

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد ابن باديس مستغانم

معهد التربية البدنية و الرياضية



مذكرة مقدمة للحصول على شهادة الماستر
في التربية البدنية والرياضية فرع تدريب رياضي

الموضوع

**أثر برنامج تدريبي بالتدريب الفتري مرتفع شدة في تحسين
بعض عناصر الصفات البدنية لدى عدائي القفز الطويل**

بحث تجريبي أجري على عدائي الوثب الطويل لنادي
الرياضي السلام سيق صنف أقل من 17 سنة

الأستاذ المشرف:

* جغدم بن ذهبية

من إعداد الطالبين:

❖ عبد الحجار بوزيري

❖ عميار بلال

السنة الجامعية: 2017/2016

إهداء

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات والصلاة على الحبيب المصطفى الأمين

٧

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم " : من لم يشكر الناس لم يشكر الله "
احمد الله جزيل نعمه ، اشكره على توفيقه لإنجاز هذه الدراسة ، فبفضل مشيئته تيسر لي كل
ما هو صعب ، واستضاء دربي بشعاع منير ، فوصلت بعونه وحسن توفيقه إلى إنجاز هذا العمل
المتواضع وإتمامه ، له الحمد و له الشكر في أن وفقني في تحقيق بعض ما طمحت إليه .
اللهم إقبل العمل مع قلته ، والجهد مع ضالته ، والسعي مع شرائه ، عز جاهك ، وجل ثناؤك ولا إله إلا أنت .
أتقدم بجزيل الشكر وفائق التقدير والإحترام إلى الأستاذ المشرف* جغدم بن هيبه*
*الذي يستحق مني تحية إعتراف على ما قدمه لي من نصائح
وإرشادات قيمة .

كما نتقدم بخالص الشكر والامتنان إلى أساتذتنا الكرام اللذين تدرجت على أيديهم وبفضلهم وصلت إلى ما أنا
عليه .

كما أشكر كل من مدربي* النادي الرياضي الهاوي السلام* * وفاق أمال غريس*
نشكر طاقم الفرق من العدائين ومسيرين و رؤساء الاندية على المساعدات والتسهيلات التي
قدموها لي خلال زيارتي لهم .

أشكر أيضا كل من ساهم من قريب أو بعيد في إنجاز هذا البحث .

إلى كل الزملاء وخاصة خادتي رضوان
والى كل من أعاننا على انجاز هذا العمل من قريب
أو من بعيد

عبد الحجار بوزيري

إهداء

إلى نبع الحنان وكل الحنان ... إلى من
تفرح لفرحي وتحزن لحزني إلى بر الأمان
... أمي العزيزة
إلى الذي يحترق من أجل أن ينير لي درب
الحياة إلى الذي كان يزيد في عزيمتي
وقوتي ... أبي العزيز.
إلى إخوتي الذين أقاسمهم الماء والهواء
إلى أعمامي وأبنائهم، إلى أخوالي
وأبنائهم
إلى كل الأصدقاء والأحباب
إلى من شاركوني الغرفة
إلى كل من أدركه القلب ولم يدركه القلم
إلى كل الأصدقاء الذين جمعني بهم أيام
الدراسة بجامعة مستغانم دون استثناء
إلى كل هؤلاء أهدي ثمرة جهدي

عميار



كلمة شكر

قال تعالى: { رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ
الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَى وَالِدَيَّ
وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحاً تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ
فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ } {19} "

سورة النمل الآية 19.

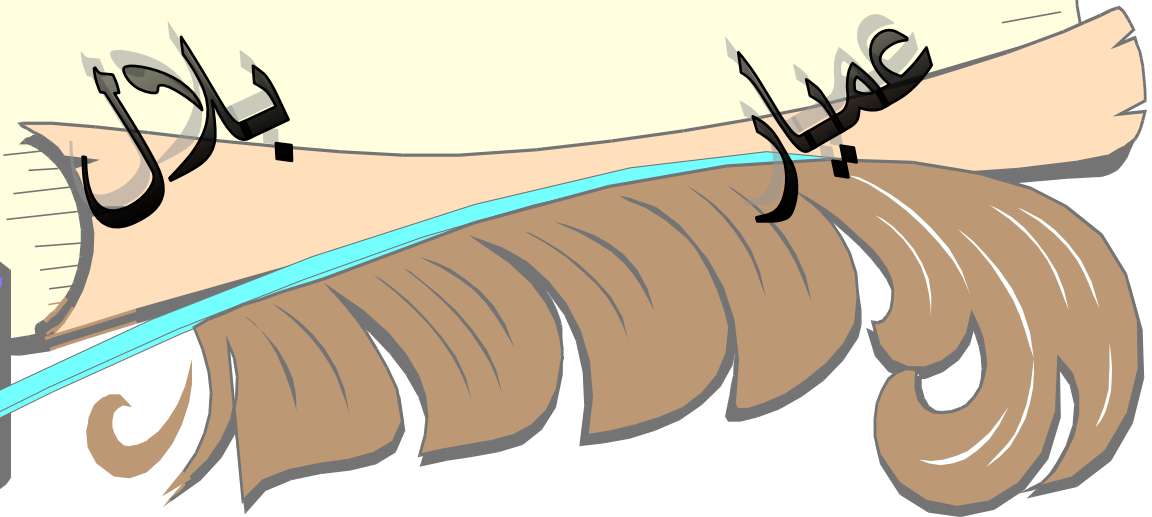
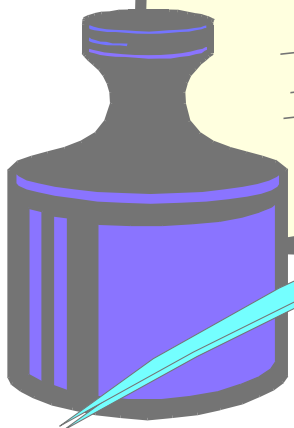
و قال **ع**: [من لم يشكر الناس لم يشكر الله]
في البداية نشكر الله عز وجل الذي وفقنا
لإتمام هذا العمل المتواضع
كما نتوجه بالشكر الجزيل إلى كل من
ساعدنا على إنجاز هذا البحث
سواء من قريب أو من بعيد ، كما
يسعدنا أن نتقدم بأسمى التقدير وجزيل
الشكر

إلى الأستاذ المشرف * جعدم بن هبة *
الذي لم يبخل علينا بنصائحه القيمة
التي مهدت لنا الطريق لإتمام هذا البحث
، و لا يفوتنا أن نتقدم بجزيل الشكر
والعرفان

إلى كل من قدم لنا يد العون والمساعدة
دون نسيان عمال قسم التدريب الرياضي
من أساتذة وإداريين

بإتقان

عملية



ملخص الدراسة :

عنوان الدراسة : أثر طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة في تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية لدى عدائي القفز الطويل صنف اقل من 17 سنة. تهدف الدراسة إلى: معرفة مدى تأثير طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة في تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية لدى عدائي القفز الطويل اقل من 17 سنة.

- الفرض من الدراسة: طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة تؤثر بشكل إيجابي في تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية على عدائي القفز الطويل صنف اقل من 17 سنة. العينة 22 عداء. تم اختيارها بالطريقة العمدية . الأداة المستخدمة : اختبار الحجل الأقصى في 10 ثا واختبار القفز العمودي من التبات و اختبار الوتب العريض من التبات واختبار عدد الوتبات المتتالية دون تتي الركبتين. أهم استنتاج: تفوقت الاختبارات البعدية في معظم متغيرات عناصر اللياقة البدنية الخاصة لمجموعتي البحث ويعزي ذلك الى نجاح طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة . أهم توصية : إعطاء أهمية بالغة لكل من طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة ومرحلة الأواسط التي تعد المرحلة الأساسية لتطوير القدرات العالية التي تتطلب شدة عالية في الأداء.

L'étude vise à : déterminer l'effet de la méthode d'entraînement en intervalle haute intensité

L'hypothèse de l'étude : méthode d'entraînement en intervalle haute intensité affectée positivement à améliorer certains éléments de la conditions physique . classe saut en longueur de moins de 17 ans

L'échantillon 22 coureur a été choisi d'une manière prémedité

L'outil utilisé : test de perdrix en 10 secondes et test de saut vertical en équilibre, test saut horizontal en équilibre test nombre de sauts consécutifs sans plie les genoux

La conclusion la plus importante : surperformé des tests a posteriori dans la plus part des variantes des éléments des conditions physiques spécialement pour les deux groupes de recherche

Et ça est attribué au succès de la méthode d'entraînement en intervalle haute intensité

La recommandation la plus importante est de donner une importante capitale pour chacune des méthodes d'entraînement en intervalle haute intensité et la phase junior qui est l'étape principale pour le développement des capacités élevée nécessitant une forte intensité dans la performance

The study aims to: determine the effect of the high intensity interval training method

The hypothesis of the study: high intensity interval training method positively affected to improve
.certain elements of the physical condition jump in length of less than 17 years

.The runner sample 22 was selected in a premature manner

The tool used: test of The Partridge in 10 seconds and test of vertical jump in equilibrium, test
.horizontal jump in equilibrium test number of consecutive jumps without folding the knees

The most important conclusion: outperformed a posteriori tests in most of the variants of the
.elements of the physical conditions especially for the two research groups

.And this is attributed to the sugars of the high intensity interval training method

The most important recommendation is to give an important capital for each of the high intensity
interval training methods and the junior phase which is the main stage for the development of high
capacities requiring a high intensity in performance

قائمة المحتويات

الصفحة	الموضوع
ج	إهداء.....
د	شكر وتقدير.....
 ملخص البحث : باللغة العربية / الفرنسية / الانجليزية
قائمة المحتويات	
ط قائمة الجداول.....
ي قائمة الأشكال.....
ي قائمة الرسومات.....
(التعريف بالبحث)	
1 1- مقدمة.....
3 2- مشكلة.....
4 3- أهداف.....
4 4- الفرضيات.....
5 6- مصطلحات البحث.....
7 7- الدراسات المشابهة.....
الباب الأول (الخلفية النظرية للموضوع)	
15 مدخل الباب الأول.....
الفصل الأول	
17 تمهيد.....
18 1-1 مفهوم التدريب الرياضي.....
18 1-2 مبادئ التدريب الرياضي.....

19	1-3 طرق التدريب الرياضي الأساسية
20	1-3-2 أنواع طرق التدريب الرياضي.....
22	4 -طريقة التدريب الفتري.....
24	4 -1طريقةالتدريب الفتري المرتفع الشدة.....
25	خلاصة
الفصل الثاني	
27	تمهيد.....
28	1-اللياقة البدنية
29	2-بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة بعدائي القفز الطويل
32	3-فعالية الوثب الطويل.....
32	3 - 1مراحل الأداء الفني لفعالية الوثب الطويل.....
37	4- خصائص النمو في مرحلة المراهقة
42	خلاصة
الباب الثاني (الجانب الميداني للموضوع)	
44	- مدخل الباب.....
الفصل الأول (منهجية البحث وإجراءاته الميدانية)	
48	تمهيد.....
49	1 -منهج البحث.....
49	1-2- مجتمع عينة البحث.....
51	1-3- متغيرات البحث.....
51	1-4- مجالات البحث.....
51	1-4-1- المجال البشري.....
51	1-4-2- المجال المكاني.....
52	1-4-3- المجال الزمني.....
52	1 -5- أدوات البحث.....
52	1-5-1المصادر و المراجع بالعربية والأجنبية.....

53	1-5-2- المقابلات الشخصية.....
53	1-5-3- الإختبارات البدنية.....
56	4- لوسائل الإحصائية.....
57	5- الوسائل البيداغوجية.....
58	6- الدراسة الاستطلاعية.....
58	7- الأسس العلمية للاختبار:.....
58	1-7-2- صدق الاختبار.....
59	7-1- ثبات الاختبار.....
59	1-7-3- موضوعية الاختبار.....
61	1-10-1- الإطار العام للبرنامج التدريبي.....
62	7-2- واعتماده كيفية تقنيته
63	خلاصة.....
الفصل الثاني (عرض وتحليل النتائج)	
65	2- عرض تحليل و مناقشة نتائج الاختبارات البدنية لعينة البحث.....
74	2-1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى.....
75	2-2- عرض و مناقشة نتائج الفرضية الثانية.....
76	3- الإستنتاجات.....
77	4- مناقشة الفرضيات.....
78	5- إقتراحات.....
79	6- خلاصة عامة.....

قائمة الجداول

الرقم	العنوان	صفحة
01	يبين نسبة عينة البحث من مجتمع البحث	49
02	نتائج الاختبار لعينة البحث في اختبار الحجل الاقصى لمدة 10 ثانية	31
03	نتائج الاختبار لعينة البحث في اختبار الوتب العمودي من التبات	32

قائمة الأشكال

الصفحة	العنوان	الرقم
22	يبين اختبار المشي 100 متر	01
22	يبين اختبار الجري 50 متر	02
31	المنحنى البياني نتائج الاختبار لعينة البحث في اختبار المشي 100 متر	03
32	المنحنى البياني نتائج الاختبار لعينة البحث في اختبار الجري 50 متر	04

1- المقدمة:

إن المستوى العالي والمتطور للإنجازات الرياضية في وقتنا الحاضر مرتبط بشكل كبير مع منجزات العلم والتقدم التكنولوجي الكبير، فدخل العلوم والتكنولوجيا إلى جميع مجالات الحياة قد خلق مميزات لتطوير نوعي جديد لخلق العديد من وسائل و مشاكل النشاط الانساني ومن ضمنها مجال التدريب الرياضي .
(الريضي، الجديد في ألعاب القوى، 2005)

فالتدريب الرياضي لأي نشاط بدني ليس بعملية عشوائية تعتمد على المصادفة ، ولكنها عملية مدروسة و مخططة تخطيطا سليما ،تعتمد على أسس علمية مدروسة في إطار تربوي متقن ، كما أشار إليه *عصام عبد الخالق* بأنه تلك الاتجاهات والأساليب التربوية التي تهدف إلى رفع كفاءة و قدرات اللاعبين البدنية و المهارية و الخططية و النفسية ليكون قادرا على بذل الجهد المطلوب بطريقة اقتصادية وصولا إلى مستوى أفضل .(الحاوي، 2002 ص 10)

تعتبر ألعاب القوى من بين الرياضات التي تتطلب كفاءة بدنية عالية و إيقاع سريع فهي تتناسب مع الطبيعة الحركية للفرد كما ان العناء لا يستطيع ان يصل إلى مستوى عالي الا بعد التدريب الجيد و الاداء المتميز للحركة ارتباطا مع الصفات البدنية التي بدورها تستوجب مقدرة عالية من العدائين على احتفاظ بفعالية الاداء طوال زمن المنافسة و هذا له تاثير كبير على اللياقة البدنية خلال هذه المرحلة

اد و يجب على المدرب الاهتمام بعناصر اللياقة البدنية التي لها اثر كبير على الاداء و ذلك يكون من خلال تطبيق برامج تدريبية منتهجة بطريقة علمية و الاختيار الامثل للاسلوب و طريقة التدريب ، لتحسين عناصر اللياقة البدنية ومن بينها طريقة التدريب الفكري المرتفع الشدة الذي هو عبارة عن تكرار فترات من المجهود تتبادل مع فواصل من الراحة للتحرر المؤقت من عبء ذلك المجهود " و هذا ما يشبه اسلوب المنافسة خاصة عند عدائي الوثب الطويل .

فيعتبر موضوعنا هذا من أهم مواضيع هذا العصر لما له أهمية كبيرة في العملية التدريبية وخاصة في تطوير و تحسين الصفات البدنية لدى العداء ، وأيضا لنحقق الجودة الشاملة في التدريب،فارتئينا أن نغوص في هذا الموضوع الذي يكاد ينعدم في تناوله من طرف المدربين رغم أهميته البالغة في عملية التدريب ، الأمر الذي دفع الطالبان الباحثان إلى تناول هذا الموضوع الذي يندرج تحت عنوان "اثر برنامج تدريبي مقترح باتدريب المرتفع الشدة في تحسين بعض الصفات البدنية لدى عدائي الوثب الطويل "

، و من هذا المنطلق برزت الحاجة الى البحث في هذه الطريقة و مدى تأثيرها في تحسن بعض العناصر اللياقة البدنية الخاصة لعدائي الوثب الطويل فئة اقل من 17 سنة ، و على هذا الأساس فقد اشتملت الدراسة على :

الفصل التمهيدي الذي احتوى على مقدمة، مشكلة، أهداف، فرضيات، مصطلحات البحث والدراسات المشابهة، ولتحقيق أهداف الدراسة تم تقسيمها إلى الباب الأول الذي يتضمن الدراسة النظرية المقسمة إلى فصلين مضمونهما مقتبس من جملة من المراجع لتحديد النظرية الخلفية للدراسة و مضمون هذان الفصلين حيث تضمن الفصل الأول التدريب في ألعاب القوى و بعض الصفات البدنية ، أما الفصل الثاني فتضمنة الففز الطويل وة خصئص المرحلة العمرية . أما الباب الثاني فقد تضمن الدراسة الميدانية التي حاول الطالبان الباحثان من خلالها معرفة أثر البرنامج التدريبي المقترح لأفراد عينة البحث و مضمون هذه الفصول تضمن الفصل الأول منهجية البحث و الإجراءات الميدانية المتمثلة في المنهج المتبع و اختيار العينة و تحديد الأدوات ووسائل جمع البيانات بالإضافة إلى الدراسة الاستطلاعية و مفردات التجربة الرئيسية، والفصل الثاني تضمن عرض و تحليل و مناقشة نتائج الدراسة والاستنتاجات ومناقشة الفرضيات والخاتمة العامة ، اقتراحات ،مصادر و مراجع وملاحق .

2-المشكلة :

تمتاز ألعاب القوى بتعدد فعالياتها و كل فعالية تختلف الى حد ما عن الاخرى بادائها الفني و متطلباتها البدنية و احتياجاتها البدنية و خاصة منها الوثب الطويل الذي يحتاج الى اعداد بدني عام لكل عناصر اللياقة البدنية و خاصة منها القوة و التي بدورها تنقسم الى قسمين القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة و التي تستوجب مقدرة عالية من العداء على الاحتفاظ بفاعلية الأداء طوال زمن المنافسة و خاصة في هذه المرحلة العمرية .

و لهذا يجب على المدرب الاهتمام بهذه الفترة بعناية كبيرة للحفاظ على الحالة التدريبية التي وصل إليها العداء، و ذلك يكون من خلال تطبيق البرامج التدريبية المنتهجة بطريقة علمية بالاختيار الأمثل للأساليب و الطرق التدريبية الخاصة في التنمية و تحسين عناصر اللياقة البدنية خلال هذه المرحلة الرياضية من حيث تقنين و تنظيم مختلف التمرينات التدريبية و اعطائها الشكل المناسب الذي يتلاءم مع القدرات الحركية و البدنية للاعبين ، و كذا المدة و الجهد المناسبين لتفادي مظاهر التعب و الإجهاد .فطريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة تشبه كثيرا طريقة العمل اثناء المنافسة و مما يبذله العداء من فترات ذات شدة عالية ثم يلي ذلك فترات راحة ، كما تعمل على تطوير الجانب البدني الذي يمتاز بشدة عالية و خاصة خلال مرحلة المراهقة .و بالنظر مما تم ذكره و من خلال نتائج بعض الدراسات السابقة و خبرة الطالبان الباحثان المتواضعة فقد جاءت الدراسة على هذا الأساس بتحديد موضوع الدراسة في معرفة :

ما مدى مساهمة طريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة في تحسين بعض

عناصر اللياقة البدنية لعدائي الوثب الطويل ؟

و عليه يمكن طرح التساؤلات التالية :

1. هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة في بعض

عناصر اللياقة البدنية لدى عينتي البحث و لصالح الاختبار البعدي ؟

2. هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات البعدية في بعض عناصر اللياقة البدنية لدى عينتي البحث و لصالح العينة التجريبية ؟

3-الأهداف :

3-1- الهدف العام :

معرفة مدى تأثير طريقة التدريب الفتري المرتفع الشدة في تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية لعدائي القفز الطويل اقل من 17 سنة .

3-2-الأهداف الفرعية :

1. التعرف فيما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية و البعدية في بعض عناصر اللياقة البدنية للمجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة لدى عدائي الوثب الطويل صنف اقل من 17 سنة .
2. معرفة فيما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات البعدية في بعض عناصر اللياقة البدنية للمجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة لدى عدائي القفز الطويل صنف اقل من 17 سنة .

4-الفرضيات :

4-1- الفرضية العامة :

طريقة التدريب المرتفع الشدة تأثر بشكل إيجابي في المحافظة على بعض عناصر اللياقة البدنية على عدائي الوثب الطويل صنف اقل من 17 سنة .

4-2- الفرضيات الجزئية :

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية و البعدية في بعض عناصر اللياقة البدنية لدى عينتي البحث و لصالح الاختبار البعدي.
- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات البعدية في بعض عناصر اللياقة البدنية لصالح عينته البحث و لصالح العينة التجريبية .

5- أهمية البحث و الحاجة إليه :

تستمد هذه الدراسة الخاصة بتأثير طريقة التدريب المرتفع الشدة في تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية عند عدائي القفز الطويل ، كما تبرز أهميتها من طبيعة الموضوع نفسه حيث أنه مرتبط بالرياضة الأكثر شعبية و الرياضة الأكثر ممارسة ، فهي تجد عناية كبيرة من قبل جهات عديدة ، و من جهة أخرى يمكن أن تتجلى أهمية هذه الدراسة في جانبين :

❖ **الجانب العلمي * النظري *** : فيمكن اعتباره كمساهمة في اثراء و تثمين المكتبة الجامعية قصد مساعدة المدربين و الباحثين .

❖ **الجانب العملي * التطبيقي *** : يمكننا الاستفادة من نتائج هذه الدراسة في تعديل الصورة التدريبية لهذه الفئة العمرية و اتباع الطرق العلمية المناسبة في بناء البرامج التدريبية التي تساهم في تطوير متطلبات اللعبة و خاصة منها الجانب البدني من أجل الإعداد الجيد و الشامل و المتكامل لفئة اقل من 17 سنة حسب خصائص و متطلبات النمو و التكيفات الفسيولوجية لأعضاء الجسم لهذه المرحلة العمرية .

6- مصطلحات البحث :

6-1- طريقة التدريب الفتري المرتفع الشدة :-

أ. نظريا : يشير التدريب الفتري المرتفع الشدة يعرف بزيادة شدة حمل التدريب و قلة حجمه نسبيا **كمال جميل الرصي**

ب. إجرائيا:

هو الأسلوب الذي يقوم به العداء بتكرار مسافة معينة عدة مرات ومعه راحة محدودة بين تلك الفترات مع مراعاة قطع تلك المسافات أو (الأجزاء) في أزمنة محدودة .

