



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد ابن باديس - مستغانم -

معهد علوم و تقنيات الأنشطة البدنية و الرياضية



قسم التدريب الرياضي

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر في :

التربية البدنية و الرياضية

تحت عنوان:

أهمية التدريب البليومتري في تطوير الأداء البدني و الرقمي لدى عدائين
المسافات القصيرة

بحسب تجريبي أجري على عينة من الأهل (أقل من 17 سنة) بمعسكر.

إشراف الأستاذ/الدكتور :

أ/د . بن سي قدور الحبيب

إعداد الطالبان :

✓ رقيق يسعد بن يسعد

✓ عالم هشام

السنة الجامعية: 2018/2017

الإهداء

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

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

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

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

رفيق بسط

الإهداء

إلى الوالدة الكريمة أطل الله في عمرها وإلى من له الفضل في كل ما

وصلت إليه أبي رحمه الله وأسكنه فسيح جنانه

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

أبناء أخي محمد إسلام و آيات الصغيرة .

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

معسكر.

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

إلى من أسدى بنصيحة أو أدلى برأي في إنجاز هذه الدراسة

الشكر و التقدير

حمدا لله على ما أتم علي بنوره هداه في إتمام هذه الدراسة حمدا كثيرا و الصلاة و السلام على خير المرسلين المعلم الأول للبشرية سيدنا محمد النبي الصادق الأمين و على اله و صحبه و من تبعه بإحسان إلى يوم الدين .

ومن بعد أتقدم بعظيم الامتنان و الشكر و التقدير إلى أستاذي و المشرف الأستاذ الدكتور / بن سي قدور الحبيب حفظه الله و رعاه ، الذي اشرف على هذا البحث منذ أن كان خاطرا إلى أن أصبح حقيقة على ارض الواقع، و الذي لم يبخل علي بوافر عمله ووقته و جهده فغمرني بنصائحه السديدة و توجيهاته الرشيدة مما كان له عظيم الأثر في إتمام هذه الدراسة. كذلك و أتقدم بالشكر الجزيل إلى أستاذي الكريم / بوعزيز محمد الذي أفادني بغزير معرفته و كثير نصحه كما نتوجه بالشكر الجزيل الى الاساتذة المحكمون كل من سنوسي عبد الكريم ،زيتني نور الدين ،رمعون محمد و بوعزيز محمد. و أدعو الله العلي القدير العاطي الوهاب أن يكرمهم بخير الجزاء و يمنحهم من خزائنه أفضل العطاء .

ملخص البحث باللغة العربية

هدفت الدراسة الى التعرف على التدريب البليومتري في تحسين الأداء البدني و الرقمي لدى العدائين الأشبال ، و لتحقيق ذلك تكونت العينة من (24) رياضي تم تقسيمهم الى مجموعتين متكافئتين (12) رياضي كمجموعة ضابطة، و(12) رياضي كمجموعة تجريبية، خضعت المجموعة التجريبية الى البرنامج التدريبي البليومتري المقترح، بينما خضعت المجموعة الضابطة الى البرنامج التقليدي و اعتمدنا في برنامجنا على مجموعة من الاختبارات و دققنا في تطبيقنا للاختبارات على تطبيقها في نفس الوقت و نفس المناخ ، كما تم الاستنتاج أن البرنامج التدريبي المقترح و المطبق على العينة التجريبية أثر بالإيجاب في تحسين الاداء البدني و الرقمي لدى العدائين ' و في الأخير يوصى بالاطلاع على مختلف الأساليب و الطرق التدريبية الحديثة المتنوعة.

الكلمات المفتاحية : التدريب البليومتري- الأداء البدني - الأداء الرقمي - العدائين الأشبال (15-17) سنة

ملخص البحث باللغة الأجنبية

Abstrait L'objectif de l'étude était d'identifier l'entraînement biométrique en vue d'améliorer les performances physiques et numériques des coureurs en cage. Pour ce faire, nous comptons (24) athlètes répartis en deux groupes égaux (12) en tant que groupe de contrôle, et (12) athlètes en tant que groupe expérimental, le groupe expérimental a suivi le programme d'entraînement biométrique proposé, alors que le groupe témoin était soumis au programme traditionnel et que nous avons adopté une série de tests dans notre programme et que nous avons testé l'application au même moment et dans le même climat, Et il a été conclu que le programme de formation proposé Et appliqué à l'échantillon expérimental avait eu un effet positif sur l'amélioration des performances physiques et numériques des coureurs. Enfin, il est recommandé de vérifier les méthodes et méthodes deffirent de la formation moderne.

mots-clés: Entraînement biométrique - Performance physique - Performance numérique - Antagonistes de la cage (15-17 ans)

