤشرات الفيزيولوجية لدى عدائي المسافات المتوسطة (12-13) سنة".) انظر إلى الشكل رقم (16)

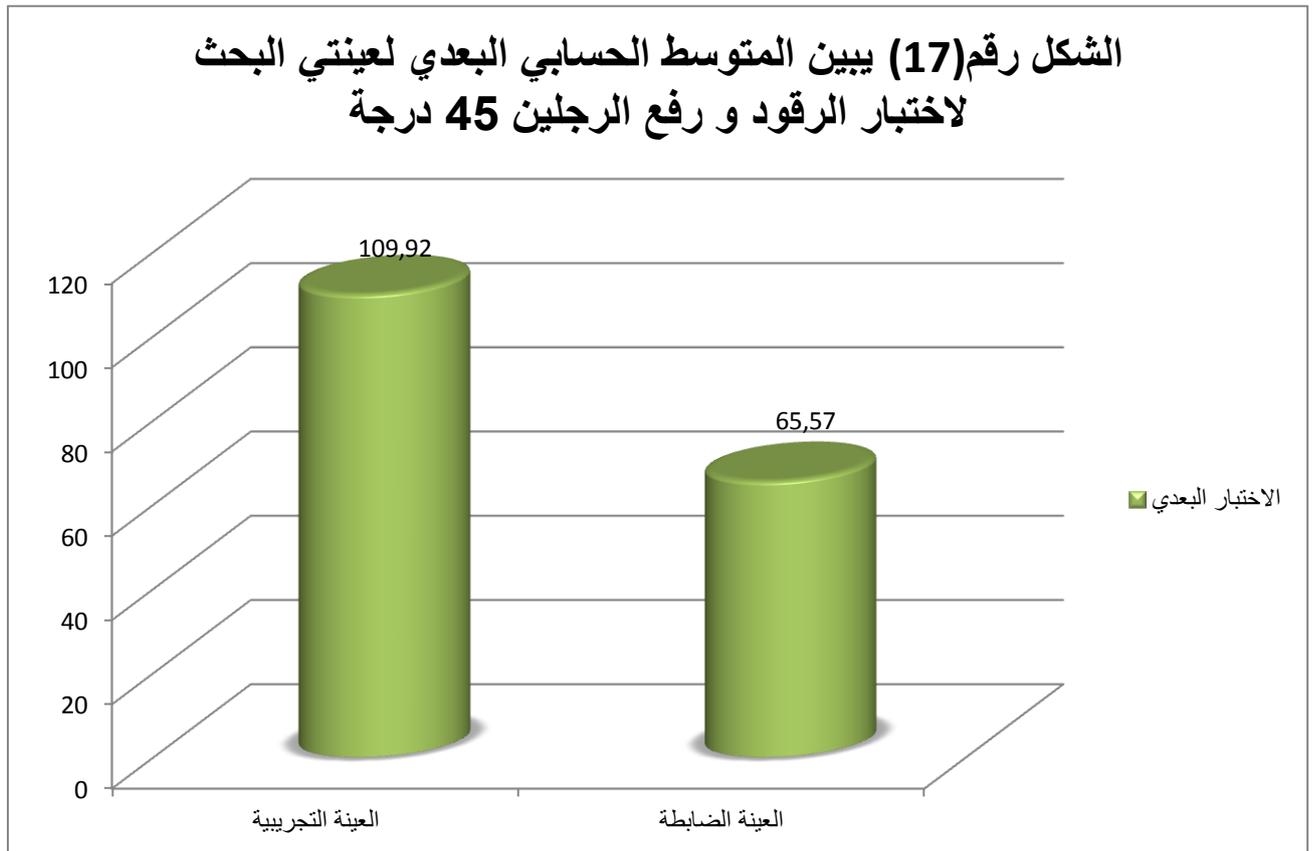


2-3-3 عرض و تحليل نتائج اختبار الرقود و رفع الرجلين 45 درجة:

الجدول رقم (17) يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي البعدي بين العينتين التجريبية و الضابطة في اختبار الرقود و رفع الرجلين 45 درجة

الدالة الاحصائية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	ت الجدولية	ت المحسوبة	العينه الضابطة		العينه التجريبية		حجم العينه	مقاييس إحصائية الاختبار
					ع ²	س ⁻²	ع ¹	س ⁻¹		
دال	0.05	22	2.07	2.45	5.98	65.57	14.7	109.92	12	الاختبار البعدي

يلاحظ من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم(17) للاختبار البعدي لعينتي البحث أن قيمة ت المحسوبة للعينتين بلغت 2.45 و هي أكبر من ت الجدولية التي بلغت 2.07 عند درجة الحرية 22 و مستوى الدلالة 0.05 و هذا يدل على وجود فرق معنوي دال إحصائيا لصالح العينة ذات المتوسط الحسابي التي طبق عليها البرنامج التدريبي (العينة التجريبية) و هذا ما نتحصلا عليه الطالبان دحماني سماعيل و بوفير محمد في نتائج موضوعهما " فاعلية إستراتيجية التدريس بالعب في تنمية بعض القدرات البدنية و الحركية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية (16-18) سنة ".
انظر إلى الشكل رقم(17)

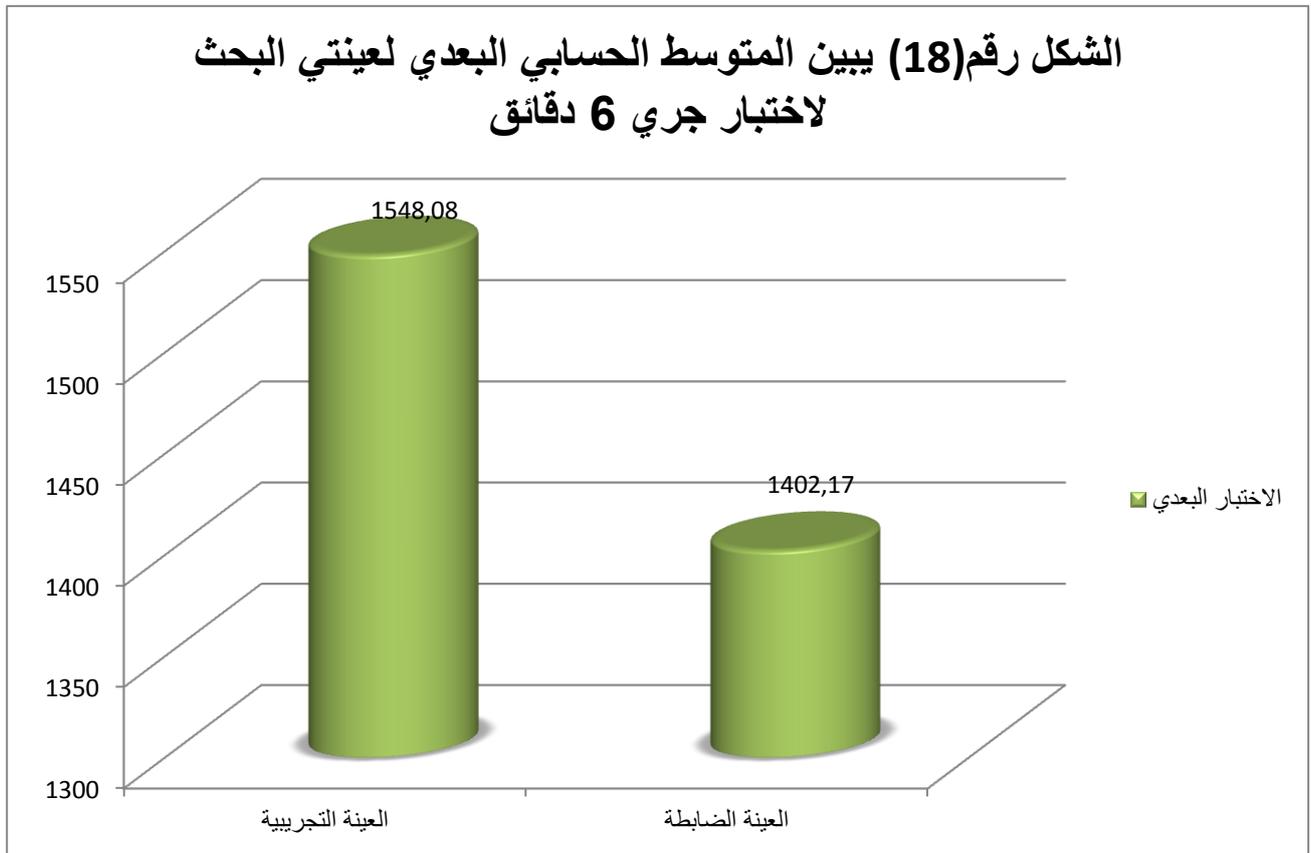


2-3-4 عرض و تحليل نتائج اختبار جري 6 دقائق:

