

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم

معهد التربية البدنية و الرياضية

قسم التدريب الرياضي

مذكرة التخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماجستير في نظريات ومنهجية التدريب

الرياضي

عنوان

تأثير التدريب في المسالك (المنحدرة، المرتفعة، المستوية)

على تطوير الانجاز الرقمي لدى عدائي 400م أشبال.

بحث تجريبي اجري على عدائي 400م جري أشبال(46 17سنة) لبعض نوادي العاب القوى لولاية بجاية

إشراف.

إعداد الطالب.

د/بن قصد علي الحاج محمد

بوقندورة فارس

لجنة المناقشة:

الرئيس / السيد: بن قناب الحاج

المشرف / السيد: بن قصد علي الحاج محمد

الاعضاء / السيد: بن سي قدور الحبيب

- السيد: احمد بن قلاوس تواتي

- السيد: حسن احمد

السنة الجامعية. 2012/2011

التعريف بالبحث

2	1	مقدمة البحث
4	2	مشكلة البحث
5	3	أهداف البحث
6	4	فرضيات البحث
6	5-	أهمية البحث
6	6	مصطلحات البحث
8	7	
8		

الإهداء

الحمد لله بارئ النسمة الخالق من الكلمة الناطق بالبيان والحكمة لأهل العلم بالعربية لا بالعجمية.
أهدي هذا البحث المتواضع إلى منارة العلم والإمام المصطفى إلى الأمي الذي علم المتعلمين إلى رسولنا
الكريم محمد صلى الله عليه وسلم.

إلى من كان دعائها سر نجاحي وحنانها بلسم جراحي إلى "روح جدتي" رحمها الله وإلى جدي
أطال الله في عمره.

إلى التي حملتني وهنا على وهن إلى الحضن الدافئ والقلب الحي إلى العين التي قاطعت النوم لتسهر
على راحتني إلى الاسم الذي يخفي سر نجاحي "أمي" إلى من سعى وشقى لننعم بالراحة والهناء إلى الذي لم
ينخل بشيء من أجل دفعي في طريق النجاح إلى الذي علمني كيف أرتقي سلم الحياة بحكمة وبصر "أبي"
إلى من حبهم يجري في عروقي ويلهج بذكرهم زوجتي الغالية و أخواتي.

إلى اعمامي وعائلاتهم.

إلى أحبائي في درب الحياة .

إلى كل الأحباب والأصدقاء.

إلى طلبة الدراسات ما بعد التدرج دفعة 2012/2011 وكل طلبة معهد التربية البدنية والرياضية
بمستغانم.

إلى كل من نساه قلبي وذكره قلبي.

إلى وطني الجزائر.

إلى كل هؤلاء أهدي ثمرة جهدي.

الطالب.

الشكر والتقدير

قال تعالى "لئن شكرتم لأزيدنكم سورة إبراهيم الآية(08) الحمد لله على نعمه والشكر للقائم بشكره والثناء على فضله يا فاتح أقفال القلوب بذكره وعلمه والصلاة والسلام على خير خلقه سيدنا محمد أشرف عبده وعلى آله وصحبه وسلم. أن أكمل المشوار.

قال المصطفى، صلوات ربي وسلامه عليه "من لم يشكر الناس لم يشكر الله " يتوجب علينا أن نرفع شأن من كان له شأن في هذا العمل ومن أنار لنا شمعاً بددت وحشة الطرق، أو أوحى بفكرة فتحت أمامنا الأفاق أو أشار برأي أصناف لبنة على البناء أو كلمة سددت العزم للمضي على درب الطويل.

وأخص بكل مشاعر التقدير والاحترام الدكتور بن قاصد علي محمد الحاج أطال الله في عمره في تسديد خطانا وتذليل ما صعب علينا ووجب علينا أن نخص بالشكر الجزيل عظيم الامتنان والعرفان إلى الدكتور بن عطا الله احمد، و الأساتذة والدكاترة على كل التوجيهات القيمة والتشجيعات التي قدموها لإتمام هذا العمل طوال المشوار الدراسي.

كما أتقدم بوافر الشكر والتقدير إلى فريق العمل المساعد الذين ساعدونا وعينه البحث عدائي 400 م .

وختاماً أتوجه بفائق الشكر والتقدير والاحترام إلى أعضاء اللجنة العلمية الموقرة على قبول مناقشة هذه الأطروحة مع إثرائنا بجملة من الملاحظات العلمية التي ستدعم وتزيد من ثقلها العلمي.

وأخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين .

(الطالب)

محتوى البحث

أ	الإهداء
ب	الشكر و التقدير
	قائمة المحتويات
ن	قائمة الجداول
ك	قائمة الأشكال

التعريف بالبحث

1	مقدمة البحث	1
2	اشكالية البحث	2
3	أهداف البحث	3
3	فرضيات البحث	4
3	أهمية البحث	5
3	مصطلحات البحث	6
5		7
14		8
14		

المابج الأول

الدراسة النظرية

17		
----	--	--

الفصل الأول: التدريب الرياضي و التخطيط للإعداد البدني

18		-1
18	1 - نبذة تاريخية عن التدريب البدني ... و الرياضي	-1
18		-1 2

18.....	3 - 1 - 3
19.....	4 - 1
19.....	5 - 1
19.....	6 1
20.....	1 6 1
20.....	7 - 1
20.....	1 - 7 - 1
20.....	2 - 7 - 1
20.....	8 - 1
20	1 - 8 - 1
20.....	2 - 8 - 1 التدريب الهوائي
21.....	9 - 1 اسباب استخدام المجموعات في التدريب الرياضي
21.....	2 مبادئ أساسية في التدريب الرياضي
21.....	1 2
21.....	2 2
21.....	3 2 مبدأ التنظيم و الترتيب
21.....	4 2 مبدأ الاقتراب
21.....	5 2
21.....()	6 2
21.....	7 2
22	8 2
22	9 2
22.....	10 2
22	- 3
22.....	1 3
22.....	2 3
22.....	3 3
22.....	4 3

22.....	5 3
22.....	6 3
22.....	7 3
23.....	8 3
23.....	9 3
23.....	4
23.....	1 4
23.....	1 1 4
23.....	2 1 4
23	3 1 4
23.....	1 3 1 4
24.....	4 1 4
24.....	1 4 1 4
24.....	5 1 4
24.....	6 1 4
24.....	1 6 1 4
24.....	7 1 4
24.....	8 1 4
24.....	9 1 4
25.....	5
25.....	1-5
25.....	2-5
25.....	3 5
26.....	4-5
26.....	

الفصل الثاني : اللياقة البدنية وعناصرها

الصفحة	
27.....	- 1
27.....	-2
28.....	-3
29.....	-1-3
29.....	2-3
30.....	3 3
30.....	4 3
30.....	1 4 3
30.....	2 4 3
30.....	3 4 3
33.....	4
33.....	1 4
33.....	2 4
33..... 400 في أهمية	3 4
34.....	5
34.....	1 5
34.....	2 5
34..... ()	1 2 5
34..... ()	2 2 5
34..... ()	3 2 5
34..... أهمية	3 5
35.....	6
35.....	1 6
35.....	1 1 6

35.....	أهمية	2	1	6
36.....		3	2	6
36.....		3	6	
36.....		1	3	6
37.....		2	3	6
37.....		3	3	6
38.....		4	6	
38.....		1	4	6
38.....				7
38.....	أهمية	1	7	
39.....		2	7	
39.....	المرتفعات قصيرة المسافة	1	2	7
40.....		2	2	7
41.....		3	2	7
41.....		3	7	
41.....		4	7	
42.....		1	4	7
42.....	إجائيات تدريبات الجري على المنحدرات	2	4	7
42.....		3	4	7
43.....		5	7	
43.....	تخطيط تدريب المرتفعات	6	7	
43.....	:			

الفصل الثالث

المراحل الفنية لرياضة 400 متر

45.....	400	1
45.....(400)	العلاقات الترابطية للعناصر البدنية الأساسية في المسافات القصيرة	2
45	المراحل الفنية في سباق 400	3
47	400	4
48.....	العوامل الفيزيائية المؤثرة في عدو 400 متر	5
48.....		6
48.....	و أهميته.....	1 6
48.....		2 6
49.....		1 2 6
50		2 2 6
51		3 6
52		1 3 6
53.....		2 3 6
54		3 3 6
54.....		4 3 6
55.....		5 3 6
55.....1972		1 5 3 6
55.....	طريقة التأثيرات المتغيرة.....	2 5 3 6
55.....		7
56.....		1 7
56.....	التدريب الهرمي.....	2 7
57.....	الأسلوب الهرمي.....	3 7
57.....	الهرمي المزدوج.....	4 7
57.....		5 7

58.....	6 7 الاسلوب الهرمي المائل.....
59.....

الفصل الرابع

المراقبة مميزاتهما خصائصهما و دوافع الانجاز

الصفحة	تمهيد
60.....	1
60.....	1 1
60.....	2 1
61.....	2 أهمية
61	3
61.....	1 3
61.....	2 3
62.....	3 3
62.....	4 3
62.....	5 3
62.....	1 5 3
62.....	2 5 3
63.....	6 3
63.....	1 6 3
63.....	2 6 3
63.....	3 6 3
64.....	4 6 3
64.....	1 4 6 3
65.....	2 4 6 3 النمو الانفعالي.....

65.....	3 4 6 3
66	4
66	5
67	1 5
67.....	2 5
67...	3 5
67.....	4 5
67.....	6
68.....	1 6
68.....	2 6
69.....	3 6
69.....	
69	خاتمة الباب الأول.....

الباب الثاني: الدراسة الميدانية

70.....	الباب الثاني.....	-
---------	-------------------	---

الفصل الأول: منهجية البحث والإجراءات الميدانية

71.....	1 1
71.....	2 1
73.....	1 2 1
73	مجتمع عينة البحث 2 2 1
73.....	مجالات البحث 3 2 1
73	1 3 2 1
73	المجال المكاني 2 3 2 1
73.....	المجال الزمني 3 3 2 1

74	متغيرات البحث	4	2	1
74.....	المتغير المستق	1	4	2
74.....	المتغير التابع	2	4	2
74.....	الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث	5	2	1
74.....		6	2	1
74.....		7	2	1
79.....		1	7	2
79.....		2	7	2
80.....		3	7	2
82.....				8
83.....				-

الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج ومناقشتها

78....	تكافؤ الاختبارات الأثنوبومترية			-
78.....	الانثوبومترية	2	2	
87.....	()	3	2	
90.....	600	4	2	
93.....	20	5	2	
97.....	30	6	2	
100.....	400	7	2	

الفصل الثالث: عرض الاستنتاجات و الاقتراحات

101		8	2	
101.....		9	2	
102.....	الاقتراحات	10	2	

102.....

11 2

-

-

-

قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	التسلسل
28	النسبة المئوية لإعداد الفترة التدريبية العامة والخاصة.	01
76	الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمتغيرات المعتمدة في التكافؤ بين مجموعات البحث	02
78	يوضح تحليل التباين في المتغيرات المعتمدة في التكافؤ بين المجموعات التجريبية	03
79	.	04
85	يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة	05
86	للمجموعات الثلاث في عنصر تحمّل	06
87	(L.S.D) في عنصر تحمّل القوة القفز المتبادل على منصة القوة.	07
88	() يوضح المتوسطات الحسابية والانح 600 .	08
89	يوضح تحليل التباين للاختبارات البعدية للمجموعات الثلاث في عنصر 600 .	09
90	(L.S.D) الثلاث في عنصر اختبار تحمّل السرعة جري 600 .	10

91	يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة في جري 20 .	11
92	يوضح تحليل التباين للاختبارات البعدية للمجموعات الثلاث في عنصر اختبار القوة الانفجارية في جري 20 .	12
93	(L.S.D) الثلاث في عنصر اختبار القوة الانفجارية في جري 20 .	13
94	يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة في جري 30 10م الأولى.	14
95	يوضح تحليل التباين للاختبارات البعدية للمجموعات الثلاث في عنصر اختبار السرعة القصوى في جري 30 10 م الأولى.	15
96	(L.S.D) في عنصر اختبار السرعة القصوى في جري 30 10م الأولى	16
97	يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة 400 .	17
99	للمجموعات الثلاث في عنصر 400 .	18

100	(L.S.D) 400 في عنصر	19
-----	---------------------------	----

قائمة الأشكال البيانية

الصفحة	عنوان الشكل	التسلسل
19	متطلبات التدريب الرياضي عامة.	01
20	متطلبات التدريب الرياضي للمستويات العالية.	02
31	يوضح مرحلة الانطلاق.	03
32	يوضح مرحلة تزايد السرعة.	04
32	يوضح مرحلة خفض السرعة.	05
33	يوضح الانحناء عند خط الوصول.	06
57	يوضح الأسلوب التدريبي الهرمي.	13
58	يوضح الأسلوب التدريبي الهرمي المزدوج.	14
58	يوضح أسلوب التحميل المسطح.	15
59	يوضح الأسلوب الهرمي المائل.	16
74	يوضح اختبار تحمل القوة القفز على المنصة	17
75	يوضح اختبار جري 600م لتحمل السرعة	18
75	يوضح اختبار جري 30م من البدء المنطلق لقياس السرعة القصوى	19
81	يوضح النسب المئوية لأقسام المنهج التدريبي	20

التعريف بالبحث

4 المقدمة :

إن النتائج الرياضية التي تحققت في الوقت الحالي وارتفاع المستوى الرياضي بشكل عام و الأرقام القياسية المحطمة الأول تلو الأخر، لم يأت محض الصدفة أو التكهّن بل ثمرة التخطيط العالي للتدريب الرياضي الذي اعتمد أساساً على البحوث والخبرات والتجارب العلمية وفي وقت مبكر، إذ أن العملية التدريبية تهدف إلى تحقيق الإيجاز من اجل التفوق الرياضي. فشهد العالم تطوراً سريعاً في ألعاب القوى بعد أن وضعت الدول المتقدمة كل إمكانياتها لرفع المستوى الرياضي بطرائق علمية متقدمة يمكن بواسطتها استثمار الإمكانيات الفنية والبدنية للرياضيين كافة، مما جعل الرياضيين يصلون إلى المستويات ونيل الأوسمة على النطاق الدولي والأولمبي وهذا لم يكن ارتجالاً. بل نتيجة استخدام طرق تدريبية حديثة و متنوعة ولكل طريقة خصوصيتها واستخداماتها إلى جانب إجراء الدراسات والابحاث العلمية على الجوانب التدريبية والوظيفية لكل طريقة لاستخدامها بشكل يحقق فائدة تدريبية أفضل، إذ تعد طريقة التدريب في الأراضي المنحدرة و المرتفعة و المستوية تدريباً يهدف من خلاله إلى تقوية أنظمة وأجزاء جسم الرياضي وزيادة إمكانياته الوظيفية ، وتطوير الصفات الحركية طبقاً للنوع المختار من الفعاليات الرياضية، ويعد سباق 400م جري من السباقات القوية في ألعاب القوى والعنيفة إذ تتطلب قدراً من السرعة والتحمل والقوة و هو السباق الذي يتم فيه الجري أو العدو بسرعة عالية و اقل من القصى و تعد السرعة من المكونات الأساسية للياقة البدنية، و في السباق السريع يعتمد على قابلية الفرد في دفع جسمه بقدرة عالية و بتوافق جيداً .

ولم يشهد التألق من قبل هذه الرياضة في بلادنا وخصوصاً في السباقات القصيرة والمتوسطة مثل 200م، و400م حرة، و400م موانع، وغيرها، وحتى لو شارك عداءونا تكون المشاركة ليست بالشكل المطلوب، اي: ليس لديهم المطاولة في تبات السرعة إلى نهاية السباق بما يتناسب مع المنافسة العربية، أو الإفريقية ومن هنا تتجلى أهمية البحث في استخدام هذا المنهج المقترح الذي من خلاله نسعى إلى تطوير تحمل السرعة لفعالية 400م جري حرة وأن الإعداد أو التدريب في المنحدرات و المرتفعات و المسالك المستوية عملية مهمة ربما لذلك، والوصول إلى المستوى الأفضل، وغالب ما يتم تدريب عدائي المسافات القصيرة على ارض

المضمار، وفي بعض الأحيان يتم خارج ارض المضمار وفي أحيان قليلة يلجأ بعض المدربين إلى التدريب في مسالك ترابية أو رملية حسب الظروف البيئية المحيطة حيث تختلف الأرض في تضاريسها و طبيعتها عن ارض المضمار فهي في بعض زاوية أجزائها مستوية وفي أجزاء أخرى تكون منحدرّة أو مرتفعة وذلك

بغرض تعويد العدائين على الجري في ظروف أصعب نسبيا من تلك التي تعودوا عليها في المنافسات التي تقام على ارض المضمار وما يتجلى عن ذلك سيتم عرضه في مجريات البحث.

2 إشكالية البحث

تعد الرياضة في الوقت الحاضر متميزة من خلال الإنجازات الرياضية المختلفة في جميع البطولات العالمية وبالخصوص في ألعاب القوى وهذا ما يميز فاعلية طرائق التدريب الرياضي الحديثة المستخدمة في رفع مستوى الإنجاز للرياضات مع دراسة المتغيرات الرئيسية المؤثرة عليها من وسائل تدريبية بيداغوجية و مختلف الأرصيات التدريبية والتي قد تسهم في تحقيق الإنجازات الرياضية وقد تجلت تلك التطورات في حداثة البرامج التدريبية المعدة من قبل المدربين في تحسين مستوى الإنجازات الرياضية ومن هنا تجلت مشكلة البحث في دراسة مستوى التحسن الرقمي الخاص لفاعلية 400م وتأثير المسالك المنحدرة و المرتفعة و المستوية على مستوى الأداء لهذا الاختصاص لما لهذه الفعالية من أهمية وصعوبة في الوقت نفسه تحتاج إلى تركيز من قبل المدرب و الرياضي في تنفيذ مراحل وحدات البرامج التدريبية وبذلك فان الإعداد الخاص في مثل هذه المستويات أو المسالك لفاعلية 400م تعد العمود الفقري في تحقيق الإنجاز والذي يتضمن نوعين هما تحمّل السرعة وتحمّل القوة وقد تبين ذلك واضحا في المنتخبات الجزائرية لألعاب القوى الخاص بالفرق الوطنية و بعض النوادي الرياضية إذ قلت عدد المشاركات في هذه الألعاب وخصوصاً فاعلية 400م خاصة المنافسات القارية و العالمية و الاولمبية وكذلك لتدني المستوى الرياضي في هذه الفعالية وهذا التدني يرجع ربما إلى البرامج التدريبية أو عدم استعمالهم للتدريب في المسالك المنحدرة أو المرتفعة أو المستوية أو يرجع للرياضيين أنفسهم و حتى لو كانت هناك مشاركة لا تكون النتيجة بالمستوى المطلوب وحتى تكملة السباق بالوجه الأحسن أي لا تكون المشاركة مرضية للطموح و كون أن الباحث مدريا لألعاب القوى في اختصاص سباقات السرعة لاحظ جليا من خلال حضوره لجل المنافسات الوطنية أن معظم الرياضيين المتسابقين في اختصاص 400م معظمهم لا يحافظون على ثبات سرعتهم بعد الوصول إلى أقصاها لما لها من تأثير على مستوى الإنجاز.

اختر الباحث الخوض في معرفة المشكلة الخاصة بالإنجاز الرقمي لفاعلية 400م حرة اثر معاينة بعض المنافسات الرياضية الوطنية للعدائين في اختصاص 400م صنف أشبال ذكور. و تأثير الإعداد في المسالك الثلاثة(منحدرات،مرتفعات،مستوية) و أي من هذه المسالك يمكن أن يعتمد عليها أكثر في التدريب لتطوير الإنجاز لذا نلجأ إلى طرح التساؤل التالي:هل التدريب في المسالك الثلاثة يؤدي إلى تطوير الإنجاز الرقمي لدى عدائي 400م أشبال ذكور ؟

3 هدف البحث:

1 التعرف على أنجع المسالك الثلاثة (المنحدرات و المرتفعات و الأراضي المستوية) على تطوير الانجاز الرقمي لدى عدائي 400م أشبال.

2 التعرف على العوامل المساعدة على تطوير الانجاز الرقمي لعدائي 400م أشبال ذكور.

4 فرض البحث:

1 وجود فروق متباينة بين المجموعات الثلاثة ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في تطوير الانجاز الرقمي لفعالية 400م جري سرعة و لصالح الاختبار البعدي ، للمجموعة المدربة على المسالك المنحورة.

5 أهمية البحث:

نرجو أن تعود هذه الدراسة بالفائدة النظرية و التطبيقية للمدربين و الباحثين وذلك من خلال المشكلات المطروحة و التقصي يمكن حصر أهمية بحثنا في الجانبين :

الجانب العلمي: يتمثل في تدعيم المكتبة و المدربين بمرجع علمي خاص بالتعرف على أثر التدريب على المسالك (المنحورة و المرتفعة و المستوية) على تطوير الانجاز الرقمي لدى عدائي 400م أشبال ذكور.

الجانب العملي: تتجلى أهمية هذا الجانب في معرفة دور التدريب على المسالك المختلفة مع العمل مما يساعد في عملية التدريب الميداني و المساهمة في تطوير عملية التدريب وصولا للإنجاز الأفضل من خلال إتباع الطرق العلمية في التدريب .

6 مصطلحات البحث :

التدريب الرياضي المنحدرات و المرتفعات و الأراضي المستوية -الانجاز الرقمي - سباقات 400م حرة.
- الفئة العمرية 17 46 سنة.

تعريف التدريب الرياضي:

التعريف الاصطلاحي: يرى البعض أن كلمة ((التدريب training)) مصطلح مشتق من الكلمة اللاتينية trahere و تعني ((يسحب)) أو ((يجذب)) و قد انتهى الأمر إلى (()) لإعدادده للاشتراك في (()) .
(()) (35 12 1992).

التعريف الإجرائي: ((التدريب الرياضي عملية تربوية تخضع إلى مستوى رياضي ممكن في نوع معين من (()) (36 12 1992).

وفي بحثنا هذا نخص بالذكر تدريب سباقات 400 .

يعرفه (1976)

تمرينات بدنية و حمل التدريب.(بسطيوسي 1999 24).

تعريف الانحدار و الارتفاع:

هو انحدار سطح

، و يعبر عن هذا الانحدار

20/1، و هذا يعني

الفرق المنسوب بين طرفي الخط

20متر.

اره مترا واحدا ، و قد يعبر عن هذا الانحدار

انخفاض في منسوب سطح

100

0.05

20/1 ، فانحدار نسبته

زاوية الانحدار ،

قدره 5متر و في الواقع

0.05=20/1

فرق المنسوب بين طرفي الخط على المسافة

في جداول الظلال ينتج قيمة زاوية الانحدار ظل 52 52=0.05 و هذه هي الصورة التي تعبر عن انحدار

(312 1993).

تعريف رياضة 400م جري سرعة :

400 عدو يعد من اعنف سباقات العاب القوى وتعد من الفعاليات السريعة والقوية والتي

يتطلب قدراً هائلاً من السرعة والتحمل والقوة إلى جانب متطلبات قوة الإرادة والعزيمة والقوة على مواصلة

يقوم المتسابق بجري دورة 400

400

400

لأفة البدنية وخصوصاً عنصر التحمل اللاهوائي والقدرة على الاستمرار في

العمل العضلي ذا الشدة المرتفعة لفترة طويلة نسبياً هي زمن السباق العضلي في ظروف نقص

(. محمد عثمان 1990 35).

تعريف الانجاز الرقمي:

التحصيل الحادث في مجال رياضي معين .(REY.ET AUTRE1996 ,p929).

في اجمال التخصصي فان الابعاز الرقمي هو ذلك المردود الذي يديه الرياضي خلال منافسة 400متر،و الذي يعبر عنه بنتيجة قياس زمن .

تعريف المراهقة:

المراهقة لغة: تعني الخفة و ،غشيان المحارم عن شرب الخمر و نحوه كما جاء في لسان . (367 1992) .

المراهقة اصطلاحا:

المراهقة هي المرحلة التي تبدأ أو تنتهي بالرشد و اكتمال النضج (تركي 1990 241) .
17 46 م 400م و التي توافق الميدان التدريبي

تعتبر

محاو

التي

تخصيصا
في
الأولى الكبرى،
نحاول التركيز
7 الدراسات و البحوث المشابهة:
مدخل

أهمية لها
أهمية
بجعل هذه
إهمال

بجنا
محاولة
يعني

في

التي

في

محمد)

بحته "

يده والتي

التي

تخطيط،
متغيرات

مجموعة

(25 1980

تأثير التدريب في المنحدرات والمرتفعات

لم كثير من الدراسات او البحوث التي

المستوية في تطوير الانجاز الرقمي لعدائي 400

"internet"

التي

بحوث عديدة في الج أهمية عوامل كثيرة تساعد في تحقيق التكامل الحركي

انثروبومترية و

" SCHMOLINSKY

تغيير في

."

أعلاه

السريع لوحظت ثلاثة حالات تتعلق بتعدد الخطوة و
ما يخص التردد

1- مرحلة التشابه ثم الانخفاض .

2- مرحلة الانخفاض العالي لتكرار الخطوة .

و فيما يخص طول الخطوة فهي :

- () .

- .

- (85) .

العدائين يختلفون في استعمال الخطوة في الركض و هناك ثلاث حالات تتعلق

:

- رفع طول الخطوات و عدد الخطوة في نفس الوقت . (1988)

(فيما يخص التسارع فانه يعتمد إلى حد كبير على طول الخطوة و

إلى القصيرة جدا لا تضمن ازدياد سرعة الركض بصورة مستمرة

. شيء ما يبدو و كان الرياضي يتعثر برجليه مما يسبب انخفاض سرعته (ريسان خريبط مجيد 78) .

الرياضي يتعثر برجليه بسبب وقوع مركز الجسم و بمسافة كبيرة قاعدة الاستناد مما يسبب

"

في سرعة تقدم الرياضي

إلى لقصوى يحتاج إلى

إلى

". (34)

- دراسة احمد شاكر فرمان " تأثير منهج تدريبي مقترح في تطوير التحمل الخاص على إنجاز ركض 400 " على طالبات كلية التربية الرياضية للبنات / جامعة بغداد
لقد ظهرت النتائج بوجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح البعدي وللمجموعة التحريية في عدو 400 .
أظهرت النتائج وجود فروق معنوية في الاختبارات البعدية لعدو 400م ولصالح المجموعة التحريية.
اثبت أن للمنهج التدريبي اثر واضح في تطور العينة و 400م حرة في

ونتيجة البحوث حول العلاقة المشتركة بين طول و تكرار الخطوة و تعجيل الركض وجد ((

التغيير المهم لكلا الصفتين)) . ((83)) .

هنالك علاقة ترابط ما بين طول و تردد الخطوات و بين التعجيل و تعتمد هذه العلاقة بشكل كبير على تناسب العلاقة بين طول و تردد خطوة العداء و التي بواسطتها يستطيع تنظيم

- دراسة " صفاء الدين طه محمد علي و حسين مردان عمر " 1990
في طول و تردد الخطوة و تكونت عينة البحث من (31) كلية التربية الرياضية
(11.1%) من مجتمع .
مترا من البداية المتحركة و هي مقسمة إلى (10)

إلى :

- وجود فروقات بين المسافات الثلاث في طول .
- وجود فروقات بين المسافات الثلاث في تردد الخطوات.
- في المسافات كلما ازداد طول .
- في المسافات كلما قل تردد الخطوات.
- هناك تناسب عكسي بين طول الخطوات وترددها في مرحلة تزايد السرعة .

- دراسة إسماعيل عبد الجبار صالح دؤد:

"أثر استخدام ارتفاعات مختلفة للقفز العميق في بعض أوجه القوة العضلية ومهارة

2004 - 1425 ."

