

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد ابن بلديس مستغانم

معهد علوم وتقنيات الأنشطة البدنية و الرياضية

قسم التدريب الرياضي

مذكرة تخرج ضمن متطلبات لنيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية

تخصص تدريب رياضي رياضة وصحة

تحت عنوان

أثر برنامج تدريبي مقترح لتحسين الانجاز الرقمي لعداءات سباق 1500م
في مرحلة ما قبل المنافسة

بحث تجريبي أجرى على عداءات نادي اتحاد العين الصفراء 15-17 سنة

تحت إشراف الدكتور :

إعداد الطالب الباحثان :

- مولاي إدريس مقدس

- رؤوف آل سيد الشيخ

- بن بشير أمين

السنة الجامعية : 2016/2015

الأهداء

إليك يا رمز الحياة و عنوان الأمل، إلى التي علّمتني كيف يكون الصّبر مفتاح الفرّج إلى القلب الذي
احتمل الكثير و الصّدر الفيّاض الذي لا يضيق إليك "أمي"، و إلى من هو كبير بإيمانه و أخلاقه و تعاونه
السّامي إلى قدوتي في الحياة "أبي".

إلى إخوتي .

إلى أخواتي وكل الأقارب .

إلى جميع أساتذة معهد التربية البدنية والرياضية خاصة :د.مولاي مقدس إدريس ،الذي ساهم في إنجاز
وإتمام هذه المذكرة . . . إلى الذين بينون النفوس و ينشئون العقول، إلى الذين يكتشفون المواهب و
يساهمون في تربية الأجيال الصاعدة.

إلى جميع عمال وطلبة معهد التربية البدنية و الرياضية لجامعة مستغانم . . . إلى الأصدقاء الأوفياء : "
إلى هؤلاء اهدي ثمرة جهدي .

رؤوف آل سيد الشيخ

بن بشير أمين

الشكر

بسم الله والحمد لله ،السلام عليكم وكفى والصلاة والسلام على المصطفى ،ومن بعده :

أتقدم بخالص الشكر و التقدير و الاحترام إلى الدكتور مقدس مولاي إدريس الذي تابع مراحل إنجاز هذه الدراسة بكل اهتمام و مسؤولية و ما فتئ أن يمدني بالنصائح و التوجيهات التي ساعدتني في التغلب على الصعاب و كانت لي عوناً في رفع الكثير من الحواجز التي فرضتها طبيعة الموضوع.و أتقدم بخالص الشكر و التقدير إلى السيد رئيس جامعة مستغانم و إلى السيد مدير معهد التربية البدنية و الرياضية. كما أتوجه بالوفاء والعرفان إلى كل من قدم لنا يد العون وساعدنا بقطرة عرق وبسمة صادقة أو نصيحة ثمينة أو كلمة طيبة وشجعنا في هذا المشوار من أجل الوصول إلى المعلومة المفيدة والكلمة الهادفة، و أتقدم بكل الود و الاحترام إلى جميع أساتذة معهد التربية البدنية و الرياضية بمستغانم. كما أتوجه بجزيل الشكر إلى كل من ساعدني في العمل الميداني و خاصة المدرب مزينة بلخير. و أشكر فريق العمل من طلبة و أساتذة على روح التعاون و الإخلاص في إنجاز هذا العمل العلمي المتواضع.. و ختاماً أتوجه بفائق الاحترام و التقدير إلى أعضاء اللجنة العلمية الموقرة على قبول مناقشة هذه المذكرة مع إثرائنا بجملة من الملاحظات العلمية التي ستردعم و تزيد من ثقلها العلمي.

رؤوف آل سيد الشيخ

بن بشير أمين

المحتويات

الصفحة	العنوان
أ	الاهداء
ب	الشكر
ط	قائمة الجداول
ي	قائمة الاشكال
التعريف بالبحث	
2	مقدمة
4	1 - إشكالية البحث
5	2 - أهداف البحث
5	3 - فرضيات البحث
5	4 - أهمية البحث
6	5- التعريف بمصطلحات البحث
6	5-1 البرنامج التدريبي
7	5-2-سباق 1500م
8	5-3- الإنجاز الرقمي
8	6 - الدراسات المشاهدة
8	6-1- دراسة بن سي قدور لحبيب سنة 1995
9	6-2- دراسة مخطاري عبد القادر سنة 2006
10	6-3- دراسة بوزنن مريم وميصايبس زهيرة سنة 2006/2005
11	6-4- دراسة العجال قادة و لاروة حفيظ 2009
12	6-5- دراسة نواري عمر سنة 2009/2008
13	6-6- دراسة غزالي رشيد 2010/2009
14	7 - التعليق على الدراسات المشاهدة

الباب الأول: الدراسة النظرية

مقدمة الباب الأول

الفصل الأول : التدريب و التخطيط الرياضي

18	تمهيد
18	1-1- التدريب الرياضي
19	2-1- العوامل المتبعة للإعداد الرياضي
19	3-1- أخلاقيات التدريب
21	4-1- المدرب
22	5-1- حمل التدريب
24	6-1- مكونات حمل التدريب
24	1-6-1- شدة الحمل
27	2-6-1- حجم الحمل
27	3-6-1- كثافة الحمل (الراحة الإيجابية)
27	7-1- درجات حمل التدريب
30	8-1- مستويات حمل التدريب
31	9-1- قاعدة الإثارة أساس لعملية التدريب
34	10-1- الأسس الفسيولوجية لحمل التدريب
36	11-1- العوامل المؤثرة على حمل التدريب
36	12-1- الحكم على درجة حمل التدريب
37	13-1- الإعداد البدني
44	14-1- الإعداد المهاري
45	14-2- التخطيط
46	15-2- التخطيط الرياضي

48	16-2- التخطيط للتدريب الرياضي
49	17-2- أنواع التخطيط الرياضي
51	18-2- التقسيم المزدوج لفترات التدريب خلال الخطة السنوية
52	19-2- البرامج
54	خلاصة
الفصل الثاني : ألعاب القوى	
56	تمهيد
56	2 4 -ألعاب القوى
56	2-1-1- تعريف ألعاب القوى
57	2-1-2- تاريخ ألعاب القوى في الجزائر
57	2-1-2-1- قبل الاستقلال
58	2-1-2-2- بعد الاستقلال
58	2-1-3- ألعاب القوى و تصنيفاتها
61	2-1-4- تقسيم مسابقات ألعاب القوى
61	2-1-4-1- مسابقات الرجال
62	2-1-4-2- مسابقات السيدات
63	2-2- علاقة ركض 1500 متر بالقدرات البدنية
63	2-3- علاقة ركض 1500 متر بالتحمل
65	2-4- علاقة ركض 1500 متر بأنظمة الطاقة
67	2-5- متطلبات تطوير ركض 1500 متر
71	2-6- أنظمة الطاقة Energy System
73	خلاصة

الفصل الثالث : خصائص المرحلة العمرية

75	تمهيد
75	1-3- مفهوم المراهقة
75	2-3- أهمية دراسة خصائص هذه الفئة (15-17) سنة
76	3-3- الجوانب التي توضح فترة المراهقة
76	1-3-3- الجانب البيولوجي
76	2-3-3- الجانب الاجتماعي
77	3-3-3- الجانب السيكولوجي
78	4-3- مظاهر النمو في مرحلة المراهقة
78	1-4-3- النمو الجنسي الجسمي
78	2-4-3- النمو العقلي
79	3-4-3- النمو النفسي
79	4-4-3- النمو الاجتماعي
80	5-4-3- النمو النفسي الاجتماعي
80	6-4-3- النمو الانفعالي
81	7-4-3- النمو الديني
82	5-3- المرحلة العمرية 16-19 سنة في الممارسة الرياضية
82	6-3- خصائص ومميزات الأنشطة الرياضية بالنسبة للمراهق
82	7-3- الآثار النفسية للقوة البدنية للمراهق
83	8-3- دوافع ممارسة الرياضة عند المراهق
83	2-8-3- دوافع الممارسة الرياضية وعلاقتها بالمراهق
83	خاتمة

الباب الثاني : الدراسة الميدانية

مقدمة الباب الثاني

الفصل الاول : منهجية البحث و إجراءاته الميدانية

89	تمهيد
89	1-1- الدراسة الاستطلاعية
90	2-1- المنهج المستخدم
90	3-1- عينة البحث
91	4-1- ضبط الإجراءات للمتغيرات
92	1-4-1- المتغيرات المرتبطة بمجتمع البحث
93	1-4-1- المتغيرات الدخيلة(المشوشة)
94	2-4-1- المتغيرات المرتبطة بالإجراءات التجريبية
95	5-1- مجالات البحث
98	6-1- أدوات البحث
98	1-6-1- الإلمام النظري حول موضوع البحث
98	2-6-1- الملاحظة
98	3-6-1- المقابلات الشخصية
99	4-6-1- المصادر والمراجع
99	5-6-1- الاختبارات
99	7-1- الوسائل الاحصائية
100	خلاصة

الفصل الثاني : عرض و تحليل النتائج

102	تمهيد
102	1-2- عرض و تحليل و مناقشة النتائج
102	2- 1- 1- نتائج الاختبار القبلي لعينة البحث الضابطة و التجريبية
104	2- 1- 2- نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينة البحث الضابطة
106	2- 1- 3- نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينة البحث التجريبية
108	2- 1- 4- نتائج الاختبار البعدي لعينة البحث الضابطة و التجريبية
109	2-2- الاستنتاجات
111	2-3- مناقشة النتائج بالفرضيات
111	2-3-1- مناقشة الفرضية الاولى
112	2-3-2- الفرضية الثانية
113	2-4- الخاتمة العامة
114	التوصيات
165	المصادر و المراجع
	الملاحق

الصفحة	قائمة الجداول
26	جدول رقم (1) مستويات شدة الحمل
59	جدول رقم (2) بين تصنيفات ألعاب القوى
93	الجدول رقم (3) يبين بيانات أولية عن اتحاد العين الصفراء عينة البحث
93	الجدول رقم (4) يبين بيانات أولية عن غزلان الصحراء عينة البحث
94	الجدول رقم (5) :يوضح مواقيت التدريب الأسبوعية للمجموعة
102	جدول رقم (6) يوضح نتائج المدة الزمنية للاختبار القبلي لعينة البحث الضابطة و التجريبية
103	جدول رقم (7) يوضح نتائج الاختبار القبلي لعينة البحث الضابطة و التجريبية .
104	جدول رقم (8) يوضح نتائج المدة الزمنية للاختبار القبلي و البعدي لعينة البحث الضابطة
104	جدول رقم (9) يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينة البحث التجريبية
106	جدول رقم (10) يوضح نتائج المدة الزمنية للاختبار القبلي و البعدي لعينة البحث التجريبية
107	جدول رقم (11) يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينة البحث التجريبية
108	جدول رقم (12) يوضح نتائج المدة الزمنية للاختبار البعدي لعينة البحث الضابطة و التجريبية
109	جدول رقم (13) يوضح نتائج الاختبار البعدي لعينة البحث الضابطة و التجريبية

الصفحة	قائمة الأشكال البيانية
31	شكل رقم (01) مستويات درجات الحمل
32	شكل رقم (02) مرحلة التعويض الزائد
33	شكل رقم (03) حمل التدريب الزائد
33	شكل رقم (04) الزيادة المتدرجة في مستوى حمل التدريب والتطور الوظيفي للأجهزة
34	شكل رقم (05) تجمع المؤثرات لإقامة متطلبات شديدة على الأجهزة الحيوية في مرحلة التنمية المتتابعة للحصول على إمكانات وظيفية متكاملة.
103	شكل رقم (06) يوضح قيم المتوسط الحسابي للاختبار القبلي لعيني البحث الضابطة و التجريبية
105	شكل رقم (07) يوضح قيم المتوسط الحسابي للاختبار القبلي و البعدي لعينة البحث الضابطة
107	شكل رقم (08) يوضح قيمة المتوسط الحسابي للاختبار القبلي و لبعدي لعينة البحث التجريبية
109	شكل رقم (09) يوضح قيم المتوسط الحسابي للاختبار البعدي لعيني البحث الضابطة و التجريبية

ملخص الدراسة

عنوان الدراسة: " أثر برنامج تدريبي مقترح لتحسين الانجاز الرقمي لعداءات سباق 1500 م في مرحلة ما قبل المنافسة". تهدف الدراسة إلى وضع برنامج تدريبي مقنن يهدف إلى تحسين الانجاز الرقمي لدى عداءات 1500 متر وكان غرض الدراسة أن البرنامج التدريبي المقترح يؤثر إيجابيا في تطوير وتحسين التوقيت الزمني المنجز في عروس السباقات المتوسطة 1500 متر خاصة في مرحلة ما قبل المنافسة، حيث أجريت هذه الدراسة على عينة من نادي اتحاد العين الصفراء لألعاب القوى بولاية النعامة ، تم اختيارها بالطريقة المقصودة . وتم استخدام مجموعة من الأدوات خلال انجاز هذه الدراسة منها الإلمام النظري حول موضوع البحث من خلال جمع المصادر والمراجع بالإضافة إلى الملاحظة العلمية الدقيقة المقابلات الشخصية والزيارات الميدانية و الدراسات السابقة و المشاهدة ، كما تم تطبيق الاختبارات القبليّة في مسافة 1500 متر ، ومن ثم وضع البرنامج التدريبي المقترح الخاص في فترة ما قبل المنافسات للموسم الرياضي 2016/2015. اذ خرج الطالبان في النهاية باستنتاج عام وهو أن البرنامج التدريبي المقترح قد أثر إيجابا في تحسين الانجاز الرقمي لعداءات نادي اتحاد العين الصفراء لسباق 1500 م في مرحلة ما قبل المنافسة الفئة العمرية 15-17 سنة، هذا و كانت اهم التوصيات و الاقتراحات للطالبان متمثلة في الانجاز و القيام بدراسات مشابهة حسب المراحل العمرية والجنس قصد بناء برامج تدريبية مقننة تسمح بارتقاء رياضة ألعاب القوى إلى المستويات العليا.

الكلمات الأساسية : التدريب، البرنامج التدريبي، الإنجاز الرقمي ، مرحلة ما قبل المنافسة ، سباق

1500 متر.

Abstract

Study Title : « Proposed training program to improve the digital achievement among runners in the 1500 meters at the impact of pre-competitive”

The study aims to develop a standardized training program aims to improve the digital processing with the runners of 1500 meters and it was the purpose of the study that the proposed training program positively affects the development and improvement of chronological time done the bride in the middle of 1500 meters races , especially in the pre- competition This study was conducted on a sample of Union Club eye yellow Athletics state of the ostrich , it has been selected in the manner intended .autam use set of tools during the completion of this study , including knowledge of the theoretical on the subject of search through the collection of sources and references as well as scientific observation personal interviews and field visits minute and previous studies and similar , as was the application of the tribal tests at a distance of 1,500 meters , and then the proposal to develop the training program in the period before the competition for the sports season 2015/2016 .

In the end, we came out a conclusion in which the proposed training program had a positive impact in improving the digital achievement for runners union club eye yellow for the 1500m in pre- competition 15-17 age group , this is and has been the most important recommendations and suggestions for the Taliban represented in achievement and to do similar studies according to age groups and sex in order to build standardized training programs allow to ascend the sport of athletics to the upper levels.

Key words : Training , training program , the digital delivery , pre-competitive , 1500m .

إن الرياضة في العصر الحديث تسعى إلى النمو والتطور بصفة مستمرة وسبيلها في تحقيق هذا هو التخطيط ، فالتخطيط عنصر هام وحيوي من عناصر الرياضة والتخطيط يسعى دائما وراء الأفضل ويلهث وراء الأفكار الجديدة و يحاول تحقيقها و الاستفادة منها. و التخطيط عملية مستمرة و تعني باختصار شديد الإعداد الكامل للوصول إلى تحقيق الأهداف بصورة مباشرة توفر الجهد والوقت والمال.

ويرمي التخطيط إلى وضع أهداف مرئية بطريقة منطقية سواء كانت أهداف عاجلة مثل الفوز في بطولة محلية أو أهداف متوسطة المدى مثل الاشتراك في دورة أولمبية و تحقيق مراكز متقدمة فيها أو أهداف بعيدة مثل الوصول بأحد الناشئين إلى المرتبة الدولية عموما هذه الأهداف هي التي تحدد ماذا يجب أن نفعل ؟ وكيف نصل إليه؟ومن الذي يفعل ؟ وأين نتجه ؟ ومتى نفعل ؟

و التخطيط هو الذي يفرق بين المدرب الناجح و غير الناجح حيث أن المدرب الناجح هو الذي يمتلك القدرة على القيام بالعملية التخطيطية بأسلوب علمي سليم يتوقع المستقبل ويتنبأ به ويعد له العدة

و بذلك يحصن نفسه وإرادته ضد هزات الفشل .وفي هذا الشأن يقول جورج تيري **George**

Torry بأنه : "هو الاختيار المرتبط بالحقائق ووضع و استخدام الفروض المتعلقة بالمستقبل عند تصور وتكوين الأنشطة المقترحة التي يعتقد بضرورتها لتحقيق النتائج المنشودة ". (درويش، ليلي، 1988، ص28)

و لقد أصبح الاهتمام بفرق الناشئات في مختلف الاختصاصات الرياضية أمرا معتادا و في كل المؤسسات المنظمة، و يرجع ذلك على إيمان المسؤولين بأن هؤلاء هم القاعدة الأساسية لأي نجاح رياضي مستقبلي و لم يقف الأمر عند حد اهتمام المؤسسات الرياضية بما تحويه من أندية أو مراكز رياضية بالناشئات خاصة

في رياضة ألعاب القوى لأنها تعد الرياضة الأولى التي يمر بها الناشئة خلال مراحلها الأولى في مشواره الرياضي بل إن الأمر قد تعدى ذلك بتبني الدول لعدد من مشاريع تضمن رعاية هذه الطاقات الشبانية ، و

على سبيل المثال إنشاء المدارس الرياضية الخاصة لألعاب القوى كما هو حادث في بعض الدول المتقدمة في أوروبا وآسيا مثل الصين و ألمانيا و روسيا وفرنسا وبريطانيا وأمريكا وبعض الدول الأفريقية مثل إثيوبيا

وكرانيا ،والعالم العربي مثل المغرب والجزائر التي تعد من الدول التي تسيطر على سباقات 1500م حاليا

والتي تنشأ التقدم وتسعى إلى الرقي و تجعل الاهتمام لهذا المجال .وبالتالي تسعى لتطوير مستوى الطاقات الشبانية وذلك بإعداد برامج تدريبية مبنية على أسس علمية ، ويعتبر البرنامج هو أحد عناصر التخطيط

المهمة خصوصا للعنصر النسوي و التي بدونها تكون عملية التخطيط غير قابلة للتنفيذ وفي هذه الحالة تصبح عاجزة عن تحقيق أهدافها المرجوة، وعليه يعرفه ويليمز Williams بأنه: " البرنامج بصفة عامة عبارة عن عملية التخطيط للمقررات و الأنشطة والعمليات التعليمية المقترحة لتغطية فترة زمنية محددة". (شرف، 1997، ص17) ويضيف سيد الهواري بأنه: " عبارة عن كشف يوضح العمليات المطلوب تنفيذها مبينا بصفة خاصة ميعاد الابتداء وميعاد الانتهاء لكل عملية تقرر تنفيذها". (شرف، 1997، ص17) وعند قيام الطالب الباحث بزيارات ميدانية لبعض الأندية الرياضية الرائدة في هذا الاختصاص والاضطلاع على بعض المصادر والدراسات العلمية سجل إهمال المدربين إلى وضع برامج تدريبية مبنية على أسس علمية تعمل على تطوير الصفات البدنية والقدرات الحركية على وجه الخصوص واقتصرهم على الناشئين فقط في حين الناشئات لم نسجل برامج خاصة بها في ألعاب القوى وهذا ما دفع الطالب إلى وضع برنامج تدريبي لتحسين الانجاز الرقمي في سباقات 1500م في مرحلة ما قبل المنافسة لدى الناشئات 15-17 سنة، ولقد قسم هذا البحث إلى بابين فالباب الأول تناول الدراسة النظرية وقسمت إلى أربعة فصول، فجاء في الفصل الأول ألعاب القوى أما الفصل الثاني مبادئ التدريب في ألعاب القوى والفصل الثالث خصائص ومميزات المرحلة العمرية 15-17 سنة، أما الباب الثاني تناول الدراسة الميدانية واحتوت على فصلين فجاء في الفصل الأول منهجية البحث وإجراءاته الميدانية فقد استخدم الباحث المنهج التجريبي وتم اختيار العينة بالطريقة المقصودة وهي (12) عداة من سن 15-17 سنة من المجتمع الأصلي أما بالنسبة إلى أدوات البحث فقد استخدم الطالب الباحث بعض الدراسات المشابهة والمصادر والمراجع والمقابلة المباشرة مع مدربي الفرق المحلية والملاحظة المباشرة وكذلك بعض الوسائل المساعدة على القيام بالتجربة الأساسية ليختم البحث باستنتاجات خاصة بالبحث ومناقشة فرضيات البحث وخلاصة عامة تمثلت في أن البرنامج المقترح اثر إيجابيا في تحسين الانجاز الرقمي لدى عداة اتحاد العين الصفراء لسباق 1500م في مرحلة ما قبل المنافسة.

وبناء على كل هذا يمكن القول أن البرنامج هو الخطوات التنفيذية لعملية التخطيط الخطة صممت سلفا وما يتطلبه ذلك التنفيذ من توزيع زمني و طرق تنفيذ و إمكانات تحقق الخطة وبهذا المفهوم يمكن أن يجيب البرنامج عن سؤال كيف أنفذ؟، ومهما كانت واقعية ودقة الخطة و مهما كانت سلامة و اتساق عملية التخطيط لها فلا يمكن أن تحقق هدفها في غياب الأسلوب العلمي لتنفيذ أي برنامج .

1 - إشكالية البحث:

لقد تناول الطالبان الباحثان المشكلة التي هي قيد الدراسة بالاعتماد على البرامج التدريبية المستعملة من قبل المدربين والتي تعتبر من أهم العناصر التي تبرز مدى كفاءة المدرب وتحكمه في مكونات البرامج التدريبية وإن لخير دليل على ذلك أننا نرى الكثير من الأبطال المتميزين في رياضة ألعاب القوى يبحثون عن أهم أكبر المدربين العالمين الذين يمتلكون الخلطة السحرية في برامجهم التدريبية التي تسمح بتحقيق أفضل الأرقام القياسية و في هذا المجال يذكر رسيان خريط مجيد نقلا عن (جوكاديف .ف) " أن أي فتى حاليا لديه نمو طبيعي فيما يخص عناصر اللياقة البدنية من حقه أن يحصل على فرصة كي يصبح بطالا". (خريط ، 1995) فلا سبيل للوصول لهذه الأهداف إلا بالعناية البالغة بالأجيال الناشئة و محاولة تزويدهم بالقسط الأكبر من الاهتمام والعمل الجاد ، وتعتبر رياضة ألعاب القوى أحد الأنشطة الرياضية الفردية ، حيث تشترك العداة بمفردهم وبالتالي يعتمد على قدراته في إنجاز سباق 1500م ومن خلال التدريب تمكن العداة من أن نقلن أداءه بمستوى أداء عداة أخرى ، وعلى ذلك يكون تقوية النتائج من خلال المنافسات طبقا للبرامج الموضوعة .

وبناء على الزيارات الميدانية والملاحظات التي أخذها الطالب حول بعض النقائص التي مازال يعاني منها العداة والتي لها علاقة مباشرة بالإنجاز الرقمي في سباق 1500م في مرحلة ما قبل المنافسة و هذا ما تؤكدته الدراسة الاستطلاعية (يمكن الرجوع إلى الدراسة الاستطلاعية) ، التي قام بها الطالبان الباحثان و نظرا لأهمية الموضوع باعتبار أن المشكلة المحصورة في الإنجاز الرقمي والبرامج التدريبية المقننة يعني بالدرجة الأولى ارتفاع مستوى العداة في الجزائر إلى الأحسن على المستوى القاري والدولي .

و بالمقابلة الشخصية مع مدربي الفرق الذين لهم كفاءة عالية في مجال التدريب في ألعاب القوى الذين أكدوا لنا أن للبرنامج التدريبي المقنن خاصة في مرحلة ما قبل المنافسة دور كبير في تحسين الانجاز الرقمي لدى الناشئات في 1500م.

وعلى ضوء هذا يطرح الطالبان الباحثان السؤال الرئيسي التالي :

➤ ما هو أثر البرنامج التدريبي المقترح على تحسين الانجاز الرقمي في 1500م لدى الناشئات 15-

17سنة في مرحلة ما قبل المنافسة ؟

2 - أهداف البحث :

تهدف من خلال البحث ما يلي :

- تحديد أثر البرنامج التدريبي المقترح على تحسين الانجاز الرقمي في 1500م لدى الشبيلات 15-17 سنة في مرحلة ما قبل المنافسة.

3 - فرضيات البحث:

- البرنامج التدريبي المقترح يؤثر إيجابيا على تحسين الانجاز الرقمي في 1500م في مرحلة ما قبل المنافسة لدى الناشئات 15-17 سنة.

4- التعريف بمصطلحات البحث :

لقد رأى الطالب تقديم هذه التعريفات الإجرائية تفاديا للالتباس بين مختلف المصطلحات المستعملة وهذا نظرا إلى طبيعة الموضوع، ويقول (طاهر سعد الله) : " لعل من أخطر الصعوبات التي يعاني منها الباحثون في ميادين العلوم الإنسانية .عموميات لغتها و هي راجعة إلى النزعة الأدبية التي ما تزال تطغى عليها".(الطاهر ،1990،ص29) و لكي نحقق القدر الضروري من الوضوح المطلوب في هذا البحث وهذا على النحو التالي :

5-1- البرنامج التدريبي:

هو عبارة عن الخطوات التنفيذية لعملية التخطيط لخطة صممت سلفا مبينا ميعاد الابتداء و ميعاد الانتهاء لكل عملية تقرر تنفيذها و ما يتطلبه ذلك التنفيذ من توزيع زمني و طرق تنفيذ وإمكانات لتحقيق أهداف الخطة .

* الخططة الطويلة المدى :

تعتبر الخططة الطويلة المدى من القواعد الهامة لتطوير العداء على مدى سنوات محددة مدتها 04 سنوات و هي تضم المدرب و العداء و طرق العمل لتحقيق الأهداف .

* الخططة السنوية :

تعتبر المحور الأساسي لعمل المدرب وعلى هذا الأساس يكون تقسيم البرامج التدريبية إلى دوائر و مراحل على النحو الآتي :

أ - مرحلة الإعداد العام .

ب مرحلة الإعداد الخاص (الأساسيات)

ج مرحلة ما قبل المنافسة

د مرحلة المنافسات .

هـ المرحلة الانتقالية .

* **الخطة المرحلية : (الماكروسيكل) (macro cycle)**

يتكون من شهرين تدريب يفصل بينهما أسبوع للاسترجاع وغالبا ما يضم فترة الإعداد العام أو فترة الإعداد الخاص .

* **الخطة الجزئية : (الشهرية) (الميزوسيكل) (meso cycle)**

هو تجمع لعدة أسابيع و عددها 04 لهم أهداف مشتركة على الرياضي تحقيقها .
وهو تسلسل لأسبوعين أو ثلاث أسابيع ذوي أهداف متتابة وأسبوع للاسترجاع .

* **الخطة الأسبوعية (الميكروسيكل) (micro cycle)**

تتمثل في تنظيم الأزمنة المتمثلة لعدة وحدات تدريبية بصفة منطقية و مرتبة .
و هذا التنظيم في الأزمنة يمكن أن يتكرر ليعطي خطة تدريبية تسمى ميزوسيكل (متوسط) أو
ماكروسيكل (كبير) و تتراوح مدتها من 4 أيام إلى 14 يوما .ولكن المدة المعمول بها هي 7 أيام(أسبوع) .
* **الوحدة التدريبية :**

هي فترة من الزمن مخصصة لأداء نشاط رياضي معين و بصورة شاملة هي آخر مرحلة للانتقال من النظري
إلى التطبيقي وعليها أن تعطي كل الصور التحليلية للمواقف الرياضية التي يجب تطبيقها خلال الخطة
السبوعية .

وهي ترجمة حقيقية للخطة السنوية و الميكروسيكل والميزو- ماكروسيكل ل (Piard . 2002 .)

5-2- سباق 1500 م :

يندرج سباق 1500 م ضمن السباقات النصف الطويلة مع 800 م ويجري من خلاله العدائون 4 لفات منقوصة من 100 م داخل مضمار خاص بألعاب القوى تبلغ طول الدورة فيه 400 م .

5-3- الإنجاز الرقمي :

هو مقسم إلى كلمتين ، الإنجاز وتعني الاداء والقيام بأعلى مجهود والرقمي وهي كلمة مرتبطة بالوقت الزمني المنجز وعليه فإن الإنجاز الرقمي هو القيام بالمجهود العالي في أفضل وقت ممكن .

6 - الدراسات المشابهة :

إن الهدف الأساسي من التطرق إلى الدراسات المشابهة لموضوع البحث هو لتحديد ما سبق إتمامه وخاصة ما يتعلق بمشكلة البحث المطلوب دراستها لأجل تفادي تكرار البحث أو دراسة مشكلة سبق دراستها. إلى جانب إتاحة الفرصة أمام الباحث لإنجاز بحثه على نحو أفضل. و يذكر محمد حسن علاوي و أسامة كامل راتب أن الفائدة من التطرق إلى الدراسات السابقة تكمن " في أنها تدل الباحث على المشكلات التي تم إنجازها من قبل أو المشكلات التي ل* 963- ا زالت في حاجة إلى دراسة أو بحث، و ما الذي ينبغي إنجازها كما أنها توضح للباحث مختلف الجوانب التي تكون البحوث المرتبطة قد عالجتها بالنسبة لمشكلة البحث الحالية أو توضح للباحث عما إذا كانت مشكلة البحث قد عولجت بقدر كاف من قبل، الأمر الذي قد لا يستدعي إجراء مزيد من البحث في هذه المشكلة" ، (علاوي ، راتب ، 1987، ص67-68) و على هذا الأساس قام الباحث بمراجعة الأبحاث العلمية المشابهة ، شقغ) - 0/8520 و بالنظر إلى هذه الدراسات المشابهة نجد أن العديد من الباحثين نجحوا في التوصل إلى بعض النتائج الايجابية استفاد منها الباحث في إنجاز هذا البحث العلمي على نحو أفضل، و هي كالتالي:

6-1- دراسة بن سي قدور لحبيب سنة 1995:

بعنوان "اهمية الصفات المرتبطة بالأيض في تطوير مطاولة السرعة لعدائي المسافات المتوسطة من 17-18 سنة "

اهداف الدراسة :

- تحديد الصفات البدنية المرتبطة بالأيض للعدائين .
- تطوير الصفات البدنية وخاصة مطاولة السرعة .

فروض البحث :

● إن تطبيق البرنامج التدريبي يؤدي على تطوير الصفات البدنية المرتبطة بالأيض لعدائي المسافات المتوسطة

● إن تطوير الصفات الدنية المرتبطة بالأيض له أهمية كبيرة في تطور مطاولة السرعة لعدائي المسافات المتوسطة.

منهج البحث : تم استخدام الأسلوب التجريبي بأسلوب القياس القبلي و البعدي وذلك لملائمته لطبيعة الدراسة .

عينة البحث : تم الدراسة على عدائي المسافات المتوسطة لفريق العاب القوى لولاية مستغانم وبلغ عددهم 15 تراوحت اعمارهم ما بين 17-18 سنة .

أداة البحث : تم استخدام الاختبارات البدنية و الفسيولوجية و الاستبيان
أهم النتائج :

إن ضعف مستوى الانجازات الرياضية لعدائي المسافات المتوسطة راجع لقلة الاهتمام بالتكوين العالي . وجود فروق غير دالة احصائيا بين القياسات القبلية و البعدية لاختبار القدرة اللاهوائية مما يوضح ان التطوير على مستوى هذه الصفة كان عشوائيا .

عن تطوير البرنامج التدريبي المقترح كان له الاثر الايجابي لتطوير الصفة البدنية "المطاولة" وهذا من خلال الفروق المعنوية لنتائج العينة الضابطة والتجريبية في القياس القبلي والبعدي .

6-2- دراسة مختاري عبد القادر سنة 2006:

بعنوان "توظيف التدريب الدائري والمستمر في تطوير القدرات اللاهوائية والهوائية للناشئين في جري المسافات المتوسطة".

هدف الدراسة : اقتراح برنامج تدريبي لتحسين نتائج 800 م إلى 1200 م لدى الرياضيين الناشئين
فرض البحث :

● استخدام طرق التدريب الدائري والمستمر يؤثران ايجابيا على تنمية صفة التحمل اللاهوائي لدى الناشئين في جري المسافات المتوسطة .