الجدول رقم (18) يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي البعدي بين العينتين التجريبية و الضابطة في اختبار الجري 6 دقائق

الدالة الاحصائية	مستوى الدالة	درجة الحرية	ت الجدولية	ت المحسوبة	العيـنة الضابطة		العيـنة التجريبية		حجم العينة	مقاييس إحصائية الاختبار
					ع ²	س ⁻²	ع ¹	س ⁻¹		
دال	0.05	22	2.07	4.18	107.83	1402.17	41.84	1548.08	12	الاختبار البعدي

يلاحظ من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم(18) للاختبار البعدي لعينتي البحث أن قيمة ت المحسوبة للعينتين بلغت 4.18 و هي أكبر من ت الجدولية التي بلغت 2.07 عند درجة الحرية 22 و مستوى الدلالة 0.05 و هذا يدل على وجود فرق معنوي دال إحصائيا لصالح العينة ذات المتوسط الحسابي التي طبق عليها البرنامج التدريبي (العينة التجريبية) و هذا ما توصلنا إليه الطالبان دحماني سماعيل و بوفير محمد في نتائج موضوعهما " فاعلية إستراتيجية التدريس بالعب في تنمية بعض القدرات البدنية و الحركية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية (16-18) سنة ". انظر إلى الشكل رقم(18)



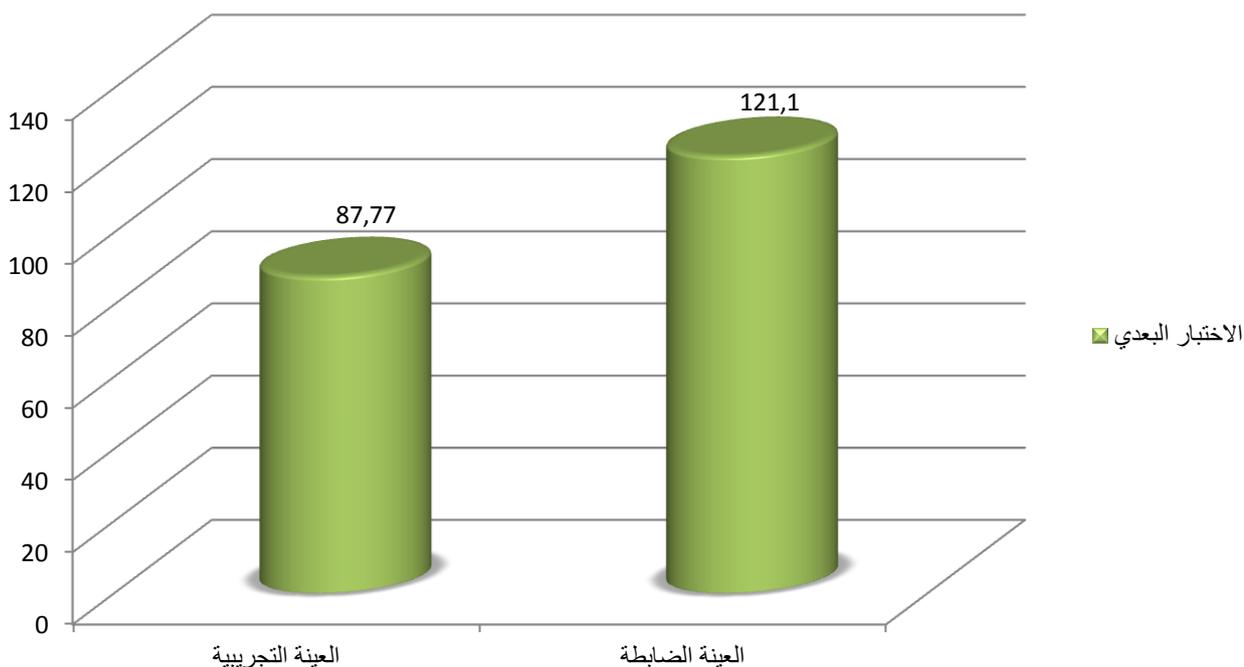
2-3-5 عرض و تحليل نتائج اختبار جري 500 م:

الجدول رقم (19) يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي البعدي بين العينتين التجريبية و الضابطة في اختبار الجري 500 م

الدالة الاحصائية	مستوى الدالة	درجة الحرية	ت الجدولية	ت المحسوبة	العيينة الضابطة		العيينة التجريبية		حجم العينة	مقاييس إحصائية الاختبار
					ع ²	س ⁻²	ع ¹	س ⁻¹		
دال	0.05	22	2.07	3.35	29.18	121.10	15.28	87.77	12	الاختبار البعدي

من خلال النتائج الموضحة في الجدول أعلاه للاختبار البعدي لعينتي البحث أن قيمة ت المحسوبة للعينتين بلغت 3.35 و هي أكبر من ت الجدولية التي بلغت 2.07 عند درجة الحرية 22 و مستوى الدلالة 0.05 و هذا يدل على وجود فرق معنوي دال إحصائيا لصالح العينة ذات المتوسط الحسابي التي طبق عليها البرنامج التدريبي (العينة التجريبية) و هذا ما توصلنا إليه الطالبتان ميصابيس زهيرة و بوزنن مريم في نتائج موضوعهما " اثر البرنامج التدريبي المقترح في تطوير بعض القدرات البدنية وبعض المؤشرات الفيزيولوجية لدى عدائي المسافات المتوسطة (12-13) سنة" انظر إلى الشكل رقم(19)