ملخص البحث باللغة الأجنبية

Abstract

The Aim of the study was to identify the biometric training In improving the physical and digital performance of caged runners, To achieve this, we consisted of (24) athletes divided into two equal groups (12) athletes as a control group, And (12) athletes as experimental group, The experimental group followed the proposed biometric training program, While the control group was subject to the traditional program and we adopted a series of tests in our program and We tested the application at the same time and the same climate, , And it was concluded that the proposed training program And applied to the experimental sample has had a positive effect on improving the physical and digital performance of the runners. Finally, it is recommended to check the deffirent ways and methodes of modern training.

key words : Biometric Training - Physical Performance - Digital Performance - Cage Antagonists (15-17) years

المحتوى

- الإهداء.....أ.
- الشكر و التقدير.....ت.
- ملخص البحث باللغة العربية.....
- ملخص البحث باللغة الأجنبية.....
- قائمة تسلسل الجداول.....ش.
- قائمة تسلسل الأشكال البيانية.....ض.

التعريف بالبحث

- 1- مقدمة البحث.....02
- 2- مشكلة البحث.....03
- 3- أهداف البحث.....04
- 4- فرضيات البحث.....04
- 5- أهمية البحث.....04
- 6- التعريف بمصطلحات البحث.....05
- 7- الدراسات المشابهة و البحوث السابقة.....06

الباب الأول

الدراسة النظرية

- مدخل الباب.....12

الفصل الأول

التدريب البليومتري في سباقات المسافات القصيرة

- تمهيد.....14
- 1-2- مفهوم التدريب البليومتري في العاب القوى.....15
- 2-2- مميزات التدريب البليومتري في العاب القوى.....16
- 3-2- مراحل العمل البليومتري في العاب القوى.....17
- 4-2- أسس العمل البليومتري في العاب القوى.....18
- 5-2- أنواع التمارين في البليومتري في العاب القوى.....19
- 6-2- مزايا التدريب البليومتري في العاب القوى.....21
- 7-2- عيوب التدريب البليومتري في العاب القوى.....22
- 8-2- عوامل نجاح التدريب البليومتري في العاب القو.....22
- خلاصة.....24

الفصل الثاني

الأداء البدني و الرقمي في سباق العدو 100 متر

- 26..... - تمهيد
- 27..... 3-1- عناصر الأداء البدني
- 27..... 3-1-1- المداومة
- 28..... 3-1-2- السرعة
- 31..... - 3-1-3- القوة
- 33..... خلاصة

الفصل الثالث

خصائص المرحلة العمرية أقل من 17 سنة

- 35..... - تمهيد
- 36..... 3-2- خصائص المرحلة العمرية
- 36..... 3-2-1- الخصائص الفيزيولوجية
- 36..... 3-2-2- الخصائص المورفولوجية
- 37..... 3-2-3- الخصائص الحركية الجسمية
- 37..... 3-2-4- الخصائص النفسية
- 39..... 3-2-5- الخصائص الانفعالية
- 40..... 3-2-6- الخصائص الاجتماعية

41.....	3-2-7- الخصائص العقلية.....
43.....	- خلاصة.....

الباب الثاني

الدراسة الميدانية

45.....	- <u>مدخل الباب</u>
---------	---------------------------

الفصل الأول

منهجية البحث و الإجراءات الميدانية

47.....	- تمهيد.....
47.....	1-1- الدراسة الاستطلاعية.....
49.....	1-2- الدراسة الأساسية.....
49.....	1-2-1. منهج البحث.....
50.....	1-2-2. عينة البحث.....
50.....	1-2-3. مجالات البحث.....
51.....	1-3-4- أدوات البحث.....
52.....	1-4- الأسس العلمية للاختبار.....
56.....	1-5- مواصفات الاختبارات المستخدمة.....

65.....	1-6- الوسائل الإحصائية.
67.....	1-7- صعوبات البحث.
68.....	- خلاصة.

الفصل الثاني

معرض و مناقشة النتائج

70.....	- تمهي.
71.....	2-1- عرض و مناقشة نتائج الاختبار القبلي لعينتي البحث.
73.....	2-2- عرض و مناقشة نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث.
90.....	2-3- عرض و مناقشة نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث.
109.....	2-4- الاستنتاجات.
110.....	2-5- مناقشة فرضيات البحث.
111.....	2-6- الاقتراحات.
112.....	2-7- خلاصة عامة.
.....	قائمة المصادر و المراجع.
.....	ملحق.