6-2-2- بعض عناصر اللياقة البدنية : ويعرفها "كوباتوفسكي" السوفيتي "اللياقة البدنية هي نتيجة تأثير التربية الرياضية في أجهزة الجسم والتي تخص مستوى القدرة الحركية"، كما أن الصفات البدنية أو الصفات الحركية أو القابلية الحركية الفيزيولوجية أو الخصائص الحركية، فمفهوم اللياقة البدنية يشمل الخصائص البدنية الأساسية التي تؤثر على نموه وتطوره، والغرض من اللياقة البدنية الوصول إلى الكفاءة كقاعدة أساسية للبناء السليم والوصول إلى إنجاز عالي .

6-2-1- القوة المميزة بالسرعة :

أ. نظريا :

قدرة الجهاز العصبي العضلي في التغلب على مقاومات تتطلب درجة عالية منسرة الانقباضات العضلية . ("Taelrman، 1990)

ب. إجرائيا :

و هي القوة التي نجدها في النشاط الرياضي الذي يتطلب الأداء المتكرر السريع والذي يتميز بالربط بين القوة والسرعة في زمن واحد كمهارة ركل كرة القدم.

6-2-2- القوة الانفجارية :

أ - نظريا :

هي قدرة الجهاز العصبي العضلي في محاولة التغلب على مقاومة ما تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية . (سعيد، 1979)

- إجرائيا :

هي القدرة على اعطاء و تفجير أقصى قوة في أقل زمن ممكن.

7-2-2- المرحلة العمرية :

أقل من 17 سنة - تسمى مرحلة المراهقة و المراهقة مصطلح من العمر و الذي يكون فيها الفرد غير ناضج انفعاليا و تكون خبرته محدودة وقد اقترب من النضج العقلي و البدني و الاجتماعي و الانفعالي .

9-2-2-الفقر الطويل :

أ - نظريا

هو تحقيق ابعء مسافة أفقية يمكن إن يقطعها جسم الوائب، ولأجل توليد اكبر محصلة ممكنه وأطول مجال للطيران ، يجب على الوائب إتقان بعض العقد التكنيكية والمتعلقة بأهم بعض المتغيرات الكينماتيكية المؤثرة في الأداء .

-إجرائيا :

عملية فنية معقدة، تحتاج إلى صفات حركية وبدنية متعددة، يبذل لاعبها أقصى جهده للوصول إلى أقصى مسافة خلال الوثب الأفقي، وتمر الوثبة بأربع مراحل هي : 1- الاقتراب - 2 - الارتفاع - 3 - الطيران - 4 - الهبوط .

7- الدراسات المشابهة:

إن انجاز أي بحث من البحوث العلمية يتطلب من الباحث اللجوء والاستعانة بالدراسات المشابهة، كون هذه الأخيرة تعتبر بمثابة دعم ومساندة للباحث بوقوفه على أهم النتائج التي توصلت إليها البحوث المنجزة في نفس ميدان موضوع البحث قيد الدراسة .

و في نفس السياق قام الطالب بالرجوع إلى شبكة المعلوماتية الإنترنت ، و المكتبات المتخصصة في معاهد وكليات التربية البدنية والرياضية عبر الوطن للإطلاع وحصر الدورات والبحوث السابقة المتعلقة بموضوع البحث ، كما قام بالإطلاع على المجلات العلمية والدوريات والنشرات الخاصة بالمؤتمرات العلمية ، وبحوث الإنتاج العلمي في المجال الرياضي .

و يمكن للطالب الباحث الاستفادة من الدراسات المشابهة في عدة أوجه من أهمها المنهج والمنهجية المتبعة في إخراج البحث ، و كيفية اختيار العينة والطرق التي تمت بها إجراء التجربة سواء الاستطلاعية أو الرئيسية للبحث ،

زيادة على معرفة الوسائل والأدوات التي استعملت خلال البحث ، و أهم الصعوبات التي واجهتها حتى إخراج البحث في شكله النهائي .

7-1 دراسة : (دراسة حسن محمود عبدالفتاح)

* سنة : 1996

* عنوان الدراسة : "تأثير برنامج تنمية بعض العضلات البدنية الخاصة على بعض المتغيرات الفسيولوجية ومستوى الأداء المهاري لنادي كرة القدم".
* المشكلة : هل البرنامج التدريبي المقترح يؤثر بشكل ايجابي على تنمية بعض الصفات البدنية الخاصة و على بعض المتغيرات الفسيولوجية و مستوى الأداء المهاري لنادي كرة القدم .

* الهدف: التعرف على تأثير البرنامج المقترح على تنمية بعض الصفات البدنية الخاصة على بعض المتغيرات الفسيولوجية و المهاري لنادي كرة القدم الأساسية للاعبين.
* الفرض : البرنامج التدريبي المقترح يؤثر بشكل ايجابي على تنمية بعض الصفات البدنية الخاصة و على بعض المتغيرات الفسيولوجية و مستوى الأداء المهاري لنادي كرة القدم .
* منهج البحث : منهج تجريبي .

* عينة البحث و كيفية اختيارها : اشتملت عينة البحث على عدد 30 لاعبي كرة القدم لنادي اتحاد مصر لكرة القدم اختيارهم بطريقة عمدية تتراوح أعمارهم بين 18-16 سنة مقسمين إلى مجموعتين تجريبية وضابطة كل مجموعة تحتوي على 15 لاعبا .

* أداة البحث : حيث تم تنفيذ الاختبار البدني القوة العضلية السريعة والتحمل والاختبار الفسيولوجية المتمثلة في اختبار الكفاءة البدنية -vo2max- والقدرة الإسترجاعية والنبضاً الاختبار المهاري لقياس مستوى الأداء المهاري للاعبين كرة القدم .

* أهم نتائج : البرنامج المقترح أدى إلى تطوير بعض الصفات البدنية كالتحمل والقوة العضلية والسرعة .

* أهم توصية: ضرورة الاعتماد على البرنامج التدريبي في الرفع من الكفاءة البدنية الخاصة بلاعبي كرة القدم عند الناشئين .

7-2دراسة: ماهر أحمد حسن البياني - فارس سامي يوسف

* سنة : 2003 / 2004

*عنوان الدراسة : " تأثير برامج تدريبي مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية و بعض المهارات الأساسية لكرة القدم".

*المشكلة :هلالبرنامج التدريبي المقترح له تأثير ايجابي في تطوير بعض القدرات البدنية و بعض المهارات الأساسية لكرة القدم؟

*الهدف:التعرف على مدنتأثير البرنامج التدريبي المقترح في تطوير بعض القدرات البدنية و بعض المهارات الأساسية لكرة القدم".

*الفرض :البرنامج التدريبي المقترح له تأثير ايجابي في تطوير بعض القدرات البدنية و بعض المهارات الأساسية لكرة القدم".

*منهج البحث :استخدم الباحث المنهج التجريبي .

*عينة البحث و كيفية اختيارها :ناشئي كرة القدم تحت 17 سنة حيث بلغ مجمل البحث 40 لاعب تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية و عددها 18 لاعبا و ضابطة و عددها 18 لاعبا بعد استبعاد حراس المرمى و عددهم 04 .

*أداة البحث:اختبارات بدنية و مهارية و الوسائل الاحصائية .

*أهم نتيجة :ظهور تطور في مستوى إذا اللاعبين في عناصر القدرة البدنية التالية: (المرونة - السرعة الانتقالية - الرشاقة - المطاولة الخاصة - القوة - الممييزة بالسرعة) لدى المجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي و ألبعدي و لصالح الاختبار البعدي.

*أهم توصية:ضرورة الاهتمام بالقدرات البدنية للناشئين من خلال وضع برامج تدريبية متطورة تتضمن اختبارات تقويمية و دورية .

7-3 دراسة : عبدالهادي حريزي

سنة : 2012/2013

عنوان الدراسة : * أثربرنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب الدائري على تحسين بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لدى لاعبي كرة اليد صنف 19سنة.*

المشكلة: هل يؤثر البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الدائري على تحسين بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لدى لاعبي الكرة اليد صنف 19 سنة؟
الهدف: التعرف فيما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0,05 بين الاختبارات القبليّة والاختبارات البعدية في بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لدى لاعبي كرة اليد صنف 1917-سنة.

الفرض: البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الدائري له أثر إيجابي على تحسين بعض الصفات البدنية و المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة اليد.
منهج البحث: المنهج التجريبي .

عينة البحث و كيفية اختيارها: العينة التجريبية تتشكل من 15 لاعبا من فريق تدريجي المسيلة لكرة اليد . أما العينة الضابطة فتتكون من 15 لاعب من أولمبي المسيلة . و تم ضبط العينتين بالطريقة العمدية .

أداة البحث: استخدم الباحث الاختبارات البدنية و المهارية ، و الوسائل الاحصائية .

أهم نتيجة: تفوقت الاختبارات البعدية فيمعظم ممتغيرات عناصر اللياقة البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهاري لمجموعتي البحث.

أهم توصية: إعطاء أهمية بالغة لكل من طريقة التدريب الدائري ومرحلة الأشبال التي تعد المرحلة الأساسية لترسيخ وتحسين المهارات والمكتسبات والخبرات.

4-7 دراسة: كلّيش عابد/شارف مراد

* سنة: 2012/2013

***عنوان الدراسة:** مدى فعالية برنامج تدريبي مقترح خلال مرحلة المنافسة في المحافظة على اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم .

***المشكلة:** ما مدى أثر البرنامج التدريبي المقترح في المحافظة على اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم أثناء مرحلة المنافسة ؟

*الهدف:التعرف على مبدأثر البرنامج التدريبي المقترح في المحافظة على اللياقة البدنية للاعبى كرة القدم أثناء مرحلة المنافسة.

*الفرض :البرنامج التدريبي المقترح في الجانب البدني خلال مرحلة المنافسة من طرف الباحثين له أثر ايجابي في المحافظة على اللياقة البدنية .
*منهج البحث :تجريبي .

*عينة البحث و كيفية اختيارها :لاعبى كرة القدم تحت 20 سنة لنادي واد ارهيو حيث تم اختيارهم بالطريقة العمدية .

**أداة البحث: الاختبارات البدنية و الوسائل الاحصائية .

*أهم نتيجة :ظهور فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين التجريبية و الضابطة في الاختبارات البعدية و لصالح المجموعة التجريبية .
*أهم توصية:ضرورة الاستعانة بالبرنامج التدريبي المقترح في اعداد اللاعبين خلال مرحلة المنافسة .

5-7 دراسة :بن تهامي علي

* سنة : 2014/ 2013

*عنوان الدراسة :اثر برنامج تدريبي مقترح للاعداد البدني الخاص باستخدام طريقة التبادلي قصير_قصير Intermittent في تنمية بعض الصفات البدنية لناشئ كرة القدم (15_ 16سنة)

*المشكلة :هل يؤثر البرنامج التدريبي المقترح باستخدام طريقة التدريب التبادلي قصير_قصير Intermittent في تنمية القوة المميز بالسرعة لعضلات الرجلين لدى ناشئ كرة القدم صنف أشبال 15_ 16سنة .

*الهدف:تصميمالبرنامج التدريبي المقترح باستخدام طريقة التدريب التبادلي قصير_قصير Intermittentيوثر ايجابا في تنمية القوة المميز بالسرعة لعضلات الرجلين لدى ناشئ كرة القدم صنف أشبال 15_ 16سنة .

*الفرض: البرنامج التدريبي المقترح باستخدام طريقة التدريب التبادلي قصير_قصير Intermittent يؤثر ايجابا في تنمية القوة المميز بالسرعة لعضلات الرجلين لدى ناشئ كرة القدم صنف أشبال 15_ 16 سنة .

*منهج البحث: تجريبي .

*عينة البحث و كيفية اختيارها : 30 لاعبا من شباب فروحة و غالي معسكرتم اختيارهم بالطريقة العمدية .

**أداة البحث:الاختبارات البدنية و الوسائل الاحصائية .

*أهم نتيجة: البرنامج التدريبي باستخدام طريقة التدريب التبادلي قصير_قصير كان له تأثير فعال في تنمية بعض الصفات الدنية الاساسية لناشئ كرة القدم .

*أهم توصية: ضرورة استخدام طريقة طريقة التدريب التبادلي قصير_قصير في تصميم برامج التدريب و التحضير البدني لناشئ كرة القدم لما لها من أثر ايجابي في تنمية الصفات البدنية الأساسية .

❖ التعليق على الدراسات:

بعد أن قام الطالب الباحث باستعراض الدراسات السابقة و المرتبطة بموضوع الدراسة أمكن للطالب الباحث ملاحظة ما يلي :

- اتفقت معظم الدراسات السابقة على استخدام المنهج التجريبي لتحقيقنا هذا ففروضتنا الدراسات.
- اتفقت معظم الدراسات التجريبية السابقة على استخدام نظام المجموعة التجريبية أو أكثر والمجموعة الضابطة لإتمامنا الدراسات.
- اتفقت معظم الدراسات التجريبية السابقة على استخدام القياسات القبلية والبعدية كأدوات جمع البيانات اللازمة لتلك الدراسة.
- لغرض تحليل البيانات ومعالجتها إحصائيا في الدراسات السابقة استخدمنا اختبار (ت) لتحديد الفروق بين المجموعتين القياسيتين البعدية وتحديد مستوى اتجاهها دلالة الإحصائية بشكل أساسي لاستخلاص نتائجها الدراسات.

- اختلافات طفيفة في مدة تطبيق البرامج التدريبية إلا أنها كانت كلها مقننة من حيث الشدة و الحمل لكل برنامج أو عينة .
- كما كان الاطلاع على الدراسات السابقة أهمية كبيرة بالنسبة للطالب الباحث حيث ساعدته في :
- 1- وضعت صوراً واضحة لاهداف الدراسة الحالية والإطار العام لها وكذلك صياغة فروض تساؤلات الدراسة.
- 2- تحديد المنهج المناسب لإجراء دراسة ليتناسب مع الأهداف التي وضعت.
- 3- تحديد المدة الزمنية المناسبة للبرنامج 10 أسابيع.
- 4- تحديد متغيرات الدراسة.
- 5- التعرف بالطرق الإحصائية والتحليلية المستخدمة في الدراسات السابقة وطرق عرضها واستخراج النتائج وعرضها والخروج بالاقترحات.

❖ نقد الدراسات :

من خلال تحليلنا لنتائج هذه الدراسات السابقة يمكن الملاحظة أن معظم طرق التدريب لها فاعلية في تطوير مهارة أو صفة من الصفات البدنية وخاصة في تخصص رياضة كرة القدم التي شملتها هذه الدراسات و أن البرامج التدريبية إذا كانت مبنية على أسس علمية صحيحة و استعمال الوسائل التدريب الحديثة فإنها ستؤدي حتماً إلى تحقيق تطور في الجانب البدني و تحسن في الجانب المهاري و هذا ما يظهر من خلال الفروق الظاهرية بين العينات التجريبية و العينات الضابطة و لصالح العينات المستخدمة . و هذا ما أدى بنا إلى اختيار موضوعنا الذي يعتمد على طريقة التدريب المتقطع Intermittent وفق برنامج تدريبي علمي هادفو مسطر بتخطيط يستند إلى مراجع و طرق تدريب علمية لها الأثر الناجح في تحسين المردود البدني و المهاري وخاصة في فئة الأواسط و من المعروف أن هذه المرحلة تتميز بتطوير مختلف أشكال القوة العضلية و

لعل الجديد الذي جاءت به دراستنا الحالية مقارنة بالدراسات السابقة تقديم طريقة تدريبية حديثة للمحافظة على مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية (القوة المميزة بالسرعة و السرعة القصوى و التحمل و الرشاقة) في كرة القدم وهذا ما أظهرته نتائج العينة التجريبية التي تدرت بالتدريب المتقطع Intermittent معدلات تفوق معدلات التحسن لدى العينة الضابطة بنسب تفوق النسب المتحصل عليها في الدراسات السابقة .

مدخل الباب الأول:

يتمثل الباب الأول في الدراسة النظرية والتي من خلالها حاول الطالبان الباحثان الإلمام بالموضوع و الإحاطة بكل جوانبه ، حيث تم تقسيمه إلى فصلين ، ضم الفصل الأول منها طرق التدريب الرياضي و طريقة التدريب الفكري المرتفع الشدة من حيث مفهومه و مميزاته ، وخصائصه في ألعاب القوى ، كما احتوى الفصل الثاني منها ، اللياقة البدنية في الوثب الطويل و خصائص المرحلة عمرية وكل ما يتعلق بهذه الفئة من تغيرات وتطورات من الجانب الجسمي، و الفيزيولوجي ، و النفسي وخصوصيات تدريبها من الناحية البدنية و المهارية و الخطئية .

تمهيد:

أصبح التدريب الرياضي علم قائم بذاته فلا يمكن في أي حال من الأحوال الخوض في العملية التدريبية والإشراف على الرياضيين ما لم يتم اعداد برامج تدريبية مخططة و مبنية بطرق علمية و سليمة في مجال التدريب الرياضي.

و يشار الى مفهوم التدريب على أنه تلك العملية التكميلية للرياضي وفق المبادئ العلمية و التربوية المستهدفة للوصول الى المستوى الأمثل في المسابقات و الألعاب عن طريق التأثير المبرمج و المنظم في كل من قدرات اللاعب و جاهزيته للأداء الرياضي .

1- التدريب الرياضي:

1-1 مفهوم التدريب الرياضي:

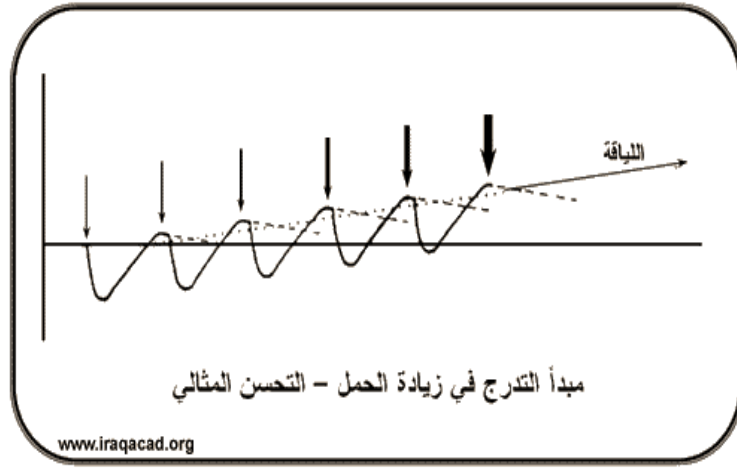
يعتبر التدريب البدني أحد عناصر الإعداد أو أحد عناصر التدريب الموجه نحو تطوير الصفات أو القدرات البدنية وهو يمثل كل العمليات الموجهة نحو تطوير الصفات البدنية (عناصر اللياقة البدنية) من خلال رفع وتقوية كفاءة أجهزة الجسم الوظيفية _ الأنظمة الطاقوية_ و تكامل ادائها طبقا لمتطلبات المباريات . (البساطي، 2001 ص44)

أما Matviev يعرف التدريب الرياضي على أنه ذلك التحضير البدني و المهاري و الخططي و الفكري و النفسي للرياضي بمساعدة تمرينات رياضية . (Weineck, 1986 . p17)

1-2 مبادئ التدريب الرياضي :

وتتلخص مبادئ التدريب في : (البصير، 1999 ص158)

- 1 - إن الجسم قادر على التكيف مع أحمال التدريب .
- 2 - إن أحمال التدريب بالشدة والتوقيت الصحيح تؤدي إلى زيادة استعادة الشفاء .
- 3 - إن الزيادة التدريجية في أحمال التدريب تؤدي إلى تكرار زيادة استعادة الشفاء وارتفاع مستوى اللياقة البدنية .



الشكل رقم(01): يبين مبدأ التدرج في زيادة الحمل-التحسن المثالي (www.iraqacad.org ،
2015)

4 - ليس هناك زيادة في اللياقة البدنية إذا استخدم الحمل نفسه باستمرار أو كانت
أحمال التدريب على فترات متباعدة .

5 - إن التدريب الزائد أو التكيف غير الكامل يحدث عندما تكون أحمال التدريب كبيرة
جدا أو متقاربة جدا

6 - يكون التكيف خاصا ومرتبطا بطبيعة التدريب الخاص .

1-3 طرق التدريب الرياضي الأساسية :

1-3-1 مفهوم طرق التدريب الرياضي :

ذكر حسن علاوي (عام 1992) أن المقصود بطرق التدريب هو مختلف

الوسائل التي يمكن بواسطتها تنمية وتطوير الحالة التدريبية (الفورمة الرياضية) للفرد

الرياضي إلى أقصى درجة ممكنة عن طريق عمليات التدريب المنظمة وقد قسمت

طرق التدريب الرياضي إلى : (حماد، 2001 ص212)

1- طرق تدريب الصفات البدنية .

2- طرق تدريب المهارات الحركية .

3- طرق تدريب الإعداد الخططي .

4- طرق تدريب الإعداد النفسي .

و ذكر "بسطويسي أحمد (1999) " أن طرق التدريب الأساسية الخاصة بتنمية وتطوير كل من القوة العضلية والسرعة تتمثل في :

1-التدريب بالحمل المستمر .

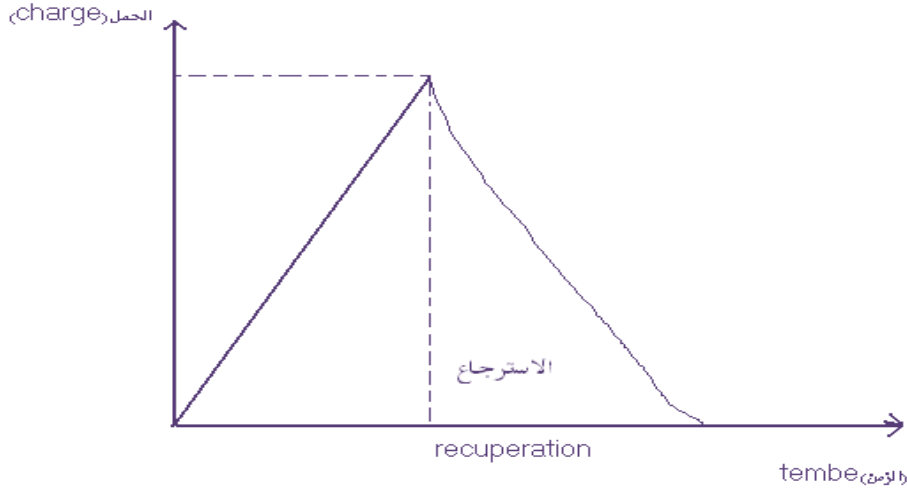
2 - التدريب الفتري .

3 - التدريب التكراري .