الشكل رقم(19) يبين المتوسط الحسابي البعدي لعينتي البحث
لاختبار جري 500 م

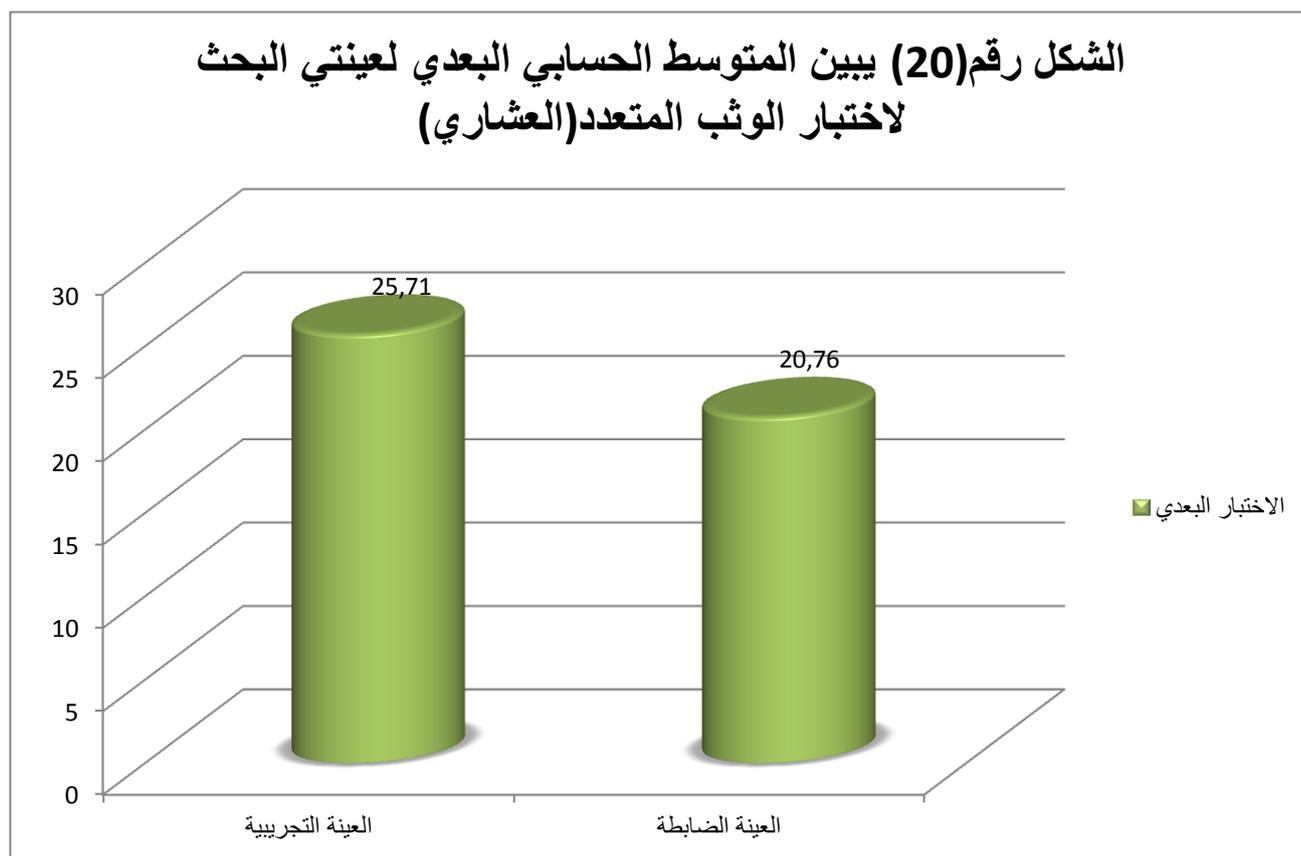


6-3-2 عرض و تحليل نتائج اختبار الوثب المتعدد(العشاري):

الجدول رقم(20) يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي البعدي بين العينتين التجريبية و الضابطة في اختبار الوثب المتعدد(العشاري)

الدلالة الاحصائية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	ت الجدولية	ت المحسوبة	العيبة الضابطة		العيبة التجريبية		حجم العينة	مقاييس إحصائية الاختبار
					ع ²	س ⁻²	ع ¹	س ⁻¹		
دال	0.05	22	2.07	5.89	2.03	20.76	1.93	25.71	12	الاختبار البعدي

من خلال النتائج الموضحة في الجدول أعلاه للاختبار البعدي لعينتي البحث أن قيمة ت المحسوبة للعينتين بلغت 5.89 و هي أكبر من ت الجدولية التي بلغت 2.07 عند درجة الحرية 22 و مستوى الدلالة 0.05 و هذا يدل على وجود فرق معنوي دال إحصائيا لصالح العينة ذات المتوسط الحسابي التي طبق عليها البرنامج التدريبي (العينة التجريبية) انظر إلى الشكل رقم(20)



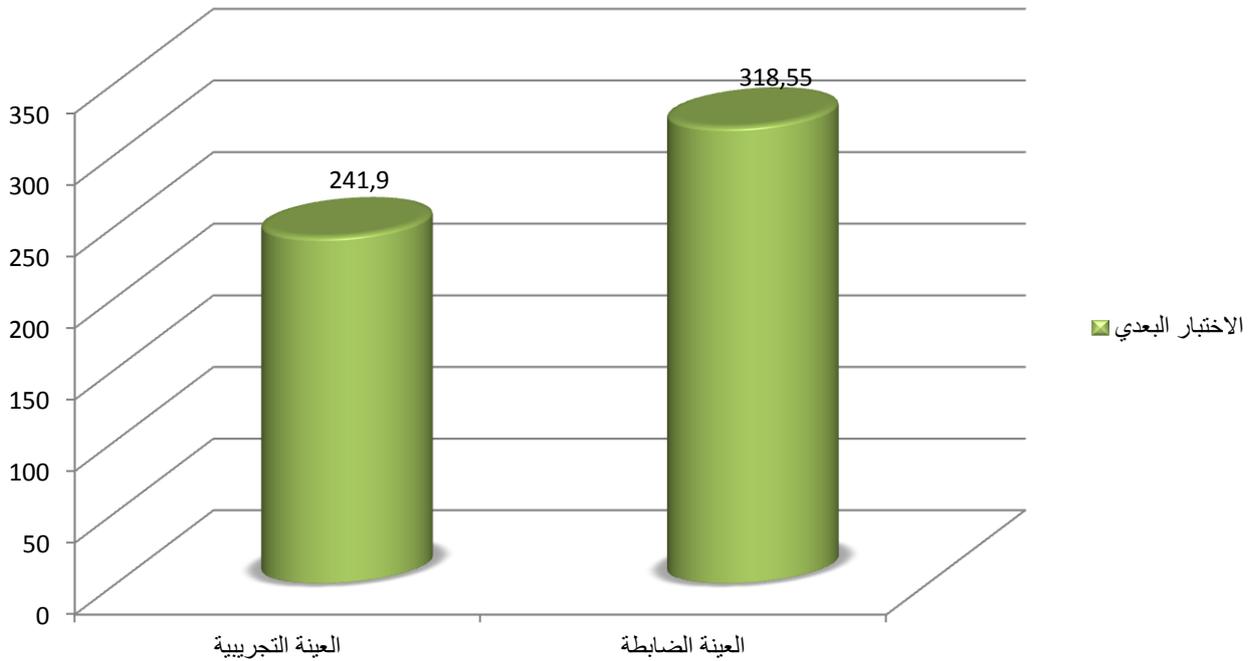
7-3-2 عرض و تحليل نتائج اختبار الجري 1200 م:

الجدول رقم (21) يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي البعدي بين العينتين التجريبية و الضابطة في اختبار الجري 1200 م

الدلالة الاحصائية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	ت الجدولية	ت المحسوبة	العيينة الضابطة		العيينة التجريبية		حجم العينة	مقاييس إحصائية الاختبار
					ع ²	س ⁻²	ع ¹	س ⁻¹		
دال	0.05	22	2.07	4.20	106.27	318.55	12.64	241.90	12	الاختبار البعدي

من خلال النتائج الموضحة في الجدول أعلاه للاختبار البعدي لعينتي البحث أن قيمة ت المحسوبة للعينتين بلغت 5.89 و هي أكبر من ت الجدولية التي بلغت 2.07 عند درجة الحرية 22 و مستوى الدلالة 0.05 و هذا يدل على وجود فرق معنوي دال إحصائيا لصالح العينة ذات المتوسط الحسابي التي طبق عليها البرنامج التدريبي (العينة التجريبية) و هذا ما نتج من الطالبتان ميصابيس زهيرة و بوزنن مريم في نتائج موضوعهما " اثر البرنامج التدريبي المقترح في تطوير بعض القدرات البدنية وبعض المؤشرات الفيزيولوجية لدى عدائي المسافات المتوسطة (12-13) سنة" انظر إلى الشكل رقم(14)

الشكل رقم(21) يبين المتوسط الحسابي البعدي لعينتي البحث
لاختبار الجري 1200 م



خاتمة الفصل:

لقد تضمن هذا الفصل عرض و مناقشة النتائج المستخلصة من الاستبيان و الدراسة الأساسية حيث تطرق الطالبان الباحثان في أول الأمر إلى عرض و مناقشة نتائج الاستبيان الموجه إلى مدربي ألعاب القوى اختصاص السرعة لمعرفة واقع التدريب في هذا المجال.

ثم تطرقنا إلى تبين مدى تجانس عينتي البحث ، ثم تناولنا عرض نتائج الاختبارات القبالية و البعدية للعيونة الضابطة و العينة التجريبية و هذا بهدف التمكن من تأويل النتائج المتحصل عليها من خلال الدراسة الميدانية . و من ثم تطرق الطالبان الباحثان إلى مقارنة نتائج الاختبارات البعدية بهدف معرفة الفرق الحاصل بعد عملية التدريب و لصالح من العينة الضابطة و العينة التجريبية.