تحدد مشكلة البحث في التساؤلات الآتية :

طريق استخدام ارتفاعات مختلفة للقفز العميق ؟

الكشف عما يأتي :

- عميق بارتفاعات مختلفة في القوة .
 - عميق بارتفاعات مختلفة في القوة .
 - أثر التدريب باستخدام تمارين القفز العميق بارتفاعات مختلفة في مهارة ا
 - دلالة الفروق بين المجموعات الثلاث في القوة الانفجارية للاختبار البعدي .
 - دلالة الفروق بين المجموعات الثلاث في القوة المميزة بالسرعة للاختبار البعدي .
 - دلالة الفروق بين المجموعات الثلاث في مهارة التهديد بالقفز عاليا للاختبار البعدي .
- وافترض الباحث ما يأتي :-
- وجود فروق ذات دلالة معنوية في القوة الانفجارية بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي
 - وجود فروق ذات دلالة معنوية في القوة المميزة بالسرعة بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار .
 - وجود فروق ذات دلالة معنوية في مهارة التهديد بالقفز عالياً بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح .
 - وجود فروق ذات دلالة معنوية في القوة الانفجارية بين مجموعات البحث الثلاث في الاختبار البعدي .
 - وجود فروق ذات دلالة معنوية في القوة المميزة بالسرعة بين مجموعات البحث الثلاث في الاختبار .
 - وجود فروق ذات دلالة معنوية في مهارة التهديد بالقفز عالياً بين مجموعات البحث الثلاث في
- واعتمد التصميم التجريبي حيث تم استخدام تصميم المجموعات المتكافئة ذات الاختبارين القبلي

واستخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة البحث الذي أجري على لاعبي المركز التدريبي في

محافظة نينوى والبالغ عددهم (24) (17 15) سنة ، إذ اختير مجتمع البحث بالطريقة

العمدية وقسموا على ثلاث مجموعات تجريبية بواقع (8) لاعبين لكل مجموعة وبطريقة الاختيار العشوائي

العمودي ، والوثب الطويل إلى الأمام لمدة (10) ثوان ، ودقة التصويب ، ونفذ بعدها البرنامج التدريبي المعد والخاص بتدريبات القفز العميق بارتفاعات مختلفة حيث نفذت كل مجموعة تجريبية البرنامج للارتفاع المخصص لها وكما يأتي :

- المجموعة التجريبية الاولى : استخدمت تدريبات القفز العميق بارتفاع (30) .
- : (50) .
- : (70) .

وقد استغرق تنفيذ البرنامج التدريبي لكل مجموعة (9) (3) وحدات تدريبية في كل أسبوع وموجات حمل.

وبعد الانتهاء من تنفيذ هذا البرنامج أجري الاختبار البعدي نفس الإجراءات والقياسات التي اعتمدت في الاختبار القبلي .

وتوصل الباحث إلى الاستنتاجات الآتية :

- (9) (3)
- فعلاً في زيادة القوة الانفجارية لعضلات الرجلين للاعبين كرة البد () .

- تنمية القوة الانفجارية لعضلات الرجلين باستخدام برنامج التدريبات بالقفز العميق قد أدى إلى التأثير إيجابياً في تحسين مسافة القفز للاعبين كرة اليد للناشئين .

- يؤدي استخدام برنامج التدريبات بالقفز العميق إلى تحسين القوة المميزة بالسرعة للرجلين معبراً عنها باختبار الوثب إلى الأمام لدى لاعبي كرة اليد للناشئين (عينة البحث).

- دراسة ب.قاجر B.GAJER و ب.روين B.REINE 1999 " "

400م:مقارنة الرياضيين المحترفين و الغير المحترفين" و هذه الدراسة بمثابة مقارنة خصائص تردد الخطوة و سعتها في 400م جري حرة لثلاث مجاميع من الرياضيين ذو مستويات مختلفة.

05 في 400 44.43

1999 (SEVILLE)

05 في 400 46.83 .

05 في 400 48.24 ثانية اثر تجمع رياضي وطني في

. 1999 MELUN

400 إلى 50 في كل منها تم قياس
و تردد الخطوة وفي كل 50 يرا فيديو لحساب زمن مرور الجري وفي نفس الوقت تم وضع 03
كاميرات على المدرجات تسمح بحساب عدد الخطوات المنجزة في كل 50 .
إلى إلى
100

(GagerB., Thpaut-Mathieu :43-50).

- دراسة سعد منعم نافع الشبخلي (1991)

800 " .

:"

800

لقد كانت أهداف الدراسة في تحديد

استخدم الباحث المنهج التجريبي في دراسته إذ قسم عينة البحث على أربع مجاميع تجريبية على أن تستخدم
كل مجموعة طريقة خاصة تختلف عن نظيرتها من المجاميع ولقد بلغ مجموع العينة (24)
الصف الأول في جامعة البصرة من المبتدئين أما عن الطرق التدريبية المستخدمة فهي على النحو الآتي:
. المجموعة الأولى استخدمت طريقة التدريب المستمر.

. المجموعة الثالثة استخدمت طريقة التدريب الفكري.

(6 أسابيع) بواقع وحدتين تدريبيتين في الأسبوع الواحد أما أهم النتائج التي توصل

:

أن جميع الطرق عملت على تطوير المستوى لدى عينة البحث بنسب مختلفة وان انسب طريقة في التدريب
800 التدريب الفكري من خلال النتائج المحصلة في البحث.

400 متر

لبعض القدرات البدنية في سباق 400 م،

ويمكن تقسيم الرياضيون المشاركون في سباقات الـ 400 متر حسب قياس

إلى ثلاث مجاميع ، هم مجموعه المستوى العالمي . في هذا

على تحقيق سرعه عاليه (في 200 متر) يصحبها طول وتردد

إلى

وبشكل واضح يمكن ملاحظه ذروه سرعة المتسابق بالاستناد على تردد في مختلفة
50 100 متر الأولى في المسافة بين
100 150 متر بصوره ، وعلى نسب متفاوتة بين طول وتردد الخطوة في المسافات اللاحقة والتي تعتمد
في تحقيقها على بعض القدرات البدنية ، وبشكل ع وليس ترددها هو الذي يميز مجاميع

- دراسة يوسف ذهب (1984م): "تحديد عتبة التغير اللاهوائي كأحد طرق إختبار الإ
- " .
- وقد هدفت الدراسة للتعرف على مستوي الإعداد البدني الخاص لدي عدائي المسافات المتوسطة
- (13) لاعباً قسموا إلي مجموعتين الأولى (8)
- (5)
- ظهرت النتائج أن درجة تركيز حامض اللاكتيك في الدم عند متسابقي الجري والمشي يزداد تبعاً
- تراكم حامض اللاكتيك في الدم.
- دراسة كريم عبد الحسين الجبار (2007): " اثر تطوير التحمل الخاص بأسلوبي؛
المستقيم والقوس على المرتفع والمنحدر والتثقيل بالمضمار في انجاز ركض 1500 .
أهمية البحث في معرفة اثر تطوير التحمل الخاص على الانجاز في فعالية ركض 1500
مختلفين وهما
القوس بالتثقيل في المضمار لمساعدة المدربين على برجة مناهجهم وفق هذه
إلى انجاز في فعاليات ركض 1500
- الرقم العربي و
- * إلى 1500 م بتطور التحمل الخاص من خلال صفتي (تحمل القوة
- (أسلوبي :
-

- الركض بالثقل في المضمار .
- اعداد منهج تدريبي لكلا المجموعتين .
- :
- 1500
- .
- 1500
- حصول تطور في مستوى التحمل الخاص باستخدام أسلوب ركض المستقيم والقوس على المرتفع والمنحدر أكثر من التطور في مستوى التحمل الخاص بالثقل في المضمار .
- اما مجالات البحث : فقد اشتملت على المجال البشري المتمثل بعنصرين (20) لاعبا في حين
- 16 - 17 1500 2007 - 2008 (20) لاعبا في حين
- كان المجال المكاني هو مضمار كلية التربية الرياضية / جامعة القادسية وجسر المطاط وملعب نادي الديوانية
- تطرق الباحث في الدراسات النظرية الى عدة محاور ومنها العوامل المؤثرة في انجاز فعالية ركض
- 1500 () إلى
- وأهميتها في الوصول لتحقيق
- إلى
- إلى
- تم استخدام المنهج التجريبي لملاءمته
- (20)
- مجتمع البحث فقد بلغ (20)
- إلى مجموعتين تجريبتين (2007 - 2008)
- (10) لاعبين لكل مجموعة تنفذ كل مجموعة برنامجا يختلف عما تنفذه المجموعة
- توصل الباحث إلى
- وجود تأثير كبير لتدريبات المرتفع على تنمية تحمل القوة مما أدى الى تطور مستوى انجاز 1500 .
- وجود تأثير لتدريبات الثقل في المضمار على تطوير مستوى تحمل السرعة وهذا أدى إلى
- وجود تطور في انجاز ركض 1500 في
- الأولى .

- ضرورة عناية مدربي ركض 1500 متر بتنمية بعض أجزاء المناهج التدريبية على المرتفعات و

- 1500 متر لبعض الوقت على المنحدرات لتنمية عنصر تحمل السرعة لديهم والذي هو مهم في هذه الفعالية .

- دراسة من هاكثين وميليلالا Hakkinen and Myllyla (1990م) " الآثار الشديدة علي التعب العضلي والاستشفاء علي إنتاج القوة والاسترخاء عند رياضي القوة والتحمل "

- وتهدف الدراسة التعرف علي الآثار الشديدة للتعب الناتج عن استمرار 60% من حمل أيزومتري علي إنتاج القوة ومميزات الاسترخاء لعضلات الرجل الباسطة .

- (24) (9) لاعبي تحمل ، (6) (9) .

- واستخدم المنهج التجريبي .

- كانت أهم النتائج تخصص وتفضل مشيرات تدريبية طويلة التأثير وبالتالي تميز المكونات أو العناصر

- دراسة فائزة عبد الجبار أحمد: بعنوان " تأثير استخدام الراحة (120 / 400)

إن أهمية البحث تكمن في وضع الأسس العلمية الصحيحة عند اختيار فترات الراحة المناسبة وفق مؤشر الأحمال التدريبية لتنمية السرعة وتحسين الإنجاز في ركض 400 .

أما مشكلة البحث هو عدم استخدام الأسلوب التدريبي الفعال الذي يهدف إلى تنمية تحمل السرعة من حيث تحديد فترات الراحة البينية بين التكرارات وفق مؤشر النبض أثناء العمل .

اشتمل هدف البحث إلى معرفة تأثير استخدام فترة الراحة وفق مؤشر (120 / 400)

أما فرض البحث فهناك فروض ذات دلالة إحصائية بين فترات وفق مؤشر النبض و تنمية تحمل السرعة

وفي مجالات البحث فكان المجال البشري هو مجموعة من رياضي فئة الشباب (18 19)

- (120 ن / د) إلى تحسين مستوى تحمل السرعة
في راحة التامة .
- (120 /) إلى
400 .
- فترة الراحة البينية على وفق مؤشر (120 /)
وضعت الباحثة في مفردات المنهاج التدريبي . والعمل به في الفعاليات الرياضية .
- التدريب ذات الشدة المختلفة لصفة تحمل السرعة بحسب درجات الحمل تموجه

8 مناقشة الدراسات المشابهة:

وتأتي هذه الدراسة في رصد معدل السرعة وطولها وترددتها في مراحل 400 ومحلية وربط هذه الخصائص الميكانيكية بالقدرات البدنية الخاصة بها من اجل

هناك ضعفا في مستوى السرعة القصوى وتحمل السرعة والقدرة المحلي مما يجعل نتائجهم بعيدة نوع
في
البرامج التدريبية الخاصة بها
بحثنا و ذلك في تشخيص الضعف الملاحظ في
إلى
لهذه الرياضة.

من خلال تأثير التدريب في مختلف المسد
400
في الفعالية وعليه هناك وجهة تشابه بالنسبة لدراستنا مع دراسة سعد منعم نافع الشبخلي ولكنه تناول عدة
طرق لإيجاد الطريقة الأفضل لتدريب نفس التحمل الخاصة
800
الباحث نفس المنهج (التجريبي) في دراسته ومن هنا تنصب صورة التشابه من دراستنا فقط الاختلاف هو
متخذ عدة طرق للتدريب ويريد الطريقة الأنسب من هذه الطرق
مكونة من عدة مجموعات أما دراستنا استخدمت طريقة التدريب في
وتأثيره على
400

القوى بولاية بجاية ،تنشط في القسم و هناك وجه التشابه إلى حد كبير من جانب التصميم التجريبي
بحيث هذه الدراسة تهدف إلى
مختلفين وهما
على الانجاز في فعالية ركض 1500
ركض المستقيم و القوس بالثقل في المضمار بينما دراستنا تهدف إلى إيجاد اي

التدريبية (المنحدرات، المرتفعات، المستوية) التي لها اثر على تطوير الانجاز الرقمي لـ 400 جري

مدخل الباب الأول :

لقد تم تقسيم هذا الباب إلى أربعة فصول ، الفصل الأول يخصص إلى التدريب الرياضي و التخطيط للإعداد البدني ، وذلك من خلال التطرق إلى خصوصيات التدريب و أهدافه ومبادئه و متطلباته مع الإلمام بأشكال وطرق التدريب الرياضي و المبادئ الفسيولوجية لتدريب السرعة و عملية التخطيط الرياضي أما الفصل الثاني فسيتطرق فيه الطالب إلى اللياقة البدنية وعناصرها والتعرض إلى مفهوماها و اهم مكوناتها و كيفية تطويرها و مدى صلاحية كل منها في تحقيق مستوى رياضي معين.

أما الفصل الثالث فسنخصصه إلى المراحل الفنية لرياضة 400م سرعة و العلاقات الترابطية للعناصر البدنية الأساسية والمراحل الفنية في سباق 400م حرة تكتيك المسافات القصيرة العوامل الفيزيائية المؤثرة في عدو 400 متر حرة.

الفصل الرابع سيشمل المرحلة العمرية وذلك بالإلمام بكل ما يتعلق بخصائص ومميزات هذه المرحلة (6 17 سنة) الجسمية و الحركية و الفسيولوجية والعقلية و النفسية الاجتماعية).

تمهيد:

شهدت ألعاب القوى في الآونة الأخيرة تطوراً عالياً بدرجة ملحوظة في تحطيم الأرقام القياسية حتى وصل إلى حد الإعجاز البشري ويرجع الفضل في ذلك إلى التقدم العلمي الواضح في علوم التدريب الرياضي مثل علم التدريب والبيولوجي والميكانيكا الحيوية والكيمياء الحيوية والطب الرياضي ، وما تمنحها هذه العلوم في تطوير نظم التدريب وتحسين طرق الأداء.

يعتبر التدريب الرياضي جزءاً من عملية أكثر اتساعاً و شمولاً و هي عملية الإعداد الرياضي ، و كلتا العمليتين تسعيان إلى تحقيق الرياضي لأعلى مستوى ممكن من الإنجازات الرياضية .

و بناء على ذلك فإن التدريب الرياضي يعتبر الجزء الأساسي من عملية الإعداد الرياضي باعتباره العملية البدنية التربوية الخاصة و القائمة على استخدام التمرينات البدنية ، بهدف تطوير مختلف الصفات اللازمة للرياضي ، لتحقيق أعلى مستوى ممكن في نوع معين من الأنشطة الرياضية .

و تنحصر واجبات المدرب في إيجاد أفضل الطرق لتحقيق أعلى إنجاز ، و استخدام الخبرات الناجحة في إثراء ذلك . و يعتمد الإنجاز الرياضي على استكمال الإعداد البدني دائماً كخطوة أولى و له في ذلك جانب رئيسي في مجال الثقافة الرياضية ، و هو عامل على الطريق الأمثل للبناء الجسماني و الحركي للفرد ، و يعتمد عليه في باضطراد التقدم و يعد الإنجاز العالي عامل هام في المستوى الثقافي الذي يظهر في الإبداع في الأداء و التطور الكامل للشخصية .

1- التدريب الرياضي :

1-1 - نبذة تاريخية عن التدريب البدني و الرياضي :

في العصور القديمة لم يكن الإنسان في حاجة ضرورية لمزاولة التدريب البدني بشكله الحالي حيث إنه كان يؤدي المهارات الحركية الأساسية تلقائياً و عفويا..دون قصد أو إعداد متمثلة في الجري وراء فريسة ليقبضها، او سباحة مجرى مائي لاجتيازه، او تسلق اشجار لقطف ثمارها...و ذلك بهدف كسب قوته. و بتطور الإنسان القديم أخذ من الألعاب الشعبية البدائية و التي كان يتعلمها عن طريق ما ورثه من الآباء و الأجداد تدريباً على المهارات الحركية(القفز،الزحف،المسك،الإرسال) .

مر الإنسان القديم بعد ذلك في ظروف اجتماعية مختلفة و ظهرت القبيلة و العشيرة ، و أصبح كل فرد مسؤولاً عن الدفاع عن قبيلة أو عشيرته ، و بذلك أصبحت القوة العضلية من أساسيات بناء الفرد ليس بهدف بنائه جسمانيا و لكن بغرض الدفاع عن القبيلة او السيطرة عليها ، ومن هنا أصبح لزاما التدريب البدني أمراً ملحا و ضروري لكل فرد .(بسطوسي أحمد ، 1999 ، ص 19)

1-2 مفهوم التدريب الرياضي :

يعرف التدريب الرياضي العلمي الحديث بأنه : " العمليات التعليمية و التنموية التربوية التي تهدف إلى تنشئة و إعداد اللاعبين / اللاعبات و الفرق الرياضية من خلال التخطيط و القيادة التطبيقية الميدانية بهدف تحقيق اعلى مستوى و نتائج ممكنة في الرياضة التخصصية و الحفاظ عليها لاطول فترة ممكنة " (مفتي إبراهيم حماد ، 2001 ، ص21)

3-1-3 خصائص التدريب الرياضي الحديث :

تحدد خصائص التدريب الرياضي الحديث بما يلي :

أ- يعتمد علم التدريب الرياضي الحديث اعتمادا كليا على الأسس التربوية .

ب - تخضع كافة عملياته للأسس و المبادئ العلمية .

ج - تأثير شخصية و فلسفة و قيم المدرب / المدرسة .

د - تواصل عمليات التدريب الرياضي و عدم انقطاعها .

هـ - تكامل عملياته .

و - اتساع دائرة الإمكانيات المستخدمة في تنفيذ عملياته .

ح - تكامل التخطيط و التطبيق و القيادة في عملياته .

ط - اتساع الدائرة الفردية .

ي - عدم إهمال دور الخبرة فيه .

ك - إتباع اللاعب / اللاعبة لنمط الحياة الرياضية .

ل - نبذ المنشطات . (مفتى إبراهيم حماد ، ص 25 ، 26 ، 27)

1-4 خصوصية التدريب :

تعد خصوصية التدريب أحد القوانين الأساسية التي تحكم عملية التدريب في تحقيق الهدف منه و هو المستوى العالي من الإنجاز في النشاط المختار.و يتطلب تحقيق المستويات العالية حتمية التخصص في نوع الرياضات و هو ما أطلق عليه ماتنيف 1974 MATVEV و ديك 1992 DICK مبدأ تعميق التخصص ، فالعمومية في التدريب قد تكون مناسبة للممارس العادي ، بينما يتطلب الإنجاز العالي توجيه اللاعب لنوع من النشاط لتحقيق البطولات و تركيز كل قوى التدريب في هذا النوع بما يتناسب و إمكانيات اللاعب فالشخص لا يمكن أن يكون بطلا في جميع الرياضات ، حيث يتميز كل نشاط رياضي بنوع خاص من القدرات البدنية و المهارية و الخططية و التي يحكمها قانونها الخاص بما ، و هي بذلك تتطلب نوعية خاصة من التدريبات و أساليب متنوعة من التدريب بما يتناسب و طبيعة المنافسة. (أمر الله أحمد البساطي ، 1998 ، ص74)

1-5 الأهداف العامة للتدريب الرياضي :

تنحصر أهداف التدريب الرياضي :

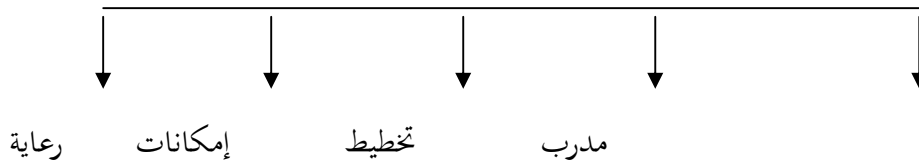
- الارتقاء بمستوى عمل الأجهزة الوظيفية لجسم الإنسان من خلال التغيرات الإيجابية للمتغيرات الفسيولوجية و النفسية و الاجتماعية .
- محاولة الاحتفاظ بمستوى الحالة التدريبية لتحقيق أعلى فترة ثبات لمستويات الإنجاز في) (أمر الله أحمد البساطي ، 1998 ، ص74)

1 6 متطلبات التدريب الرياضي :

إذا تكلمنا عن متطلبات التدريب الرياضي بصفة عامة، كما هو مبين في التخطيطين التاليين نخص بذلك

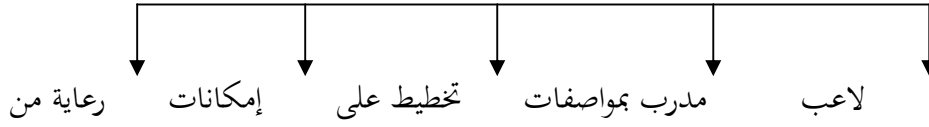
...

:



شكل رقم (1): متطلبات التدريب الرياضي عامة

أما إذا تكلمنا عن متطلبات التدريب الرياضي للمستويات العالية كقطاع البطولة مثلا... فهذا يختلف إلى حد كبير في شكل العناصر المكونة لتلك المتطلبات .



(2):متطلبات التدريب الرياضي للمستويات العالية (بسطوسي أحمد ، ص38 39)

1 - 7 أشكال التدريب الرياضي :

هناك شكلان مختلفان من أشكال التدريب الرياضي :

1 - 7 - 1 التدريب بالمشاركة : و الهدف الأساسي منه ليس النجاح في المنافسات بقدر ما هو

1 - 7 - 2 تدريب الأداء : و هو في الأساس نشاط معرفي يشمل إعدادا محمدا و متخصصا من أجل الأداء في الرياضة ، و يعتمد تنفيذه بصفة أساسية على المدربين و المتخصصين و الخبراء في علوم الرياضة و من لهم صلة بالبيئة التدريبية و إدارة المنافسات (خبراء علم النفس الرياضي - خبراء البيوميكانيك - خبراء الفسيولوجي و البيولوجي - خبراء العلاج الطبيعي... الخ). (نبيلة أحمد عبد الرحمان

2003 31 32)

1 - 8 أنواع التدريب :

التدريب بأشكالها المختلفة ما هي إلا تدريبات موجهة تعد لتحقيق هدف التدريب و يكون ذلك من

التدريب إلى نوعين أساسيين هما :

1 - 8 - 1 التدريب اللاهوائي :

يتمثل في التمرينات التي يكون معدل إخراج القوة مرتفع جدا (الزمن قليل) و تكون هذه القوة المنتجة بدون مساهمة ذات معنى للنظام الهوائي .

1 - 8 - 2 التدريب الهوائي :

يتمثل هذا النوع في التمرينات التي تستمر لفترات طويلة و يكون معدل إخراج القوة المنتجة أقل و لزمن أطول و بدون مساهمة ذات قيمة للنظام اللاهوائي . (أمر الله أحمد البساطي ، ص74)

1 - 9 أسباب استخدام المجموعات في التدريب الرياضي :

المجموعات في التدريب في كونها محفزية او تعليمية او .

بعضهم البعض و من الخبرة التي يولدها عمل المجموعة ، او ان التدريب في المجموعات يعد مفضلا
سياسية أي كيف ينبغي أن يعمل الناس معا. أحيانا يكون التفكير المنطقي هو اتحاد

هذه الأشياء معا . (26 27)

كما يجب أن نفهم أن التدريب الرياضي هو عملية ،

الممارسة وسلوك التدريب، و عناصر التدريب جميعها تمثل جزءاً من عملية التدريب .

يجب أن ندرك أن عملية التدريب هي المصطلح العام الذي يؤخذ به عند شرح و عرض و فهم العمل
التدريبي ، و ذلك من أجل تقييم التي تحدث في نطاق العملية و قياسها و التي يكون سببها

(نبيلة أحمد عبد الرحمان ، سلوى عزالدين فكري ، ص 31 32)

2 مبادئ أساسية في التدريب الرياضي :

2 1 مبدأ المعرفة : قبل البدء بعملية التدريب يجب أن يعرف اللاعب .

2 2 مبدأ المشاهدة : يتمثل هذا المبدأ بعرض لوحات و صور إيضاحية إضافة إلى السلايدات و
عرض أفلام سينمائية للأداء الجيد و عرض الجداول و الرسومات التوضيحية المختلفة التي لها علاقة مباشرة

2 3 مبدأ التنظيم و الترتيب : داء حركة جديدة لا بد من التدرج في الأداء من السهل إلى

2 4 مبدأ الاقتراب :

2 5 مبدأ التكرار :

المتدرجة التي تؤدي إلى الوصول لحالة ديناميكية الحركة ، إضافة إلى تحسين في قوة ال

2 6 مبدأ الاستمرارية (الديمومة) :

2 7 مبدأ التنوع :

البدني و التكامل العقلي .

2 8 مبدأ التدرج :

التي يمكن أن تحصل له إذا ابتعد عن أسلوب التدرج بالتدريب.

2 9 مبدأ المنفعة: المقصود بمبدأ المنفعة هو أن كل ما يعطى للاعب أو حتى لطالب المدرسة يجب أن

2 10 مبدأ التثبيت : المعرفة وحدها كافية لتثبيت الحركة في عقل اللاعب . و إنما تساعده .

(كمال جميل الرضي، 2004، 122 129)

3 - المبادئ الفسيولوجية لتدريب السرعة :

هناك بعض المبادئ الفسيولوجية يجب على المدرب مراعاتها عند تخطيطه لبرامج التدريب نشير عملية

:

3 1 مبدأ التدريب النوعي: المقصود بمبدأ التدريب النوعي كأحد المبادئ الفسيولوجية الأساسية و الهامة

3 2 مبدأ التكيف: و يذكر حنفي مختار أن عملية التكيف هي نتاج

3 3 مبدأ زيادة الحمل: تكيف مع الحمل نتيجة لتكراره، بحيث يصبح

الحمل بعد فترة معينة في مستوى مقدره ال ، و بالتالي لا يؤدي إلى حدوث تأثيرات ، لذا يجب على المدرب زيادة حمل التدريب .

3 4 مبدأ التدرج: يجب زيادة الأحمال التدريبية بصفة مستمرة، و لكن يجب على المدرب أن يتوخى الحذر و يراعي مبدأ التدرج عند زيادة الأحمال التدريبية .

3 5 مبدأ الفروق الفردية: لكي ينجح المدرب في تخطيطه لعملية التدريب يجب أن يراعي الفروق الفردية من حيث السن، و العمل الرياضي، و العمل البيولوجي و الجنس و الحالة الصحية...إلخ.

3 6 مبدأ التنوع: عند تخطيط البرامج التدريبي يجب أن يتميز هذا البرنامج بالتنوع و عدم التكرار، و نعني بالتنوع هنا تنوع حمل التدريب بين العمل و الراحة .

3 7 مبدأ الإحماء و التهدئة: يجب على المدرب مراعاة أن يتضمن البرنامج التدريبي على تدريبات الإحماء تعطى في بداية كل جرعة تدريبية، بالإضافة إلى تدريبات للتهدئة تعطى في نهاية كل جرعة تدريبية

3 8 مبدأ التدريب طويل المدى: يجب أن يخطط المدرب بدقة متناهية لعملية التدريب لسنوات متعددة

3 9 مبدأ التكامل: مجموعة عضلية معينة منه يتسبب في عدم

)

1998 29 -31

4- الدورات التدريبية :

العلمية التدريبية إلى متطلبات فنية و إدارية و تنظيمية ، هذا بالإضافة إلى كونها علمية تتوقف عند يوم تدريبي متمثلا في وحدة تدريبية أو أكثر، أو أسبوع تدريبي، أو شهر تدريبي... بل قد تصل إلى سنة تدريبية ... بل إلى سنوات تدريبية أيضا. و التي تتمثل في الإعداد الأولي للأبطال الرياضيين.