● يعتبر استخدام البرنامج التدريبي بتطبيق التدريب الدائري و المستمر عامل ايجابي في تحسين نتائج اختصاص المسافات المتوسطة 1200 م لدى الناشئين.

منهج البحث : تم استخدام المنهج التجريبي .

التعريف بالبحث

عينة الدراسة : تم الدراسة على عدائي المسافات المتوسطة لفريق ألعاب القوى لولاية مستغانم وبلغ عددهم 15 تراوحت اعمارهم ما بين 13-15 سنة . وبلغ عدد العينة 30 عداء أدوات الدراسة : استخدم الباحث الاختبارات البدنية والاستبيان.

أهم نتائج الدراسة :

- توصل الباحث إلى أنه توجد فروق دالة إحصائية بين العينة الضابطة والتجريبي ة وذلك لصالح العينة التجريبية .
- استخدام التدريب الدائري و المستمر يساهم في تحسين القدرات اللاهوائية والهوائية في جري المسافات المتوسطة لدى الناشئين

3-6-دراسة بوزنن مريم وميصايس زهيرة سنة 2006/2005:

العنوان "أثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية و الفسيولوجية لعدائي المسافات المتوسطة 1200م"

هدف البحث :

. العمل على اقتراح وتطبيق البرنامج التدريبي المقترح في تطوير الصفات البدنية و الفسيولوجية لعدائي المسافات المتوسطة 1200م"

- الكشف عن واقع التدريب للمسافات المتوسطة بألعاب القوى للناشئين .

فرضيات البحث :

- البرنامج التدريبي المقترح يؤثر ايجابا في تطوير الصفات البدنية و الفسيولوجية لعدائي المسافات المتوسطة 1200م".

- واقع التدريب للمسافات المتوسطة بألعاب القوى للناشئين يخضع للعشوائية .

منهج البحث :تم استخدام المنهج التجريبي.

عينة البحث : تكونت العينة من 18 عداء موزعتين على عينيتين متكافئتين 07 ضابطة و 07 تجريبية تم اختيارهم بالطريقة العشوائية

أداة البحث : تم استخدام اختبارات الصفات البدنية والخصائص المرفولوجية والفسيولوجية واختبار الانجاز الرقمي 1200م.

اهم نتيجة :

• البرنامج التدريبي مقترح ثر ايجابا في تطوير بعض القدرات البدنية و الفسيولوجية لعدائي المسافات المتوسطة 1200م".

• التدريب في المسافات المتوسطة يخضع للعشوائية .

4-6- دراسة العجال قادة و لاروة حفيظ 2009:

بعنوان "تأثير ممارسة أنشطة التجميل الخاص على بعض القدرات الفسيولوجية ومستوى الانجاز الرياضي في فعالية 800م للتلاميذ الذكور للأقسام النهائية "

هدف البحث:

• معرفة واقع أنشطة التجميل الخاص في درس التربية البدنية والرياضي تحضيرا لمسابقة 800م المدرجة في امتحان البكالوريا الرياضية.

• اقتراح مجموعة من أنشطة لتنمية التجميل الخاص وبعض القدرات الفسيولوجية والأداء البدني في مسابقة 800م لتلاميذ المرحلة النهائية .

فرض البحث :

• ممارسة أنشطة التجميل الخاص تؤثر ايجابا على بعض القدرات الفسيولوجية ومستوى الانجاز الرياضي في فعالية 800م للتلاميذ الذكور للأقسام النهائية.

• وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبليّة و البعدية للعينين الضابطة والتجريبية لصالح هذه الاخيرة المطبق عليها أنشطة لتنمية التجميل الخاص ولتنمية القدرات الفسيولوجية والأداء الرياضي 800م للتلاميذ الذكور في المرحلة النهائية .

منهج البحث :

استخدمت الباحثان المنهج التجريبي وذلك لملائمته لطبيعة البحث .

عينة البحث :

تم اختيارها بالطريقة المقصودة والبالغ عددها 40 تلميذ، تم تقسيمها إلى عينة ضابطة وتجريبية 20/20. بالإضافة إلى الاساتذة المستجوبين والذي قدر عددهم 79 أستاذ.

أدوات البحث :

تم استخدام اختبارات بدنية وفسيولوجية والاستبيان الموجه للأساتذة .

أهم نتيجة :

- أنشطة التحمل الخاص اثرت ايجابا في تحسين الأداء البدني وبعض المتغيرات الفسيولوجية في سباق 800م.

- واقع التدريس في العاب القوى يخضع للعشوائية وعد استخدام الاساتذة للاختبارات الفسيولوجية لتقييم مستوى التلاميذ .

6-5-دراسة نواري عمر سنة 2009/2008:

بعنوان "أثر التدريب الفتري على تطوير بعض الصفات البدنية لدى عدائي المسافات المتوسطة (800-1500م) :

هدف البحث:

- معرفة واقع التدريب للمسافات المتوسطة في العاب القوى باستخدام طرق التدريب الحديثة .
- تطبيق برنامج تدريبي باستخدام طريقة التدريب الفتري العال والمنخفض الشدة لتحسين بعض الصفات البدنية لدى عدائي المسافات المتوسطة (800م-1500م).

فرض البحث :

- يؤثر البرنامج التدريبي في تطوير بعض الصفات البدنية باستخدام التدريب الفتري لدى عدائي المسافات المتوسطة (800م-1500م).
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبليّة و البعدية للعينين الضابطة والتجريبية لصالح هذه الاخيرة المطبق عليها طريقة التدريب الفتري مقارنة مع الاسلوب التقليدي .

منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك لملائمته لطبيعة البحث .

عينة البحث :

تم اختيارها بالطريقة المقصودة والبالغ عددها 20عداء ، تم تقسيمها إلى عينة ضابطة وتجريبية 10/10.

أدوات البحث :

تم استخدام اختبارات بدنية وفسيولوجية .

أهم نتيجة :

التعريف بالبحث

البرنامج التدريبي أثر إيجابا باستخدام التدريب الفترى على تنمية الصفات البدنية لدى عدائي المسافات المتوسطة (800م-1500م)

6-6- دراسة غزالي رشيد 2010/2009 :

بعنوان "تقنين الحمل البدني وفق المؤثرات الفسيولوجية لتنمية بعض عناصر الاداء البدني و الانجاز الرقمي للتلميذات (16-18) سنة في مسابقة جري 600م.
هدف البحث:

- معرفة واقع التدريس التربوية البدنية والرياضية في مسابقة 600م المدرجة في امتحان بكالوريا الرياضة .
- تقنين الحمل البدني وفق المؤثرات الفسيولوجية لتنمية بعض عناصر الاداء البدني و الانجاز الرقمي للتلميذات (16-18) سنة في مسابقة جري 600م.

فرض البحث :

- تقنين الحمل البدني وفق المؤثرات الفسيولوجية يؤثر ايجابا في تنمية بعض عناصر الاداء البدني و الانجاز الرقمي للتلميذات (16-18) سنة في مسابقة جري 600م.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبليّة و البعدية للعينين الضابطة والتجريبية لصالح هذه الاخيرة المطبق عليها تقنين الحمل التدريبي .

منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك لملائمته لطبيعة البحث .

عينة البحث :

تم اختيارها بالطريقة المقصودة والبالغ عددها 50 تلميذة ،تم تقسيمها إلى عينة ضابطة وتجريبية .25/25

أدوات البحث :

تم استخدام اختبارات بدنية وفسيولوجية .والاستبيان الموجه لأساتذة التربية البدنية والرياضية .

أهم نتيجة :

البرنامج التدريبي أثر إيجابا باستخدام تقنين الحمل التدريبي على تحسين بعض عناصر الاداء البدني والانجاز الرقمي للتلميذات (16-18) سنة في مسابقة 600 م .

7-6- دراسة ساسي محمد 2014/2013 :

بعنوان "أثر برنامج تدريبي مقترح لتحسين الانجاز الرقمي في سباق 1500متر للأشبال (15-17) سنة في مرحلة المنافسة.

هدف البحث:

- تحديد أثر البرنامج التدريبي المقترح على تحسين الانجاز الرقمي في 1500م في مرحلة المنافسة.

● فرض البحث :

- البرنامج التدريبي المقترح يؤثر إيجابيا على تحسين الانجاز الرقمي في 1500م في مرحلة المنافسة.

منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك لملائمته لطبيعة البحث .

عينة البحث :

تشمل عينة البحث 16 عدائين أشبال(15-17) سنة منخرطين في نادي الاتحاد العين الصفراء ونادي

غزلان الصحراء بالعين الصفراء وقد تم اختيارهم بطريقة مقصودة وتم تقسيمهم إلى عينتين .

أدوات البحث :

من خلال دراسة كل من المصادر والمراجع باللغتين العربية والأجنبية وأيضا بالملاحظة والمعاينة ميدانية و

بالاختبارات القبليّة والبعديّة في سباق 1500 متر.

أهم نتيجة :

البرنامج التدريبي المقترح يؤثر إيجابيا على تحسين الانجاز الرقمي في 1500م في مرحلة المنافسة.

7 - التعليق على الدراسات المشابهة :

من خلال هذه الدراسات يمكن الملاحظة ان معظم البرامج التدريبية بما تحتويه من الطرق التدريبية

لها فعالية في تطوير مهارة او صفة من الصفات البدنية وفي جميع التخصصات الرياضية التي شملتها وهذا ما

يظهر من خلال الفروق الظاهرية بين العينات التجريبية سواء كانت ذكور أو إناث و لصالح العينات

المستخدمة لأي برنامج من البرامج التدريبية المقننة واتفقت الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة المذكورة

التعريف بالبحث

في طريقة اختيار العينة وكذلك التصميم التجريبي أي العينة الضابطة والعينة التجريبية وكيفية المعالجة الإحصائية في حين اختلفت الدراسة الحالية في المرحلة التي تم تطبيق فيها البرنامج وكذلك لم تخص الدراسة الجانب البدني بل اقتصرت فقط على جانب الانجاز الرقمي وهو المهم من مسابقة 1500م ومن هنا يمكننا القول بان التدريب العلمي الهادف والمسطر بتخطيط يستند إلى مراجع وطرق تدريب علمية له الاثر الناجح في تحسين المردود البدني و المهاري للرياضي وهذا ما دفعنا إلى اقتراح برنامج تدريبي في مرحلة ما قبل المنافسة لما تكتسيه هذه المرحلة من أهمية لدى المدرب و عداءات المسافات المتوسطة .

مقدمة الباب الأول :

من خلال هذا الباب سوف يتطرق الطالبان الباحثان إلى ثلاثة فصول مهمة، وهذا من خلال الفصل الأول الذي يعطي نظرة شاملة حول أهمية التدريب والتخطيط الرياضي، أما الفصل الثاني فيتحدث عن أهم الفعاليات والمسابقات في رياضة ألعاب القوى أما الفصل الثالث فيتناول خصائص المرحلة العمرية 15-17 سنة .

تمهيد :

أصبح التدريب الرياضي بصوره المتعددة عمليه لها دور هام في المجتمعات المعاصرة , حيث أصبح

مجالا للتنافس بين كافة قطاعات المجتمع , بل أصبح ميدانا للتسابق بين مختلف الدول والشعوب , نظرا

لإيمان الشديد بدور التدريب كوسيلة هامة لزيادة الكفاءة الإنتاجية .

1-1- التدريب الرياضي :

هي عمليات التنمية الوظيفية للجسم بهدف تكيفه عن طريق التمرينات المنظمة للمتطلبات العالية لأداء عمل ما .

و يعرفه << بلاتونف >> بأنه عملية بدنية تربوية خاصة تهدف إلى تحقيق النتائج العالية . (مفتي ، 2001، ص62)

ويعتبر التدريب الرياضي هو الجزء الأساسي من عملية الإعداد الرياضي حيث أنه يهتم بالعملية البدنية التربوية الخاصة باستخدام تمرينات بدنية تهدف إلى تنمية وتطوير العوامل اللازمة للرياضي لكي يحقق أعلى مستوى ممكن في تخصص نشاط رياضي معين.

1-2- العوامل المتبعة للإعداد الرياضي :

تقدمت الأنشطة الرياضية حديثا بصورة كبيرة جدا والدليل على ذلك هو الزيادة الكبيرة في إقامة البطولات العالمية سنويا وأيضا زيادة عدد الدول المشاركة وخاصة في الدورات الأولمبية ، و أيضا حدثت زيادة كبيرة في نوعيات الأنشطة الرياضية التنافسية وأيضا تحطمت أرقام قياسية وسجلت أرقام قياسية جديدة و قد أجريت دراسة علمية للوقوف على العوامل التي ساعدت على هذا التقدم . (علاوي، ابو العلا، 1984، ص303).

ويذكر بلاتونف بعض العوامل منها الآتي :

أ- زيادة الأحجام التدريبية : إذا قارنا الأحجام التدريبية في الستينات إلى فترة الألفية الثانية نجد أنها تضاعفت حتى وصل الأمر إلى إمكانية زيادة ساعات التدريب (حجم الحمل) إلى حوالي 2000 ساعة خلال السنة .

وهناك اتجاه عكسي يؤكد أن الأحجام التدريبية وصلت إلى الحد الأقصى لها و أن أي زيادة جديدة ستؤثر سلبا على مستوى الرياضي وتؤدي إلى إجهاده .

ب- زيادة الاتجاه التخصصي : يهتم التدريب الحديث بالتركيز على التخصص في نشاط رياضي و تنمية المتطلبات الخاصة لأداء هذا النشاط و بذلك زاد حجم تدريبات الإعداد الخاص .

ت- التدريب باستخدام مواقف مشابهة لظروف المنافسة : الاتجاه الحديث في التدريب هو توفير مواقف مشابهة لظروف المنافسة من حيث مكونات حمل التدريب والتغذية والكفاءة البدنية و حجم الحمل ووسائل الاستشفاء .

ث- زيادة حجم التدريب على المنافسة : الاتجاه الحديث في التدريب هو الزيادة التدريجية لتهيئة قوى الجسم الفسيولوجية والتكيف وذلك عن طريق زيادة عدد المنافسات و زيادة فترة المنافسات .

ج- التدريب على الأداء النموذجي التنافسي : على المدرب التركيز على الأداء النموذجي التنافسي والعمل على تطوير وإصلاح نقاط الضعف حتى يمكن الوصول بالرياضي إلى تحقيق أفضل أداء نموذجي أثناء المنافسات .

ح- استخدام الوسائل غير تقليدية : استخدمت وسائل حديثة في التدريب غير تقليدية للاستفادة من الإمكانيات الوظيفية للرياضي بأقصى درجة ممكنة.

خ- مراعاة الفروق الفردية : ازداد الاهتمام بمراعاة الفروق الفردية وانتقاء الرياضيين لتوجيههم إلى نوع النشاط الذي يتلاءم مع إمكانيات الرياضي مثل تركيب الجسم ونسبة الألياف البطيئة والسريعة و أيضا القدرات الهوائية واللاهوائية ، ووضع برامج تدريبية تساعد على رفع مستوى الأداء بما يتناسب مع قدرات اللاعب الخاصة . (عصام، 1998، ص38).

1-3- أخلاقيات التدريب :

تبرز مناقشة الأخلاقيات تشعبات كثيرة في الآراء حول المعنى الأساسي للكلمة وتهتم الأخلاق في المقام الأول بالقيم الإنسانية التي تضع الأساس في العلاقات الاجتماعية .

ويضع قانون ويسبيتر (Weispeter) عدة تعريفات كاملة للتطبيق :

أ- نظام التعامل مع ما هو طيب أو شرير أو صواب أو خطأ.

ب- مجموعة مبادئ دقيقة تثبيت للأخلاقيات .

ج- الخلق تعني :

- 1- التعلق بالمبادئ واعتبارات الصواب والتأثير الخاطيء والطيب .
- 2- السلوك الطيب.

ت- القابلية لأن يكون حكما طيبا أو شريرا .

- 1 - التكيف للمعيار الجيد والصحيح .
- 2 - الأفعال المقررة على الامتناع الداخلي .
- 3 - الاتصال بالعملاء المقبولين - امتناع المجتمع . (حسين ، 1987، ص28)

➤ تأثير المجتمعات على أخلاقيات التدريب :

تناول العديد من الباحثين عن المجتمعات المسيطرة على التاريخ و التي تدافع على الرياضة التي

كانت تمارس آنذاك و التي تعكس المبادئ الأساسية للحياة .

- اليونانيون كانوا يشتركون في الأنشطة التي تمثل الامتياز- الجمال - ففي المنافسة كان الفائز يمنح إكليل من غصون الزيتون والثاني لا يمنح شيئا .

- الرومان كانوا يجدون متعة في الاشتراك في الأنشطة التي تتسم بالوحشية و القسوة ومرد ذلك إلى أن الفائز كان يكافئ بالحياة والخاسر مكافئته الموت .

- الولايات المتحدة الأمريكية ليس المهم هو الفوز أو الخسارة ولكن المهم هو العلاقات الاجتماعية الرياضية و قد عبر أحد الفلاسفة لومباري (Lombary) عن رأيه إتجاه ممارسة نشاط رياضي في قوله :الفوز ليس هو كل شيء و لا هو الشيء الوحيد، وأن الرئيس الأمريكي السابق فورد (Ford) قال أن أول ما كان لإبداء الرغبة في التفوق هي الرياضة . (حسين ، 1987، ص35)

وفي عام 1965 - 1969 أعجب الشعب الأمريكي بلعبة - البيسبول - أنها تتميز بالعدل بالنقاط . وبمضي السنوات اشتهر فريق من سان فرانسيسكو ولقبوا بعمالقة البيسبول نتيجة فوزهم بالمركز الأول في عدة بطولات و في عام 1978 أحرز الفريق المركز الثاني فقبلوا من مشجعيهم بالتوبيخ وكأنهم لم يحصلوا على شيء فعبر الفريق عن رأيه بأن الأخلاق تعطي نتائج شفوية و من هنا يبرز تأثير المجتمع على

أخلاقيات الرياضة و مدى ارتباطه بالأخلاق أو بعده . (علاوي ، 1992، ص18)

1-4- المدرب :

في هذه الفقرة المختصرة نجد أن هناك من القواعد الإضافية التي تكون قيها المسؤوليات المختلفة للمدرب ذاتية في تطبيق مظاهر علم النفس .فكثيرا من هذه الوظائف ينفذها الرياضي بدون إرشاد المدرب ولكن على المدرب أن يربط هؤلاء جميعا ، فيوجد الفريق كوحدة وظيفية واحدة متماسكة كما يجب عليه أن يواصل اكتساب معرفة الأسس العلمية للرياضة وأن يتخذ القرارات على قواعد من المنطق العلمي و الحكم الجيد و يستطيع المدرب استخراج الطاقات الموجودة في الرياضي ،وحيث مواهبه متعددة وقابلة للإستعاب و سوف يكون تأثيره على الرياضيين بشتى الطرق لا حدود له.

➤ التأثير على الرياضة :

إن الساعات العديدة التي يقضيها المدرب مع الرياضي توحى بالتأثير المحتمل على تنمية الرياضي وتأثر تأثيرا كبيرا بشعوره اتجاه مدربه مثل الولاء و الإعجاب- و مناط الإسناد الرياضي يتأثر بمداركة الحسية (سلبية ، إيجابية) و هي رغبات واتجاهات الرياضي للمدرب . (معوض ، 1985، ص92)

➤ المعاملة الفردية للرياضيين :

تتم طبيعة الرياضيين على المدرب معاملة الفريق ككل و لكن غالبا ما يكون هناك اهتمام خاص قد يعطي للفروق الفردية . إن مهارة المدرب تتحدد بقدرته على التنبؤ باحتياجات الرياضيين الفردية فالمدرب الذي يؤدي إلى مستوى عالي بمقاييس غير صلبة ونظرة إيجابية هو الذي يطور البطل الحقيقي بشرط أن يكون الرياضي مستعدا لأن ينصت ويتعلم .

إن العلاقات الفردية بين المدرب والرياضي لها تأثير إيجابي للراقي بمستوى الرياضي على المستوى الشمولي لأداء الفريق . (معوض ، 1985، ص101-102)

➤ الاعتبارات الأخلاقية للمدرب :

- 1- أن يحترم كل رياضي كشخصية منفردة.
- 2- أن يكون مثلا للرياضيين في احترام المنافسين.
- 3- أن يكون مثلا يتحدى به في الشكل والشخصية و أسلوب الكلام.
- 4- يجب أن يحترم رأي الحكام ولا يعتد على آرائهم.

- 5- أن يعمل على تحضير الرياضي جيدا بحيث يكسبه ثقة في المنافسات الرياضية .
- 6- أن يطلب العناية الطبية للرياضيين قبل بداية الموسم الرياضي .
- 7- أن يتعاون مع الآخرين في التحضير للمواسم الرياضية .
- 8- أن يكون حريصا على الحضور في جميع المنافسات الرياضية .
- 9- أن يساهم باقتراحات البناء للإتحاد المتخصص لترقية وتنظيم الخبرات الرياضية - التنافسية - .
- 10- يجب أن يعمل على امتصاص رد فعل الجماهير . (شتلوت ، معوض ، 1988، ص45)

➤ المدرب كشخصية مستقلة :

يتفق معظم علماء التدريب الرياضي علي كون المدرب شخصية موهوبة ذات أبعاد مميزة فهو يمتلك إمكانيات خاصة تفرقه عن أقرانه من عامة البشر. (حسني ، عبد السلام ، 1985، ص126) و في دراسة - أوجليف وتوتكوا - (1966) التي أجريت على مجموعة مختارة من المدربين وأخرى من ممن يدرسون للتعريف على طبيعة الشخصية للمدرب المثالي أمكن التوصل إلى فارق بين مجموعة المدربين و الممارسين فيما يلي :

- 1 - مجموعة ناجحة جدا من المدربين عندهم الرغبة لكي يكونوا على القمة.
- 2 - منضمون يخططون لكل شيء.
- 3 - يتحكمون في عواطفهم تحت الضغط الشديد .
- 4 - يميلون للثقة بالنفس .
- 5 - سجلوا صفات قيادية عالية .
- 6 - يميلون لحب السيادة و تحمل المسؤولية .
- 7 - ناجحون عاطفيا .

1-5- حمل التدريب :

يشير مفهوم حمل التدريب في المجال الرياضي على أنه مقدار تأثير التدريبات البدنية المختلفة ونظام أدائها على الناحية الحيوية للشخص المدرب .

ويذكر - علاوي - عن - هارة - أن حمل التدريب هو العبء أو الجهد البدني الواقع على أجهزة الفرد المختلفة (كالجهاز العصبي ، التنفسي ، العضلي ، الغددي) كنتيجة لأداء الأنشطة البدنية المقصودة .
(علاوي ، 1986 ، ص 77)

إلا أن - فينيسيو فيكي - يتجه بالحمل إلى صورة أشمل من ذلك حيث يرى أن الحمل التدريبي هو المجموع العام المؤثر على الناحية الحيوية للرياضي من حيث التمرينات المؤدات وفترات الراحة بينها وكذلك الوسائل المختلفة التي تعمل على الإسراع من عملية استعادة الاستشفاء . (حسنين ، 1985 ، ص 188) وهو أيضا كمية التأثيرات المعينة الواقعة على الأعضاء والأجهزة المختلفة للفرد أثناء ممارسته للنشاط البدني .

ومن خلال المفهوم السابق يتضح لنا أنه الوسيلة الأساسية التي تستخدم للتأثير على المستوى الوظيفي لأجهزة وأعضاء الجسم حيث أن تقنين الحمل بالصورة الصحيحة سوف يصحبه تقدما في مستوى العمل الخاص بها (أجهزة الجسم) مما يترتب عليه تطوير الصفات البدنية والمهارات الخاصة بالنشاط الممارس وسوف يؤدي ذلك لتحقيق مستوى رياضي أفضل .

➤ أنواع حمل التدريب :

هناك نوعان رئيسيان وهما:

- 1 - حمل التدريب خارجي .
- 2 - حمل تدريب داخلي .

الحمل الخارجي :

يقصد بالحمل الخارجي كل التمرينات المقدمة و التي ينفذها الرياضي ويتم تنفيذها أيا كان الهدف منها والهدف من الحمل الخارجي هو تطوير الصفات البدنية كالقوة العضلية و التحمل الهوائي و اللاهوائي وغيرها والصفات الحركية كالسرعة والرشاقة أو المهارات الحركية .

الحمل الداخلي :

يقصد بالحمل الداخلي التأثيرات الناتجة عن الحمل الخارجي على كافة الأجهزة الوظيفية لجسم الفرد الرياضي ، أو ما ينتج من استجابة داخل الجسم نتيجة أداء الحمل الخارجي يؤدي إلى ردود أفعال أجهزة الجسم (زيادة معدل النبض ، زيادة معدل التنفس).

1-6-6-1- مكونات حمل التدريب :

يتركب حمل التدريب من ثلاث مكونات رئيسية و هي كما يلي :

- 1 - شدة الحمل .
- 2 - حجم الحمل (سعة).
- 3 - كثافة الحمل . (عثمان ، 2000، ص 28)

1-6-6-1- شدة الحمل :

يقصد بالحمل درجة الصعوبة أو القوة التي يؤدي بها التمرين (الجهد البدني) أو هي مدى التأثير الواقع على الناحية الحيوية نتيجة أداء تمرين بدني واحد .

- كيفية تحديد شدة الحمل البدني :

لقد عنيت أبحاث الطب الرياضي في الأعوام الأخيرة و بصورة مركزة لتتبع وضبط شدة الأحمال البدنية وشدة حمل التدريب يمكن تحديدها بسهولة في التمرينات والأنشطة ذات الحركة الوحيدة أو الحركة الوحيدة المتكررة عن أنشطة المنازل والألعاب نظرا لتنوع تداخل الأداء البدني خلالها , و هناك العديد من الطرق لتحديد شدة حمل التدريب و هي كالتالي :

- 1- باستخدام معدل ضربات القلب .
- 2- باستخدام قياس لأكسجين الدم .
- 3- بمعلومية النسبة المئوية بأقصى إستهلاك لل(O_2) و معدل القلب.

أولا: معدل ضربات القلب :

يرى - كوماديل- أن معدل نشاط القلب يعتبر أحد المقاييس الفسيولوجية الهامة حيث أن معدل النبض له علاقة مباشرة بعدة عوامل أخرى كتغيير وظائف الأعضاء الداخلية أثناء أداء حمل التدريب كزيادة ضغط الدم، والتهوية الرئوية واستهلاك (O_2) و طرد (CO_2) ولذلك فإن النبض يكون مناسب ويمكن ملاحظته بسهولة كعامل مهم للتغيرات.

ويتفق معه - راين - و- ألمان- (1984) و- فيات- (1978) أن معدل النبض يستخدم كقياس فسيولوجي لتحديد زمن العودة للحالة الطبيعية بعد الجهد. (سلامة، 1994، ص 38)

ثانيا : باستخدام قياس لاكتات الدم :

يفرق مصطلح العتبة الفارقة للاكتات بأنه النقطة التي يبدأ عندها تراكم اللاكتات في الدم مع زيادة شدة التدريب ولقد اتفق على اعتبار أن العتبة الفارقة للاكتات تعد مؤشر لعمليات إنتاج الطاقة لا هوائيا في العضلة بمعنى أقل تعقيدا فإن قياس تراكم اللاكتات في الدم يقدم الوسيلة للحكم على شدة التدريب بالنسبة لقدرات وحدود الرياضي الفسيولوجية.

ثالثا : شدة الحمل بمعلومية النسبة المؤوية بأقصى استهلاك أكسجيني ومعدل القلب :

يعتبر قياس الحد الأقصى لاستهلاك (O_2) أحد أهم المقاييس المقننة لتحديد مقدار العبء الفسيولوجي الواقع على أجهزة الجسم ولكن قياسه يتطلب استخدام المخبر ونظرا لصعوبة إجراء ذلك فإن الدراسات العلمية أثبتت أن ثمة علاقة بين استهلاك (O_2) ومعدل القلب أثناء التدريب وبناء على ذلك يمكن الاعتماد على معدل القلب كمؤشر (محدد) للشدة فيما يعادل ذلك من النسبة المئوية لاستهلاك (O_2) و قد حدد < روب سلافكر > شدة الحمل البدني بمعلومية مستويات كما يلي:

مستويات شدة الحمل الجدول رقم(1) . (أبو العلا، 1994، ص 192)

المستوى	استهلاك (O ₂)	معدل القلب	التكيف الفسيولوجي
الأول	%65-55	% 70-60	المصادر الهوائية للطاقة - كثافة الشعيرات الدموية . - الميتوكوندريا - التمثيل الغذائي للأحماض الدهنية.
الثاني	% 75-66	% 75-71	المصادر الهوائية للطاقة - كثافة الشعيرات الدموية . - الميتوكوندريا - التمثيل الغذائي للأحماض الدهنية.
الثالث	% 80-76	% 80-76	تعبئة الألياف الهوائية السريعة الجلكزة الهوائية. أجهزة نقل(O ₂).
الرابع	% 90-81	% 90-81	تعبئة الألياف الهوائية السريعة الجلكزة الهوائية. أجهزة نقل(O ₂). العتبة الفارقة اللاهوائية . التخلص من حمض اللاكتيك .
الخامس	% 100-91	% 100-91	تعبئة الألياف الهوائية السريعة الجلكزة الهوائية. أجهزة نقل(O ₂). العتبة الفارقة اللاهوائية . التخلص من حمض اللاكتيك . التوافق العضلي العصبي.

1-6-2- حجم الحمل :

هو أحد المكونات الثلاثة للحمل وهو فترة ممارسة التدريب و يعبر عن عدد أو زمن أو ثقل الأداء وتكراراته خلال أداء الجهد البدني و يعبر عن سعة الأداء الفعلي للجهد البدني و يتركب من بعدين أساسين :

- أ- عدد مرات أداء التمرين أو الزمن المستغرق في تنفيذه أو طول المسلفة المقطوعة أو الثقل المستخدم.
- ب - عدد مرات إعادة تكرار التمرين ذاته أو مجموع الأزمنة المستغرقة في تنفيذه.

1-6-3- كثافة الحمل (الراحة الإيجابية) :

مدى طول أو قصر الفترة أو الفترات الزمنية التي تستغرق في الراحة بين إعادة تكرار الجهد البدني أو بين الجهود البدنية المكونة للحمل و ترتبط فترات الراحة من حيث الحجم و الشكل ارتباطا وثيقا بحجم وشدة الحمل المستخدم .

1-7- درجات حمل التدريب :

تعرف درجات حمل التدريب بأنها درجة تشير إلى تأثير مكونات حمل التدريب (الشدة ، الحجم ، الكثافة) في الفرد الرياضي ، وتمثل بنسبة مئوية من أقصى ما يستطيع تحمله وهي كالآتي :

- أ - الحمل الأقصى .
- ب - الحمل الأقل من الأقصى .
- ت - الحمل المتوسط .
- ث - الحمل الخفيف .
- ج - الراحة الإيجابية . (زكية ، 2000، ص117)

أ- **الحمل الأقصى**: هو الحمل الذي يصل الفرد الرياضي خلال تنفيذه لدرجة تعب لا يستطيع معها الاستمرار في الأداء .

- تأثيره: العبء البدني الناتج عن الحمل الأقصى يؤدي إلى عدم مقدرة الفرد الرياضي على متابعة الأداء ويجعله يبدي الرغبة لا شعوريا في توقفه عنه .

- أهميته و استخداماته : يحقق الحمل الأقصى هدفا هاما في التدريب حيث تعمل هذه الدرجة من الحمل بصورة مباشرة على الارتقاء بمستوى الرياضي وخاصة في تمارين التحمل الهوائي والتحمل اللاهوائي وتمارين القوة العضلية.

- الفترة اللازمة لإستيعاد الاستشفاء من الحمل الأقصى : لما كان التعب يحل بالفرد الرياضي بعد أداء الحمل الأقصى شديدا جدا فإنه يتطلب فترة راحة أطول من أي فترة راحة في أي درجة من درجات الحمل الأخرى حتى يتمكن من استعادة إستشفاءه و تستغرق عادة ما بين 4-5 دقائق كمعدل ، و تقل طبقا للهدف من الحمل .

ب - الحمل الأقل من الأقصى : هو الحمل الذي تقل درجته قليلا عن الحمل الأقصى .

- تأثيره: إن الأجهزة الوظيفية للفرد الرياضي تعمل بمستوى عال أيضا لكن ليس بالدرجة القصوى .

- أهميته و استخدامه : يمكن من خلاله تحقيق ثباتا المستوى دون وقوع عبء بدني وعصبي أقصى على الفرد الرياضي يستخدم في تطوير بعض أنواع الأداء البدني المرتبط بالأداء الحركي (المهاري أو الخططي) ، تنمية و تحسين كفاءة عمل الأجهزة الوظيفية للجسم .