قائمة الجداول

التسلسل	العنوان	ص
1	مجموعة الاختبارات المنتقاة	48
2	رزمة تنفيذ الاختبارات المبرمجة المرحلة القبلية و البعدية	49
3	ثبات الاختبارات	53
4	الصدق الذاتي للاختبار	54
5	مدى التجانس بين العينة التجريبية و العينة الضابطة في نتائج الاختبارات القبلية باستخدام الدلالة ت.	71
6	دلالة الفروق بين متوسطات نتائج الاختبارات القبلية و البعدية	73
7	نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في اختبار جري 30م	74
8	نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في اختبار جري 50م	76
9	نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في اختبار الجري الارتدادي	78
10	نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في اختبار الوثب المتعدد (العشاري)	80
11	نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في اختبار القفز من الثبات	82
12	نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في اختبار الكرة الطبية	84
13	نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في اختبار جري 100م	86
14	نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في اختبار جري 200م	88
15	مقارنة نتائج الاختبارات في الاختبار البعدي لعينتي البحث	90
16	الفرق بين المتوسط الحسابي البعدي بين العينتين التجريبية و الضابطة في اختبار الجري 30م	91
17	الفرق بين المتوسط الحسابي البعدي بين العينتين التجريبية و الضابطة في اختبار الجري 50م	93
18	الفرق بين المتوسط الحسابي البعدي بين العينتين التجريبية و الضابطة في	95

	اختبار الجري الارتدادي	
97	الفرق بين المتوسط الحسابي البعدي بين العينتين التجريبية و الضابطة في اختبار الوثب المتعدد(العشاري)	19
99	الفرق بين المتوسط الحسابي البعدي بين العينتين التجريبية و الضابطة في اختبار القفز من الثبات	20
101	الفرق بين المتوسط الحسابي البعدي بين العينتين التجريبية و الضابطة في اختبار الكرة الطبية	21
103	الفرق بين المتوسط الحسابي البعدي بين العينتين التجريبية و الضابطة في اختبار الجري 100م	22
105	الفرق بين المتوسط الحسابي البعدي بين العينتين التجريبية و الضابطة في اختبار الجري 200م	23
107	جدول يوضح نسبة التطور الاختبارات لدى العينة التجريبية مقارنة مع العينة الضابطة	24
140	الجدول يوضح كيفية توزيع الحصص التدريبية طول فترة التدريب	25
143	جدول يوضح نتائج الاختبارات القبلية و البعدية للتجربة الاستطلاعية	26
144	الجدول يوضح النتائج القبلية و البعدية للعينة الضابطة	27
145	الجدول يوضح النتائج القبلية و البعدية للعينة التجريبية	28

قائمة الاشكال

التسلسل	العنوان	ص
1	اختبار الجري 30م	57
2	اختبار الجري 50م	58
3	اختبار الجري الارتدادي	59
4	اختبار الوثب المتعدد (العشاري)	60
5	اختبار القفز من الثبات	61
6	اختبار الكرة الطبية	62
7	اختبار الجري 100م	63
8	اختبار الجري 200م	64
9	المتوسط الحسابي للاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في اختبار الجري 30م	75
10	المتوسط الحسابي للاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في اختبار الجري 50م	77
11	المتوسط الحسابي للاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في اختبار الجري الارتدادي	79
12	المتوسط الحسابي للاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في اختبار الوثب المتعدد (العشاري)	81
13	المتوسط الحسابي للاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في اختبار القفز من الثبات	83
14	المتوسط الحسابي للاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في اختبار الكرة الطبية	85
15	المتوسط الحسابي للاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في اختبار الجري 100م	87
16	المتوسط الحسابي للاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في اختبار الجري	89

	200م	
92	المتوسط الحسابي البعدي لعينتي البحث لاختبار جري 30م	17
94	المتوسط الحسابي البعدي لعينتي البحث لاختبار جري 50م	18
96	المتوسط الحسابي البعدي لعينتي البحث لاختبار جري الارتدادي	19
98	المتوسط الحسابي البعدي لعينتي البحث لاختبار الوثب المتعدد(العشاري)	20
100	المتوسط الحسابي البعدي لعينتي البحث لاختبار القفز من الثبات	21
102	المتوسط الحسابي البعدي لعينتي البحث لاختبار الكرة الطبية	22
104	المتوسط الحسابي البعدي لعينتي البحث لاختبار جري 100م	23
106	المتوسط الحسابي البعدي لعينتي البحث لاختبار جري 200م	24

التعريف بالبحث

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

1-مقدمة البحث:

لقد أصبح النشاط البدني في صورته التربوية الجديدة ، و بنظمه و قواعده السليمة و بألوانه المتعددة ميدانا هاما من ميادين التربية ' و بعد ظهور التطور العلمي الحاصل في المجال الرياضي و الذي فرض أفاقا جديدة لا حدود لها في العلوم الرياضية و منها علم التدريب الرياضي الذي تطور بصورة سريعة، حيث أصبح اتباع ما هو كل جديد في علم التدريب ضرورة لا بد الأخذ بها عند التخطيط لعملية التدريب ووضع البرامج الخاصة بها في جميع الالعاب الرياضية منها العاب القوى (الباسطي أمر الله ، 1995، صفحة 75)