بذلك قام المخططون في مجال التدريب الرياضي بتقسيم الوحدات التدريبية بصورة عامة إلى دورات تدريبية ثلاثة صغيرة و متوسطة و كبيرة، لكل دورة من تلك الدورات اهدافها و حجمها و تشكيلاتها و بناؤها و ديناميكيتها المميزة و التي ترتبط أساسا بكل من مواسم التدريب السنوية و الإمكانيات المتاحة من ناحية أخرى . و على ذلك يمكن تقسيم تلك الدورات إلى

:

• Micro cycle

• Miso cycle

• الدورة التدريبية الكبرى Macro cycle

(بسطوسي أحمد ، 1999 329)

4 1 طرق التدريب :

4 1 1 مفهوم طرق التدريب :

(الاشتراطات المحددة المستخدمة في تطوير الحالة البدنية) .

4 1 2 أنواع طرق التدريب :

4 1 3 طريقة التدريب المستمر: يقصد بها تقديم حمل تدريبي أ /

المتوسط لفترة زمنية أو لمسافة طويلة نسبيا.

4 1 3 1 أهدافها : تطوير التحمل (العام ، الهوا) .

4 1 4 طريقة التدريب الفتري: يقصد بها تقديم حمل تدريبي يعقبه راحة بصورة متكررة او التبادل المتتالي للحمل و الراحة.

1 4 1 4 أقسامها : طريقة التدريب الفتري (منخفض الشدة) .

5 1 4 طريقة التدريب التكراري: تزداد شدة أداء التمرين في هذه الطريقة عن طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة فتصل إلى الشدة القصوى و بالتالي يقل خلالها الحجم كما تزداد الراحة الإيجابية الطويلة .

2 4 1 4 أهدافها :

6 1 4 طريقة التدريب الدائري: هي طريقة تنظيمية للإعداد البدني يمكن تشكيلها بطرق التدريب الثلاثة و هي التدريب (المستمر، الفتري ،) .

1 6 1 4 مميزاتها و خصائصها:

(مفتي إبراهيم حماد ،

2001 210 216)

7 1 4 طبيعة التدريب في 400م

عامة لتحضير 400 للاشتراك في الم بحث يصل ال

و لينتقل في سلامة من

مرحلة الهدوء إلى مرحلة حمل الم

:

8 1 4 فسيولوجيا :

فنجد أن الإثارة النفسية القوية تؤدي إلى إثارة إفراز الغدة الكظرية (فوق الكلى) لهرمون

ملحوظة في العمل الوظيفي للجهاز العصبي السمبثاوي تؤدي إلى

خفيف بالأطراف مما قد يؤدي إلى إعاقة سلبية ل

9 1 4 نفسيا : تظهر في

قدرة عالية في التركيز النفسي ، ووجد أنه ببداية الم

في الأداء و عدم السيطرة على الأداء الخططي و النسيان النسبي . أما آثار الم

1999

في مرحلة كفاح غير منتظم فكريا مع فقدان الإحساس بالسرعة .

(74 73).

5 تخطيط التدريب الرياضي :

5-1 تعريف التخطيط في المجال الرياضي:

1995 "عبارة عن مسودة لتنظيم محتوى التدريب بالتطابق مع هدف أو أهداف تدريب اللاعب ، و كذا مع المبادئ الخاصة التي تحدد الشكل المناسب لتنظيم حمل التدريب في نطاق زمني محدد " (سطوسي أحمد 329).

5-2 التخطيط للتدريب الرياضي :

عديدة لا يتأتى جزافا و إنما يأتي عن طريق التخطيط القائم على أسس عملية سليمة تضمن الوصول بعملية التدريب إلى أفضل النتائج و أرقى المستويات .
وليس معنى ذلك أن التخطيط يرتبط دائما بالفترات الطويلة و لكن يتحتم ضرورة التخطيط لفترات قصيرة

:

1 - أن يشتمل على تحديد الهدف المراد الوصول إليه .

2 -

3 - تحديد مختلف الطرق و النظريات التي تؤدي إلى تحقيق أهم الواجبات .

4 - تحديد التوقيت الزمني للمراحل المختلفة .

5 -

6 - (عادل عبد البصير على ، 1999، 273)

5 3 تخطيط التدريب لجري 400م :

يلعب التخطيط دورا كبيرا و هاما في عملية التدريب الرياضي، حيث يتوقف نمو و تطور مستوى الأداء أو الفريق على التخطيط العلمي الدقيق لبرامج التدريب و معنى أن هناك برامج تدريب مخططة، أن هناك هدفا أو أكثر يضعه المدرب و يسعى للوصول إليه بالطرق و الوسائل التي تحقق الهدف والإجراءات

السنة إلى عدد من الفترات التي تختلف و تتباين بالنسبة للأهداف و

الواجبات التي تسعى إلى تحقيقها. و بالتالي تختلف في مكوناتها و محتوياتها فالهدف من تقسيم الموسم التدريبي لفترات هو محاولة الوصول و بما بقدر الإمكان خلال فترة المنافسات لتحقيق أفضل

و تنقسم فترات التدريب في غضون الخطة السنوية إلى ثلاث فترات هي :
 (فترة الإعداد ، فترة الم ، فترة) .و تختلف كل فترة من الفترات السابقة من حيث فترة
 استمرارها و أهدافها و محتويات كل منها.و تخطيط الأحمال التدريبية و تشكيلها. كما تقسم كل فتر
 الفترات السابقة إلى مراحل تدريبية تحتوي كل مرحلة منها على عدة أسابيع. كما ينقسم الأسبوع الواحد
 إلى عدة جرعات تدريبية (1998 95 96) .

5-4 الشروط الواجب مراعاتها عند تخطيط التدريب :

1969 الشروط و المبادئ العامة التي يجب على
 المخطط سواء كان مدربا أو إداريا أن يراعيها قبل وضع الخطة سواء كانت الخطة طويلة أو قصيرة المدى و
 التي يمكن إيجازها فيما يلي :

- يجب أن يبنى التخطيط على أساس من الحقائق الصحيحة و التفكير الموضوعي .
- عاية وخدمة مصالح جميع المشتركين في العملية التدريبية .
- يجب بتدوين النتائج بحقائقها دون تحريف أو تغيير .
- يجب إشراك جميع المعنيين و أخذ آرائهم عند وضع الخطة .
- على التفكير العلمي السليم ...

خاتمة:

يجب بحسن تخطيط حمل في الأحيرة لفترة الهامة حتى يترتب

(2001 35) بحمل التدريب من التي
 يجب في تدريبي غير حمل إلى

خاصة إذا تعلق الأمر بالتدريب في المسالك المنحدرة و المرتفعة
 و حتى المستوية خاصة العضلات الخلفية للرجلين ،
 فترات في أهمية

(1997 30) التي إلى

() مجيد 2001 147 حمل التدريب
وتعتبر التأثير جملة
بمعنى معرفة اتجاه التدريبي
التي .

تعريف:

1 تعريف اللياقة البدنية:

اللياقة البدنية إحدى أوجه اللياقة الشاملة وهي القاعدة التي تبنى عليها إمكانية ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة، فعليها تبنى اللياقة البدنية الخاصة والتقدم بالمهارات الأساسية و الخطط وطرق اللعب وبدونها تصبح إمكانية تحقيق هذه الأبعاد أمرا صعبا بل قد يكون مستحيلا، وتظهر أهمية اللياقة البدنية من خلال ارتباطها الطردي بعدد من المجالات الحيوية كالذكاء و التحصيل و النضج الاجتماعي و القوام الجيد و الصحة البدنية والعقلية والنمو ومواجهة الطوارئ غير المتوقعة(مروان عبد المجيد إبراهيم، 1985، ص45)

2 مكونات اللياقة البدنية:

وتصنيف SIEITILAB ALICPHYS يوجد اختلاف بين العلماء في تحديد القدرات البدنية مكوناتها، فبينما يستخدم فريق من العلماء مصطلح القدرات البدنية على النحو مرادف أو اللياقة الحركية LCASIHYP-SSNEITF لمصطلحات أخرى مثل اللياقة البدنية فإن فريقا آخر من العلماء يرى أن القدرات البدنية مصطلح عام OROTM-SSENITF يتضمن كلا من اللياقة البدنية واللياقة الحركية.

هذا ويميز هؤلاء العلماء بين اللياقة البدنية واللياقة الحركية، ذلك من حيث طبيعتها ومكوناتها فيستخدم مصطلح اللياقة البدنية عادة للدلالة على الحالة الصحية والسعة الوظيفية للطفل في أداء عمل معين وتشمل مكوناته: القوة العضلية، والجلد العضلي، والجلد الدوري التنفسي والمرونة، والسرعة"، بينما يستخدم مصطلح اللياقة البدنية عادة للدلالة على مدى كفاءة الطفل في أداء المهارات الحركية الأساسية والمهارات المرتبطة بنشاط رياضي معين، وتتضمن مكوناته:

"السرعة، القوة أي القدرة العضلية، التوافق والرشاقة، والتوازن". (أسامة آمال راتب، 1994، ص221) ولقد قام "محمد صبحي حسنين" بمسح العديد من المراجع العلمية المتخصصة تضمنت آراء ثلاثين عالما من كبار رجال التربية البدنية من الغرب أمثال: كلارك ومك كاوي وكازنز وفليشمان وولارسون وكورتون وجونسون ونيلسون وبيوتشر ويوكم وبافرد وغيرهم. "ومن الشرق أمثال: هاره وماتيف وزاستورسكي ونوفيكوف"، فوجد أن المكونات التالية هي التي أجمع عليها معظم هؤلاء العلماء) مرتبة حسب أهميتها وترتيب العلماء لها:

- القوة العضلية.

- المداومة.
- الجلد الدوري التنفسي.
- المرونة. (أبو العلاء محمد عبد الفتاح، أحمد نصر الدين سيد ، 1993 ،ص12)
يذكر (تشارلز بيوكر) أن اللياقة البدنية "هي إحدى أوجه اللياقة الشاملة وتتوقف هذه اللياقة على الإمكانيات البدنية للشخص في ضوء تأثير العوامل الأخرى الاجتماعية و الثقافية والنفسية ."

النسبة المئوية للإعداد		الفترة التدريبية
الخاص	العام	
		فترة الإعداد
5% - 20%	80% - 95%	- المرحلة الأولى
65% - 70%	30% - 35%	- المرحلة الثانية
65% - 80%	20% - 35%	- المرحلة الثالثة
70% - 85%	15% - 30%	فترة المنافسات
5%	95% - 100%	فترة الانتقال

جدول يوضح النسبة المئوية لإعداد الفترة التدريبية العام الخاص (الباسطي: 1999، ص 45)

كما حددها (هادسيون) كلاك بأنها " المسافة التي يبعد بها الفرد عن الموت " وبهذا ترتبط اللياقة البدنية بصحة الفرد و المجتمع وتعبر من مقومات الحياة الضرورية لارتباطاتها بالجانب الصحي و الإنتاجي .
و عرفها العالم الفسيولوجي (كلا فح أندرسون) " بأنها قدرة جهازى التنفس و الدورة الدموية على استعادة حالتها الطبيعية بعد أداء عمل معين "
من خلال هذه التعاريف نرى أنه مفهوم كبير وواسع ومليئ بالآراء و الاجتهادات وذلك لاختلاف المدارس والآراء إلا أن المحصلة النهائية لمفهوم اللياقة البدنية هي سعيها إلى نمو الصفات الخاصة بالنشاط الممارس وهي تهدف إلى إبراز صفات بدنية خاصة في ضوء ما يتطلبه النشاط البدني الممارس. فرياضة 400م سرعة تتطلب من ممارسيها مجموعة من الصفات البدنية التي تكون ضرورية للقيام بمختلف الأعمال القصيرة والطويلة المدى .

للإشارة فان الصفات البدنية تنقسم إلى قسمين : (HABIT MARTIN, 1993 ,p65)

• « capacités conditionnelles » القدرات البدنية الشرطية

• « capacités coordinatives » القدرات البدنية التنسيقية

القدرات البدنية الشرطية: إن تحقيق تنمية الصفات البدنية الشرطية على الأقل تكون متصلة بالتححرر الطاقوي وهذه الأخيرة يمكن أن تكون هوائية ولا هوائية في الجسم وخاصة في العضلة .

3 السرعة: أنواعها وطرق تدريبها:

3 1 تعريف السرعة :

نفهم من السرعة صفة حركية، قدرة الإنسان على القيام بالحركة في أقصر فترة زمنية وفي ظروف معينة، ويفترض في هذه الحالة تنفيذ الحركة لا يستمر (Bernard (t) – o.p.cit, 35) وفي رياضة 400م سرعة هي قدرة العداء على أداء حركات الجري المطلوبة في أقصر وقت ممكن إذا تعتبر السرعة من الصفات الأساسية و الضرورية في رياضة 400م سرعة ، وهي من الصفات ال وراثية بحيث لا يمكننا تطويرها إلا قليلا عن طريق التدريب إذا ما قورنت بالمدامومة والقوة ويمكننا تحديد حمل السرعة كما يلي:

- مدة العمل من 03 إلى 08 ثواني.

- شدة العمل ما بين 95 ٪ إلى 100 ٪.

- تناوب العمل في الحصة التدريبية بين العمل والراحة و استرجاع كامل.

• خصوصيات عمل السرعة :

-ارتفاع دقات القلب إلى أكثر من 180 نبضة/ دقيقة

-العضلة تعمل تحت النظام اللاهوائي لا حمضي ، ونسجل ارتفاع نسبة التخخصص.

-السن المناسب لتطوير صفة السرعة هو 8 سنة إلى 12 سنة.

3 2 أنواع السرعة :

- سرعة الانتقال : كما في الجري السريع أو الجري للالتحاق بالكرة قبل الخصم، أو المشاركة في الدفاع والهجوم، تبديل المراكز والهروب من الرقابة.

- سرعة الحركة :وتتمثل في سرعة الجري أو الجري بالكرة أو المحاورة بأنواعها.

- سرعة رد الفعل :تعني سرعة الاستجابة لأي مثير خارجي مثل الانطلاقة في السباقات وهو حسن التصرف في أقل زمن ممكن.

3 3 مراحل تنمية السرعة:

لتنمية عنصر السرعة في مجال الأنشطة و الفعاليات الرياضية المختلفة و التي يعتمد مستوى أدائها إلى هذا العنصر يجب الإجابة على التساؤلات التالية عند بدء و وضع خطة التدريب .

التساؤل الأول : ما مستوى سرعة اللاعب عند بداية و وضع خطة التدريب ؟

التساؤل الثاني: ما شكل السرعة التي يحتاجها اللاعب و لها علاقة بمهارته؟

التساؤل الثالث: ما هي انسب الطرق المستخدمة لتنمية تلك السرعة؟

التساؤل الرابع: ما مدى استفادة اللاعب من السرعة للارتقاء بمستوى لعبته؟

فإذا نظرنا إلى احتياج كل عداء من أنواع السرعة ، نجد أن لاعب كرة القدم يحتاج إلى السرعة الانتقالية بالدرجة الأولى و سرعة رد الفعل بالدرجة الثانية ثم سرعة الحركة الوحيدة و التي يتطلبها عند التسديد على المرمى أو عند المناولة الطويلة ، أما العدائين و الوثابيين في العاب القوى و سباحة المسافات القصيرة فيعتمدون على تنمية السرعة الانتقالية و سرعة رد الفعل ، و لاعبي الملاكمة يتركز احتياجهم إلى سرعة رد الفعل بالدرجة الأولى .

لا تتوقف تنمية السرعة على نوع السرعة و التي تكلمنا عنها فقط ، بل على شكل السرعة أيضا، و الذي يتمثل في أشكالها المختلفة كالسرعة القصوى ، و تحمل السرعة ، و تحمل السرعة القصوى .

3 4 طرق تدريب السرعة:

3 4 1 تدريب سرعة رد الفعل :

- الانطلاق على 05 إلى 10 م الراحة من 20 إلى 30 ثا.
- الانطلاق على 05 إلى 10 أمتار انطلاق واقف.
- الانطلاق على 5 إلى 10 أمتار وضعية واقف.
- "من الوقوف و الوجه باتجاه الركض و بعد سماع الصافرة الانطلاق عن خط البداية لمسافة 10 م ثم العودة مشيا.
- التمرين نفسه ولكن الظهر باتجاه خط النهاية.
- من القرمزة النظر للأمام و بعد سماع الصافرة يتم الانطلاق عن خط البداية لمسافة 10 م ثم العودة مشيا .
- التمرين نفسه و لكن من القرمزة و الوجه معاكس لاتجاه الركض أي الظهر باتجاه خط النهاية و بعد سماع الصافرة يتم الانطلاق لمسافة 10 م ثم العودة مشيا.
- من النوم على البطن و بعد سماع الصافرة يتم الانطلاق باتجاه خط النهاية على مسافة 10 م .
- من النوم على الظهر و بعد سماع الصافرة يتم الانطلاق باتجاه خط النهاية على مسافة 10 م ثم العودة مشيا.

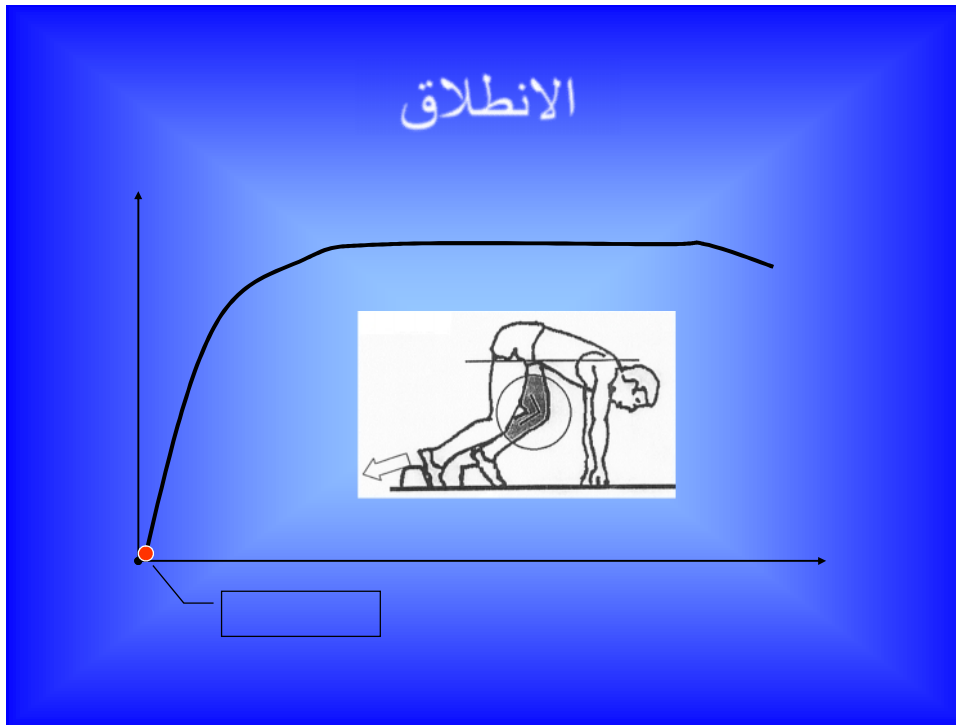
تفيد هذه التمارين في تطوير سرعة استجابة المتعلم إلى صافرة الانطلاق (سرعة رد الفعل) ويمكن للمربي الرياضي أو المدرب استخدام تمارين إضافية أخرى إذا تمكن من ذلك (إطلاق الصافرة دون مشاهدة اللاعب لحظة الانطلاق)". (كمال جميل الرضي، 2005، ص21)

3 4 2 تدريب سرعة الحركة :

- الانطلاق على 15 إلى 30 م الراحة 45 ثا

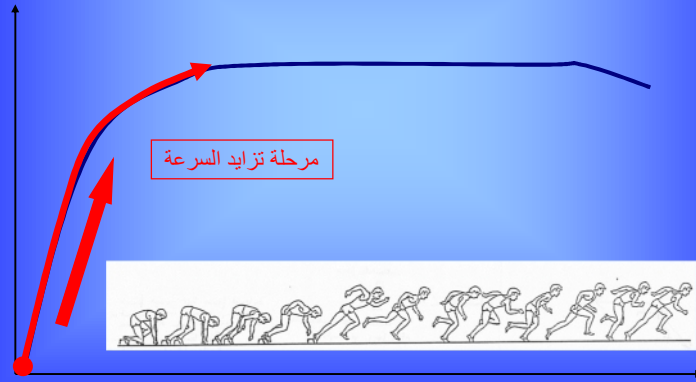
3 4 3 تدريب سرعة الانتقال:

- الانطلاق على 100م إلى 200م الراحة 300ثا



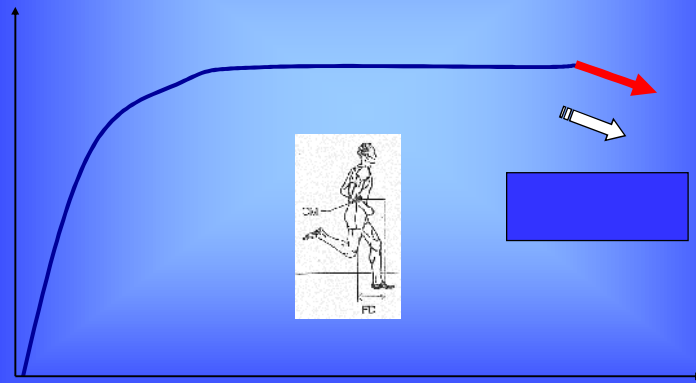
شكل رقم (3): يوضح مرحلة الانطلاق

مرحلة التزايد



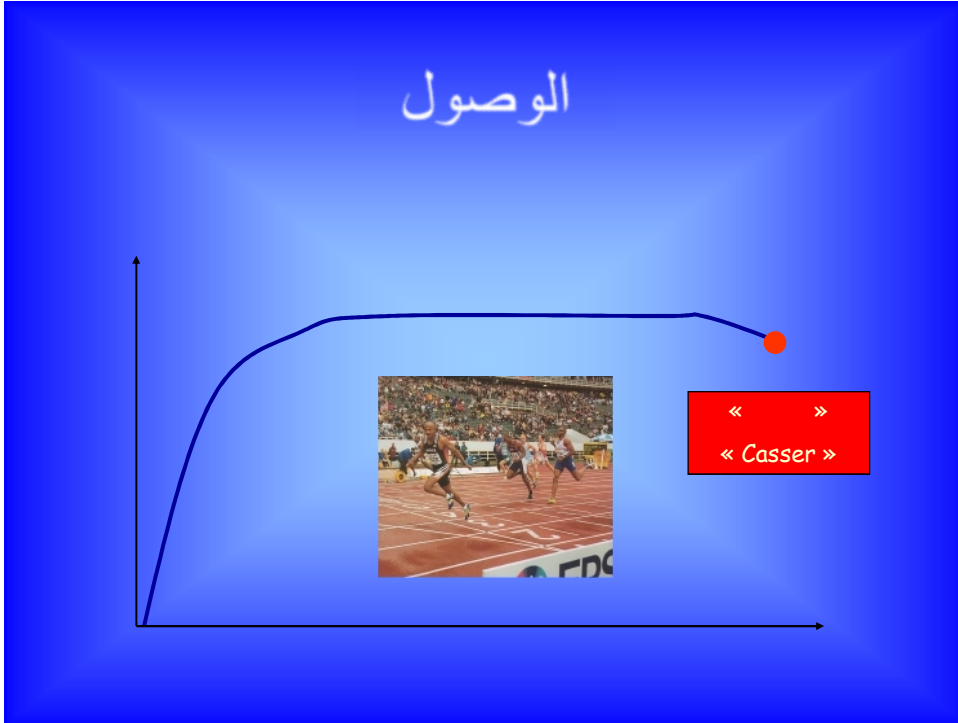
شكل رقم (4): يوضح مرحلة تزايد السرعة

مرحلة خفض السرعة



شكل رقم (5): يوضح مرحلة خفض السرعة

الوصول



شكل رقم(6): يوضح الانحناء عند خط الوصول

4 المداومة :

4 1 تعريف المداومة

"المداومة هي الحالة الفترة التي يحتفظ بها الجهد للتعب مقابل الجهد أو الحافز الخارجية." فتعرف المداومة في السباق بقدره العداة في الاستمرار و المحافظة على مستواه البدني و الوظيفي لأطول فترة ممكنة من خلال تأخير ظهور التعب الناتج أثناء أداء العداة خلال المنافسة. (الباسطي،1999، ص48)

4 2 التحمل : (أنواع المداومة)

تحمل عام : يعتمد على تحسين عمل الأجهزة الوظيفية والمجموعات العضلية الكبيرة لفترة طويلة. تحمل خاص: ويعني ارتباط التحمل بأحد الصفات الأخرى اللازمة لتحقيق متطلبات الأداء في النشاط التخصصي في 400م جري أثناء المنافسة.

4 3 أهمية المداومة في السباقات:

تظهر أهمية التحمل في السباقات خلال المنافسات في إمكانية تحول سرعة العداة من إيقاع إلى آخر وباستمرار مع أداء عمل كبير مما تطلبه المنافسة من رقابة محكمة وانجاز حركي.

5 القوة:

5 1 تعريف القوة :

تعرف القوة العضلية بقدرة العضلة أو مجموعة عضلية للتصدي إلى مقاومة وذلك في جهد واحد وتستطيع تعريفها أيضا بقدرة الرياضي على مقاومة جسمه أو قطعة من جسمه ضد مقاومة القوة المميزة بالمطاولة (N.dekkar.A porikci/R hanafiop cit.p13)

فسيولوجيا تستطيع تعريف القوة بأنها التوتر الأقصى الذي تحته العضلة أثناء النقلص (Edgar.traymonst/jose c op cit. p194)، فالقوة هي مقدرة الإنسان على تحطبي مقاومة أو على الأقل تحملها مرتكزا على التبادلات البائية ، فتستطيع العضلة أن تبرز قوة استطالتها أو انقباضها) قوة ثابتة (و هذا ما يسمى بالقوة الديناميكية كوسونترك أو باستطالة العضلة وتسمى قوة ديناميكية اكوسونترك (Evwin-hann op cit . p 92)

5 2 أنواع القوة :

هناك ثلاثة أنواع للقوة وهي:

- القوة العظمى (القوة العضلية القصوى)
- القوة الانفجارية (القوة المميزة بالسرعة)
- مطاولة القوة (القوة المميزة بالمطاولة)

5 2 1 القوة العضلية القصوى " القوة العظمى : و هي القوة الكبيرة التي يمكن أن ينتجها الجهاز العصبي العضلي.

5 2 2 القوة المميزة بالسرعة " القوة الانفجارية : و هي قدرة الجهاز العصبي العضلي في التغلب على الحمل بتقلص سريع.

5 2 3 القوة المميزة بالمطاولة " مطاولة القوة : وهي القدرة التي تسمح للجسم بالتغلب على التعب في التمرينات التي تكون فيها القوة مرتبطة بالزمن.

5 3 أهمية القوة :

بما أن القوة عبر مختلف عناصرها تعتبر في كل رياضة عامل جد مهم في تحديد النتائج الرياضية و يجب إعطائها دور هام لتطويرها حسب الرياضة المعنية وهذا يتجلى بوضوح حين نرى عدة مهارات حركية لتقنية الجري في سباق 400م وعدة مناهج تدريبية لا نستطيع أن نطبقها دون مستوى معين من القوة. فمستوى القوة يؤثر فورا على فعالية الوحدة التدريبية على المدى الطويل وهذا بعرقلة تطوير القدرة على الحصول على نتائج رياضية عالية.