1-3-2 أنواع طرق التدريب الرياضي :

1-3-2-1 طريقة التدريب المستمر:

تتميز هذه الطريقة بأن التمرينات تؤدي بجهد متواصل و منتظم و بدون راحة، كأن يقوم اللاعب بالجري لمسافة طويلة و لزمان طويل، وبسرعة متوسطة ، و تكون شدة الحمل في هذا النوع من التدريب متوسطة و حجم التدريب كبير، بحيث تهدف هذه الطريقة إلى تنمية صفة التحمل. (Weineck.J, 1986 p97)



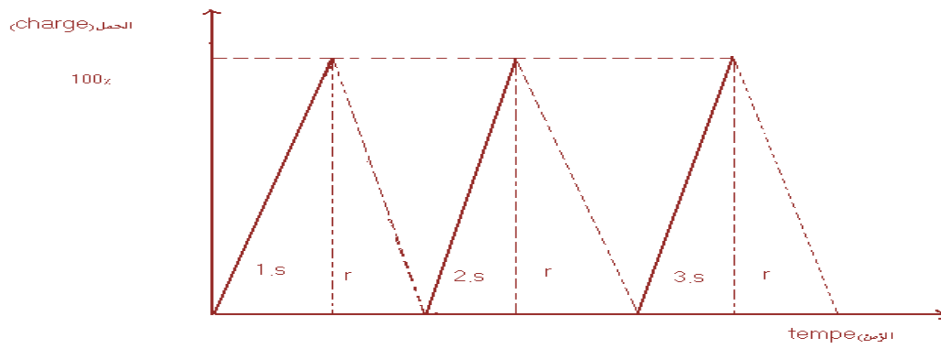
الشكل رقم(02): يبين طريقة التدريب المستمر (كمال درويش و محمد حسين،

1984 ص166)

1-8-2-3 طريقة التدريب التكراري :

و تعتمد هذه الطريقة على إعطاء حمل مرتفع الشدة، ثم أخذ فترة راحة حتى يعود اللاعب إلى حالته الطبيعية، ثم يكرر الحمل مرة أخرى و هكذا . (مختار، 1980 ص227)

خلال هذا الأسلوب تطوير السرعة الانتقالية القسوى و القوة المميزة بالسرعة كذلك سرعة تفاعلات المواد البيوكيميائية المولدة للطاقة مع تكوين حامض اللاكتيك نتيجة استعمال تمارين شدة عالية بحدود "90-100%" من الامكانية القسوى للاعب . (غوتوف، 2000 ص98) ويصل معدل النبض أثناء التدريبات التكرارية الى أكثر من 180ن/د بحجم قليل من خلال زيادة فترات الراحة لحين الوصول إلى حالة الاستشفاء و بخاصة فترة التعويض الزائد قبل اعادة التكرار التالي . (البساطي أ.، 1998



ص85)

الشكل رقم(04): يبين طريقة التدريب التكراري (كمال درويش و محمد حسين، 1984 ص166)

1-8-2-4 طريقة التدريب الدائري :

وهي عبارة عن وسيلة تدريبية تنظيمية تتشكل باستخدام أية طريقة من طرق التدريب المتداولة لأداء التمرينات المختلفة في شكل دائرة طبقا لخطة معينة (التدريب الدائري باستخدام الحمل المستمر، التدريب الدائري باستخدام الفترتي ، التدريب الدائري باستخدام الحمل التكراري)، وتهدف هذه الطريقة إلى تنمية عناصر اللياقة البدنية الأساسية كالسرعة (Vitesse) القوة (Force) والتحمل (Endurance)، وعناصر اللياقة

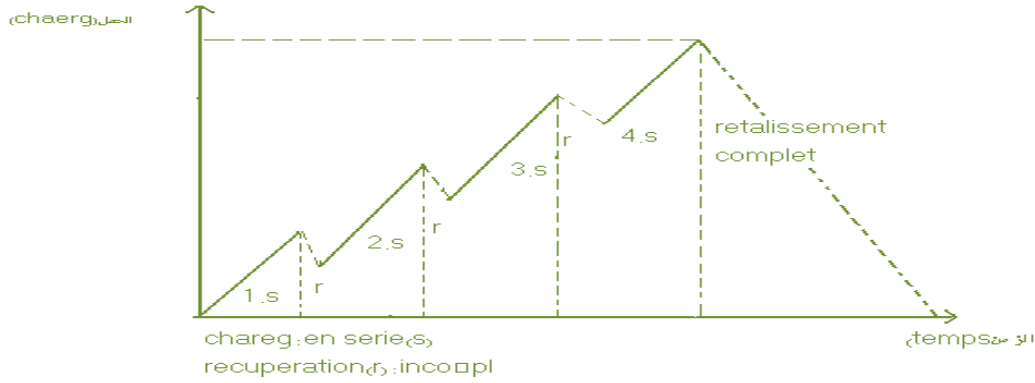
البدينية المركبة كتحمل السرعة (Endurance de vitesse) تحمل القوة (Endurance de force)
(force)، والقوة المميزة بالسرعة (Force de vitesse) .

ومن مميزات هذه الطريقة (التدريب الدائري) مايلي:

- إمكانية تشكيل وتنويع تمريناته، بحيث يجب إشراك فيها تمرينات تهدف إلى تطوير المهارات الحركية والخططية إلى جانب عناصر اللياقة البدنية .
- يشترك فيها عدد كبير من اللاعبين في الأداء في وقت واحد، بحيث يؤدي التدريب بشكل جماعي داخل أرضية الملعب .
- تساهم في اكتساب الرياضيين لسمة الإرادة من خلال العمل الجماعي .
- التشويق والإثارة .
- توفير الجهد والوقت .
- تسمح بالتقويم الذاتي للرياضي من خلال المقارنة الذاتية لأعضاء الفريق الموجدين علي أرضية الميدان .

4 - طريقة التدريب الفتري:

تتميز هذه الطريقة بأن يعطى حمل معين ثم يعقب ذلك فترة راحة، و يكرر الحمل ثانية ثم فترة راحة و هكذا، و يلاحظ عن إعطاء الحمل ارتفاع نبض القلب إلى 180 نبضة/دقيقة، أما فترة الراحة فتهدف إلى خفض ضربات القلب إلى 120 نبضة/دقيقة عندها يكرر الحمل ثانية، و هذا يعني أن فترة الراحة لا تكون تامة .
(مختار، 1980 ص 223)



الشكل رقم(03): يبين طريقة التدريب الفتري (كمال درويش و محمد حسين، 1984 ص 166)

و ينقسم التدريب الفتري إلى نوعين هما :

أ- التدريب الفتري المنخفض الشدة:

و يهدف إلى تطوير التحمل ، و تحمل السرعة و مجموعة العضلات التي تعمل في المهارات المختلفة ، و فيه يرتفع نبض القلب إلى 160 نبضة/الدقيقة و يكون حجم العمل أكبر نوعا ما عنه في التدريب الفتري المرتفع الشدة . (حماد، 2001 ص 212) أ. طريقة التدريب الفتري منخفض الشدة :

تزداد شدة التمرين في هذه الطريقة عن طريقة التدريب المستمر ، كما يقل الحجم وتظهر الراحة الايجابية بين التكرارات لكنها غير كاملة ، اما اهدافها فتعمل على تطوير التحمل العام والتحمل الخاص وتحمل القوة ، اما تأثيرها على اجهزة الجسم الداخلية فتسهم في تحسين كفاءة انتاج الطاقة لعبور العتبة اللاهوائية (وهي الحالة التي يكون فيها نسبة تراكم حامض اللبنيك في العضلة اكثر من نسبة التخلص منه الذي يؤدي الى التعب العضلي

اما مكونات الحمل فتكون شدة الاداء (60-80%) من اقصى جهد للفرد في تمارين الركض اما تمارين القوة فتكون شدتها (50-60%)، وتكون عدد مرات أداء التمرين او زمن التمرين

(15-30 ثانية) للقوة، (14-90 ثانية) للركض ، اما فترات الراحة فتكون ايجابية غير كاملة تسمح للقلب بالرجوع الى جزء من حالته الطبيعية حيث تبلغ للمتقدمين (45-90 ثانية) ومعدل نبض (120-130 نبضة/دقيقة)، وللناشئين (60-120 ثانية) ومعدل نبض (90-120 نبضة/دقيقة) ويكون عدد مرات تكرار التمرين (20-30 مرة للقوة)، (10-15 مرة للركض

ب - التدريب الفكري المرتفع الشدة:

و يهدف إلى تحسين السرعة، القوة، القوة المميزة بالسرعة ، و فيه يرتفع نبض القلب إلى 180 ضربة/دقيقة و يكون حجم العمل قليلا نسبيا . (حماد، 2001 ص212) تزداد شدة اداء التمرين خلالها عن طريقة التدريب الفكري منخفض الشدة وبالتالي يقل الحجم وتزداد الراحة الايجابية لكنها تظل غير كاملة. اما اهدافها فهي تعمل على تطوير التحمل الخاص والتحمل اللاهوائي والسرعة والقوة المميزة بالسرعة ، ويكون تأثيرها على اجهزة الجسم الداخلية في تحسين انتاج الطاقة اللاهوائية (تحت ظروف نقص الاوكسجين)، اما مكونات الحمل فيها فتكون الشدة (80-90%) من اقصى جهد للفرد في تمارين الركض ، (60-75%) من اقصى جهد للفرد في تمارين القوة، ويكون زمن التمرين (10-30 ثانية) لكل من تمارين الجري والقوة، اما فترات الراحة البينية فتزداد نسبيا ولكنها راحة ايجابية غير كاملة تسمح للقلب بالرجوع الى جزء من حالته الطبيعية حيث تتراوح للمتقدمين (90-180 ثانية) وللناشئين (120-240 ثانية) وعدم هبوط النبض اقل من (110-120 نبضة/دقيقة)، اما عدد مرات تكرار التمرين (المجموعات) فتكون (8-10) مرات للقوة، (6-12) مرات للركض.

الخلاصة:

وتعد طرق التدريب الرياضي في العاب القوى و خاصة القفز الطويل الوسائل المختلفة التي من خلالها يمكن تنمية الحالة التدريبية للفرد الرياضي وتطويرها إلى أفضل درجة ممكنة، ويقصد بالحالة التدريبية "الحالة البدنية، والحالة المهارية ، والحالة النفسية التي يتميز بها الفرد الرياضي، والتي يكتسبها عن طريق عمليات التدريب الرياضي المنتظمة .

إن التنوع في هذه الطرق التدريبية ينتج عنه تنوع في العمل وما على المدرب أو المحاضر البدني إلا اختيار أسلوب التدريب المناسب والمخطط وفق منهجية علمية تحترم خصائص النشاط الداخلية و طبيعة المنافسة ومستوى المتدرب وكذلك احترام خصائص المرحلة العمرية وكذلك مراعاة الخصائص البدنية والزمرة الطاقوية .

تمهيد:

إن اللياقة البدنية لها الأثر المباشر على مستوى الأداء لعدائي لقفز أثناء المنفسات لذلك فإن التدريب على اللياقة البدنية من الأساسيات في التدريب الرياضي ولذلك ترتبط اللياقة البدنية بالأداء، حيث تعتبر جزءا ثابتا من برنامج التدريب طول العام ، فأثناء فترة الإعداد تعطي أهمية كبيرة للتدريب البدني العام الذي ينمي صفات السرعة ، القوة ، التحمل الرشاقة و المرونة ،ولعناصر اللياقة البدنية علاقة بالمرحلة العمرية.

1- اللياقة البدنية :

خلال دراسة اللياقة البدنية نواجه عدة أمور غير واضحة وغير موجودة ، ففي بعض الأحيان نجد مفهوم اللياقة يعطي معنى أوسع وأعمق ، حيث يشمل جميع جوانب العمل البدني ، وبحسب رأي كل من Warsanch و Bucher من أمريكا وكذلك الخبيرين " بافيك و كرزليك J.Kozlik.FR.Poufk من تشيكوسلوفاكيا سابقا فإن مفهوم اللياقة البدنية تشمل مجموعة قدرات عقلية ونفسية وخلقية واجتماعية وثقافية وفنية وبدنية. (كمال درويش،محمد حسين، 1984 ص 35)

وفي المصادر الأخرى مفهوم أقل شمولية للياقة البدنية ، حيث يعبر كل خبير برأي خاص ومفهوم معين للياقة البدنية وعلى سبيل المثال : الخبير السوفياتي " كورياكوفسكي " : اللياقة البدنية هي نتيجة تأثير التربية الرياضية في أجهزة الجسم ، والتي تخص مستوى القدرة الحركية ، كما أن مفهوم اللياقة البدنية أو الصفات البدنية أو الصفات الحركية أو القابلية الحركية أو القابلية الفيزيولوجية أو الخصائص الحركية ، فمفهوم اللياقة البدنية يشمل الخصائص البدنية الأساسية التي تؤثر على نموه وتطوره فالغرض من تنمية اللياقة البدنية للوصول إلى الكفاءة كقاعدة أساسية للبناء السليم والوصول إلى انجاز عالي. (حنفي، 1988 ص62,63) لذا فان جميع عناصر ومكونات اللياقة البدنية تؤثر على الانجاز الرياضي .

يمكن تعريف اللياقة البدنية على أنها عبارة عن مقدرة بدنية تتأسس على عمليات فسيولوجية مختلفة وتتأثر بالنواحي النفسية. كما تهدف إلى تحقيق الوقاية الصحية و توفير أفضل حياة للفرد .

2- بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة بعدائي القفز الطويل :

2-2-1- السرعة :

يقصد بها: " محاولة الانتقال أو التحرك من مكان لأخر بأقصى سرعة ممكنة ، وهذا يعني محاولة التغلب على مسافة معينة في أقصر زمن ممكن. (أبو العلا احمد عبد الفتاح، 1996ص140)

و هي سرعة التحرك من مكان إلى آخر في أقصر زمن ممكن و كلما زاد إنتاج الحركات بأسلوب جيد زادت نفسية السرعة القصوى. (الرضي، 2004 ص39) إذن السرعة في القفز الطويل تعني قدرة العداء على الانتقال من خط البداية بأقصى سرعة ممكنة و بأقل وقت ممكنة من اجل عملية الدفع عند الارتقاء .
2- القوة العضلية :

يعبر عنها" علي فهمي البيك "على أنها": القدرة على التغلب المتكرر على مقاومات باستخدام سرعة الانقباضات العضلية ."(البيك، 1992 ص192)
ويقول "R.Taelman" حول القوة المتميزة بالسرعة أنها": قدرة الجهاز العصبي العضلي في التغلب على مقاومات تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية ."
(Taelman، 1990)

وبالتالي يمكن أن نستخلص أن القوة المتميزة بالسرعة في القفز الطويل هي سرعة وقوة أداء العداء أثناء قيامه بالأداء المهاري بشكل قوي وسريع وإنجاز جيد.
2-1-2- العوامل المؤثرة في إنتاج القوة العضلية :

حسب Schmidtbleicher فإن إنتاج القوة العضلية اللازمة لأي جهد عضلي يخضع لتدخل العوامل الآتية:

- ◆ نوع الألياف العضلية المشتركة في الأداء .
- ◆ مساحة المقطع الفسيولوجي للعضلة أو العضلات المشتركة .

- ◆ القدرة على إثارة العدد الكافي من الألياف العضلية .
- ◆ زوايا المد في العضلة .
- ◆ حالة العضلة قبل الإنقباض .
- ◆ درجة التوافق بين العضلات المشاركة في العمل .
- ◆ تكتيك الأداء .
- ◆ العامل النفسي (قوة الإرادة) .
- ◆ السن و الجنس .
- ◆ طبيعة التدريب و اتجاهه فضلا عن العوامل البيئية و الوراثية و الحالة الغذائية و طبيعة العمل .
- ◆ فترة الإنقباض العضلي . (Schmidtbleicher، صفحة 45)

2-1-3- مستويات حمل تدريب القوة العضلية:

يتضمن حمل تدريب القوة العضلية درجات متعددة، إن هذه الدرجات تنقسم إلى خمس مجالات تبعا لما تبذله العضلة أو العضلات العاملة قوة وهي كما يلي : (البساطي، 1998 ص 38)

- 1- حمل بشدة قصوى من 90 إلى 100 % .
 - 2- حمل بشدة أقل من القصوى من 80 إلى 90% .
 - 3- حمل بشدة عالية من 70 إلى 80% .
 - 4- حمل بشدة متوسطة من 50 إلى 70% .
 - 5- حمل بشدة بسيطة أو خفيفة من 30 إلى 50% .
- أ - يتبين من الحمل ذا الشدة القصوى : أنه يتميز بعبء قوي جدا الذي يقع على العضلة أو العضلات المشتركة في العمل، ويظهر على اللاعب الممارس مظاهر التعب بصورة واضحة كما يتطلب فترات طويلة للراحة لاستعادة الشفاء. وبذلك يمكن القول أن الحمل ذات الشدة القصوى هو عبارة عن أقصى ما يستطيع اللاعب بذله من جهد لعدد ضئيل من التكرارات أو الثبات في الوضع لفترة قصيرة من الزمن.

ب- أما الحمل ذا الشدة الأقل من القصوى : فهو شدة حمل تقل عن السابق، وبذلك يقوم فيه اللاعب بأقصى ما يستطيع من التكرارات لعدد متوسط من المرات أو لفترة زمنية متوسطة طبقا للنسبة المئوية المقررة لها.

ج- والحمل ذا الشدة العالية : فإن اللاعب يقوم بإنجاز التدريب بأقصى ما يستطيع من التكرارات لعدد من المرات في حدود من 70 إلى % 80 أو الثبات في الوضع لفترة زمنية كبيرة نسبيا .

د- أما الحمل ذات الشدة المتوسطة : فإن اللاعب يؤدي التمرين فيه بدون الإحساس بالتعب حيث يقوم بأقصى ما يستطيع من جهد بتكرارات كبيرة من المرات وفي حدود النسبة المئوية لأقصى مجهود يقوم به من 50 إلى %70.

هـ- والحمل ذا الشدة البسيطة أو الخفيفة : فيتميز حمل تدريب القوة العضلية هنا بأنه حمل بسيط جدا لا يزيد عن % 50 من أقصى حمل ينجزه اللاعب. (شحاتة، ص128)
2-1-4- طرق و مبادئ تنمية القوة المميزة بالسرعة :

بخصوص تنمية القوة المميزة بالسرعة فتعتبر سرعة الانقباضات العضلية من أهم العوامل التي تؤثر على القوة المميزة بالسرعة. ويراعي أن تكون شدة الحمل باستخدام مقاومات متوسطة (40- 60% من أقصى ما يستطيع الفرد تحمله) أما حجم الحمل لا يزيد عدد مرات تكرار التمرين الواحد عن 20 مرة و وتكرار التمرين الواحد من 4 إلى 6 مجموعات وفترات الراحة من 3-4 دقائق بين المجموعات لضمان استعادة الشفاء الكاملة. كما يجب استخدام مستوى الشدة الذي يتناسب مع متطلبات التخصص الرياضي .

(الفتاح، 1994 ص134 و135)

2-1-5- أهمية القوة العضلية:

تعتبر القوة العضلية أحد مكونات اللياقة البدنية ،حيث يتوقف عليها أداء معظم الأنشطة الرياضية وتوفرها يضمن للفرد الوصول إلى أعلى مراتب البطولة . (حسنين، 1997ص61)

- تزيد من المدخرات الطاقوية للجسم :مثل الفوسفو كرياتين والجليكوجين.

- تربي لدى الرياضي الصفات الإرادية المطلوبة في اللعبة (الشجاعة ، الجرأة ، العزيمة).
- تسهم في تطوير عناصر الصفات البدنية الأخرى التحمل والسرعة والرشاقة.
- تعتبر محددًا هامًا في تحقيق التفوق الرياضي كما أنه كلما كانت عضلات اللاعب قوية فإنها تقلل من فرص إصابات المفاصل . (Dornhof، 1993ص72)

ويرى الطالب الباحث أن القوة العضلية تساعد وتساهم في أي نوع من أنواع أداء الجهد البدني وهي تدخل تقريبا في عناصر اللياقة البدنية الأخرى المكونة بما يسمى الصفات المركبة حيث ترتبط بالسرعة وتسمى القوة المميزة بالسرعة

3-فعالية الوثب الطويل:

تعد فعالية الوثب الطويل من ابسط وأسهل مسابقات الوثب والقفز إذا نظرنا إليه من ناحية الشكل الخارجي للأداء ، أما إذا قمنا بتحليل الأداء الفني للوثب الطويل لوجدنا انه مبني على قانون المقذوفات ، وان الهدف الميكانيكي الأساس لهذه الفعالية هو تحقيق ابعاد مسافة أفقية يمكن إن يقطعها جسم الوثاب، ولأجل توليد اكبر محصلة ممكنه وأطول مجال للطيران ، يجب على الوثاب إتقان بعض العقد التكنيكية والمتعلقة بأهم بعض المتغيرات الكينماتيكية المؤثرة في الأداء .

3 - 1مراحل الأداء الفني لفعالية الوثب الطويل:

تشمل مراحل الأداء الفني للوثب الطويل على (خيون، 2002)

- 1- الركضة التقريبية .
- 2- الارتقاء .
- 3- الطيران .
- 4- الهبوط .

3 - 1 - 1 مرحلة الركضة التقريبية

تبدأ الركضة التقريبية من الوضع الابتدائي الذي يعد إيقاع حركي يستخدمه الوثاب كمقدمة أو تمهيد للدخول في الركضة التقريبية وهي على ثلاث أشكال :-

1 - من الوقوف . 2 - من المشي . 3 - من الهرولة

3 - 1 - 2 الارتقاء:

تعد مرحلة الارتقاء من أهم وأصعب مراحل الوثب الطويل إذ تعمل على تحويل الحركات المتشابهة التي كانت تستخدم في عملية الاقتراب إلى حركات غير متشابهة والتي تستخدم في الارتقاء والطيران إذ نلاحظ الرجل المرجحة (القائدة) قد وقعت أمام قدم الارتقاء بزواوية من مفصل الركبة تمتد من (85 - 90) وهذا الوضع يساعد الوثاب على الارتقاء بالاتجاه الأمامي العلوي ، وفي هذه اللحظة يقوم الوثاب بتلويح يده بصورة معاكسة لحركة القدمين إذ تمتد يده بالاتجاه الأمامي العلوي، واليد الأخرى إلى جانب جسمه وللخلف قليلاً أما الجذع يجب أن يبقى محافظاً على استقامته العمودية إلى أن تبدأ مرحلة جديدة من مراحل الوثب الطويل وهي الطيران.