مناقشة الفرضيات و الاستنتاجات و التوصيات

4-2 الاستنتاجات:

على ضوء الدراسة التي قام بها الطالبان الباحثان بدءا بالإلمام النظري لكل متطلبات موضوع البحث و التحليل لمضمون الدراسات المتشابهة ثم إلى النتائج الإحصائية المستخلصة من التجربة الاستطلاعية الأساسية و بعد المعالجة الإحصائية باستخدام عدد من المقاييس الإحصائية الحديثة .

استخلص الطالبان الباحثان الاستنتاجات التالية:

- 1- أن عملية التدريب في الواقع مقتصرة على العشوائية و العفوية .
- 2- نقص إلمام المدرب بكل الأسس التدريبية و يوظفها بأحسن شكل بغرض الارتقاء بمستوى العدائين .
- 3- اظهر البرنامج التدريبي المقترح تأثيرا ايجابيا على تنمية تحمل السرعة لدى العدائين الناشئين .
- 4- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية و هذا لصالح العينة التجريبية في جميع الاختبارات مما يدل على نجاح البرنامج التدريبي .
- 5- البرنامج التدريبي المقترح تميز بفاعلية من حيث الارتقاء بمستوى انجاز العدائين .

5-2 مناقشة فرضيات البحث:

1-5-2 مناقشة الفرضية الأولى:

تتعلق الفرضية بواقع تدريب ألعاب القوى في السرعة لدى الناشئين (13-14) سنة. فبعد تفريغ استمارات الحكيم باستخدام النسبة المؤوية لمجموع النتائج المتحصل عليها بغرض إصدار أحكام حول وقع تدريب الناشئين في ألعاب القوى أي نجد ميدان التدريب يفتقر إلى بعض الجوانب العلمية كخبرات أو الأسس العلمية التدريبية التي

يستند عليها المدرب من اجل تحسين مستوى العدائين و الوصول بهم إلى الأهداف المسطرة . و بالتالي يؤكد صدق الفرضية الأولى المطروحة بأن واقع تدريب العاب القوى في السرعة لدى الناشئين (13-14) سنة يخضع للعشوائية و العفوية .

2-5-2 مناقشة الفرضية الثانية:

تتعلق الفرضية بتأثير البرنامج التدريبي المقترح تأثيرا ايجابيا على تطوير صفة تحمل السرعة لدى العدائين الناشئين . فبعد المعالجة الإحصائية باستخدام ت ستيودنت لمجموع النتائج الخام المتحصل عليها بغرض إصدار أحكام موضوعية حول مدى تأثير البرنامج في تطوير صفة تحمل السرعة تبين أن العينة الضابطة التي كانت تحت إشراف مدربها لم يحدث تطور في صفة تحمل السرعة . إذ لم تبلغ ت المحسوبة الدلالة الإحصائية كما هو موضح في الجدول رقم (06) . ويرجع الطالبان الباحثان هذا الضعف في تنمية صفة تحمل السرعة إلى الأسلوب التدريبي الذي اتبعه المدرب و المستخدم على هذه العينة .

على عكس العينة التجريبية التي طبق عليها البرنامج التدريبي المقترح . فمن خلال النتائج المعالجة إحصائيا و الموضحة في الجدول رقم (06) تبين و جود فرق معنوي في النتائج لكون أن جل القيم ت المحسوبة أكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 22 مما يؤكد مدى فعالية البرنامج التدريبي الموجه بهدف تنمية تحمل السرعة لدى العدائين الناشئين (13-14) سنة و عليه فرضية البحث الثانية قد تحققت.

2-5-3 مناقشة الفرضية الثالثة:

- وجود فوارق ذات دلالة إحصائية بين العينة الضابطة و التجريبية في الاختبار البعدي لصالح هذه الأخيرة في نتائج صفة تحمل السرعة .
على أثر المعالجة الإحصائية لمجموع نتائج الخام المتحصل عليها باستخدام اختبار الدلالة ت بغرض اصدار أحكام موضوعية حول معنوية الفروق الحاصلة بين متوسطات نتائج البعدين لعينتي البحث الضابطة و التجريبية المطبق على هذه الأخيرة برنامج تدريبي مقترح.

تبين من خلال النتائج الإحصائية المستخلصة من الجدول رقم (14) أن كل الفروق الحاصلة بين متوسطات نتائج الاختبارات البعدية لعينتي البحث الضابطة و التجريبية لها دلالة إحصائية لصالح هذه الأخيرة .و بالتالي يتأكد صدق الفرضية الثالثة المطروحة بوجود فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج الاختبارات البعدية ، و هذا لصالح العينة التجريبية و هذا لصالح العينة التجريبية و التي طبق عليها البرنامج التدريبي لتنمية تحمل السرعة و منه يستخلص الطالبان أن الفرضية الثالثة قد تحققت .

2-6 الاقتراحات :

يقترح الطالبان الباحثان بمايلي:

- تحفيز المدربين على الاهتمام بفئة الناشئين 12-13 في فعاليات السرعة.

- الاعتماد على استخدام اختبارات تحمل السرعة لتقويم مستوى العداء أو لتوجيهه إلى الفعالية المناسبة له

- ضرورة اعتماد المدربين على استخدام الطرق التدريبية الحديثة للارتقاء بمستوى العدائين

- ضرورة العمل بالأسس العلمية في تطبيق البرامج التدريبية.

- الاعتماد على البرنامج التدريبي المقترح كنموذج ممهّد للسير لعملية التدريب بهدف تطوير أو تنمية تحمل السرعة لدى العدائين الناشئين .

- تشجيع الباحثين على إجراء بحوث علمية في مجال التدريب .

- برمجة ملتقيات للمدربين تحت إشراف أخصائين لأجل تزويدهم بالمعلومات الجديدة في مجال التدريب و الارتقاء بمستوى تأهيلهم.

خلاصة عامة:

مع التطور المذهل في تحطيم الأرقام القياسية لألعاب القوى و ارتفاع مستوى الأداء لدى الرياضي و ما يتطلبه ذلك من منهجية حديثة في تخطيط البرامج التدريبية أصبحت عملية تنمية تحمل السرعة من أهم المشكلات التي تواجه مدربي ألعاب القوى ن حيث و مما سبق خلص الطالبان الباحثان برنامج تدريبي مقترح من أجل المساهمة في تطوير صفة التحمل في السرعة. و بعد إجراء الاختبارات توصل الطالبان إلى حل لمشكلة نقص في تحمل السرعة لدى العدائين الناشئين و هذا بفضل البرنامج التدريبي المقترح.

المصادر و المراجع

- قائمة المصادر و المراجع باللغة العربية

- قائمة المصادر و المراجع باللغة الأجنبية

قائمة المصادر و المراجع باللغة العربية

- 1- أبو العلا عبد الفتاح ، 2008 فيسيولوجيا التدريب و الرياضة ، القاهرة ، دار الفكر العربي.
- 2- أبو العلا عبد الفتاح ، أحمد نصر الدين، 1993 فيزيولوجيا اللياقة البدنية، القاهرة، دار الفكر العربي.
- 3- أبو العلا عبد الفتاح، 1997 التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية، القاهرة، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربي .
- 4- أحمد سعد جلال، 2008 الاختبارات و المقاييس النفسية، القاهرة، مصر، الدار الدولية للإستثمارات الثقافية.
- 5- أمر الله أحمد البساطي ، 1997 قواعد و أسس التدريب الرياضي وتطبيقاته، الإسكندرية، منشأة المعارف .
- 6- بوني ماكميلان ترجمة حسن بستاني، 2007 ما سر اختلاف الفتيان عن الفتيات، أكاديميا انثر ناشيونان .
- 7- حامد عبد السلام زهران، 1995 علم النفس النمو -الطفولة و المراهقة، الطبعة الخامسة، القاهرة، عالم الكتب.
- 8- حامد عبد السلام زهران، 1983 علم النفس النمو الطفولة و المراهقة، لبنان، دار الثقافة.
- 9- حماد مفتي إبراهيم، 1998 التدريب الرياضي الحديث(تخطيط - تطبيق - قيادة)، الطبعة الأولى، القاهرة ، دار الفكر العربي، .
- 10- رشيد حميد زغير، 2010 سيكولوجية النمو، الطبعة الأولى، عمان، دار الثقافة للنشر و التوزيع.