- الفترة اللازمة لاستعادة الاستشفاء للحمل الأقل من الأقصى : يتطلب فترة راحة طويلة نسبيا لكنها أقل من تلك اللازمة للحمل الأقصى وتبلغ ما بين 3-4 دقائق كمعدل، وتزيد و تقل طبقا للهدف من الحمل .

ت - الحمل المتوسط :

هو الحمل التي تتميز درجته بالتوسط من حيث العبء الواقع على الأجهزة الوظيفية لجسم الرياضي .

- تأثيره : يقل فيه الإحساس بالتعب مقارنة بالحمل الأقصى والأقل من الأقصى و من ثم فإن الرياضي يستطيع الاستمرار في أدائه بدرجة مرضية دون ظهور أعراض الإرهاق .

-أهميته و استخدامه : يستخدم في خفض درجة الحمل بعد استخدام أيا من الحملين الأقصى و الأقل من الأقصى.

- يستخدم في تعلم المهارات الحركية و خطط اللعب والارتقاء بمستوياتها .

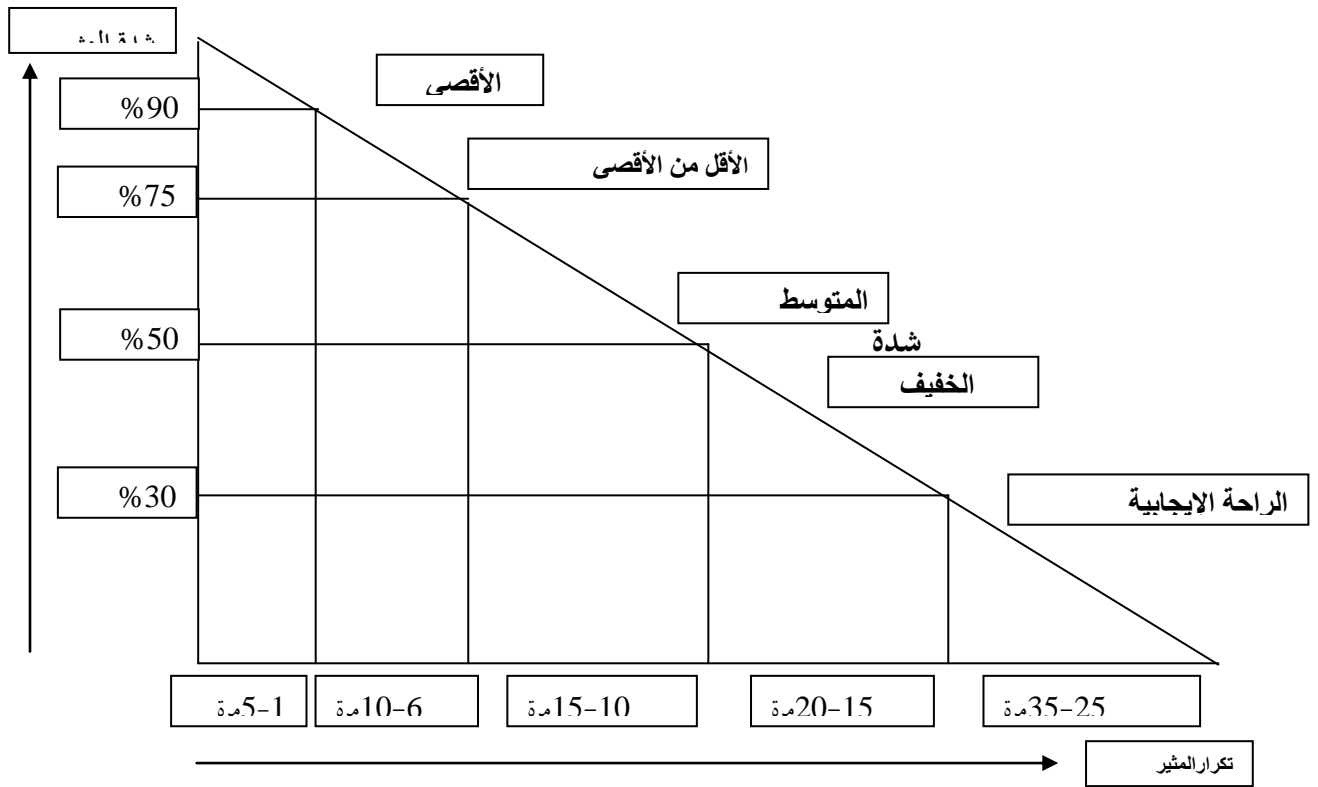
- يستخدم خلال فترة الانتقال بعد فترة المنافسات.

- الفترة اللازمة لاستعادة الاستشفاء من الحمل المتوسط : يحتاج الفرد الرياضي لزمان يتراوح ما بين 1-2 دقيقة كمعدل (يزيد ويقل طبقا للهدف من الحمل).
- ث- الحمل الخفيف (الأقل من المتوسط): هو الحمل الذي يقل بدرجات قليلة عن الحمل المتوسط .
- تأثيره : يؤدي إلى تنشيط الأجهزة الحيوية لجسم الفرد الرياضي مع عدم إلقاء أعباء كبيرة عليها و بالتالي فإنه لا يشعر خلاله بالتعب .
- أهميته و استخدامه: يستخدم في التقليل من الضغط الواقع على الرياضي نتيجة أداء الأحمال القصوى و الأقل من القصوى .
- يستخدم في هذه المراحل الأولى لتعلم المهارات الحركية .
- يستخدم في تمارين الإحماء و التهدئة خلال وحدة التدريب اليومية .
- الفترة اللازمة لاستعادة الاستشفاء من الحمل الخفيف : بما أن الحمل لا يشكل أو يحدث أعباء كبيرة على الأجهزة الحيوية للفرد الرياضي فإن الفترة اللازمة لاستعادة الاستشفاء منه تتراوح ما بين 45 ثانية - 1 دقيقة تزيد و تقل طبقا للهدف من الحمل .
- ج - الراحة الإيجابية : هو أقل درجات الأحمال التي يمكن أن يتعرض لها الرياضي .
- تأثيره: لا يكون هناك أي أعباء تذكر على الأجهزة الوظيفية للرياضي خلال الممارسة الرياضية بل على العكس فقد ثبتت أن التعرض لمثل هذه الدرجة من الحمل تؤدي إلى سرعة استعادة الفرد الرياضي لإستشفائه من الأحمال السابقة
- ملاحظة : يجب الإشارة إلى أن كافة درجات الحمل متساوية في الأهمية إذ أنها تستخدم بالتبادل خلال تخطيط برنامج التدريب الرياضي وتتفاعل معا خلاله لإنتاج المستوى العالي للفرد الرياضي .
- **الحمل الزائد** :تحدث حالة الحمل الزائد نتيجة لعدم التخطيط السليم لعملية التدريب وعدم إتباع التدرج في زيادة شدة الحمل و حجم الحمل أو تحمل فترات الراحة الكافية عند تكرار الحمل الأقصى ، مما يؤدي إلى هبوط كفاءة الأداء والوصول إلى هذه الحالة وكثيرا ما نلاحظ هذه الحالة لدى الرياضيين ذوي المستويات العليا اللذين يحاولون بذل جهد لتحقيق نتائج سريعة . و قد تظهر حالة الحمل الزائد بدرجات مختلفة حيث تبدأ بتغيرات في النشاط العصبي مما يؤدي إلى سوء التوافق الحركي واختلال

النوم واختفاء الرغبة في الاستمرار في التدريب . و كثيرا ما يلاحظ تغير في النبض وضغط الدم لدى الرياضيين ، بل وتقل أحيانا السعة الحيوية والحد الأقصى للتهوية الرئوية وتضعف الشهية مع قلة الوزن . ويتجلى اختلال الحالة الوظيفية نتيجة للحمل الزائد بوضوح في التغيرات التي تحدث في استجابات الجسم بالنسبة للحمل فعند أداء حمل مقنن تزداد ضربات القلب بدرجات كبيرة كما يزداد ضغط الدم ، التهوية الرئوية و استهلاك (O_2) و الدين(O_2).
 أما في حالة الجهد الزائد فقد يحدث خلل في النبض ويتم الاستشفاء ببطء وكل ذلك يدل على هبوط تنظيم العمليات العصبية اللاإرادية وعن هبوط تكيف الجسم بالنسبة للحمل البدني .
 ومن الضروري أثناء ظهور حالة الحمل الزائد تخفيض حجم وشدة الحمل و أداء تدريب خفيف يمكن أن يقوم الرياضي بعمل راحة نشطة و يمكن الامتناع عن التدريب مؤقتا في الحالات الأكثر صعوبة . (أبو العلا، 2003، ص301).

1-8- مستويات حمل التدريب :

نتيجة لأبحاث المختصين في الطب الرياضي والكيمياء الحيوية والتدريب الرياضي أمكن الوصول إلى تقسيم حمل التدريب إلى مستويات يقاس مدى تأثيره على أجهزة الجسم الحيوية وكانت قد وضعت هذه الدرجات بعد تحديد أقصى قدرة للفرد 100% . (سلامة، 1994، ص133)
 -بالنسبة لحمل التدريب الأقصى ما بين 90-100 % من أقصى ما يستطيع الرياضي تحمله و عدد مرات التكرار 1-5 مرات حتى يصل معدل النبض إلى أكثر من 180ن/د .
 -بالنسبة لحمل التدريب الأقل من الأقصى ما بين 85-90 % من أقصى ما يستطيع الرياضي تحمله و عدد مرات التكرار 6-10 مرات حتى يصل معدل النبض إلى أكثر من 161-180 ن/د.
 -بالنسبة لحمل التدريب المتوسط تتراوح ما بين 50-75 % ، من أقصى ما يستطيع الرياضي تحمله ويسمح بعدد مرات التكرار ما بين 10-15 مرة حتى يصل معدل النبض من 151-160 ن/د.
 -بالنسبة لحمل التدريب الخفيف تتراوح ما بين 30-50 % من أقصى ما يستطيع الرياضي تحمله ويسمح بالتكرار ما بين 15-20 مرة حتى يصل معدل النبض 131-150ن/د.
 -بالنسبة للراحة الإيجابية من 10-30 % من أقصى ما يستطيع الرياضي تحمله تنحصر عدد مرات التكرار 25-5- مرة حتى يصل معدل النبض 130 ن/د



الشكل رقم (01) : المستويات (درجات) حمل التدريب

1-9- قاعدة الإثارة أساس لعملية التدريب :

يرتبط التدريب بأساليب تامة الاختلاف في الإثارة العصبية و يجب على الرياضي أن يجمع في التدريب بين هذه الإثارة ومجال التدريب و مع طول هذه الإثارة على الأجهزة الحيوية تتكون ظاهرة التكيف الملائمة حيث تتقدم القدرات البدنية و القوة المضادة، ويتضمن التدريب مجموعة من الإثارات الحركية الإرادية ، ويتكون منها الأساس الفعلي لزيادة الإمكانيات الوظيفية للأجهزة الحيوية والجرعة الصحية للإثارة لها أهمية حتمية و فاصلة لنجاح التدريب و بمعرفة القواعد الفسيولوجية لتأثير الإثارة العصبية يسهل تقدير الجرعة الصحيحة للإثارة ، ومن الملاحظ أنه بواسطة المقدار الكافي لمجال الإثارة يمكن تنمية المكونات الوظيفية للأجهزة الحيوية . (علاوي، 1987، ص 132)

- وتقول أول القواعد عن (Rox) روكس : < بالإثارة يتحقق العمل > .

(درويش، عثمان، 1992، ص 47)

ويعتبر قانون - شولتر - أرندش - بالنسبة للمدرب أهم مساعد لتحديد جرعة حمل التدريب التي تقول :

1 - إن التفاعل العادي للإثارة العصبي يؤدي إلى عمل .

2 - إن التفاعل الموجي العادي للإثارة العصبية يرتقي بالعمل .

3 - إن التفاعل القوي للإثارة العصبية يعيق العمل .

4 - إن التفاعل الضعيف للإثارة العصبية يعيق العمل .

5 - إن نقص التفاعل للإثارة العصبية يضر بالعمل .

- ينتج عن هذا كله قاعدة هامة تقول :

كلما ارتفعت درجة الصعوبة و متطلبات الإنجاز كلما و جب زيادة شدة الإثارة حتى يمكن الاحتفاظ بالحالة الوظيفية للأجهزة الحيوية المكتسبة.

- وتقول القاعدة الثانية- لروكس - أن العمل القوي أو الشديد للعضو يزداد تبعا لأبعاده الوقتية أو

الحالية حتى يمكن أن يتعادل مع ما تتطلبه الاحتياجات وتبعاً لذلك يجب أن تكون الإثارة

العصبية في حدود المجال الحركي حتى يمكن تحمل الأجهزة الحيوية وفقاً للحالة التي عليها.

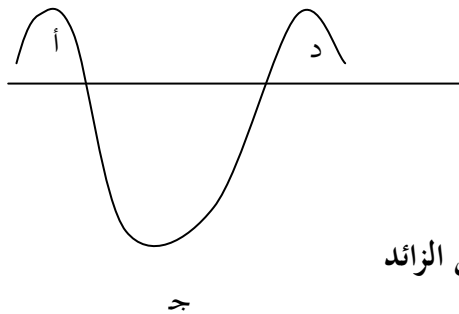
يحتاج أي فرد رياضي إلى طاقة حركية لاستخدام العناصر المتاحة ، وترتبط الطاقة العالية المستخدمة بدرجة

الجهد وكذلك شدة المثير ودوامه (استمرار المثير) وكثافته وتردده. و قد يصل التعب أو يتجاوز الحد

المتاح من النشاط الوظيفي للجهاز العصبي المركزي والأعضاء الداخلية والجهاز الحركي وكاستجابة لهذا المثير

يكون تطور القوى المضادة للأجهزة الحيوية التي تنبه العملية العلاجية تحت ظروف معينة إلى تغير وظيفي

إيجابي يوضحه الشكل رقم (02).



أ: حمل التدريب .

ب: التعب .

ج: إعادة تكوين الطاقة .

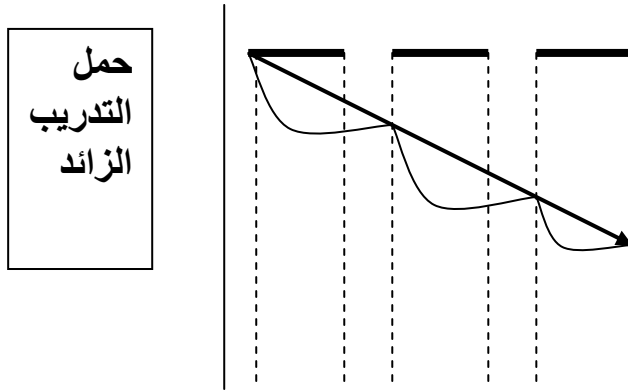
د: التعويض الزائد .

مرحلة التعويض الزائد

الشكل رقم (02). يبين مرحلة التعويض الزائد

- ويعرف اصطلاح التعويض الزائد بما يمكن الحصول عليه كأثر للتمرين ويعتبر ذلك أساس تقدم و تصاعد الإنجاز و إذا لم يتبعه إثارة جديدة ينتج عن ذلك تأخر في حمل التدريب التالي و هكذا تبدو مظاهر التكيف و يعود الرياضي إلى المستوى السابق الذي بدأ منه وإذا بدأ الرياضي تجديد نفس مستوى البداية فإن التعويض الزائد لا يكون له تأثير يذكر .

تتطلب ظاهرة التكيف ضبط شدة وحجم الإثارة و مع متابعة وحدات تدريبية جديدة في مرحلة الاستشفاء غير المستوفاة ينتج عن ذلك ظاهرة الحمل الزائد التي ترتبط بهبوط المستوى الوظيفي و يعاق الإنجاز كما في الشكل رقم (03)

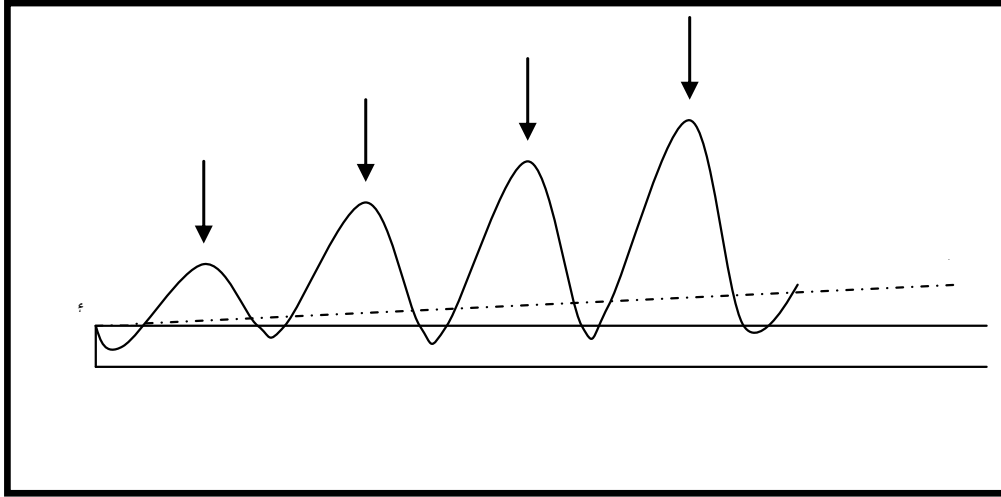


الشكل رقم (03) حمل التدريب الزائد

ويبين الشكل رقم (04) بدء وحدات التدريب الجديدة في قمة فترة التعويض الزائد ومثل هذا التشكيل لحمل التدريب يؤدي إلى زيادة متدرجة في مستوى الحمل والإمكانات الوظيفية للأجهزة الحيوية التي يؤكد وتؤمن الزيادة في الإنجاز الأمثل. (أبو العلا، 1997، ص 64)

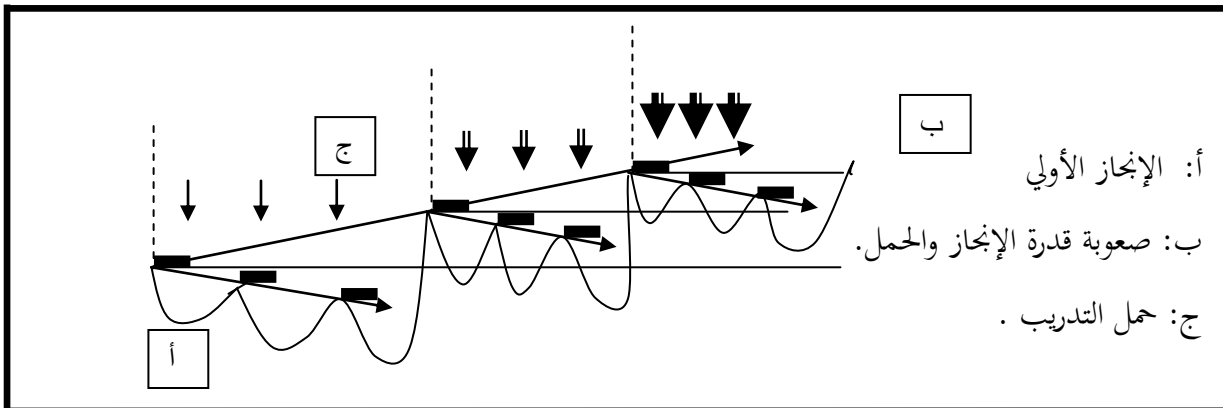
أ: الإنجاز الأولي.

ب: الإنجاز الأخير. (التقدم) .



الشكل رقم(04) : الزيادة المتدرجة في مستوى حمل التدريب والتطور الوظيفي للأجهزة الحيوية .

تنحصر فكرة تجمع المؤثرات في إقامة متطلبات شديدة علي الأجهزة الحيوية في مرحلة التنمية المتتابعة للحصول على إمكانات وظيفية متكاملة ولا يجوز تطبيق هذه الأفكار على كل حمل تدريب ولا على كل وحدة تدريبية و لكن تشمل المجموعات الخاصة بالوحدات التدريبية - اثنان ثلاثة أو أكثر - التي تعتبر في هذه الحالة عبارة عن تجميع لحمل التدريب و تكون هذه المجموعات صالحة عندما تتبادل مع فترات الراحة - راحة سلبية و إيجابية - كافية لاستعادة تكوين الطاقة و التعويض الزائد للقدرة على الإنجاز كما هو موضح في الشكل رقم(05). (علاوي، عبد الفتاح، 1984، ص 108)



الشكل رقم(05) :تجمع المؤثرات لإقامة متطلبات شديدة على الأجهزة الحيوية في مرحلة التنمية المتتابعة للحصول علي إمكانات وظيفية متكاملة.

10-1- الأسس الفسيولوجية لحمل التدريب :

يجب على المدرب عند وضع برنامج تدريبي مراعاة الأسس الفسيولوجية التالية :

أ- التدرج بالحمل: لتحقيق أهداف البرامج التدريبية بصورة سليمة يجب التدرج بحمل التدريب على أن يشمل ذلك زيادة في شدة الحمل أو حجم الحمل مع مراعاة أن تكون الزيادة في عامل واحد فقط في الفترات الأولى من التدريب ثم بعد ذلك يمكن التدرج في زيادة الحمل عن طريق شدة الحمل وحجم الحمل معا وبذلك يمكن تفادي حدوث أعراض الحمل الزائد .

ب- التدريب التخصصي : يجب على المدرب أن يخطط لبرامج تخصيصه تهدف إلى تنمية الخصائص التي يتطلبها نوع النشاط الرياضي الذي يقوم بتدريبه , حيث تختلف الأنشطة في متطلباتها من حيث نظم الطاقة فهناك أنشطة تتطلب تنمية نظام إنتاج الطاقة الهوائي ,

ت- استخدام المنتظم لحمل التدريب : لكي يحدث التكيف الفسيولوجي المطلوب أثناء التدريب لا بد أن يسير الحمل بشكل منتظم حتى يمكن الوصول بالرياضي إلى مستوى كفاءة أعلى مما كانت عليه أجهزة الجسم المستهدفة قبل استخدام حمل التدريب , كما يجب أن يكون الحمل عبارة عن مشيرات حركية هادفة منتظمة تتعدى في شدتها حدا معيناً يهدف إلى إحداث تغيرات وظيفية للتكيف مع الوضع الجديد .

د- الإعداد العام : يجب أن يكون لدى الرياضي استعداد البدني والوظيفي لتقبل الأحمال التدريبية المقترحة له حتى يمكن الوصول بالرياضي إلى أعلى مستوى ممكن ، لذلك يجب عند البدء في تنفيذ البرامج التدريبية أن تشمل على التنمية الشاملة لأجهزة الجسم المختلفة أي إعداد عام يعقب إعداد خاص لمتطلبات النشاط الرياضي الممارس .

هـ - التدريب الفردي : توجد فروق فردية بين الرياضيين من حيث الحالة التدريبية و الصحية والسنية و قدراتهم في تحمل الأحمال التدريبية لذا يجب مراعاة ذلك عند وضع البرامج التدريبية .

و - حمل التدريب و فترات الراحة : لكي تحقق البرامج التدريبية أهدافها لابد من مراعاة التخطيط لفترات الراحة بما يتناسب مع شدة و حجم الحمل و أيضاً أن يتناسب مع القدرات الفسيولوجية للرياضيين من حيث السن والجنس و الحالة الصحية و التدريبية .

ي - زيادة الأحمال التدريبية : عند التخطيط لبرامج التدريب يجب مراعاة وصول الأجهزة الحيوية إلى أقصى طاقتها في الأداء حتى يحسن من كفاءة هذه الأجهزة و لكي يحدث ذلك يجب استخدام

الأحمال العالية حتى يتقدم مستوى أداء الرياضي وحتى يحدث تكيف الأجهزة الحيوية. بما يتناسب مع حالة الرياضي الصحية والتدريبية . (عثمان، 2000، ص 123)

ر- التموج في حمل التدريب: يقصد بالتموج في حمل التدريب هو تبادل الارتفاع والإنخفاض لحمل التدريب أي عدم استخدام طريقة واحدة أو مستوى واحد و قد أدى استخدام التموج في تخطيط حمل التدريب إلى نتائج أفضل ويوجد أنواع لتموجات حمل التدريب و هي :

- التموجات القصيرة : أي أنه أثناء الدورة الأسبوعية (الميكروسيكل) تستخدم أحمال عالية خلال أيام من أسبوع وأيام أخرى تستخدم أحمال متوسطة في التدريب وأيضا يتخلل ذلك أحمال منخفضة أي التنوع في الأحمال التدريبية خلال الأسبوع .

- تموجات متوسطة : عند تشكيل الدورة التدريبية المتوسطة و هي تتكون من عدة أسابيع (الميزوسيكل) يتبع نفس الأسلوب و هو استخدام حمل تدريب منخفض في بعض الأسابيع . لكي يمكن إتاحة الفرص للاستشفاء نتيجة لحدوث التعب الناتج عن استخدام أحمال تدريبية عالية .

- تموجات طويلة : و تستخدم على مدى دورات متوسطة خلال فترة تدريبية و يساعد التموج في حمل التدريب لإتاحة فرص الاستشفاء للتخلص من التعب . (مفتي، 2000، ص 158)

11-1- العوامل المؤثرة على حمل التدريب :

لا تعتبر المؤثرات الفسيولوجية هي العامل الوحيد لتقنين حمل التدريب حيث يتأثر كذلك ببعض العوامل، لذلك يجب مراعاتها و هي :

أ - التوتر النفسي : يظهر التوتر النفسي المصاحب للأداء إضافة إلى الحمل البدني في بعض الأنشطة الرياضية مثل الجمباز . حيث يشعر الرياضي بجانب تحمل المسؤولين الشعور بالخوف لصعوبة وخطورة الأداء.

ب - صعوبة التوافق العضلي العصبي : بعض الأنشطة الرياضية تتميز بسهولة في الأداء و خاصة الأنشطة ذات الحركة المتكررة مثل الجري والسباحة بينما توجد بعض الأنشطة الأخرى التي تكون هناك صعوبة في التوافق العضلي العصبي مثل كرة القدم، السلة، اليد والجمباز... حيث تتطلب هذه الأنشطة درجة كبيرة من التركيز والدقة و عدم التوافق يؤدي إلى سرعة ظهور التعب و أيضا زيادة الأخطاء. لذلك على المدرب مراعاة ذلك أثناء التدريب وتشكيل

الأحمال التدريبية و في حالة التقويم يتم حساب عدد المرات الصحيحة في الأداء . (مفتي
2001، 159-160)

12-1- الحكم على درجة حمل التدريب :

يجب أن يوضع في الاعتبار أنه بالرغم من البحوث المتعددة في مجال الطب الرياضي لم يستطع أحد حتى الآن أن يحدد بالضبط زيادة حمل التدريب الشخصي للرياضي لذلك يجب على المدرب أن يضع متطلبات الخاصة بالرياضي ولا يغيب عن ملاحظاته و تسجيل كل ما يطرأ عليه من تغيرات قبل وبعد إعطاء حمل التدريب بعناية ودقة و عمل مقارنة بين كل ما يلاحظه قبل و بعد إعطاء الحمل حتى يتوصل إلى إعطاء جرعة مناسبة من المثبرات ويصل بذلك إلى الحكم الصحيح على درجة حمل التدريب الواقع على عاتق رياضييه لسهولة الحكم على درجة حمل التدريب يمكن للمدرب إتباع الخطوات التالية :

أ- الملاحظة الذاتية : يعطي المدرب استمارة للرياضي تعرف باستمرار تسجيل الملاحظات الذاتية على حمل التدريب و فيها يجيب الرياضي على الأسئلة التالية :

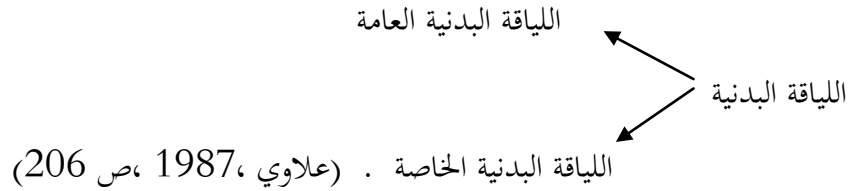
- كيف كانت قوة تأثير التدريب على الرياضي ؟
 - ما حكمك على حالتك أثناء التدريب وما أسباب كذلك ؟
 - ما تشعر بعد التدريب بعد ساعتين أو ثلاث ساعات ؟
 - هل استطعت مواصلة علمك بعد التدريب ؟
 - ما نوع ومدّة النوم ليلا عقب التدريب ؟ وهل تختلف حالته عما كانت قبل التدريب؟
 - كيف تشعر قبل التدريب؟
 - ما هي حالة الشهية و الحالة الصحية العامة ؟
- ب- الملاحظات الخارجية: يقوم المدرب بملاحظة التغييرات التي تطرأ على الرياضي أثناء التدريب و التي أهمها ما يلي :

- ملاحظة قدرة الرياضي على العمل و مدى صلاحية تنفيذه لأداء الحركات والتمرينات.؟
- ملاحظة المظهر العام للرياضي - طبيعي أم متوتر .
- ملاحظة التغييرات الخارجية للوجه - يانعة ، نشطة ، أو متعبة أو مرهقة و كذلك لون الجلد.

- ملاحظة المظاهر الخارجية المرتبة لعملية التنفس كالسرعة و تكرار حركات التنفس وعمقه . (قاسم ،ص 206)

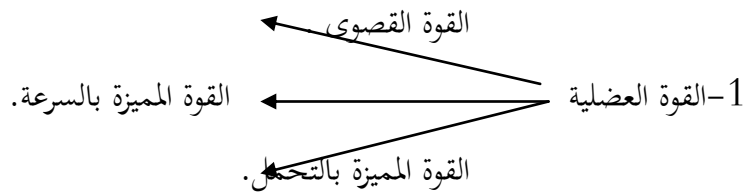
1-13- الإعداد البدني :

بالرغم من اختلاف وجهات النظر نحو تعريف اللياقة البدنية إلا أنه يكاد يكون هناك اتفاق على أن اللياقة البدنية من أهم الأركان لتعليم المهارات الحركية في الأنشطة الرياضية . ونظرا لتعدد أنواع الأنشطة الرياضية المختلفة و تميز كل منها بمتطلبات عالية في بعض العناصر أو صفات اللياقة البدنية دون غيره توصل خبراء الرياضة إلى تقسيم اللياقة البدنية إلى :

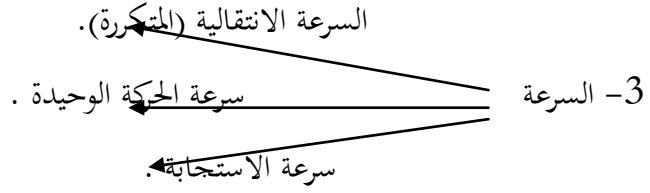


➤ الإعداد البدني العام :

يميل رواد المدرسة الشرقية إلى استخدام مصطلح الإعداد البدني العام كبديل لمصطلح اللياقة البدنية العامة المستخدم في المدارس الغربية وبالرغم من اختلاف المصطلحين إلا أن كل المدرسين يتفقون في كونها ذلك النوع من النشاط الحركي الذي يكسب الفرد القدرة على أداء متطلبات الحياة اليومية بكفاية إلى جانب توفير بعض الطاقة التي تلزم لمواجهة الظروف الطارئة في حياته اليومية . و يوجد هناك اختلاف في وجهات النظر نحو تحديد عناصر اللياقة البدنية العامة ويظهر ذلك بوضوح بين رواد المدرسة الشرقية (روسيا و ألمانيا) و المدرسة الغربية (الو . م . أ) حيث يرى (ماتيفيف) و (هارة) أن عناصر اللياقة البدنية تختصر في ما يلي :



2-الجلد الدوري التنفسي (التحمل)



4-المرونة

5-الرشاقة

6-التوازن . (علاوي، 1987، ص 222)

كما يرى لارسون و (يوكن) نتيجة لبحوثهما الفسيولوجية أنه يمكن تحديد عناصر اللياقة البنية العامة كما يلي: >>

. مقاومة المريض.الجلد الدوري التنفسي .المرونة .الرشاقة.التوازن .القوة العضلية .القدرة العضلية .السرعة .التوافق العضلي .الدقة . (عثمان، 2000، ص 128).

ونحن نتفق مع وجهة نظر المدرسة الشرقية في تحديد عناصر اللياقة البدنية العامة حيث أن الرشاقة تعتبر عنصرا مركبا من التوافق العضلي العصبي والدقة و أن القوة المميزة بالسرعة (القدرة العضلية) وبناء على ما سبق يمكن تحديد اللياقة البدنية كما يلي :

1- القوة العضلية . المرونة . الرشاقة . السرعة . الجلد. التوازن.