3 - 1 - 3 مرحلة الركضة التقريبية:

تبدأ الركضة التقريبية من الوضع الابتدائي الذي يعد إيقاع حركي يستخدمه الوثاب كمقدمة أو تمهيد للدخول في الركضة التقريبية وهي على ثلاث أشكال :-

1 - من الوقوف . 2 - من المشي . 3 - من الهرولة

3 - 1 - 4 مرحلة الطيران:

تبدأ هذه المرحلة بعد ترك الوثاب لوحة الارتقاء إذ تظهر ميكانيكا إن الوثاب لا يمكن إن يفصل لتغيير منحني طيران مركز ثقل الجسم بعد ترك لوحة الارتقاء ، ويشير بعض الخبراء والمختصون في هذا المجال بأن الزخم الزاوي لأي جسم هو مقدار ثابت لا يتغير إلا إذا أثرت فيه قوة ، ويضيف ((هو خموت)) إن من خلال الطيران يتعرض الوثاب إلى حركة دورانية لحظة ترك لوحة الارتقاء نتيجة للقوة اللامركزية ، إلا إن الأهم التأكيد على احتمال حدوث هذه الحركة الدورانية في مستوى واحد أو أكثر ، إن تساوي العزوم يؤدي إلى ترك

الأرض بموازنة عالية ، وهذه الناحية مهمة من الناحية الحيوية جدا" في استغلال القوى المختلفة لصالح الثوابت ، فالتوازن في المستوى الأمامي والجانبى يكون سهلاً ويكون أقل صعوبة لو قارناه بالمستوى العرضي .

لذا تعد هذه المرحلة الفاصلة بين الارتفاع والهبوط وتخضع إلى نظرية المقذوفات من حيث الانطلاق ومتغيراته وتأثير الجذب الأرضي ومقاومة الهواء والاحتكاك بالموازنة ، ففي لحظة الانطلاق سيحافظ على كمية الزخم الزاوي بشكل جيد خلال الطيران.

وهناك اختلاف في الأداء الحركي لمرحلة الطيران حسب التكنيك المستخدم " إذ توجد عدة طرق لأداء الطيران يمكن استخدامها فمنها.

- أولاً : طريقة القرفصاء

- ثانياً طريقة التعلق .

- ثالثاً طريقة المشي في الهواء

والتي أثبتت فاعليه اكبر من الطرق الأخرى وذلك لعدة أسباب منها :- (بجا، 1998)

تعتبر طريقة الطيران (المشي في الهواء) الطريقة الاقتصادية والمثلى والمستخدمه من قبل أبطال العالم حيث حققوا باه أحسن المستويات ، لكونها الطريقة الأفضل التي تضمن لمحاور الجسم الاتزان إثناء عملية الطيران عن طريق المشي في الهواء لخطوتين ونصف الخطوة ، مع وجود دورانات قليلة حول تلك المحاور، هذا بالإضافة إلى أنها تمهد وتعد لهبوط اقتصادي جيد وكما إن عملية المشي في الهواء تعتبر امتداداً طبيعياً لحركات العدو في الاقتراب ، وبذلك لا يتغير الإيقاع الحركي إثناء الطيران ، وتلك أهم ما يميزها وما يعيب تلك الطريقة صعوبة أدائها وطريقة تعلمها، حيث يأخذ من المتعلم وقتاً وجهداً كبيرين للسيطرة على التكنيك الخاص بها ، وهذا يتطلب من المدرب جهداً كبيراً أيضاً، ومع

صعوبة أدائها إلا إن كثيراً من الإبطال ينجزونها في حدود خطوتين ونصف بكل سهولة ،
إما من تعدى مسافة الثمانية أمتار فيستطيع بسهولة المشي لمسافة ثلاث خطوات ونصف
الخطوة) احمد (1997 ، .

وعلى ضوء ما تقدم " تبدأ الخطوة الأولى من خطوات الطيران بعد عملية الارتقاء بخفض
الرجل الحرة المظللة بنشاط لأسفل وللخلف ، حيث يبدأ عملها من مفصل المقعد ، وتبدأ
الخطوة الثانية مباشرة بمرجحة رجل الارتقاء بانثناء كبير في الركبة للإمام وذلك في البداية ،
ثم تمتد بعد ذلك عندما يصل الفخذ إلى المستوى الأفقي ويتم فردها صورة ثم تلحقها الرجل
المرجحة مع فردها أيضاً لإنهاء النصف خطوة الأخيرة عندما تمتد الرجلان معاً استعداداً
للهبوط (. كمال جميل أربيضي 199).

وعلى ذلك تمثل حركات الذراعين التوافقية مع الرجلين دوراً كبيراً في توافق الحركة إثناء
الطيران مع اتزان الجسم ، حيث تتجز بحركات دائرية تشبه إلى حد كبير حركات الذراعين
في " سباحة الزحف " وبالنسبة للواتنين يساري الارتقاء تقع أهمية كبيرة على الذراع اليسرى ،
ففي لحظة مرجحة تلك الذراع إماماً " عالياً " حيث تتوقف عندما تصل اليد إلى مستوى النظر
ثم تكمل الدائرة بعد ذلك ، إما الذراع اليمنى فتعمل 75 و ثلاثة أرباع دائرة فقط للإمام وهكذا
... وحتى بداية الهبوط تكون الذراعان سوياً " للإمام استعداداً " للهبوط .

ولمساعدة حركات الرجلين في المشي في الهواء لرفعها لأعلى يسمح بميل الجذع للخلف
قليلاً وفي حدود خمس درجات وذلك في بداية الطيران .

1 - توفير أفضل الظروف للانتقال من الارتقاء إلى مرحلة الطيران .

2 - تؤدي عملية المشي في الهواء إلى تثبيت الجسم من خلال فترة الطيران على المحاور
الثلاثة .

3 - تأمين التوقيت السليم للهبوط .

إذ تعد طريقة الطيران بالمشي في الهواء الطريقة الاقتصادية والمثلى ، وتبدأ هذه العملية عندما يصل الواصل إلى أقصى ارتفاع له نتيجة دفعه بقدم الارتقاء ولهذه الطريقة ثلاثة احتمالات في عدد خطوات المشي :-

1 - الاحتمال الأول:- (1.5) خطوه (خطوه ونصف) وهذا يتم تبديل القدم مرة واحدة في الهواء .

2 - الاحتمال الثاني:- (2.5) خطوه (خطوتان ونصف) .

3 - الاحتمال الثالث:- (3.5) خطوة (ثلاث خطوات ونصف) .

ويمكن توضيح هذه الطريقة بالاتي :

في لحظة الانفصال عن لوحة الارتقاء تكون حركة اليدين بصورة معاكسة لحركة القدمين ، تحدث في الثلث الأول من الطيران بعد اخذ الخطوة خلال الثلث الأول من الطيران يحصل تبديل في القدم وفي هذه الحالة تتجه القدم المرتقبة للإمام أما القدم الممرجة بعد عملية التبديل للخلف تؤدي هذه الحركة لأخذ خطوة جديدة ، أما حركة الذراعين فتكون عبارة عن حركة دائرية بحته تحدث في الثلث الثاني من الطيران ، أما الثلث الأخير من الطيران سيكون الجسم في وضع الجلوس للاستعداد للهبوط إذ تقترب الرجل الممرجة للإمام من القدم المرتقبة إذ تتجهان مع بعضهما للإمام أي نزول الساقان تحت مركز ثقل الجسم وحركة الذراعين تكون حركة دائرية كما ذكرت ، إلا أن حركتهما عند التكور تتجه للخلف استعداداً للهبوط.

3- 1 - 5 مرحلة الهبوط : (عثمان، موسوعة ألعاب القوى (تكتيك - تدريب - تعلم - تحكيم ،
(1990)

إن الواجب الرئيس لمرحلة الهبوط المرحلة الأخيرة من المرحلة الفنية للوثب الطويل هو التوصل لأقصى استفادة من منحى الطيران بالإضافة إلى عدم فقدان مسافة كبيرة أثناء الهبوط نتيجة تطبيق العوامل الميكانيكية الصحيحة، كما يهدف الهبوط الجيد إلى تأمين التقاء الوثاب بالأرض بطريقة تمنع الإصابة وتبدأ هذه المرحلة لحظة ملاقات القدمين الأرض، ويراعي في مرحلة الهبوط النقاط الهامة التالية:-

1- بعد الوصول إلى نهاية مرحلة الطيران و بداية انخفاض مركز ثقل الجسم يبدأ الوثاب بسحب الذراعين للخلف ابتداءً من الأعلى، للإمام، للأسفل ثم للخلف مع ميلان الجذع وامتداد الرجلين للإمام بهدف عدم فقدان مسافة أثناء ملامسة الأرض.

2- عند ملامسة الأرض تبدأ حركة انثناء الرجلين واندفاع الركبتين والحوض بقوة للإمام مع استمرار حركة الحوض حتى يصل الورك إلى ما بعد مكان هبوط القدمين " وهناك بعض الوثائبيين يقوم برمي جسمه بعد الهبوط إلى الجانب وذلك لتفادي السقوط الخلفي" (حسين،
(1998

4- خصائص النمو في مرحلة المراهقة :

إن اكتساب المعرفة يمر حتما بالرغبة فيها ، ومدى التهيؤ لاستيعابها لذا تم وضع مراحل عمرية تتوافق مع المتطلبات المعرفية التي يتلقاها الفرد .وبعد نهاية المرحلة الابتدائية التي تمتد من السادسة إلى غاية الحادي عشر تليها المرحلة المتوسطة التي تمتد عموماً من 15 سنة إلى غاية 16 سنة ، وتتميز هذه المرحلة بظهور البلوغ لدى الجنسين وازدياد قدرة التلميذ على الاستدلال ، وظهور الميول والمهارات تبين وجود الحوافز ودوافع مهنية لدى التلميذ مرحلة ، تأكيد على القدرة في استعمال الخبرات وإيقاظ المدجلات التي يكون قد اكتسبها في مرحلة التعليم الابتدائي ، ويمكن اعتبار هذه المرحلة كمرحلة التحول من الطفولة والاستعداد إلى الرشد أو التدرج نحوه لهذا يطلق عليها مرحلة المراهقة تصاحبها النضج

والبوغ لدى الطفل والمراهق (Adolescence) معناها السير نحو النضج هذا ما يجعل مرحلة التعليم المتوسط مميزة من هه الناحية باعتبارها تلازم التغيرات في النمو بكل جوانبه الجسمي والعقلي والانفعالي والاجتماعي والحسي والحركي ، وسنحاول التطرق إلى هذه التغيرات التي تحدث في هذه الجوانب وهي :

- النمو الجسمي والفسولوجي :

تحدث أثناء هذه الفترة تغيرات فسيولوجية تبين دخول الفرد في مرحلة البلوغ ، حيث تظهر علاماته كظهور العادة الشهرية لدى الإناث ، وبداية إنتاج الجهاز التناسلي لدى الذكور للحيوانات المنوية ، بالإضافة إلى ظهور خصائص الجنسية الثانوية لدى الجنسين ويبدأ عمل الغدد بصورة فعالة ، تعمل الغدة النخامية على استثارة النشاط الجنسي، وتعمل الغدد الكظرية على زيادة الإسراع في النمو الجسمي .

كما تحمل هذه المرحلة تغيرات فسيولوجية كحدوث تغير في التمثيل الغذائي ، وتزداد حاجة الفرد للأكل باستثناء الحالات المرتبطة بالتغيرات الانفعالية ، وتتغير بعض ملامح الطفولة كغلظة الصوت بالنسبة للذكور وتغير شكل الوجه وزيادة في الطول ونمو العضلات. Source spécifiée non valide.

- النمو العقلي :

هو مجموعة التغيرات التي تمس الوظائف العليا ، كالذكاء والتذكر ، ومن مظاهره بطئ نمو الذكاء مقابل السرعة في النمو ، القدرة اللفظية الميكانيكية والإدراكية كالتحصيل والنقد . والقدرة العدلية واللفظية التي تؤهل المراهق لاختيار التكوين المناسب ، الأمر الذي يجعل عملية التوجيه أصعب ما تكون ، كما نجد فروقا واضحة في القدرات الفردية فتظهر الطموحات العالية وروح الإبداع والابتكار ، بالإضافة إلى ما سبق ذكره ، فإن نظام التعليم (المنهج ، شخصيات المدرسين ، الرفاق) تأثر في النمو العقلي للمراهقين في حين يعوق الحرمان والإهمال الدراسي وسوء المعاملة هذا الجانب من النمو. Source spécifiée non valide.

- النمو الانفعالي :

يتفق علماء النفس على أن المراهقة هي فترة الانفعالات الحادة ، والتقلبات المزاجية السريعة ، في مرحلة المراهقة الأولى ، حيث نجد المراهق دائما في حالة القلق والغضب ، وينفعل ويغضب من كل شيء . فهذه الانفعالات تؤثر في حالته العقلية حيث تتطور لديه مشاعر الحب ، والإحساس بالفرح والسرور عند شعوره بأنه فرد من المجتمع مرغوب فيه ،

فالمراهق في هذه الفترة يعتبر كائنا انفعاليا يعاني من ازدواجية المشاعر ، والتناقض الوجداني ، فيعيش الإعجاب والكراهية ، والانجذاب والنفور. Source spécifiée non valide. فيتعرض بعض المراهقين إلى حالات من الاكتئاب والانطواء والحزن ، فتتمو لديهم مشاعر الغضب والتمرد ، والخوف والغيرة والصراع ، فيثور غضبه على جميع المواقف ، وعلى أفراد المجتمع عامة والأسرة والمدرسة خاصة .

- النمو الاجتماعي :

يضم النمو الاجتماعي كل التفاعلات الاجتماعية التي تحدث بين جوانب المجتمع الذي ينتمي إليه المراهق، ففي المرحلة الأولى تبدأ مرحلة أولى دراسية جديدة ، هي مرحلة المتوسطة ، فتزيد مجالات النشاط الاجتماعي للفرد وتتنوع الاتصالات بالمدرسين والرفاق ، فهذا يجعل إمكانية التخلص من بعض الأنانية التي طبعت سلوكه في الطفولة ، فينتج عنه نوع من الغيرة بحيث يحاول الأخذ والعطاء ، والتعاون مع الغير وتنتج لديه مظاهر النمو الاجتماعي لمرحلة المراهقة الأولى :

. رغبة المراهق في تأكيد ذاته ، لذلك يختار في بادئ الأمر النموذج الذي يحتذي به كالوالدين أو المدرسين أو الشخصيات ثم يعمل على اختيار المبادئ والقيم والمثل التي يتبناها ، وفي الأخير يكون نظرة للحياة .

. الميل إلى تحقيق الاستقلال الاجتماعي، ويتجلى هذا في نقد السلطة المدرسية والأسرية، ومحاولة التحرر منها عن طريق التسلط والتعصب وتقديم التقاليد.

- النمو الحركي الجسمي :

عن التغيرات الجسمية التي يتعرض لها المراهق من زيادة في الطول والوزن وزيادة القوة العضلية ، يتبعه تغير في نموه الحركي الذي يؤدي حتما إلى تناسق في سلوك المراهق ، وهذا ما نلاحظه من خلال الزيادة الكبيرة في القوة العضلية بدء بالطفولة المتأخرة إلى المراهقة.

ولعله من مظاهر النمو الحركي زيادة قوته ونشاطه و إتقانه للمهارات الحركية مثل العزف على الآلات والألعاب الرياضية ، وفي هذه الفترة نلاحظ أن الفتاة تكون أكثر وزنا وطولا ولكنها لا تضاهي القدرة العضلية التي تتميز بها عضلات الفتى ، وبهذا يرجع الاختلاف الشدة والتدريب والنسب الجسمية عند الجنسين ، كما يرتبط النمو الحركي للمراهق

بالنمو الاجتماعي ، فمن المهم للمراهق أن يشارك بكل ما أوتي من قوة في مختلف أوجه النشاط الجماعي وذلك لإثبات الذات وسط جماعته ، ويتطلب ذلك القيام بمختلف المهارات الحركية للقيام بهذا النشاط وإذ لم يتحقق له ذلك فإن المراهق يميل إلى الانسحاب والعزلة. ومن مظاهر النمو الدالة لدى المراهق تفادي مشاركة الآخرين اهتماماتهم ومشاكلهم وعدم نشر أسراره ، والتضمر والضيق كتعبير عن عدم الرضا من معاملة الكبار له ، الذين يراهم غير متفهمين له وغير شاعرين بمشاكله وانشغالاته .

- أهمية المراهقة في التطور الحركي للرياضيين :

تتضح أهمية المراهقة كمرحلة كمال النضج والنمو الحركي حيث يبدأ مجالها بالدراسة في الجامعة ، النادي الرياضي ، فالمنتخبات القومية ن وتكتسي المراهقة أهمية كونها :
. أعلى مرحلة تتضح فيها الفروق الفردية في المستويات ، ليس فقط بين الجنسين بل بين الجنس الواحد أيضا وبدرجة كبيرة.

. مرحلة انفراج سريعة للوصول بالمستوى إلى البطولة "رياضة المستويات العالية".

. مرحلة أداء متميز خالي من الحركات الشاذة والتي تتميز بالدقة والإيقاع الجيد.

. لا تعتبر مرحلة تعلم بقدر اعتبارها مرحلة تطور وتثبيت في المستوى للقدرات والمهارات الحركية.

. مرحلة لإثبات الذات عن طريق إظهار ما لدى المراهق من قدرات فنية ومهارات حركية.

. مرحلة تعتمد تمرينات المنافسة كصفة مميزة لها ، والتي تساعد على إظهار مواهب وقدرات المراهقين بالإضافة إلى انتقاء الموهوبين.

- أهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراهق:

بما أن النشاط الرياضي جزء من التربية العامة ، وهدفه تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية و العقلية والانفعالية والاجتماعية ، وذلك عن طريق أنواع مختلفة من النشاط البدني لتحقيق هذه الأغراض ، وذلك يعني أن النشاط الرياضي يضمن النمو الشامل والمتوازن للطفل ويحقق احتياجاته البدنية ، مع مراعاة المرحلة السنية التي يجتازها الطفل حيث يكون عدم انتظام في النمو من ناحية الوزن والطول مما يؤدي إلى نقص التوافق العصبي وهذا ما يحول دون نمو سليم للمراهق.

إذ يلعب النشاط الرياضي دورا كبيرا وأهمية بالغة في تنمية عملية التوافق بين العضلات والأعصاب ، وزيادة الانسجام في كل ما يقوم به المراهق من حركات وهذا من الناحية البيولوجية.

أما من الناحية الاجتماعية فبوجود التلاميذ في مجموعة واحدة خلال الممارسة الرياضية يزيد من اكتسابهم الكثير من الصفات التربوية.

إذ يكون الهدف الأسمى هو تنمية السمات الخلقية كالطاقة وصيانة الملكية العامة والشعور بالصدقة والزمالة واقتسام الصعوبات مع الزملاء ، إذ أن الطفل في المرحلة الأولى من المراهقة ينفرد بصفة المسايرة للمجموعة التي ينتمي إليها ، ويحاول أن يظهر بمظهرهم ويتصرف كما يتصرفون ، ولهذا فإن أهمية ممارسة النشاط الرياضي في هذه المرحلة هي العمل على اكتساب الطفل للمواصفات الحسنة ، حيث كل الصفات السابقة الذكر تعتبر من المقومات الأساسية لبناء الشخصية الإنسانية ، أما من الناحية الاجتماعية فإن للنشاط الرياضي دورا كبيرا حيث النشأة الاجتماعية للمراهق ، إذ تكمن أهميتها خاصة في زيادة أواصر الأخوة والصدقة بين التلاميذ.

وكذا الاحترام وكيفية اتخاذ القرارات الاجتماعية ، وبذلك مساعدة الفرد على التكيف مع الجماعة ، ويستطيع النشاط الرياضي أن يخفف من وطأة المشكلة العقلية عند ممارسة المراهق للنشاط الرياضي المتعدد ن ومشاركته في اللعب النظيف واحترام حقوق الآخرين ، فيستطيع المربي أن يحول بين الطفل والاتجاهات المرغوبة التي تكون سلبية كالغيرة مثلا ، وهكذا نرى أنه باستطاعة النشاط الرياضي أن يساهم في تحسين الصحة العقلية وذلك بإيجاد منفذ صحي للعواطف وخلق نظرة متفائلة جميلة للحياة وتنمية حالة أفضل من الصحة الجسمية والعقلية.

خلاصة:

من خلال ما تضمنه فصلنا هذا نجد أنه لما كانت ألعاب القوى خاصة القفز الطويل تتطلب أن يكون العداء متمتعاً بلياقة بدنية عالية ، فقد أصبحت أيضاً اللياقة البدنية ضرورية لعداء ألعاب القوى إذ تمثل جانبا مهما في إعداد البرامج التدريبية ، كما تتصف ألعاب القفز بالسرعة والمهارة في الأداء الفني لذا فمن الضروري تنمية الصفات البدنية للعداء وتطويرها ، إذ يرجع لها الأثر المباشر في تحسين مستوى الأداء المهاري والخططي لاسيما أثناء المنافسة.

وبشكل عام أن اللياقة البدنية العامة هي القاعدة الأساسية والعمود الفقري لممارسة الأنشطة الرياضية في جميع المراحل العمرية ، والتي تنبثق عنها اللياقة البدنية الخاصة التي تعني خصوصية شكل الرياضة وما يلزمها من إعداد طبقا لطبيعة الرياضة عند كل فرد من حيث الاتجاه الحركي للأداء والأجهزة العضوية المشاركة في الأداء وخاصة في هذه المرحلة الحرجة بحيث العداء يعتمد على نفسه فقط، باعتبارها مرحلة عبورية بين الطفولة و الرشد، والتي يعرف فيها المراهق طفرة سريعة في النمو الجنسي و الجسمي و العقلي و الاجتماعي و النفسي،...الخ. فهي مرحلة التعليم و التدريب سواء كان تعليما عمليا أم مهنيا، أم أي صورة من صور التعليم الهادف، فيصبح لدى الناشئ استعداد جسمي و بدني ، و بذلك تكتسب هذه الفئة في ألعاب القوى-القفز الطويل- أهميتها من حيث أنها المرحلة التي يتم فيها تنمية و تطوير الصفات البدنية الخاصة .

خاتمة الباب الأول:

إن الإلمام بموضوع البحث يتطلب من الطالبان الباحثان التمعن في مختلف المصادر والمراجع العلمية قصد جمع المادة الخبرية، وتحصيل المعلومات النظرية ، كما أن الشبكة الالكترونية المتمثلة في الانترنت قد سهلت في عصرنا الحالي من ولوج المكتبات الالكترونية لمختلف المعاهد ، والجامعات عبر كثير من الدول العربية والأجنبية ، و لهذا الأساس جمع الطالبان الباحثان كل ما أتيح لهما من معلومات نظرية و تنظيمها في فصول .

مدخل الباب الثاني:

تم تقسيم هذا الباب إلى فصلين ، حيث سيتضمن الفصل الأول منهجية البحث وإجراءاته الميدانية من حيث المنهج المتبع ، و مجتمع وعينة البحث ، مع التطرق إلى الدراسة الاستطلاعية و الأسس العلمية للاختبارات و أدوات البحث ، زيادة على التجربة الرئيسية و كل ما يتعلق بها ، أما الفصل الثاني فسيخصص لمناقشة نتائج الاختبارات وتحليلها ، ثم مقارنتها بالفرضيات ، والخروج بأهم الاستنتاجات و في الأخير تقديم بعض الاقتراحات والتوصيات.