كما تعددت طرق التدريب الرياضي مع التطور العلمي في المجال الرياضي و اهتم التطور العلمي الرياضي في الجانب المهاري و الاعداد البدني المبني على قواعد علمية حديثة و المتطورة وصولا الى الانجاز الرياضي ، حيث أن تعدد طرق التدريب الرياضي أدى الى تطوير مستوى الأداء البدني و المهاري وصولا لتحقيق مراكز متقدمة في الأنشطة المختلفة و يسعى المدربون الى اختيار أفضل أنواع طرق التدريب و تطبيق أنسبها و استخدام أحدث الوسائل التي تتناسب مع نوع النشاط التخصصي، و ذلك بهدف الوصول الى تحقيق استثمار أهم القدرات البدنية الخاصة بنوع النشاط المحدد لما لها من تأثير مباشر في ارتفاع مستوى الأداء البدني و المهاري.

و يعتبر التدريب البليومتري أحد أشكال تطور الطرق التدريبية في عالم ألعاب القوى ، حيث لوحظ ميل المدربين لاستخدام تدريبات البليومترية في مراحل الاعداد البدني و ذلك نظرا لأهمية البليومترية في تطوير عناصر الاداء البدني و الرقمي التي تعتبر أحد أهم متطلبات البدنية لألعاب القوى.

2- مشكلة البحث :

ان الجهود المبذولة في مجال التدريب الرياضي نتيجة الدراسات و البحوث المختلفة حققت تطورا في رياضة العاب القوى، على الرغم من ذلك مازالت هناك مشكلات قائمة ترتبط بالعملية التدريبية التي تتطلب حولا علمية تقع على عاتق المدربين و المختصين في ألعاب القوى كما تتطلب البحث عن وسائل وأساليب علمية حديثة معززة بالتجارب تساعد على رفع مستوى الأداء البدني و الرقمي لدى اللاعبين ، إذ ان التدريب البليومتري صمم ليحقق التنمية المباشرة للقدرة العضلية ومن ثم لمستوى الأداء البدني في الأنشطة المختلفة ، وفي ضوء اتفاق و تباين الآراء حول مدى أهمية التدريب البليومتري في تحسين الأداء البدني و الرقمي ، جاءت مشكلة هذه الدراسة وأهميتها من خلال الندرة الواضحة للأبحاث العلمية التي تناولت موضوع تدريب البليومتر في العاب القوى لفئة عدائي المسافات القصيرة وجاء اهتمام المدربين بهذا النوع من التدريب لغرض تحسين عناصر الأداء البدني و الرقمي لدى العدائين الناشئين، وهذه الدراسة هي محاولة لتوضيح فيما إن كان هناك أهمية لاستخدام تدريب البليومتر على تحسين عناصر الأداء البدني و الرقمي لدى عدائي المسافات القصيرة (الأشبال 15-17 سنة)، و لمعرفة فعالية هذا البرنامج تم طرح السؤال التالي:

- هل التدريب البليومتري يساهم في تطوير عناصر الأداء البدني و الرقمي لدى عدائي المسافات القصيرة (الأشبال 15-17 سنة)؟
- و منه نطرح التساؤلات الفرعية :
- هل التدريب البليومتري يساهم في تطوير عناصر الأداء البدني لدى عدائي المسافات القصيرة (الأشبال 15-17 سنة)؟

- هل التدريب البليومتري يساهم في تطوير الأداء الرقمي لدى عدائي المسافات القصيرة (الأشبال 15-17 سنة)؟

4- أهداف البحث :

- 1- معرفة تأثير التدريب البليومتري في تطوير عناصر الأداء البدني و الرقمي لدى عدائي المسافات القصيرة (الأشبال 15-17 سنة).

5- فرضيات البحث :

- التدريب البليومتري يساهم في تطوير عناصر الأداء البدني و الرقمي لدى
- عدائي المسافات القصيرة (الأشبال 15-17 سنة) .
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعتان
- التجريبية والضابطة في تحسين عناصر الأداء البدني و الرقمي لدى رياضي
- العاب القوى ولصالح المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي.