➤الإعداد البدني الخاص:

نظرا لقيام الفرد بأنشطة تخصصية مختلفة في مجال التدريب الرياضي و نظرا لمتطلبات الأنشطة الرياضية المختلفة من ضرورة تواجد بعض المكونات البدنية لأداء هذا النشاط الرياضي بنسب تختلف من رياضة لأخرى ،ظهر مفهوم الإعداد البدني الخاص و الذي يعمل بطريقة مباشرة على تطوير و تنمية المكونات و المقومات البدنية و الحركية لكل نشاط رياضي على حدى ، فمثلا يحتاج الجمبازي إلى مكونات بدنية ضرورية تختلف عن رياضي آخر وهكذا نجد أن نوع النشاط الرياضي الذي يمارسه الشخص الذي يهدف فيه إلى تحقيق أعلى مستوى ممكن و هو الذي يحدد نوع المكونات البدنية الضرورية حتي يمكن الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية .

ويخطأ من يظن أن هناك فصل بين تنمية مكونات البدنية الضرورية وتنمية المهارات الحركية فمثلا لا يستطيع الجمبازي إتقان القفزات على حصان القفز في حالة افتقاره إلى قوة الرجلين و الذراعين كمكونات بدنية ضرورية لأداء القفزات.

➤ طرق الإعداد البدني :

يقصد بطرق الإعداد البدني مختلف الطرق و الوسائل التي يمكن عن طريق استخدامها في التدريب

تنمية و تطوير القدرة الرياضية و يقصد بالقدرة الرياضية الحالة التي يكون عليها الرياضي والتي تتصف بمستوى عال و علاقة مثالية بين جميع جوانب الإعداد الخاص به سواء كان بدني أو مهاري أو خططي أو نفسي أو معرفي ذلك أن الفورمة الرياضية للرياضي تتحدد طبقا لدرجة وتطوير المكونات الأساسية التالية:

- الحالة البدنية: هي درجة تنمية و تطوير الصفات البدنية الأساسية الضرورية .
- الحالة المهارية: هي درجة تنمية و تطوير المهارات الحركية الأساسية للنشاط الرياضي التخصصي .
- الحالة الخططية: هي ضرورة تنمية و تطوير القدرات الخططية اللازمة .
- الحالة النفسية: هي درجة تطوير السمات الخلقية والإرادية .
- الحالة المعرفية : يقصد بها درجة إلمام الرياضي بالتعليمات وإرشادات القانون الدولي الرياضي الممارس وبعض المعلومات و المعارف النظرية المرتبطة بالنشاط التخصصي الممارس وعلى ذلك يمكن تقسيم طرق التدريب الرياضي إلى ما يأتي :

- طرق الإعداد البدني .
- طرق تدريب المهارات الحركية.
- طرق تدريب القدرات الخططية .
- طرق الإعداد النفسي . (أبو العلا ،علاوي، 1984، ص326)

➤ تقسيم طرق الإعداد البدني :

يمكن تقسيم طرق الإعداد البدني طبقا لأسلوب وكيفية استخدام حمل التدريب والراحة كالاتي :

أ- طريقة حمل التدريب المستمر :

تهدف هذه الطريقة إلى تنمية وتطوير التحمل العام و في بعض الأحيان تساهم في تنمية التحمل الخاص بدرجة معينة وتساهم كذلك في ترقية عمل الجهاز الدوري التنفسي وتعمل على زيادة قدرة الدم على حمل كمية كبيرة من (O₂) والغذاء اللازم للاستمرار في بذل الجهد. و تتميز طريقة التدريب باستخدام حمل التدريب المستمر بالخصائص التالية :

- تتراوح شدة التمارين المستخدمة ما بين (25-80) % من أقصى مستوى الرياضي.
 - يمكن زيادة حجم التمرينات عن طريق زيادة طول فترة الأداء ، سواء بواسطة الأداء المستمر أو بزيادة عدد مرات التكرار.
 - تؤدي التمارين بدون فترات الراحة أي بصورة مستمرة .
- **طريقة حمل التدريب الفترى:** يمكن تقسيمه وفق فترة استمرار حمل التدريب أووفقا لسرعة الأداء أي أنه كلما ارتفعت شدة حمل التدريب قصرت فترة استمراره والعكس صحيح أن طريقة التدريب الفترى تركز على ما يسمى بمبدأ الراحة الإيجابية.

و هو يحتوي على طريقتين هما :

أ- **طريقة التدريب الفترى منخفض الشدة:** تهدف إلى تنمية الصفات البدنية الآتية :- التحمل العام .- التحمل الخاص .- تحمل القوة

- تؤدي إلى تحسين السعة الحيوية للرئتين و سعة القلب .
- زيادة القدرة على التكيف للمجهود البدني المبذول مما يؤدي إلى تأخر التعب .
- تتميز طريقة التدريب الفترى منخفض الشدة بما يلي :
- شدة التمارين المستخدمة في هذه الطريقة ما بين متوسطة وبسيطة حيث تصل في تمارين الجري من حوالي (60-80)% من أقصى مستوى الرياضي ، و في تمارين القوة سواء باستخدام الأثقال أو ثقل الجسم الرياضي إلى حوالي (50-60)% من أقصى مستوى الرياضي.
- تسمح الشدة البسيطة و المتوسطة بزيادة حجم التمرينات المستخدمة حيث يمكن تكرار كل تمرين من 20-30 مرة تقريبا كما يمكن التكرار على هيئة مجموعات لكل تمرين أي تكرار كل تمرين 10 مرات لثلاث مجموعات .

-تتراوح فترة دوام التمرين الواحد ما بين 14 - 90 ثانية تقريبا بالنسبة للحري و ما بين 15-30 ثانية بالنسبة للقوة .

-فترات الراحة البينية قصيرة نسبيا وتتراوح ما بين 45-90 ثانية أي عندما تصل نبضات القلب إلى حوالي 120-130 ض/د ويفضل البعض الراحة الإيجابية.

ب- طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة : تسعى هذه الطريقة إلى تنمية الصفات البدنية الآتية:تحمل السرعة.تحمل القوة. السرعة. القوة المميزة بالسرعة .القوة القصوى إلى درجة معينة .

يكمن الفرق الرئيسي بين طريقتي التدريب الفتري مرتفع الشدة و منخفض الشدة في مجال تبادل المواد . فالأحمال التي تؤدي بين دقيقة وأربع دقائق و التي تؤدي بدرجة عالية في الشدة تقوي عملية إعداد الطاقة عن طريق الجلوكوز ويحدث هذا تحسن ملحوظ في الطاقة الهوائية. ويصل معدل امتصاص الأكسجين إلى 90% من أقصى قدرة الرياضي والتي تؤدي بدورها إلى أن تصل شدة الانقباض العضلي إلى 30% من أقصى شدة انقباض عضلي و عليه يحقق الرياضي أقصى معدل زيادة في مستوى الإنجاز. تتميز طريقة التدريب المرتفع الشدة بما يلي :

- التمارين المستخدمة في هذه الطريقة ذات شدة عالية حيث تصل إلي حوالي من 80-90 % من أقصى مستوى الرياضي في تمارين الحري و تبلغ حوالي 85% من أقصى مستوى الرياضي .

- نجد حجم التمارين يقل كنتيجة لزيادة الشدة لذا يمكن تكرار التمارين 10مرات تقريبا في الحري وتكرار من 8-10مرات لكل مجموعة عند استخدام الأثقال .

- تزداد فترات الراحة نتيجة لزيادة الشدة وتصبح تتراوح ما بين 90-180 ثانية بالنسبة للمتقدمين و تتراوح ما بين 110.120 ن/د ويفضل استخدام الراحة الإيجابية مثل أداء تمارين الاسترخاء.

طريقة التدريب التكراري : تهدف هذه الطريقة إلى تنمية الصفات البدنية التالية:سرعة الانتقال .القوة القصوى . القوة المميزة بالسرعة

- تحمل الأزمنة القصيرة،و المتوسطة و الطويلة (السرعة).

- يؤدي استخدام هذه الطريقة إلى التدريب على تداخل ميكانيكيات النظم المحددة للمستوى

بصورة سليمة دون أن تخل إحداها بالأخرى ، ودرجة الشدة تمكن من زيادة الألياف البيضاء في العضلات

العاملة (التي تقوم بالعمل) ولها دور هام في زيادة مخزون الطاقة العضلية بصورة هادفة . وتتميز هذه الطريقة بما يلي :

- تتراوح شدة التمرينات ما بين 80-90% من أقصى مستوى الرياضي و قد تصل في بعض الأحيان 100% من أقصى مستوى الرياضة .
- تتميز بقلّة الحجم حيث تقصر فترة دوام التمرينات و تقل عدد مرات التكرار ما بين 1-3 مرات بالنسبة للجري أو تكرر بين 3-6 مرات لمجموعات .
- فترة الراحة البينية ما بين 10-45 ثانية لتمرينات الجري من 3-4 دقائق لتمرينات الأثقال و يفضل استخدام الراحة الإيجابية . (عثمان ، 2000 ، ص 73)

➤ طريقة حمل المنافسات :

- تهدف هذه الطريقة إلى تطوير قدرات تحمل المنافسات الخاصة والوصول بالرياضي إلى مستوى عالي من التعويض الزائد عند أداء فترة راحة طويلة وتستخدم للإعداد لتحقيق أقصى مستوى بالموسم الرياضي . و تتميز هذه الطريقة بما يلي :
- يتم الاقتصار على تدريب قدرات التحمل الخاصة بنوع النشاط ، وتقدم إمكانات أخرى تفيد في اكتساب خبرة منافسات وتعود على حدة الشدة و تفيد في تحسين السلوك المهاري .
 - يساهم في تحسين الفورمة الرياضية وذلك بسبب التركيز الكامل الذي يحدث بطريقة شمولية أثناء استخدامها .
 - كما تمثل أكثر أشكال مراقبة المستوى تخصصا فهي توفر معلومات هامة عن كل العناصر النفسية والفسيولوجية المحددة للمستوى وتمكن من الوصول إلى استنتاجات حول ما إذا كانت محتويات التدريب تم اختيارها بطريقة سليمة .
 - تعود الرياضي على مواقف المنافسات ، وتستخدم غالبا في مرحلة ما قبل المنافسات . (عادل، ص 36-37)

➤ تنظيم التدريب الدائري:

قد تم تطوير وتعديل هذا الأسلوب الدائري حتى يمكن استخدامه في التدريب لاكتساب الصفات البدنية الأساسية الضرورية لإتقان المهارات الحركية . وهناك اتفاق بين الكثير من علماء التدريب

الرياضي > على أن طريقة التدريب الدائري ليست طريقة للتدريب تتميز بخصائص معينة تفرقها عن باقي طرق التدريب السابقة الذكر ولكنها عبارة عن أسلوب تنظيمي لأداء التمارين يراعى فيه شروط معينة بالنسبة لاختيار التمارين وترتيبها بالنسبة لشدها وحجمها يمكن تشكيلها باستخدام إحدى طرق التدريب <. (شحاته، 2006، ص95)، ويتميز تنظيم التدريب الدائري بما يلي :

- تنظيم هام لزيادة كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي وزيادة القدرة على مقاومة التعب و التكيف من المجهود البدني المبذول.
 - يساهم بدرجة كبيرة في تنمية صفات القوة العضلية والسرعة والتحمل بالإضافة إلى الصفات البدنية مثل تحمل القوة المميزة بالسرعة .
 - يمكن تشكيل التدريب الدائري باستخدام أي طريقة من طرق التدريب .
 - يمكن التدرج بحمل التدريب بصورة صحيحة وعلى أسس موضوعية.
 - يتميز بعامل التنوع- تشكيل تمرينات الوحدة دائرية يطلق مصطلح و حدة تدريبية دائرية أو دائرة على مجموعة التمرينات التي يقوم الرياضي بأدائها والتي تتراوح ما بين 3-15 تمرين أو أكثر و يراعى عند تشكيل التمارين ما يلي :
 - - ألا تقل الدائرة على أربع تمرينات ويراعى اشتراك جميع عضلات الجسم بصورة متتالية مع مراعاة تركيب الدائرة
 - يمكن إعطاء أكثر من تمرين لنفس المجموعة العضلية في نفس المحطة.
- 14-1- الإعداد المهاري :**

يهدف الإعداد المهاري للرياضيين تعليم و تطوير وصقل و إتقان وتثبيت المهارات الحركية الرياضية التي يمكن استخدامها في المنافسات الرياضية لتحقيق أعلى الإنجازات الرياضية .

- **مراحل الإعداد المهاري:** تمر مرحلة الإعداد المهاري للحركات الرياضية بمراحل أساسية ثلاثة لا يمكن الفصل بينها حيث تؤثر كل منها في الأخرى نوجزها فيما يلي :مرحلة اكتساب التوافق الأولي للمهارة الحركية الرياضية . ومرحلة اكتساب التوافق الجيد للمهارة الحركية الرياضية . ومرحلة إتقان وتثبيت المهارة الحركية الرياضية.

ويتوقف تقسيم مراحل تعليم المهارة الحركية على طبيعة العمليات العصبية طبقا للمراحل ثلاث التالية:

مرحلة انتشار العمليات العصبية . ومرحلة تركيز العمليات العصبية من خلال عمليات (الكف) . ومرحلة الثبات الأولية (الأوتوماتيكية).

● **الإعداد الخططي** : يعتبر الإعداد المهاري أساس للإعداد الخططي حيث أن خطط الرياضي ما هي إلا اختيار لمهارة حركية معينة في موفق معين، ويتطلب الإعداد الخططي دائما في كل وقت إسهام العمليات التفكيرية المتعددة أثناء الأداء تبعا لطبيعة المواقف المتعددة والمتغيرة أثناء المنافسات الرياضية ونجد أن بعض الأنشطة لا تتطلب المنافسة وجها لوجه كالسباحة والجمباز ... فإنها لا تطلب درجة عالية من التعلم الخططي بالمقارنة مع أنشطة أخرى نظرا لعدم توفر عامل الاحتكاك المباشر . (مفتي ، 2001 ص76-77)

● **أنواع الخطط**: تنحصر خطط اللعب في كثير من أنواع الأنشطة الرياضية في ما يلي :

أ- خطط هجومية . ب - بخطط دفاعية. ج - خطط تسجيل الأرقام .

● **مراحل الإعداد الخططي**: تتضمن الإعداد الخططي المراحل التالية:

- مرحلة اكتساب المعارف والمعلومات الخططية. واكتساب وإتقان الأداء الخططي و مرحلة تنمية و تطوير القدرات الخلاقة.

- **خطط اللعب في المنافسات** : يتطلب الإعداد الخططي الخاص بالمنافسات الرياضية وضع خطة

معينة لمحاولة تنفيذها خلال المنافسة ويتأسس ذلك على ضوء المعارف التي تحدد الخصائص

والمميزات المختلفة للمنافسة وللمنافسين وتساهم مع عمليات الملاحظة العملية التي تستهدف

التعرف على مواطن الضعف والقوة بالنسبة للمنافس و المنافسين في الإمداد بتلك المعلومات ، و

لكي تتصف خطة اللاعب الفاعلية وتحقيق الواجبات التي تهدف إليها و يجب على المدرب

مراعاة العوامل المهارية والعوامل البدنية والعوامل الخلقية الإدارية والعوامل الخارجية

2-14- التخطيط :

التخطيط في التدريب الرياضي

التخطيط يتعلق بالمستقبل مستندا إلى الحاضر ومتخذًا من الماضي تجربة حية فهو لا يقوم على افتراضات عشوائية وإنما يستند إلى الاحتمالات العلمية المدروسة. وقد حقق التخطيط نجاحا في مجال الإنتاج، الأمر

الذي يدعو إلى التخطيط في المجالات الرياضية مثل وضع خطة للنهوض بالرياضة في نادي أو اتحاد أو دولة .

فأنشطة الإنسان المخططة والمستمرة أصبحت عامل له أهمية باللغة في تنظيم شؤون الإنسان و الحصول على احتياجاته و إن التخطيط هو طريق و أسلوب عادي في حياة الإنسان يقضي جزء من حياته في تخطيط ما سوق بعمله وما يجب أن يعمل .

والتخطيط ليس عملية تطبيقية ذات تخصص و مقصد واحد و على مستوى محلي منفرد فكما يخطط الفرد و الجماعة فخطط الدولة كما يخطط القطاع العام و يخطط القطاع الخاص . ولكن لكل تخصص مستوى اساليب خاصة لوضع خطط بمقاييس مختلفة لتحديد أبعادها و مستهدفاتها و بإمكانياته المختلفة وتوقيع مختلف .

و إستنادا على ما سبق أن التخطيط أصبح ضرورة للعمل على السرعة النهوض بالمجتمعات المحلية للانتقال من مرحلة الركود إلى حالة توازن ديناميكي لتحقيق مستوى أعلى من الدخل و إلى مواجهة المشاكل المتعددة التي تتعرض نتيجة التطور العلمي والتكنولوجي وأثارها المترتبة على ذلك في جميع مجالات الحياة .

و أصبح التخطيط كذلك أحد الوظائف الهامة للحكومة و هو في مقدمة و سائلها لإحداث التغيير و التطور في المجتمع و من هذه المجالات التربية الرياضية وأهمها التخطيط الرياضي لها الارتقاء بالمستوى الرياضي و ملاحظة المتغيرات السريعة في هذا المجال إقليميا و علميا .

2-15- التخطيط الرياضي :

لم يعد يخفى على أي فرد الدور الهام الذي يلعبه التخطيط في شتى المجالات لضمان تحقيق المستهدف . فالتخطيط الذي يتعرض للمستقبل يعتمد على التنبؤ العلمي الذي تدعمه الخبرات الماضية في المجال المخطط له بالإضافة إلى المتاح من إمكانيات و هكذا أيضا يعتمد في المجال الرياضي في استخلاص نظراته العلمية من الخبرات المكتسبة من الماضي و المدعمة بالنتائج المتحصلة والتي نحاول تطويرها بالإمكانيات المتوفرة في الحاضر ومحاولة مجابهة المستقبل بكل غموضه والمتوقع حدوثه مع الاستعداد لهذا يقدر المستطاع و يقول (كوكوشكينو آخرون) عن التنبؤ و التخطيط لتطوير التربية البدنية والرياضية أن التنبؤ للتربية الرياضية و البدنية وهو تنبأ مدروس للتغيير في تطوير الاتجاه الرئيسي و نتائج هذا التطوير يتم على أساس الإمكانيات الموضوعية و المتوفرة .

والتنبؤ لا يعتبر فقط كنشاط أولي للتخطيط المثالي و لكنه ايضا واحد من اسس الأنشطة بالاتجاهات الرئيسية لحركة التربية البدنية والرياضية .(عبد الحميد شرف، 1997 ، ص38).

و تتعلق تطوير الحركة الرياضية في مجالات التنبؤ في محيط التربية البدنية والرياضية و فقا لهدف الاتجاهات الرئيسية التالية :

- النوحى الإقليمية والإدارية لمختلف مستويات الحركة الرياضية .
 - التطوير العلمى .
 - الأدوات والمتطلبات اللازمة لمختلف المنشآت الرياضية .
 - الكوادر القيادية المتخصصة .
 - تطوير القدرات البدنية للأفراد .
 - تطوير مستوى المهارات الرياضية والمنجزات الرقمية .
 - تطوير التنظيم فى التربية البدنية و الرياضية .
- ولا يعتبر وجود القدر الكافى من المعلومات من أهم الضروريات التنبؤ و التخطيط فقط بل أيضا يتطلب الأمر وحدة تنسيق هذه المعلومات .

• مراحل تصميم نموذج التنبؤى لتطوير التربية البدنية والرياضة:

- وضع التصور النظرى العام .
- توضيح الأهمية الحيوية للتربية البدنية والرياضة فى حياة المجتمع.
- شرح الموقف على أساس التصور النظرى العام والتحليل التاريخى لتطوير التربية البدنية والرياضة.
- اكتشاف الواقع الحالى للتربية البدنية والرياضة عمليا و الاتجاهات و النزعات المستقبلية للرياضة .
- تخطيط نموذج تنبؤى على أساس معطيات المراحل السابقة وكذا على أساس تعزيز نتائج تحليل الوضع الراهن.

وبعد وضع هذا النموذج يتم بناء خطة تطوير التربية البدنية .

• أهم نواحي التخطيط لتطوير الحركة الرياضية :

- رفع إيقاع مستوى التربية البدنية و الرياضية الجماهيرية .
- رفع مستوى الصحة للمواطنين وكذا صلاحيتهم للموظنة.

- رفع مستوى الإنتاج الاقتصادي من النحية المادية والمعنوية.
 - رفع مستوى القدرات من كل الجوانب (البدنية - الاجتماعية - النفسية).
 - رفع مستوى الدور التربوي للحركة الرياضية في تشكيل الفرد الجديد.
- وتوضع الخطة للظروف الواقعية الحقيقية والإمكانات الموضوعية و ذلك للتطوير المستقبلي للتربية البدنية والرياضة واحتياجات المجتمع في تطوير ألعاب رياضية محددة .
- ويجب أن تبنى خطط كل منظمة على أساس العناصر الأساسية للخطة العامة ووفقا لعمل المنظمة وأهدافها.

• مكونات التخطيط الرياضي الجيد:

- تحديد الأهداف المراد تحقيقها.
- تحديد الواجبات المنبثقة عن الأهداف المطلوب تحقيقها وتحديد اسبقية كل منها.
- تحديد مختلف الطرق و النظرات والوسائل التي تؤدي إلى تحقيق أهم الواجبات.
- تحديد التوقيت الزمني للمراحل المختلفة .
- تحديد أنسب أنواع التنظيم .
- تحديد الميزانيات اللازمة .

• أسس نجاح التخطيط الرياضي :

- ينبغي ألا تتعارض أهداف خطة التدريب مع ميول وحاجات المجتمع فعلى سبيل المثال تهدف رياضات المستويات العلية إلى الوصول بالفرد إلى المستوى الرياضي العالمي وإلى العمل على رفع سمعة الحركة الرياضية وعلى ذلك يجب أن تخضع خطط التدريب المختلفة للهدف العام للدولة .
- ومن ناحية أخرى ينبغي أن تخضع خطط اللجنة الاولمبية والاتحادات الرياضية والأندية والهيئات العامة في المجال الرياضي للخطة العامة للدولة التي توضع لمعرفة الأجهزة العلية المختصة والتي تهدف إلى تكوين الشخصية الرياضية و الارتفاع بالمستوى وتحقيق البطولات والانتصارات في المجالات الرياضية الدولية .
- بناء الخطة طبقا للأسس العلمية الحديثة .
- تحديد أهم واجبات التدريب الرياضي وأسبقيتها.
- مرونة الخطة .

- الارتباط بالتقويم.

2-16- التخطيط للتدريب الرياضي :

تتطلب عملية التدريب للوصول للمستويات الرياضية العالمية الإعداد لسنوات عديدة والإعداد لسنوات لا يأتي جزافاً وإنما يأتي عن طريق التخطيط القائم على أسس علمية سليمة تضمن الوصول بعملية التدريب إلى أفضل النتائج وأرقى المستويات.

وليس معنى ذلك أن التخطيط يرتبط دائماً بالفترات الطويلة ولكن يتح بعض ضرورة التخطيط لفترات قصيرة تحتوي على تحديد الأهداف و الواجبات التفصيلية لكل مرحلة .

ولكي يصبح التخطيط جيداً يراعى ما يلي :

- أن يشمل على تحديد الهدف المراد الوصول إليه.
- أن يشمل على تحديد الواجبات المنبثقة من الأهداف المطلوبة وتحديد أسبقية كل منها .
- تحديد مختلف الطرق و النظريات التي تؤدي إلى تحقيق أهم الواجبات.
- تحديد التوقيت الزمني للمراحل المختلفة .
- اختيار أنسب أنواع التنظيم.
- تحديد الميزانية اللازمة.

2-17- أنواع التخطيط الرياضي :

يفرق خرابورج **Kahara booga** بين التخطيط الرياضي من حيث المجال الزمني للتخطيط إلى :

١ - التخطيط الطويل المدى :

هذا النوع من التخطيط يتم لسنوات طويلة ولكن فيما يتصل بنوعية الممارسين والمدة و قد تكون هذه المدة 4 سنوات وهي الفترات بين الدورات الأولمبية أو بطولات العالم وفي كثير من الأنشطة قد تكون سنتان ويجب أن يراعى التخطيط الطويل المدى اتصاله بعملية توزيع الخطة التدريبية على دورة تدريبية واحدة كبيرة، وهذه الدورة تمتد عدة شهور ويجب أن تشمل الفترات الثلاثة .

- التخطيط القصير المدى :

وهو التخطيط الذي يتم في فاصل قصير ومحدد ففي عملية التدريب الرياضي يتم التخطيط القصير المدى لفترة تدريبية واحدة ويعتمد التخطيط القصير المدى على مبدأ التحديد الواقعية واذلك يلزم أن يكون ملائم للممارسين من كل الجوانب.

- التخطيط الجاري :

يعتمد التخطيط الجاري أساسا على التخطيط طويل المدى ويتميز بالوضوح وتحديد الهدف الجاري تنفيذه في المرحلة الراهنة ، كذلك يحدد الطرق والوسائل اللازمة للعمل ويتأثر التخطيط عموما بعاملين أساسيين الواقعية ودقة المتابعة . (درويش ، تكلا ، 1988، 102)

ويفرق -علاوي- بين أنواع التخطيط الرياضي حيث يرى ان أنواع التخطيط الرياضي هي :

- خطة التنمية الرياضية طويلة المدى .

- الخطة السنوية .

- الخطة المرحلية أو الجزئية

ويجب علينا التنويه إلى أنواع التخطيط السالف الذكر تركز على أسس مترابطة للعم ل والتخطيط للتنمية الرياضية طويلة المدى هو الذي يرسم الخطط والمعالم الرئيسية لعمليات التدريب الرياضي التي يجب أن تسير على طريقها كل أنواع عمليات التخطيط الأخرى لذا يجب البدء بهذا النوع من التخطيط بالإضافة إلى ذلك يجب مراعاة أنه كلما قل زمن الخطة كلما تطلب الأمر ضرورة التحديد الشامل لمحتوياتها .

وأعتبر أن خطة التنمية الرياضية طويلة المدى من أهم أسس لانتظام تطور الفرد الرياضي على مدى سنوات محددة وهي تتضمن إلى جانب الرياضي كل من المدرب والواجبات و طرق العمل لتطوير الإنجاز و الشخصية .

كما تشمل الخطة طويلة المدى تثبيت الواجبات الخاصة بالبحث العلمي والملاحظة عن طريق المدرب والطبيب يتناول النواحي التالية :

- الحالة الصحية والوظيفية للرياضي .

- تقرير عن الدرجة التي وصلت إليها محتويات حمل التدريب و حدته .

- تحديد درجة تطور المستوى والنتائج المسجلة .

- مستوى كل من الخصائص البدنية كالقوة والمرونة والسرعة والجداد وكذلك المستوى المهاري .
- مستوى التأهيل العقلي .

وتعتبر الخطة الأولمبية نموذجاً للتخطيط الطويل المدى وتحتوي هذه الخطة على :

- أسماء الرياضيين .
 - نتائج تحليل مستوى الرياضي (جميع أوجه حالة التدريب).
 - الأهداف المراد تحقيقها (هدف رئيسي وأهداف جزئية).
 - أهم واجبات التدريب لكل مرحلة (بدني ، مهاري)
 - إيضاح نواحي التدريب و التقدم بحمل التدريب.
- و تعتبر خطة التدريب السنوية من أهم أسس التخطيط بالنسبة للتدريب الرياضي نظراً لأن السنة تشكل دورة زمنية مغلقة تقع في أوقات أزمنة معينة معينة محددة وتعمل على إعداد الرياضي والوصول به إلى أعلى فورمة رياضية في الأوقات المحددة وتحتوي هذه الخطة على :
- تخطيط فترات التدريب السنوية وتحديد أهم واجبات التدريب الرياضي .
 - وضع خطط خاصة لتطوير أهم الواجبات.
 - وضع خطة المنافسات الرياضية .
- ويتطلب التخطيط السنوي لعملية التدريب الرياضي تقسيم شهور السنة إلى فترات تتباين و تختلف بالنسبة للأهداف والواجبات التي تسعى إلى تحقيقها و بالتالي تختلف في مكوناتها و محتوياتها .
- ويهدف تقسيم خطة التدريب السنوية أساساً إلى فترات الوصول بالرياضة إلى أقصى مستواه في فترات معينة ومحددة من العام وتنقسم فترات التدريب في غضون الخطة السنوية إلى ثلاث فترات:
- الفترة الإعدادية :
 - تعمل بالرياضي إلى أعلى مستواه.
 - فترة المنافسات:
 - تثبيت أقصى مستوى الرياضي (الاحتفاظ بالقوة الرياضية العالية)
 - الفترة الانتقالية :

محاولة ضمان حسن انتقال الرياضي إلى سنة تدريبية جديدة. (علاوي، 1979، ص182)

2-18- التقسيم المزدوج لفترات التدريب خلال الخطة السنوية :

اعتبارات متعددة تختلف أنواع الأنشطة الرياضية وتقسيماته ا لفترات التدريب خلال الخطة السنوية لذلك وضع تقسيم آخر يطلق عليه التقسيم المزدوج لفترات التدريب كما في الشكل رقم (09) وقد تمكن (ماتيف) > من إثبات أن التقسيم العادي لفترات التدريب شكل رقم (10) يساهم بقدر كبير في الإرتقاء لمستوى الرياضي الذي يمارس أنشطة تتطلب صفة الجلد وذلك نظرا لأن طول الفترة الإعدادية و إستمراريتها يؤثر على الإرتفاع بحجم حمل التدريب بما يضمن تثبيت حالة التدريب و يؤكد ضمان تطورها. ومن ناحية أخرى ينصح (ماتيف) باستخدام التقسيم المزدوج لفترات التدريب بالأنشطة التي تتطلب السرعة ، القوة القصوى والتي لا يلعب فيها حجم التدريب الدور الرئيسي . (عصام ، 1986، ص 117)

2-19- البرامج :

كثيرا ما تتم عملية التخطيط في معظم مجالات حياتنا دون أهم عناصرها ألا و هي البرامج، ويرجع ذلك لعدم الإلمام التام بعملية تصميم وتطوير هذه البرامج و هي بصفة عامة الخطوات التنفيذية لعملية التخطيط بأكملها وبدونها تصبح عملية التخطيط ناقصة عديمة الجدوى. والبرامج لا توضع من فراغ بل لها علاقة مباشرة ببقية عناصر التخطيط الأخرى فهي توضع في ظل الأهداف المرجوة وعلى أساس الإمكانيات و الموازنات المتاحة ، والبرامج تضمن استمرار عمليات التنفيذ بأسلوب متدرج من يوم إلى أسبوع إلى شهر إلى سنة. و قد عرفه بعض العلماء نذكر منها مايلي :

عرفه - ويليمز - بأنه: > البرامج بصفة عامة عبارة عن عملية تخطيط للمقررات والأنشطة و العمليات التعليمية المقترحة لتغطية فترة زمنية محددة < (شرف، 1997، ص18)

ويعرفه السيد هواري بأنه : > عبارة عن كشف يوضح العمليات المطلوب تنفيذها مبينا بصفة خاصة ميعاد الابتداء وميعاد الانتهاء لكل عملية تقرر تنفيذها < .

ويمكن القول أن البرامج عبارة عن الخطوات التنفيذية لعملية التخطيط لخطة ما صممت سلفا وما يتطلبه ذلك التنفيذ من توزيع زمني وطرق تنفيذ و إمكانيات تحقق هدف الخطة . ولا نبالغ إذا قلنا في غياب البرامج تغيب فاعلية وهدف الخطة فتحقيق الهدف لأي خطة من الصعب أن يرى النور في غياب البرامج.

- أهمية البرامج:

تلخص في النقاط التالية :

- اكتساب التخطيط الفعالية المطلوبة .
- تكتسب العملية الإدارية بأكملها النجاح .
- الاقتصاد في الوقت.
- المساعدة في نجاح الخطط التدريبية و التعليمية .
- دقة التنفيذ.

- خصائص البرنامج الرياضي :

- لكي يكون البرنامج الرياضي ناجحا يجب أن يتصف بالصفات الآتية :
- أن يكون جزءا متكاملا من عملية المجهود الكلي للمنشأة الرياضية.
- أن يمدنا بخيرات متشابهة ومتوازنة في النمو و التطور.
- أن يراعى اهتمامات واحتياجات الأفراد الذي يعمل لخدمتهم .
- أن يعمل على إمدادنا بالخيرات المرتبطة بالبيئة المحلية وتكون في نفس الوقت في مستوى نضج الأفراد.
- أن يمكن تنفيذه من خلال التسهيلات المتاحة و الوقت المتيسر والأدوات و القيادات المتوفرة
- أن يسمح بالنمو المهني و الحرفي للمربين و يراعى شؤونهم.