تمهيد:

إن البحوث العلمية مهما كانت اتجاهاتها وأنواعها تحتاج إلى منهجية علمية للوصول إلى أهم نتائج البحث قصد الدراسة وبالتالي تقديم وتزويد المعرفة العلمية بأشياء جديدة وهامة ، إن طبيعة مشكلة البحث هي التي تحدد لنا المنهجية العلمية التي تساعدنا في معالجتها وموضوع البحث الذي نحن بصدد معالجته يحتاج إلى كثير من الدقة و الوضوح في عملية تنظيم وإعداد خطوات إجراءاته الميدانية للخوض في تجربة البحث الرئيسية وبالتالي الوقوف على أهم الخطوات التي من مفادها التقليل من الأخطاء واستغلال أكثر للوقت والجهد انطلاقا من اختيار المنهج الملائم لمشكلة البحث وطرق اختيار عينة البحث إلى انتقاء الوسائل والأدوات المتصلة بطبيعة تجربة البحث.

1-منهج البحث:

في هذه الدراسة اعتمد الطالبين الباحثين على المنهج التجريبي للاختبارين القبلي و البعدي لمجموعة ضابطة وأخرى تجريبية، والذي يعتمد أساسا على قياس المجموعتين تجريبية وضابطة (قياسا قبليا) قبل إجراء التجربة ، ثم (قياسا بعديا) بعد إجراء التجربة للمجموعتين مع عدم تعرض المجموعة الضابطة للمتغير التجريبي، والفروق الموجودة بين القياسين (القبلي و البعدي) يثبت أو ينفي صحة الفروض المقترحة.

1-2-مجتمع وعينة البحث:

تمثل مجتمع البحث في عدائي الوثب الطويل أقل من 17 سنة للموسم الرياضي 2016/2017 والذين بلغ عددهم 50 عداء، وقد شملت عينة البحث على 22 عداءا من فئة أقل من 17 سنة موزعين على الشكل التالي:

- العينة التجريبية: والتي تضم 11 عداءا ينتمون إلى النادي الرياضي الهاوي السلام لبلدية سيق .

- العينة الضابطة: والتي تضم 11 عداءا ينتمون إلى النادي الرياضي الهاوي امل عشعاشة .

النسبة المئوية (%)		العدد		مجتمع النسبة البحث
مستغانم	معسكر	مستغانم	معسكر	
100%	100%	33	17	المجتمع الأصلي
33.33%	64.7%	11	11	عينة البحث

الجدول رقم (01) يبين نسبة عينة البحث من مجتمع البحث

وتم اختيار المجموعتين بالطريقة العمدية، و من أسباب اختيار الطالبين الباحثين للعينة هو:

-الطلاب الباحثان يشرفان على برامج تدريب عينة البحث (التجريبية والضابطة) بالتنسيق مع بعض المدربين.

-استطاع الطالبان الباحثان تحديد مرحلة الراهقة كمرحلة مناسبة لتطبيق طريقة التدريب الفكري المرتفع الشدة .

-بعض المصادر والمراجع العلمية والدراسات المشابهة التي تناولت هذا النوع من التدريب لم تخضع أفراد العينتين إلى برنامج التدريب بطريقة التدريب الفكري .

طبق برنامج التدريب الفكري المرتفع الشدة على العينة التجريبية بعد عرضه على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال التدريب الرياضي كما قام الطالبان الباحثان بإجراء التكافؤ بين العينتين التجريبية والضابطة، وذلك بدراسة بعض المتغيرات التي من شأنها التأثير على المتغير التجريبي المتمثل في بعض الصفات البدنية ، حيث راعى الطالبان الباحثان مدى التجانس بين العينتين في بعض المتغيرات البدنية كما هو موضح في الجدول الموالي:

ت	ت	العينة الضابطة		العينة التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات	
		ع	س	ع	س			
دلالة الفروق	الجدولية	المحسوبة						
غير دال إحصائياً		1.76	05	32	3.47	30.45	العدد	اختبار عدد الثبات المتتالية دون تني الركبتين لمدة 10 ثا
غير دال إحصائياً		0.49	5.81	42.72	3.61	48.27	المتر	اختبار الرجل الحجل الأقصى في 10 ثانية
غير دال إحصائياً	2.08	0.50	4.87	46.54	04	47		اختبار الوثب العريض من الثبات
غير دال إحصائياً		0.16	0.002	53	0.002	1.52	المتر	اختبار القفز العمودي من السنمتر

الجدول (02) بين مدى التجانس بين العينتين عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 15

1-3- متغيرات البحث:

إن أي موضوع من المواضيع الخاضعة للدراسة يتوفر على متغيرين أولهما متغير مستقل والآخر متغير تابع.

أ - المتغير المستقل:

إن المتغير المستقل هو عبارة عن السبب في الدراسة وفي دراستنا المتغير المستقل هو "طريقة التدريب الفكري مرتفع الشدة".

ب - المتغير التابع:

هو نتيجة المتغير المستقل وفي هذه الدراسة المتغير التابع هو "بعض الصفات البدنية".

ج - المتغيرات المشوشة:

هي جميع المتغيرات التي من شأنها التأثير على نتائج البحث والمتمثلة في :

- متغير السن .

- المتغيرات المورفولوجية: الطول، الوزن .

- ظروف إجراء الإختبارات (المناخ، الميدان) .

1-4-مجالات البحث:

1-4-1-المجال البشري:

شملت عينة البحث على 22 عداً موزعين كما يلي:

11 عداً تمثل العينة التجريبية التي طبق عليها البرنامج التدريبي المقترح.

11 عداء تمثل العينة الضابطة التي تركت تتدرب تحت إشراف مدربيها.

1-4-2-المجال المكاني:

تم العمل بقاعة متعددة الرياضات : الشهيد طه أحمد بسيق .

1-4-1-المجال الزمني:

أجريت التجربة وفق التسلسل الزمني التالي:

- تمت التجربة الاستطلاعية يوم 20 ديسمبر 2016 على الساعة الخامسة مساء لتعاد بعد سبعة أيام أي يوم 27 ديسمبر 2016 في نفس التوقيت.

- الاختبارات القبلية أجريت يوم: 01 و جانفي 2017 على العينة التجريبية ويوم: 02 جانفي 2017 على العينة الضابطة. ثم طبق البرنامج التدريبي المقترح ابتداء من 03 جانفي 2017 إلى غاية 03 فبراير 2017 ودامت كل حصة تدريبية من 60 إلى 90 دقيقة. أما العينة الضابطة فتركت تمارس تدريباتها تحت إشراف مدربيها، وكانت فترات تدريبها في نفس فترات تدريب العينة التجريبية .

- الاختبارات البعدية أجريت أيام 04 05 فبراير 2017 حيث طبق العمل نفسه الذي قمنا به في الاختبار القبلي.

1-5-أدوات البحث:

"تعتبر الأدوات التي يستخدمها الباحث في جمع البيانات المرتبطة بموضوع

البحث من أهم الخطوات وتعتبر المحور الأساسي والضروري في الدراسة":

1-5-1 المصادر والمراجع بالعربية والأجنبية:

قصد الإحاطة الكلية والإلمام النظري بموضوع البحث قام الطالبان الباحثان بالاعتماد على كل ما توفر لديه من مصادر ومراجع باللغتين العربية والأجنبية زيادة على المجالات والملتقيات العلمية، فضلا عن شبكة الإنترنت، كما تم الاستعانة والاعتماد على الدراسات السابقة والمرتبطة بحقل التدريب الرياضي، حيث قام الطالبان الباحثان باستخدام القاموس لترجمة بعض المصطلحات من

اللغة الأجنبية إلى اللغة العربية (سهيل، 2007) ولتفادي الأخطاء الإملائية والنحوية استعان الطالبان الباحثان بأساتذة اللغة العربية للضبط اللغوي.

(ملحق رقم 02)

1-5-2 المقابلات الشخصية:

قام الطالبان الباحثان بإجراء مقابلات شخصية مع بعض المختصين في التدريب الرياضي في العاب القوى خاصة عند الناشئين كما شملت المقابلات أساتذة ودكاترة من معهد التربية البدنية والرياضية بمستغانم (ملحق 02) للتعرف على طبيعة وأهداف التدريب في هذه المرحلة العمرية، والطريقة العلمية في بناء وتصميم البرامج التدريبية من حيث المحتوى والنوعية وطرق تنفيذه خلال الحصص التدريبية.

1-5-3 الاختبارات البدنية:

من أهم الطرق استخداما في مجال التدريب الرياضي، خاصة في البحوث التجريبية باعتبارها أساس التقييم الموضوعي، فهي تعد من أنجع الطرق للوصول إلى نتائج دقيقة، وعليه اعتمد الطالبان الباحثان على بطارية اختبارات مقننة تقيس الجوانب البدنية للاعبين عينة البحث والمرتبطة بموضوع الدراسة، كما تم عرض هذه الاختبارات على الخبراء للتحكيم.

1-5-3-1 اختبار الحجل الأقصى في 10 ثوان (الكاظم، 1990)

- هدف الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين.
- الأدوات المستعملة: شريط قياس، شواخص، ملعب كرة القدم، ميقاتي، صافرة.
- طريقة الأداء: يقف اللاعب عند خط البداية، وعند سماع الإشارة يقوم بالحجل على إحدى الرجلين ليقطع أطول مسافة ممكنة خلال 10 ثوان.
- التقويم: المسافة في زمن قدره 10 ثوان مؤشر للقدرة العضلية للرجل، يعاد الاختبار على القدم الثانية و يقاس المستوى (يعاد الاختبار 3مرات وتسجل أحسن محاولة).

1-5-3-2 : اختبار عدد الوثبات المتتالية دون تني الركبتين لمدة 10 تا:

هدف الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة للمختبر

الأدوات المستعملة : مساحة كافية ، خط بداية وخط نهاية بينهما مسافة (30 م) ، صافرة، ساعة توقيت.

طريقة الأداء: يقف المختبر بثبات خلف خط البداية وقوفا فيه وعند سماعه للصافرة ينطلق باتجاه خط النهاية لاجتيازه دون تني ركبتيه .

طريقة التسجيل : يحسب عدد الوثبات التي قام بها خلال 10 تا.

الشروط:

1- يجب ألا يجتاز المختبر خط البداية قبل سماع صافرة البداية.

2- يتم إيقاف احتساب عدد لخطوات عند نهاية الزمن المحدد.

3- يعطى للمختبر محاولتين تحسب التي يقوم فيها بعدد خطوات اكثر .

1-5-3-2 : اختبار الوثب العريض من التبات متر:

هدف الاختبار: قياس القدرة العضلية لعضلات الرجلين

الأدوات المستعملة :ارض مستوية لا تعرض الفرد للانزلاق ، شريط قياس ، يرسم على الارض خط للبداية.

طريقة الأداء : : يقف المختبر خلف خط البداية والقدمان متباعدتان قليلاً والذراعان عالياً ، يمرجح الذراعان أماماً أسفل خلفاً مع تني الركبتين نصفاً وميل الجذع أماماً حتى يصل الى ما يشبه البدء في السباحة ، ومن هذا الوضع تمرجح الذراعان أماماً بقوة مع مد الرجلين على امتداد الجذع ودفع الارض بالقدمين بقوة في محاولة الوثب أماماً ابعد مسافة ممكنة .

التوجيهات :

1. تقاس مسافة الوثب من خط البداية (الحافة الداخلية) حتى اخر اثر تركه اللاعب القريب من خط البداية ، أو عند نقطة ملامسة الكعبين للارض .
2. في حالة ما اذا اختل توازن المختبر ولمس الارض بجزء اخر من جسمه تعتبر المحاولة لاغية ويجب اعادتها .
3. يجب ان تكون القدمان ملامستان للأرض حتى لحظة الارتقاء .
4. للمختبر محاولتان يسجل له أفضلهما .

11. القفز العمودي من الثيات :

- الهدف من الاختبار : قياس القوة الانفجارية للرجلين .
- الأدوات : سبورة تثبت على الحائط بحيث تكون حافتها السفلى مرتفعة عن الأرض (150)سم على ان تدرج بعد ذلك من (151)سم الى (400)سم ، مانيزيا .
- مواصفات الاداء : يغمس المختبر اصابع اليد المميزة في الماغنيزيا ، ثم يقف بحيث تكون ذراعه المميزة بجانب السبورة ، يقوم المختبر برفع الذراع المميزة على كامل امتدادها لعمل علامة بالاصابع على السبورة ، ويجب ملاحظة عدم رفع الكعبين من على الارض . يسجل الرقم الذي تم وضع العلامة امامه . من وضع الوقوف يورجح المختبر الذراعين اماماً عالياً ثم اماماً أسفل خلفاً مع ثني الركبتين نصفاً ، ثم مرجحتها اماماً عالياً مع فرد الركبتين للوثي العمودي الى اقصى مسافة يستطيع الوصول اليها لعمل علامة اخرى بأصابع اليد المميزة وهي على كامل امتدادها .
- التوجيهات :

1. عند اداء العلامة الاولى يجب عدم رفع الكعبين من الارض كما يجب عدم رفع كتف الذراع المميزة عن مستوى الكتف الاخرى اثناء وضع العلامة ، اذ يجب ان يكون الكتفان على استقامة واحدة .
 2. للمختبر الحق في عمل مرجحتين (اذا رغب في ذلك) عند التحضير للوثب .
 3. لكل مختبر محاولتين تسجل له أفضلهما .
- التسجيل : تعبر المسافة بين العلامة الأولى والعلامة الثانية عن مقدار ما يتمتع به

المختبر من القدرة العضلية مقاسه بالسنتيمتر .

1-5-3-2 : تقويم الاختبارات:

بعد الإطلاع على جملة من المصادر والمراجع التي تناولت موضوع القياسات والاختبارات في مجال التربية البدنية والتدريب الرياضي ، قام الطالبان الباحثان باختبار بطاريات الاختبارات التي تقيس الجانب البدني لعدائي القفز الطويل ، ثم عرضت على مجموعة من الأساتذة بقسم التربية البدنية و الرياضية لتقييمها، كما أن هذه الاختبارات ذات صدق وثبات، وموضوعية ،ومواصفات أخرى تتمثل في:

- ✓ لا تستغرق وقتا طويلا عند تطبيقها .
- ✓ سهولة الأداء، ولا تحتاج إلى عتاد أو أدوات كثيرة .
- ✓ سهولة القياس.
- ✓ في متناول هذه المرحلة العمرية موضوع الدراسة .

4- الوسائل الإحصائية:

من أهم الوسائل الإحصائية المستعملة في هذا البحث هي:

-المتوسط الحسابي : (سعد الله، 1999 ص 148)

$$\left\{ \frac{\text{مجم ن س}}{\text{ن}} = \text{س} \right\}$$

-الانحراف المعياري: (عبدالحفيظ، 1993 ص 69)

$$\left\{ \sqrt{\frac{\text{مجم (س-س)}^2}{\text{ن} - 1}} \right\}$$

-معامل الارتباط البسيط برسون: (محمدأبو يوسف، 1989 ص 62)

$$r = \frac{\text{مج}(\text{م} - \text{م}')(\text{ص} - \text{ص}')}{\sqrt{\text{مج}(\text{م} - \text{م}')^2 + \text{مج}(\text{ص} - \text{ص}')^2}}$$

-الصدق الذاتي: (رضوان، 1988ص350)

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

-اختبار T ستيودنت لعينتين مرتبطتين: (مقدم, عبد الحفيظ، 1993)

$$t = \frac{\bar{م} - \bar{م}'}{\sqrt{\frac{\text{مج}(\text{م} - \text{م}')^2}{\text{د} - 1}}}$$

-اختبار T ستيودنت لعينتين غير مرتبطتين: (القصاص، 2007)

$$t = \frac{\bar{م} - \bar{م}'}{\sqrt{\frac{\text{مج}(\text{م} - \text{م}')^2 + \text{مج}(\text{ص} - \text{ص}')^2}{\text{د} - 2}}}$$

-معادلة نسبة التطور (علي أبو شون، 2002، صفحة 39)

$$100 \times \frac{\text{إ.البعدي} - \text{إ.القبلي}}{\text{إ.البعدي}}$$

5- الوسائل البيداغوجية:

- شواخص.

- قوائم.
- شريط ديكامتر للقياس من نوع بلاستيكي.
- ميقاتي لقياس الوقت.
- صافرة.

6- الدراسة الاستطلاعية:

" تعد التجربة الاستطلاعية تجربة مصغرة للتجربة الأساسية، ويجب أن تتوفر فيها الشروط نفسها والظروف التي تكون فيها التجربة الرئيسة ما أمكن ذلك حتى يمكن الأخذ بنتائجها ". (ناجي قيس ، بسطويسي أحمد، 1987 ص 95)

لذلك قام الطالب الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية على عينة من 11 عداء من النادي الرياضي الهاوي امال بلدية المطمر ، و تم القيام بها يوم 20 ديسمبر 2016 و أعيدت يوم 2016/12/27 نفس الملعب، وكان الهدف من التجربة و:

- مدى صدق وثبات الاختبارات الموضوعية قيد الدراسة.

- التأكد من صلاحية الاختبارات المقترحة.
- التأكد من ملائمة أوقات إجراء الاختبارات البدنية ومدى إمكانية تنفيذها.
- اختبار صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث وكفايتها.
- معرفة مدى كفاءة الاختبارات البدنية المستخدمة بتحديد الأسس العلمية لها.
- تحديد الزمن المستغرق للقيام بهذه الاختبارات.
- التوصل إلى أفضل طريقة لإجراء الاختبارات في ظروف حسنة.
- تحديد الصعوبات التي يتلقاها الباحث أثناء تطبيق الاختبارات الرئيسية.

7- الأسس العلمية للاختبار:

1-7-2- صدق الاختبار:

تعتبر درجة الصدق هي العامل الأكثر أهمية بالنسبة للمقاييس والاختبارات وهو يتعلق أساسا بنتائج الاختبار (صبحي، 1996 ص321) كما يشير " تابلر :أن الصدق يعتبر أهم اعتبار يجب توافره في الاختبار، يحدد "كيورتن "الصدق باعتباره تقدير للارتباط بين الدرجات الخام للاختبار والحقيقة الثابتة ثباتا تاما (إبراهيم، 1999 ص313). وقد تبين أن الاختبار على درجة عالية من الصدق الذاتي كما هو موضح في الجدول رقم (03)

7-1- ثبات الاختبار:

إذا أجري اختبار ما على مجموعة من الأفراد ورصدت درجات كل فرد في هذا الاختبار ثم أعيد إجراء هذا الاختبار على نفس هذه المجموعة ، ورصدت أيضا درجات كل فرد ودلت النتائج على أن الدرجات التي حصل عليها العداء في المرة الأولى لتطبيق الاختبار هي نفس الدرجات التي حصل عليها هؤلاء العدائين في المرة الثانية وهو استقرار ظاهرة معينة من مناسبات مختلفة . (ديولد فان دالين: ترجمة: محمد نبيل نوفل وآخرون، 1984 ص313)

تم حساب معامل ثبات الاختبارات التقنية المستخدمة وذلك بتطبيقها ثم إعادة تطبيقها بفارق زمني مدته سبعة أيام من تاريخ إجراء التطبيق الأول، على عينة الدراسة قوامها 11 عدااء لإيجاد معامل الارتباط "بيرسون".

1-7-3- موضوعية الاختبار:

موضوعية الاختبار تدل على عدم تأثره، أي أن الاختبار يعطي نفس النتائج أي كان القائم بالتحكيم، ويشير إن لإطلاع الخبراء والمختصين وموافقهم بالإجماع على الاختبارات ومفرداتها تبعد عنها الشك والتأويل، كما أن بطارية الاختبار المستخدمة في هذا البحث سهلة وواضحة وغير قابلة للتأويل ويعيدة عن التوزيع الذاتي، حيث أن مفردات بطارية الاختبار ضمن أهداف الوحدة التدريبية ولهذا تعتبر مفردات الاختبار موضوعية.

الدالة الإحصائية	القيمة الجدولية لمعامل الارتباط	معامل الارتباط	معامل الارتباط بيرسون (الثبات)	درجة الحرية	اختبار القفز العمودي من الثبات
دال	0.52	0.98	0.97	9	اختبار الحجل الأقصى 10 ثانية (لرجل اليمنى)
دال	0.72	0.52	0.53	9	اختبار الحجل الأقصى 10 ثانية (لرجل اليسرى)
دال	0.92	0.85	0.8	9	اختبار الحجل الأقصى 10 ثانية
دال	0.981	0.98	0.9	9	اختبارا لوتب العريض من الثبات

الجدول (03) يوضح قيمة معامل الثبات و الصدق للاختبارات البدنية .

التجربة الرئيسية :

تمثل طريقة تنفيذ البرنامج التدريبي بطريقة التدريب الفتري المرتفع الشدة على العينة التجريبية و ذلك بعد اجراء الاختبارات البدنية القبلية ، فقد احتوى البرنامج التدريبي على 12 وحدة تدريبية أي بمعدل 03 حصص تدريبية في الأسبوع ،فكان

البرنامج عبارة عن دورة تدريبية متوسطة تحتوي على 04 دورات تدريبية صغيرة ،
ويمكن تلخيص البرنامج التدريبي فيما يلي :

1-10-1- الإطار العام للبرنامج التدريبي:

لقد أصبح الوصول إلى المستويات العليا من الأداء الحركي والمهاري يعتمد إلى حد كبير على مدى النجاح في توظيف العلم، واستخدام أساليبه المختلفة في الكشف عن إمكانات الفرد، وتحديد ما يناسبها من البرامج.

فالبرامج الرياضية القائمة على أسس علمية سليمة تؤدي إلى الارتقاء بمستوى الأداء وتحقيق نتائج أفضل، والتغلب على الصعوبات والمشاكل التي تواجه العدائين بسبب البرامج التدريبية التقليدية (غير المنظمة) التي تبنى وفق اجتهاد فردي في الغالب ويتضمن تمارينه نوعيات متشابهة من حيث الحجم والشدة وقد تركز هذه البرامج على نوعية واحدة من التمارين تعطى بأسلوب معين ، كما أنها تعتمد على الدوافع الشخصية للتغيير والتبديل في المحتوى دون تقييم أو تقنين منظم.