6- أهمية البحث :

- البحث عبارة عن دراسة تجريبية لمعرفة أهمية التدريب البليومتري في تطوير الأداء البدني و الرقمي لدى العدائين الناشئين وتتنحصر أهمية البحث في جانبين أساسيين :
- 1 : الجانب النظري : إثراء المكتبة بالدراسات العلمية و العملية و المعطيات النظرية و الميدانية . و تكون مصدر علمي للبحوث المستقبلية في مجال التدريب الرياضي.
- 2 : الجانب التطبيقي : ويتمثل في بناء وحدات تدريبية مفتوحة وفق أسس علمية لتحسين الأداء البدني و الرقمي للعدائين الأشبال

6- التعريف بمصطلحات البحث:

التدريب البليومتري :

أنشطة تتضمن دورة مد و انقباض للعضلة العاملة مما يسبب مرونتها ويعمل على استفادة العضلة من الطاقة الميكانيكية المنعكسة و الناتجة عن تأثير الإطالة مما يؤدي الى قوة و سرعة أكبر في الأداء (حسن كمال ياسين ، 1999)

ومنه نعرف التدريب البليومتري على أنه هو مجموعة التدريبات التي تتضمن إطالة للعضلة من وضع الانقباض المعتمد على التطويل إلى وضع الانقباض المعتمد على التقصير لإنتاج حركة تتميز بالقوة الكبيرة خلال وقت قصير

الأداء البدني :

هو تعبير عن الخصائص الوظيفية الحيوية والتي تتقدم عندما تنمو الوسائل الفعالة الكافية السليمة للجسم التي تستخدم عند أداء الحركات المهارية كجزء من حركته المخزونة (حسين ،قاسم حسن و العنبيكي ، منور جميل، 1988)

ومنه نعرف الأداء البدني هو مجموع المكونات التي تؤهل الفرد الرياضي للوصول الى أعلى مستوى من التطور الجسمي.

الأداء الرقمي :

ويعرفه علاوي بأنه " استعداد الفرد للتنافس في موقف ما من مواقف الانجاز في ضوء معيار أو مستوى معين من معايير أو مستويات الامتياز وكذلك الرغبة في الكفاح والنضال للتفوق في مواقف الانجاز والتي نتج عنها نوعاً معيناً من النشاط والفعالية والمثابرة" (محمد حسن علاوي، 1998)

ومنه يشير الأداء إلى درجة تحقيق وإتمام المهام المكونة لوظيفة الفرد الرياضي في أقل وقت.

الدراسات السابقة و المشابهة:

وهي مصدر اهتمام لكل باحث مهما كان تخصصه، فكل بحث هو عبارة عن تكملة لبحوث أخرى وتمهيد لبحوث قادمة.

الدراسة الأولى : دراسة غمبازة أبوبكر:

أجريت هذه الدراسة وفق المنهج التجريبي تحت عنوان : " تأثير التدريب البليومتري على القدرة العضلية لتحسين الانجاز الرقمي في فعالية الوثب الثلاثي "

مشكلة البحث :

- هل يؤثر التدريب البليومتري على تنمية القدرة العضلية لدى لاعبي القفز الثلاثي صنف أقل من 17 سنة .
- هل التمارين البليومترية تؤثر ايجابيا في تحسين المستوى الرقمي في فعالية الوثب الثلاثي .

أهداف البحث :

يهدف البحث الى مايلي:

- الكشف عن تأثير التدريب البليومتري للقدرة العضلية لدى لاعبي القفز الثلاثي صنف ناشئين.
- التعرف على تأثير القدرة العضلية على تحسين المستوى الرقمي في القفز الثلاثي.

فرضيات البحث :

الفرضية العامة:

ان التدريب بالأسلوب البليومتري له فاعلية كبيرة في تنمية القدرة العضلية مع تحسين المستوى الرقمي لدى لاعبين ناشئين في الوثب الثلاثي .

الفرضية الجزئية:

- التدريب البليومتري يؤثر ايجابيا في تنمية القدرة العضلية لدى لاعبي القفز الثلاثي صنف ناشئين .

- التدريب البليومتري يؤثر ايجابيا في تحقيق المستوى الرقمي ناشئين القفز الثلاثي.

أهمية البحث :

- توجيه نظر المدربين الى أهمية تطوير القدرة العضلية في مراحل الإعداد البدني العام و الخاص .

- معرفة تأثير التدريب البليومتري على تحسين الانجاز الرقمي في القفز الثلاثي.

منهج البحث :

استخدم الباحث منهج ميداني تجريبي .

عينة البحث :

شملت عينة البحث 10 عداء من جنس ذكور أقل من 17 سنة.

أهم التوصيات :

- إدخال طرق و مناهج علمية حديثة أثناء تدريب بعض الصفات البدنية و تتمثل فيما يلي:

- تدريبها في بداية الأسبوع .
- في بداية الحصة التدريبية مباشرة بعد الإحماء.
- أثناء الاسترجاع الكامل للاعب .
- وقت الراحة يجب أن يكون كاملاً.

اجراء دراسات مشابهة فيما يخص:

- الصفات البدنية الأخرى .
- الفئات العمرية الأخرى .