في تأثيرها

يحدد

3 4 6 تقسيم المرونة :

- : تعني في جميع
- : تعني في الاتجاه
- : إلى كبيرة في
- : إلى (ايجابية - قصيرة) في فترات كبيرة وغير
- : في التي
- : حتى إلى ويجب

3 6 الرشاقة () :

1 3 6 تعريف الرشاقة:

معاني كثيرة

تغيير في الهواء

مصير تغير الاتجاه في

(- جميل العنكي 1988 200).)

التي

بجزء

في

" "

ويعتبر

:

:

:

:

المتغيرة (1994 110)

.....الخ.

6 3 2 أنواع الرشاقة () :

:

•

•

فالأولى :

في

في جميع

Abdel -

في

تغير

في

:

Hamid menigel 1989,p 51

6 3 3 وسائل وطرق تنمية الرشاقة :

12 إلى 14

تعبير

مختلف

.... الخ)

تعبير

التي

في

-

الترتيب

في

تغير

-التغير في

في

-

مختلف

في

في مختلف

-

6 4 التوافق وأنواعه:

6 4 1 تعريف التوافق :

"larsen "	" yockour"
(47 1995) محمد	مختلفة
"Bernard Turpin"	في
في	:
.	-
.	-
.	-
ثم	-
()	- لأكروباي ()
.	- اتجاه
في	- في
.	- /
.	- /

7 تدريب صعود المرتفعات

تدريبات صعود المرتفعات لها تأثيرات ايجابية على تطوير وتنمية قوة وقدرة ال
الألعاب التي تعتمد على سرعات عالية في الجري مثل : كرة القدم
وحتى عدائي المسافات الطويلة. لتقليل احتمالية التعرض إلى الإصابة فإن التدريب يجب أن يجرى

7 1 أهمية تدريبات صعود المرتفعات للعداء:

في تدريبات صعود المرتفعات وزن جسمه كمقاومة دفع ضد الجاذبية وبالتالي فإن
يجب أن تعمل بقوة كبيرة.

يتركز على الدفع بقو

كاملة للكاحل والهبوط على الجزء الأمامي من القدم ومن ثم السماح للكعب بالنزول تدريجياً بحيث يتم

يجب أن ينظر إلى الأمام عند الجري (وليس على أقدامه) والتأكيد على استرخاء عضلات الرقبة

الكثير من الخبراء في هذا المجال يعتبرون أن الجري الإيقاعي في هذا النوع من التدريبات هو المهم
سرعة الجري التي ي

تدريب المرتفعات يؤدي إلى استطالة عضلات الساق الخلفية السفلية بشكل سريع وبالتالي تنف
بمعدل أسرع وبقوة أكبر.

تنجز هذه العملية عن طريق تعبئة مقدار أكبر بمرتين أو أكثر من الألياف

أيضاً الركض الإيقاعي يحسن من قوة عضلات الكواد " ذات الأربعة رؤوس " والتي تعطي رفع الركبة ال
عند المنافسة في الألعاب الرياضية هذا يعني سرعة أكبر وزمن أقل عند التصادم بالأرض.

7 2 فوائد استخدام تدريبات صعود المرتفعات:

- يحسن من طول وتردد الخطوة.
- يحسن من توازن الجسم وتحسين أداء اليدين عند مرحلة الدفع.
-
-
- يطور السرعة القصبوى والقوة (صعود المرتفع القصير).
- () .
- فوائد تدريبات المرتفعات القصيرة والمتوسطة والطويلة تختلف بحسب المسافة وتستخدم في جميع أوقات

7 2 1 المرتفعات قصيرة المسافة:

المرتفعات القصيرة هي التي يتطلب زمن صعودها 30

15 - 5

مصدر الطاقة الرئيسي في هذا النوع من المرتفعات هو نظام الطاقة اللا

يجب أن يركز على تكتيك الجري باستخدام حركات الذراعين القوية ورفع الركبة مع بقاء الحوض

()

هذا النوع من التدريبات لا هوائي فهو يحتاج إلى راحة طويلة نسبياً (مثل راحة مشي

(90 - 60) .

المسافات القصيرة والذي يهدف من تدريباته إلى زيادة القوة يستطيع إجراء 10 15
ثانية بزواوية صعود حادة نسبياً مع راحة كافية أما عداء المسافات الطويلة والذي يهدف من التدريبات إلى
30 15 .

يرة من 5 - 10 ثواني تساعد على تطوير نظام ا -

اما المرتفعات التي مدتها 15 - 30

- فوسفوكرياتين إضافة إلى تطوير نظام استفاة الجسم من الجلاليكوجين.

:

10 - 8) 50 (ي المسافات القصيرة والحواجر) .

10 - 8) 40 (.

10 - 8) 150 (.

10 - 8) 200 (.

7 2 المرتفعات المتوسطة المسافة :

المرتفعات المتوسطة هي التي يتطلب زمن صعودها من 30- 90 .

المسافات المتوسطة لأنها يجمع بين ايجابيات المرتفعات القصيرة

يجب استخدام زاوية متوسطة نسبياً بحيث يتم الجري بسرعة إيقاع السباق.

مصدر الطاقة الرئيسي في هذا النوع من المرتفعات هو الهوائي + اللاهوائي وبالتالي سوف يشعر ال
بزيادة حامض اللاكتيك التدريجية عند التدرج في صعود المرتفع.

صعود المرتفعات المتوسطة بخطوات قصيرة مع ميل الجذع للأمام هي أفضل طريقة للصعود عند إجراء

فيجب على اللاعب صعود المرتفعات بخطوات واسعة مع رفع الركبة والحوض مرتفع مع الدفع للأمام مع

وهدفه التدريبي.

مع مجموعة من ال 8 - 6 45 10 ثواني
70 15 - 12

التأثير عند إجراء التدريبات الفترية داخل المضمار.

تستطيع زيادة صعوبة التمرين في كل مرة عن طريق زيادة عدد التكرارات (تكرار أو تكرارين) مع بقاء

يرتفع تدريجياً عن الزمن المطلوب عن التكرارات الأولى وبالتالي يجب إيقاف التمرين.

7 2 3 المرتفعات الطويلة المسافة :

المرتفعات الطويلة هي التي يتطلب زمن إتمامها من 90 - 3

مصدر الطاقة الرئيسي في هذا النوع من المرتفعات بشكل عام هو النظام الهوائي ولكن إذا وجد في بعض أجزاء المرتفع منطقة ذو زاوية حادة أو تم الركض بسرعة أعلى فإن زيادة بسبب تركيز حامض اللاكتيك

نتيجة هذا التدريب إرهاق في عضلات القدمين ومحتمل عض

:

- كتنديب هوائي شديد قبل فترة المنافسات.

- اختبار في بداية فترة المنافسات.

لمة واختراق الضاحية وركض الماراثون ولكن غير

ولكن يمكن إجراؤه مرة أو مرتين كاختبار.

8 3 دقائق صعود مرتفع غير حاد الراحة (4 - 5) .

7 3 خلط تدريبات المرتفعات مع بعضها البعض:

المميز في هذا النوع هو أن ال يستطيع إيجاد العديد من المرتفعات ذات الأرضية المتنوعة وبالتالي

()

:

- أن يقوم بتحديد المواقع التي سوف يتعرض لها في السباق

والتدريب عليها لمواجهة مثل (محاولة الركض بسرعة عالية في أعلى التل لمحاولة اللحاق بالكوكبة الأولى

من المتسابقين ومحاولة تثبيت تدريجياً.

7 4 الجري على المنحدرات : هذه الطريقة جيدة في تطوير السرعة القصوى يجب أن لا يقوم ال

بتكرارها في التدريب كثيراً وأن يجربها وهو في استرخاء تام.

7 4 1 تدريبات الجري على المنحدرات:

مجلة العلوم الرياضية العدد 24 (العمل العضلي بعد أداء التدريبات تؤدي إلى

(.

أوجدت أن الألم العضلي وضعف القوة العضلية بعد التمرين الشديد ممكن تقليله باستخدام مجموعة من
أض اللامركزي. وهذا يعني إجراء تدريبات الجري على المنحدرات التي تسمح

للعضلات بالتحرك أمام القدمين وتقيده بانقباض عضلي

(10 - 15) 300 (6 - 10)

من الألم وضعف 6

(Over Speed Training)

على المنحدرات. الصعوبة هي في إيجاد منحدر مع سطح مناسب وآمن للجري.

:

- إيجاد مرتفع بدرجة ميل 15% 100 .
- 40 60 - م حتى يصل العداء الى السرعة القصوى ومن ثم تثبيت السرعة
- 30

- أبدأ بمجموعتين في كل مجموعة أربع تكرارات ومن ثم

7 4 2 ايجابيات تدريبات الجري على المنحدرات:

- التي اكتسبها ال في فترة التحضيرات الأولية.

- كعامل مخفف للألم الناتج عن

7 4 3 سلبيات تدريبات الجري على المنحدرات:

- إيجاد منحدر ذو درجة ميل وسطح مناسب

- التعرض إلى الإصابة إذا لم يؤدي بطريقة صحيحة وقبل فترة إعداد جيدة

الجري بطريقة خلط المرتفعات أيضا تطور اقتصادية الجري وتدفع السعة الهوائية القصوى للأمام.

خلال جري هذا النوع يجب أن يكون معدل ضربات القلب قريبا من 85% والتي تكافئ 76%

السعة اله

مثال على هذا النوع هو إيجاد طريق لمسافة 10 كم تتنوع فيها التضاريس صعوداً وهبوطاً بحيث لا تتعدى 25% من إجمالي حجم الطريق.

الهدف هو الركض بسرعة قريبة من العتبة اللاهوائية دون الشعور بأن ال في سباق أو اختبار. تركيب جهاز مراقبة معدل نبضات القلب للتحكم بإيقاع الجري وتثبيته بحدود 85%

وهدفه التدريبي.

7 5 الجري على طرق متنوعة :

هنالك العديد من الایجابيات بدمج تدريب المرتفعات مع الطرق الصعبة كالجري على الرمل. يبذل جهداً مضاعفاً لزيادة سرعة القدمين حتى يستمر بسرعة إيقاع الجري العادية. من ناحية أخرى هنالك خطر أقل من التعرض إلى إصابة بسبب الأسطح الصلبة القوية والتي تجبر القدم على الهبوط الشديد والقوي عليها. في جميع النواحي فإن الجري على الرمال يعطي نفس الفائدة التي تعطيها جري المرتفعات ولكن يجب تقليل

العسكري أو الركض في الثلج أو الركض مع حمل ثقل على الظهر.

تزيد درجة الاهتمام به وبوسائل الحماية الخاصة به وبوجوده د

7 6 تخطيط تدريب المرتفعات:

تفعات في فترة التصعيد التحضيرية

(14)

12

الصحيحة قبل فترة المسابقات.

14

كلما زادت مسافة التمرين وشدته كلما زادت فترة الراحة في اليوم الذي يليه حتى يعود وضع الجسم إلى إلى فترة المنافسات يجب أن تكرر المرتفعات مرة واحدة خلال الدورة

التدريبية ويتم التركز

المسافة حتى يبدأ ال في فترة المضمار وهنا يجب إجراء تدريب المرتفعات مرة واحدة خلال الدورة

الذي يريد أن يحافظ على سرعته القصوى يستطيع الاحتفاظ بالمرتفعات القصيرة حتى آخر فترة المضمار ولكن يجب التنبه بأن هنالك وقت يجب على الـ فيه أن يركز على محددات السباق الخاصة وأن تجرى هذه المحددات على المضمار (قبل السباق أو الاختبار بفترة).
يستطيع المدرب إجراء تدريب المرتفعات في فترة المضمار أو السباقات في حالة واحدة فقط وهي عن طريق

ومدى قوته في فترة السباق.

خاتمة:

في

ذكره

والفترات

وفي جميع

جميع

4 رياضة 400م جري حرة :

400 متر مسافة يقطعها العداءون في دورة واحدة حول مضمار الملعب الذي يبلغ طوله القانوني 400 متر وتندرج ضمن المسافات القصيرة مع كل من 100 متر و200 متر. كانت البداية الأولى لمسابقة 400 متر للرجال في الألعاب الأولمبية بأثينا عام 1896 بينما تم ضم سباق 400 متر للسيدات لجدول المسابقات الأولمبية عام 1964 في الألعاب الأولمبية بطوكيو. سباق 400 متر يعتبر المتوسط بين المسافات القصيرة والمسافات المتوسطة، ويعتبر من أقصى أنواع السباقات (ويسمى سباق الموت) لأن العداء مضطر أن يجري مسافة 400 م كما لو أنه يجري مسافة 100 م، وبنفس السرعة والقوة.

2 العلاقة الترابطية للعناصر البدنية الأساسية في المسافات القصيرة(400م حرة)

ان العناصر الأساسية في الجري بشكله العام متعددة وكثيرة في الجري السريع ومتراطة ومتناغمة فيما بينها لذا فهي عندما تتكامل في الترابط سوف تعطي صفة الخصوصية في جري المسافات القصيرة وتحقق أفضل الإنجازات إذا ما حصل تمازج في هذه المكونات مثل(القوة، السرعة، التحمّل، المرونة، والرشاقة) بشكل علمي دقيق فإنها سوف تعطي كل ما هو إيجابي في حسم السباقات حيث ان المسافات القصيرة مثل 400م تعتمد أساسا على عناصر اللياقة البدنية الأساسية مع بعضها لتحقيق المتطلبات الخاصة بالفعالية لتحقيق الإنجاز وبما أن هذه العناصر هي حركية وخاصة لذا اختار الباحث أن يأخذ بإيجاز بعض هذه العلاقات الحركية لعناصر اللياقة البدنية وكيفية الاستفادة منها لخدمة الفعالية التخصصية خلال تطوير التحمّل الخاص المتمثلة في (التحمّل والقوة والسرعة) وما لها من علاقة في الإنجاز من خلال طريقة التدريب العلمي المناسبة لتحقيق الهدف المنشود. من خلال ما ذكر حيث أن عملية التدرج والتصاعد لتكرار مرات التدريب البدني سوف تخدم خط سير الحركة بسرعة واتجاه الهدف المطلوب وبالوقت نفسه يحدث تحسناً للعناصر البدنية كالقوة والسرعة والتحمّل وغيرها من الصفات الأخرى (قاسم حسن حسين ،1976،ص25). وذلك لان سباق 400م عدو يعد من اعنف سباقات العاب القوى، وتعد من الفعاليات السريعة والقوية والتي يتطلب قدرًا هائلًا من السرعة والتحمّل والقوة إلى جانب متطلبات قوة الإرادة والعزيمة والقوة على مواصلة الكفاح وتحمّل التعب الشديد، ويعد سباق 400م السباق الذي يتم فيه العدو بتقسيم حسب مواصفات العداء حيث إن فعالية 400م من أطول مسافات العدو السريع، وكما يتطلب الوصول للمستويات العليا من الضروري أن يتمتع الرياضي بمستوى عالٍ من عناصر اللياقة البدنية وخصوصاً عنصر التحمّل اللاهوائي والقدرة على الاستمرار في العمل العضلي ذا الشدة المرتفعة لفترة طويلة نسبياً كما يتطلب الوصول للمستويات العليا أيضاً تمتع العداء بمستوى عالٍ من السرعة إذ ثبت بالتجربة أن عداء 400م عدو يمكنهم تسجيل أرقام جيدة في سباقات السرعة (100م، 200م) وعلى

سبيل المثال يستطيع 400م تسجيل أرقام تصل إلى 10,3 و 10,4 ثا في سباق 100م ويتركز تدريب هذه الفئة من المتسابقين في تطوير السرعة بطريق تدريبات القوة التي تنحصر في تدريبات الوثب، والأثقال، والعدو في المرتفعات و المنحدرات والعدو من خلال سحب ثقل معين إلى جانب تنمية القدرة اللاهوائية أي القدرة على العمل العضلي في ظروف نقص الأوكسجين. (قاسم حسن حسين، 1976 ، ص26)

3 المراحل الفنية في سباق 400م حرة

هناك حقيقة واضحة لا يمكن أن نتجاهلها وهي أن سباق 400م لا يمكن أن يعدو فيه المتسابق بأقصى سرعة من اول السباق حتى نهايته إذ تؤثر الشدة العالية على القدرة في الاستمرار في الاداء كما ان استمرار العمل بالشدة العالية يؤدي إلى تركيز حامض اللاكتيك في العضلات العاملة، وزيادة الحموضة فيها مما يؤثر بطريقة سلبية في قدرة هذه المجموعات العاملة على الاستمرار في العمل، فتتخفف كفاءة الأداء فيها وتعد نسبة تركيز حامض اللاكتيك في الدم من المؤشرات الرئيسية التي تدل على قدرة الفرد على الاستمرار في الأداء ويعني ذلك أن الفرد الذي تظهر عنده النسبة بصورة أقل تكون عنده المقدرة أكبر على الاستمرار في الأداء من غيره الذي تظهر نسبة تركيز هذا الحامض عالية وتؤدي أيضاً الزيادة في نسبة تركيز حامض اللاكتيك إلى جانب زيادة نسبة الحموضة إلى انخفاض قدرة الدم على سحب ثاني اوكسيد الكربون إلى الرئتين حيث يتم التخلص منه. مما سبق يتضح لنا أن عملية عدو السباق بأقصى سرعة تصبح مستحيلة لذلك تنقسم المراحل الفنية هنا على أربع مراحل رئيسية حسب (محمد عثمان، 1990، ص35) و هي:

أ. مرحلة سرعة الفعل:

وهي مرحلة البداية التي يتم فيها الانطلاق من مكعبات البداية عند صدور الإشارة، ويكون التركيز في هذه المرحلة اقل منه بعض الشيء في سباق 100م، إذ تقل أهمية البداية نسبياً في سباق 400م عنها في سباق 100م.

ب. مرحلة التدرج بالسرعة:

وتشابه هذه المرحلة مثلتها في سباق 100م و 200م إذ يتم التدرج في السرعة حتى يصل العداء بعد حوالي 50م إلى اقرب ما يمكن من السرعة القصوى، ويحاول العداء في هذه المرحلة على الرغم من الشدة المرتفعة المستخدمة في الأداء أن يظل الاسترخاء موجوداً مع الابتعاد عن التصلب العضلي.

فتردد يحدد التركيبة التي

التي القصيرة . أكبر في
القصير في
القصيرة في
في
في
في
p: 37

5 العوامل الفيزيائية المؤثرة في عدو 400 متر حرة.

6 التحمل

التحمل، مفهومه، وأهميته، وأنواعه:

لرياضي في بعض فعاليات ألعاب القوى

إذ أن هذه الصفات البدنية لها ارتباطها الوثيق والفعال لتلك المكونات الأخرى

من الصفات المركبة التي جاءت أهميتها من عنصر المطاولة التي جعلت

الصفة من العموم إلى صفة الخصوص إن التحمل في مفهومه البسيط يعني القدرة على مواجهة التعب

ته لدى الفرد أثناء النشاط البدني إذ يرى (محمد عثمان) إن صفة التحمل وأهميته ضرورية لعداء

القصيرة (محمد عثمان 1999 379)

عرفها (محمد عثمان) أيضا عن (هاره) بأنها القدرة على مقاومة التعب في حالة اداء التمرينات البدنية لمدة

(محمد عثمان 1999 15) حيث أن التحمل العضلي يشير إلى القدرة على

الأداء طبقاً لشدة معينة خلال مدة زمنية طويلة وفي بعض الأحيان تسمى القدرة على مقاومة التعب

العامل الرئيسي الذي يحدد الوقت الذي يؤثر في كفاءة الأداء هو التعب فال

ستمرار في العمل مع حالة التعب. إن تحمّل من بين جميع القدرات البدنية

الحיוية يجب تمييزها أولاً فبدونها يكون من الصعب تكرار أي أداء أو أنواع أخرى من التدريب بدرجة

(الاتحاد الدولي 1996 15).

وقد تطرق (عويس الجبالي) فيما يخص التحمل على

الاستمرار بالأداء خلاله ويمثل التعب العنصر الأساسي للأداء في هذا النوع من القدرات البدنية إذ يمكن

الإشارة إلى أنه امتلاك اللاعب القدرة على مقاومة التعب يشير إلى الإم

(عويس الجبالي 2001 386)، وقد عرف (مفتي إبراهيم) التحمّل على أنه مقدرة الفرد الرياضي على الاستمرار في الأداء بفعالية دون هبوط في كفاءته أو انه مقدرة الرياضي على مقاومة (مفتي 2001 147) وقال (عصام محمد أمين ومحمد جابر احمد) عن التحمّل أنه مقاومة التعب بمستوى عالٍ للرياضي مما يؤدي إلى رفع القابلية للأداء مما يمكن أن يستمر لمدة طويلة من الزمن نسبياً وزيادة مستوى التحمّل يعني كف التعب (عصام محمد أمين ومحمد جابر احمد 1997 38) (مفتي إبراهيم) ابعده من ذلك في مفهوم التحمّل إذ عرفه مقدرة الرياضي على الاستمرار في الأداء العام بفاعلية الذي لها علاقة بالأداء الخاص في الرياضة التخصصية إذ يشارك في اكتساب الفرد (مفتي إبراهيم 1998 407).

غالباً ما يسمى المرء التحمّل المطولة العامة في الركض الدائم فتركيب العناصر التي تشارك في قابلية التحمّل تتعلق بخصائص الألعاب والفعاليات الرياضية والتحمّل يعني المحافظة على التوتر العضلي لمدة (1998 457) .

على أداء الأعمال الآلية من دون انخفاض مستوى الأداء لمدة طويلة الزمن الذي يستطيع فيه الفرد المحافظة على درجة نشاطه في الأداء بشدة معينة والتغلب على حالة التعب (محمد صبحي 1998 195) .

(1985 248) (1999 15)
(1979 173) :

6 التحمّل العام:

الذي يتضمن التنمية العامة للجسم من دون التركيز على أجزاء معينة منه وتحسين عمل (احمد) عن التحمّل العام هو عنصر رئيس ومهم لرفع مستوى القدرات الهوائية في الجسم إلى الحد الذي تحمّل الخاص ولا يتعارض معه وعلى ذلك يحذر أبو العلا (1997) بلاتونوف أن المبالغة في تنمية تحمّل العام عند الرياضيين ذي تخصصات معينة في اتجاه القوة أو السرعة يعتبر ذو تأثير سلبي على المكونات الفنية تلك التخصصات كما له تأثير سلبي أيضاً على توقيت حمّل العام عن اوزولين بأنه القدرة على إنجاز عمل بدني لمدة طويلة تشترك فيه كثير من المجموعات العضلية إذ يلقي متطلبات على الجهازين الدوري والتنفسي (1972) إذ أن هناك تشابه مع تعريف اوزولين وكما يأتي: "التحمّل العام هو كية مهمة تشترك فيها مجموعات عضلية كثيرة لأطول زمن ممكن وبشدة متوسطة

()

Jonathn. Circuit tracing

الإنسان وهذه الصفة

rowonit, verbiage, 1989.

يعبر عن ذلك بشيء آخر لذا

فالتحمّل يقسم إلى تحمّل خاص وتحمّل عام

مقاومات متوسطة الشدة لأوقات طويلة نسبياً بحيث يقع العبء الأكبر على الجهاز العضلي والجهاز
() (306, 1995).

قابلية الرياضي على أداء النشاط لفترة طويلة وتشارك فيه مجاميع عضلية كثيرة مع متطلبات عالية لأجهزة
() (92 2004).

6 التحمّل الخاص:

إن التحمّل الخاص هو اساس في مفهوم التخصص في التدريب الرياضي ثم العملية التدريبية في

هذه المرحلة نحو بناء اللياقة البدنية

(ريسان خريط مجيد)

2001 59). وله تأثير كبير جداً في تنمية العناصر الحركية الخاصة في الفعاليات الرياضية وعلى

وجه الخصوص في تدريب فعالية 400م حرة ويظهر تأثيره في تطوير مستوى الإنجاز الرقمي لهذه الفعالية
السريع. لذلك فان لكل فعالية متطلباتها الخاصة بها التي تميزها عن غيرها في كيفية التعامل

في ضوء مكونات الحمل التدريبي وفي ضوء الصفة البدنية الخاصة حيث أن التحمّل الخاص هو العنصر
الأساسي الذي نتعامل معه وتذكر (فردوس محمد بن دخيل) عن المندلاوي انه يرى أن التح

إحدى العناصر المهمة في تحديد النجاح في الفعالية الرياضية بحيث تتراوح الشدة المستخدمة ما بين
(75% 85%) تشابه الشدة المستخدمة في المنافسة (فردوس محمد بن

1999 16). ولقد أشار محمد عبد الحجامي عن (هاره) في

بناء كل تدريب رياضي حيث تدعم هذه الصفة تحقيق شدة التدريب المثالية من خلال الوقت المطلوب
الذي محده المنافسة فضلا عن انها تؤدي إلى حلول صحيحة للمشاكل النفسية والخطئية ا

كثير من الواجبات (في حين عرفها

() ()

يحصل من خلال () (181 180 1999).

التحمّل الخاص هو قابلية الرياضي على مقاومة التعب في ظروف الأحمال التدريبية عند التحريك أو

تحقيق نتائج عالية المستوى في
مقاومة التعب الذي يحصل من

Djatsenkow, W. Der ergot jer sowjetisenen laufor.in

Der L.1972.

(1983 175)
ل الخاص يخدم طبيعة أداء الفعالية التخصصية
من اجل احتياز مرحلة هبوط المستوى في التدريب والمنافسة للفعالية المعينة إذ أن كل
فعالية تتطلب بضرورة حالة اتزانية ترابطية في الصفات أو العناصر البدنية لكي تخدم الاتجاه الحركي
ومتطلبات الأداء. "لذا أن الصفة السائدة في تحسين مستوى التحمل الخاص هو الرفع المستمر للحمل
كصفة مميزة لهذا النوع من التدريب فلا بد أن تشير إلى التغيرات في الأجهزة العضوية. (1988
250) تكون أكبر كلما كان

يعني كلما كان الإنجاز كبيراً كانت الفترة اقصر لقطع المسافة المطلوبة هذا ولا بد لنا أن نؤكد أن الجانب
التربوي كالإرادة مثلاً تكون مهمة في عملية تدريب التحمل الخاص (1988 254)
يعني أن تطوير التحمل الذي يتطلب أداء فن الأداء الحركي الجيد لفترة طويلة
الصفات المهمة التي تحتاجها معظم الألعاب الرياضية من حيث تطوير كفاءة الأجهزة الوظيفية

(1998 , 265) .

وهناك مجموعة آراء متفقة على مبدأ الخصوصية هم (طلحة حسام الدين ومصطفى كامل حمد
وسعيد عبد الرشيد) على أن هذه الخصوصية في التدريب في العديد من تدريبات التحمل
لمسافات طويلة قد تؤدي إلى ارتفاع مستوى القدرة الهوائية (1997 48).

6 تقسيمات التحمّل الخاص:

تقسيمات التحمّل الخاص كثيرة وضعها خبراء التدريب الرياضي وهذه التقسيمات هي من اسس الفعالية الرياضية ومميزاتها ومتطلباتها لذا نرى ان التحمّل الخاص الذي يحتاجه عداء 400 يختلف عن عداء وهؤلاء يختلفون عن لاعب الهوكي وغيرها إذ أن التحمّل الخاص له تأثير فاعل وأهمية بالغة في رفع المستوى التطور حتى بلوغ أعلى المستويات العليا والمحافظة عليها. وبعد هذا العرض الموجز يجب معرفة أقسام التحمّل يستوضح أهمية أقسامها ومدى حاجة الفعالية الرياضية إلى تلك الأقسام (1999 146 131 2000 1999 206).