- مبادئ تصميم البرامج:

- توجد مبادئ هامة يجب أن يراعيها مصمم البرامج الرياضية أثناء عملية التصميم و هي :
- الاعتماد على المربين المختصين .
- ملائمة البرامج للمجتمع الذي صمم من أجله .
- التنوع.
- مراعات الأهداف المطلوب تحقيقها .
- ان يخدم نوع الخبرات المطلوبة و تنميتها .
- أن يتماشى مع الإمكانيات المتوفرة و الوقت المتاح .

- وضوح التعليمات التي يتم من خلالها العمل .(شرف ،1997،ص36)

- الاحتياطات التي يجب مراعاتها عند تنفيذ البرامج الرياضية التدريبية :

هناك مجموعة من النقاط الهامة التي يجب أن يضعها المدرب عند القيام بعملية تنفيذ البرامج يتفق على أغلبها العلماء و هي :

- ضرورة إجراء فحص طبي شامل للرياضيين .

- الاهتمام بعمليات الإحماء قبل البدء في النشاط .

- مراعاة الدرج في حمل التدريب .

- مراعاة الراحة الكافية والتغذية المناسبة للممارسين .

- مراعاة تطبيق مبدأ الاستمرارية في التدريب .

- تجنب التسرع في عمليات التنفيذ..(السلمي،1987،ص128)

- مشتملات البرامج:

أي برجة لعملية التخطيط للحظة المراد يجب أن تتكون من العناصر الآتية :

- الأسس التي يقوم عليها البرامج .

- الهدف والأهداف الإجرائية .

- محتوى البرامج .

- تنظيم الأنشطة داخل البرامج .

- تنفيذ البرامج .

- الادوات المستخدمة في البرامج .

- تقويم البرامج من :

أ - الجانب البدني .

ب - الجانب المهاري .الجانب المعرفي .

ت - الجانب النفسي . (منهاج التربية البدنية ،29،2006-30).

خلاصة :

يلعب تخطيط التدريب الرياضي دوراً أساسياً في تحقيق المستويات الرياضية العالية ،سواء في جانبها البدني والتكتيكي والنفسي أو المهاري وأصبحت نظريات التدريب وطرحها الحديثة مدخلا هاما لإحراز أفضل النتائج في ضوء قدرات اللاعب وإمكاناته.

وتعد مرحلة التخطيط لبرنامج التدريب أساس النجاح أو الفشل في العملية التدريبية وليس معنى ذلك أن التخطيط يرتبط دائما بفترات طويلة ولكن يتحتم ضرورة التخطيط لفترات قصيرة تحتوي على تحديد الأهداف والواجبات التفصيلية.

خاتمة الباب الأول :

قلم الطالبان الباحثان بتقسيم هذا الباب إلى ثلاثة فصول حيث تم التطرق في الفصل الأول إلى ماهية التدريب والتخطيط الرياضي، أسسه، وأهم مكوناته، أما الفصل الثاني إعطاء نبذة شاملة حول رياضة ألعاب القوى. أما الفصل الثالث تحدث عن خصائص المرحلة العمرية 15-17 سنة .

تمهيد:

تعد ألعاب القوى من الرياضات العريقة والنشاطات التقليدية والتي مارسها الإنسان منذ الأول، وهي عصب الألعاب الأولمبية القديمة وعرس الألعاب الأولمبية الحديثة كما تعتبر أم للرياضات الأخرى، وتقاس بها الحضارات والشعوب فضلا عن ذلك فإنها تخلق في الفرد التكامل البدني، المهاري، النفسي والأخلاقي، وقد اعتبرت ألعاب القوى منذ القدم الرياضة الأساسية الأولى في العالم، كما شغلت ركنا مهما من أركان التعليم في مجال التربية العامة، فهي تدخل في جميع البرامج والمناهج الرياضية المدرسية لمختلف الأطوار.

2 1 - ألعاب القوى:

2-1-1- تعريف ألعاب القوى:

بمفهوم العصر فإن ألعاب القوى تشمل المشي، الركض والجري، القفز والوثب، الرمي والدفع، بالإضافة إلى مسابقات التنافس العشارى للرجال والسباعية للنساء، ويشارك في مسابقاتها العديد من المتنافسين من كلا الجنسين، كما إنها تزاو على مدار العام صيفا وشتاء في الملاعب المغلقة والمفتوحة، وتقام لها بطولات محلية، إقليمية، دولية، قارية، عالمية وأولمبية، ويعتبر برنامج ألعاب القوى من أوسع البرامج في جميع الألعاب، كما أن مسابقاتها عديدة ومتنوعة حيث يقام بعضها في المضمار والبعض الآخر في الميدان الخاص كالرمي والقذف،... وعليه أطلقت عليها تسمية ألعاب الساحة والميدان (Tack and Fild) كما سميت باشتقاق المصطلح اللاتيني (ATLITIKO) والذي اشتقت منه تسميتها الحديثة (Athlétisme) (هشام المنذر الخطيب،

: 84)

إذن من خلال هذا التعريف يرى الباحث ألعاب القوى هي رياضة متعددة الفعاليات والمسابقات، يمارسها كلا الجنسين صيفا وشتاء، سواء في الملاعب المفتوحة او في القاعات.

2-1-2- تاريخ ألعاب القوى في الجزائر: يضم تاريخ ألعاب القوى في الجزائر مرحلتين أساسيتين قبل

الاستقلال وبعده: (عدة بن عطية عبد الرحمان وآخرون , 2004:24)

2-1-2-1- قبل الاستقلال: أتى التيار الرياضي من إنجلترا مرورا بفرنسا ووصولاً إلى الجزائر وذلك في بداية

القرن العشرين حيث أعتبر ذلك تأخراً كبيراً، وعلى الرغم من ذلك فقد كانت هناك فرق فرنسية وأوربية على

التراب الجزائري، حيث كانت في ثلاث ولايات وهي الجزائر، وهران وقسنطينة، وبهذا تكونت نخبة من عدائي

الماراتون، وعدائي المسافات نصف الطويلة، حيث تم تكوينهم في الفرق الفرنسية الجزائرية آنذاك.

وقبل الحرب العالمية الأولى لم يكن إلا القليل من العدائين الجزائريين ويرجع ذلك لعدم الاهتمام بهذه الفعالية

إلا بعد الحرب العالمية الثانية .

كما أن المشاركة الجزائرية آنذاك كانت مشاركة باسم فرنسا وباسم الجزائر، كما شكلت عدة فرق في

الثلاثينيات ومن بينها مولودية الجزائر ومولودية وهران وشباب قسنطينة، ... ونظراً لقلة ونقص الإمكانيات

المادية والبشرية فلم يتحصل الجزائريون على أي نتائج جيدة وخاصة في فعاليات القفز والرمي، مما جعلهم يهتمون

أكثر بالمسابقات الطويلة والنصف الطويلة، واقتصرت نتائج عدائنا آنذاك على النحو التالي :

1913 "عريدي" بطل فرنسا للعدو الريفي. (08: p. 1993 Fédération Algérienne d'athlétisme)

(d'athlétisme

1928 "الوافي بوقره" صاحب الميدالية الذهبية في الماراتون بالألعاب الأولمبية بأمستردام.

1937 فوز مولودية الجزائر بالمرتبة الثانية في بطولة شمال إفريقيا.

1945 "مغربي الشايب الطيب" بطل الجزائر في فعالية 400م و500م.

1948 "علي عكاشة" صاحب الميدالية الفضية في 10 آلاف متر خلال الألعاب الأولمبية بإنجلترا.

1956 "علي عكاشة ميمون" صاحب المرتبة الأولى بالماراتون خلال الألعاب الأولمبية بماليزيا .

1961 "سليفي كلوش" بطل العدو الريفي للأواسط : (Hamid Grine : 1986,p07)

2-2-1-2- بعد الاستقلال: في يوم 5 جويلية 1962 أصبحت الجزائر مستقلة، بلد محطم من طرف

المستعمر الفرنسي، وبعدها استمرت الدولة الجزائرية في العمل والازدهار وذلك بتنظيم الدخول المدرسي والتعليمي بصفة عامة، وخلق كل الوسائل للتنظيم الرياضي.

وبعد الاستقلال التام للجزائر، وبالضبط في 25 ديسمبر 1962 تأسست فيدرالية الجزائر لألعاب

القوى : (fédération: expo,1993 , p 09)

حيث يعود الفضل في ذلك إلى اتفاق السيد "محمد عبدون" الذي يعتبر من أقدم الرياضيين والعدائين على

المستوى القطري مع "مصطفى أقولين" و"الطيب مقزي"، وبهذا تم تنصيب "مصطفى أقولين" كأول رئيس للفيدرالية الجزائرية لألعاب القوى بعد الاستقلال .

ومن جهة أخرى فقد كان بعض الرياضيين والطلبة والمغتربين يتهيؤون من أجل تمثيل الجزائر في المحافل الدولية

ومن أبرزهم "عمارة براكشي" في العدو، "عداش وديات" في الوثب الطويل : (عدة بن عطية عبد الرحمان

وآخرون,2004: 45)

2-1-3- ألعاب القوى و تصنيفاتها:

ألعاب القوى من الرياضات التي تتميز بالتنوع الواسع في فعاليتها، وفي أساليب وطرق أداء هذه الفعاليات،

وعليه فقد صنفت ألعاب القوى كالأتي (يورفي أندريف وآخرون, 1985:46).

جدول رقم (02) يبين تصنيفات ألعاب القوى

أقسام ألعاب القوى	أنواعها	تفرعاتها (طرق أدائها)	مسافة السباق ووزن الأدوات الرياضية
المشي	سباق المشي	على ممرات الملعب على الطرق المعبدة بحساب الوقت	من 30 الى 50 كلم. من 15 الى 50 كلم وأكثر بين المدن. لمدة ساعتين.
الجري	الجري العادي	على مضمار الملعب بحسب الوقت خاص بالحواجز والموانع جري الضاحية على الملعب	مسافات قصيرة حتى 400 م مسافات متوسطة حتى 200 م مسافات طويلة حتى 1000 م مسافات فما فوق الطويلة أكثر من 15000 م بما فيها سباق المراتون. 100م، 400 م نساء، 110م و 300-400م حواجز رجال من 500 – 1500 م مسافات قصيرة 4×100 م، 4×200 م. ، 4×400 م مسافات متوسطة 10×1000م، 4×800 م، 3×800 م، 4×1500 م مسافات مختلطة 400+300+200+100+800+400 100+200 م. مسافات مختلطة تكون من مسافات قصيرة ومتوسطة

<p>أساليب القفزات: السرجية والمقصية، الشرقية والغربية. أساليب القفزات: القرفصاء، الخطوة، التعلق، المشي،... التعلق والمشي في الهواء. التعلق.</p>	<p>من ركضات تقريبية</p>	<p>القفز العالي الوثب الطويل الوثب الثلاثي القفز بالزانة</p>	<p>القفز</p>
<p>وزن الجلة عند النساء 4 كلغ وعند الرجال 7.257 كلغ. وزن الرمح عند النساء 600 غ وعند الرجال 800 غ. وزن القرص 1 كلغ عند النساء و2 كلغ عند الرجال. وزن المطرقة للرجال 7.260 كلغ.</p>	<p>بالدوران مع الوثبة من ركضة تقريبية بعد 3 او 4 دورات بعد 3 او 4 دورات</p>	<p>دفع الجلة رمي الرمح رمي القرص رمي الطرقة</p>	<p>الرمي</p>
<p>للنساء: 100م حواجز، رمي الجلة، الوثب الطويل، القفز العالي، 200م، رمي الرمح، 800م. للرجال: 100م، الوثب الطويل، رمي الرمح، قذف الجلة، القفز العالي، 400م، 100م حواجز، رمي القرص، القفز بالزانة، 1500م : () يورفي أندريف وآخرون، ترجمة قصي محمود القيسي، (1985:46).</p>		<p>ألعاب السباعية ألعاب العشارية</p>	<p>التنافس المتعدد</p>

في هذا الجدول تم ذكر أنواع ألعاب القوى التي تمارس في الملعب المفتوح (الهواء الطلق) أما بطولة ألعاب القوى

التي تجرى في الملاعب المغلقة فإن لها ظروف خاصة وشروط للاشتراك فيها وعليه فإن السباقات التي تجرى في هذه

الملاعب هي محدودة بشروط حسب نوعية الفعالية والعوامل الوظيفية (الفيزيولوجية) التي تلعب دورا هاما في

تحديد نتائجها حيث استعملت هذه الألعاب للرجال والنساء:

جري 60م، 60م حواجز، 100م، 200م، 400م، 800م، 1500م، 3000م، البريد 200م×4،
100م×4.

أما رمي الجلة، القفز العالي، القفز بالزانة، الوثب الطويل والثلاثي فقد أدرجت مؤخرا.

وعلى الرغم من أن هناك أنواعا مختلفة من الفعاليات سواء في طول المسافة أو في وزن الأداة إلا أنه في
فعاليات الرمي قد أقيمت بطولات خاصة للأحداث (تحت 18 سنة) ورياضات الشباب حيث أن اللجان هي
التي تحدد طول المسافة السباق ووزن أداة الرمي : (فاروق عبد العزيز وآخرون, 2006 : 10- 11).

2-1-4- تقسيم مسابقات ألعاب القوى:

تمتاز ألعاب القوى عن غيرها من الألعاب والرياضات الأخرى بتعدد فروعها خاصة وأن الجنسين يمارسها
على حد سواء، مع اختلاف بسيط في بعض المسابقات التي تقتصر على جنس دون آخر. وسنوضح بالذكر
المسابقات التي تخضع للنظم الدولية والتي يعترف بها الإتحاد الدولي لألعاب القوى وتعد أرقامها على المستوى
الأولمبي والعالمي : (سعد الدين الشرنوبي، عبد المنعم هريدي، 1998 : 15).

2-1-4-1 مسابقات الرجال:

1 -المسافات القصيرة: عالمي: 100م، 200م، 400م.

أولمبي: 100م، 200م، 400م .

2 -المسافات المتوسطة: عالمي: 800م، 1000م، 1500م - 1ميل.

أولمبي: 800م، 1500م.

3 -المسافات الطويلة: عالمي: 5، 3، 2كلم، ساعة جري، 30، 25، 20كلم، ماراطون 42.192كلم.

اولمبي: 5كلم، 10كلم، الماراتون 42.192كلم

4 -مسافات المشي: عالمي: 50، 30، 20كلم، ساعتان مشي.

أولمبي: 20،50 كلم.

5 الحواجز والموانع: عالمي: 110 م، 400 م، 3000 م موانع.

أولمبي: 110 م، 400 م، 3000 م موانع.

6 التتابعات: عالمي: 100×4 م، 200×4 م، 400×4 م، 800×4 م، 1500×4 م.

أولمبي: 100×4 م، 400×4 م.

7 الوثب والقفز: عالمي وأولمبي: عالي، طويل، ثلاثي، بالزانة.

8 رمي ودفع: عالمي وأولمبي، جلة، قرص، رمح، مطرقة.

9 المسابقات العشارية: اليوم الأول: 100 م، طويل، جلة، عالي، 400 م.

10 - المسابقات العشارية: اليوم الثاني: 110 م حواجز، قرص، زانة، رمح، 1500 م.

2-1-4-2- مسابقات السيدات:

1 المسافات القصيرة: عالمي: 100، 200، 400 م.

أولمبي: 100، 200، 400 م.

2 المسافات المتوسطة والطويلة: عالمي: 800 م، 1500 م، 3000 م، 1 ميل.

أولمبي: 800 م، 1500 م.

3 التتابعات: عالمي: 100×4 م، 200×4 م، 400×4 م، 800×4 م.

أولمبي: 100×4 م، 400×4 م.

4 الحواجز: عالمي: 100 م، 400 م.

أولمبي: 100 م.

- 5 مسابقات الوثب: عالمي وأولمبي: عالي، طويل.
- 6 مسابقات الرمي: عالي وأولمبي: جلة، قرص، رمح.
- 7 للمسابقات السباعية: اليوم الأول: 100م حواجز، جلة، عالي، 200 م.
- 8 -اليوم الثاني: طويل، الرمح، 800 م.

فحسب تصنيف الاتحاد الدولي لألعاب القوى ، تعد فعالية ركض 1500 متر ضمن فعاليات الاركاض المتوسطة ، وتمارس من قبل الرجال والنساء وعند مقارنة زمن هذه الفعالية في الدورة الأولى وما تحقق في الدورات الأخيرة من زمن نلاحظ أن هناك تطور كبير قد تحقق وهذا يعود لأسباب عديدة منها استخدام الوسائل العلمية في التدريب من تقنين الأحمال التدريبية من حجم وشدة وراحة واستخدام الطرائق التدريبية الملائمة للمتطلبات البدنية الخاصة بهذه الفعالية فضلا عن الاعتماد على المتغيرات الفسيولوجية كمؤثر في استخدام الأحمال التدريبية وتقنين فترات الراحة وخصوصا مؤشري معدل ضربات القلب وتركيز اللاكتيك في الدم ، مع العمل على تطوير أنظمة طاقة معينة.

2-2-علاقة ركض 1500 متر بالقدرات البدنية:

يعد اختيار القدرات البدنية المناسبة لتطوير هذه الفعالية من الضروريات المهمة جدا ، إذ أن هذه المسافة تقع ما بين الاركاض السريعة والاركاض الطويلة نسبيا لذلك يجب أن يكون هناك اختيار مناسب لهذه القدرات واستخدامها في المراحل التدريبية.

2-3-علاقة ركض 1500 متر بالتحمل

يعد التحمل قدرة بدنية من الضروري جدا تطويرها بنوعيتها العام والخاص .فالتحمل العام من الضروري تطويره في مرحلة الإعداد العام لأنه يعمل على تحسين كفاءة عمل الجهازين الدوري والتنفسي والقلب وذلك بزيادة حجم القلب الحصول على تجاويف واسعة مما يؤدي إلى اقتصاد في عمل القلب بقله في معدل ضرباته مقابل زيادة حجم الضربة القلبية وزيادة في حجم الدم المدفوع إلى العضلات لتغذيتها كما يعمل على زيادة كمية الهيموغلوبين وزيادة في الشعيرات الدموية في الأنسجة العضلية مما يؤدي إلى تغذيتها بالدم على نحو واسع فضلا عن تطوير عمل

الجهاز التنفسي وخصوصا الرئتين باستيعاب أكبر كمية من الأوكسجين وتزويد العضلات به ، كما يعد العامل الأساسي في مقاومة التعب وذلك بالتخلص من حامض اللاكتيك المترکز في العضلات والمسبب للتعب أما بتحويله إلى ثاني أكسيد الكربون وماء وطرحه خارج الجسم أو بنشره في العضلات الغير عامله وللقلب والكبد مرة أخرى.

كما ويعد التحمل العام الأساس في تطوير التحمل الخاص وتحمل السرعة الذي هو أحد أنواع التحمل الخاص .
 وفضلا عما تقدم فان التحمل العام يساعد على “ سرعة عودة النبض إلى حالته الطبيعية بعد أداء جهد بدني “ ،
 فالتحمل العام يمكن الرياضي والشخص غير الرياضي من أداء جهد لمدة طويلة دون الشعور بالتعب لذلك تم تعريفه بأنه مقدرة اللاعب /اللاعب على الاستمرار في الأداء البدني العام بفاعلية والذي له علاقة بالأداء الخاص في الرياضة التخصصية.

ويذكر (دايفيد ساندرلاتد) مدرب منتخب بريطانيا أن التحمل يعطي الرياضي أساسا قويا يستمر لسنوات طويلة ويساعد على تنفيذ كافة متطلبات التدريب وتشارك أنواع عديدة من المطاولة وهي :

أولا : المطاولة القصيرة الأمد : والتي تستمر من 2-8 دقيقة ويكون تطويرها عن طريق:

- 1.التدريب الفترتي لمسافات قصيرة وتكرارات بأعداد كبيرة وراحة نسبتها 1:2 أو 1:3.
- 2.تدريب تكراري بتكرار قليل مع راحة نسبتها 1:5.

ثانيا : المطاولة متوسطة الأمد : والتي تستمر من 8-30 دقيقة ويكون تطويرها عن طريق:

- 1.التدريب الفترتي.
- 2.ركض ثابت لتطوير المطاولة الأساسية.
- 3.ركض لاأوكسجيني سريع لمسافات متوسطة يتدخل فيها حامض اللاكتيك.

ثالثا : المطاولة الطويلة الأمد : 30 دقيقة فما فوق ويكون تطويرها عن طريق :

1. الركض المستمر والوصول إلى الحالة الثابتة بمعدل ضربات قلب 140ض/د ويكون أما قطع زمن معين أو تكرار مسافات معينة.
2. ركض سريع بسرعة السباق بمعدل ضربات قلب 170 ض/د ويعاد التكرار عند عودة النبض إلى 130 ض/د
3. فارتلك هولمر.

ثانيا : علاقة ركض 1500 متر بتحمل السرعة الخاصة

نظرا لأداء هذه الفعالية بشدة عالية وشبه عالية يكون لزاما على الرياضي أن يحافظ على سرعته طوال مسافة هذه المسابقة، لذلك يكون التدريب على تطوير القدرات البدنية بهذا الاتجاه، وتعد قدرة تحمل السرعة الخاصة لهذه الفعالية من القدرات البدنية الحركية الضرورية والمهمة جدا لأنها تتكون من التحمل والسرعة معا ويكون تطويرها في مرحلة الإعداد الخاص.

أن تطوير هذه القدرة تجعل الرياضي محافظا على سرعته بشدة قصوى وشبه قصوى طوال مده استغراق المسابقة مقاوما التعب نتيجة شدة الأداء وتراكم كميات عالية من حامض اللاكتيك في العضلات وتركيزه في الدم لاحقا نتيجة نقص الأوكسجين لذلك فهي تعني “ مقاومة أجهزة جسم الرياضي العضوية للتعب تحت حالات الشدة القصوى “ لذا عند التدريب يكون هناك اختيار مسافات خاصة بركض 1500 متر لتطوير هذه القدرة . ويذكر عنها (ماتيفيف) بأنها “ قابلة مقاومة التعب في العمل العضلي الذي يتطلب سرعة عالية مثل الركض القصير وركض المسافات المتوسطة “ . لذا فهي تعمل على تهيئة اللاعب على بذل جهد بدني بشدة عالية لأطول مده زمنية ممكنة بنفس الكفاءة تحت ظروف نقص عال للأوكسجين ”. كما أكد على ضرورة هذه القدرة لفعالية ركض 1500 متر وتطويرها في مرحلة الإعداد الخاص كل من (Ballesteros .M .J) و (Alvares .J)

ويؤكد (دايفيد ساندرلاند) على أن هذه القدرة الحركية “ تعد مفتاح الأمان لركض 1500 متر فيما إذا استخدمت بشكل منتظم والمسافات التي تعطي من 1000-200 متر والشدة تكون عالية والراحة قصيرة وتزداد عند التقرب إلى مرحلة المنافسات ”

أما (جيم بالستروز) المدرب العالمي فيذكر بان “ تحمل السرعة يعمل على تهيئه الرياضي للجهد الشديد أي يزيد من قابلية الرياضي لتحمل نقص الأوكسجين والشدة تكون من 90-100 % وبتكرارات قليلة أكثر من مسافة السباق”

لذلك هذه القدرة الحركية مهمة جدا لتطوير فعالية ركض 1500 متر والتي يؤدي تنميتها زيادة في كفاءة الرياضيين وقدرتهم على تحمل جهد بدني عال خلال أداء مسابقة 1500 متر مقاومين التعب الحاصل نتيجة زيادة تركيز حامض اللاكتيك الناتج من نقص الأوكسجين.

2-4-علاقة ركض 1500 متر بأنظمة الطاقة

أن فعالية ركض 1500 متر تعد من المسافات المتوسطة وتقع ضمن منطقة الشدة الأقل من القصوى عند تقنين الإحمال التدريبية لها . لذا فان أنظمة الطاقة تشترك كلها في أداء هذه الفعالية ولكن بنسب متفاوتة . كما تباينت المصادر الفسيولوجية في ذكر نسبة الطاقة اللااوكسجينية إلى الاوكسجينية فبعضها يذكر بان النسبة هي 95%-5% على التوالي ، ومصدر آخر يذكر أن النسبة 85%-15% على التوالي.

من ذلك يتضح بان المصادر كلها ترجح تفوق النظام اللااوكسجيني على الأوكسجين ، وبالرغم من ذلك فإن هذا التباين يعود إلى زمن أداء هذه الفعالية ، إذ كلما ازداد الزمن اصبح قريبا إلى النظام الأوكسجين ، كما يرتبط ذلك بفئة اللاعبين سواء كانوا مبتدئين أو ناشئين أو متقدمين ، وكذلك حسب الجنس سواء كانوا ذكورا أو إناثا .

وبما أن هذه الفعالية تستغرق ركض حول الملعب والبالغ 1500 متر وليس بالإمكان قطعها بالسرعة القصوى لذا يكون هناك توازن في استخدام الطاقة للمحافظة على تكملتها بكفاءة عالية . في بداية الركض يكون نظام الفوسفاجين هو السائد ولمسافة 100 متر ثم يبدأ بفض السرعة لتكون اقل من القصوى ولمسافة حوالي 700 متر يتكون نظام الطاقة الغالب هو نظام حامض اللاكتيك ويشترك معه النظام الاوكسجيني لاحقا بنسبة اقل مع زيادة في السرعة في الـ 100 متر الأخيرة من السباق إذ أن تكملة السباق بالسرعة العالية يؤدي إلى نقص في الأوكسجين مما يؤدي إلى العمل بعدم وجود الأوكسجين وبالتالي يؤدي إلى تراكم عال لحامض اللاكتيك في العضلات والدم ويسرع في ظهور علامات التعب لذا يكون تدريب هذه الفعالية على تعويد العضلات على

العمل بالشدة القصوى والأقل من القصوى بالرغم من تراكم حامض اللاكتيك وتطوير نظامي الطاقة اللااوكسجين والاوكسجين.

2-5- متطلبات تطوير ركض 1500 متر

تعد هذه الفعالية من الاركاض التي تحتاج إلى تطوير متطلبات بدنية خاصة واستخدام طرائق تدريبية مناسبة مع كل قدرة بدنية ومرحلة إعداد فضلا عن تطوير أنظمة طاقة تتناسب مع مسافتها وشدة أدائها العالية وقدرة على تحمل ارتفاع مستوى حامض اللاكتيك في العضلات والدم وزيادة الألم المصاحب له نتيجة التعب الذي يحدث . فإن الاهتمام بالناحية الفسلجية وربطها بالتدريب وكذلك المتغيرات البيوكيميائية التي تحدث في العضلات والدم له أهمية بالغة في تحسين المستويات الرياضية لكل أنواع الرياضات ومنها ركض 1500 متر لذا ترى أن متطلبات ركض 1500 متر هي :-

1. **التكتيك الجيد والتكتيك :** حيث يعتمد ركض المسافات المتوسطة على توفير السرعة باقتصادية ويتطلب ذلك تحويل الطاقة المتوفرة إلى سرعة عالية عن طريق سعة الخطوة القصيرة وخفض في تردد الخطوة بحيث تعتمد طول الخطوة على القوة والتوافق العضلي العصبي فكلما كانت القوة والتوافق العضلي العصبي جيد كان طول الخطوة مناسب . أما الغرض من التكتيك هو الحصول على احسن موقع بالركض بالنسبة للمتسابقين ويعتمد ذلك على الإنجاز الواقعي للمتسابق والهدف في السباق كان يكون الهدف هو تحقيق الفوز أو تسجيل افضل رقم ، ولتسجيل افضل زمن تعتمد على قدرة وقابلية الرياضي على توزيع مصادر الطاقة لمسافة معينة .
2. **اختيار الطرائق التدريبية المناسبة مع كل مرحلة تدريبية وقدرة بدنية والطرائق التي تستخدم في تدريبها الطريقة المستمرة والفتري المنخفض الشدة والتدريب الدائري خلال مرحلة الإعداد العام لتطوير التحمل العام والقوة العامة والفتري المرتفع الشدة لتطوير السرعة . والفتري المرتفع الشدة والتكراري خلال الإعداد الخاص لتطوير السرعة وتحمل السرعة والفتري المنخفض الشدة لتطوير التحمل والدائري والمحطات لتطوير القوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة . وفي مرحلة المنافسات التكراري والفتري المرتفع الشدة والاختبارات .**
3. **استخدام الحمل التدريبي المناسب وتوزيع مكوناته من حجم وشدة وراحة مع كل مرحلة تدريبية وطريقة تدريبية وقدرة بدنية وذلك باستخدام الحجم الكثيف والراحة القليلة والشدة المنخفضة خلال مرحلة الإعداد العام**

وذلك لبناء أساس متين للأجهزة الوظيفية والعضوية لأجل التهيؤ للإعداد الخاص الذي يكون الحجم منخفضا والشدة عالية والراحة تكون مناسبة مع هدف التدريب .

4. اختيار القدرات البدنية المناسبة لركض 1500 متر وهي القوة العامة والتحمل العام والمرونة وذلك للحصول على قوة عامة لكافة عضلات الجسم والتي سوف تعتمد عليها القوة الخاصة خلال الإعداد الخاص ويقابلها بنفس الوقت مرونة جيدة لمفاصل الجسم ومطاطية للعضلات وذلك منعا للإصابات وقدرة على تحمل شد عضلي عال عند أداء السرعة وتحمل السرعة أو عند أداء أي شد عضلي قصوي أو شبه قصوي .

وقدرة تحمل السرعة التي تنمي لدى الرياضي قدرة المحافظة على سرعته طول مسافة 1500 متر مقاوما للتعب الذي يحدث نتيجة الشدة العالية ونقص الأوكسجين الحاد وتراكم عال لحمض اللاكتيك في الدم وكذلك تحمل القوة التي تنمي لدى رياضي 1500 متر قوة تحمل عال ببذل قوة بشدة عالية لمدة طويلة نسبيا وكذلك قدرة القوة المميزة بالسرعة التي تنمي لدى الرياضي مقاوما الشدة العالية أثناء السرعة وتحمل السرعة . وأخيرا قدرة تحمل السرعة الخاص الذي ينمي لدى رياضي 1500 متر تحمل السرعة الخاص بهذه الركضة من خلال التدريب على مسافات لها خصوصية بهذه الركضة كأن تكون قريبة من مسافة 1500 متر أو أكثر أو $\frac{3}{4}$ أو $\frac{1}{2}$ أو $\frac{1}{4}$ مسافة السباق وقد أكد على هذه القدرة مدرب منتخب بريطانيا للناشئين (ساندرلاند) بان هذه القدرة تعد مفتاح الأمان لركض 1500 متر إذا استخدمت بشكل منظم والمسافات التي تعطى من 200-1000 متر بتكرار قليل وبشدة عالية وراحة قليلة وهذه تطول مع الاقتراب من موسم المسابقات .

5. تطوير أنظمة الطاقة الخاصة بركض 1500 متر إذ تدرج هذه الفعالية ضمن نظام الطاقة المختلط مع تغلب الطاقة اللاهوائية بنسبة أكثر من الهوائية إذ تتم الحاجة إلى النظام الفوسفوجيني في بداية السباق ولمسافة حوالي 100 متر إذ تكون البداية بسرعة قصوى ثم خفض الشدة لتكون شبة قصوى حتى نهاية السباق أو حتى لآخر 100 متر وهنا يكون نظام الطاقة اللاهوائي الكلايكونجيني وفي نهاية السباق الانطلاق بسرعة لتكملة السباق بأقل زمن أو الحصول على المركز الأول . لذلك يجب أن يكون هناك تطوير للقدرات اللاهوائية اللاكتيكية لان حامض اللاكتيك في هذه الركضة يزداد مستوى تراكمه بشكل عال والذي يؤدي إلى حدوث التعب .