وقد راعيت في تخطيط وبناء الإطار العام للبرنامج التدريبي ما يلي:

كيفية بناء البرنامج:

- 1-المدة الزمنية للبرنامج التدريبي 04 أسابيع بمعدل 03 حصص أسبوعياً.
- 2-زمن الوحدة التدريبية الواحدة من 60 الى 90 دقيقة بما فيها الإحماء والجزء الختامي.
- 3-الاهتمام بالإحماء قبل البدء بتطبيق الوحدة التدريبية.
- 4-مراعاة التدرج في زيادة الحمل التدريبي.
- 5-اشتمل البرنامج على الاهتمام بشكل ملحوظ بالجانب البدني موضوع الدراسة.
- 6-استخدام التعزيز والحوافز وإدخال عنصر التشويق من خلال الألعاب البسيطة والصغيرة في هذا الصدد وهذا يدل على أن سرعة وسهولة التعليم بالألعاب الصغيرة لأي برنامج ، لأنها قريبة من طبيعة الفرد وميوله.
- 7-استخدام التدريب الفترتي المرتفع الشدة لأنه موضوع الدراسة .

8- استخدام التمرينات الختامية لتهدئة الجسم والعودة للوضع الطبيعي.
ويمكن إجمال القول بصورة عامة بأن البرنامج التدريبي المقترح يهدف في جوهره ومضمونه إلى تحسين متغيرات الدراسة لدى المجموعة التجريبية.
أسس وضع البرنامج:

- أن يتوافق البرنامج مع المرحلة السنوية للعينة.
- أن يتوافق البرنامج مع مستوى العدائين.
- مرونة البرنامج.
- الاستمرارية في تنفيذ البرنامج دون انقطاع.
- سهولة فهم الحصص التدريبية من طرف العدائين.

7-2 كيفية تقنيه واعتماده:

وقد قام الطالبان الباحثان بتطبيق البرنامج المقترح بعد عرضه على عدد من المختصين وأصحاب الخبرة العلمية والعملية وبعد الأخذ باقتراحاتهم وملاحظاتهم حول عدد من جزئيات البرنامج وبعدها تم القيام بتعديل ما أمرنا به.

1-12- صعوبات البحث:

- نقص في المصادر والمراجع والبحوث المشابهة.
- غيابات اللاعبين في بعض الوحدات التدريبية .
- صعوبة في ترجمة بعض المصطلحات .

الخلاصة:

تعد الدراسة الميدانية من أهم المراحل العلمية التي ينبغي على الطالبان الباحثان الالتزام بها رغبة في جمع أكبر قدر من المعلومات أو الحقائق التي تخدم موضوع البحث وكذلك إلى تحقيق بعض الأغراض العلمية هذا بناء على الوسائل المستخدمة وفي ظل المنهج المتبع ، تبعا لأهداف البحث المنشودة ومنه تم استخلاص إنها تتميز بحسن الإعداد و البناء ، ويتوفر فيها اختبارات ذات تعليمات محددة لتطبيقها وتصحيحها وتفسير نتائجها، كما يتوافر لها مقومات العلمية من الصدق والثبات والموضوعية.

2 - عرض و مناقشة و تحليل نتائج الاختبارات البدنية لعينتي البحث :
 2-1 عرض و تحليل نتائج الفرضية الأولى :

من خلال الفرضية الأولى التي تنص : - توجد فروق ذات دلالة احصائية
 بين الاختبارات القبليّة و البعديّة لعينتي البحث .
 2-1-1 اختبار الحجل الأقصى في 10 ثانية :

الجدول رقم 04 يبين: مقارنة نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في اختبار
 الحجل الأقصى (10 ثانية) :

الدالة الاحصائية	« T » الجدولية	« T » المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		حجم العينة		
			ع	س	ع	س			
دال	2.22	3.13	3.61	48.27	4.69	48.9	11	الرجل اليمنى	العينة التجريبية
غير دال		2.02	4	47	3.8	47		الرجل اليسرى	
دال		3.02	5.81	48.72	4.81	49.72	11	الرجل اليمنى	العينة الضابطة
غير دال		1.81	4.87	46.54	5.8	47		الرجل اليسرى	

من خلال الجدول رقم 04 الذي يمثل الاختبار القبلي و البعدي للمجموعتين
 الضابطة و التجريبية لاختبار القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين (اختبار الحجل
 الأقصى 10 ثانية) يتضح لنا :

❖ بالنسبة للعينة الضابطة :

أ. (الرجل اليمنى): في الاختبار القبلي تحصلت على متوسط حسابي قدره 49.7
 و انحراف معياري قدره 4.81 ، أما في الاختبار البعدي فتحصلت على متوسط
 حسابي قدره 48.72 و انحراف معياري قدره 5.81 ، و بلغت قيمة (T) المحسوبة

3.02 و هي أكبر من (T) الجدولية و التي تقدر ب 2.22 و هذا عند مستوى الدلالة 0,05 و درجة الحرية 10 ، ويعني هذا أن الفرق بين الاختبار القبلي و البعدي هو فرق معنوي دال احصائيا و بالتالي كان هناك تحسن طفيف في الاختبار البعدي .

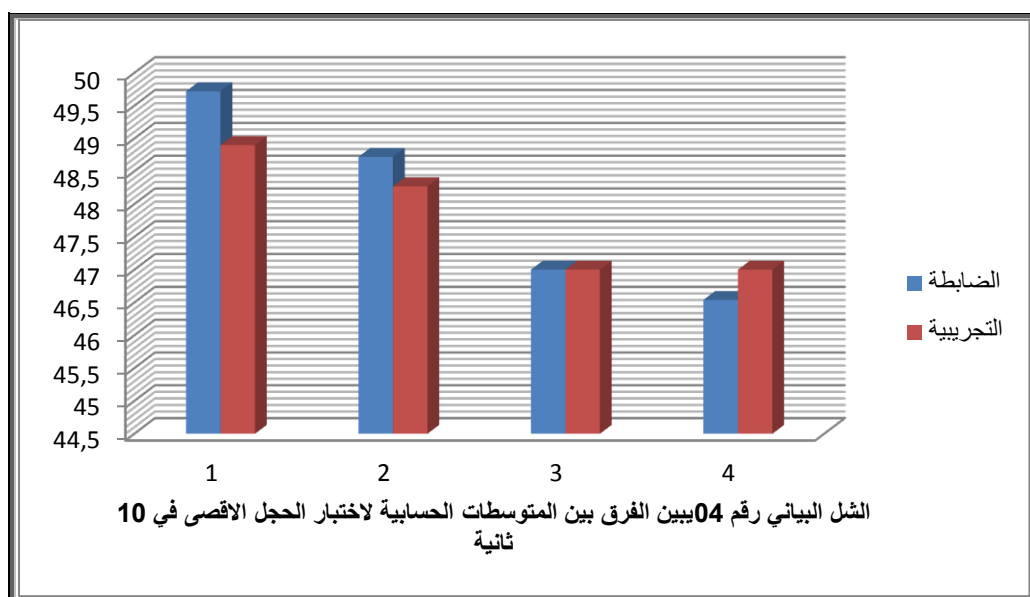
ب. (الرجل اليسرى): في الاختبار القبلي تحصلت على متوسط حسابي قدره 47 ، و انحراف معياري قدره 5.8 ، أما في الاختبار البعدي فتحصلت على متوسط حسابي قدره 46.54 و انحراف معياري قدره 4.87 ، و بلغت قيمة (T) المحسوبة 1.81 و هي اصغر من (T) الجدولية و التي تقدر ب 2.22 و هذا عند مستوى الدلالة 0,05 و درجة الحرية 10 ، ويعني هذا أن الفرق بين الاختبار القبلي و البعدي هو فرق معنوي غير دال احصائيا و بالتالي لم يكن هناك تحسن في الاختبار البعدي .

❖ بالنسبة للعينة التجريبية :

أ. (الرجل اليمنى): يتضح لنا أن المتوسط الحسابي للاختبار القبلي يساوي 48.9 و انحرافه المعياري يساوي 4.69، أما في الاختبار البعدي فقد قدر المتوسط الحسابي ب 48.27 و الانحراف المعياري ب 3.61 ، بينما نسجل (T) المحسوبة ب 3.13 والتي هي أكبر من (T) الجدولية و التي تقدر ب 2.22 و هذا عند مستوى الدلالة 0,05 و درجة الحرية 10 ، م ومنه نستنتج أن الفرق بين الاختبار القبلي و البعدي هو فرق معنوي دال احصائيا و بالتالي كان هناك تحسن في نتائج الاختبار البعدي .

ب. (الرجل اليسرى): يتضح لنا أن المتوسط الحسابي للاختبار القبلي يساوي 47 و انحرافه المعياري يساوي 3.8 ، أما في الاختبار البعدي فقد قدر المتوسط الحسابي ب 47 و الانحراف المعياري ب 4 ، بينما نسجل (T) المحسوبة ب 2.02 والتي هي اصغر من (T) الجدولية و التي تقدر ب 2.22 و هذا عند مستوى الدلالة 0,05 و درجة الحرية 10 ، م ومنه نستنتج أن الفرق بين الاختبار القبلي و البعدي هو فرق معنوي غير دال احصائيا و بالتالي لم يكن هناك تحسن في نتائج الاختبار البعدي في الرجل اليسرى. فكان التحسن في الرجل اليمنى و يرجع هذا الى طريقة الطريقة التدريبية التي اعتمدها الطالبان الباحثان في تطبيق برنامجهما التدريبي و هذا ما يستدل به كمال درويش حيث يرى أن القوة العضلية من أهم القدرات البدنية الضرورية للأداء الحركي في

العاب القوى و هي تأثر بصورة مباشرة على سرعة الحركة ، كما يشير Barrow و Magee على اعتبارها من أهم العوامل الديناميكية و مقاديرها تبعا لطبيعة الأداء الحركي المطلوب لتنفيذ الجوانب المهارية و الخطئية ، فالقوة المميزة بالسرعة من الصفات المطلوبة لعداء القفز لكي يستطيع القفز و الارتقاء .



من خلال نتائج الشكل البياني 04 نلاحظ تحسن طفيف بين الاختبارين القبلي و البعدي و هذا لصالح الاختبار البعدي عند العينة الضابطة ، أما عند العينة التجريبية فنلاحظ أن هناك تحسن جيد بين الاختبارين القبلي و البعدي و هذا لصالح الاختبار البعدي . و عليه استنتج الطالبان الباحثان على أن الأفضلية التي حققها المنهج التدريبي بطريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة يساهم بشكل مباشر في المحافظة كما تحسن أيضا صفة القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين خلال هذه المرحلة العمرية .

2-1-2 اختبار القفز العمودي من التبات :

الجدول رقم 05 يبين: مقارنة نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في اختبار القفز العمودي من التبات :

الدالة الاحصائية	« T » الجدولية	« T » المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		حجم العينة
			ع	س	ع	س	
غير دال	2.22	2.19	24.4	55	27.67	54.54	22
دال		5.16	10.09	53.09	9.05	52.36	

من خلال الجدول رقم 05 الذي يمثل الاختبار القبلي و البعدي للمجموعتين الضابطة و التجريبية لاختبار (القفز العمودي من التبات) يتضح لنا :

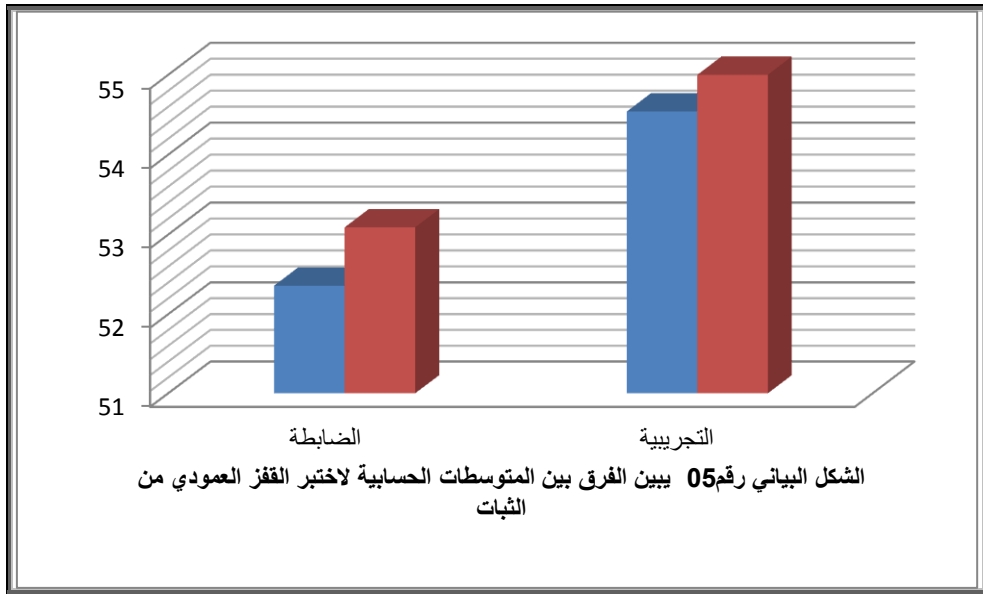
❖ بالنسبة للعينة التجريبية:

في الاختبار القبلي تحصلت على متوسط حسابي قدره 52.36 و انحراف معياري قدره 9.05 ، أما في الاختبار البعدي فتحصلت على متوسط حسابي قدره 53.09 و انحراف معياري قدره 10.09 ، و بلغت قيمة (T) المحسوبة 5.16 و هي أكبر من (T) الجدولية و التي تقدر ب 2.22 و هذا عند مستوى الدلالة 0,05 و درجة الحرية 10 ، ويعني هذا أن الفرق بين الاختبار القبلي و البعدي هو فرق معنوي دال احصائيا و بالتالي كان هناك تحسنة جزئي في الاختبار البعدي .

❖ بالنسبة للعينة الضابطة :

يتضح لنا أن المتوسط الحسابي للاختبار القبلي يساوي 54.54 و انحرافه المعياري يساوي 27.67، أما في الاختبار البعدي فقد قدر المتوسط الحسابي ب 55 و الانحراف المعياري ب 24.4 ، بينما نسجل (T) المحسوبة ب 2.19 والتي هي أصغر من (T) الجدولية و التي تقدر ب 2.22 و هذا عند مستوى الدلالة 0,05 و

درجة الحرية 10 ، م ومنه نستنتج أن الفرق بين الاختبار القبلي و البعدي هو فرق غير دال احصائيا و بالتالي لم يكن هناك تحسن في نتائج الاختبار البعدي .



من خلال الشكل البياني رقم 05 نلاحظ وجود تطور نسبي بين نتائج الاختبارين القبلي و البعدي عند العينة التجريبية و هذا لصالح الاختبار البعدي أما عند العينة الضابطة فنلاحظ انخفاض بين نتائج الاختبارين القبلي و البعدي ، إذن نستنتج أن طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة ساهمت في الحفاظ و تحسين القوة الانفجارية بشكل نسبي لدى أفراد العينة التجريبية فالقوة في اقلقفز وخاصة عند هذه الفئة العمرية أقل من 17 سنة تعتبر عاملا مهما خلال مرحلة المنافسة لأنها أحد المكونات الأساسية للياقة البدنية ، لذا اهتم بها الكثير من الباحثين كفراري و كلارك و غيرهم .

3-1-2 اختبار الوتب العريض من التبات :

الجدول رقم 06 يبين: مقارنة نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في اختبار الوتب العريض من التبات :

الدالة الاحصائية	« T » الجدولية	« T » المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		حجم العينة	
			ع	س	ع	س		
دال	2.22	3.81	0.002	1.52	0.001	1.55	22	العينة التجريبية
غير الدال		1.24	0.002	1.53	0.001	1.53		العينة الضابطة

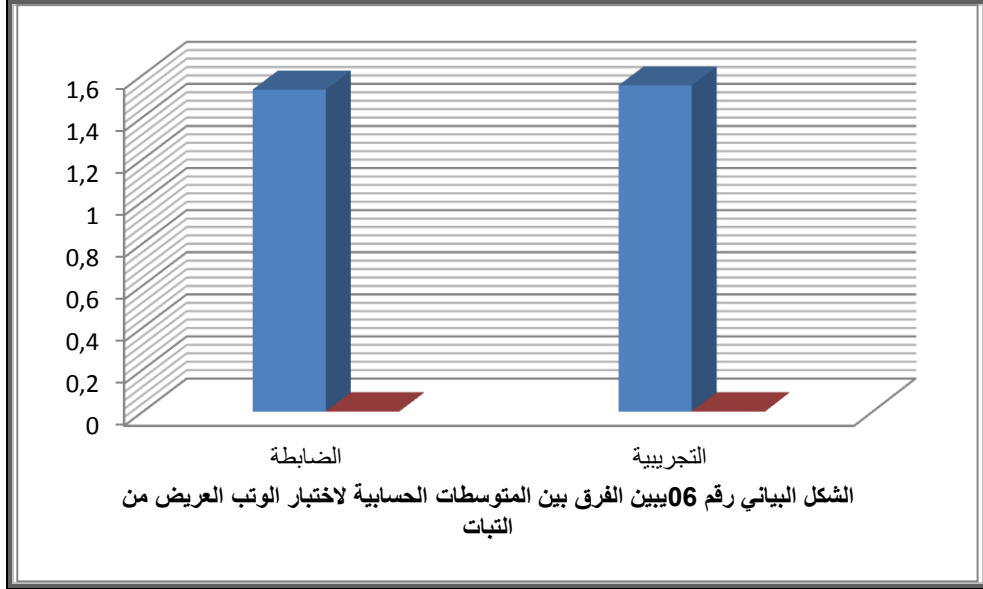
من خلال الجدول رقم 06 الذي يمثل الاختبار القبلي و البعدي للمجموعتين الضابطة و التجريبية لاختبار السرعة القصوى (اختبار التحمل 504 متر) يتضح لنا :
❖ بالنسبة للعينة الضابطة :

في الاختبار القبلي تحصلت على متوسط حسابي قدره 1.53 و انحراف معياري قدره 0.001 ، أما في الاختبار البعدي فتحصلت على متوسط حسابي قدره 1.53 و انحراف معياري قدره 0.002 ، و بلغت قيمة (T) المحسوبة 1.24 و هي أصغر من (T) الجدولية و التي تقدر ب 2.22 و هذا عند مستوى الدلالة 0,05 و درجة الحرية 10 ، ويعني هذا أن الفرق بين الاختبار القبلي و البعدي هو فرق معنوي غير دال احصائيا و بالتالي لم يكن هناك تحسن في الاختبار البعدي .

❖ بالنسبة للعينة التجريبية :

يتضح لنا أن المتوسط الحسابي للاختبار القبلي يساوي 1.55 و انحرافه المعياري يساوي 0,001، أما في الاختبار البعدي فقد قدر المتوسط الحسابي ب 1.52 و الانحراف المعياري ب 0.002 ، بينما نسجل (T) المحسوبة ب 3.81 والتي هي أكبر من (T) الجدولية و التي تقدر ب 2.22 و هذا عند مستوى الدلالة 0,05 و درجة الحرية 10 ، م ومنه نستنتج أن الفرق بين الاختبار القبلي و البعدي هو فرق

معنوي دال احصائيا و بالتالي كان هناك تحسن في نتائج الاختبار البعدي و يرجع هذا التحسن الذي حققته المجموعة التجريبية الى الطريقة التدريبية التي اعتمدها الطالبان الباحثان في تطبيق برنامجه التدريبي ، كما أن القوة الانفجارية لها تأثير كبير على جميع القدرات البدنية و كفاءة عمل أجهزة الجسم الوظيفية التي تتكيف للعمل.



من خلال الشكل البياني رقم 06 يتضح لنا وجود فرق نسبي بين المتوسطات الحسابية القبلية و البعدية للمجموعة التجريبية في اختبار الوتب العريض من التبات ، أما عند العينة الضابطة فنلاحظ تحسن جزئي بين الاختبار القبلي و البعدي ، و هذا ما يؤكد فعالية البرنامج التدريبي المطبق بطريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة في تطوير عملية الدفع عند عدائي القفز الطويل

2-1-4 اختبار عدد الوتبات دون تتي الركبتين لمدة 10 تا :

الجدول رقم 07 يبين: مقارنة نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في اختبار القوة المميزة بالسرعة:

الدلالة الاحصائية	« T » الجدولية	« T » المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		حجم العينة	
			ع	س	ع	س		
دال	2.22	9.63	3.27	3.63	3.47	30.45	22	العينة التجريبية
غير دال		0.36	3.09	32.09	5	32		العينة الضابطة

من خلال الجدول رقم 07 الذي يمثل الاختبار القبلي و البعدي للمجموعتين الضابطة و التجريبية لاختبار السرعة القصوى (القوة المميزة بالسرعة) يتضح لنا :

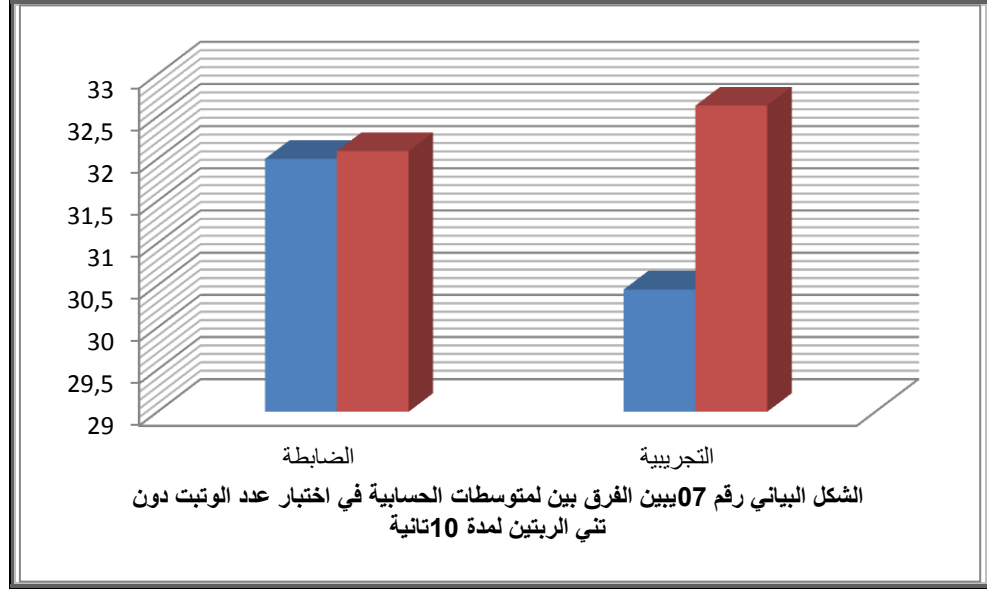
❖ بالنسبة للعينة الضابطة :

في الاختبار القبلي تحصلت على متوسط حسابي قدره 32 و انحراف معياري قدره 5، أما في الاختبار البعدي فتحصلت على متوسط حسابي قدره 32.09 و انحراف معياري قدره 3.09، و بلغت قيمة (T) المحسوبة 0.36 و هي اصغر من (T) الجدولية و التي تقدر ب 2.22 و هذا عند مستوى الدلالة 0,05 و درجة الحرية 10 ، ويعني هذا أن الفرق بين الاختبار القبلي و البعدي هو فرق معنوي غير دال احصائيا و بالتالي لم يكن هناك تحسن في الاختبار البعدي .