- 11- رضا المصري، 2010 فائن عمارة، مراهقة بلا إرهاب، الطبعة الأولى، الجزائر، دار الخلدونية للنشر والتوزيع.
- 12- شاكور فرهود الدرعة ، 1998 علم التدريب الرياضي ، الطبعة الأولى ، منشورات ذات السلاسل .
- 13- صلاح الدين العمري، 2001 علم النفس النمو ، الطبعة الأولى، عمان ، مكتبية المجتمع العربي للنشر و التوزيع.
- 14- عادل عبد البصير علي ، 2004 التدريب الدائري (أسسه و تطبيقاته)، الإسكندرية ، المكتبة المصرية للطباعة و النشر و التوزيع .
- 15- عادل عبد البصير علي ، 1999 التدريب الرياضي و التكامل بين النظرية و التطبيق ، الطبعة الأولى، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر.
- 16- عبد الله حسن اللامي ، 2004 الأسس العلمية للتدريب الرياضي ، العراق ، مركز الطيف للطباعة .
- 17- عصام نور سرية، 2006 علم النفس النمو، الإسكندرية ، مصر ، مؤسسة شباب الجامعة .
- 18- فاطمة عبد مالح ، 2001 التدريب الرياضي لطلبة المرحلة الثانية في كليات التربية الرياضية، الطبعة الأولى، عمان، مكتبة المجتمع العربي للنشر و التوزيع .
- 19- كمال الدوسقي، النمو التربوي للطفل و المراهقة، الطبعة الأولى، دار النهضة العربية.
- 20- كمال جميل الرضي، 2004 التدريب الرياضي للقرن الحادي و العشرون ، الطبعة الثانية ، عمان ، الجامعة الأردنية.
- 21- كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسنين ، 1997
- 22- كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسنين ، 1997 اللياقة البدنية و مكوناتها، الطبعة الثالثة 3 ، القاهرة، دار الفكر العربي .

- 23- كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسنين ، 1997 اللياقة البدنية ومكوناتها (الأسس النظرية، الإعداد البدني، طرق القياس)، القاهرة، دار الفكر العربي.
- اللياقة البدنية و مكوناتها (الأسس النظرية ، الإعداد البدني ، طرق القياس) ، القاهرة ، دار الفكر العربي.
- 24- محمد أبو يوسف، 1989 الإحصاء في البحوث العلمية، جامعة القاهرة.
- 25- محمد الحمامي، أمين الخولي ، 1990 أسس بناء برامج التربية الرياضية، دار الفكر العربي.
- 26- محمد حسن العلاوي، أسامة كمال راتب، 1987 البحث العلمي في المجال الرياضي، دار الفكر العربي.
- 27- محمد رمضان القدافي، 2000 علم النفس النمو الطفولة و المراهقة، الطبعة الثانية ، المكتبة الجامعية الإسكندرية.
- 28- محمد سعيد عزمي، 1996 أساليب تطوير و تنفيذ درس التربية البدنية في مرحلة التعليم الأساسي بين النظرية والتطبيق، الإسكندرية ، مصر، نشأة المعارف .
- 29- محمد صبحي حسانين ، 1990 القياس و التقويم في التربية البدنية و الرياضة، دار الفكر العربي .
- 30- محمد صبحي حسانين ، 1990 طرق بناء و تقنين الاختبارات ط2، دار الفكر العربي .
- 31- محمد صبحي حسنين، أحمد كسري معاني، 1998 موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي، الطبعة الأولى، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر.
- 32- محمد موسى عثمان، 1996 أسس و مناهج البحث العلمي، القاهرة، مكتبة هراء الشروق.

- 33- مروان عبد المجيد إبراهيم، 2002 النمو البدني و التعلم الحركي، الطبعة الأولى، عمان، دار العلمية الدولية للنشر و التوزيع و دار الثقافة للنشر والتوزيع.
- 34- مفتي إبراهيم حماد، 2001 التدريب الرياضي الحديث، القاهرة، دار الفكر العربي.
- 35- مقدم عبد الحفيظ، 1993 الإحصاء و القياس النفسي التربوي، الجزائر، ديوان المطبوعات الجامعية.
- 36- مهند حسين البشتاوي، أحمد إبراهيم الخوجا، 2005 مبادئ التدريب الرياضي، الطبعة الأولى، عمان، دار وائل للطباعة و النشر .
- 37- ناهد رسن سكر، 2002 علم النفس الرياضي في التدريب و المنافسات الرياضية، الأردن، دار الثقافة للنشر و التوزيع، الدار العلمية الدولية للنشر و التوزيع .
- 38- نبيل عبد الهادي، 1999 القياس و التقويم و استخدامه في المجال التدريس الصفي، القاهرة، دار وائل للنشر.
- 39- وجدي مصطفى الفاتح، محمد لطفي، 2002 الأسس العلمية للتدريب الرياضي (للاعب و المدرب)، القاهرة، دار الهدى للنشر والتوزيع .
- 40- يوسف حمة صالح مصطفى، 2009 سيكولوجية التمايز لدى المراهقين، الطبعة الأولى، دار دجلة.

قائمة المصادر و المراجع باللغة الأجنبية

- 41- Jean-luc Layla rémy lacramp, janvier 2007,
MANUEL pratique de l'entrainement, édition Amphora.,
- 42- Jugen weineck, 1999, **Manuel D'entraînement**, 4
édition, Vigoé.,
- 43- Sous la dérection de Alaxandre Dellal , 2008,de
l'entraînement à Performance en football, Groupe de Boek ,.

المعلق الأول

الاستمارة لترشيح الاختبارات

وزارة التعليم العلى و البحث العلمى

جامعة عبد الحميد بن باديس-مستغانم-

معهد التربية البدنية و الرياضة

قسم التدريب الرياضى

استمارة الاستبيان لترشيح الاختبارات

يشرفنا أن نضع بين أيديكم هذه الاستمارة في إطار انجاز بحث علمى ميدانى لنيل شهادة مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة ليسانس في التربية البدنية و الرياضة بعنوان: برنامج تدريبي لتنمية تحمل السرعة لدى العدائين الناشئين (13-14 سنة).

يرجى منكم بيان رأيكم في تحديد أهم اختبار من الاختبارات المدونة لقياس صفة التحمل في السرعة, و إضافة أي اختبار ترونه مناسباً ولم يتم إدراجه في هذه القائمة, ولكم منا كامل الشكر و التقدير.

تحت إشراف الدكتور:

من إعداد الطلبة: رقيق يسعد بن يسعد

بن سي قدور الحبيب

عالم هشام

ملاحظة: ضع علامة (x) للاختبار المناسب.

1/ اختبارات لتنمية صفة التحمل :

1-اختبارات التحمل الهوائي:

- اختبار كوبر 12 دقيقة
- اختبار الجري 06 دقائق
- اختبار هانز 05 دقائق

الاقتراحات :

.....

.....

2-اختبارات تحمل القوة :

- اختبار الجلوس من الرقود حتى التعب
- اختبار الانبطاح المائل حتى التعب
- الوثب للأعلى مع ثني الركبتين
- الرقود و رفع الرجلين 45 درجة

الاقتراحات :

.....

.....

3-اختبارات تحمل السرعة :

- اختبار 2×60م - 2×40م - 2×30م
- اختبار الجري 5×30م 30 ثانية
- اختبار العدو 400م مسافة

الاقتراحات :

.....
.....

4-اختبارات الانجاز :

- اختبار العدو لـ 1000م مسافة
- اختبار العدو لـ 1200م مسافة
- اختبار العدو لـ 500م مسافة

الاقتراحات :

.....
.....
.....