Scholich Manfred :

- 1 .
- 2 .
- 3 .
- (1987 38) :
- 1 .
- 2 .
- 3 .
- 4 .
- (1978 173) (1999 150)

على ما يأتي:

- 1 .
- 2 .
- 3 .
- 4 .

أي فعالية رياضية أو لعبة جماعية لها تحملها الخاص الذي يسهم في تحقيق أعلى مستوى المنافسة جزء ضروري ما دام الهدف المنشود منصباً عليه إذ هو نتيجة ضمنية في المحصلة النهائية. إذ يتفق الباحث(صريح عبد الكريم ونجم العراقي) في تقسيم التحمّل الخاص في المسافات القصيرة

صوعية في التحمل بشكل عام أما في فعالية 400

6 3 1 تنمية التحمل الخاص:

قيادية في تلك الظروف التي تؤلف مجموعها سماتاً لنشاط تنافسي محدد إذ أن الأعمال الخاصة لتنمية

والتركيب ومزايا التأثير على الأنظمة الوظيفية

يؤثر على كفاءة تنمية التحمل الخاص فهو تمازج تمرينات ذات فترات مختلفة عند تنفيذ وتخطيط العمل
(1999 150).

والأخص من ذلك أن هذه ترتبط (بتحمل القوة المميزة بالسرعة
إذ أن هذه المكونات تؤثر تأثيراً فعالاً وكبيراً في هذه الفعالية فضلاً عن هذه المكونات
عند استعمالها تدريبها في المستويات () . ومن ثم
إذا ما ارتبطت هذه المكونات جميعاً سوف تحقق مستوى عالٍ من الإنجاز أما المحافظة عليه وتطويره يعتمد
على كيفية التعامل الدقيق في ضوء أحداث علم التدريب الحديث.

6 3 2 تحمل السرعة:

وهو عنصر مهم جداً في كثير من الفعاليات الرياضية التي تتطلب شدة قصوى

عرفها (كلودي) باها "قدرة الفرد على أداء عمل بدني مميز بسرعة عالية ولمدة زمنية مستمرة "

Clody & Others ,1986, p342.

إذ عرفها (عادل عبد البصير) " عند أداء أعمال بدرجة سرعة قبل القصوى
حتى القصوى " (عبد البصير 1999 12). () إلى "

وتيرة واحدة ومتغيرة" (حسين وجميل 1988 19)

وعرفها(صالح شافي ساجت)
". (1995 203).

()

في ظروف العمل المستمر نتيجة مقدرة مقاومة التعب عند حمل ذي درجة عالية شدته (95% 100%)

(1999 176)

أما(محمد عاطف الأبحر ومحمد سعيد عبد الله) فيرون أن تحمّل السرعة هو "المقدرة على الصراع ضد التعب في ظروف العمل الفعلي الذي يتطلب إظهار السرعة المتزايدة "(الأبحر محمد سعيد عبد الله، 1984 (112

6 3 3 تنمية تحمّل السرعة وتطويرها:

هناك عدة طرق ووسائل تؤدي إلى تنمية أنواع مختلفة من التحمّل وتطويره حيث أنه مرتبط بكل أنواع وقد تناول علم التدريب الرياضي الكثير من المواضيع المختصة في أهمية تنمية

() ()

Arnhem, 1985, p147(

() Wilmer, H.3, 1982, p96.

() Connsilman, 1998,p23

الطرائق التدريبية التي تؤدي إلى تطوير صفة تحمّل السرعة الخاصة في كثير من الفعاليات والأنشطة الرياضية فعند تدريب تحمّل السرعة الخاصة يجب أن نضع في الحسبان زيادة عدد مرات التكرار إلى جانب ذلك ارتفاع بدرجة شدة الحمل. وذكر(محمد حسن علاوي)" ل السرعة وتطويرها أن يتم في البداية حجم التدريب من خلال استخدام عدد كبير من التكرارات ثم بعد ذلك الارتفاع بدرجة الحمل مع تقدير أزمان الراحة بين التمرينات أو بين أجزاء". () 1992 19

.ويشير (عصام عبد الخالق) أن "الأحمال التدريبية ذات الشدة التي تتراوح بين الشدة الأقل من القصوى إلى الشدة القصوى أي من (75% 90%) (90% 100%)

" () 1987 163). إذ نجد تحمّل السرعة في

وقبل الوصول إلى النهاية نجد مدى أهمية تحمّل السرعة في معادلة العداء والمحافظة وهو يتطلب الاداء الاقوى والافضل في إنهاء مسافة الامتار الاخيرة

. ولذلك لتنمية تحمّل السرعة أهمية كبيرة للرياضي فقد أكد(ماتفي . 1988)

مسافة السباق للتدريب وأضاف بان هناك طريقة خاصة استعملها الأبطال في الاتحاد السوفيتي سابقاً هي التدريب في المناطق الجبلية بارتفاعات ما بين(1800 2000)

(ترجمة قاسم حسن حسين 1988 147).

6 3 4 وسائل تدريبات تحمّل السرعة:

المسافات القصيرة يحتاجون إلى تحمّل السرعة بدرجات متفاوتة

بحسب متطلبات الفعالية إذ يتطلب الأمر بعض الأحيان أن يزيد متسابق المسافات المتوسطة

ولا سيما في محاكاة السباق

يأتي: (1993 210 219).

1. أن يكون تكرار الأداء في الجري بالسرعات الأقل من القصوى أو القريبة من القصوى.

2

3. زيادة مسافة التدريب بالسرعة القصوى في حدود (10% 20%)

4. استخدام أسلوب السرعات المتغيرة في أثناء قطع المسافة مثل 50 ثم 50

5. أداء تكرارات مرتفعة الشدة مسافات قصيرة (30 60) متراً

(3) (بيك آب) للمسافات القصير

6 3 5 الوسائل المساعدة على زيادة السرعة :

العالية دائماً بمعنى أن تكون شدة أداء التمرينات إما بالسرعة الأقل

و هذا يساعد على تدريب الجهاز العصبي على الأداء السريع . وفيما

6 3 5 1 طريقة راتوف 1972 :

1972

الرياضي لأعلى أو الشد في الإتجاه الأمامي، بحيث تساعد زيادة سرعة العداء من 5 7%

6 3 5 2 طريقة التأثيرات المتغيرة :

و تعني هذه الطريقة تدريب الرياضي على الإحساس باختلاف سرعة الأداء باستخدام تأثيرات متغيرة

بمعنى أن يؤدي الرياضي المهارة أو الأداء التنافسي في الظروف العادية و بالشكل الطبيعي ، ثم

يلبي ذلك الأداء في ظروف أكثر صعوبة .

7 تحمّل القوة:

يفضل بعض خبراء التربية الرياضية استخدام مصطلح القوة العضلية ()
القوة. ويعني من وجهة نظرهم مقدرة الفرد على الاستمرار في بذل جهد متعاقب مع وجود
مقاومة على المجموعات العضلية المستخدمة وقد عرّفها (هاره) " "
مقاومة التعب أثناء الجهود العضلي المستمر الذي يتميّز بارتفاع درجة القوة العضلية في بعض اجزائه
" (عبد البصير علي، 1999، 99). () () (1983)
على تأخير مرحلة هبوط السرعة التي
تحدث في الأمتار الأخيرة من السباق () (1999، 35)
وتبعاً لمدى ثقل هذه
وتكون هذه القدرة مهمة لكل من التدريب () (1997)
(46). () في " "
زمنية ممكنة في مواجهة التعب وأداء أكبر عدد ممكن لتكرارات التمرين الانقباض العضلي الثابت لمو

7 1 تحمّل القوة المميزة بالسرعة:

تتحد مستويات الإنجاز في كثير من الأنشطة الرياضية تبعاً لمستوى سرعة القوة وفي بعض
الأنشطة الرياضية يكون لهما تأثير مشترك على سبيل المثال في سباق 400م عدو وفي أنشطة رياضية
فعلى سبيل المثال في الوثب الطويل (سرعة القوة) وفي التحديف
() () (عبد البصير)
" (1999، 99).
قابلية الجهاز العصبي. العضلي في التغلب على مقاومة انقباضات عالية للعضلات " ()
(1998، 173).
على مستويات الأداء في أنواع الرياضة التي تتطلب القوة المميزة بالسرعة ()
(1997، 185). في حين يضيف (جاري) أن القوة المميزة بالسرعة تزيد من سرعة عداء
لقصيرة من خلال قدرة تردد الخطوات وطولها
سرعة أقدام جيدة هم الأسرع قياساً إلى الآخرين الذين لا يتمتعون بتلك الصفة
بسرعة والمحافظة على اخذ الخطوة والتردد المثالي أثناء (Jary.w. Lc. .
(Entatnetils, 1984. p130).

لذا فان وسائل التدريب الحديث والتي تعمل من خلال مفهوم ضرورة تنمية)
(يجب أن تعتمد على زيادة عدد مرات التكرار لتمرينات الأثقال التقليدية والمقاومة حتى يتحقق
على أن هذه الأثقال في حدود من (20% 30%)
30) 1997 97).

7 2 التدريب الهرمي:

يعد التدريب الهرمي أحد أشكال التدريب المستخدمة والشائعة في تطوير القوة
الشكل يدخل تحت نطاق القواعد المستخدمة في طريقة الإعدادات والتكرارات
شدة عالية وحتى الشدة القصوى
1977
" من خلال عملية تعاقب في
زيادة الحمل وانخفاضه في التدريب الواحد
ما يسمى بالحد الأقصى الشخصي إذ يمكن تشكيل برنامج تطوير القوة العظمى لأحد لاعبي العاب القوى
%80

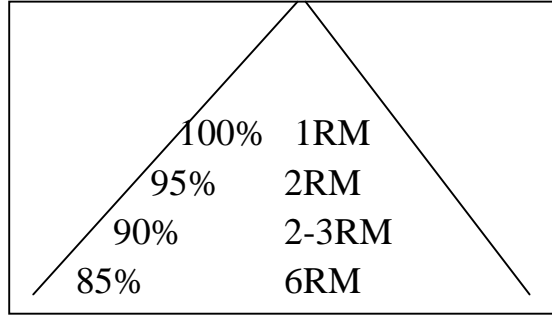
5

4 ثم بعد ذلك %85
4 ثم بعد 3 إذ ينخفض عدد التكرار إلى 3
%95
إلى مرتين ثم الصعود بعد ذلك بالحمل ليصل إلى 100%
من أشكال التدريب (التدريب الهرمي)
%100 ثم يستمر الحمل في الهبوط في
كل مرة يقابله زيادة في عدد التكرارات أي عكس الشكل السابق تماماً وفي هذه
من أشكال التدريب (التدريب الهرمي بطريقة الهبوط) بالحمل ويمكن للمدرب المزج
السابقين بحيث يصبح مرة من خلال الصعود ثم مرة من خلا الهبوط بالحمل تسمى في هذه الحالة
التدريب الهرمي بطريقة (الصعود والهبوط) (1990 67).
التحميل يمكن أن يحتويها منهاج تدريب القوة الجيد وهي كما يأتي مفصلاً:

7 3 الأسلوب الهرمي: أساليب التحميل شيوعاً في تدريب القوة

ويعتمد هذا الأسلوب على زيادة التحميل بصورة تدريجية

(منصور جميل 1990 28).



(13): الهرمي

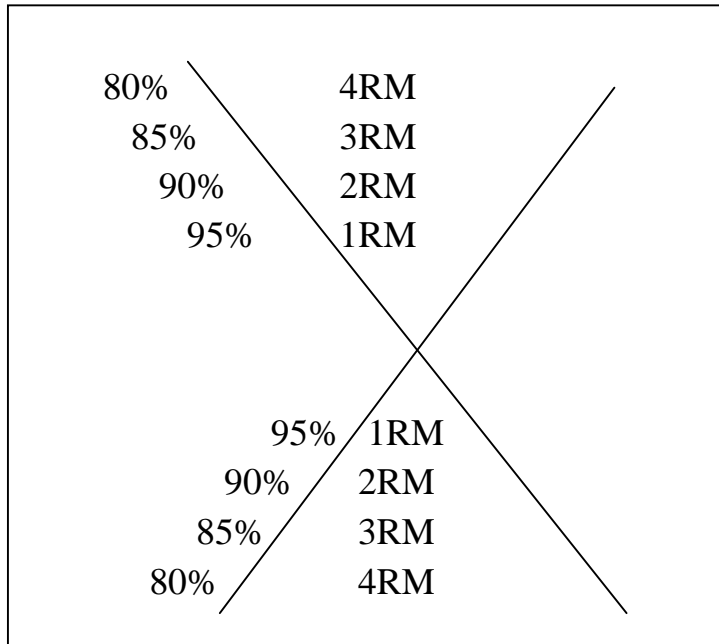
7 4 الأسلوب الهرمي المزدوج: هرمين أحدهما عكس وفي هذا

التحميل تكون البداية من الأسفل بحيث يزداد بصورة تدريجية لحد (95%)

ينخفض الحمل مرة إلى المجاميع الاخيرة

المتغير (التموج) الذي ذكره سابقاً وفي الشكل الآتي :

(جميل 29).



المهمي المزدوج : (14)

بأداء الإحماء

7 5 الأسلوب المسطح:

(1RM)

في جميع التمرينات 70% (1RM)

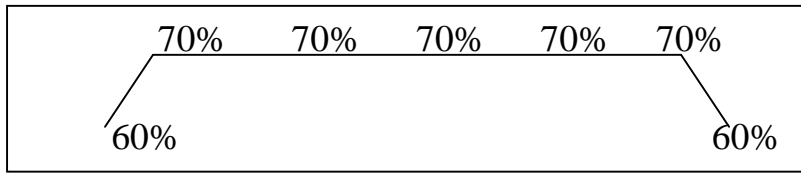
(1RM 60%) ويمكن أداء مجموعة ()

في نهاية كل تمرين من اجل التنويع فقط

التحميل الثابت مع استخدام نسبة مئوية اقل من الشدة المتبعة في بداية الوحدة التدريبية

ونهايتها(التهيئة والاسترخاء) وكما يأتي

(جميل 30 31).



: (15)

المهمي الزوجي وفي

7 6 الأسلوب المهمي المائل(المنحرف):

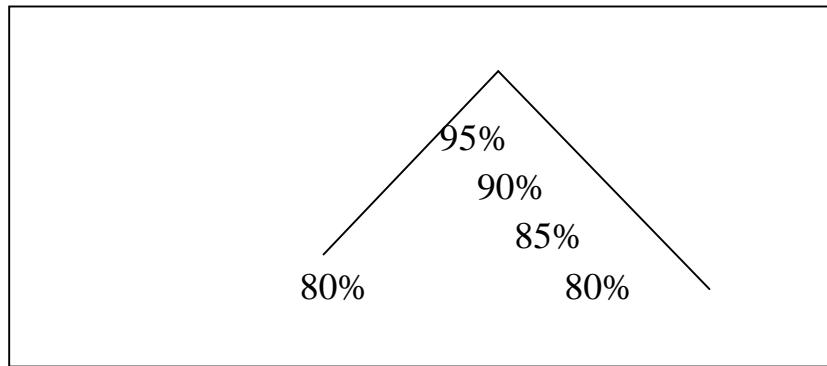
هذا النوع من التحميل يزداد الحمل بصورة مستمرة خلال الوحدة التدريبية ما عدا المجموعة الاخيرة

الحمل فيها سوف ينخفض فالغرض من خفض الحمل في المجموعة الأخيرة هو توفير التغيير والتحفيز لان

31

على الرياضي ان يؤدي المجموعة باسرع جهد ممكن كما في شكل رقم(16) (جميل

. (32)



(16). الأسلوب الهرمي المائل(المنحرف)

(جميل وآخرون 31 – 32

خاتمة:

نستنتج من خلال هذا الفصل أن عنصر السرعة من أهم العناصر في أي نشاط بدني لذلك له أهمية كبيرة و يعتبر من اهم مكونات معظم اللياقات البدنية لذا اهتم بها الكثير من الباحثين كفراري و كلارك و غيرهم .

إن مفهوم السرعة لدى الكثيرين هو السباق مع الزمن و هذا مفهوم ناقص موازاة مع ما لهذا العنصر من حرى تناولناها في هذا الفصل و لقد أوضحنا من خلالها أهمية هذا العنصر في جميع الأنشطة الرياضية الجماعية منها أو الفردية من خلال الخوض في الجزئيات المتعلقة به .

و السرعة هامة جدا في لياقة لاعب كرة اليد و تتأثر بعدة عوامل :

() .

و مهما توسعنا في هذا العنصر فلا شك اننا لم نحط إحاطة شاملة و كاملة بهذا العنصر لان موضوع السرعة أوسع مما يعتقد الكثيرين لكننا أخذنا فيه أهم .

4 المراهقة:

يُحس الفرد في إحدى مراحل نموه بأنه ينتقل من مرحلة إلى مرحلة جديدة في حياته ، تشير إلى حدوث تغيير في التكوين البيولوجي له ، وهذا الإحساس ما هو إلا عملية تدريجية من الطفولة إلى مرحلة جديدة مواءمة ، وسيبدو للعيان تغيير بارز في شكل الجسم وتغير على مستوى الإحساسات والمشاعر نحو مشاعر جديدة ، فالطفل أو المراهق يحس بأنه يقترب من حياة الكبار وخاصة الذين يحيطون به من كل جوانب الحياة ، وهذه المشاعر توحى بانبثاق عملية نحو نفسه ، والتي تتجلى من خلال السلوكيات الجديدة ، وهذه المرحلة هي مرحلة المراهقة.

فما هو مفهومها ، ما أهمية دراستها وما هي خصائصها الخ

4 1 التعريف اللغوي للمراهقة :

كلمة المراهقة معنى الاقتراب أو الدنو من الحلم ، وبذلك يؤكد علماء فقه اللغة ، هذا المعنى في قولهم راهق بمعنى اقترب من الحلم أو دنى منه إذن فالمراهقة تعني الفترة الزمنية التي ينطلق فيها النمو حتى يصل إلى تمام النضج .(الزعبلاوي ، 1998 ، ص 14)

4 2 التعريف الاصطلاحي للمراهقة :

المراهقة هي تلك المرحلة النمائية الثالثة التي يمر
في جميع
البدني

في

في 12 حتى 21

الانفعالي

إلى

في

التي

في 12- 14 في
إلى المراهقة في سن 12- 13 . (1974 محمد) .
مجموعة مختلفة
تغيرات

في

لها
ها
في هذه

تغيرا في جم

الإنساني

التي

في

في جميع . (محمد 1974 209) .

2 أهمية دراسة مرحلة المراهقة :

1. أهمية إلى:
2. في هذه أفكاره
3. إلى تأتي أهميتها لهذا وهذه . حتى (192 491 2001،) .

3 خصائص ومميزات مرحلة المراهقة:

- 1 التغييرات في بحوث
- 2 الخصائص الفيزيولوجية: في الأخير التي التي وتكبير الهضمي تكبير في (155 1985) .

3 2 الخصائص المورفولوجية:

- 1 هذه " هذه في في ومحيط في (أحمد صالح) (156 1965).

3 3 الخصائص العقلية :

فترة التي فترة وفي فترة والتغير.

3 4 الخصائص الانفعالية والنفسية :

في هذه وغير الهدوء للمثيرات في أمره

(محمد حمودة 1991 47)

في في تطوره بحيث في باكورة علاقته مثيرات

3 5 الخصائص الاجتماعية :

تميزه إلى مرحلتي

هذه :

3 5 1 المؤلف:

في بمظهره ويحدث تدريجي (18 12) . يخضع بحيث أهميتهم تدريجيا هذه

3 5 2 النفو:

في إلى في هذه في في إلى المعايير

3 6 خصائص النمو لمرحلة المراهقة:

التي غيرها

لها

ولهذا تختلف

إلى

3 6 1 النمو الجسمي:

غير

الطوي في

هذه

يختلف في

الطوي

في

إلى كبير في

في

(، 1996 ، 178).

3 6 2 النمو الحركي:

في

غير

والتراخي ولهذا

غير

يجعله

في

في

3 6 3 النمو العقلي:

وفي

إلى

كبيرة في

في

كبيرة في التعبير

واتخاذ

التي

إلى جمع

إلى

في

ويجب تغييرها

غير

الانحراف

لم

إلى

(1967 221).

3 6 4 النمو الاجتماعي:

في

في

وبالتالي

في

في

إلى

إلى

مما

إلى

مما يترتب

بمنظرة

يُجعد يحاول

في

يحاول

في

والاشتراك في

(2000 265) .

3 6 4 1 العلاقات:

إلى

أهمية

تأثيرها في مجمل

إلى

إلى

شعولا

(2000 395) .

3 4 6 2 النمو الانفعالي:

الانفعالي في
في
ويعتبر
إلى
نحو
ونحو
(محمد).
1973، (76).
:
- :
- : في هذه التغيرات التي
صغيرا وبالتالي يحترمون
بالإهمال . (لابلاش
إلى (1981-1982) ترجمة
مجملة

في
في
التي
في
إلى
مجملة
3 4 6 3 النمو النفسي:
في هذه الفترة يشير
الاتجاه نحو
لم تلجى
في هذه
يجد
سره للغير .
التي
لي
في
في نظره وفي هذه الفترة
سمات
كالتعبير
كالتركيز
وغير
(محمد).
:
(223).

4 المراهق و ممارسة الرياضة :

في تغيرات كبيرة
إلى غرائزه إلى هذه
إلى التفكير في المحيطة ،ويجد

التربية التي تعتبر إلى كبير
يفرغ إلى كبير
تساعده . (بسيوني و ياسين الشاطيء،1992 94)

التي
: يشير في هذه الفترة
" - التي إلى البدني إلى
التي لها في التي إبداع

" (Ben Aki (M.A) " تغيرات

: " أهمية
الإيجابية هذه أهمية
الاتجاه الجانحين إلى مختلف
ممارسة

(Jean -Yves lassaile : sans annèe – p.12)

الرحمان : " التي محددة
مخطط لها
يحقق في ممارسة

في هذه)
(. 2000 301).

5 مشكلات المراهقة :

فترة
:

5 1مشكلات خاصة بالشخصية :

المحبة

الكثيرة

الرضوخ

5 2مشكلات تتعلق بالجو الأسري:

في داره

إلى

في

محل

5 3مشكلات تتعلق بالمكنات الاجتماعية :

غير

في

في

بحاجة

محبيا

5 4مشكلات التواصل مع الجنس الآخر :

إلى

التي

6 دوافع الإنجاز:

في
(تريسير)

Treasure

محاولة

Ames1995

)

مجالا

(1992)

العالي

Roberts,

للأوائل

نحو

في التعبير

يعتبر

(

1957

)

يحاول

(1938)

1953

)

في

إلى

الخبرات

(

المعايير while Harte 1959
1985 (1978)

هذه المعايير انتباه نحو الذاتي
المعايير إلى
: محفزة

(C. Gernigon , et coll : 2001, P 5-1)

6 1 آثار أهداف الإنجاز على الدافعية:

يحدد ()
(L'ego) (1984) في

نحو في الهدف في
يعتبر الهدف في إلى
() نحو (نحو)
في في في استراتيجيات

الهزيمة إلى

6 2 نشوء أهداف الإنجاز:

1989 نحو يعتبر نحو يعتبر

في

((2000 Weingand

في

في تحضير إلى
في

مدخل:

تعتبر منهجية البحث والإجراءات الميدانية الخاصة به أهم خطوة في البحث العلمي، حيث لا بد له أن يتمكن من الانتقال بين مختلف الخطوات التي يجب على الباحث أن يدركها ويتقن استعماله

استعماله
بحته
بهذه
مختلف هذه
التي يجب
الوصول إلى الهدف
ونحن في
التي
مجتمع
إلى
ك من مجال مكاني وزماني
ه
الهدف

في مختلف
تفسير وتبرير مختلف
وافتراضات
إلى
هذه
إيجاد
الهدف
مقدمة:

التي
بحثنا
التي
في
يشترط تأكيده
الميداني
الميداني يعني
تغييرات.

: تنوه عن المنهج التدريبي وأخرى للاختبارات الموضوعية للتجانس والتكافؤ.

1 1 الدراسة الاستطلاعية :

400

قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية في 2011/02/16

أداة وحدة تدريبية ويهدف الباحث من ذلك إلى معرفة

04

الأخطاء التي قد ترافق العمل وكيفية تجاوزها ومعرفة مدى صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في

4 2 الدراسة الأساسية:

() 1977 395) وكما يأتي :

- المجموعة التجريبية الأولى () ← متغير مستقل (1) ←
 المجموعة التجريبية الثانية () ← متغير مستقل (2) ←
 المجموعة التجريبية الثالثة () ← متغير مستقل (3) ←
 (2) (3)

4 2 1 منهج البحث:

وفي هذا البحث تضمن التصميم التجريبي ثلاث مجموعات تجريبية ، ونفذ الاختبار القبلي أولاً ثم نفذ البرنامج التدريبي الخاص بتدريبات مجموعة تجريبية تدريبي معين خاصا بما يختلف عن المجموعتين الاخرين ، وبعد ذلك نفذ الاختبار البعدي لأجل احتساب نتائج الفرق بين الاختبارين (القبلي والبعدي) لكل مجموعة على حدة و نتائج الفرق بين المجموعات الثلاث وفقا للتصميم التجريبي .
 تجريبي

التي

اختار الباحث المنهج التجريبي لـ

، حيث يؤكد عمار بوحوش و محمود ذنبيات أن "المنهج التجريبي هو اقرب مناهج البحوث لحل المشاكل بالطريقة العلمية ، و التجربة سواء تم في المعمل أو في القاعة أو مجال آخر لمحاولة التحكم في جميع المتغيرات و العوامل الأساسية باستثناء متغير (بوحوش و محمود 1995 107)

4 2 2 مجتمع البحث: شملت عينة البحث عدائي 400 و هم عدائين مشاركين في البطولة 12 عداء مقسمين إلى ثلاث مجموعات بمعدل 04 عدائين في كل مجموعة تم اختيارهم من ثلاث نوادي لألعاب القوى تنشط ضمن القسم الوطني الأول وهم نادي سريع بجاية و نجم نادي بجاية.

4 2 3 مجالات البحث:

4 2 3 1 المجال البشري: 400

القوى لولاية بجاية.

4 2 3 2 المجال المكاني: المركب الرياضي لألعاب القوى لدائرة سوق الاثنين ولاية بجاية.

4 2 3 3 المجال الزمني: 23 / 02 / 2011 إلى غاية 19 2011.

سوف تبدأ الدراسة الجدية بعد تحديد الدراسة في بداية شهر 2011

الدراسة النظرية أما بالنسبة للبرنامج التدريبي و الاختبارات البدنية فسوف تكون كالآتي:

الاختبارات القبليّة تكون في أواخر شهر .

تطبيق البرنامج التدريبي يكون يوم 1 2011 إلى غاية 17 2011.

الاختبارات البعدية تكون بعد نهاية البرنامج التدريبي اي يوم 19 2011.

4 2 3 متغيرات البحث:

4 2 3 1 المتغير المستقل: المتغيرين المتغيرين وفي بحثنا

المتغير () .

مجموعة تتدرب في

4 2 3 2 المتغير التابع : المتغيرين وفي بحثنا

المتغير 400 .

4 2 3 5 الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث:

في التالي:

- في في في

17 16

-

- جميع () .

- في في

في هذه

4 2 6 أدوات البحث:

استمارة الاستبيان:

(1999 71) .