❖ بالنسبة للعينة التجريبية :

يتضح لنا أن المتوسط الحسابي للاختبار القبلي يساوي 30.45 و انحرافه المعياري يساوي 3.47، أما في الاختبار البعدي فقد قدر المتوسط الحسابي ب 3.63 و الانحراف المعياري ب 3.27 ، بينما نسجل (T) المحسوبة ب 9.63 والتي هي أكبر من (T) الجدولية و التي تقدر ب 2.22 و هذا عند مستوى الدلالة 0,05 و درجة الحرية 10 ، م ومنه نستنتج أن الفرق بين الاختبار القبلي و البعدي هو فرق معنوي

دال احصائيا و بالتالي كان هناك تحسن في نتائج هذه المجموعة وذلك يعزى إلى البرنامج التدريبي.



من خلال الشكل البياني رقم 07 يتضح لنا وجود فرق جيد بين المتوسطات

الحسابية القبلية و البعدية للمجموعة التجريبية في اختبار القوة المميزة بالسرعة ، هذا ما يدعم طريقة التدريب الفكري مرتفع الشدة في تطوير و المحافظة على عنصر القوة الذي يعتبر صفة أساسية في نشاط القفز الطويل لأنها تتركب من مختلف الصفات البدنية الأخرى و تنتج من هذا التطور الذي حققته المجموعة التجريبية هو أن طريقة التدريب الفكري تشبه كثيرا الأداء الحركي الذي يتصف بسرعة الحركة و تغيير الاتجاه و التغيير في طبيعة العمل حسب المواقف المتعددة و في فترات زمنية قصيرة .

2-2 عرض و تحليل نتائج الفرضية الثانية :

من خلال الفرضية الثانية التي تنص : - توجد فروق ذات دلالة احصائية

بين الاختبارات البعدية لعينتي البحث .

الجدول رقم 08 يبين: مقارنة نتائج الاختبارات البعدية للعينتين التجريبية و الضابطة :

الدلالة الاحصائية	« T » الجدولية	« T » المحسوبة	الاختبار البعدي				حجم العينة	الاختبار التبادلية
			العينة التجريبية		العينة الضابطة			
			ع	س	ع	س		
غير دال	2,08	0.87	4.81	49.7	4.69	48.9	اختبار الحبل الأقصى في 10 ثانية	
غير دال		2.02	5.8	47	3.8	47	اختبار الرجل اليسرى	
غير دال		1.07	10.09	53.09	24.4	55	اختبار القفز العمودي من التبات	
غير دال		0.91	0.001	1.53	0.001	1.55	اختبار الوتب العريض من التبات	
غير دال		0.71	3.09	32.09	3.25	32.63	اختبار عدد الوتبات دون ثني الركبتين	

من خلال الجدول رقم 08 نلاحظ أن نتائج المتوسطات الحسابية لبعض الاختبارات البدنية للعينة التجريبية أحسن من نتائج الاختبارات الخاصة بالعينة الضابطة في الاختبار البعدي وهذا دلالة على نجاح البرنامج التدريبي بطريقة التدريب الفكري مرتفع الشدة التي عملت به العينة التجريبية عكس المجموعة الضابطة التي كانت تتدرب بالطريقة العادية (التقليدية) .

من خلال الفرضية الثانية والتي تشير إلى توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات البعدية لعينتي البحث تعزى لأثر البرنامج التدريبي المقترح.

3- استنتاجات :

استنادا إلى ما تم استخلاصه من الدراسات النظرية والقياسات والاختبارات المستخدمة في الدراسة وفي ضوء أهداف البحث وفروضه وأدواته وعينة البحث وما أسفر عنه التحليل الإحصائي تمكن الطالبان الباحثان من الوصول إلى الاستنتاجات التالية:

- يتبين لنا بوضوح أن طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة تؤثر بشكل إيجابي في المحافظة على بعض عناصر اللياقة البدنية لعدائي القفزة الطويل ، حيث:
- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبلية و البعدية للعينتين التجريبية و الضابطة في اختبار القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين (اليمنى و اليسرى) لصالح الاختبار البعدي .
- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبلية و البعدية للعينتين التجريبية و الضابطة في اختبار القوة الانفجارية و القوة المميزة بالسرعة لصالح الاختبار البعدي.
- تفوقت الاختبارات البعدية في معظم متغيرات عناصر اللياقة البدنية الخاصة لمجموعتي البحث.

4- مناقشة الفرضيات :

على ضوء الاستنتاجات المتحصل عليها من خلال عرض و تحليل النتائج

تم مقارنتها بفرضيات البحث و كانت كالتالي:

4-1 مناقشة الفرضية الأولى :

يفترض الطالبان الباحثان أنه: « توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات

القبلية و البعدية لعينتي البحث ».

يشير كل من الجدول (04)،(05)،(06)،(07)، (08) إلى تحسن في متغيرات

الدراسة الاختبارات البدنية ، ويرجع ذلك إلى أثر البرنامج التدريبي المقترح بطريقة

التدريب الفترتي مرتفع الشدة حيث كانت نسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدى

للعينة التجريبية أحسن منه من العينة الضابطة في معظم الاختبارات المدروسة .

ويتفق ذلك في أن الوحدات التدريبية المنتظمة تؤدي إلى تحسن في اللياقة البدنية

والمحافظة على مكوناتها ، وأشار في اقتراحاته بإعادة النظر في البرامج المستخدمة

في النوادي والفرق الرياضية و الاستعانة بالطرق التدريب الحديثة، و يعزي الطالبان

الباحثان التحسن الذي حققته المجموعة التجريبية إلى كفاءة طريقة التدريب الفترتي

مرتفع الشدة في المحافظة على بعض الصفات البدنية لدى عدائي القفز الطويل ، و

في هذا الصدد يذكر وجدي الفاتح ومحمد لطفي (2002) أن هذه الطريقة تهدف إلى تنمية القوة

العضلية بكل اشكالها و هذا ما وافق دراسة أحمد حسن البياني - فارس سامي يوسف -

* سنة: 2003 / 2004 بعنوان اثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية لدى

لاعبى كرة القدم

4 مناقشة الفرضية الثانية :

يفترض الطالبان الباحثان أنه: « توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات

البعدية لعينتي البحث » .

يشير الجدول رقم (08) إلى تحسن بعض المتغيرات البدنية قيد الدراسة ويرجع

ذلك إلى أثر البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة ، حيث

كانت نسبة التحسن في الاختبارات البعدية أكبر في المجموعة التجريبية من المجموعة الضابطة ،

و عليه يمكن القول أن الفرضية الثانية قد تحققت و هذا ما وافق دراسة كليش
عابد/شارف مراد سنة :2012/2013

بعنوان مدى فعالية برنامج تدريبي مقترح خلال مرحلة المنافسة في المحافظة على
اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم

5- اقتراحات :

أوضحت النتائج المستخلصة من هذا البحث مدى أهمية طريقة التدريب الفتري ،
وعلى ضوء هذا يمكن إعطاء بعض الاقتراحات التي يمكن أن يعمل بها مدربي
ومسؤولي النوادي

- إعادة النظر في الطرق التدريبية المستخدمة في النوادي والفرق الرياضية .
- إعطاء أهمية بالغة لكل من طريقة التدريب الفتري ومرحلة المراقبة التي تعد
المرحلة الأساسية لتطوير القدرات العالية التي تتطلب شدة عالية في الأداء.
- الاهتمام بتطوير الصفات البدنية الأساسية التي يحتاج إليها العداء حسب مرحلة
نموه .
- إدخال المدربين في تربية وطنية ودولية حتى يستفيدوا من طرق التدريب
العصرية ومواكبة التطور الرياضي العلمي.
- نقترح الاعتماد على سياسة التكوين القاعدي والاستمرارية ، وهذا من أجل تكوين
جيل صاعد جديد.
- نقترح توفير مختلف العتاد ووسائل الممارسة ومستلزماتها وكل الإمكانيات للعدائين
والتي تعمل على تطوير وتنمية و المحافظة على قدراتهم البدنية.
- استخدام النتائج التي تم التوصل إليها لإجراء دراسات وبحوث أخرى.

6- خلاصة عامة :

إن التقدم الذي عرفته ألعاب القوى راجع بالأساس إلى إعداد وتطوير المدربين والملاعبين و لا يتسنى هذا إلا من خلال توفير وبناء البرامج التدريبية بأسس علمية في مجال التدريب الرياضي الحديث، ويكون فيه المدرب هو الحجر الأساس في نجاح العملية التدريبية فهو الذي يوصل العلم والمعرفة إلى العدائين من خلال البرامج التدريبية العلمية، وعليه وجب أن يساير التطور الهائل والتقدم العلمي الكبير الذي وصلت إليه من طرق التدريب وإعداد العدائين والذي استند إلى الحقائق العلمية التي قدمتها مختلف العلوم الأخرى.

ونظرا لاحتياج العملية التدريبية إلى متطلبات فنية و تنظيمية، هذا بالإضافة إلى كونها عملية إعداد طويلة المدى ومستمرة حيث لا تتوقف عند يوم تدريبي متمثل في وحدة تدريبية بل قد تصل إلى سنوات ولذلك لابد من وضع خطط قصيرة وطويلة المدى لتلبية تلك المتطلبات حيث يسبق التخطيط تنفيذ العملية التدريبية كما يجب رسم الهيكل التنظيمي الخاص بالعملية التدريبية ومراعاة كل العوامل التي من شأنها إن تؤثر على البرنامج التدريبي.

و على هذا الأساس جاء موضوع بحثنا حول دراسة أثر طريقة التدريب الفتري المرتفع الشدة في تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية لدى عدئي القفز الطويل ، حيث تم تقسيم هذا البحث إلى :

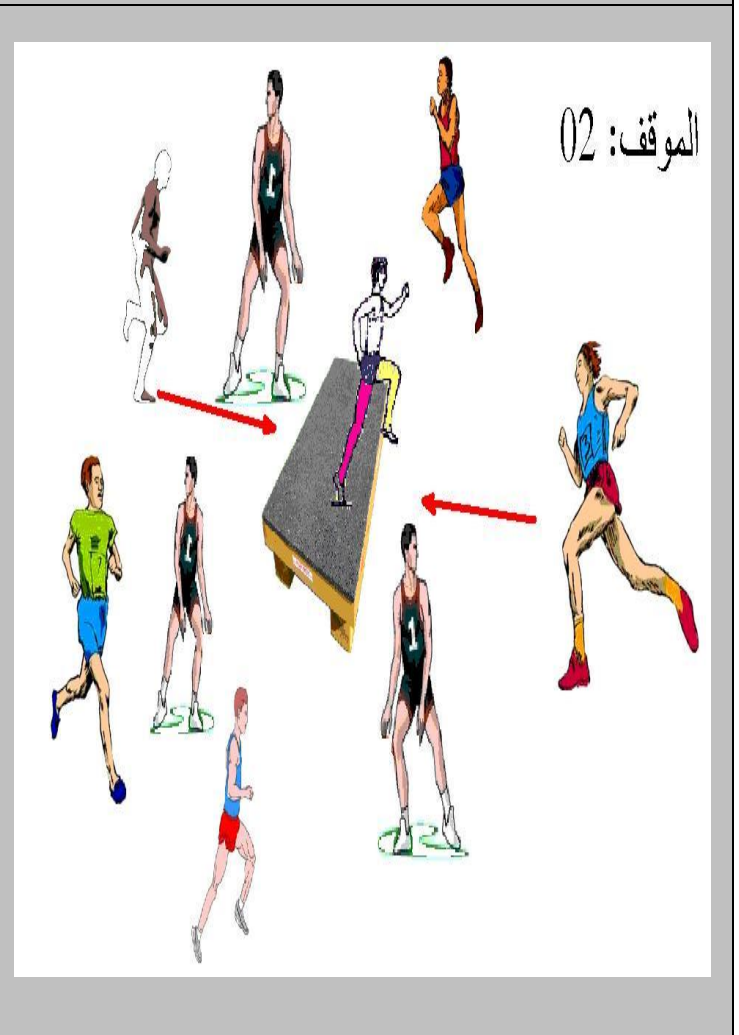
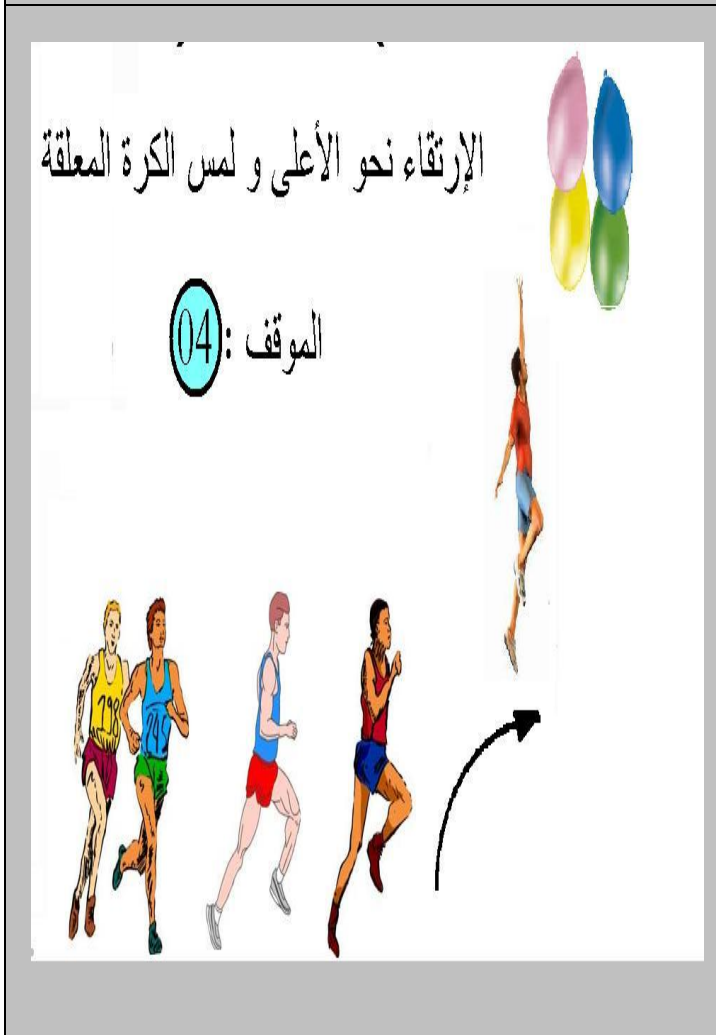
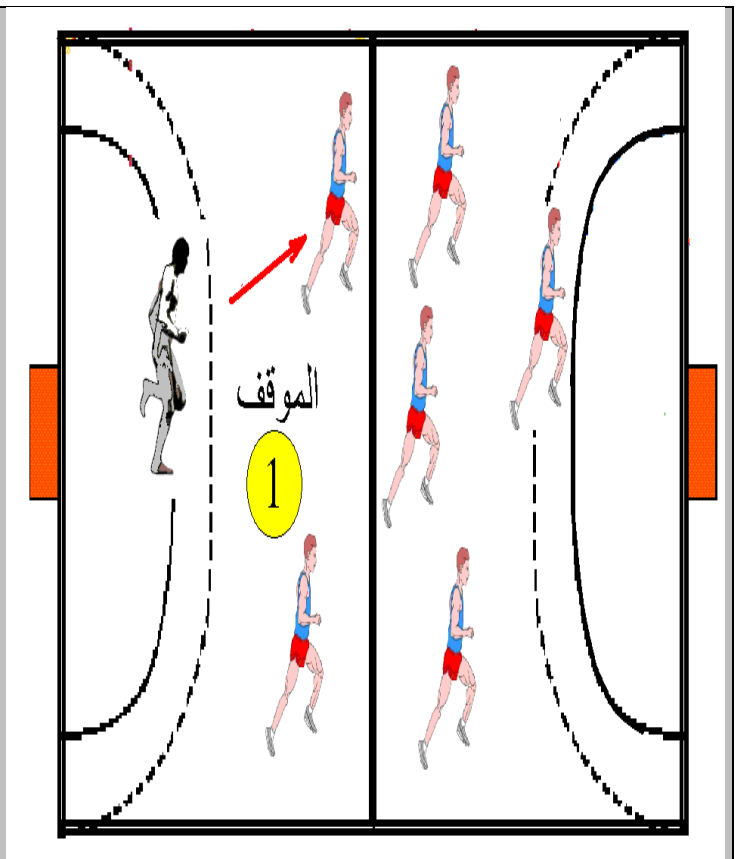
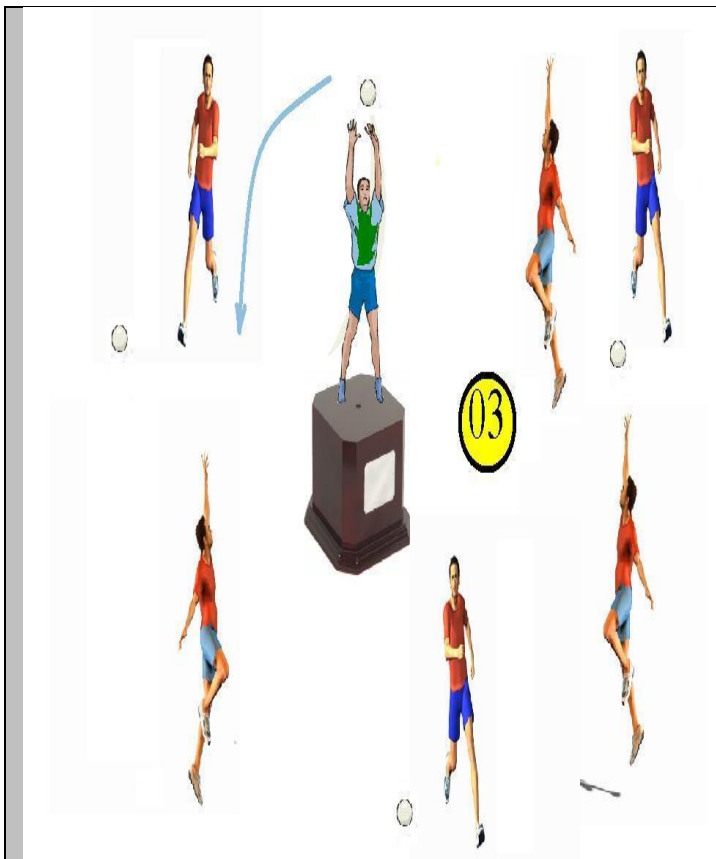
▪ الباب الأول (الدراسة النظرية) : لقد تم التطرق في هذا الباب إلى جمع المادة

الخبرية التي تخدم موضوع البحث و تنظيمها في فصلين ، حيث اشتمل الفصل

الأول على التدريب الرياضي و التدريب الفكري أما الفصل الثاني فتمثل في دراسة اللياقة البدنية في القفز الطويل و خصوصيات المرحلة العمرية .

- الباب الثاني (الدراسة الميدانية) : لقد تطرق الطالبان الباحثان فيه إلى الجانب الميداني الذي انتظم في فصلين ، حيث تضمن الفصل الأول منهجية البحث و إجراءاته الميدانية ، و الفصل الثاني شمل عرض و تحليل و مناقشة النتائج المتحصل عليها و مقابلته بالفرضيات ثم الخروج باستنتاجات و اقتراحات .

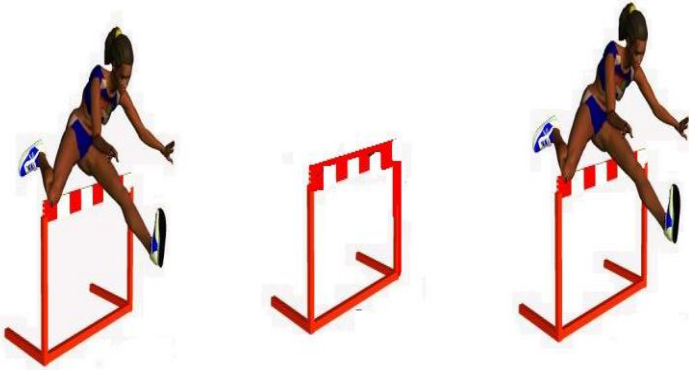
مكان العمل	مدة الانجاز :	النشاط الرياضي :	
ملعب طه احمد سيق	70د.	الوثب الطويل	
وسائل العمل الضرورية :			- ملعب مسطح/ بساط مطاطي / طاولة/ حاجز مرتفع/ كرة / أقماع / صفارة.
الهدف التعليمي : (04)			- التحكم في الإرتكازات في وضعيات شبه معقدة تركيب : (جري / قفز) .
شدة	مدة	- ظروف الانجاز :	
60	20د	01 الإحماء العام : * تسخينات عامة. الإحماء الخاص * تسخينات خاصة : حركات مرونة / استرخائية من أجل تحسين الاستعداد البدني و الرياضي .	
80	10د	- الحالة التعليمية رقم: 02 الموقف : 01 - عمل على شكل لعبة : - الملاحظة على الرجل الواحد، و مسك أو لمس العدائين الآخرين باليد، مع إقصاء كل عداء لمس باليد حتى الآخر و تعيين الفائز.	
90	10د	- الموقف : 02 - عمل على شكل لعبة : - تكوين جبل أو هضبة بالبساط المطاطي ، ويحيط بها 3/2 حراس يمنعون العدائين من المرور عليها (باستعمال الرجل الوحده على البساط لمحاولة المرور).	
75	10د	- الموقف : 03 - تقسيم الفريق إلى قسمين : - الفريق (1): تثبيت عداءاً على حاجز مرتفع لتوزيع الكرة على العدائين الآخرين، برمي الكرة في كل الإتجاهات . - الفريق (2): يلتقط الكرة في الفضاء قبل سقوطها على الأرض (إسترجاع الكرة من فريق: 1)	
80	10د	- الموقف : 04 - ترأصف العدائين على شكل القطار ، إنطلاق العداء الأول نحو الكرة المعلقة في الفضاء ، و محاولة لمسها باليد بعد الإرتقاء الجيد و السقوط الصحيح. (ne pas faire blancer)	
	10د	المرحلة الختامية جري خفيف + القيام بتمديدات عضلية + مناقشة	