6. ربط التدريب بالمتغيرات والقدرات الفسيولوجية والبيوكيميائية مثل مؤشر معدل ضربات القلب الذي يعد مؤشرا مهما وسهلا لمعرفة شدة الحمل التدريبي وبأي اتجاه يكون لمعرفة نظام الطاقة المستخدم واستخدامه في تقنين الراحة ليكون التدريب أكثر ملاءمة وعلمية وكذلك مؤشر الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين لمعرفة شدة التدريب الذي يعد افضل المؤشرات سابقا في تقنين شدة حمل التدريب وحاليا اجمع اغلب علماء التدريب والفسيولوجيا على مؤشر حامض اللاكتيك المهم جدا في التعرف على شدة التدريب من المتغيرات البيوكيميائية التي تحدث في العضلات والدم ولصعوبة فحصه في العضلة يعتمد على تركيزه في الدم بعد انتقاله من العضلات . إن الاعتماد على تلك المؤشرات في التدريب تجعل المدرب والرياضي في منطقة الأمان أثناء التدريب إذ يكون أكثر علمية لذلك نرى بان التدريبات التي تعتمد على تلك المؤشرات هي افضل واسلم وهذا ما يقوم به المدربين في العالم واستنادا للمصادر التي اطلعت عليها التي توفرت للباحثة وهذه التدريبات هي :

1. تدريب السرعة : وتستخدم لتنمية ATP-PC والقوة العضلية وتؤدي بأقصى سرعة واستشفاء كامل ، وأدخلت عليها تقسيمات أخرى وهي :

- تدريب تحمل اللاكتيك.
- تدريب إنتاج اللاكتيك.
- القدرة العضلية.

2. تدريب الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين : وفيها تكون المسافات بين 300-600 متر وبشدة من 80-90% إذ يذكر (ماجلشو) بان أداء تكرارات لمسافات متوسطة له اثر كبير في تنمية الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين كما يصل زمن المجهود إلى ضعف زمن الراحة 1-2.

3. تدريب العتبة الفارقة اللاهوائية : تلعب العتبة الفارقة دورا حيويا في مسافات 400 متر فاكتر كما تؤثر في مسافات 100-200 متر ويفضل استخدام السرعة الأقل من الأقصى التي ينتج فيها تركيز حامض اللاكتيك في الدم عند مستوى (4 مللي مول) وفي ذلك تنمية للتحمل اللاهوائي وهناك نوعان من العتبة الفارقة هما :

- العتبة الهوائية : وتكون عند مستوى (2 مللي مول) وهي اقل شدة تدريب تؤدي إلى تحسين التحمل الهوائي

-العتبة اللاهوائية : وتكون عند مستوى (4 مللي مول) وهي اقل شدة تدريب تؤدي إلى تحسين التحمل اللاهوائي.

وتشير التجارب أن المجهود عند شدة بمتوسط %74 هي الشدة المطلوبة لإنتاج حامض اللاكتيك عند مستوى (4 مللي مول) وذلك في بداية الموسم أما في منتصفه تكون الشدة بمتوسط % 86 أما معدل النبض التي ينتج عندها مستوى (4 مللي مول) تكون في بداية الموسم 152-135 ض/د وذلك لتحقيق العتبة الفارقة اللاهوائية وفي منتصف الموسم تؤدي التكرارات بسرعات بحيث يكون معدل النبض بمتوسط 161 ض/د وتصل في نهاية الموسم 172 ض/د . لذلك يرى (ماجلشو) من خلال نتائج الدراسات والبحوث أن سرعة أداء التكرارات بنسبة %75-85 من مستوى الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين عند معدل نبض للقلب 150-140 ض/د تشير إلى افضل سرعات للتدريب في بداية الموسم أما في نهايته تكون الشدة من 85-90% ونبض قلب من 150-170 ض/د.

4. تدريب تحمل اللاكتيك : أن تدريب الرياضيين على زيادة القدرة على تحمل اللاكتيك الذي يتراكم في عضلاتهم في السباقات يجعلهم قادرين على إنهاء السباق أسرع مع المحافظة على السرعة لأطول فترة ممكنة فهذه التكييفات الفسيولوجية تسمح بإنتاج مزيد من الطاقة اللاهوائية ويتم تنمية تحمل اللاكتيك من خلال :

-تحسين عمل المنظمات Buffers بزيادة نشاط أنزيم LDH في العضلات

-زيادة تحمل الآلام الناتجة عن تراكم الأحماض مما يساعد الرياضي على المحافظة على سرعته في السباق بالرغم من النقص التدريجي في الأس الهيدروجيني للعضلات (pH) لذلك فان القدرة على تحمل تراكم اللاكتيك له أهمية خاصة في النجاح في السباقات وخصوصا في النصف أو الثلث الأخير منها ، وعدم التحسن في هذه العمليات الفسيولوجية يؤدي إلى ظهور تراكم حامض اللاكتيك مبكرا خلال السباق . لذلك يجب أن تكون الأحمال التدريبية شدتها قوية لكي تجبر الأنزيمات المسؤولة من إنتاج الطاقة لاهوائيا على العمل بأكبر فاعلية وهذه الأنزيمات التي تستخدم لهدم فوسفات الكرياتين وكلايوكوجين العضلة وبناء على ذلك فان أوقات التمرين يجب أن لا يزيد عن 2-1 دقيقة لان الزيادة عن ذلك يكون الاعتماد بشكل أكبر على إمداد الطاقة هوائيا وإذا كان زمن التمرين طويل بالإمكان تكراره بعد قليل خلال التدريب الواحد . ويذكر كل من (فوكس وباورز) “ لكي يتأكد المدرب من الاعتماد الكلي تقريبا على القدرة اللاهوائية فمن الحكمة أن يدرّب بشدة %90 من الحد الأقصى في التمارين الطويلة نسبيا والشدة القصوى في الزمن الأقل وذلك لكي يعمل التدريب على زيادة الحمل على

العمليات البيوكيميائية المسؤولة عن إعادة بناء ATP لاهوائيا في العضلات المخططة وهناك دلائل تم الحصول عليها من تحليل الدم والنسيج العضلي تؤيد حدوث ذلك.

5.التدريب بسرعة السباق :يؤدي التدريب بهذا النوع إلى حدوث تكيف مع السباق وإحداث بعض أشكال التوافق والتكيف مع عمليات تمثيل الطاقة للسباق وتحسين القدرة على الاستمرار في السرعة لفترة طويلة .

2-6-أنظمة الطاقة Energy System

يؤدي التدريب الرياضي إلى حدوث تغيرات فسيولوجية وكيميائية داخل الخلية العضلية لغرض إطلاق الطاقة اللازمة للأداء البدني . ويتوقف مستوى تقدم اللاعب على مدى إيجابية التغيرات الكيميائية بما يحقق التكيف لأجهزة وأعضاء الجسم لمواجهة الجهد والتعب الوظيفي والبدني الناتج عن التدريب والمنافسات . وترتبط عمليات التمثيل الحيوي للطاقة بما يحدث داخل الخلايا العضلية من العمليات الكيميائية المعقدة لإطلاق الطاقة اللازمة لعمليات الانقباض العضلي .

إن تنوع حركات الجسم والأنشطة البدنية المختلفة يقابلها تنوع في نظم إنتاج الطاقة ، ويذكر كل من (محمد احمد وبكر محمد) أن اغلب علماء فسيولوجيا الجهد البدني ومنهم (هولمان وهتنجر) و (كونسلمان) و(سيسل وكولين) و (فوكس وماثيوس) و (علاوي وأبو العلا) و (بهاء الدين سلامة) قد اتفقوا على إن هناك ثلاثة أنظمة للطاقة هي :

1.النظام الفوسفاتي . THE PHOSPHATE SYSTEM

2.نظام حامض اللاكتيك . THE LACTIC ACID SYSTEM

3.النظام الاوكسجيني أو الهوائي . OXYGEN AEROBIC SYSTEM

وتداخل هذه النظم الثلاثة وتعاون في إمداد العضلات بالطاقة بنسب مختلفة تبعا لطبيعة الأداء البدني والانقباض العضلي وشدته وبالتالي فهي تختلف في سباقات السرعة عنها في سباقات التحمل . وعلى ضوء ذلك فان سباقات السرعة في ألعاب القوى مثل 100-200-400 متر قد صنفت على أنها لاهوائية وذلك لان الأكسدة التي تحدث في الخلايا العضلية تكون أكسدة لاهوائية حيث تعتمد على الفوسفات وتحلل الكلايكوجين إلى كلوكوز .

بينما في سباقات التحمل مثل 3000-5000 متر جري صنف على أنها هوائية لان الأكسدة التي تحدث في الخلايا طول مسافة السباق تكون أكسدة هوائية باستثناء فترات قليلة في بداية السباق ونهايته حيث يتدخل النظام اللاهوائي لثوان معدودة بينما أثناء مرحلة السباق يكون النظام الهوائي الذي يعتمد على الأوكسجين هو الوسيلة الرئيسة التي تعتمد عليها الخلايا العضلية في احتياجها للطاقة .

فبالإضافة إلى تقسيم الألعاب إلى أنظمة الطاقة المذكورة إلا إن المصادر الفسيولوجية تذكر بان هناك علماء وضعوا تقسيمات أخرى . فعلى سبيل المثال قام (فوكس وزملائه) بتقسيم الأنشطة الرياضية حسب زمن أدائها ومصدر الطاقة التي تستمد منها الوقود إلى أربعة فترات حيث شملت :

1. الفترة الزمنية الأولى على الأنشطة التي تستغرق اقل من 30 ثانية وتعتمد هذه الأنشطة على الجزئي الكيميائي المخزون في العضلات والغني بالطاقة ثلاثي ادينوسين الفوسفات Adenosine Tri Phosphate أو باختصار ATP وكذلك على جزئي الفوسفو كرياتين Phospho Creatine (PC) .
 2. أما الفترة الزمنية الثانية فتخصصت للرياضات التي تستغرق من 30-90 ثانية التي تستهلك الجزئي الفوسفو كرياتين وتعتمد على النظام اللاهوائي الذي يوفر الطاقة عن طريق تحليل الكاربوهيدرات الكلوكوز .
 3. أما الفترة الثالثة فشملت الأنشطة التي تستغرق من 90-180 ثانية وهي التي تعتمد على عمليات التمثيل الغذائي اللاهوائي للكلوكوز .
 4. أما الفترة الرابعة والأخيرة فتحتوي على الأنشطة الرياضية التي تزيد عن 180 ثانية في أدائها والتي تعتمد على أكسدة الكلوكوز والدهون (النظام الهوائي) كمصدر أساسي في توفير الوقود لعضلات الهيكلية العاملة .
- وقام الباحث الكندي (روي شابيرد Roy Shapperd) بوضع تقسيم آخر للأنشطة الرياضية وعن كيفية استهلاك الوقود خلالها إلى 5 مراحل حيث حدد:

- المرحلة الأولى بأقصى انقباض عضلي ولمرة واحدة.
- المرحلة الثانية فخصصها للأنشطة الرياضية التي تستغرق اقل من 10 ثواني.
- المرحلة الثالثة ركز فيها على الأنشطة الرياضية التي تستغرق من 10-60 ثانية.
- المرحلة الرابعة للأنشطة من دقيقة واحدة إلى ساعة واحدة.
- المرحلة الخامسة والأخيرة فخصصها للألعاب التي تتميز بالتحمل الهوائي والتي تستغرق في العادة أكثر من ساعة

وأخيرا قام العالمان (سكينر ومورغان) Skinner & Morgan بالاعتماد على المعلومات والنتائج المتوفرة من احدث البحوث والدراسات عن حامض اللاكتيك واللاكتيت ودورها أثناء المجهود البدني وعن المعلومات عن شدة الحمل البدني حيث قسما الأنشطة الرياضية إلى المراحل التالية:

1. مرحلة القدرة اللاهوائية Aerobic power

والتي تضمنت الأنشطة الرياضية التي تستغرق أداؤها من ثانية إلى 10 ثواني ، حيث إن مصدر الوقود هو ATP والجزئي الفوسفو كرياتين.

2. مرحلة السعة اللاهوائية Anaerobic capacity

وتشمل على الأنشطة التي تستغرق من 20 إلى 45 ثانية ، فبجانب المصادر السابقة تشترك عملية الجلوكزة اللاهوائي في توفير الوقود لهذه المرحلة.

3. مرحلة تحمل حامض اللاكتيك Lactic acid tolerance

والتي تستغرق من دقيقة واحدة إلى 8 دقائق.

4. المرحلة الهوائية

التي احتوت على الأنشطة التي تزيد عن 10 دقائق والتي تعتمد على التحليل الهوائي للكلوكوز كمصدر أساسي لتوفير الوقود لها.

من ذلك يتضح إن كافة المصادر قد اتفقت على إن هناك تباين بين الألعاب الرياضية حسب شدة وزمن

أدائها ومصدر الطاقة التي تستمد منه وقودها للاستمرار بالمجهود البدني لتلك اللعبة و التقسيم الأخير للعالمان)

سكينر ومورغان) Skinner & Morgan هو اقرب من بقية التقسيمات إلى التدريب الرياضي .

مقدمة الباب الثاني :

يتطرق هذا الباب إلى فصلين بحيث يحتوي الفصل الأول على منهجية البحث وإجراءاته الميدانية، أما الفصل الثاني فقد تطرق إلى النتائج ومناقشتها واستخلاص مجموعة من الاستنتاجات وكذا مقابلة النتائج بالفرضيات، وأثر الاستناد على أهم النتائج ثم اقتراح مجموعة من التوصيات التي يرجى العمل بها وأخذها بعين الاعتبار وفي الأخير انتهى البحث بالخاتمة العامة .

تمهيد :

إن المراهقة فترة أو مرحلة جد حساسة من حياة البشر، وهذا باعتبارها مرحلة عبور من الطفولة إلى الرشد، تسمح للفرد بالولوج عالم الكبار، ولو تمكن الفرد من اجتياز هذه المرحلة بنجاح لسهل عليه مواصلة مشوار حياته بسهولة وبدون آثار جانبية قد تؤثر عليه و تحدث لديه عقد نفسية يصعب التخلص منها مستقبلا ، فمن خلال هذه الفترة تحدث عدة تغيرات نفسية وعقلية واجتماعية وجسمية للفرد تؤثر عليه بصورة مباشرة أو غير مباشرة .

3-1- مفهوم المراهقة:

لغة: كلمة مراهق تعني في اللغة العربية : الاقتراب من الحلم، رهق الغلام أي: قارب الحلم، بلغة حد الرجولة. جاء في المنجد: ”رهمت كلاب الصيد إي لحقته المراهقة تفيد معنى الاقتراب أو الدنو من الحلم“. وهنا تأكيد علماء و مفكرو اللغة العربية ، أن هذا المعني في قولهم حسب رهق بمعنى (غشي، أو لحق، أو دنو) فالمراهق هو الفرد الذي يدنو من الحلم واكتمال النضج، والتحاق بحد الرجولة (رابح، 1980، صفحة 242).

اصطلاحا: يقول « لفظ وصفي يطلق علي المرحلة التي يقترب فيها الطفل. وهو الفرد الغير ناضج

جسميا، عقليا، انفعاليا من مرحلة البلوغ، ثم الرشد ثم الرجولة " (فؤاد، 1977، صفحة 257).

و بهذا أصبحت المرحلة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد علي أنها عملية بيولوجية، حيوية و عضوية في

بدايتها، وظاهرة اجتماعية في نهايتها. حيث يضيف إلي ذلك. أن "كلمة المراهقة « Adolescence »

مشتقة من الفعل اللاتيني « Adoleser » ومعناه التدرج نحو النضج الجنسي، العقلي، الجسمي

الانفعالي، الاجتماعي". (فهيم، 1991، صفحة 27).

3-2- أهمية دراسة خصائص هذه الفئة (13-14) سنة:

تكمن الأهمية لهذه المرحلة في عملية تخطيط وبناء وتنفيذ مناهج التربية البدنية والرياضية، و كذا في

حسن اختيار الأهداف التي تتطابق مع المستوى الذهني والجسمي والانفعالي وكذلك في حسن اختيار

طرق التدريب الملائمة لتحقيق الأهداف المسطرة، إن المرحلة السنوية (13-14) سنة يسميها كورت

مانيل (1987) بالمرهقة الثانية ويحدد فترة عمرها يقول: "إن هذه المرحلة تشمل الأعمار التالية البنات من 14/13 إلى 18/17 سنة أما البنين من 15/14 إلى 19/18 سنة".

3-3- الجوانب التي توضح فترة المراهقة :

تختلف الجوانب التي تعلق مرحلة المراهقة و ذلك باختلاف الخلفية النظرية و تعددها و من أبرز هذه الجوانب نجد:

3-3-1 الجوانب البيولوجي: يتزعم هذا الاتجاه الباحث " ستانلي هل «S. HALL» حيث يعد من

أوائل من اهتم بمعالجة ظاهرة المراهقة و قد سمي هذه المرحلة بمرحلة ميلاد جديدة، كما وصفها بأنها مرحلة عواصف و توتر لأنها تتسم بخصائص و صفات تختلف عن مرحلة الطفولة، وتحدث في هذه المرحلة تغيرات تستند إلى أسس بيولوجية تتمثل في نضج بعض الغرائز و ظهورها بشكل مفاجئ ما يؤدي إلى ظهور بعض الدوافع القوية عند المراهقين والمراهقات تؤثر في سلوكهم.

كما أيد هذا الاتجاه الباحث " أرنولد جيزل "A. Gisel" حيث أشار إلى أن الوراثة هي المسؤولة عن السلوك، و أن للبيئة دور في تعزيز عملية النمو أو عرقلتها و ليس لها تأثير على توليدها أو إحداثها. (الميلادي، 2004، صفحة 65). كما يؤمن أصحاب نظرية التحليل النفسي بزعماء " فرويد " بأهمية العوامل البيولوجية في نمو الشخصية الإنسانية، حيث يرى زعيمها بأن الرغبات الجنسية التي تظهر في بداية مرحلة المراهقة تتحول إلى أزمات حين يعجز الأنا عن التوفيق بين مطالب الهوى و الرغبات الغريزية و مطالب الأنا الأعلى الذي يمثل القيم الاجتماعية. (الزغبي، 2001، صفحة 325).

3-3-2 الجوانب الاجتماعي: أصحاب هذا الاتجاه يفسرون سلوك المراهقة على الأسس الثقافية السائدة

و التوقعات الاجتماعية و يفترضون أن سلوك المراهقات هو نتيجة تربية منذ الصغر الذي يتعلم أدوار معينة و بالتالي فإن عملية التنشئة الاجتماعية هي المسؤولة عن سلوك الفرد في سواء وانحرافه إضافة إلى مشاهدة الأبناء لبرامج عنيفة و عدوانية تؤدي بهم إلى تقليد النماذج أثناء تفاعلهم مع الآخرين في الحياة الاجتماعية، خاصة عندما يشعرون بالإحباط و يؤكد علماء الاجتماع أن الفرد عندما يتعلم السلوك العدواني في طفولته يستمر في ممارسة العدوان في مراهقته فهناك استمرارية في سلوكه ما لم يتعرض للتغير الاجتماعي . كما يجب النظر في العلاقات الأسرية المتغيرة، و الأدوار الحديثة للوالدين و التغير الاجتماعي السريع بصورة أكثر دقة و

موضوعية، لأن ذلك يساعد على فهم المراهق و سلوكه و علاقاته مع الآخرين، مما يؤدي إلى حل كثير من الغموض (الزغبي، 2001، صفحة 326).

3-3-3- الجانب السيكولوجي: يعتمد الباحث " فرويد " في تفسير مرحلة المراهقة على أساس الغريزة الجنسية والطاقة التي ترتبط بها، أي أن الاضطرابات و المشكلات تتوقف على إفرازات غددية و منها الغدد الجنسية، و من الذين أيدوا على هذا الاتجاه في أمريكا الباحث " كينس " الذي اهتم بدراسة السلوك الجنسي و الشذوذ عند الذكور و الإناث . كما نجد العالم النفساني " ليفن كيرت " Levin" (1952) الذي يرى أن الانتقال التدريجي للطفل من عالم الطفولة إلى عالم الراشدين هو الذي يسبب التوتر الذي يسيطر على حياة المراهق و للانتقال الحاصل أوجه عديدة منها:

- أن المراهقة في انتقالها من الطفولة إلى الرشد تواجه مستقبلا غامضا، لا تملك عنه ما يوضحه، و هي في هذه الحالة أشبه بمن يدخل مدينة لم يشاهدها من قبل و قد يؤدي هذا الغموض قي أغلب الأحيان إلى صراعات نفسية قد ينتج عنها اضطرابات في سلوكها و تصرفاتها. (الداهري، 2005، صفحة 239). بسبب النضج الجنسي الذي يتم في هذه المرحلة و نظرة المراهقة إلى جسمه كأنه مجهول، قد يؤدي إلى عدم الثقة بالنفس و ما ينتج عنها من تردد، صراع و عدوان و صعوبة التمييز بين ما هو خيالي و واقعي و التناقض الذي يقعون فيه، الأمر الذي يؤدي إلى حالات شديدة من التوترات و الصعوبات فنجدهم يعيشون حالات عدم الاستقرار و التذبذب، الخجل، الانطواء و العدوان (الداهري، 2005، الصفحات 239-240).

مما سبق نستنتج أن كل اتجاه فسر المراهقة اعتمادا على جانب معين رغم أن كل الجوانب في شخصية المراهقة متكاملة، و لا نستطيع الفصل بينها فالجانب البيولوجي فسرنا على أساس نضج بعض الغرائز و ظهورها و أن الوراثة هي المسؤولة عن سلوك المراهقين، في حين أن الجانب الاجتماعي فسر المراهقة على أسس ثقافية اجتماعية و أن التنشئة الاجتماعية هي المسؤولة عن سلوكيات المراهقة في سوءه أو انحرافه، و أخيرا الجانب السيكولوجي الذي يرجع سلوكيات المراهقات إلى نمو الغدد الجنسية المسؤولة عن عدم استقرار و تذبذب حياة المراهق

3-4-4-مظاهر النمو في مرحلة المراهقة:

من أهم مظاهر النمو في هذه المرحلة ما يلي:

3-4-1-النمو الجنسي الجسمي: تظهر في هذه المرحلة تغيرات نمائية سريعة في حجم الجسم و نسبته فتتمو الغدد الجنسية، و تصبح قادرة على أداء وظائفها في التناسل و هذه الغدد تتمثل في المبيضين لدى الأنثى و يقومان بإفراز البويضات الناضجة و يحدث الطمث عند الفتاة نتيجة لانفجار البويضة و يحدث أول حيض للفتاة في الفترة ما بين 9 . 14 سنة، أما الخصيتين عند الذكر فتقومان بإفراز الحيوانات المنوية و الهرمونات الجنسية و يطلق على مظاهر النضج عند البنين و البنات "الصفات الجنسية الأولى (العيسوي، 1995، صفحة 103).

يصاحب النضج الجنسي ظهور ميزات أخرى يطلق عليها اسم "الصفات الجنسية الثانوية" مثلا عند البنات تنمو عظام الحوض، و نمو أعضاء الرحم، المهبل، الثديين، أما عند الذكر نمو شعر الذقن و خشونة الصوت...الخ.

كما يحدث النمو في مرحلة المراهقة على شكل تغيرات جسمية خارجية يمكن ملاحظتها، و تغيرات فيزيولوجية داخلية تظهر في وظائف الأعضاء كإفراز الغدة النخامية هرمونات منبهة للجنسين و يزداد إفراز هذه الغدة على توجه نشاطها إلى إثارة المشاعر الجنسية لدى الأنثى و الذكر. أما الجانب الجسمي فهناك نمو مستمر و ملحوظ من حيث الطول، الوزن و نمو الأطراف و العضلات و مختلف الأجهزة كالجهاز الهضمي، و تجدر الإشارة إلى أن في هذه المرحلة النمو الجنسي يبلغ ذروته و يرتبط بسائر جوانب النمو.

3-4-2- النمو العقلي: يرى الباحث " ترومان (1916) " أن التغيرات في النمو الجسمي و

الفيزيولوجي في مرحلة المراهقة تقترن بالتغيرات في النمو العقلي، فالقدرات العقلية لا تستمر طول الحياة لكنها تصل إلى ذروتها في سن السادسة عشر (16) تقريبا ثم تأخذ في الانخفاض التدريجي أما الباحث " بالتر (1973) " و كذلك " شي (1974) " بين أن الذكاء لا ينخفض مع التقدم في العمر الزمني لكنه قد يتحسن و يستمر في الازدياد خلال سن النضج. (الزغي، 2001، صفحة 345).

في العموم تتميز فترة المراهقة بنمو القدرات العقلية و نضجها فالحياة العقلية للمراهق تسير من البسيط إلى المعقد أي من مجرد الإدراك الحسي و الحركي إلى إدراك العلاقات المعقدة و المعاني المجردة، و في مرحلة

المراهقة ينمو الذكاء العام و يسمى بالقدرة العقلية العامة و كذلك تنضج الاستعدادات و القدرات الخاصة و تزداد قدرة المراهقة على القيام بالعمليات العقلية العليا كالتفكير، التذكر، التخيل و التعلّم.

3-4-3- النمو النفسي: من أبرز مظاهر الحياة النفسية رغبة المراهقة في الاستقلال عن الأسرة وميله نحو الاعتماد على النفس، فنتيجة للتغيرات الجسمية التي تطرأ على المراهقة تشعر أنّها لم تعد طفلة قاصرة، كما أنه لا يجب أن يعاقب على كلّ شيء يقوم به أو أن يخضع سلوكه لرقابة الأسرة، كما نلاحظ عنده في هذه المرحلة الابتعاد عن التصرفات الصبائية التي يرى بأنّها لم تعد مناسبة لسنه فيكبر تحديده لعالم الكبار فتتطفل لمعرفة المجهول و يجتهد في إقناع غيره بأن آراءه صائبة و اختياراته كذلك (Durnaude, 1999, صفحة 19).

كما يتميز النمو النفسي في هذه المرحلة بالاتجاه نحو الذات الذي يصل إلى حد التمرکز حول الذات، و لكنه يختلف في مضمونه عن تمرکز الطفل حول ذاته لأن المراهق بلغ النمو العقلي و النضج الاجتماعي الذي يؤهله لتمييز بين ذاته و الآخرين، و هدف المراهق من هذا السلوك هو معرفة أسباب التغيرات الجسمية التي يتعرض لها و إيجاد تفسيرات فيقوم بالاهتمام الزائد بنفسه و بمظهره الخارجي، كما نجده يميل إلى عدم البوح بأسراره و عدم مشاركة الآخرين، و الشعور بالضيق و التذمر كتعبير عن عدم الرضا، فالمراهق في هذه المرحلة يسعى إلى معرفة خصوصيات شخصيته و إقامة علاقات اجتماعية يشارك أقرانه مشاكلهم و يتبادل معهم الانشغالات و الاهتمامات المشتركة.

3-4-4- النمو الاجتماعي: تتميز العلاقات الاجتماعية في مرحلة المراهقة بأنها أكثر تمايزاً و أكثر اتساعاً و شمولاً عنه في مرحلة الطفولة، حيث يعد الميل إلى الاجتماع عند الفرد أحد الميول التي وجدت مع الإنسان و التي تستمر في نموها و تطورها مع تقدم العمر فالسلوك الاجتماعي عند الفرد عملية مستمرة و متطورة، و المراهق يتأثر بالبيئة الاجتماعية و الأسرية التي يعيش فيها و ما يوجد فيها من عادات و قيم و تقاليد و ميول تؤثر في المراهق و توجه سلوكه، فالمراهق في هذه المرحلة يحاول ممارسة الاستقلال الاجتماعي و الزعامة بحيث يميل إلى الاعتماد على النفس و تحمل المسؤولية الاجتماعية و الرغبة من التخلص من قيود الأسرة، و يعتمد مدى نجاح المراهق في التوافق مع المواقف الاجتماعية الجديدة على خبراته السابقة و ما كونه من اتجاهات نتيجة هذه الخبرات.

3-4-5- النمو النفسي الاجتماعي : يتأثر النمو النفسي الاجتماعي للمراهق بالبيئة الاجتماعية و الأسرة التي يعيش فيها بما تحتويه من ثقافة و تقاليد و عادات و عرف و اتجاهات و ميول تؤثر على المراهق و توجه سلوكه، وتجعل عملية توافقه مع نفسه و المحيطين به عملية سهلة أو صعبة حيث أكدت معظم الأبحاث أن الصراعات الموجودة بين المراهقين و أوليائهم نتيجة هذه العادات و التقاليد التي يجب على المراهق إتباعها و خاصة المتعلقة باللباس، و قصة الشعر و الخروج و النتائج الدراسية برغم من أنها صراعات عادية لا تؤثر كثيرا على العلاقة بين المراهقين و الأولياء و لكنها توتر و تجعل المراهق في حالة عدم الاستقرار المستمر و خاصة مبالغة الأسرة أو الاهتمام الزائد بتعليم أبنائهم .و ذلك لتحقيق الاستقرار الاقتصادي و تأمين مستقبلهم يخلق حالات الضغط لدى المراهق، أين يطلب في بعض الحالات الأولياء من أبنائهم الوصول إلى مستوى عالي من التحصيل لا تقوي عليه قدراتهم الطبيعية و من ثم يشعر بالفشل و الإحباط، لذلك يجب أن تكون نظرة الآباء نظرة واقعية لا تحمل المراهق ما لا طاقة فيه، و إتاحة له فرصة النمو العقلي و النفسي و الاجتماعي و تقدير نجاح المراهق في كل الميادين (Bee، 2003، الصفحات 278-293)

ومن أبرز مظاهر الحياة النفسية في فترة المراهقة، رغبة المراهق في الاستقلال عن الأسرة و ميله نحو الاعتماد على نفسه، لذلك لا يجب أن يعامل كطفل رغم أنه من جهة أخرى مازال يعتمد على الأسرة في قضاء حاجاته الاقتصادية و في توفير الأمن و الطمأنينة، و تبقى التربية التسلطية لها سلبيات كثيرة، لذلك على الآباء تربية أبنائهم مع حرية محدود أي الأخذ بيد المراهق و مساعدته على حل مشاكله و تقدر موقفه و ظروفه الجديدة، و ذلك عن طريق إقناعه و التحدث معه حتى يتعلم و يصبح متوافقا مع نفسه و مجتمعه الذي يحيط به

3-4-6- النمو الانفعالي: يتميز النمو الانفعالي في هذه المرحلة بحدة الانفعالات و عدم الثبات و الاستقرار فهي مرحلة عنيفة من الناحية الانفعالية تتميز بالعنف و الاندفاع، كما يساوره أحاسيس الضيق و من أهم الأنماط الانفعالية التي تظهر في هذه المرحلة:

-**الغضب:** هو من الانفعالات الحادة للمراهقة و من أهم مثيراته نجد:

-**الإعاقة و العجز :** حيث يغضب المراهق عندما يشعر بوجود حاجز يمنعه من تحقيق غاياته و أهدافه، فيغضب عندما يفشل في إنجاز أي عمل كأن يفشل في إيجاد حل مسألة رياضية معينة.

-الظلم و الحرمان : فيغضب المراهق عندما يشعر بأن أحد أفراده أو أحد رفاقه ظلموه و أيضا عندما يشعر بجرمانه من بعض حقوقه.

-الخوف : في فترة المراهقة تقل درجة الانفعال من بعض الأشياء كالظلام و الأشخاص الغرباء و تظهر عنده مخاوف جديدة (الطفيلي، 2004، صفحة 25).

كما يعطي لأحلامه أهمية إذ من خلالها يحقق نجاحات خاصة و في هذه المرحلة يبدأ في كتابة مذكرات خاصة به، من خلالها يفشي صراعاته النفسية و يريح نفسه عند الكتابة تعبيرا عن حياته الانفعالية الداخلية، فالمراهق في هذه المرحلة يبالغ في الاهتمام بمظهره الجسمي ويظل بذلك محور تفكيره، مع العلم أن الإناث أكثر اهتماما بمظهرهن من الذكور. كما يتميز المراهق بتذبذب في الحالة المزاجية و تقلبات حادة في السلوك و امتلاك اتجاهات متناقضة، نجد النمو الانفعالي في هذه المرحلة يتأثر بالتغيرات الجسيمة الداخلية و الخارجية و العمليات و القدرات العقلية و التآلف الجنسي و نمط التفاعل الاجتماعي ومعايير الجماعة و المعايير الاجتماعية العامة التي تلعب دورا هاما في تحقيق نمو انفعالي سوي.

3-4-7- النمو الديني: يحتل التدين أهمية كبيرة في حياة المراهق، إذ يشكل أحد أبعاد الشخصية و يتناول نواحي الحياة الاجتماعية، الاقتصادية و الثقافية، كما يعتبر قوة دافعة للسلوك، له أثره الواضح على النمو النفسي للمراهق، فالفرد خلال سنوات المراهقة يصبح قادرا على التفكير و التأمل في معتقداته و قادرا على التعمق في أمور الدين، بالإضافة إلى ذلك فإن ما يسهم في يقظة الشعور الديني عند المراهق نمو ثقته بنفسه و نضجه الجنسي، مما يؤدي إلى يقظة عامة في الشخصية و تتضح لديه جميع القوي النفسية مما يزيد من حبه الاستطلاع وخاصة القضايا المتعلقة بالدين. (الزغبي، 2001، صفحة 410)

للدين أهمية في التخفيف من انفعالات المراهق حيث يلجأ إليه لكي يجد مخرجا لمشكلاته و يجد فيه السند الذي يحقق له الشعور بالأمان و الطمأنينة.