حيث قام الباحث بإعداد استمارتين من الاستبيان احدهما وضعت بها
والأخرى لبيان مدى صلاحية فقرات المنهج التدريبي ومكوناته والذي يسعى الباحث لضبط العامل التدريبي
مجموعات عرضه على مجموعة من الخبراء

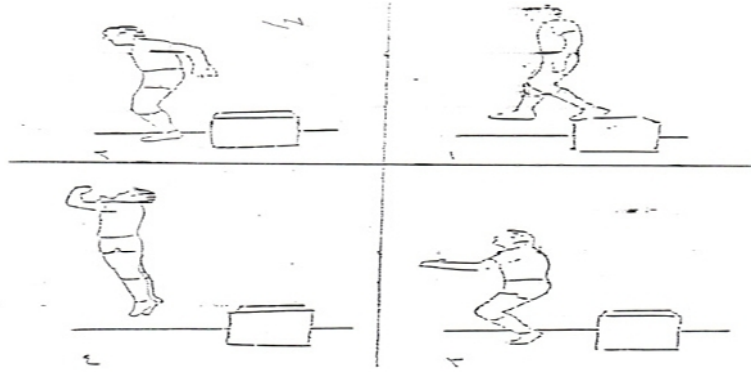
البحث في المتغيرات الجسمية والبدنية حيث استخدم معامل

50

() :

المختبر بالصعود على المنصة بشكل متكرر للرجلين وفي هذا الاختبار يقاس الزمن المستغرق والتكرار

اختبار الجلوس من الرقود من وضع ثني الركبتين في هذا الاختبار تقاس المطاولة العضلية (تحمّل القوة)
عضلات البطن وحساب الوقت المستغرق والتكرار للاختبار حتى استنفاد الجهد.



شكل رقم (17) :

600

: 600 :

600م, محدد بخط بداية ونخط نهاية

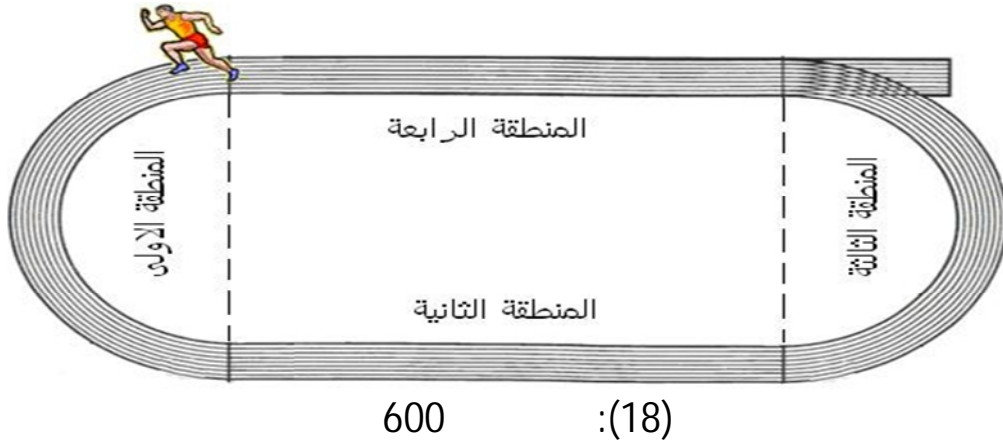
خلف خط البداية (وضع البدء العالي).

عند سماع إشارة البدء يقوم ال

600

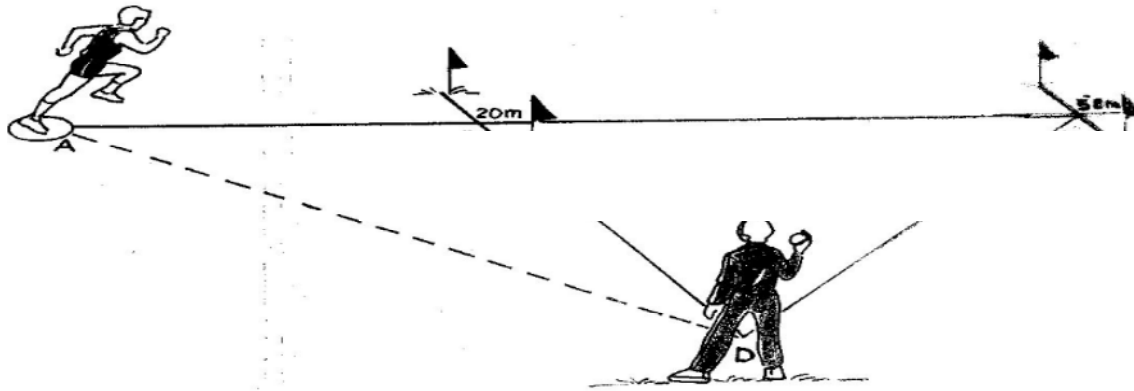
يحتسب

محاولة واحدة فقط.



20

30م من البدء المنطلق لقياس السرعة القصوى في الجري تحت الظروف المتغيرة.



30

شكل رقم (19):

للبرامج

البرنامج التدريبي المقترح

في

فترات

و التنسيق مع عمل مدربي المجموعتين المتبقيتين فيما يخص

للبرنامج

وضع البرنامج التدريبي لباقي الحصص المتبقية

المقترح

تدريبي لكل مجموعة

البرنامج التدريبي المقترح

() .

خبراء ومختصين في مجال

ثم تم عرض البرنامج

3 مجاميع البحث :

التكافؤ بين مجموعات البحث الثلاث في المتغيرات التي اعتمدت في البحث والتي شملت القوة

()

600 400م، لما لها أهمية كبيرة بالنسبة 400

مواصفات العينة في (العمر والقامة والوزن) وقام الباحث بتوزيع استمارة استبيان المرفقة على السادة الخبراء

المتخصصين في مجال علم الاختبارات والمقاييس لأجل التعرف على أفضل اختبار لقياس كل صفة بدنية

مختارة والتي تم ذكرها آنفاً .

جدول (2)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمتغيرات المعتمدة في التكافؤ بين مجموعات البحث .

(3)		(2)		(1)		المتغيرات
4=		4=		4=		
±	-	±	-	±	-	
0.577	16.5	0.5	16.66	0.577	16.5	
0.021	1.76	0.019	1.735	0.017	1.722	
3.532	67.58	1.091	65.90	2.839	64.957	
1.170	82.47	0.527	81.97	1.665	82.845	

0.822	79.93	0.671	79.66	0.774	78.41		600 ()
0.049	2.961	0.071	2.842	0.059	2.867) 30 (10 الأولى.
0.137	2.535	0.113	2.505	0.115	2.562		20
0.332	52.18	0.671	52.66	0.774	51.417		400

وللتعرف على دلالة الفروق بين المجموعات الثلاث في المتغيرات المذكورة انفا وللتأكد من تكافؤ المجموعات الثلاث اجري تحليل التباين بين هذه المجموعات وكما هو موضح في الجدول (3) .

(3)

يوضح تحليل التباين في المتغيرات المعتمدة في التكافؤ بين المجموعات التجريبية .

()	()		مجموع			المتغيرات
8.021	13	0.083	0.167	2		
		0.306	2.750	9		
		0.389	2.917	11		
	3.888	0.011	0.0033	2		
		0.000	0.0033	9		
		0.011	0.0066	11		
	0.974	7.053	14.107	2		
		7.245	65.206	9		
		14.298	79.313	11		
	0.236	0.347	0.694	2		
		1.473	13.263	9		
		1.820	13.957	11		
	4.536	2.608	5.217	2		
		0.575	5.176	9) 600
		2.183	10.393	11		(
	0.219	0.0033	0.0066	2		
		0.0150	0.1356	9		20
		0.0183	0.1422	11		.
	4.135	0.0153	0.0306	2		() 30
		0.0037	0.0335	9		
		0.0190	0.0641	11		10 الأولى.
4.061	1.571	3.142	2		400	
	0.386	3.481	9			

		1.958	6.623	11	
--	--	-------	-------	----	--

(3) () (0.273) (3.888)

(0.974) (0.236) (4.536) (0.219) (4.135) (4.061) على التوالي وكل قيمة من هذه القيم هي أصغر من قيمة (ف) الجدولية (9 2) (0.05)

والتي بلغت (8.021) مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعات البحث التجريبية في المتغيرات المعتمدة في التكافؤ و يدل على تكافؤ هذه المجموعات .

1 7 2 4 الأسس العلمية للاختبارات:

1 7 2 4 ثبات الاختبارات:

" إن إعطاء ثبات لنتائج الاختبارات التي حصل عليها الباحث إذا ما أعيدت التجربة لمجموعات (محبوب، 2001 203) إذ تم إيجاد معامل الثبات بطريقة إعادة الاختبارات

04 400 في يوم 2011 / 02/22 (6)

في يوم 2011/02/28. لإيجاد ثبات هذه الاختبارات من خلال إجراء علاقة الارتباط بين الاختبارات في التالي:

(4):

المتغيرات		
0.987	0.997	
0.992	0.964	600
0.993	0.991	20 ————— ارية في
0.995	0.997	30 اختبار السرعة الانتقالية في 10 أمتار الأولى.

1 7 2 4 صدق الاختبارات:

" (1999 165) ."

ويستعمل التحليل المنطقي والتجريبي :

ويقوم بعض الاختبارات على الخبراء لترتيب الحقائق (محبوب واحمد بدري

2002 90). إذ تمكن الباحث من إيجاد معامل الصدق الذاتي

إحصائية لصدق الاختبارات الموضوعية من خلال استخدام الثبات تحت الجذر التربيعي الذي من خلاله

4 2 7 3 موضوعية الاختبار:

من خلال عرض الاختبارات من قبل الباحث على مجموعة من الخبراء تم إيجاد الموضوعية لهذه إذ اجمع الخبراء على أن الاختبارات المستخدمة تعكس الواقع الحقيقي للصف وهي ذات أهمية بالغة في ال

الخصوص لانها معبّرة عن قيمتها الحقيقية.

- ا.د/رياض الراوي جامعة مستغانم للتربية ب ر.
- د/بن لكحل منصور، جامعة مستغانم للتربية ب ر.
- د/رمعون محمد، جامعة مستغانم للتربية ب ر.
- / جامعة مستغانم للتربية ب ر.
- / مستغانم للتربية ب ر.

4 2 8 الاختبار القبلي :

تم إجراء الاختبار القبلي في يوم 2011/02/28 في تمام الساعة 16 . في

وهذا الاختبار المستخدم في البحث تمّ إجراؤه على مجموعات

قبل البدء في المنهج التدريبي الموضوع من قبل الباحث و يكون تطبيق المنهج التدريبي مباشر المرحلة التحضيرية لهؤلاء العدائين و ذلك بالتنسيق مع مدربي المجموعتين فيما يخص باقي الحصص المبرمجة في البحث المهمة تطبيق نفس البرنامج

المعد في البحث

4 2 9 المنهج التدريبي:

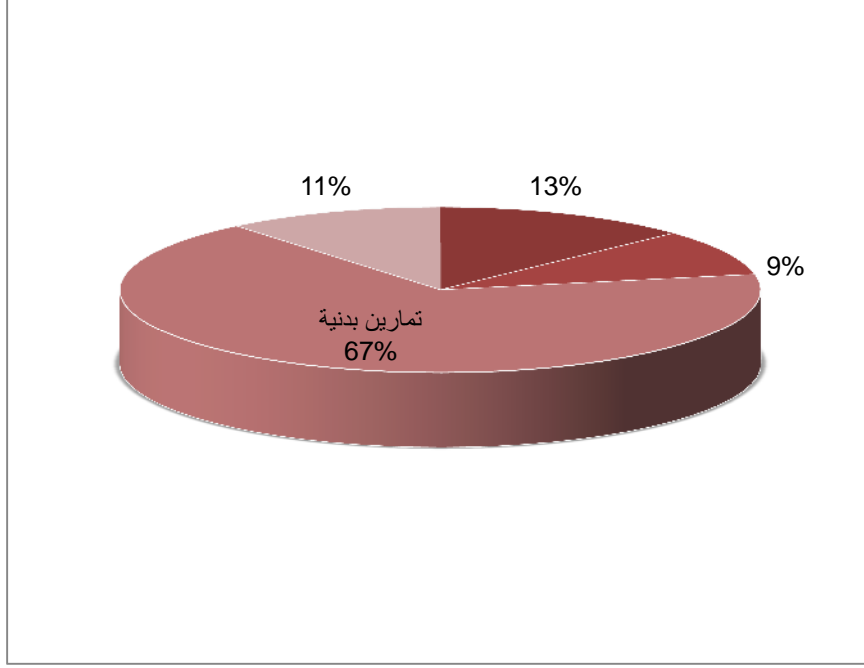
يضم المنهج التدريبي المطبق ثلاثة :

- 1 القسم التحضيري
- 2
- 3

وقد بلغ مجموع الوقت الكلي للقسم التحضيري للمنهج التدريبي (480) (280)

إجماء (200) وإجماء وقد بلغ القسم الرئيسي الكلي للمنهج التدريبي (1440)

دقيقة مقسمة على التمارين البدنية المتنوعة التي في المنهج التدريبي
مجموعه (240) . كما هو موضح في الشكل التالي .



الشكل رقم (20) : المنهج التدريبي

في المنهج التدريبي هي:

1. أن تكون الوحدات التدريبية ذات أهداف بدنية ونفسية متكاملة للوصول إلى متطلبات (: 1987 228).
 2. تمارينات السرعة تكون في بداية الوحدة التدريبية بعد الإحماء العام غير مجهد من الناحيتين النفسية والبدنية (مفتي إبراهيم حماد: 1998 317).
 3. المنهج التدريبي المقترح و الاختبارات البعدية يختم 400
- إذ أن التدريب المنظم والمبرمج واستخدام أنواع الشدة المقننة في التدريب الرياضي واستخدام الراحة المثلى بين التكرارات يؤدي إلى تطور الإنجاز. (ريسان خريبط مجيد: 1998 401).
- 10 2 4 الاختبار البعدي :**

تم إجراء الاختبار البعدي في 2011/07/21 الذي تم إجراؤه بعد الانتهاء من تطبيق المنهج التدريبي ولقد جرى هذا الاختبار مثلما جرى قبل بدء المنهج التدريبي بشكل مشابه لما

جرى عليه في الاختبار القبلي المذكور آنفاً مراعيًا بذلك الظروف (المكانية والزمانية) ومن خلال الاختبار

4 3 الوسائل الإحصائية :

الهدف
التفسير
مختلف
محمد صبحي أبو صالح وآخرون"
اتخاذ
في
(09
الوسط الحسابي .
الانحراف المعياري .

إلى
هدف
في جمع
1989
صالح
محمد)"
:

() (T-test)

تحليل التباين باتجاه واحد .

(L.S.D) .

(SPSS)

استخرجت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (ت) (T-test)

(0.05) .

4 المتوسط الحسابي : هو عبارة عن حاصل جمع مفردات القيم مقسوم على عددها . (خيرى، ص 242).

: = (شربيني، 1995 132) .

س : المتوسط الحسابي .

: لكلمة مجموع .

2

: الانحراف 2 : يحسب كالتالي :

(شربيني : 1995 . 133).

$$\frac{\text{مج (س)}}{=}$$

:
ع : الإختراف المعياري.

:
س : المتوسط الحسابي.

:
3

$$100 \times \frac{\text{مجموع}}{\text{مجموع}} = \% \quad :$$

4
5

$$\sqrt{\quad} \times \quad = \quad =$$

LSD 6

خاتمة:

التي
أهمية
إلى
تحضيرها

في
يمكن
إلى
التي يمكن

في
السير
التي تعتبر
تبنى

تمهيد:

لها إن لم

عالج

ثم

مجموعة

التي

تخضع

يمكن

التفسير ثم

إلى

في

عرض النتائج:

وايضا انها تقلل من الخطا في

(. 1974: 35).

ليتسنى لنا معرفة صحة النتائج ودقتها بما يتناسب وتحقيق هدف

مع مجريات العمل البحثي

عرض ومناقشة نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعات الثلاث في اختة

::

(5) :

يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية

()	()					المجموعة الاولى
		±	-	±	-	
2.35	6.016	5.359	91.25	1.66	82.65	
	8.821	4.938	103.88	0.527	81.97	
	3.721	1.667	88.602	1.170	82.47	

(9 2) (0.05)

(5)

وللمجموعات جميعها ولصالح الاختبار البعدي إذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة للمجموعات الثلاث (6.016) (8.821) (3.121) التوالي وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.35) ; وهذا يحقق فرضية البحث .

وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه (1999 53 59)

(1993) والتي توصلت إلى وجود تحسن معنوي في بعد ثمانية أسابيع من

وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه العديد من الدراسات مثل: كريم عبد الحسين

وجود تأثير كبير لتدريبات المرتفع على تنمية تحمل القوة مما أدى إلى 1500 .

كما اتفقت هذه الدراسة مع دراسة كل من (آدم 1984) (1987)

(1994) والتي توصلت نتائجها إلى استخدام تدريبات يعطي نتائج إيجابية في

(1997 153) .

التطور في مجموعات البحث الثلاث إلى ان تدريبات .

لعضلات الرجلين المشاركة في وهذا يهدف إلى إنتاج أكبر قوة ممك وهذا يؤثر في زيادة

العضلي مما يساهم في تنمية القوة لعضلات الرجلين وزيادة . (محمد 1997 259) .

العضلية وتحسين رد الفعل المطي لهذه العضلات مما يؤدي إلى تحسين الإنجاز الرياضي (عائد ، 1999 ، 165) وفي هذا الصدد يؤكد كل من سليمان حجر وعويس الجبالي (1989) للرجلين سمة مطلوبة وتحتل مكانة مهمة للسباقات كافة ، كما أكد ذلك كل من عثمان رفعت (1991) ومحمد حسن علاوي (1991) أن عامل القوة للرجلين يمثل الأهمية الأولى للعناصر البدنية (علي ، 1999 ، 21) .

(Wilt Eecr) في أن لتلك التدريبات تأثيراً كبيراً في تحسين مستوى من خلال أثرها في تحسين القوة (1996 ، 40)
 Thomas , Adams بها وغير مكلفة للربط بين عنصر القوة والقدرة العضلية (درويش ، 1998 ، 13) ولغرض التعرف على الفروق بين المجموعات الثلاث في () .

الجدول رقم: (6)

يوضح تحليل التباين للاختبارات البعدية للمجموعات الثلاث في عنصر تحمّل القوة القفز المتبادل على منصة القوة.

المتغير		مجموع المربعات	متوسط المربعات	()	()
	2	533.22	266.61	4.26	14.309
	9	167.69	18.633		
	11	70.00	285,243		

(0.05) (6) () (9 2) .
 (4.26) وهي أكبر من قيمة (ف) الجدولية (14.30) وهذا يعني أن البرنامج قد أثر في مجموعات الثلاث في عنصر () في عنصر () .

ونظراً لعدم معرفة أي مجموعة من مجموعات البحث الثلاثة لمجاً إلى وسيلة إحصائية أخرى
تتمثل في (L.S.D) وكما موضح في الجدول (7) .

الجدول رقم (7)

يوضح أقل فرق معنوي (L.S.D) بين الاختبارات البعدية للمجموعات الثلاث
في عنصر تحمّل القوة القفز المتبادل على منصة القوة.
لمجاميع البحث الثلاثة.

88,60 = س ^ـ	103,88 = س ^ـ	91.25 = س ^ـ	المجموعة الاولى
2.65	12.63	/	المجموعة الاولى 91.25 = س ^ـ
15.28	/	/	103,88 = س ^ـ
/	/	/	88,60 = س ^ـ

(0.05).

(7) وجود فروق بين الوسط الحسابي للمجموعة الأولى والثانية إذ بلغ الفرق
(12.63) و المجموعة الاولى و الثالثة بلغ الفرق بين الوسطين (2.65) .
(15.28).

هذه القيم بين المجموعات ولصالح المجموعة الثالثة التي تدرت
سبب ذلك إلى أن العضلة مرونة إلى طاقة مطاطية عالية وزيادة مخز
على زيادة التحفيز العصبي العضلي وذلك بزيادة
التمطية العضلية للعضلات المادة بوساطة التقلص العضلي اللامركزي وصولاً إلى التقلص العضلي ا
والذي يعبر عن الفترة التحضيرية لتحويل الطاقة الكامنة إلى طاقة حركية عن طريق التقلص العضلي المركزي
() (99 2000) . ()
المسافات القصيرة من خلال قدرة تردد الخطوات وطولها

سرعة أقدام جيدة هم الأسرع قياساً إلى الآخرين الذين لا يتمتعون بتلك الصفة
والتردد المثالي أثناء الركض (Jary.w. Lc.)

(1984. p130) لذا فان وسائل التدريب الحديث والتي تعمل من خلال مفهوم

عرض ومناقشة نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعات الثلاث في اختبار
. 600

الجدول رقم: (8)

يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة و الجدولية
لنتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة لعنصر اختبار تحمّل السرعة جري 600م.

()	()					
		±	-	±	-	
2.35	4.724	0.723	74.115	0.919	78.417	المجموعة الاولى
	3.232	1.402	75.9875	0.671	79.66	
	2.610	0.808	78.427	0.822	79.932	

(9 2) (0.05)

(8)

وللمجموعات جميعها ولصالح الاختبار البعدي فيما يخص اختبار 600 . ()

(4.724) (3.232) (2.610) على التوالي وهي أكبر من قيمة

(2.35) وهذا يحقق فرضية البحث . ()

وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه العديد من الدراسات مثل دراسة كريم

تطور في إنجاز ركض 1500 . من تدريبات التثقيل في

ولغرض التعرف على الفروق بين المجموعات الثلاث في .
600 . ()

الجدول (9)

يوضح تحليل التباين للاختبارات البعدية للمجموعات الثلاث في عنصر اختبار تحمّل السرعة جري
600م.

()	()	متوسط المربعات	مجموع المربعات			المتغير
4.26	5.585	7.545	15.09	2		600
		1.351	12.15	9		
		8.896	27.24	11		

(9 2) (0.05)

(5.585) وهي أكبر من قيمة (ف) الجدولية () (9)
(4.26)

الثلاث في عنصر تحمّل ، 600 ، وهذا يعني أن البرنامج قد أثر
في مجموعات البحث . في عنصر
600 ، وهذا يحقق فرضية البحث.

ونظراً لعدم معرفة أي مجموعة من مجموعات البحث الثلاث هي الأفضل ، لجأ إلى وسيلة إحصائية أخرى
تتمثل في أقل فرق معنوي (L.S.D) وكما موضح في الجدول (10) .

الجدول رقم (10)

يوضح أقل فرق معنوي (L.S.D) بين الاختبارات البعدية للمجموعات الثلاث
في عنصر اختبار تحمّل السرعة جري 600م
لمجاميع البحث الثلاثة.

78,42 = س ^ـ	75,98 = س ^ـ	74,11 = س ^ـ	المجموعة الأولى
4,31	1,87	/	المجموعة الأولى 74,11 = س ^ـ
2,44	/	/	75,98 = س ^ـ
/	/	/	78,42 = س ^ـ

(0.05)

(10) وجود فروق بين الوسط الحسابي للمجموعة الأولى

(1.87) (4.31) (2.44) على التوالي.

الأولى الحسابي مع بقية الأوساط على النحو الآتي (4.31) (2.44)

هذه القيم ذات فروق معنوية بين المجموعات ولصالح المجموعة الأولى التي تدرت على

ويعزو الباحث سبب ذلك إلى أن تدريبات

بحوث عديدة في الركض السريع على أهمية عوامل كثيرة تساعد في تحقيق التكامل الحركي لتكنيك

انثروبومترية و

" SCHMOLINSKY

) " تغيير في

1976 (46) و بالرغم من العياء الذي يصاحب العداء إلا أن المسلك المنحدر يساعده

على الحفاظ بمعدل سرعته و بالتالي يكتسب التي تعتبر من بين العوامل الضرورية لعدائي

400م في تحسين الانجاز الرقمي لهذه الفعالية. و حسب (محمد ناجي شاكر 1998 21). " تحمل السرعة في المرحلة النهائية للسباق، وقبل الوصول إلى النهاية أهمية كبيرة في معادلة العداء والمحافظة به عند بداية الانسياب، وهو يتطلب الاداء الاقوى والافضل في إنهاء مسافة الامتار الاخيرة

"

عرض ومناقشة نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعات الثلاث في اختبار القوة الانفجارية في جري 20م

الجدول (11)

يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية لنتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة لعنصر اختبار القوة الانفجارية في جري 20م.

()	()					المجموعة الاولى
		±	-	±	-	
2.35	2.177	0.078	2.41	0.115	2.56	
	4.942	0.108	2.555	0.059	2.43	
	2.477	0.139	2.51	0.137	2.53	

(9 2)

(0.05)

(11)

وللمجموعات جميعها ولصالح الاختبار البعدي إذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة للمجموعات الثلاث (2.177) (4.942) (2.477) على التوالي وهي أكبر من قيمة (ت) (2.35) وهذا يحقق فرضية البحث .

كما اتفقت هذه الدراسة مع دراسة إسماعيل عبد الجبار صالح دؤ أثر استخدام ارتفاعات مختلفة للقفز العميق في بعض أوجه القوة العضلية ومهارة التهديف بالقفز عالياً بكرة اليد البليومترية نتائج إيجابية في

ويعزو الباحث التطور في مجموعات البحث الثلاث إلى ان تدريبات ا
فعالة لعضلات الرجلين المشاركة في "وهذا يهدف إلى إنتاج أكبر قوة في أقصر زمن ممكن
في زيادة سرعة الانقباض العضلي مما يسهم في تنمية القوة الانفجارية لعضلات الرجلين وزيادة
خاصة في بداية السباقات" و هذه تتفق مع دراسة حمدي محمد علي محمود.

وتحسين رد الفعل المطي لهذه العضلات مما يؤدي إلى تحسين الإنجاز الرياضي (عائد ، 1999 ، 165)
وفي هذا الصدد يؤكد كل من ريد (1986) **Ried** (1989) **Lopes** (1989)
وعويس الجبالي (1989) القوة الانفجارية للرجلين سمة مطلوبة وتحتل مكانة مهمة للسباقات
كأفة ، كما أكد ذلك كل من بولوك (1990) **Pollock** (1991) (1991) ومحمد حسن
(1991) أن عامل القوة الانفجارية للرجلين يمثل الأهمية الأولى للعناصر البدنية (علي ، 1999
(21) .

وهذا ما أكده جام (Gambetta)
(1989 62) . ولغرض التعرف على الفروق بين المجموعات الثلاث في القوة
() .

(12)

البعديّة للمجموعات الثلاث في عنصر اختبار القوة الانفجارية في جري

. 20

المتغير		مجموع المربعات	متوسط المربعات	()	()
الانفجارية في جري 20	2	0.018	0.009	4.26	5.23
	9	0.105	0.012		
	11	0.123	0.021		

(0.05) (9 2) .

(12) () (5.23) وهي أكبر من قيمة (ف) الجدولية

(4.26)

الثلاث في عنصر اختبار القوة الانفجارية في جري 20 .

مجموعات البحث الثلاث . وهذا يعني ان البرنامج قد اتر في عينة البحث بـ

اختبار القوة الانفجارية في جري 20 ..

أي مجموعة من مجموعات البحث الثلاثة لرجأ إلى وسيلة إحصائية أخرى تتمثل في أقل فرق

(L.S.D) وكما موضح في الجدول (13) .

(13)

(L.S.D)

في عنصر اختبار القوة الانفجارية في جري 20 .

المجموعة الاولى	س = 2.5	س = 2.43	س = 2.51
المجموعة الاولى س = 2.5	/	0.07	0.07
س = 2.43	/	/	0.08
س = 2.51	/	/	/

(0.05)

(13) عدم وجود فروق بين الوسط الحسابي للمجموعة الأولى والثانية إذ بلغ الفرق بين

(0.07) .

المجموعة الثالثة فقد ظهر ناتج الفرق لوسطهما الحسابي مع بقية الاوساط على النحو الاتي (0.07)

(0.08) هذه القيم ذات فروق معنوية بين المجموعات ولصالح المجموعة التي تدرت على

ويعزو الباحث سبب ذلك إلى أن

العضلة مرونة إلى طاقة مطاطية عالية وزيادة مخزون الطاقة للعضلة ، فضلاً عن ذلك فإن آلية التقلص

قد عمل على زيادة التحفيز العصبي العضلي وذلك بزيادة

التقلص العضلي اللامركزي وصولاً إلى التقلص العضلي

والذي يعبر عن الفترة التحضيرية لتحويل الطاقة الكامنة إلى طاقة حركية عن طريق التقلص العضلي المركزي
() (99 2000).