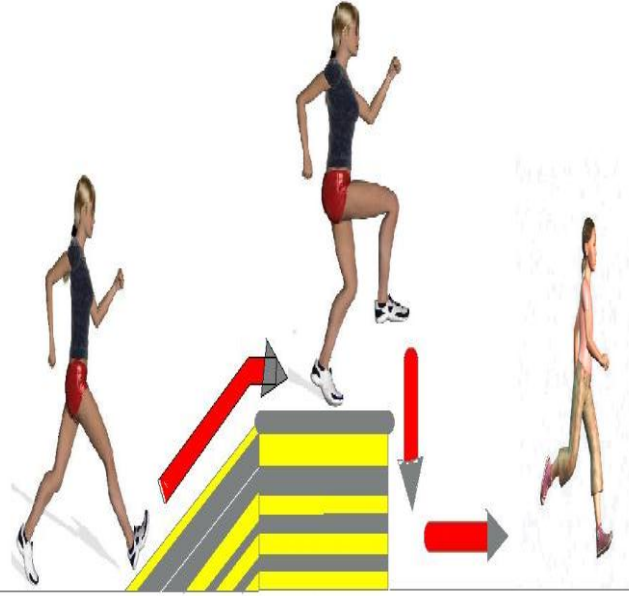
النشاط الرياضي :	مدة الانجاز :	مكان العمل
الوثب الطويل	70د	ملعب طه احمد سيق
وسائل العمل الضرورية :		- ملعب مسطح / ألواح مسطحة / أقماع صغيرة / بساط / عجلة / حاجز مرتفع / صفارة.
الهدف:		تتمة القوة المميزة بالسرعة مع تحسين الجانب المهاري
ظروف الانجاز :		
المدة	الشدة:	
20د	75%	<p>01 الإحماء العام :</p> <p>*تقديم موضوع الحصة / بعد التحية و تجمع القسم</p> <p>* تسخينات عامة.</p> <p>الإحماء الخاص</p> <p>* تسخينات خاصة : حركات مرونة / استرخائية من أجل تحسين الاستعداد البدني و الرياضي .</p>
10د	80%	<p>- الحالة التعليمية رقم: 02</p> <p>- الموقف : 01</p> <p>- العمل على حواجز مسطحة و إشارات مهياة لهذا الغرض.</p> <p>- المرور باستعمال خطوات خفيفة و سريعة و قفزات متنوعة (بالقدم الواحد أو بالإنيتين معاً) .</p>
10د	70%	<p>- الموقف : 02</p> <p>- ترصف العدائين على شكل متتابع أمام الحاجز.</p> <p>- المرور المتتابع العدائين فوق الحاجز المستعمل .</p> <p>- بالصعود و النزول باندفاع الجسم إلى الأعلى و أبعد نقطة ممكنة.</p>
10د	60%	<p>- الموقف : 03</p> <p>- تنظيم حواجز متنوعة الأشكال ، و معالم على مسلك مستقيم.</p> <p>- بنفس التشكيلة و النظام السابق ، المرور على هذه الحواجز بتكيف حركات الجسم مع هذه الصعوبات العارضة في المسلك.</p>
10د	80%	<p>- الموقف : 04</p> <p>- بنفس التشكيلة و النظام .</p> <p>- باستخدام خطوات التهيئة قبل الحاجز و القفز من المعلم نحو البساط (أو الحوض الرملي) .</p>
10د		<p>المرحلة الختامية</p> <p>جري خفيف + القيام بتمديدات عضلية + مناقشة</p>
المرحلة التحضيرية:		
المرحلة الانجاز:		
المرحلة الختامية:		
المرحلة الختامية:		
المرحلة الختامية:		
المرحلة الختامية:		

مكان العمل		مدة الانجاز :	النشاط الرياضي :		
ملعب طه احمد سيق		70د	الوثب الطويل		
وسائل العمل الضرورية :				- ملعب مسطح/ حلقاات / حواجز / ألواح مسطحة / طاولة / بساط / صفارة.	
الهدف ابديني :				تنمية القوة الانفجارية	
الهدف المهاري				تحسين عملية ارتقاء	
ظروف الانجاز :				- ظروف الانجاز :	
				وضيعات التعلم (المهام):	فترات التعلم
75%	20د	<p>01 الإحماء العام :</p> <p>* تسخينات عامة.</p> <p>الإحماء الخاص</p> <p>* تسخينات خاصة : حركات مرونة / استرخائية من أجل تحسين الاستعداد البدني و الرياضي .</p>			المرحلة التحضيرية
70%	10د	<p>- الحالة التعليمية رقم: 02</p> <p>الموقف : 01</p> <p>- عمل على مستوى مائل.</p> <p>- الإنطلاق من الأسفل نحو الأعلى الحاجز ، ثم القفز على سطح الأرض.</p> <p>- (استخدام النزول لا القفز نحو الأبعد).</p>			
80%	10د	<p>الموقف : 02</p> <p>- من وضعية الوقوف فوق الحاجز بعلو متوسط ، الإرتقاء بكامل الجسم نحو الأعلى و الأبعد نقطة ممكنة ، ثم العودة إلى الأسفل مع ضمان إرتكاز و استقبال جيد للقدمين فوق سطح الأرض.</p>			المرحلة
70%	10د	<p>الموقف : 03</p> <p>- المرور على حواجز متوسطة الإرتفاع ، و إنهاء العمل بالقفز فوق البساط.</p>			
60%	10د	<p>الموقف : 04</p> <p>- عمل على حواجز مسطحة .</p> <p>- تخطي الحواجز باستعمال خطوات واثبة ، فالإرتكاز داخل الحلقة ، ثم القفز على اللوحتين المتقاطعتين ، و القفز فوق البساط.</p>			
	10د	<p>المرحلة الختامية</p> <p>جري خفيف + القيام بتمديدات عضلية + مناقشة</p>			المرحلة التقييمية

المروور على حواجز متوسطة الإرتفاع



الموقف: 02

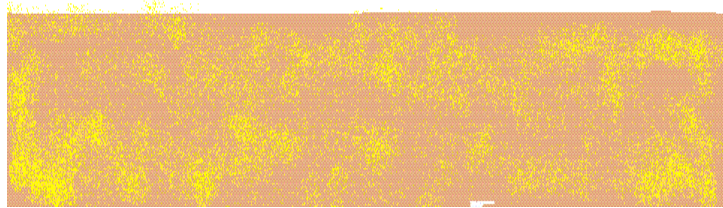
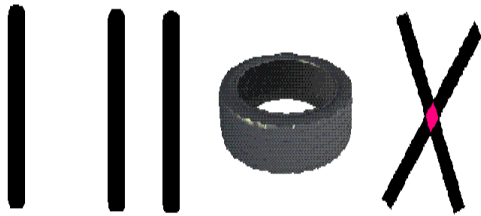


الموقف
1

من الأسفل نحو الأعلى إلى الأفل

04

خطوات واثبة فوق حواجز مسطحة



الموقف

2




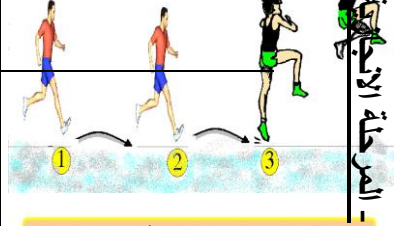
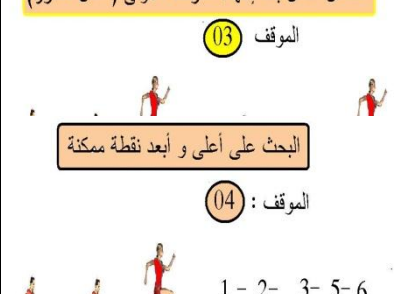
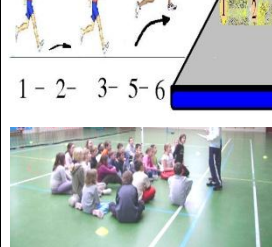
الإرتقاء نحو الأعلى



الحجم الساعي	مكان العمل	النشاط	
50-	ملعب طه احمد سيق	الوثب الطويل	
ميقاتي، صافرة، أقماع، حفرة القفز، ميدان مسطح، حلقات وحواجز.			الوسائل

هدف الحصة التدريبية: تطوير القوة انفجارية

الهدف الخاص رقم: 04			القدرة على الجري السريع في المحور للإرتقاء بالجسم للأعلى.
الفترة	ظروف الانجاز	المدة	الشدة
التحضيرية	<p><u>01 الإحماء العام :</u></p> <p>* تسخينات عامة.</p> <p><u>الإحماء الخاص</u></p> <p>* تسخينات خاصة : حركات مرونة / استرخائية من أجل تحسين الاستعداد البدني و الرياضي .</p>	10-	50
	<p><u>الموقف الأول:(4×5د)</u></p> <p>04 أفواج عمل بالورشات بالشكل التالي:</p> <p><u>الورشة الأولى:</u></p> <p>داخل رواق الركضة التقريبية، يطلب من العدائين الجري بإيقاع منتظم وسريع ثم اخذ الارتقاء وضرب الكرة بحبل يعلوا ب 2.5م عن مستوى الرمل ويبعد عن اللوح ب 2.5 م بكلي اليدين.</p> <p><u>الورشة الثانية:</u></p> <p>قفزات ارتدادية وفقا لمجالات حسب الحلقات موضوعة على الأرض.</p> <p><u>الورشة الثالثة:</u></p> <p>القفز فوق حواجز موضوعة بالترتيب، المسافة بين كل حاجز وأخرى 3.9 م.</p> <p><u>الورشة الرابعة:</u></p> <p>القفز برجل واحدة داخل حلقات موضوعة على الأرض، المسافة بين كل حلقة وأخرى 1.5 م.</p> <p><u>الموقف الثاني:(10د)</u></p> <p>تنافس بين الأفواج في القفز:</p> <p>تقسم الحفرة إلى 5 مناطق بنقاط معينة بالترتيب، تجمع نقاط كل نادي و يعلن عن النتائج.</p>	10-	60
الانجازية	<p><u>الموقف الأول :(05 د)</u></p> <p>مشي خفيف حول الميدان ثم القيام بتمديدات عضلية لمختلف المفاصل، تقييم نتائج كل فوج ثم مناقشة جماعية</p>	10-	90
		10-	80
		10-	80

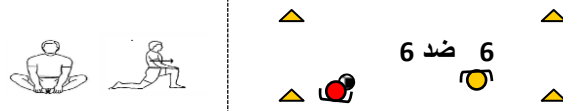
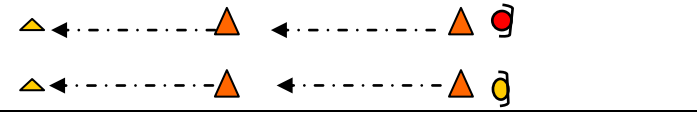
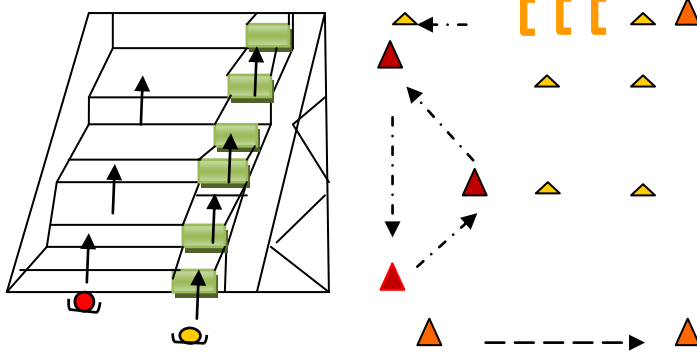

مكان العمل	مدة الانجاز :	النشاط الرياضي :	
ملعب طه احمد سيق	- ساعة واحدة .	الوثب الطويل	
وسائل العمل الضرورية :			
- ملعب مسطح/ طويلات قصيرة/ خيط مطاطي / أقماع / صفارة.			
الهدف ابديني :			
تمية القوة الانفجارية			
الهدف المهاري			
- عمل الإحساسات : ألعاب القفزات بحواجز و بدونها.			
- ظروف الانجاز :			
60	د20	<p>01 الإحماء العام :</p> <p>* تسخينات عامة.</p> <p>الإحماء الخاص</p> <p>* تسخينات خاصة : حركات مرونة / استرخائية من أجل تحسين الاستعداد البدني و الرياضي .</p>	<p>المرحلة التحضيرية:</p> 
70	د10	<p>- الحالة التعليمية رقم: 02</p> <p>الموقف : 01</p> <p>- عمل فوق حواجز ثابتة قليلة الارتفاع.</p> <p>- باستعمال خطوات واثبة للتنقل من حاجز إلى آخر ، دون فقدان التوازن أو السقوط .</p> <p>(appel petit Banc).</p>	<p>التنقل من حاجز إلى حاجز</p> <p>الموقف: 01</p> 
65	د10	<p>- الموقف : 02</p> <p>- عمل متكرر على استعمال 3 خطوات تهيئة قبل إفتعال الإرتقاء نحو المعلم.</p>	<p>الموقف: 02</p> <p>3 خطوات تهيئة ثم القفز</p> 
65	د10	<p>- الموقف : 03</p> <p>- بنفس العمل و التشكيلة السابقة ، نطلب من العدائين بعد : الخطوات المستعملة الأولى و الإرتقاء مع السقوط المحكم ← تكرير العمل بعد كل وقفة و أن يصبح عملا متسلسلاً .</p>	<p>الموقف: 03</p> <p>تسلسل العمل بعد إنتهاء المرحلة الأولى (عمل متكرر)</p> 
80	د10	<p>- الموقف : 04</p> <p>- عمل على شكل لعبة :</p> <p>- في وسط الحوض الرملي ، نثبت خيط مطاطي ، على عرض ، و على بعد 2م من مكان الإرتكاز ، و 3 سنتم علو على الرمل.</p> <p>- و ترقيم الحوض حتى نهايته بأرقام متسلسلة من : 1 - 2 - 3 . . .</p>	<p>الموقف: 04</p> <p>البحث على أعلى و أبعاد نقطة ممكنة</p> 
	د10	<p>المرحلة الختامية</p> <p>جري خفيف + القيام بتمديدات عضلية + مناقشة</p>	<p>المرحلة التقييمية:</p> 

- الحصة : 03

هدف الحصة التدريبية: تطوير القوة المميزة بالسرعة

الشدة : فوق المتوسطة

الحجم : 85 د

الشدة	المدة	التشكيلات	الأهداف	المراحل
60	10د		-اعداد اللاعبين نفسيا و بدنيا . -تحسين التركيز عند اللاعب .	المرحلة الاحماء العام
60	10د		-حركات تسخينية لتقادي الاصابات . -التركيز على الأطراف السفلية للتحضير للمرحلة الأساسية .	المرحلة الاحماء الخاص
80	(2,5× 4)×2 (15/15)		تمرين 01 : -العمل في 5 ورشات لتحسين كل من القوة و السرعة .	المرحلة الأساسية
80	20د (15/15)		تمرين 02 : العمل في مدرج الملعب و يكون العمل هنا في صعود و نزول المدرج برجل واحدة و بكلتا الرجلين لتحسين قوة الرجلين .	
60	10د (15/15)		تمرين 03 : -تمارين عضلات البطن و الظهر . -تمارين الضغط . Gainage -	
50	5د		-حركات استرخائية للعودة الى الهدوء . -مناقشة بين المدرب و اللاعبين .	المرحلة الختامية

الوسائل : أقماع - حواجز - أفمصة - مدرج.

هدف الحصة التدريبية: تحسين القوة الانفجارية.

الشدة : القصوى

الحجم : 120 د

المرحلة	الأهداف	التشكيلات	المدة	الشدة	الحجم
المرحلة التمهيدية	الاحماء العام	5 ضد 2 احماء عام	20-	60	30-
	الاحماء الخاص	احماء خاص	10-	60	
المرحلة الأساسية	<p>تمرين 01 :</p> <p>- العمل في ورشات لتحسين كل من القوة القصوى و السرعة و تحمل القوة .</p> <p>تمرين 02 :</p> <p>تقسيم الفريق الى 3 أفواج :</p> <p>1 الجري بالكرة الطبية بسرعة قصوى .</p> <p>2 القفز بجمع الركبتين الى الصدر .</p> <p>3 تحمل القوة من القفز و الجري و التمرير .</p> <p>تمرين 03 :</p> <p>- تمارين عضلات البطن و الظهر .</p> <p>- تمارين الضغط .</p> <p>- Gainage</p>		2x5- 40= (15/15)	80	80-
			2x5- 20= (15/15)	80	
			20- (15/15)	60	
المرحلة الختامية	<p>- حركات استرخائية للعودة الى الهدوء .</p> <p>- مناقشة بين المدرب و اللاعبين .</p>		10-	50	10-

الوسائل : أقماع - حواجز - كرات قدم - أقمصة - أقواس - أعمدة+كرات طبية .

:

المصادر و المراجع :

قائمة المراجع باللغة الأجنبية :

- (1) 26). Récupéré sur www.iraqacad.org . أكتوبر (2015,
- (2) 72). *l'éducation physique et sportif*. Alger: Dornhof, M. h. (1993
OPU.
- (3) Schmidtbleicher.
- (4) Taelrman, R. (1990). *football technique nouvelles d'entraînement*.
OPCIT.
- (5) Weineck, J. (1986 p17). *Manuel entrainement*. Paris: édition Vigot.
- (6) Weineck.J. (1986 p97). *Manuel d'entraînement*. Paris: Vigot.

قائمة المراجع باللغة العربية :

- (7) كمال جميل ألريضي . 199مصدر سبق ذكره ك. ج. ألريضي كمال جميل ألريضي . (199 p. 199)
- (8) إبراهيم م. ع (1999 ص. " (B13) لأسس العلمية والطرق الإحصائية للاختيارات والقياس في التربية الرياضية . " عمان ،الأردن.
- (9) أبوالعلا احمد عبد الفتاح م. ح (1996 ص. (40) أفسولوجيا التدريب الرياضي . مصر : دار الفكر العربي.

- (10) احمد ب. (1997) .سباقات المضمار ومسابقات الميدان)تعليم -تكنيك -
تدريب Dans . (ب .احمد مسابقات المضمار ومسابقات الميدان)تعليم -تكنيك -
تدريب (p. ص .).300القاهرة :دار الفكر العربي ، القاهرة .
- (11) البساطي ،أ . ا. (1998) . ص .(38)لتدريب الرياضي وتطبيقاته .الإسكندرية :
منشأة المعارف.
- (12) البساطي ،أ . ا. (2001) . ص .(44)لاعداد البدني الوظيفي في كرة القدم .
الاسكندرية ،مصر :دار الجامعة الجديدة.
- (13) البساطي ،أ . ا. (1998) . ص .(85)قواعد و اسس التدريب الرياضي .الاسكندرية :
دار المعارف للطباعة.
- (14) البصير ،ع .ع .(1999) . ص .(158)لتدريب الرياضي والتكامل بين النظرية
والتطبيق .القاهرة،مصر :مركز الكتاب للنشر.
- (15) البيك ،ع .ف .(1992) . ص .(192)أسس إعداد لاعبي كرة القدم والألعاب
الجماعية .دن.
- (16) الحاوي ،ا .(2002) . ص .(10)المدرّب الرياضي .القاهرة :المركز العربي للنشر .
- (17) الرضي ،ك .(2004) . ص .(39)لتدريب الرياضي .عمان،الأردن .
- (18) الرضي ،ك .ج .(2005) . الجديد في ألعاب القوى .الجمعة الاردنية.
- (19) الفتاح ،أ . ا. (1994) . ص134 و .(135)لتدريب الرياضي و الأسس الفسيولوجية .
مصر :دار الفكر .
- (20) القصاص ،م .م .(2007) .مبادئ الإحصاء و القياس الإجتماعي .جامعة
المنصورة :كلية الاداب .

- (21) الكاظم، ح. ع. (1990). برنامج تدريبي مقترح لتنمية القوة المميزة بالسرعة و اثرها في انجاز ركض 400 متر. رسالة ماجستير. بغداد، كلية التربية البدنية.
- (22) بجا، ص. م. (1998). ألعاب القوى أسس تعليم تنظيم. طنطا: طنطا، مركز لغة العصر. 1998،
- (23) حسنين، بك. ع. (1997). ص. (61) لللياقة البدنية ومكوناتها. القاهرة: دار الفكر العربي.
- (24) حسين، ق. ح. (1998). موسوعة الميدان والمضمار (جري - موانع - قفز - وثب رمي - قذف - ألعاب مركبة Dans). (ق. ح. حسين، موسوعة الميدان والمضمار) (جري - موانع - قفز - وثب رمي - قذف - ألعاب مركبة p). ص (321) الأردن: دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع.
- (25) حماد، م. إ. (2001). ص. (212) للتدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة. القاهرة: دار الفكر العربي.
- (26) حماد، م. إ. (2001). ص. (212) للتدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة. القاهرة: دار الفكر العربي.
- (27) حنفي، م. م. (1988). ص. (63,62) لأسس العالمية في تدريب كرة القدم. " مصر: دار الفكر العربي.
- (28) خيون، ي. (2002). التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق. بغداد: مكتب الصخرة للطباعة بغداد.
- (29) ديولد فان دالين: ترجمة: محمد نبيل نوفل وآخرون (1984). ص. (313) مناهج البحث في التربية وعلم النفس. القاهرة، مصر: الطبعة 01.
- (30) رضوان (1988). ص. (350)

- (31) سعد الله، ا (1999). ص. (148) علاقة التفكير والابتكار بالتحصيل الدراسي .
الجزائر :ديوان المطبوعات الجامعية.
- (32) سعيد، ا (1979). *التدريب بين النظرية و لتطبيق* . بغداد :جامعة بغداد.
- (33) سهيل. (2007) .
- (34) شحاتة، ا، ص. (128) *التدريب بالأثقال* .
- (35) صبحي، م (1996). ص. " (321) *القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية* .
القاهرة، مصر :دار الفكر العربي ، ج 1، ط 3.
- (36) عبد العالي علي أبو شون. (2002). *تأثير تدريب المنحدرات صعودا في تطوير
بعض انواع السرعة للعبى كرة القدم*. العراق :رسالة ماجستير.
- (37) عبدالحفيظ، م (1993). ص. (69) *لإحصاء والقياس النفسى والتربوي* .الجزائر :
ديوان المطبوعات الجامعية.
- (38) عثمان، م (1990). *موسوعة العاب القوى (تكنيك -تدريب -تعلم -تحكيم* .
Dans م.عثمان *موسوعة العاب القوى (تكنيك -تدريب -تعلم -تحكيم* (p.
ص. (341) الكويت :دار العلم ، . 1990
- (39) غوتوف، م (2000). ص. (98) *ليليل المدرب في علم التدريب الرياضى* .عمان :
دار الفكر.
- (40) كمال درويش و محمد حسين (1984). ص. (166) *التدريب الرياضى* .القاهرة ،
مصر :دار الفكر العربى.
- (41) كمال درويش، محمد حسين (1984). ص. " (35) *لتدريب الرياضى* .مصر :دار
الفكر العربى.

- (42) محمد أبو يوسف (1989). ص. (62) لإحصاء في البحوث العلمية. جامعة القاهرة.
- (43) مختار، ح. م. (1980). ص. (223) مدرب كرة القدم. القاهرة: دار الفكر العربي.
- (44) مختار، ح. م. (1980). ص. (227) مدرب كرة القدم. القاهرة: دار الفكر العربي.
- (45) مقدم، عبد الحفيظ. (1993). الإحصاء والقياس النفسي والتربوي. ديوان المطبوعات الجامعية.
- (46) ناجي قيس، بسطويسي أحمد (1987). ص. (95) لاختبارات والقياس ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي. بغداد: مطبعة جامعة بغداد.