3-5- المرحلة العمرية 15 - 17 سنة في الممارسة الرياضية:

كما ذكرنا سابقا أن هاته الفترة مناسبة للتعليم الحركي الدقيق، نتيجة نضج مستوى في الذكاء للمراهق في سن 15-17 حيث يصبح الجهاز العصبي المركزي استغلالها في اتفاق المهارات الأساسية لرياضة ما، واكتساب القدرات البدنية الخاصة، ويمكن أن نكسب المتعلم في هذه المرحلة العديد من المهارات

المختلفة، يقول غايات في هذا الصدد "يستطيع الفرد أن يصل في مرحلة أداء العديد من المهارات الحركية الرياضية إلى درجة الإتقان" (فرح، 1998، صفحة 94).

3-6- خصائص ومميزات الأنشطة الرياضية بالنسبة للمراهق:

إن خصائص ومميزات الأنشطة الرياضية بالنسبة للمراهق هي كالاتي:

. تحقيق مبدأ التكامل بين المهارات الحركية التي تعلموها في المرحلة الإعدادية والمرحلة الثانوية، التحقيق الاستمرار في النمو.

. استبعاد بعض الرياضات للبنات مثل: رفع الأثقال، المصارعة... الخ.

. تشابه ألعاب البنات مع ألعاب الأولاد في النشاطات الجماعية مثل، كرة السلة والكرة الطائرة... الخ والألعاب الفردية مثل: السباحة... الخ.

. تمارين بدنية لبناء اللياقة وتحسين القوام وتمارين الأرضية وتمارين الأجهزة (بسيوني، 1992، صفحة 56).

3-7- الآثار النفسية للقوة البدنية للمراهق:

إن وصل المرء إلى مرحلة المراهقة، يتطلب وقوع عدة تغيرات في نفسية المراهق حيث يسعى هذا المراهق إلى أن يكون له مكانة ومركز بين جماعته، كما أنه يرى في نفسه أنه ذلك الطفل الصغير الذي لا يباح له أن يتكلم أو يسمع، والمراهق أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية تعود عليه بدون شك بتغيرات فيزيولوجية وسيكولوجية، وقد تطرق العلماء إلى هذا التأثير النفسي للقوة البدنية، حيث قارنت العاملة جونز Jonz، عشرة من المراهقين الأقوياء يختلفون اختلافا جذريا عن تقويم الأقوياء الضعفاء، فقد كان ضعفاء البنية صورة في أعين أقويائهم، فلقد تجاهلهم هؤلاء ولم يبدو لهم أي ضرب من الحب، وزاد فحص السجلات لتكليف الضعفاء، إذ لم يحسن التكيف إلا واحد من بين العشرة، وتميزت سجلات ستة (06) من الضعفاء سوى التكيف الواضح، هذا بالإضافة إلى أن المراهقين الثلاثة (03) الذين تحصلوا على النقاط المتوسطة في التكيف الواضح، عانوا من التوتر والصراع المرتبط بقصورهم العضوي، وتشير نتائج جونز إلى ما يمكن فعله بصدد المراهقين، من أقرانهم، فمن الأهمية العمل على تحسين المهارات الرياضية والترويجية لهؤلاء المراهقين، بحيث نتأكد من تحديد صورتهم الإيجابية في أعين أندادهم، إلا أن البعض قد يمتنعون عن الاشتراك في أي برنامج رياضي وهذا راجع لسمات شخصياتهم مثل: الخجل، الحساسية،

الميل إلى الغضب بعد الهزيمة، كما تؤكد " جونز " ومن المعلوم أن انخراط الفرد في لعبة أو رياضة واختبار الفعالية من أسلوب تعاطيه لها، والأهمية التي يوليها لها تلقي ضوء على اتجاهاته من نفسه وعلى علاقته بالآخرين.

فليست عادات اللعب المعزولة عن نفسية الناشئ، فقد تعتبر عن الجد والمغامرة، وقد تعتبر عن الحاجات والاستحسان ولفت الانتباه كما قد تعكس في السيطرة " والقوة أو النجاح " لذلك وجب على أي برنامج ترويجي رياضي، أن يخدم كل الأجيال، وأن يتصف بالمرونة، وأن يكون متنوعا حتى يجد فيه كل فرد بعض ما يريده. (فايز، 1986، صفحة 37).

3-8- دوافع ممارسة الرياضة عند المراهق:

3-8-1 الرياضة عند المراهق:

في مرحلة المراهق لا تصبح المهارة والتقنية هما أساسين في الرياضة، وإنما التلميذ المستعمل لهما أي الاهتمام بقدراته وإمكانياته وميوله هو الذي يحدد نوع اللعب الرياضي، سوف يمارسه، ولهذا فإن الرياضة تستدعي بعض الشروط حتى يمكن للفرد القيام بها.

3-8-2 دوافع الممارسة الرياضية وعلاقتها بالمراهق:

لكل فرد من الوجود دوافع بحتة، وأسباب واضحة للقيام بعمل ما، ولقد حدد العالم والباحث راديك RADIQUE أهم الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي وقسمها إلى نوعين أساسيين هما: الدوافع المباشرة والدوافع غير المباشرة. (عافر، 1986، الإعداد النفسي للرياضيين، صفحة 87)

الدوافع المباشرة:

- . الإحساس بالرضى والإشباع بعد النشاط العضلي الذي يتطلب جهدا وذلك عند تحقيق النجاح.
- . المتعة الجمالية بسبب الرشاقة ومهارة الحركات كالجمباز... الخ.
- . الشعور بالارتياح كنتيجة للتغلب على التدريبات الصعبة التي تتطلب الإرادة والشجاعة.
- . الاشتراك في المنافسات الرياضية.

الدوافع غير المباشرة:

محاولة اكتساب الشباب الصحة واللياقة البدنية، الوعي والشعور الاجتماعي التي تقوم به الرياضة من كل ما سبق نقول أن المراهقة مرحلة حساسة في حياة الفرد، باعتبارها مرحلة انتقالية بين الطفولة والرشد

ويكون فيها الفرد غير ناج كليا، كما تتميز بخصائص وتغيرات تكون حسب الجنس والبيئة المعاشة، ومن بين هذه الخصائص والتغيرات ما يكون مرفولوجيا، وكذا عقليا تؤثر في سلوكه مما يسمح عليه الفروق الفردية، كما هناك كثير من الفروق بين الجنسين إلا أن الصبي يزيد عنها طولا وحجما، كما تظهر البنت بعض القدرات العقلية أو الطبيعية.

ونظرا لكل الأسباب اهتم الكثير من العلماء في ميدان التربية وعلم النفس وأولوا أهمية كبيرة لهذه المرحلة من حيث ضرورة البرامج التعليمية والتربوية حسب المراهقين (عافر، 1986 ، صفحة 88)

خاتمة :

إن الكائن البشري في الحياة يمر بمرحلة تكوينيه فهذه الفترة هي المرحلة التي تتبلور فيها الشخصية وتأخذ ملامحها الثابتة، و عليه تربية ورعاية المراهقة خلال هذه المرحلة تتطلب قدرا كبير من الاهتمام، فهي مرحلة الانبثاق الوجداني من خلال النمو الجسمي ثم أنها مرحلة النضج الاجتماعي فهي أكثر مرحلة عرضة للانحراف منها تتحدد إشكال وأوجه المراهقة فالمرهق يتعرض للضغط النفسي و القلق مما يؤدي به إلى القيام بسلوكيات عدوانية و عدم التوافق، لذا يجب الاعتناء به و رعايته للوصول به إلى تكوين شخصية سوية متوافقة تعمل لصالح المجتمع و بنائه و امتلاك مستقبل دراسي يسمح له بالنجاح في الحياة و الالتحاق بصفوف الأمم الحضارية.

تمهيد :

إن الخبرة الميدانية كانت دافعا كبيرا و حافزا من أجل الوصول إلى إجابة شافية لمشكلتنا التي استقينها من الواقع وهذا لما نلاحظه من نقص كبير أثناء العملية التدريبية خاصة على مستوى تصميم البرامج لدى فئة هامة جدا تمثل مستقبل أي رياضة، وهي فئة الشبلات 15-17 سنة وخاصة في مرحلة ما قبل المنافسة باعتبارها اللبنة الأساسية والانطلاقة الحقيقية لتحسين أي إنجاز رقمي على مستوى فعالية 1500 م .

1-1- الدراسة الاستطلاعية :

من خلال الدراسة الاستطلاعية التي قام بها الطالبان الباحثان و المتمثلة في المقابلات الشخصية (مع مدربي ألعاب القوى على مستوى مدينة عين الصفراء ولاية النعامة) والزيارات الميدانية . فلضمان السير الحسن لتجربة البحث قمنا بإجراء تجربة استطلاعية ثم الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث وكذا الدراسة الأساسية و المتمثلة في استخدام البرنامج التدريبي كمتغير مستقل لهذا البحث و تأثيره على الانجاز الرقمي في سباق 1500م كمتغير تابع . ولضمان السير الحسن لتجربة البحث قمنا بهذه التجربة الاستطلاعية لأجل:

➤ معرفة واقع التدريب باستخدام البرامج التدريبية المقننة في مرحلة ما قبل المنافسة لدى الشبلات.

ولقد أنجزت الدراسة الاستطلاعية على ممر الخطوات التالية:

لقد شرع الطالبان كخطوة أولى في هذه الدراسة بجمع المادة الخيرية والإمام النظري حول الموضوع أنواع التدريب

الرياضي في سباق 1500م وامتدت هذه المرحلة من (01 جانفي إلى 25 جانفي 2016).

1-2- المنهج المستخدم :

استخدم الطالبان الباحثان المنهج التجريبي وذلك لملائمته لهذا البحث.

1-3- عينة البحث :

تعتبر عينة البحث التجريبي أساس الباحث وهي مجموعة من الأفراد ركز عليها الباحث عمله، وهي مأخوذة من

المجتمع الأصلي الذي يجرى فيه البحث وتشمل عينة البحث 12 عداءة شبلات (15-17) سنة منخرطين في

نادي اتحاد العين الصفراء وقد تم اختيارهم بطريقة مقصودة وتم تقسيمهم إلى عيتين:

عينة ضابطة وشملت 06 عداءات من فريق اتحاد عين الصفراء تحت إشراف مدرب آخر.

وعينة تجريبية شملت 06 عداءات من فريق اتحاد عين الصفراء تحت إشراف الطالبان.

1-4- ضبط الإجراءي للمتغيرات :

إن الدراسة الميدانية تتطلب من الباحثان ضبط المتغيرات قصد التحكم فيها من جهة، ومن جهة أخرى عزل

بقية المتغيرات الأخرى الدخيلة، و بدون هذا الضبط تصبح النتائج التي يصل إليها الباحث مستعصية عن التحليل

والتصنيف والتفسير ومظلمة نتائجها. ويقصد بالضبط الإجراءي بالمتغيرات المحاولات المبدولة لإزالة تأثيرات المتغير

المستقل الذي يمكن أن يؤثر على المتغير التابع، حيث يقول محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب: " يصعب على

الباحث أن يتعرف على المسببات الحقيقية للنتائج بدون ممارسة الباحث لإجراءات الضبط الصحيحة" (محمد حسن

علوي، أسامة كامل راتب، 1987). ولقد حدد الطالب الباحث بدقة خصائص المفحوصين من عدة نواحي منها:

➤ أجري الاختبار 1500م للانجاز الرقمي في نفس المكان (الملعب) التي تجرى فيها الحصص التدريبية ونفس

الزمان (الفترة المسائية).

➤ برمجة خمس حصص تدريبية في الأسبوع .

- الحصة التدريبية تتم في نفس المكان و تحت نفس الشروط.
- أجريت الحصص التدريبية باستخدام كل الطرق الحديثة في التدريب الرياضي في ألعاب القوى مثل : التدريب الفئري العالي والمنخفض الشدة والمستمر والمتقطع والتدريب الدائري على العينة التجريبية
- إشراف الطالبان الباحثان بنفسهما على الاختبارات القبليّة و البعدية كونهما المدرسان نفسيهما.
- العينة الضابطة والتجريبية من نفس الجنس والسن.

متغيرات البحث



وانطلاقاً من هذه الاعتبارات يمكننا ضبط متغيرات البحث على النحو التالي :

1-4-1- المتغيرات المرتبطة بمجتمع البحث :

تم تحديد بدقة خصائص المفحوصين من عدة نواحي وهي :

- اختيار عينة البحث من نادي اتحاد العين الصفراء وبلغ عددهم 12 من 15-17 سنة ،لهن مستوى عالي ومتقارب ،معتمدين في ذلك على تقييم مدرّجهم كمعيار أساسي والنتائج المتحصل عليها .
- تجانس أفراد العينة من حيث الجنس والسن وعدد سنوات التدريب، ويوضح الجدول رقم (02) بيانات عن أفراد نادي اتحاد العين الصفراء عينة البحث.

الجدول رقم(03) يبين بيانات أولية عن اتحاد العين الصفراء عينة البحث التجريبية

الاسم واللقب	السن(سنة)	عدد سنوات التدريب
مسعود عائشة	16	6 سنوات
بربوشي كوثر	15	5 سنوات
شباب شيماء	16	6 سنوات
منصور أميرة رهام	15	5 سنوات
خليفة مريم	16	5 سنوات
شيخحي رميصاء	16	5 سنوات

الجدول رقم(04) يبين بيانات أولية عن اتحاد العين الصفراء عينة البحث الضابطة

الاسم واللقب	السن(سنة)	عدد سنوات التدريب
صديق مروى	16	6 سنوات
لعللى خيرة	16	5 سنوات
لعايشي أسماء	15	6 سنوات
بنواز زكاة	16	5 سنوات
نونو فاطمة	16	5 سنوات
بن يعقوب سهام	16	4 سنوات

1-4-1- المتغيرات الدخيلة (المشوشة):

هناك العديد من المتغيرات المخرجة تكون من الصعوبة بمكان التحكم فيها بدقة، وخاصة في البحوث النفسية والاجتماعية، وفي مجال التدريب كدرجة الاستشفاء الكامل والحالة الاجتماعية للرياضي، بالإضافة إلى الإصابات المفاجئة وغير ذلك من الأشياء التي تبقى عائقا أمام الباحثين في هذا المجال .

1-4-2- المتغيرات المرتبطة بالإجراءات التجريبية :

إن الإجراءات التجريبية يجب أن نقوم بضبطها حتى لا تؤثر على نتائج التجربة وتعطي نتائج مع درجة عالية من الصدق .

(1)- كل مجموعة تأخذ توقيتا واحدا من الوحدة التدريبية وهو ساعتان لكل وحدة و 5 وحدات تدريبية خلال الأسبوع.

(2)- مجموعة تقوم بالتدريب في ميدان واحد بوسائل واحدة .

(3)- ضبط الاختبار القبلي و البعدي حيث أن القياس يكون في وقت واحد .

(4)- ضبط تطبيق الوحدات التدريبية في مواقيتها .

الجدول رقم (05) : يوضح مواقيت التدريب الأسبوعية للمجموعة

الأيام	السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة
19:30-17:30 سا	تدريب(1)	تدريب(2)	تدريب(3)		تدريب(4)	تدريب(5)	

1-5- مجالات البحث :

1 5 1 - المجال الزمني :

تم إجراء التجربة في الفترة الزمنية من 30 جانفي 2016 إلى غاية 12 مارس 2016 وكانت هذه الفترة في ثلاث مراحل .

المرحلة الأولى :مرحلة ما قبل إجراء التجربة امتدت هذه المرحلة من 01 جانفي إلى أواخر جانفي 2016

وذلك بغرض رصد واقع التدريب باستخدام الأسس الحديثة في تدريب المسافات النصف الطويلة في ألعاب القوى ، من جهة وكذا جمع المادة الخيرية و أهم المصادر والمراجع والوسائل المساعدة في إنجاز البحث .

المرحلة الثانية : بداية العمل الميداني وهي فترة إجراء الاختبار القبلي و البعدي في سباق 1500 م وتطبيق

البرنامج (التدريب باستخدام أنواع وطرق التدريب الحديث في ألعاب القوى) وقد دام البرنامج مدة 07 أسابيع .

➤ الاختبار القبلي للعينتين يوم 30 جانفي 2016.

الاختبار البعدي للعينتين يوم 12 مارس 2016.

بناء على هذه التواريخ التي تحددت بإشراف المدير التقني للفريق ، وهذا تماشيا مع برامجه طويلة المدى وأهدافه وعليه

تم تحديد التواريخ المناسبة لبرامج عمله وبرمجة الاتحادية للبطولات الولائية، الجهوية، الوطنية.

وبعد التشاور مع المشرف توصلنا إلى تحديد البرنامج التدريبي المقترح إلى شهر ونصف من التدريب بداية من يوم

2016/01/30 إلى 2016/03/12 وهي الفترة التي تزامن في البرنامج التدريبي السنوي للمدرب، فترة ما قبل

المنافسة ، باعتبار أن نهاية شهر مارس إلى غاية شهر جويلية هي مرحلة المنافسة والتي تكون عادة فيها بطولات

جهوية وتجمعات وطنية للمواهب الشابة ، وعليه كان البرنامج التدريبي المقترح يحتوي على مايلي :

فترة ما قبل المنافسة
ppc
من البرنامج السنوي المتبع من طرف المدرب .

1 ميزوسيكل و
2 ميكروسيكل
بمجموع 43 وحدة تدريبية

* جلسات العمل مع المدرب والفريق المساعد :

لقد حددت هذه الجلسات بالاتفاق المسبق مع المدرب والفريق المساعد للقيام بالعملية، ولقد تمت هذه الجلسات وفق

البرنامج التالي :

- الجلسة الأولى : تمت يوم الخميس 2016/01/05 على الساعة 17:00 بمقر النادي بحضور الجميع وكان الهدف منها الاتفاق حول موضوع الدراسة والتحسيس بأهمية الارتقاء بالمستوى .
- الجلسة الثانية : يوم الخميس 2016 /01/25 على الساعة 16:30 بنفس المكان تم الاتفاق خطة التدريب وسلمت لفريق العمل بغرض دراستها بشكل دقيق ومفصل وكتابة كل الأسئلة والاستفسارات حتى نناقشها سويا في الجلسة القادمة .
- الجلسة الثالثة : يوم الخميس 2016/01/29 خصصت لمناقشة جوانب الإبهام والغموض في تطبيق الخطة التدريبية .

الانجاز الرقمي		التوقيت	عينة البحث
البعدي	القبلي		
12 مارس 2016	30 جانفي 2016	17:30. 19:00 سا	المجموعة التجريبية
12 مارس 2016	30 جانفي 2016	17:30. 19:00 سا	المجموعة الضابطة

1 5 2 -المجال المكاني:

تمت التجربة في مضمار ألعاب القوى على مستوى الملعب الأولمبي بمدينة العين الصفراء

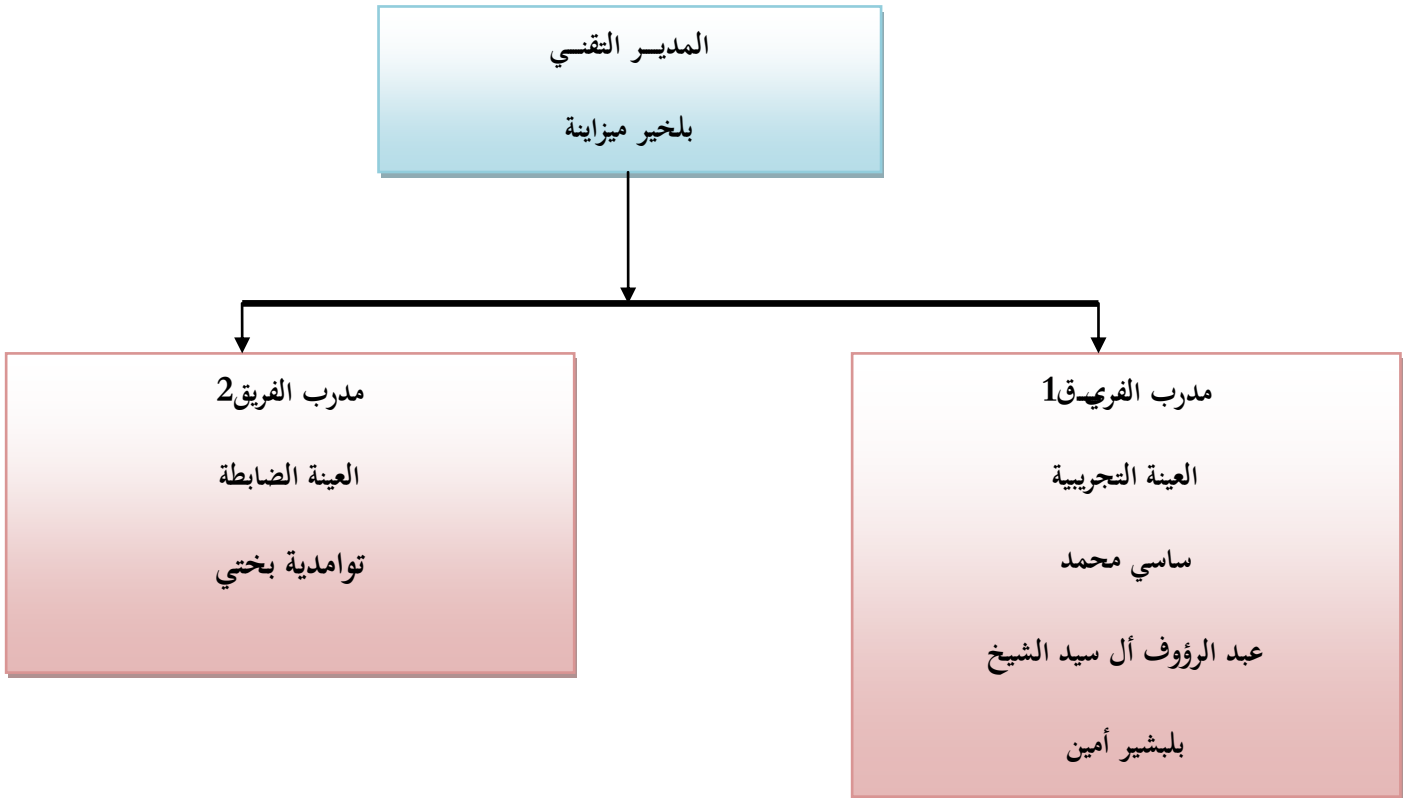
1 5 3 -المجال البشري

تمت التجربة على 06 عداءات موزعين كما يلي:

. عينة ضابطة ← 06 عداءات من فريق إتحاد العين الصفراء.

. عينة تجريبية ← 06 عداءات من فريق إتحاد العين الصفراء.

• الفريق المساعد :



1-6- أدوات البحث :

لقد استخدم الطالب الباحث لأجل إنجاز بحثهم على نحو الأفضل وتحقيق أهدافهم المنشودة مجموعة الأدوات

التالية:

1-6-1- الإلمام النظري حول موضوع البحث

وذلك من خلال الدراسة في كل من المصادر والمراجع باللغتين العربية والأجنبية وكذلك الدراسات المشابهة،

إن الأدوات التي يستعملها الطالبان في بحثه تعتبر المحور الذي بسند ويوظفه في الوصول إلى كشف الحقيقة التي يبني

عليها بحثه. لقد وظفنا عدة وسائل في جمع المعلومات التي ساعدتنا في كشف جوانب البحث وتحديدتها بالإضافة إلى

نظريات مبادئ التدريب الرياضي و الطرق الحديثة في إنجاز هذه التجربة.

1-6-2- الملاحظة :

قمنا بمعاينة ميدانية لاحظنا من خلالها ظاهرة التدريب بالطرق التقليدية فطرحنا جملة من الأسئلة وفي الأخير قمنا

بالتجريب للتحقق من صحة الفروض.

1-6-3- المقابلات الشخصية

تمت هذه المقابلات على مدرّبين محليين وأبطال سابقين في الاختصاص (عيدات المهدي بطل عالمي سابق في 1500

متر (3.40 د) ومشارك في الألعاب الأولمبية موسكو 1980 و لوس انجلس 1984 ، "ميرزينة بلخير" تقني سامي في الرياضية

وبطل وطني سابق ، "بلمخفي محمد" مستشار في الرياضية وبطل وطني سابق) يشرفون على التدريب في نوادي ألعاب القوى

بولاية النعامة و لتحديد سير العمل وخطوات التدريب باستخدام الطرق الحديثة في تدريب سباقات 1500 متر

وامتدت هذه المرحلة من بداية جانفي 2016 إلى أواخر الشهر من نفس السنة .

1-6-4- المصادر والمراجع :

كانت عملية سرد المعطيات والمعارف النظرية مرتبطة بالموضوع وتتماشى وأهداف البحث والوصول إلى صيغة علمية تخدم العمل ولإيجاد توضيحات للأمور الغامضة ومن خلال الاستناد على المصادر والمراجع العلمية سواء باللغة العربية أو الأجنبية من كتب ومجلات ومحاضرات وأفلام تحليلية وأخرى تدريبية، كل ذلك وظف في الدراسة النظرية من أجل التوضيح .

1-6-5- الاختبارات

من أجل معرفة تأثير البرنامج التدريبي على مستوى الانجاز الرقمي لعداءات سباقات 1500م تم تطبيق الاختبار القبلي و البعدي لكلا العينتين.

1-7- الوسائل الإحصائية :

- المتوسط الحسابي : (الناجي، 1992، ص92)

$$\text{س} = \frac{\text{مج س}}{\text{ن}}$$

- الانحراف المعياري: (الناجي، 1992، ص92)

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

- اختبار "ت" ستيودنت للدلالة الإحصائية القانون الثالث : (مقدم، 1993، ص111)

$$t = \frac{م ف}{\sqrt{\frac{مج (ح^2 ف)}{ن(ن-1)}}}$$

- اختبار "ت" ستيودنت للدلالة الإحصائية القانون الثاني : (مقدم، 1993، ص111)

$$t = \frac{س 1 - س 2}{\sqrt{\frac{ع 1^2 - ع 2^2}{ن - 1}}}$$

خلاصة :

لقد تضمن فصل منهجية البحث وإجراءاته الميدانية، أهم عناصر وخطوات الدراسة الرئيسية للبحث وكذا الوسائل و الأدوات كما تناولنا أيضا فيه الدراسة الاستطلاعية والتي سبقت الدراسة الأساسية حيث كانت بمثابة مفتاح التجربة الأساسية في البحث والتي من خلالها تطرقنا على أهم الخطوات المتبعة في البرنامج التدريبي وفي الأخير الوسائل الإحصائية المتبعة في هذا الفصل .

تمهيد :

تستدعي منهجية البحث العلمي عرض و تحليل النتائج الخام المتحصل عليها وفق خطة دقيقة و منطقية حتى يتسنى لنا استنبط الحقائق ، ومن المنطلق قام الطالب في هذا النص بعرض النتائج في جداول وتحليله وتمثيلها بيانيا ومناقشتها ، كما سيتم في هذا الفصل مناقشة الفرضيات ثم الخروج بعدها باستنتاجات وإعطاء توصيات ووضع خلاصة عامة.

2-1- عرض و تحليل و مناقشة النتائج:

2-1-1- نتائج الاختبار القبلي لعينة البحث الضابطة و التجريبية:

جدول رقم (06) يوضح نتائج المدة الزمنية للاختبار القبلي لعينة البحث الضابطة و التجريبية

زمن الانجاز		العينة
العينة التجريبية	العينة الضابطة	
5"25"09	'5"30"07	1
'5"31"28	'5"26"32	2
'5"33"21	'5"31"69	3
'5"31"33	'5"29"20	4
'5"30"35	' 5"27"30	5
'5"29"17	'5"31"13	6

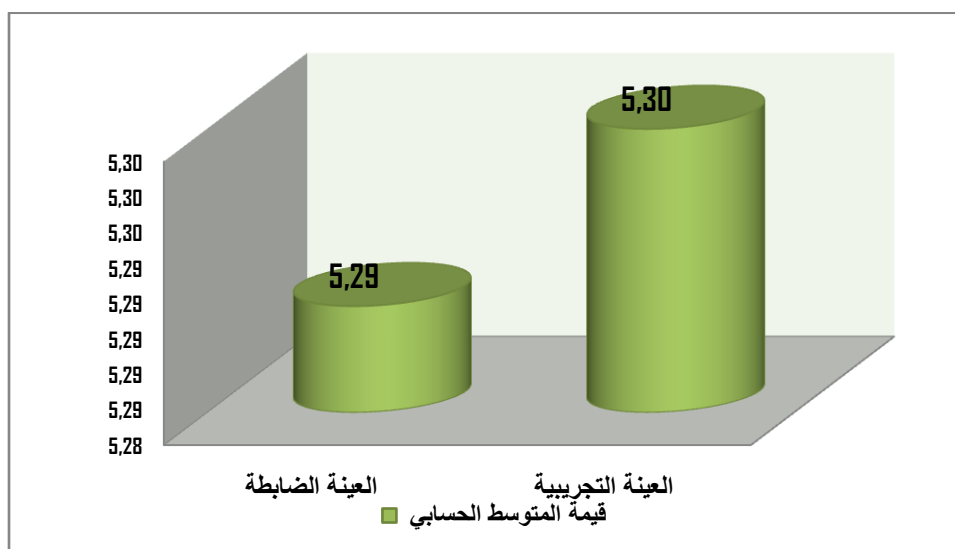
من خلال الجدول رقم (06) و الذي يوضح الانجاز في الأزمنة التي أحرزتها اللاعبات خلال الاختبار القبلي للعينة الضابطة و التجريبية في عدو مسافة 1500م حيث يتضح الحصر للأزمنة بين أدنى زمن و البالغ (5:31:13) و أقصى زمن (5:26:32) للعينة الضابطة أما العينة التجريبية فقد كان الحصر بين أدنى زمن (5:33:21) و أقصى زمن محدد بـ(5:29:17)

جدول رقم (07) يوضح نتائج الاختبار القبلي لعينة البحث الضابطة و التجريبية .

الاختبار القبلي							
الدلالة الإحصائية	قيمة ت الجدولية	قيمة ت المحسوبة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	عدد العينة
غير دال إحصائياً	2.23	0.60	0.05	10	0:02:10	5:29:28	6
					0:02:22	5:30:24	6
							العينة الضابطة
							العينة التجريبية

من خلال الجدول رقم (07) الذي يوضح نتائج الاختبار القبلي لعينة البحث الضابطة و التجريبية و الذي بلغت قيمة المتوسط الحسابي فيه لعينة البحث الضابطة (5:29:28) بانحراف معياري قدره (0:02:10) في حين كانت قيمة المتوسط الحسابي لعينة البحث التجريبية (5:30:24) بانحراف معياري قدره (0:02:22) حيث من خلالهما كانت نتيجة قيمة ت المحسوبة و البالغة (0.60) اصغر من قيمة "ت" الجدولة البالغة (2.23) عند مستوى الدلالة (0.05) و هو ما يدل إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية وهذا يوضح تقارب مستوى العينتين الضابطة و التجريبية إثر الاختبار القبلي الذي اجري على عيني البحث الضابطة و التجريبية مما يدل على وجود تجانس بين العينتين وهذا ما يعطينا الضوء الأخضر للانطلاق في التجربة الأساسية .

الرسم البياني رقم (06) يوضح قيم المتوسط الحسابي للاختبار القبلي لعيني البحث الضابطة و التجريبية



2-1-2 - نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينة البحث الضابطة:

جدول رقم (08) يوضح نتائج المدة الزمنية للاختبار القبلي و البعدي لعينة البحث الضابطة

زمن الانجاز للعينة الضابطة		العينة
الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	
5:29:23	'5"30"07	1
5:24:41	'5"26"32	2
5:30:45	'5"31"69	3
5:26:43	'5"29"20	4
5:25:50	'5"27"30	5
5:29:26	'5"31"13	6

من خلال الجدول أعلاه رقم (08) و الذي يوضح الانجاز في الأزمنة التي أحرزتها اللاعبات خلال الاختبار القبلي و البعدي لعينة البحث الضابطة في عدو مسافة 1500م حيث يتضح الحصر للأزمنة بين أدنى زمن و البالغ 5:31:13 و أقصى زمن 5:26:32 للعينة في الاختبار القبلي أما الاختبار البعدي فقد كان الحصر بين أدنى زمن 5:30:45 و أقصى زمن محدد بـ 5:24:41 .