الدراسة الثانية: دراسة هادف رشيد و بحلاز مصطفى:

أجريت هذه الدراسة سنة 2011 وفق المنهج التجريبي تحت عنوان : " تأثير التدريب البليومتري في تحسين الوثب العمودي لدى لاعبات كرة القدم" أفاق غيليزان أقل 17 سنة "

7-2-1 مشكلة البحث :

- هل التدريب البليومتري له تأثير في تحسين الوثب العمودي لدى لاعبات كرة القدم أفاق غيليزان (14-17 سنة) ؟
- هل توجد فروق ايجابية في الدلالة الإحصائية لصالح العينة التجريبية مقارنة بالعينة الضابطة ؟

7-2-2 أهداف البحث :

- التعرف على مدى تأثير التدريب البليومتري في تحسين الوثب العمودي لدى لاعبات كرة القدم أفاق غيليزان.
- التأكد من وجود فروق ايجابية في الدلالة الإحصائية لصالح العينة التجريبية مقارنة بالعينة الضابطة.

7-2-3 فرضيات البحث :

- التدريب البليومتري له تأثير في تحسين الوثب العمودي لدى لاعبات كرة القدم أفاق غيليزان.
- توجد فروق ايجابية في الدلالة الإحصائية لصالح العينة التجريبية مقارنة بالعينة الضابطة.

7-2-4 أهمية البحث :

تكمن أهمية البحث في جانبين أساسيين :

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

ثانيا : الجانب التطبيقي :

- اقتراح تدريب بليومتري موجه قصد تحسين الوثب العمودي لدى لاعبات كرة القدم 14-17 سنة.
- التعرف على أبرز الطرق العلمية الحديثة المستخدمة في مجال التدريب.
- معرفة دور البرنامج المقترح في تطوير بعض القدرات البدنية و بعض المؤشرات الفسيولوجية .

7-2-5 منهج البحث :

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

7-2-6 عينة البحث :

بلغت عينة البحث 34 رياضي

7-2-7 أهم التوصيات :

- يوصي الباحثان المعنيين من المدربين و مربي الفئات الشبابية في ميدان الألعاب الجماعية بالاهتمام بتنمية الوثب العمودي و الذي يعتبر مهارة أساسية في الألعاب الجماعية و خاصة كرة القدم و هذا عن طريق التدريب البليومتري الذي يعد من أحسن الطرق التدريبية في تنمية القوة الانفجارية الخاصة بالرجلين و كذلك إجراء مختلف الاختبارات و القياسات في بداية الموسم لمعرفة المستوى الحقيقي للاعبين هذا لتسهيل في تسطير برنامج تدريبي مقنن و مدروس لتنمية الصفات البدنية الأساسية.
- كما يوصي الباحثان بضرورة رفع القدرات المعرفية في المجال التدريبي الرياضي الحديث بأسلوب علمي صحيح عن طريق مشاركتهم في الدورات التدريبية تحت إشراف إدارات متخصصة في المجال التدريبي.

التعليق على الدراسات السابقة والمثابفة:

من خلال دراسة الأدب التربوي في مجال التدريب البليومتريك وعلاقته بتحسين الأداء البدني و الرقمي وجد الباحث الباحثان أن هناك الكثير من الدراسات المثابفة لموضوع الدراسة مع الاختلاف في العينة و الاختبارات و الأداة المستخدمة.

وتميزت الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة بمايلي:

- أول دراسة تناولت التدريب البليومتري من ناحية الأداء البدني و الرقمي.

- كما أن هذه الدراسة تعتبر من أولى الدراسات التي تناولت الجانبين البدني.
- و الرقمي لدى عدائين الأشبال (15-17)سنة.
- يمكن الاستفادة من هذه الدراسة لتحسين مستوى الأداء البدني و الرقمي
- لدى عدائين المسافات القصيرة.
- يمكن الاستفادة من هذه الدراسة كمرجع لمدربي ألعاب القوى

الباب الأول

الأمر المسلة النظرية

مدخل الباب الأول

لقد تم تقسيم هذا الباب إلى 3 فصول حيث تطرق الطالبان الباحثان في الفصل الأول إلى عرض الدراسات المشابهة و القبلية . أما الفصل الثاني فقد انصب تركيز الطالبان الباحثان فيه على التدريب البليومتري . أما الفصل الثالث والأخير فقد انصب تركيز الطالبان الباحثان فيه على الأداء البدني و الرقمي و كذلك خائص المرحلة العمرية.