عرض ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعات الثلاث في
30 10 الأولى.

(14)

يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية

في جري 30

10 الأولى.

()	()					
		±	-	±	-	
2.35	7.518	0.077	2.5	0.059	2.867	المجموعة الاولى
	7.202	0.086	2.437	0.071	2.482	
	6.005	0.139	2.515	0.049	2.96	

(2 9)

(0.05)

(14)

وللمجموعات جميعها ولصالح الاختبار البعدي إذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة للمجموعات الثلاث
(7.518) (7.202) (6.005) على التوالي وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.35)
وهذا يحقق فرضية البحث .

(Josephl. Rogers USA2000 36)

وتتفق هذه النتيجة مع

العوامل المهمة التي يجب مراعاتها هي القدرة العضلية وتوزيع الإشارات العصبية الصادرة عن الجهاز
العصبي في . وطول الرجلين كلها تؤثر على الجزئين الرئيسيين اللذين يؤديان مهم في السرعة
وهما : طول الخطوة وترددها. ونتيجة البحوث حول العلاقة المشتركة بين طول و تكرار الخطوة و تعجيل
الركض وجد ((تعجيل الركض ينتج من طول الخطوة و تكرار الخطوة لذلك عند ارتفاع التعجيل نرى

من الضروري إما توسيع الخطوات تصاعد التكرار التغيير المهم لكلا الصفتين ((. ((قاسم حسن
83)) .

عليه بالقدرة (القوة) التي يستطيع الرياضي وضعها في الخطوة عند مرحلة تماس قدم
وتأثير بزواوية القوة مع (زاوية الفعل) لذا فإن أفضل
طريقة لتحسين الخطوة هو ليس في طريقة تنفيذ التكنيك لكن الأفضل هو تحسين القابلية على إنتاج
() في عندما تستخدم القدرة ضد من
(.

فتردد يحدد التركيبة التي
تحفز العضلات والألياف العضلية التي تتكون منها العضلة وطول السيقان وكلما أمتلك الشخص أليافاً

ولغرض التعرف على الفروق بين المجموعات الثلاث في
(.)

(15)

يوضح تحليل التباين للاختبارات البعدية للمجموعات الثلاث في عنصر
في جري 10 الأولى. 30

المتغير		متوسط المربعات	مجموع المربعات		()	()
في 30	2	0.007	0.014	4.26	5.37	()
	9	0.011	0.099			
	11	0.018	0.113			
10 الأولى.						

(9 2) .

(0.05)

(15) () (5.37) وهي أكبر من قيمة (ف) الجدولية

(4.26)

10

في جري 30

الثلاث في عنصر

مجموع

الأولى لمجموعات البحث الثلاث . وهذا يعني ان البرنامج

في جري 30

في

10 الأولى.

ونظراً لعدم معرفة أي مجموعة من مجموعات البحث الثلاث هي الأفضل ، لمجأ إلى وسيلة إحصائية أخرى تتمثل في أقل فرق معنوي (L.S.D) وكما موضح في الجدول (16) .

(16)

(L.S.D)

10 الأولى.

في جري 30

في عنصر

المجموعة الأولى	المجموعة الأولى	المجموعة الأولى	
س = 2.5	س = 2.48	س = 2.41	
0.09	0.07	/	المجموعة الأولى س = 2.41
0.02	/	/	س = 2.48
/			س = 2.5

(2 9)

(0.05)

(16) وجود فروق بين الوسط الحسابي للمجموعة الأولى والثانية إذ بلغ الفرق بين

(.007)

المجموعة الثالثة فقد ظهر ناتج الفرق لوسطهما الحسابي مع بقية الاوساط على النحو الاتي (0.09)
 (0.02) هذه القيم ذات فروق معنوية بين المجموعات ولصالح المجموعة الأولى التي تدرت على

إلى أن هناك تطوراً في مستوى صفة السرعة القصوى من خلال فقرات المنهج التدريبي المقترح الذي وضعه الطالب على مختلف المسالك للمجموعات الثلاثة وهذا التحسين جراء تأثير المنهج التدريبي الذي مارسه المجموعة الأولى المتدربة على المسلك المنحدر لذا يرى الطالب أن التدريب لدى المتسابقين، هذا مما يؤدي إلى تحسين أو رفع المستوى ومن هنا نرى أن لهذه الطريقة التدريبية (التدريب على المنحدر) اثر فاعل في 400م و أهمية كبيرة في تحسين مستوى الإنجاز الرقمي .

(17) :

يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية

400

()	()					المجموعة الاولى
		±	-	±	-	
2.35	2.714	0.414	50.447	0.774	51.41	
	4.724	0.749	50.16	0.671	52.66	
	2.536	0.409	51.407	0.332	52.18	

(9 2)

(0.05)

(17)

وللمجموعات جميعها ولصالح الاختبار البعدي إذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة للمجموعات الثلاث (2.714) (4.724) (2.536) على التوالي وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.35) وهذا يحقق فرضية البحث الأولى .

وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه العديد من الدراسات مثل دراسة احمد شاكر فرمان ويعزو الباحث التطور في مستوى الانجاز لفعالية 400 مجموعات البحث الثلاث إلى البرنامج التدريبي المطبق على المجموعات وذلك باختلاف مسالك التدريب بحيث هذه الأخيرة (المسالك) سمحت بتطوير بعض الصفات البدنية الضرورية لفعالية 400م وهي تحمل السرعة و تحمل القوة بالإضافة إلى القوة الانفجارية و كل هذه الصفات تعتبر ضرورية لتحسين المستوى الرقمي لفعالية 400 من خلال فقرات المنهج التدريبي المقترح الذي وضعه الطالب مما أدى إلى التحسين في إنجاز جري 400م حرة للمجموعات التجريبية وهذا التحسين جراء تأثير المنهج التدريبي الذي مارسته المجموعات، لذا يرى الطالب أن الرفع من صفة (التحمل الخاص) بالنسبة للفعالية يعني تطور في (تحمل القوة وتحمل السرعة و القوة و السرعة القصوى) هذا مما يؤدي إلى تحسين أو رفع المستوى الرياضي وتطور مستوى الإنجاز ومن هنا نرى أن لهذه الطريقة التدريبية ، أهمية كبيرة في تحسين مستوى الإنجاز الرقمي وهذا مثبت في الجداول آنفاً ومن هنا تكمن أهمية التدريب على المسلك في تحقيق إنجاز ممكن ورفع المستوى الرياضي .

ويوضح الطالب هذا التطور هو اندماج المنهج التدريبي الذي وضع للمجموع التجريبية وتحملها أعباء التعب من جراء المسالك التدريبية ولقد توصل إلى مردود إيجابي فيما يخص النتائج النهائية في الاختبار النهائي وكذلك يرجع الفضل إلى الأسلوب التدريبي المستخدم له مردود إيجابي بالفعل لفعالية 400 .

وهذا يرجع أيضاً إلى مدى ونوع الطريقة التدريبية المستخدمة في المنهج التدريبي استخدم طريقة التدريب الهرمي من متموج الشدة أي هرمي بين أسابيع المنهج التدريبي التجريبية مما أدى إلى تحقيق إنجاز ملموس

وملاحظ من خلال الاختبارين القبلي الذي جرت وعرضت نتائجها في
400 بشكل واضح وملحوظ ولصالح المجموع

التي من خلالها

ن هناك فروقاً في الأوساط الحسابية لأفراد مجموع

ولغرض التعرف على الفروق بين المجموعات الثلاث في القوة الانفجارية

() .

الجدول (18)

400

للمجموعات الثلاث في عنصر

()	()	متوسط المربعات	مجموع المربعات			المتغير
4.26	6.526	1.951	3.902	2		400
		0.299	2.691	9		
			6.593	11		

() (18) . (9 2) (0.05)

(6.526) وهي أكبر من قيمة (ف) الجدولية والبالغة (4.26)

400

فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات البعدية للمجموعات الثلاث في
مجموعات البحث الثلاث . وهذا يعني ان البرنامج قد اتر في مجموعات
في 400 .

ثلاث . ونظراً لعدم معرفة أي مجموعة من مجموعات البحث الثلاث هي الأفضل ، لذا لجأ إلى وسيلة
إحصائية أخرى تتمثل في أقل فرق معنوي (L.S.D) وكما موضح في الجدول (19) .

(19)

(L.S.D)

400

في عنصر

51,48 = س	50,16 = س	المجموعة الاولى 50,44 = س	
1,04	0.28	/	المجموعة الاولى 50,44 = س
1,32	/	/	50,16 = س
/	/	/	51,48 = س

(0.05)

(19) عدم وجود فروق بين الوسط الحسابي للمجموعة الأولى والثانية إذ بلغ الفرق بين

. (0.28)

اما المجموعة الثالثة فقد ظهر ناتج الفرق لوسطهما الحسابي مع بقية الاوساط على النحو الاتي (1.04)
(1.32) وان هاتان القيمتان ذات فروق معنوية بين المجموعات ولصالح المجموعة الأولى التي

فالمجموعة الثانية حققت تطورا ملحوظا في مستوى الاجاز الرقمي 400م مقارنة بالمجموعة الاولى و

ويعزو الباحث ذلك أن التدريب (التدريب على المسلك المرتفع) نوعاً من أنواع طرق التدريب الأخ
بالإضافة إلى التدريب على المنحدرات حيث أن هذان النوعان من التدريب يعتبران أكثر ملائمة مقارنةً
ببقية الطرق التدريبية الأخرى (التدريب على المسلك المستوي) مما يؤدي هذا إلى تطور مستوى الإنجاز
لجري 400م حرة وذلك التطور الحاصل خاصة للمجموعة الثانية يأتي من جراء تحسين مستوى صفة
(التحمل الخاص) للفعالية وهذا مردود في فعالية 400 .

2 8 الاستنتاجات:

أظهرت النتائج بوجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي و البعدي ولصالح البعدي، وللمجموعة المتدربة على المسالك المرتفعة في عدو 400 .

معنوية في الاختبارات البعدية لعدو 400م ولصالح المجموعة المتدربة على المسلك المرتفع. و ان للمسلك المرتفع اثر واضح في تطور المجموعة، وهذا ما اظهرته نتائج اختبارات 400م حرة في المجموعة. و انه يؤدي إلى تطوير صفة حمل القوة، التي تسمح بتحسين الانجاز الرقمي لجري 400م. أما التدريب على المسلك المنحدر يؤدي إلى تطوير صفة تحمل السرعة، و سعة الخطوة التي 400 .

الأولى التي تدرت على المسلك المنحدر تقدم بسيط في

في التدريب ونتيجة تطبيق تدريبات لتنمية الصفات البدنية الخاصة بمساعدة المسلك المنحدر مما أدى إلى تحسن المستوي الرقمي لمسابقة 400 .

في

البدنية الخاصة بالإضافة إلى تطبيق تدريبات لتنمية القوة الانفجارية لعمل الرجلين بصورة أكبر

تأثير مما أدى ذلك إلى تحسن ملحوظ في 400

400 .

حققت المجموعة الثالثة تقدم ملموس اقل منه مقارنة بالمجموعتين الأولى و الثانية في مستوى الانجاز الرقمي

400 هذا ما يعني التدريب في هذا المسلك المستوي غير كاف وحده

400 .

2 9 مناقشة الفرضيات:

ي و لصالح البعدي

و لكن ليس لصالح المجموعة الاولى التي تدرت في المسلك المنحدر لصالح المجموعة الثانية التي

تدرت في المسلك المرتفع وتوصلنا إلى الإجابة على تساؤلنا إلى أن الإعداد في المسالك المرتفعة يؤدي إلى

400 . إلى التدريب في المنحدر يؤدي إلى

تحمل السرعة بينما التدريب في المرتفعات يسمح بتطوير تحمل القوة و تطوير القوة الانفجارية للرجلين كما

يسمح بتطوير القوة المميزة بالسرعة و كل هذه العوامل ساهمت في تحسن مستوى المجموعة الثانية مقارنة

الأولى و الثالثة و استنادا في ذلك لدراسة كريم عبد الحسين الجبار التي توصلت إلى:

- وجود تأثير كبير لتدريبات المرتفع على تنمية تحمل القوة مما أدى إلى 1500 .

- وجود تطور في انجاز ركض 1500 في الأولى.

الاقتراحات:

نرى انه يمكن جعل هذه الدراسة نقطة الشروع إلى عمل جديد لباحثين آخرين في فعاليات أخرى من

التدريب على المسالك المنحدرة و المسالك المرتفعة، لما يؤديان إلى تطوير صفتي تحمل السرعة، وتحمل دون الاعتماد فقط على التدريب في المسالك المستوية، وهاتان الصفتان تؤديان إلى تحسين الانجاز
400

- ضرورة عناية مدربي جري 400 متر بتنمية بعض أجزاء المناهج التدريبية على المرتفعات لما لها من تأثير في تطوير تحمل القوة و القوة الانفجارية أكثر مقارنة بالتدريب على المسلك المستوي.

- 400 متر لبعض الوقت على المنحدرات لتنمية عنصر تحم لديهم والذي هو مهم في هذه الفعالية .

الخلاصة العامة:

400

في المسلك المرتفع، هذه القدرات يساهم في
400 في 75 50 إلى في المرحلة الأخيرة من
300 200 .

له تأثير إيجابي في

400

التدريب في المسلك المرتفع يساعد رياضيي 400

التدريب على المسلك المرتفع والمسلك المنحدر يساعد أكثر في تحسين هذه الفعالية على حساب التدريب

المصادر و المراجع:

- 1 القرآن الكريم: سورة إبراهيم الآية (08).
- 2 أبو العلا احمد عبد الفتاح واحمد نصر الدين سيد(1993) : فسيولوجيا اللياقة البدنية، القاهرة ، دار الفكر العربي.
- 3 السيد عبد المقصود(1992): نظريات التدريب الرياضي (تدريب و فسيولوجيا التحمل) ، مطبعة الشباب الحر ، القاهرة.
- 4 حنفي محمود مختار(1988): المدير الفني لكرة القدم ،أسس تخطيط برامج التدريب الرياضي ، دار زهران ، القاهرة .
- 5 طلحة حسام الدين(1997) : الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي التحمل بيولوجيا وبيوميكانيكا القاهرة ،مركز الكتاب للنشر.
- 6 قاسم حسن و أحمد بسطويس(1978): التدريب العضلي الأيزومتري ، القاهرة، دار الفكر العربي.
- 7 كمال درويش و محمد صبحي حسانين(1984) : التدريب الدائري ، القاهرة ، دار الفكر العربي .
- 8 وجدي مصطفى الفاتح و طارق صلاح فضلي(1999): دليل رياضة السباحة الجزء الأول ، المنيا، دار الهدى للنشر والتوزيع.
- 9 وجدي مصطفى الفاتح و محمد لطفي السيد (2002) : الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب ، المنيا ، دار الهدى للنشر والتوزيع .
- 10 السيد عبد المقصود (1997) : نظريات التدريب الرياضي (تدريب و فسيولوجيا القوة) ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر.
- 11 بسطوسي أحمد(1999) : " أسس و نظريات التدريب الرياضي " ، القاهرة دار الفكر العربي.
- 12 حامد عبد السلام زهران (1972) :علم النفس من الطفولة إلى المراهقة " ، القاهرة، عالم الكتاب ، ط 1 .
- 13 ريسان خريبط مجيد وعلي تركي مصلح(2002) : نظريات تدريب القوة، بغداد، دار الكتاب للطباعة،.
- 14 ريسان خريبط مجيد(1988): التدريب الرياضي ، الموصل، دار الكتب للطباعة،.
- 15 ريسان خريبط مجيد(2001) : تخطيط و تقويم التدريب الرياضي ، طرابلس، جامعة النجاح، دار الشروق للنشر والتوزيع.

- 46 زكريا شرييني (1995): الإحصاء في البحوث النفسية والتربوية . القاهرة.
- 47 زهير الخشاب وآخرون (1988) :كرة القدم، جامعة الموصل للعراق ، دار الكتاب للطباعة .
- 48 عادل عبد البصير(1999) : التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق ، ط1، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر.
- 49 عبد اللطيف فؤاد إبراهيم (1967) : المناهج أسسها ومتطلباتها وتقويم آثارها، مكتبة القاهرة .
- 20 عبد الله حسين اللامي(2004): الأسس العلمية للتدريب الرياضي ، بغداد، الطيف للطباعة.
- 21 عبد علي نصيف وقاسم حسن حسين(ترجمة) (1979): تطوير المطاولة، بغداد، مطبعة علاء.
- 22 عصام عبد الخالق (1987) : التدريب الرياضي . نظريات تطبيقات، ط5، الإسكندرية، مطبعة جريدة السفير .
- 23 عصام عبد الخالق (1999): التدريب الرياضي نظريات . تطبيقات، الإسكندرية ، ط9.
- 24- لابلاش وبور تاليس(1982) معجم مصطلحات التحليل النفسي - الجزائر ، ترجمة مصطفى حجازي، ديوان المنشورات الجامعية 1981.
- 25 محمد حسن علاوي (1983): علم التدريب الرياضي، القاهرة، دار المعارف.
- 26 محمد حسن علاوي (1992): علم التدريب الرياضي، ط12، القاهرة، دار المعارف.
- 27 محمد صبحي (1995) : القياس في التربية البدنية والرياضية، ط2، القاهرة، دار الفكر العربي.
- 28 محمد عاطف الأبحر، محمد سعيد عبد الله (1984) : اللياقة البدنية، عناصرها، تنميتها، السعودية، دار الإصلاح الدمام.
- 29 محمد عثمان (1999): التحمل ، القاهرة، نشرة مركز التنمية الإقليمي، العدد 24، .
- 30 مفتي إبراهيم حماد(1994): الدفاع لبناء الهجوم في كرة القدم - دار الفكر العربي.
- 31 منصور جميل وآخرون(1990): الأسس النظرية والعلمية في رفع الأثقال، بغداد، دار الحكمة للطباعة.
- 32 ميلود زيان : أسس وتقنيات التقويم التربوي . طبعة هومة.
- 33 نبيلة أحمد عبد الرحمان ، سلوي عز الدين فكري(2003): "منظومة التدريب الرياضي" ، القاهرة دار الفكر العربي .
- 34-أبو العلاء محمد عبد الفتاح(1993) أحمد نصر الدين سيد :فسيولوجيا اللياقة البدنية، مصر، دار الفكر العربي، ط 1 .

- 35-الاتحاد الدولي لألعاب القوى للهواة (1996) : نظريات التدريب، القاهرة، ترجمة مركز التنمية الإقليمي.
- 36-أحمد زآي صالح (1965): ” علم النفس التربوي ” مكتبة النهضة المصرية.
- 37-أسامة آمال رتب (1994):النمو الحرآي، مصر، دار الفكر العربي، ط2 .
- 38-حسن السيد أبو عبده(2001): الاتجاهات الحديثة في التدريب وتخطيط كرة القدم - طبع بمطابع الإشعاع، دار الفكر العربي.
- 39-ريسان خريبط مجيد(1987) : العاب الساحة والميدان تعلم تكنيك تدريب ، البصرة ، مطبعة جامعة البصرة.
- 40-ريسان خريبط مجيد(1998): تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي، ط1، نابلس، مطبعة دار الشروق.
- 41-عصام عبد الخالق(1999) : علم التدريب الرياضي، القاهرة ، دار المعارف.
- 42-عصام محمد أمين ومحمد جابر احمد: التدريب الرياضي (أسس مفاهيم اتجاهات) ، مطابع القدس، الإسكندرية،.
- 43-عويس الجبالي(1997) : التدريب الرياضي (النظرية والتطبيق)، ط1، القاهرة، دار جي. أم أس. للطباعة والنشر، 2001.
- 44-قاسم المندلاوي وآخرون(1999) : أسس التدريب لفعاليات العاب القوى ، الموصل،مطابع التعليم العالي، ط5.
- 45-قاسم حسن حسين (1987) : التدريب الميداني لركض المسافات القصيرة ، بغداد ، مطبعة الأديب.
- 46-قاسم حسن حسين (1976) : القواعد الأساسية لتعليم العاب الساحة والميدان في فعاليات الركض والقفز ، بغداد ، دار الحرية.
- 47-قاسم حسن حسين(1998) : أسس التدريب الرياضي، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع.
- 48-قاسم حسن حسين(1987) : القانون الدولي لألعاب الساحة والميدان للهواة، الموصل مديرية دار الكتاب للطباعة والنشر.
- 49-قاسم حسين حسن - منصور، جميل العنكي (1988) :اللياقة البدنية وطرق تحقيقها مطبعة التعليم العالي ، بغداد ، جامعة بغداد كلية التربية البدنية .

50- كمال درويش ، عماد الدين عباس ، سامي محمد علي (1998): " الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد " ، مركز الكتاب للنشر .

51- ما تفييف ل.أ(1988) : قواعد التدريب الرياضي(ترجمة قاسم حسن حسين)، الموصل، مطبعة الحكمة.

52- محمد السيد محمد الزعبلأوي (1998) : خصائص النمو للمراهقة، مكتبة التوبة، مؤسسة الكتب الثقافية ، ط 1 .

53- محمد رفعت 1974 " المراهقة سن البلوغ " بيروت لبنان ، دار المعرفة للطباعة والنشر ، ط. 1 .

54 محمد صبحي حسانين (1998):. واحمد كسرى: موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي، القاهرة، مركز الكتاب للنشر.

56 محمد عبد الرحيم عبس(2000) : تربية المراهقين ، عمان الأردن ، دار الفكر للطباعة و النشر والتوزيع.

57 محمد عثمان (1999) : المطاولة، القاهرة، نشرة مركز التنمية الإقليمي، العدد 24.

58 محمد عثمان (1990) : موسوعة العاب القوى (تكنيك . تدريب . تعلم . تحكيم)، الكويت، دار القلم للنشر والتوزيع، ط1.

59 مفتي إبراهيم(2001) : التدريب الرياضي الحديث (تخطيط وتطبيق وقيادة) ، ط2، مدينة نصر، القاهرة ، دار الفكر العربي.

60 محمد سلامة آدم توفيق حداد (2000) : " علم نفس الطفل " ، الجزائر ، مديريةية التكوين والتربية.

المذكرات و البحوث:

61 أحمد خليفة حسن محمد (2003) : فاعلية استخدام التدريب الدائري على مستوى أداء بعض المهارات الهجومية والدفاعية في كرة السلة ، بحث مقدم ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية البدنية الرياضية بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا .

62 أحمد شعراوي محمد أحمد (2002) : تأثير برنامج تدريبي بالأثقال على فاعلية أداء مجموعة حركات الرمية الخلفية وبعض المتغيرات الفسيولوجية ، بحث مقدم ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية البدنية الرياضية بكلية التربية الرياضية جامعة المنصورة .

63 أحمد محمد سمير رضوان (2004): تأثير برنامج مقترح للتدريب بالأثقال على بعض المتغيرات

البدنية وتحسين المستوى الرقمي للسباحين الناشئين تحت 13 سنة ، بحث مقدم ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية البدنية الرياضية بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا .

64 انتصار الشحات أحمد مصطفى(2004) : تأثير تدريبات الهيبوكسيك على بعض المتغيرات الفسيولوجية وفاعلية الأداء المهاري للاعبين الجودو ، بحث مقدم ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية البدنية الرياضية بكلية التربية الرياضية جامعة طنطا.

65 حامد عبد الفتاح الأشقر (1982) : تأثير تطبيق بعض أساليب طريقة التدريب الفكري على النواحي المرفولوجية والمستويات الرقمية للناشئين في مسابقات العدو والجري ، بحث مقدم ضمن متطلبات الحصول على درجة دكتوراه الفلسفة في التربية البدنية الرياضية بكلية التربية الرياضية الإسكندرية جامعة حلوان .

66 عزت إبراهيم السيد محروس(2004) : تأثير التدريب المتباين باستخدام الأثقال والبليومترك على بعض القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي للاعبين الوثب الطويل ، بحث مقدم ضمن متطلبات الحصول على درجة دكتوراه الفلسفة في التربية البدنية الرياضية بكلية التربية الرياضية بجامعة طنطا.

67 محمود رجائي محمد(2001): أثر استخدام تدريبات البليومترك على تنمية القدرة العضلية للرجلين والذراعين وعلاقتها بمستوى أداء الضرب الساحق في الكرة الطائرة ، بحث مقدم ضمن متطلبات الحصول على درجة دكتوراه الفلسفة في التربية البدنية الرياضية بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا عام.

68 مروان على عبد الله(2003) : تأثير تدريبات الأثقال والبليومترك على بعض المتغيرات البدنية والمهارية والفسيولوجية للاعبين كرة اليد " بحث مقدم ضمن متطلبات الحصول على درجة دكتوراه الفلسفة في التربية البدنية الرياضية بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا.

69 فردوس محمد بن دخيل(1999): تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية السرعة على تحسين المستوى الرقمي لعدو 100م، طرابلس ،(رسالة ماجستير غير منشورة) ، كلية التربية البدنية ، جامعة الفاتح.

70 طلحة حسام الدين وآخرون(1997) : الموسوعة العلمية في التدريب (القوة . القدرة . تحمل القوة . المرونة) ، القاهرة مركز الكتاب للنشر.

71- سعد عبد المنعم الشبخلي(1991): (تحديد انسب طريقة لتدريب المطاولة الخاصة لراكض

800م،رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية،جامعة البصرة.

72-سعدية محمد علي هادر (1980):بسيكولوجية المراهقة، ، الكويت، دار البحوث العلمية .

73 شادي محمد الشحات الحناوي (2004): تأثير برنامج تدريب بالأثقال على مستوى الأداء الفني لبعض حركات القوة على جهاز المتوازي للاعبي الجمباز تحت 10 سنوات ، بحث مقدم ضمن متطلبات الحصول على درجة ماجستير في التربية البدنية الرياضية بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا .

74-صالح شافي ساجت (1995): إيجاد معامل السرعة الخاص للاركااض ، بغداد، (بحث مقبول للنشر)، مجلة كلية التربية الرياضية.

75 محمد ناجي شاكر(1998) : تأثير الأساليب التدريبية في تحسين تحمل السرعة للإبحاز 400م، رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية.

76 صالح شافي ساجت (1995): إيجاد معامل السرعة الخاص للاركااض (بحث مقبول للنشر)، بغداد مجلة كلية التربية الرياضية.

المراجع باللغة الأجنبية:

- 77 -Clody & Others (1986): Metholoding of Training ; Moscow.
- 78- Connsilman (1998): I.E: The science of swimming .5th ,Ed . Convsilman co. Inc, Philadelphia.
- 79- Djatsenkow (1972): W. Der ergot jer sowjetisenen laufor.in Der L. . Training perkord, Hanweg.
- 80- Jary.w. Lc(1984). Entatnetils veraige. Berlin and Stuttgart
- 81- Jean -Yves lassaile : Sport et dèliquescence – presse universitaires d'aix –Marseille –Economica – paris – sans année
- 82- Jurgon Weineck(1986): Manuel entainment,edition vigot,.
- 83-Arnheim: Dr(1985): Modem Principles of Athletic Training; 6th . Ed, Toronto, Mosey college publishing.
- 84 -Belik Abdenejem(1989): Lentrainment sportif, Edition A.A.C.S,algerie.
- 85-Ben Aki (M.A) Apport de psycho-sociologie dans la relation de l'enseignement à l'élève adolescent.
- 86-Bom pa – To(1985) :Theory and Methodology of Training – Second Print, Kendall – hunt publishing company – Dubuqualowa,.
- 87-C. Gernigon , et coll(2001)Riles du climat motivotionnel perçu et des buts d'accomplissement sur la motivation des jeunes judokas de haut niveau , édition INSEP , Paris.