مقدمة

تعتبر السرعة إحدى عناصر اللياقة البدنية المهمة و الضرورية لجميع أشكال الرياضات المختلفة، وليس كما يعتقد البعض أن أهميتها مقتصره على ركض المسافات، وهي إحدى الركائز الهامة للوصول إلى المستويات الرياضية العالية.

ما أن صفة السرعة تلعب دورا هاما في معظم الأنشطة الرياضية وخاصة التي تتطلب قطع مسافات محددة في اقل زمن - كما يحدث في العاب المضمار جرى 200متر، 400متر، 800متر... الخ، لكن المشكلة هي نقص في صفة التحمل في السرعة لدى الناشئين.

الفرضيات المقترحة:

يمكن تنمية صفة تحمل السرعة عبر مجموعة من الاختبارات المقترحة أعلاه .
يمكن تنمية صفة تحمل السرعة عبر مجموعة من اختبارات أخرى .

الملحق الثاني

البرنامج التدريبي المقترح

تمهيد:

إن المتطلبات الأساسية لتنمية تحمل السرعة في تكامل مستمر لما تحتاج إليه من عمليات تدريبية مركبة و متنوعة في عصرنا الحاضر للوصول الانجاز العالي و المتميز يسعى الرياضيون و المدربون في محاولة جادة في التغلب على جميع الحواجز و العقبات و تطبيق احدث المعارف و التجارب الميدانية و التوجيهات المنظمة التي تهدف إلى زيادة فاعلية لياقة الفرد و تقويته للوصول إلى أعلى مستويات الانجاز.

فهدف مدرب السرعة من استخدام التدريب الرياضي المنظم هو تحسين مستوى النواحي الفيزيولوجية ، النفسية ، الفنية ، و التخطيطية و الوصول بها إلى درجات التحسن عند الرياضيين الذين يقومون بتدريبهم عن طريق الاستخدام للحمل البدني الذي يكون على شكل تأدية تمارين معينة أو الاشتراك في مهارات خاصة و يمكن للمدرب زيادة أو نقصان هذه التمارين البدنية في البرنامج التدريبي طبقا للمرحلة العمرية (التدريبية السنوية) ، وإذا أراد المدرب أن يكون فعالا في تخطيط برنامجه التدريبي ، فعليه أن يمتلك مستوى عالي من الخبرة و المعرفة في مجال تدريب العلوم الأخرى عند و ضعه للخطط التجريبية بحيث تكون موضوعية و تستند على ما يحققه الرياضي من انجازات رياضية ، سواء كان ذلك في الاختبارات أو المسابقات الرسمية.

2-الأهداف:

2-1 الأهداف الخاصة:

- إيجاد برامج تدريبية تتناسب مع هذه المرحلة العمرية و تطورهم نحو الأحسن.
- أن العوامل المناخية في الجزائر تعتبر مثالية لهذا فإننا نهدف و نسعى إلى أن تكون هذه البرامج متوافقة مع المحيط الاجتماعي و الجغرافي .

2- الأهداف العامة:

- إيجاد برامج تدريبية تتماشى مع طبيعة هذه المرحلة العمرية من حيث تنمية تحمل السرعة.
 - العمل على تطوير صفات: القوة، السرعة، مداومة السرعة على أبسط الوسائل التي هي في متناول المدربين كالتدريب على المرتفعات و في الغابات...
 - السعي لتطوير الكفاءة البدنية و الوظيفية من خلال تدريبات التحمل و التي أصبحت هي الأساس لمثل هذه الرياضات بصورة خاصة و الرياضة بصورة عامة
- 3- الغرض:

أعتبر هذا البرنامج كقاعدة نستطيع من خلالها أن نوفر رياضيين على المستوى الوطني و الدولي

الوسائل المستعملة في البرنامج التدريبي المقترح:

- مضمار 400م
- صفارة
- ساعة توقيت
- ميقاتي
- التدريب على المدرجات
- كرات طبية
- أثقال خفيفة
- شريط متري

الحصة رقم 10:

د24 جري بشدة 20-35 %

د20 : تسخين (عام + خاص) مع التركيز على تمارين المرونة

د200×6×2م بشدة 80% الراحة بين التكرارات 2-3د وبين المجموعات 5د

حجم التدريب : 3.6 كلم(2.4 كلم ، 66% لاهوائي) (1.2 كلم، 34% هوائي)

الحصة رقم 11

د24 جري بشدة 25-35 %

د20 : تمارين عامة و خاصة

د400×6م بشدة 60-75% الراحة بين التكرارات 1.30د-2د تكون نشطة

حجم التدريب : 4.4 كلم(2.4 كلم ، 55% لاهوائي) (2 كلم، 45% هوائي)

الحصة رقم 12:

د18 جري بشدة 25-30 %

د25 : تمارين المرونة

د500×3م بشدة 90% و الراحة بين التكرارات 3د

حجم التدريب : 3.6 كلم(2.4 كلم ، 66% لاهوائي) (1.2 كلم، 34% هوائي)

الحصة رقم 13:

30د جري بشدة 45-50 %

20د : تمارين التغطية مع التركيز على الأطراف السفلية

200×3×2م+600×3×2م بشدة 80% و تكون بالتناوب بحيث مدة الراحة بين

200م و 600م هي 45ثا و الراحة بين التكرارات 2-3د

حجم التدريب : 6.1 كلم (4.8 كلم ، 78% لاهوائي) (1.3 كلم، 22% هوائي)

الحصة رقم 14:

24د جري بشدة 30-45 %

15د : تمارين المرونة+10د تمارين خاصة

2×4×300م بشدة 80-85% و الراحة بين التكرارات 2-3د و بين المجموعات 5-

10د راحة نشطة(تؤدي فيها تمارين التغطية)

حجم التدريب : 6.1 كلم (2.4 كلم ، 58% لاهوائي) (1.7 كلم، 42% هوائي)

الحصة رقم 01:

32د جري بشدة 25-35 % بدون راحة

15د : تمارين المرونة العضلية

4×3×100م بشدة 80% الراحة بين التكرارات 1د-2د وبين المجموعات 7د

حجم التدريب : 3.2 كلم (1.2 كلم ، 37.5% لاهوائي) (2 كلم، 62.5% هوائي)

الحصة رقم 03:

30د جري في الهواء مع تغيير السرعة في كل مرتفع و منخفض و عند كل 10د

جري 100م بشدة 60-75 %

15د : تمارين المرونة العضلية

50×5م بشدة 60-75% راحة نشطة لمسافة 50م بين التكرارات

حجم التدريب : 3.9 كلم (0.7 كلم ، 18% لاهوائي) (3.2 كلم، 82% هوائي)

الحصة رقم 02:

30د جري بشدة 30-45 % من الشدة القصوى

20د : تمارين التمطية

2×6د بشدة 80-85% الراحة بين التكرارات 4-5د

حجم التدريب : 4.1 كلم-100% هوائي

الحصة رقم 04:

36د جري بشدة 30-45 %

30د : تمارين المرونة + تمارين لتقوية العضلات السفلية و العضلات البطنية من خلال استخدام الكرات الطبية (2-3 كغ) ، التدريب على المدرجات كما يجب تغيير في المجتمع العضلية خلال عملية التدريب .