الفصل الأول

التدريب البليومتري عند عدائين المسافات القصيرة

- التمهيد
- مفهوم التدريب البليومتري في ألعاب القوى
- مميزات التدريب البليومتري في ألعاب القوى
- مراحل العمل البليومتري في ألعاب القوى
- أسس العمل البليومتري في ألعاب القوى
- أنواع التمارين في البليومترية في ألعاب القوى
- مزايا التدريب البليومتري في ألعاب القوى
- عيوب التدريب البليومتري في ألعاب القوى
- عوامل نجاح التدريب البليومتري في ألعاب القوى
- خلاصة

تمهيد:

اتجه العلم الحديث في وسائل التدريب الرياضي الى استخدام احدث الطرق للوصول الى الانجاز الرياضي العالمي, واعتمد التدريب في الآونة الأخيرة على تنمية القدرات البدنية و الفسيولوجية لما لها من دور كبير في زيادة مستوى اللاعب الرياضي ومنها التدريب البليومتري .

ويهدف هذا الأسلوب من التدريب إلى تحسين مستوى عمليات الارتقاء في الاداءات الرياضية المختلفة التي تعتمد على هذه الخاصية في أحد مراحلها، فإذا ما لوحظ أن هناك قصورا في مستوى الارتقاء يرتبط بطول زمنه، فان استخدام التدريب البليومتري يعد من أفضل أساليب التدريب التي تنمي ما يطلق عليه القوة المطاطية، وقد أفادت نتائج العديد من الدراسات التي استخدمت جهاز قياس النشاط الكهربى للعضلات بان استخدام القوة المطاطية بكفاءة عالية، يعتمد على كفاءة الاستجابة الانعكاسية لمستقبلات الحسية الموجودة في العضلات الباسطة للمفاصل خلال ذلك الجزء من الانقباض بالتطويل في القفز أو الوثب ، و تتحدد هذه الكفاءة باستجابة مغازل العضلات، لذا فان معظم تدريبات هذا الأسلوب ترتبط بعامل الزمن ، و على المدرب أن يركز على متطلبات العمل . حتى يمكن أن يحدد نوع التحميل الذي تشمله هذه التدريبات ، و يسمى البعض هذا الأسلوب من التدريب بالتدريب عن طريق استخدام الخصائص القصورية للجسم كمقاومة و يفضل استخدامه مع المبتدئين ، كما بنصح بأنه مع اقتراب مواعيد المسابقات يفضل أداء عدد أقل من التكرارات مع زيادة السرعة ، إذ ان ذلك يساعد على تعود العضلات على التحول السريع من الانقباض بالتطويل الى الانقباض بالتقصير و العكس خلال لحظات زمنية محددة. (طلحة حسام الدين ، وفاء صلاح الدين ، مصطفى كامل ، سعيد عبد الرشيد ، 1997 م، صفحة 78)

مفهوم التدريب البليومتري في ألعاب القوى:

لقد ظهرت تعاريف كثيرة لتدريبات البليومتري من قبل الباحثين والمؤلفين إذ وجد (زكي) "أنه من أبرز طرق التدريب وأصبح مقبولا كطريقة عامة من طرق التدريب المناسبة لجميع الأنشطة الرياضية التي يكون للقدرة دور في أدائها (زكي درويش، 1988) أما (الفورد Alford) فقد عرفها على أنها " نظام تدريب مصمم من أجل تنمية قوة المطاطية العضلية حيث تبدأ المجموعات العضلية العاملة أولا بالانقباض تحت تأثير حمل معين قبل أن يبدأ الانقباض بأعلى قدر مستطاع " (alford, march 1989, p. 21)

في حين عرفيا (مورا Moura) على أنها أنشطة تتضمن دورة مد وانقباض للعضلة العاملة مما يسبب مرونتها ويعمل على استفادة العضلة من الطاقة الميكانيكية المنعكسة والناجمة عن تأثير الإطالة مما يؤدي إلى قوة وسرعة أكبر في الأداء" (moura n.a, 1988, p. 31)

كذلك ميز كل من (عبد العزيز ونريمان) بأن هذا النوع من التدريب يزيد من الأداء الحركي حيث القوة المكتسبة عنه تؤدي إلى أداء حركي أفضل في النشاط الرياضي الممارس وذلك لزيادة مقدار العضلات على الانقباض بمعدل أسرع وأكثر تفجرا خلال مدى الحركة وبكل سرعات الحركة (عبد العزيز النمر، نريمان الخطيب، 1996، صفحة 19)

تتفق خيرية السكري ومحمد بريقع (2010م) ، وجورج دون (1999م) ، وطلحة حسام الدين (1997م) ، وناجي أسعد (1991م) ، وويلكيرسون (1990م) أن التدريب البليومتري من أهم الأساليب التدريبية لتنمية القدرة العضلية في العديد من الأنشطة

الرياضية والتي تتطلب دمج أقصى قوة مع أقصى سرعة للعضلة وتحسين السرعة حيث ساهم هذا الأسلوب في التغلب على العديد من المشكلات التي تقابل القدرة فيما يرتبط بالعلاقة بين القوة والسرعة.