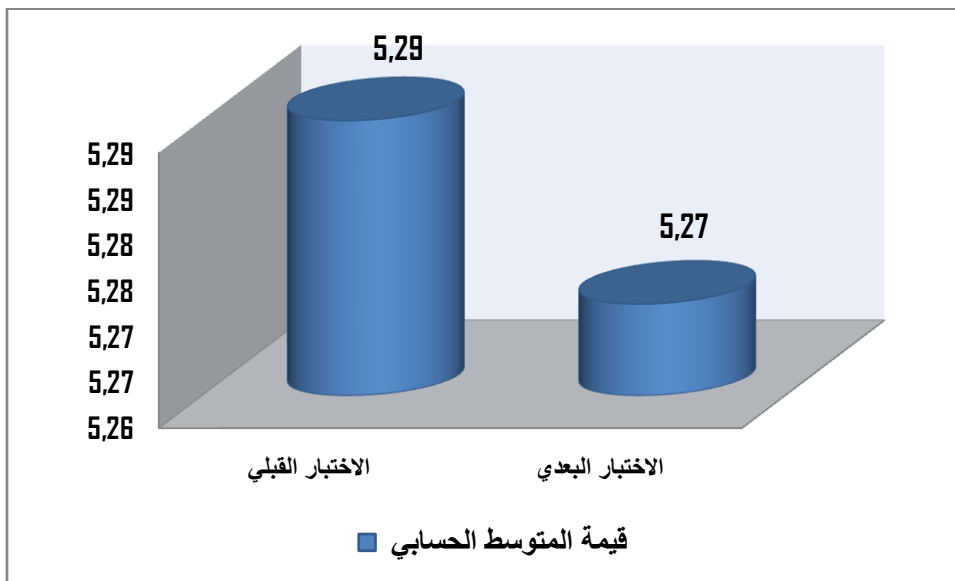
جدول رقم (09) يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينة البحث الضابطة

الاختبار القبلي و البعدي للعينة الضابطة							
عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	مستوى الدلالة	قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	الدلالة الإحصائية
6	5:29:28	0:02:10	5	0.05	5.96	2.57	دال
	5:27:38	0:02:11					إحصائيا

من خلال الجدول رقم (09) الذي يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينة البحث الضابطة و الذي بلغت قيمة المتوسط الحسابي فيه للاختبار القبلي (5:29:28) بانحراف معياري قدره

(0:02:10) في حين كانت قيمة المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي (5:27:38) بانحراف معياري قدره (0:02:11) و الذي من خلالهما كانت نتيجة قيمة ت المحسوبة و البالغة (5.96) اكبر من قيمة ت الجدولة البالغة (2.57) عند مستوى الدلالة (0.05) و هو ما يدل إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية و هذا يوضح تأثير العينة الضابطة إثر الاختبار القبلي و البعدي ببرنامج التدريب العادي للعينة الضابطة.

الرسم البياني رقم (07) يوضح قيم المتوسط الحسابي للاختبار القبلي و البعدي لعينة البحث الضابطة



2-1-3 - نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينة البحث التجريبية:

جدول رقم (10) يوضح نتائج المدة الزمنية للاختبار القبلي و البعدي لعينة البحث التجريبية

زمن الانجاز للعينة التجريبية		العينة
الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	
'5"22"20	'5"25"09	1
'5"25"38	'5"31"28	2
'5"26"17	'5"33"21	3
'5"25"01	'5"31"33	4
'5."23"17	'5"30"35	5
'5"23"26	'5"29"17	6

من خلال الجدول أعلاه رقم (10) و الذي يوضح الانجاز في الأزمنة التي أحرزتها اللاعبات خلال الاختبار القبلي و البعدي لعينة البحث التجريبية في عدو مسافة 1500م حيث يتضح الحصر للأزمنة بين أدنى زمن و البالغ 5:33:21 و أقصى زمن 5:25:09 للعينة التجريبية في الاختبار القبلي أما الاختبار البعدي فقد كان الحصر بين أدنى زمن 5:26:17 و أقصى زمن محدد ب 5:22:20 .

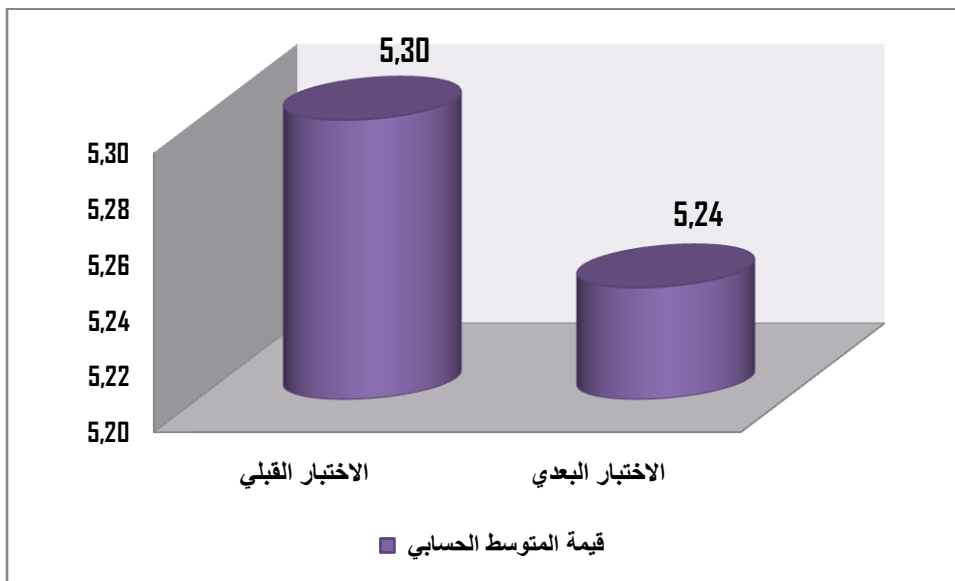
جدول رقم (11) يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينة البحث التجريبية

الاختبار القبلي و البعدي للعينة التجريبية							
عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	مستوى الدلالة	قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	الدلالة الإحصائية
6	5:30:24	0:03:10	5	0.05	9.70	2.57	دال
	5:24:20	0:02:12					إحصائيا

من خلال الجدول رقم (11) الذي يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينة البحث التجريبية و الذي بلغت قيمة المتوسط الحسابي فيه للاختبار القبلي (5:30:24) بانحراف معياري قدره

(0:03:10) في حين جاءت قيمة المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي (5:24:20) بانحراف معياري قدره (0:02:12) و الذي من خلالهما كانت نتيجة قيمة ت المحسوبة و البالغة (9.70) اكبر من قيمة ت الجدولة البالغة (2.57) عند مستوى الدلالة (0.05) و هو ما يدل إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية و هذا يوضح تأثير البرنامج التدريبي المقترح على العينة التجريبية إثر الاختبار القبلي و البعدي و الذي اجري على عينة البحث التجريبية .

الرسم البياني رقم (08) يوضح قيمة المتوسط الحسابي للاختبار القبلي و لبعدي لعينة البحث التجريبية



2-1-4 - نتائج الاختبار البعدي لعينة البحث الضابطة و التجريبية:

جدول رقم (12) يوضح نتائج المدة الزمنية للاختبار البعدي لعينة البحث الضابطة و التجريبية

زمن الانجاز		العينة
العينة التجريبية	العينة الضابطة	
'5"22"20	5:29:23	1
'5"25"38	5:24:41	2
'5"26"17	5:30:45	3
'5"25"01	5:26:43	4
'5."23"17	5:25:50	5
'5"23"26	5:29:26	6

من خلال الجدول أعلاه رقم (12) و الذي يوضح الانجاز في الأزمنة التي أحرزتها اللاعبات خلال الاختبار البعدي لعينة البحث الضابطة و التجريبية في عدو مسافة 1500م حيث يتضح الحصر للأزمنة بين أدنى زمن و البالغ 5:30:45 و أقصى 5:24:41 للعينة الضابطة في الاختبار البعدي أما العينة التجريبية فقد كان الحصر بين أدنى زمن 5:26:17 و أقصى زمن محدد ب 5:22:20 .

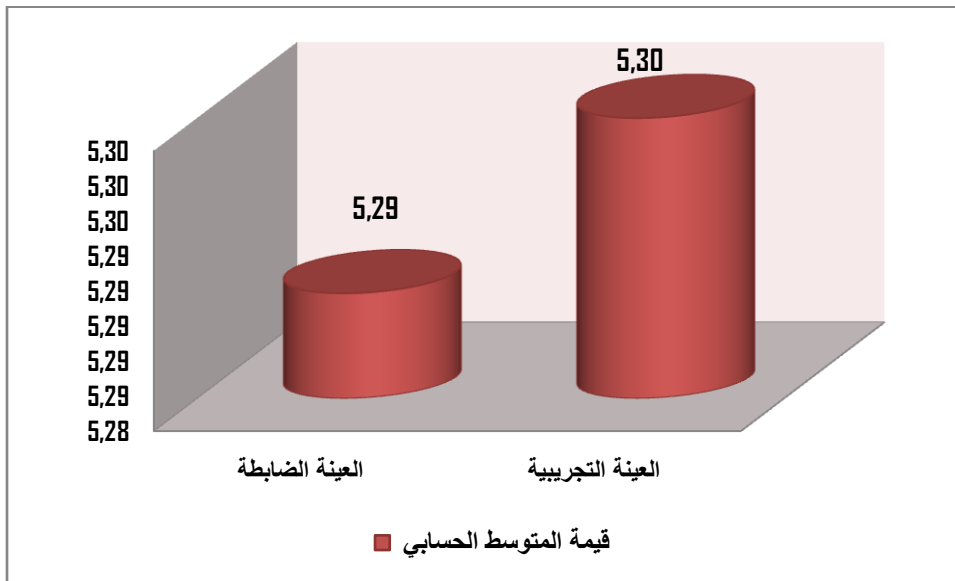
جدول رقم (13) يوضح نتائج الاختبار البعدي لعينة البحث الضابطة و التجريبية

الاختبار البعدي لعينة البحث الضابطة و التجريبية							
عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	مستوى الدلالة	قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	الدلالة الإحصائية
6	5:27:38	0:02:11	10	0.05	2.65	2.23	دال
6	5:24:20	0:02:12					إحصائيا

من خلال الجدول رقم (13) الذي يوضح نتائج الاختبار البعدي لعينة البحث الضابطة و التجريبية و الذي بلغت قيمة المتوسط الحسابي فيه لعينة البحث الضابطة (5:27:38) بانحراف معياري

قدره (0:02:11) و قيمة المتوسط الحسابي لعينة البحث التجريبية (5:24:20) بانحراف معياري قدره (0:02:12) و الذي من خلالهما كانت نتيجة قيمة ت المحسوبة و البالغة (2.65) اكبر من قيمة ت الجدولة البالغة (2.23) عند مستوى الدلالة (0.05) و هو ما يدل إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح عينة البحث التجريبية و هذا يوضح تفوق مستوى عينة البحث التجريبية على الضابطة إثر الاختبار البعدي .ونرجع ذلك إلى البرنامج التدريبي المقترح الذي طبق من طرف الطالبان .

الرسم البياني رقم (09) يوضح قيم المتوسط الحسابي للاختبار البعدي لعيتي البحث الضابطة و التجريبية



2-2- الاستنتاجات :

من خلال الجداول السابقة و التي تم عرضها و تحليلها استخرج الطالب مجموعة من الاستنتاجات تمثلت فيما يلي :

- من خلال الجدول رقم (07) و الخاصة بنتائج الاختبار القبلي لعيني البحث الضابطة و التجريبية وجد الطالبان أن عيني البحث الضابطة و التجريبية من خلال المعالجة بإجراء اختبار تستيودنت أنه لهما نفس المستوى و هذا نظرا لقيمة "ت" المحسوبة و التي كانت اصغر من قيمة "ت" الجدولية ($2.23 > 0.60$) .
- من خلال الجدول رقم (09) و الخاص بالاختبار القبلي و البعدي لعينة البحث الضابطة و التي من خلالها استنتج الطالبان تأثير مستوى عينة البحث الضابطة في تطور الانجاز الزمني باستعمال البرنامج الاعتيادي للمدرّب إذ أن قيم اختبار "ت" المحسوبة جاءت أكبر من قيمة "ت" الجدولية حيث يعطي هذا الناتج على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لعينة البحث الضابطة لصالح الاختبار البعدي و التي جاءت قيمة ت المحسوبة فيها ($2.57 < 5.96$) .
- من خلال الجدول رقم (11) و الخاص بالاختبار القبلي و البعدي لعينة البحث التجريبية و التي من خلالها استنتج الطالبان تأثير مستوى عينة البحث التجريبية في تطور الانجاز الرقمي باستعمال البرنامج التدريبي المقترح في البحث إذ أن قيم اختبار "ت" المحسوبة جاءت أكبر من قيمة "ت" الجدولية حيث يعطي هذا الناتج على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لعينة البحث التجريبية في الاختبار البعدي و التي جاءت قيمة ت المحسوبة فيها ($2.57 < 9.70$) .

- من خلال الجدول رقم (13) و الخاصة بنتائج الاختبار البعدي لعيني البحث الضابطة و التجريبية وجد الطالبان أن عيني البحث الضابطة و التجريبية من خلال إجراء اختبار تستيودنت أن كلهما تطورا في المستوى إلا أن التطور لعينة البحث التجريبية كان واضحا و هذا من خلال المعالجة الإحصائية لنتائج الاختبار البعدي لعيني البحث لصالح الاختبار البعدي لعينة البحث التجريبية حيث كانت قيمة ت المحسوبة أكبر من قيمة ت الجدولية و هو ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية حيث كان ناتج قيمة ت المحسوبة ($2.65 < 2.23$) و هو ما يوضح تأثير البرنامج المقترح على تطور في الانجاز الزمني لعينة البحث .

2-3- مناقشة النتائج بالفرضيات :

الفرضية العامة :

- البرنامج التدريبي المقترح يؤثر إيجابيا على تحسين الانجاز الرقمي في 1500م في مرحلة ما قبل المنافسة.
- بعد المعالجة الإحصائية التي قام بها الطالبان الباحثان وعلى ضوء النتائج المحصلة عليها لاختبارات القبليّة و البعدية لنتائج العينة الضابطة و التجريبية في الجداول رقم (10،08) تبين أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسطات القبليّة و البعدية وذلك لصالح البعدي كما هو موضح في الشكل البياني رقم (08)، بالإضافة إلى النتائج الموضحة في الجدول رقم (12) للانجاز الرقمي حيث أن النتائج كانت كذلك لصالح الاختبارات البعدية ، كل هذا يعني أن البرنامج التدريبي المقترح قد أثر إيجابيا في تحسين الانجاز الرقمي في مرحلة ما قبل المنافسة لدى عينة البحث في سباق 1500 م . حيث توافقت هذه النتائج مع دراسة بن سي قدور لحبيب (1995) ، ودراسة مخطاري عبد القادر (2006) وكذلك دراسة بوزنن

وميصايبس زهرة سنة (2006/2005) فيما يخص تحسين الصفات البدنية والانجاز الرقمي في المسافات المتوسطة وذلك بالخضوع إلى البرامج التدريبية المقننة وتحسين الأداء في هذه المسابقة وفي هذا الشأن يقول (علاوي ،1985، ص 18): " التخطيط للتدريب الرياضي مهم حيث انه وسيلة ضرورية فعالة لضمان التقدم بالمستوى الرياضي . يحتوي بأهم هدف بسعي لتحقيقه على كل العوامل التي يتأسس عليها تحقيق هذا الهدف وعلى ذلك ينبغي ضرورة استخدام المعارف والمعلومات الحديثة لعلم الرياضة التي يتأسس عليها هذا الهدف وعلة ذلك ينبغي ضرورة استخدام المعارف والمعلومات الحديثة لعلم الرياضية كأساس لعمليات التخطيط في التدريب الرياضي .

ومن هنا برزت أهمية دراسة مرحلة ما قبل المنافسة وتحليلها والتي تعكس مستوى التخطيط للتدريب وأثره على المستوى الرقمي والفني لفعاليات ألعاب القوى إن مكونات الانجاز عديدة وأهمها هو تخطيط التدريب والتي تهدف إلى تنمية الصفات المختلفة المرتبطة بنوع الفعالية المختارة كما يهدف إلى تعليم التكنيك المرتبط بتلك الفعالية يقول عبد على عن هاره (16:265) إن التخطيط يعتبر أحسن طريقة لضمان التطور المستمر للمستوى ويجعل الناشئين قادرين على الوصول إلى أحسن النتائج في المستويات العالية .

ومما سبق يتضح ثبوت صحة الفرضية الثانية.

2-4- الخاتمة العامة:

إن التطور الكبير و الاهتمام المتزايد بالرياضيات والرياضيين الناشئين باعتبارهم القاعدة الأساسية لأي اختصاص رياضي ليدعونا إلى البحث عن أنجع الحلول و الوسائل في الكشف عن هؤلاء ممن يمتلكون صفات التفوق و يتنبأ لهم بتحقيق النجاح مستقبلا، لذا فمسألة التخطيط للتدريب تعد من المسائل ذات الأهمية الكبرى، و مطلبها أساسيا يجب أن نعمل على تحقيقه والعمل به في الميدان فالبرامج التدريبية تعد أحد

عناصر التدريب الرياضي ولا بد من العمل بها في مجال العا ب القوى لأن الهدف الأساسي حاليا هو الإعداد والتحضير للمنافسات الكبرى باكتساب اللياقة البدنية للعداء وكذلك ضرورة تجاوز الطرق التقليدية المطبقة حاليا في الجزائر والتي تفتقر إلى تكوين الإطارات ذات الكفاءة والخبرة العلمية في الاختصاص لعملية التدريب وهنا تكمن مشكلة البحث، وعلى هذا الأساس تطرق الباحث إلى هذا الموضوع بالدراسة في محاولة وضع برنامج تدريبي لعدائي سباق 1500م في مرحلة ما قبل المنافسة وعليه فقد تم تقسيم هذا البحث إلى بابين، فالباب الأول للدراسة النظرية وقسم إلى ثلاثة فصول، حيث اشتمل الفصل الأول على مكونات التدريب الرياضي، أساليبه وطرقه الحديثة وكيفية العمل بها، أما الفصل الثاني فقد اشتمل على ألعاب القوى، تاريخها وأهم الفعاليات المكونة لها و الفصل الثالث احتوى على وخصائص المرحلة العمرية 15-17 سنة .

أما في الباب الثاني فقد قسم إلى فصلين ، حيث اشتمل الفصل الأول على منهجية البحث وإجراءاته الميدانية المبتدئة بغية الوصول إلى تحقيق الأهداف المنشودة، و هذا من خلال تحديد المنهج العلمي المتبع، عينة البحث، مجالات البحث ، الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث ، كما تم التطرق إلى عرض مفصل للأدوات البحث والقواعد التي ينبغي مراعاتها في الإعداد لها و تنفيذها، كما اختتم هذا الفصل بعرض دقيق للوسائل الإحصائية التي سوف يستند عليها الباحث في معالجة النتائج المتحصل عليها، أما الفصل الثاني عرض النتائج المتعلقة بالاختبارات القبليّة و البعدية للإيجاز الرقمي المحقق من طرف عينيّ البحث ومناقشة الفرضيات الموضوعية والتحقق من صحتها أو خطئها والتوصل إلى الاستنتاجات المستخلصة من الدراسة الميدانية واستخلاص الخاتمة العامة ثم الخروج بالتوصيات .

2-5-التوصيات:

في ضوء مناقشة النتائج و الاستنتاجات يوصي الباحث بما يلي:

- وضع مخطط و برامج من قبل مختصين في هذا المجال.تنصب نحو تأهيل العدائين تأهيلا فنيا وعلميا و خاصة في مجال العاب القوى .
- ضرورة استخدام طرق التدريب الحديثة عند تدريب العداءات ، لكي تعطيهن فرصة كبيرة لتعلمها تم تحليلها والوقوف على الصعوبات المكونة لها تم التدريب عليها .
- استخدام الوسائل الحديثة في التدريب كالوسائل السمعية البصرية أثناء وحدات التدريب العملية.
- إجراء دورات تكوينية للمدربين والعمل على تطوير مستواهم المعرفي في هذا المجال وتوضيح المستجدات تماشيا مع التطورات الحديثة والمعتمدة على الوسائل التكنولوجية الحديثة .
- إجراء بحوث مشابهة على فئات عمرية مختلفة وفعاليات مختلفة خاصة في المسافات المتوسطة .

المصادر والمراجع باللغة العربية :

1. أبو العلا عبد الفتاح . (2003). فسيولوجية التدريب و الرياضة. القاهرة. دار الفكر العربي .
2. أبو العلا عبد الفتاح . (1997). التدريب الرياضي، الأسس الفسيولوجية . القاهرة . دار الفكر العربي .
3. أحمد أمين فوزي . (1981). سيكولوجية التعلم للمهارات الحركية الرياضية . الإسكندرية . دار المعارف .
4. أ.د. ريسان خريط . د. عبد الرحمن الأنصاري : (2002) ألعاب القوى ط1. عمان . الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع .
5. بهاء الدين إبراهيم سلامة. (1994). فسيولوجية الرياضة. دار الفكر العربي .
6. جديد عبد الرحمن (2011): أثر برنامج تدريبي لتنمية التوازن والتوافق على عارضة التوازن لدى جمبازيات نادي سعيدة 09-12 سنة. معهد التربية البدنية والرياضية . جامعة مستغانم .
7. حامد عبد السلام زهران. (1995) . علم النفس النمو . عالم الكتب ط5.
8. حسن سيد معوض . (1985) . التقويم في التدريب الرياضي . دار المعارف . مصر .
9. حيدر غازي إسماعيل. (2005). أثر استخدام برنامج تدريبي مقترح على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية والمتطلبات الخاصة في الحركات الأرضية لدى الناشئين 9-12 سنة. بغداد :جامعة الموصل . كلية التربية البدنية والرياضية
10. دراسة ماجستير ، جامعة بابل . مجلة علوم التربية والرياضية . المجلد الرابع .
11. ريسان مجيد خريط . (1989). موسوعة القياسات والاختبارات في ت ب و الرياضة . جامعة البصرة . بغداد .
12. زكية أحمد فتحي: (2000). فسيولوجية الرياضة. جامعة حلوان .
13. سعد جلال ، محمد حسن علاوي . (1982). علم النفس التربوي الرياضي . ط 7 . القاهرة . دار المعارف .
14. سعد جلال . (1982). الطفولة و المراهقة . دار الفكر العربي . ط2 .
15. ساسي محمد (2014) "أثر برنامج تدريبي مقترح لتحسين الانجاز الرقمي في سباق 1500 متر في مرحلة المنافسة" دراسة ليسانس . مستغانم . معهد التربية البدنية والرياضية .
16. شلتون السيد حسن ومعوض حسن . (1981). التنظيم والإدارة في التربية البدنية والرياضية . القاهرة . دار الفكر العربي .
17. طلحة حسام الدين. (1994). الميكانيكا الحيوية الأسس النظرية والتطبيقية . القاهرة . دار الفكر العربي .
18. طلحة حسام الدين. (1994). الأسس النظرية والعلمية في فعاليات ألعاب الساحة والميدان . دار الفكر العربي .
19. عادل عبد البصير . (1999) التدريب الرياضي التكامل بين النظرية و التطبيق - دار الكتاب للنشر .
20. عبد الكريم درويش و ليلي تكلا . (1988). أصول التخطيط الرياضي . القاهرة . مكتبة أنجلو مصرية .
21. عزت محمود الكاشف. (1991). الإعداد النفسي للرياضيين . القاهرة . دار الفكر العربي .
22. عصام نور الدين . (1998). التغذية و النشاط البدني . مصر . المركز العلمي الأولمبي .

23. علي السلمي . (1987). التخطيط و المتابعة . القاهرة. مكتبة غريب .
24. قاسم المندلاوي وآخرون. (1998). دليل الطالب في تطبيقات التربية والرياضة. دار المعارف .
25. قاسم حسن حسين و إيمان شاكر. (1992). طرق البحث العلمية في التحليل الحركي . كلية ت ب ر
26. كمال درويش و محمد عثمان . (1992). الحمل البدني و التكيف . البحرين . مؤتمر دولي .
- محمد حسن علاوي . (1992). علم التدريب الرياضي ط2 . القاهرة. دار الفكر العربي .
27. محمد حسن علاوي و أبو العلا عبد الفتاح . (1984). فسيولوجية التدريب الرياضي. القاهرة. دار الفكر العربي
28. محمد حسن علاوي و محمد نصر الدين رضوان . (1994). اختبارات الأداء الحركي ، ط3. القاهرة. دار الفكر العربي.
29. محمد حسن علاوي. (1986). التدريب الرياضي .. دار النشر . الإسكندرية.
30. محمد حسن علاوي. (1992). التدريب و المنافسات. ط7. دار المعارف . القاهرة .
31. محمد حسن علاوي. (1998). سيكولوجيا النمو للمربي الرياضي . مركز الكتاب للنشر. ط1.
32. محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب. (1987). البحث العلمي في المجال الرياضي. القاهرة. دار الفكر العربي.
33. محمد صبحي حسانين و محمد عبد السلام. (1992). القوام السليم للجميع . دار الفكر العربي .
34. محمد صبحي حسانين. (1985). اللياقة البدنية و مكوناتها. ط2. القاهرة. دار الفكر العربي.
35. محمد صبحي حسانين. (1985). الرياضة للجميع. القاهرة. دار الفكر العربي .
36. محمد صبحي حسانين. (1995). القياس و التقويم في التربية البدنية و الرياضية . الجزء الأول. ط3. القاهرة. دار الفكر العربي.
37. محمد صبحي حسانين. (1999). القياس و القويم في ت ب و الرياضة . ط4. القاهرة . جامعة حلوان.
38. محمد عثمان. (2000). موسوعة اللياقة البدنية. القاهرة. دار الفكر العربي.
39. محمد عثمان. (2000). الحمل التدريبي و التكيف. ط1. القاهرة. دار الفكر العربي.
40. محمد عثمان. (1996). طرق التدريب البدني و النفسي . القاهرة. دار الفكر العربي .
41. مفني إبراهيم حماد. (2001). التدريب الرياضي الحديث. ط2 . القاهرة. دار الفكر العربي
42. ناهد سعد ونبلي ورمزي فهم . (1998). طرق التدريس في مجال التربية الرياضية . ط1.
43. نبيل عبد الهادي. (1999). القياس و التقويم التربوي و استخدامه في مجال التدريس الصفي. ط1. الأردن . دار وائل للنشر . الحبيهة .
44. وزارة التربية الوطنية المنهاج و برامج التنفيذ الجزائرية (2006).
45. الاتحادية الجزائرية لألعاب القوى . 2014/2013.

46. Manuel Sélection et préparation de jeune Foot balleur.(2005) traduit par R P . paris
47. Jacques legnet .(1985).action motrices en gymnastique sportive .
48. James G Hayn .(1996). biomécanique des techniques sportives .paris.
49. Junger weînerk .(1992).biologie du sport. paris traduit par Robert hands shet .france.
50. Kristin .A. Brici .(1978). croissance physique de l'enfant et pratique sportif .edition vigot.paris.
51. Prof. A.domrat .(2002).Nouveau .Larousse .Médical faculté de Médecine .Paris .
52. Winter.(1976). .In troduction de la psychologie de l'enfant.

المراجع من الأنترنت:

53. <http://fr.wikipedia.org/wiki/Heptathlon>.
54. <http://www.iraqacad.net/Lib/abstract/abstract.htm>
55. <http://www.iusst.info/research/abst/alltxt.htm>
56. <http://www.hnafs.com/2011/01/search-databases-2.html>.
57. WWW.FAA.DZ.
58. www.laa.dz.

Programmation entraînement 1500m

-la période pré compétitif-

Avec le mois de mars débute la période des compétitions à objectifs (championnats régionaux, meetings qualificatifs pour les championnats d'Algérie,...). Le temps est venu de tirer bénéfice du travail effectué depuis de nombreux mois.

Mais avant d'espérer obtenir des résultats positifs, il est ;nécessaire de participer à quelques courses afin d'acquérir le rythme de la compétition. Cinq à six courses semblent un minimum pour un coureur **cadet**.

La semaine d'entraînement doit être organisée de telle sorte à:

- récupérer des compétitions du week-end ou en semaine
- entretenir les qualités développées tout au long de la saison
- arriver dans un bon état de fraîcheur aux compétitions

- **1 - Mise en garde importante**

- 1 - Développement de toute la filière aérobie (travail de puissance et de capacité)

- 2 - Vitesse

- 3 - Renforcement musculaire (PPG et PPS)

- Ces trois domaines représentent les principaux axes de travail chez le jeune coureur.

- **2 - Présentation**

- Une phase de relachement de 2 à 3 semaines est à observer entre la phase hivernale et estivale. L'objectif étant de récupérer des efforts consentis durant l'hivers et aborder le travail spécifique dans un bon état de fraîcheur physique.

- **3 - Plan entraînement mois de février**

- Mois de février annonce le début du travail vraiment spécifique demi fond. des premières compétitions(interclubs, meetings).

- L'objectif est d'aller progressivement vers les allures de course correspondantes au record du coureur sur la distance ou à l'objectif visé.
- Un travail important en VMA, vitesse, PPG continue d'être proposée. Il faut entretenir et développer, les qualités sollicitées durant la préparation hivernale.
- A chacun ensuite d'adapter les temps des séries en fonction du record sur 800m ou 1500m
- **4 - Programme du mois mars**
- Le travail de puissance et de capacité anaérobie occupe désormais une part très importante dans l'entraînement.
- Des séances de puissance(vma) et de capacité aérobie sont programmées chaque semaine, afin d'entretenir les qualités aérobies développées durant l'hivers. Il en est de même pour la PPG/PPS et la vitesse.
- Le mois de avril correspond à la période des premières compétitions (interclubs, meetings.
- Ces compétitions sont considérées avant tout comme des "séances" d'entraînement. Elle permettent aux coureurs de se situer, de faire le point sur leur état de forme et d'ajuster leur entraînement en fonction des sensations ressenties.
- Le travail est beaucoup plus qualitatif. Le travail de type aérobie est un peu moins présent de l'entraînement.

Programmation entraînement 1500m

DATE DU: 30/01/2016 AU 12/03/2016

- 5 séances – février-

EF	Endurance fondamentale
PP	Préparation générale et spécifique
VIT	Vitesse
VMA	VMA - Puissance aérobie
CA	Capacité aérobie
SPE	Séance spécifique demi-fond 1500m(CAL ou PAL)

comp compétition.

Semaine

1

PP	Test 1500 M
VIT	Endurance fondamentale
VMA	Footing 30' + 10x300m à 100% vma R=100m trotiné+ 10' récup
EF	Footing de 45' à 1h + 4x100m progressif
SPE	Footing 25' + 8X200m en 30" R=2'30" + 10' récup

Semaine

2

	Nombre de séances
EF	Footing de 45' à 1h
VIT	Footing 30'+ 3x(4x(40m+40m)) "lancés"r=2' R=8' +10' cool
VMA	Footing 30' + 8x400m à 95% VMA R=100m trotiné + 10' récup
EF	Footing de 45'+ 6x100m progressif

SPE Footing 25' + 4x300m+4X200m en 46"et 30"
R=2' + 10' récup.

Semaine
3 Nombre de séances5+ compétition

EF Footing de 45' à 1h

CA Footing 30' + fartek avec 6'+4'+3' avec R=3'+
10' récup

SPE Footing de 30' + 6x400m en 1'03"-04" avec R=4'
+10' récup

PP-VIT Footing de 30' + 10x100m "éducatifs"

EF Footing 30' + 10 x l.d

comp 1ere journée jts (c.j) 1500 m.

Semaine
4 Nombre de séances5

EF Footing de 45' à 1h

CA Footing 25' + fartek avec 5x3' avec R=3'+ 10'
récup

SPE Footing de 30' + 3x(300m-600m) en 48"-1'40"
avec r=3' et R=5'

EF Footing de 30'

EF Footing de 40' + 8x100m en progressif

Programmation entraînement 1500m - 5séances – mars

Semaine

1

Nombre de séances 5

VIT PP

footing de 20' + 2x10' de PPG "circuit" +10x100m
en progressif

CA

Footing de 20' + 6'-4'-3' R=5' + 10' récup (seance
hors stade)

SPE

Footing 30' + 10x300m en 48" avec R=3' + 10'
récup

EF

Footing de 45'-1h

SPE

Footing de 25' + 8x200m en 28"5-29" avec
R=1'30 + 10' récup

Semaine

2

Nombre de séances 5

EF

Footing de 45'-1h

Cotes

Footing de 25' + 8x200m en cotes avec R=3' + 10'
récup

VIT

Footing de 25' + 2x10x30"-30M à 10' récup

EF

Footing de 45'-1h

COMP

Test 1500 M

**Le programme proposé pour les athlètes de 1500m a
la période pré compétitif**

Association sportive ITihad ain sefra