- 88-Connsilman: I.E(1998): The science of swimming .5th ,Ed
 Convsilman co. Inc, Philadelphia.
- 89-Djatsenkow, W.(1972): Der ergot jer sowjetisenen laufor.in
 Der L..
- 90-Gajer b.,Thepaut-MathieuC-niew studiesin athletics(IAAF).
- 91-HABIT MARTIN(1993): bromhoot – éducation physique et
 Sportive OPU Ben Aknounge , Alger.
- 92-Jary.w. Lc(1984)entatnetils. Training perkord, Hanweg -
 veraige. Berlin and Stuttgart.
- 93-Jonathn. Circuit tracing rowonit, verbiage, 1989.
- 94-Josephl. Rogers USA trak filef cooching manual (USA2000)
- 95-Jsport Med phy fitness.sep.
- 96-Klapcinsca B ,issra jet coll.(2001).
- 97- Matveyav(1989): L :Fundamental of sport Training ;
 Moscow,.
- 98-Ray. autre (1999: Le Robert Micro Dictionnaire du bonne
 usage et des difficultés orthographiques et
 grammaire,1^{er} ed ;imprimé.
- 99-Wilmer,(1982) H.3; Training for sports Activate the
 psychological, Conditioning process, 2nd ,Ed, London, Allyn &
 BaconInc,.
- 100-Lamp.D(1984): Physiology of exercise responses and adaptation ,
 2nd , ed., Macmillan publishing company , New Yourk,.
- 101-Hakkinen. K, and Myllyla , E(1995) : Acute effects of muscle
 fatigue and recovery on force production and relaxation in endurance,
 power and strength,

LES MEMOIRES

- 102-Abdel -Hamid menigel(1989) méthodologie de la préparation
 physique chez les jeunes judokas, mémoire de INSFS /ISTS

الملاحق

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة عبد الحميد بن باديس

للتربية البدنية و الرياضية

مستغانم

استمارة استبيان

الأستاذ الفاضل المحترم

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته.

في إطار إجراء بحث تحت عنوان: ((تأثير التدريب على المسالك (المنحدرة، المرتفعة، المستوية) على الانجاز المقيمي لدى عدائي 400م حرة أشبال ذكور(16 17 سنة))) ونظراً للمكانة العلمية التي تتمتعون بها يرجى من سيادتكم بيان رأيكم السديد حول الاختبارات البدنية المناسبة لتضعون اللمسات السديدة عليها الموجودة في الملحق مع التقدير والاحترام.

الطالب

فارس بوقندورة

اسم الخبير أو المختص:

الدرجة العلمية:

التاريخ:

التوقيع:

الملحق

ت	اختبارات تحمّل القوة	صالحة	غير صالحة
1	- اختبار هارفورد (لتحمّل القوة) وهذا الاختبار عبارة عن مصطبة قوة على ارتفاع 50سم حيث يقوم المختبر بالصعود على المنصة بشكل متكرر للرجلين وفي هذا الاختبار يقاس الزمن المستغرق والتكرار للرجلين.		
2	- اختبار الجلوس من الرقود من وضع ثني الركبتين في هذا الاختبار تقاس المطاولة العضلية (تحمّل القوة) لعضلات البطن وحساب الوقت المستغرق والتكرار للاختبار حتى استنفاد الجهد.		
ت	اختبارات تحمّل السرعة	صالحة	غير صالحة
1	اختبار ركض 300م حرة من الوقوف وحساب الزمن المستغرق للاختبار.		
2	اختبار ركض 600م حرة من الوقوف وحساب الزمن المستغرق للاختبار .		
ت	اختبارات القوة الانفجارية	صالحة	غير صالحة
1	اختبار الوثب العريض من الثبات لقياس القدرة العضلية للرجلين.		
2	اختبار ركض المختبر 20م من البداية المنخفضة أي من بلوك البداية وقياس الزمن المستغرق للاختبار.		
ت	اختبارات السرعة القصوى	صالحة	غير صالحة
1	اختبار العدو 4 ثوان من البدء العالي لقياس السرعة القصوى في الجري.		
2	اختبار العدو 30م من البدء المنطلق لقياس السرعة القصوى في الجري تحت الظروف المتغيرة.		

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة عبد الحميد بن باديس

للتربية البدنية و الرياضية

مستغانم

استمارة استبيان

الأستاذ الفاضل المحترم

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته.

في إطار إجراء بحث تحت عنوان: ((تأثير التدريب على المسالك (المنحدرة، المرتفعة، المستوية) على الانجاز الرقمي لدى عدائي 400م حرة أشبال ذكور(16 17سنة))) ونظراً للمكانة العلمية التي تتمتعون بها يرجى من سيادتكم بيان رأيكم السيد حول البرنامج التدريبي المناسب لتضعون اللمسات السديدة عليها الموجودة في الملحق مع التقدير والاحترام.

الطالب الباحث

فارس بوقندورة

اسم الخبير أو المختص:

الدرجة العلمية:

التاريخ:

التوقيع:

تقاس الراحة من خلال النبض وعدم الوصول للاستشفاء

الشهر: الأول

الأسبوع: الأول

الزمن: 90 د

التاريخ: 2011/06/ 01

الوحدة التدريبية: 1

الملاحظات العامة	الشدة للتمرين	الحجم	التكرار	التمارين المستخدمة	الهدف التدريبي	الزمن/ دقيقة	أقسام الوحدة التدريبية
		30*3 م لكل تمرين	3 مرة	جري خفيف لمدة 12 د مع أداء تمارين الذراعين والجذع والرجلين. أبجديات الجري (3 تمارين) التأكيد على مرونة الساقين بشكل أكبر ومن ثم القيام بالانطلاقات (تعجيل) لينتقل الجسم إلى القسم الرئيسي	إحماء عام إحماء خاص	20 د 12 د 8 د	القسم التحضيري
	50%	300 م 300 م 200 م	3 مرة 2 مرة 1 مرة	جري لمسافة 100 م جري لمسافة 150 م جري لمسافة 200 م	تحمل السرعة	60 د	القسم الرئيسي
				تمارين نمطية، وتمارين تهدئة	الاسترخاء	10 د	القسم الختامي

الأسبوع: الأول

الوحدة التدريبية: 2

التاريخ: 2011/06/03

الشهر: الأول

الزمن: 90 د

الملاحظات العامة	الشدة للتمرين	الحجم	التكرار	التمرينات المستخدمة	الهدف التدريبي	الزمن / دقيقة	أقسام الوحدة التدريبية
				جري خفيف لمدة 12 د مع أداء تمارين الذراعين والجذع والرجلين. التأكيد على مرونة الرجلين بشكل اكبر ومن ثم القيام بالانطلاقات (تعجيل) لينتقل الجسم إلى القسم الرئيسي.	إحماء عام إحماء خاص	20 د 12 د 8 د	القسم التحضيري
	60%	120 م 120 م 90 مرة 90 مرة 30 مرة	4 مرة 4 مرة 3 مرة 3 مرة 3 مرة	جري 30 م مع رفع الركبة جري 30 م ضرب الورك للخلف. تمارين تقوية عضلات البطن والظهر 10 مرة ضغط أمامي.	تحمّل قوة	60 د	القسم الرئيسي
				تمارين مرونة وهدئة	الاسترخاء	10 د	القسم الختامي

الأسبوع: الأول

الوحدة التدريبية: 3

التاريخ: 2011/06/05

الشهر: الأول

الزمن: 90 دقيقة

الملاحظات العامة	الشدة للتمرين	الحجم	التكرار	التمرينات المستخدمة	الهدف التدريبي	الزمن / دقيقة	أقسام الوحدة التدريبية
				التمرينات المستخدمة	الهدف التدريبي	20د 12د 8د	القسم التحضيري
				جري لمدة 12د، أداء تمارين الذراعين والجذع والرجلين. التأكيد على إحماء الجسم بشكل يؤهله إلى القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية وبعدها اعطاء الانطلاقات (تعجيل)	إحماء عام إحماء خاص		
الراحة عندما يصل النبض 135/ن/د	50%	300م 360م 300م	3مرة 3مرة 2مرة	الجري لمسافة 100م حرة الجري لمسافة 120م حرة الجري لمسافة 150م حرة	تحمل السرعة	60د	القسم الرئيسي
				تمارين مرونة، وغايته التهذئة		10د	القسم الختامي

الأسبوع: الثاني

الوحدة التدريبية: 4

التاريخ: 2011/06/07

الشهر: الأول

الزمن: 90 د

الملاحظات العامة	الشدة للتمرين	الحجم	التكرار	التمرينات المستخدمة	الهدف التدريبي	الزمن / دقيقة	أقسام الوحدة التدريبية
				جري لمدة 12د مع أداء تمارين الذراعين والجذع والرجلين. التأكيد على مرونة الرجلين بشكل اكبر ومن ثم القيام بالانطلاقات (تعجيل) لينتقل الجسم إلى القسم الرئيسي	إحماء عام إحماء خاص	20د 12د 8د	القسم التحضيري
	40%	160م 200م 120م	2مرة 2مرة 1مرة	الجري باستعمال أوزان إضافية في القدمين. 300 غ الجري لمسافة 80م الجري لمسافة 100م الجري لمسافة 120م	تحمل القوة	60د	القسم الرئيسي
						10د	القسم الختامي

:
90:

2011/06/13:

:
7:

					الهدف التدريبي	/	
				12	إجماء	20 12	التحضيرى
				بشكل اكبر ومن ثم القيام البدء باستعمال مختلف	إجماء	8	
		400	4	100		60	
	%50	450	3	150			
		400	2	200			
						10	

:
90:

2011/06/15:

:
8:

					الهدف	/	
					إحماء	20 12	التحضيرى
					التأكيد على إحماء الجسم للانتقال إلى القسم الرئيسى	8	
					() 2 100		
		30	5			60	
	%60		5		50	6	
		20*5	5	5	15		
						10	
				5			

:
90:

2011/06/17:

:
9:

					الهدف التدريبي	/	
					إجماء	20 12	التحضيرى
					التأكيد على إجماء الجسم للانتقال إلى القسم الرئيسى	إجماء	8
						2() 100	
		300	3	100		60	
	%50	300	2	150			
		200	1	200			
						10	

:
90:

2011/06/21:

:
11:

					الهدف التدريبي	/	
					إحماء	20 12	التحضيرى
					التأكيد على إحماء الجسم للانتقال إلى القسم الرئيسى	إحماء	8
					2() 100		
		300	3	100		60	
	%70	30	5	5 6			
		20	2	40 10			
						10	

:
90:

2011/06/23:

:
12:

					الهدف التدريبي	/	
				12	إجماء	20 12	التحضيرى
				بشكل اكبر ومن ثم القيام () لينتقل الجسم إلى القسم	إجماء	8	
	%60	300	3	100		60	
		100	5	5 6 40 20 10			
		20	2			10	

الشهر: الثاني

:

90:

2011/06/25:

13:

					الهدف التدريبي	/	
				12	إحماء	20 12	التحضيرى
				التأكيد على إحماء الجسم للانتقال إلى القسم الرئيسي () وتهيئة الجسم إلى القسم	إحماء	8	
		300	3	100		60	
	%70	300	2	150			
		200	1	200			
						10	

الشهر: الثاني

:

90:

2011/06/27:

14:

					الهدف التدريبي	/	
				12	إحماء	20 12	التحضيرى
				التأكيد على إحماء الجسم للانتقال إلى القسم الرئيسي () وتهيئة الجسم إلى القسم	إحماء	8	
		300	3	100		60	
		150	3	50			
	%75	150	3	50			
	%80	30	5	6			
				40			
						10	

الشهر: الثاني

:

90:

2011/06/29:

15:

					الهدف التدريبي	/	
					إحماء	20 12	التحضيرى
				التأكيد على إحماء الجسم للانتقال إلى القسم الرئيسي () وتهيئة الجسم إلى القسم	إحماء	8	
		240	3	80		60	
	%70	200	2	100			
		150	1	150			
						10	

الشهر: الثاني

:

90:

2011/07/01:

16:

					الهدف التدريبي	/	
					إحماء	20 12	التحضيرى
					إحماء	8	
					التأكيد على إحماء الجسم للانتقال إلى القسم () وتهيئة الجسم إلى القسم		
		300	2	20*5*3		60	
	%60	240	2	20. (6)			
						10	

الشهر: الثاني

:

90:

2011/07/03:

17:

					الهدف التدريبي	/	
					إحماء	20 12	التحضيرى
					التأكيد على إحماء الجسم للانتقال إلى القسم الرئيسي () وتهيئة الجسم إلى القسم	8	
		30	5	6		60	
				40			
		150	3	50			
	%70	150	3	50			
		20	2	10			
						10	

الشهر: الثاني

:

90:

2011/07/05:

18:

					الهدف التدريبي	/	
				12	إحماء	20 12	التحضيرى
				التأكيد على إحماء الجسم للانتقال إلى القسم الرئيسى () وتهيئة الجسم إلى القسم	إحماء	8	
		200	2	100		60	
	%60	300	2	150			
		200	1	200			
						10	

الشهر: الثاني

:

90:

2011/07/07:

19:

					الهدف التدريبي	/	
					إحماء	20 12	التحضيرى
				على إحماء الجسم للانتقال إلى القسم الرئيسي () وتهيئة الجسم إلى القسم	إحماء	8	
		300	3	100		60	
				بجر 5 .			
	%75	240	2	120			
				بجر 4 .			
		150	1	150			
				بجر 3 .			
						10	

الشهر: الثاني

:

90:

2011/07/09:

20:

					الهدف التدريبي	/	
				12	إحماء	20 12	التحضيرى
				التأكيد على إحماء الجسم للانتقال إلى القسم الرئيسى () وتهيئة الجسم إلى القسم	إحماء	8	
		300	3	100		60	
	%80	150	3				
		150	3	50			
		12	2	50			
				6			
				40			
						10	

الشهر: الثاني

:

90:

2011/07/11:

21:

					الهدف التدريبي	/	
				12	إحماء	20 12	التحضيرى
				التأكيد على إحماء الجسم للانتقال إلى القسم الرئيسي () وتهيئة الجسم إلى القسم	إحماء	8	
	%75	180	3	30 60 . 30		60	
		80	2	20 40 . 20			
		40	2	. 20			
						10	

الشهر: الثاني

:

90:

2011/07/13:

22:

					الهدف التدريبي	/	
					إحماء	20 12	التحضيرى
				التأكيد على إحماء الجسم للانتقال إلى القسم الرئيسي () وتهيئة الجسم إلى القسم	إحماء	8	
		160	2	80		60	
	%80	300	3	100			
		400	2	200			
						10	

الشهر: الثاني

:

90:

2011/07/15:

23:

					الهدف التدريبي	/	
					إحماء	20 12	التحضيرى
					التأكيد على إحماء الجسم للانتقال إلى القسم الرئيسي () وتهيئة الجسم إلى القسم	8	
		30	5	6		60	
				40			
	%85	250	5	50			
				4			
		150	3	40			
		150	3	40			
		30	3	10			
						10	

الشهر: الثاني

:

90:

2011/07/17:

24:

					الهدف التدريبي	/	
					إحماء	20 12	التحضيرى
					التأكيد على إحماء الجسم للانتقال إلى القسم الرئيسي () وتهيئة الجسم إلى القسم	إحماء 8	
		200	2	100		60	
		450	3	150			
	%80	400	2	200			
						10	

				600	اختبار القوة الانفجارية 20	400	30
16	1,72	65,7	80,66	77,59	2,67	50,59	2,78
17	1,74	68,63	83,44	78,2	2,57	51,2	2,88
17	1,73	63,2	81,6	78,43	2,4	51,43	2,9
16	1,7	62,3	84,3	79,45	2,61	52,45	2,91
17	1,73	67,1	82,11	78,91	2,39	51,91	2,76
16	1,75	64,7	81,2	79,28	2,47	52,28	2,82
17	1,71	65,32	82,35	80,17	2,5	53,17	2,86
17	1,75	66,5	82,25	80,28	2,66	53,28	2,93
16	1,73	62,42	83,33	78,71	2,37	51,71	2,89
17	1,78	70,1	82,27	80,22	2,5	52,22	2,96
16	1,77	69,6	83,4	80,32	2,57	52,32	2,99
17	1,76	68,2	80,9	80,48	2,7	52,48	3

القبليّة

البعديّة

		600	30	400	اختبار القوة الانفجارية 20
1	85,13	75,33	2,31	50,3	2,53
	90,41	75,2	2,4	51,06	2,57
	91,31	76,13	2,43	50,2	2,39
	98,18	77,8	2,5	50,23	2,51
2	100,11	74,31	2,38	50,03	2,33
	99,9	75,35	2,45	50,08	2,41
	110,31	77,11	2,48	50,17	2,48
	105,21	77,18	2,61	51,11	2,53
3	88,21	77,6	2,34	51,02	2,35
	86,67	78,18	2,5	51,8	2,47
	88,83	78,4	2,48	51,86	2,56
	90,7	79,53	2,68	51,27	2,68

ملخص البحث:

تتضمن الرسالة باين ،احتوى الباب الأول على أربعة فصول ،تضمن الفصل التمهيدي المقدمة وأهمية البحث إذ تطرق الطالب إلى التطورات السريعة في الميادين المختلفة في فعاليات العاب القوى على المستوى الدولي من جراء المناهج التدريبية المفتوحة وما لها من تأثير على تطوير الإنجاز الرقمي للرياضيين، لقد تم تقسيم هذا الباب إلى أربعة فصول ،حيث اشتملت على المحاور الرئيسية التي لها علاقة بموضوع البحث إذ تناولت المواضيع النظرية الاساسية التي تهم البحث .

فالفصل الأول خصص إلى التدريب الرياضي و التخطيط للإعداد البدني ،وذلك من خلال التطرق إلى خصوصيات التدريب و أهدافه ومبادئه و متطلباته مع الإلمام بأشكال وطرق التدريب الرياضي و المبادئ الفسيولوجية لتدريب السرعة و عملية التخطيط الرياضي لفعالية 400م أما الفصل الثاني فتطرق فيه الطالب إلى اللياقة البدنية وعناصرها ،والتعرض إلى مفهومها و اهم مكوناتها، و كيفية تطويرها و مدى صلاحية كل منها في تحقيق مستوى رياضي معين.

أما الفصل الثالث فخصصناه إلى المراحل الفنية لرياضة 400م سرعة و العلاقات الترابطية للعناصر البدنية الأساسية والمراحل الفنية في سباق 400م حرة تكتيك المسافات القصيرة العوامل الفيزيائية المؤثرة في عدو 400 متر حرة.

الفصل الرابع فشمّل المرحلة العمرية وذلك بالإلمام بكل ما يتعلق بخصائص ومميزات هذه المرحلة (16 و 17 سنة) الجسمية و الحركية و الفسيولوجية والعقلية و النفسية الاجتماعية)..

أما مشكلة البحث فقد تبلورت من انخفاض مستوى العدائين في سباقات الميدان وخصوصاً 400م و ما مدى تأثير المسالك التدريبية(المنحدرة و المرتفعة و المستوية) على تحسين الانجاز الرقمي لفعالية 400م والتي تعتبر هذه الفعالية من السباقات السريعة والصعبة حيث اعد الطالب منهج تدريبي مقترح لتطوير الانجاز لهذه الفعالية مستعملاً بذلك المسالك الثلاثة.

هدف البحث: التعرف على تأثير المسالك التدريبية الثلاثة في تطوير الانجاز الرقمي لمسافة 400م حرة لفئة أشبال ذكورو البالغ أعمارهم 16 و 17 سنة.

فرض البحث: وجود فروق متباينة ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح البعدي بمجموعات البحث الثلاثة و لصالح المجموعة المتدربة على المسالك المنحدرة.

أما الباب الثاني: تطرقنا فيه في الفصل الأول لمنهجية البحث وإجراءاته الميدانية ، لقد تناول هذا الفصل استخدام المنهج التحريبي لملائمته لطبيعة المشكلة وتضمن وصفاً لعينة البحث وأدواته المستخدمة والتجربة الاستطلاعية الرئيسية والوسائل الإحصائية المستخدمة في البحث، إذ استخدم الطالب نوعاً من أنواع التدريب المقترح لتطوير الانجاز الرقمي لفعالية 400م حرة وهذا باستعمال ثلاث مسالك تدريبية ولما لها من تأثير إيجابي على إنجاز هذه الفعالية.

وكان الفصل الثاني: يتضمن عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها إذ أظهرت الدراسة بان هناك فروقاً معنوية في نتائج الاختبارات بعد معالجتها إحصائياً لقد ظهرت من خلالها فروق ذات دلالة إحصائية على مستوى المجموعة المتدربة على المسالك المرتفعة ومستوى الإنجاز في الاختبارات القبليّة والبعدية ولصالح البعدي وذلك من خلال نتيجة المقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدية.

أما الفصل الثالث: تضمن الاستنتاجات والتوصيات وكانت الاستنتاجات المهمة هي:

- لقد أظهرت النتائج بوجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدية ولصالح البعدية وللمجموعة المتدربة على المسالك المرتفعة في عدو 400م حرة.

- أظهرت النتائج وجود فروق معنوية في الاختبارات البعدية لعدو 400م ولصالح المجموعة المتدربة على المسلك المرتفع.

- أثبتت النتائج أن للمسلك المرتفع اثر واضح في تطور المجموعة وهذا ما أظهرته نتائج اختبارات 400م حرة في المجموعة.

- أثبتت النتائج أن التدريب على المسالك المرتفعة يؤدي إلى تطوير صفة تحمل القوة التي تسمح بتحسين الانجاز الرقمي لجري 400م.

- أثبتت النتائج أن التدريب على المسلك المنحدر يؤدي إلى تطوير صفة تحمل السرعة التي تسمح بتحسين الانجاز الرقمي لجري 400م.

أما من حيث الاقتراحات لقد تضمنت ما يلي :

- جعل هذه الدراسة نقطة الشروع إلى عمل جديد لباحثين آخرين في فعاليات أخرى من العاب القوى لتحقيق أفضل المستويات الإنجازية الرياضية لخدمة الحركة الرياضية.

- ضرورة استعمال أو خلط التدريب على المسالك المنحدرة و المسالك المرتفعة لما يؤديان إلى تطوير صفتي تحمل السرعة وتحمل القوة وهاتان الصفتان تعملان على تحسين الانجاز الرقمي لسباق 400م جري.

Résumé de l'étude:

Titre de notre étude est l'impact de l'entraînement dans les parcours (descendant, ascendant, plat) sur le développement de la performance des coureurs de 400 mètres plat cadets garçons.

L'étude vise à identifier l'impact des trois parcours d'entraînement dans le développement de la performance numérique sur l'épreuve de 400 m plat dans la catégorie des cadets de sexe masculin, âgés de 16-17 ans. Le moyen le plus efficace d'une préparation dans les trois parcours (pentes descendante, et ascendante et un terrain plat) sur le développement de la performance des coureurs de 400 m. Et les facteurs qui contribuent à développer la performance de l'épreuve de 400 m. Nous avons donc décidé de mettre l'hypothèse suivante, les différences ont été différenciés statistiquement significative, entre pré et post tests, et pour le poste, les trois groupes de recherche, et pour le bénéfice du groupe entraîné sur les trois parcours, en utilisant l'échantillon de 12 coureurs spécialiste en épreuve de 400 m, cette échantillon ont été choisis dans trois clubs, sont actifs au sein de la première division de la nationale une, divisé en trois groupes expérimentaux, taux de quatre coureurs de chaque groupe, ont été utilisés entraînement du premier groupe sur la pente descendante, tandis que le second groupe ont été utilisées un entraînement sur une pente ascendante, tandis que le troisième groupe a utilisé un entraînement sur le plat, après l'harmonisation et l'équivalence entre les groupes, nous avons utilisé des tests initiaux, et en les comparant avec les tests dimensions, et ce, après l'application du programme d'entraînement sur l'efficacité de 400 m pour une période de huit semaines dans les trois parcours différents pour ces coureurs, pour voir comment le développement de la performance de l'efficacité de l'épreuve de 400 m dans les moyens statistiques et les écarts-types des variables, et l'analyse des tests de variance a posteriori pour les trois groupes et la différence moins importante entre Ces groupes (LSD)

L'étude a montré qu'il existe des différences significatives dans les résultats des tests, après avoir été traités statistiquement, et est apparue dans laquelle les différences statistiquement significatives au niveau du groupe entraîné sur le parcours ascendant, et le niveau de réalisation dans les tests avant et après et pour le poste, par le résultat de la comparaison entre pré et post tests.

Parmi les principales conclusions et recommandations, les résultats ont montré que la présence de différences significatives entre les tests et post tribales et pour le poste, et pour le groupe entraîné sur le parcours ascendant pour l'épreuve de 400 m plat.

Comme le montre également l'existence de différences significatives dans les tests a posteriori les 400 mètres et en faveur du groupe entraîné sur le parcours ascendant. Et que le comportement de l'impact élevé est évidente dans l'évolution du groupe, et ceci est démontré par les résultats des tests de 400-mètres plat dans le groupe. Et elle conduit au développement de la capacité de la puissance de déplacement, ce qui permet d'améliorer le rendement pour le résultat de 400 m. le programme d'entraînement sur le parcours ascendant mène à l'élaboration et collaboration de caractère avec la vitesse, la capacité et permettre à l'étape de l'amélioration du rendement pour le résultat de l'épreuve de 400 m. En termes de suggestions, nous croyons qu'il peut faire de ce point l'étude de commencer un nouveau travail d'autres chercheurs dans le domaine de l'athlétisme, pour atteindre de meilleurs résultats soit en athlétisme ou d'autre sport, pour servir le mouvement sportif. Et nous recommandons également la nécessité de mélanger l'entraînement en pente ascendante et l'entraînement en pente descendante, ce qui conduira à l'élaboration des effets positifs avec la vitesse, et la force portante, ces qualités mènent vers une amélioration du rendement pour la performance de course de 400 mètres plat.

ملخص الدراسة:

عنوان دراستنا هو تأثير التدريب في المسالك (المنحدرة، المرتفعة، المستوية) على تطوير الانجاز الرقمي، لدى عدائي 400م أشبال ذكور.

إلى التعرف على تأثير المسالك التدريبية الثلاثة في تطوير الانجاز الرقمي لمسافة 400
17 16 . على أنجع الطرق الفعالة للإعداد في المسالك الثلاثة (المنحدرات و المرتفعات و
(لهذه 400 .

لذا ارتأينا إلى طرح الفرض التالي

ولصالح البعدي و لصالح المجموع ك المنحدر، مستخدمين في ذلك عينة من
12 400 وقد اختبروا بطريقة عمدية من ثلاث نوادي تنشط ضمن القسم الوطني الأول
إلى ثلاث مجموعات تجريبية عدائين لكل مجموعة الأولى

ثم مقارنتها بالاختبارات البعدية بعد تطبيق البرنامج التدريبي
400 لمدة ثمانية أسابيع في المسالك له

في ذلك أوساط حسابية وانحرافات معيارية للمتغيرات،

البعدي للمجموعات الثلاث و اقل فرق معنوي بين هذه المجموعات (L.S.D)

أظهرت الدراسة بان هناك فروقاً معنوية في نتائج الاختبارات

ومستوى الإنجاز في الاختبارات القبالية

والبعدي ولصالح البعدي

ولصالح البعدي ك المرتفع في عدو 400 .

وجود فروق معنوية في الاختبارات البعدية لعدو 400م ولصالح المجموعة المتدربة على المسلك

لبرنامج التدريب المطبق في سلك المرتفع اتر واضح في تطور المجموعة

400م حرة في المجموعة. يؤدي إلى تطوير صفة تحمل

400 . إلى تطوير صفة تحمل السرعة

400 . التي تسمح

أما من حيث الاقتراحات جعل هذه الدراسة نقطة الشروع إلى عمل جديد لباحثين آخرين في

لما يؤديان إلى تطوير صفتي تحمل ال

الصفتان تؤديان إلى تحسين الانجاز الرقمي لسباق 400 .