حجم التدريب : 3.6 كلم-100% هوائي

الحصة رقم 05:

20د جري بشدة 50-65 %

20د : تمارين التمطية

23 (5د جري على الرمل + 5د الجري على اليابسة)الراحة بين التكرارات 6-7د

حجم التدريب : 6.9 كلم-100% هوائي

الحصة رقم 06:

24د جري بشدة 30-45 %

15د : تمارين التمطية

10د تمارين خاصة بتكتيك الركض

200×2م بشدة 80-85% والراحة بين التكرارات 2د-3د

400×4م بشدة 80-85% والراحة بين التكرارات 4د-5د

حجم التدريب : 3.7 كلم(2 كلم ، 54% لاهوائي) (1.7 كلم، 46% هوائي)

الحصة رقم 07:

د24 جري بشدة 30-35 %

د10 : تمارين التمطية

د15 تمارين نوعية

د3 و د2 و د3 وبين المجموعات د8
د3 120×8×3م بشدة 75-85% الراحة بين التكرارات د2-د3 وبين المجموعات د8

د5 جري استرجاعي

حجم التدريب : 4.58 كلم(2.88 كلم ، 63% لاهوائي) (1.7 كلم، 37% هوائي)

الحصة رقم 08:

د30 جري خارج المضمار مع تغيير في كل 5 جري على مسافة 60م بشدة 65-
75 %

د10 : تمارين المرونة العضلية

د4 100×4م بشدة 85% الراحة بين التكرارات د2 تكون نشطة

حجم التدريب : 5.7 كلم(0.7 كلم ، 12% لاهوائي) (5 كلم، 88% هوائي)

الحصة رقم 09:

د24 جري بشدة 25-35 %

د20 : تمارين التمطية مع التركيز على الأطراف السفلية

د15 تمارين نوعية

د2×3×3 اي بشدة 90-95% الراحة بين التكرارات 4 وبين المجموعات 6-8د

حجم التدريب : 7.4 كلم (5.4 كلم ، 72% لاهوائي) (2 كلم، 28% هوائي)

الحصة رقم 15:

د24 جري بشدة 30-45%

د20 : تسخين (عام + خاص) مع التركيز على تمارين المرونة

د60×3م بشدة 80-85% الراحة بين التكرارات 1د

د40×3م قفز الغزال مع راحة نشطة بين التكرارات

تمارين الوثب الثلاثي: من الثبات 5 مرات

من الركضة التقريبية 5 مرات

حجم التدريب : 2.7 كلم (0.3 كلم ، 11% لاهوائي) (2.4 كلم، 89% هوائي)

الحصة رقم 16:

د24 جري بشدة 40-50%

د20 : تسخين (تمارين المرونة العضلية)

د40×8×2م بشدة 80% الراحة بين التكرارات 1د وتكون نشطة بين المجموعات 6-7د

د3: جري استرخائي + 2د تمارين تمطية

حجم التدريب : 3.04 كلم (0.64 كلم ، 21% لاهوائي) (2.4 كلم، 79% هوائي)

الحصة رقم 17:

د24 جري بشدة 40-55 %

د20 : تسخين (عام + خاص) مع التركيز على تمارين المرونة العضلية

د3×4×120م بشدة 80-85% الراحة بين التكرارات 3د وبين المجموعات 6-7د

حجم التدريب : 3.84 كلم(1.44 كلم ، 37% لاهوائي) (2.4 كلم، 63% هوائي)

الحصة رقم 18:

د18 جري بشدة 40-50 %

د15 : تمارين المرونة + تمارن خاصة ABC

د5×2 بشدة 80% الراحة بين التكرارات 6د-8د أي ما يعادل 1000 م

د15 تمارين المرونة

حجم التدريب : 2.8 كلم-100% هوائي

الحصة رقم 19:

د24 جري بشدة 40-45 %

د15 : تمارين المرونة + 10د تمارين خاصة بالجري

د2×4×200م بشدة 80-85% الراحة بين التكرارات 2د-3د وبين المجموعات 6-7د

وتكون نشطة

حجم التدريب : 4 كلم(1.6 كلم ، 40% لاهوائي) (2.4 كلم، 60% هوائي)

الحصة رقم 20:

32د جري بشدة 25-30 %

20د تمارين المرونة + 10د تمارين خاصة بالركض

2×3×2د بشدة 85-90% الراحة بين التكرارات 2د-3د وبين المجموعات 5-6د
وتكون نشطة

حجم التدريب : 6.6 كلم (3.6 كلم ، 54% لاهوائي) (3 كلم، 59% هوائي)

الحصة رقم 21:

24د جري بشدة 30-45 %

20د : تمارين المرونة + تمارين خاصة بالركض

3×4×100م بشدة 80% الراحة بين التكرارات 2د-3د وتكون نشطة أما بين
المجموعات 6د

حجم التدريب : 2.9 كلم (1.2 كلم ، 41% لاهوائي) (1.7 كلم، 59% هوائي)

الحصة رقم 22:

18د جري بشدة 40-50 %

25د تمارين خاصة بالركض مع التركيز على تمارين المرونة

4×1د بشدة 85-90% أي لمسافة 350-400 م الراحة بين التكرارات 2د-3د

حجم التدريب : 3.4 كلم (1.6 كلم ، 47% لاهوائي) (1.8 كلم، 53% هوائي)

الحصة رقم 23:

30د جري بشدة 40-50 %

25د : تمارين المرونة العضلية

حجم التدريب : 3.3 كلم 100% هوائي

الحصة رقم 24:

20د جري بشدة 45-50 %

15د : تمارين المرونة + 10د تمارين خاصة بالركض

2×3×400م بشدة 80% الراحة بين التكرارات 2د-3د وبين المجموعات 5د

حجم التدريب : 3.6 كلم (2.4 كلم ، 66% لاهوائي) (1.2 كلم، 34% هوائي)

الحصة رقم 25:

20د جري بشدة 40-45 %

15د : تمارين المرونة + تمارين خاصة بالركض

2×3×30م بشدة 60% الراحة بين التكرارات 45 ثا وبين المجموعات 5د

حجم التدريب : 2.18 كلم (0.18 كلم ، 8.25% لاهوائي) (2 كلم، 91.75% هوائي)

الحصة رقم 26:

20د جري بشدة 30-45 %

15د : تمارين المرونة + 10د تمارين خاصة بالركض

3×8×100م بشدة 80% الراحة بين التكرارات 1د وبين المجموعات 6-8د

حجم التدريب : 3.8 كلم (2.4 كلم ، 63% لاهوائي) (1.4 كلم، 37% هوائي)

الحصة رقم 27:

18د جري بشدة 40-45%

10د : تمارين المرونة + 10د تمارين خاصة بالركض

2×3×500م بشدة 75-80% الراحة بين التكرارات 3د وبين المجموعات 5-6د

حجم التدريب : 4.8 كلم (3 كلم ، 62% لاهوائي) (1.8 كلم، 38% هوائي)

الحصة رقم 28:

20د جري بشدة 30-45%

20د : تسخين (عام + خاص) مع التركيز على تمارين المرونة

2×5د بشدة 70-75% الراحة بين التكرارات 2د-4د

10د : راحة استرجاعية

حجم التدريب : 4.2 كلم (0.3 كلم ، 7.14% لاهوائي) (3.9 كلم، 92.86% هوائي)

الحصة رقم 29:

د25 جري بشدة 30-45 %

د25 : تسخين (عام + خاص) مع التركيز على تمارين المرونة

د4×2 بشدة 80% الراحة بين التكرارات 6د-8د

حجم التدريب : 3.6 كلم 100% هوائي

الحصة رقم 30:

د15 جري بشدة 30-45 %

د10 : تمارين التمثلية + 15د تمارين خاصة بالركض

د3×3×120م بشدة 70-85% الراحة بين التكرارات 1د-2د

حجم التدريب : 2 كلم (1 كلم ، 50% لاهوائي) (1 كلم، 50% هوائي)

الحصة رقم 31:

د24 جري بشدة 40-45 %

د15 : تمارين المرونة + تمارين خاصة بتكتيك الجري

د3×2×800م بشدة 80-85% الراحة بين التكرارات 3د-4د وبين المجموعات 6د-8د

حجم التدريب : 7.2 كلم (4.8 كلم ، 66% لاهوائي) (2.4 كلم، 34% هوائي)

الحصة رقم 32:

د30 جري بشدة 45-60 %

د20 : تمارين المرونة العضلية

3×6×100م بشدة 80-85% الراحة بين التكرارات5د

حجم التدريب : 5.1 كلم(1.8 كلم ، 35% لاهوائي) (3.3 كلم،65% هوائي

الحصة رقم 33:

د15 جري بشدة 30-45%

د15 : تمارين التمثلية + 10د خاصة بأبجديات الجري

2×400م بشدة 85% الراحة بين التكرارات 3د-4د

حجم التدريب : 2.5 كلم(1.4 كلم ، 56% لاهوائي) (1.1 كلم،44% هوائي)

الحصة رقم 34:

د39 جري بشدة 30-45%

د45 : تمارين المرونة العضلية

1200م جري بشدة 60-75%

حجم التدريب : 4.2 كلم -100% هوائي

الحصة رقم 35:

د40 جري خفيف بشدة 30-45%

35د : تمارين المرونة العضلية

حجم التدريب : 3 كلم-100% هوائي

الحصة رقم 36:

5د جري بشدة 30-45 % من الشدة القصوى

30د : تمارين التمثلية

حجم التدريب : 3.3 كلم-100 هوائي

الجدول رقم () يوضح كيفية توزيع الحصص التدريبية طول فترة التدريب

الأسبوع	الأسابيع الأيام											
12	11	10	9	8	7	6	5	3	3	2	1	السبت
21	27	33	18	13	16	11	12	28	14	29	34	الأحد
راحة	الاثنين											
راحة	الثلاثاء											
06	20	22	09	03	32	26	36	01	02	15	25	الأربعاء
07	31	19	24	08	19	17	10	23	05	30	35	الخميس
راحة	الجمعة											

الملحق الثالث

وثائق
إدارية

المحقق الرابع

-نتائج التجربة الاستطلاعية و
الأساسية

-جدول قيم معامل الارتباط بيرسون

-جدول قيم دلالة الفروق "ت"ستيودنت

$\frac{p}{v}$	0,90	0,80	0,70	0,60	0,50	0,40	0,30	0,20	0,10	0,05	0,02	0,01	0,001
1	0,158	0,325	0,510	0,727	1,000	1,376	1,963	3,078	6,314	12,706	31,821	63,657	636,616
2	0,142	0,289	0,445	0,617	0,816	1,061	1,386	1,886	2,920	4,303	6,965	9,925	31,590
3	0,137	0,277	0,424	0,584	0,765	0,976	1,250	1,638	2,353	3,182	4,541	6,841	12,929
4	0,134	0,271	0,414	0,569	0,741	0,941	1,190	1,533	2,132	2,776	3,747	4,904	8,610
5	0,132	0,267	0,408	0,559	0,727	0,920	1,156	1,476	2,015	2,571	3,365	4,332	6,860
6	0,131	0,265	0,404	0,553	0,718	0,906	1,134	1,440	1,943	2,447	3,143	3,707	5,950
7	0,130	0,263	0,402	0,549	0,711	0,896	1,119	1,415	1,895	2,365	2,998	3,499	5,108
8	0,130	0,262	0,399	0,546	0,706	0,889	1,108	1,397	1,860	2,308	2,898	3,355	5,041
9	0,129	0,261	0,398	0,543	0,703	0,883	1,100	1,383	1,833	2,262	2,821	3,250	4,781
10	0,129	0,260	0,397	0,542	0,700	0,879	1,093	1,372	1,812	2,228	2,764	3,169	4,587
11	0,128	0,260	0,396	0,540	0,697	0,876	1,088	1,363	1,796	2,201	2,718	3,106	4,437
12	0,128	0,259	0,395	0,539	0,695	0,873	1,083	1,356	1,782	2,179	2,681	3,055	4,318
13	0,128	0,259	0,394	0,538	0,694	0,870	1,079	1,350	1,771	2,160	2,650	3,012	4,221
14	0,128	0,258	0,393	0,537	0,692	0,868	1,076	1,345	1,761	2,145	2,624	2,977	4,140
15	0,128	0,258	0,393	0,536	0,691	0,866	1,074	1,341	1,753	2,131	2,602	2,947	4,073
16	0,128	0,258	0,392	0,535	0,690	0,865	1,071	1,337	1,746	2,120	2,583	2,921	4,015
17	0,128	0,257	0,392	0,534	0,689	0,863	1,069	1,333	1,740	2,110	2,567	2,898	3,965
18	0,127	0,257	0,392	0,534	0,688	0,862	1,067	1,330	1,734	2,101	2,552	2,876	3,922
19	0,127	0,257	0,391	0,533	0,688	0,861	1,066	1,328	1,729	2,093	2,539	2,861	3,883
20	0,127	0,257	0,391	0,533	0,687	0,860	1,064	1,325	1,725	2,086	2,528	2,845	3,850
21	0,127	0,257	0,391	0,532	0,686	0,859	1,063	1,323	1,721	2,080	2,518	2,831	3,816
22	0,127	0,256	0,390	0,532	0,686	0,858	1,061	1,321	1,717	2,074	2,508	2,819	3,782
23	0,127	0,256	0,390	0,532	0,685	0,856	1,060	1,319	1,714	2,069	2,500	2,807	3,747
24	0,127	0,256	0,390	0,531	0,685	0,857	1,059	1,318	1,711	2,064	2,492	2,797	3,715
25	0,127	0,256	0,390	0,531	0,684	0,856	1,058	1,316	1,708	2,060	2,485	2,787	3,725
26	0,127	0,256	0,390	0,531	0,684	0,856	1,058	1,315	1,706	2,056	2,479	2,779	3,717
27	0,127	0,256	0,389	0,531	0,684	0,855	1,057	1,314	1,703	2,052	2,473	2,771	3,690
28	0,127	0,256	0,389	0,530	0,683	0,855	1,056	1,313	1,701	2,048	2,467	2,763	3,671
29	0,127	0,256	0,389	0,530	0,683	0,854	1,055	1,311	1,699	2,045	2,462	2,756	3,659
30	0,127	0,256	0,389	0,530	0,683	0,854	1,055	1,310	1,697	2,042	2,457	2,750	3,646
40	0,126	0,255	0,388	0,529	0,681	0,851	1,050	1,303	1,684	2,021	2,423	2,704	3,551
80	0,126	0,254	0,387	0,527	0,679	0,848	1,046	1,296	1,671	2,006	2,390	2,660	3,460
120	0,126	0,254	0,386	0,526	0,677	0,845	1,041	1,289	1,658	1,980	2,358	2,617	3,373
∞	0,126	0,253	0,385	0,524	0,671	0,842	1,036	1,282	1,645	1,960	2,326	2,576	3,291

TABLE DE DISTRIBUTION DE T
(Loi de Student) (1)

قيم معامل ارتباط بيرسون عند مستوى الدلالة 0.05 و 0.01 (الحفيظ، 1993)

0.01	0.05	د.ج
0.424	0.329	32
0.418	0.325	35
0.413	0.320	36
0.403	0.312	38
0.393	0.304	40
0.384	0.297	42
0.376	0.294	44
0.372	0.288	45
0.368	0.284	46
0.361	0.279	48
0.354	0.273	50
0.338	0.264	55
0.325	0.250	60
0.313	0.241	65
0.302	0.232	70
0.292	0.224	75
0.283	0.217	80
0.275	0.211	85
0.267	0.205	90
0.260	0.200	95
0.254	0.195	100
0.228	0.174	125
0.208	0.159	150
0.193	0.148	175
0.181	0.138	200
0.148	0.113	300
0.128	0.098	400
0.115	0.088	500
0.081	0.062	1000

0.01	0.05	د.ج
0.9999	0.997	1
0.990	0.950	2
0.959	0.878	3
0.917	0.814	4
0.874	0.751	5
0.834	0.707	6
0.798	0.666	7
0.765	0.632	8
0.735	0.602	9
0.708	0.576	10
0.684	0.554	11
0.664	0.532	12
0.641	0.514	13
0.623	0.497	14
0.606	0.482	15
0.590	0.468	16
0.575	0.456	17
0.561	0.444	18
0.549	0.433	19
0.537	0.423	20
0.526	0.413	21
0.515	0.405	22
0.505	0.396	23
0.487	0.388	24
0.479	0.381	25
0.471	0.374	26
0.463	0.376	27
0.456	0.361	28
0.449	0.355	29
0.436	0.349	30
0.436	0.349	31