مميزات التدريب البليومتري في ألعاب القوى:

تعتبر القدرة على الوثب أحد المؤشرات الهامة للقدرة العضلية للرجلين، وهى تلعب دوراً هاماً وأساسياً في سباق الوثب الطويل، فيشير مفتى إبراهيم حماد (2001م) إلى أن الانقباض العضلي المطى المعكوس (البليومتري) هو نوع من أنواع الانقباض العضلي المتحرك حيث يستخدم في التدريب الرياضي لتطوير القوة المميزة بالسرعة .

ويضيف طلحة حسام الدين وآخرون أن التدريب البليومتري هو همزة الوصل بين كل من القوة والقدرة من خلال تدريبات وثب تستخدم لسد الفجوة بين تدريبات القوة والسرعة باستخدام ما يسمى برد فعل الإطالة والتدريب البليومتري يقوم بتوجيه القوة في مساراتها المناسبة لرفع الأداء. (طلحة حسام الدين ، وفاء صلاح الدين ، مصطفى كامل ، سعيد عبد الرشيد ، 1997 م)

وعن أهمية العمل البليومتري في مجال ألعاب القوى يشير بسطويسى أحمد بناء على الدراسة المسحية التي قام بها من خلال الدوريات والمراجع المتخصصة حول ما تتضمنه من نسب تمرينات البليومتري في الوحدات التدريبية حيث أظهرت تلك الدراسة حصول مسابقات الوثب على أكبر نسبة 33.8% . (بسطويسى أحمد ، 1999 م)

مراحل العمل البليومتري في ألعاب القوى:

يمر العمل البليومتري عند أداء التمرينات بمراحل على حسب آراء كل من تشو (Chu ، 1998) وفيروتشانسكي (1989) إذ تمر العضلات تحت تأثير العمل البليومتري بمراحل متتالية وكما يأتي:

تقسيم تشو (Chu)

يقسم تشو (Chu) العمل البليومتري على ثلاث مراحل:

المرحلة الأولى: (مرحلة الإطالة اللامركزي)

هي المرحلة التي تقع على كاهل العضلات إذ تستثار آلاف العضلات، وتعمل على إطالتها، وتتوقف تلك الإطالة على شدة المثير، وكلما زادت الشدة زادت الإطالة والعكس صحيح وبذلك يكون الانقباض طرفياً منذ منشأ واندغام العضلة.

المرحلة الثانية: (مرحلة الاستعداد)

وهي مرحلة قصيرة جداً ولا يمكن ملاحظتها بسهولة، حيث تفصل بين الاستعداد والانقباض العضلة اللامركزية والانقباض الرئيس المركزي.

المرحلة الثالثة: (مرحلة الانقباض المركزي)

هي المرحلة التي تظهر من خلال قدرة العضلة في مزونها للطاقة الكافية والتي بفضل الانقباض البليومتري تتحول إلى الطاقة الحركية وهي دلالة العمل البليومتري (Chu ،

Donal, 1983, pp. 3-4)

تقسيم فيروتشانسكي (Verkhoïansk)

يقسم فيروتشانسكي (Verkhoïansk) العمل البليومتري على مرحلتين:

المرحلة الأولى:

تقابل المرحلة الأولى من مراحل العمل البليومتري لـ (تشو.)

المرحلة الثانية:

تقابل المرحلة الثالثة لـ (تشو.)

وبذلك نرى أن المرحلة الوسطية لـ (تشو.) مرحلة انتقالية غير ملحوظة أو محسوبة،
وبذلك يرى فارنتنوس (Varentinos) أن تقسيم فيروتشانسكي هو أقرب إلى العمل
البليومتري من حيث أن العمل البليومتري يمثل دورة إطالة excentrique في المرحلة
الأولى ودورة تقصير concentrique في المرحلة الثانية

أسس العمل البليومتري في ألعاب القوى:

يعتمد العمل البليومتري في مجال التدريب على أسس ثلاثة رئيسة أسس فيزيائية
وميكانيكية ونفسية، تمثل الأسس الفيزيائية العناصر البنائية للجسم كالقوة العضلية
وحجم العضلات والسرعة وإطالة العضلات ومرونة المفاصل، أما الأسس الميكانيكية
فتتمثل في نظام العمل الميكانيكي للعظام والعضلات والشغل والروافع والعجلة الخ .
تؤثر هذه الأسس في العمل البليومتري . أما الأسس النفسية فتتمثل الإرادة والتصميم
والمثابرة على التدريب والتي في غيابها لا يمكن لمثلث الأسس الثلاثة الرئيسية للعمل
البليومتري أن تؤت ثمارها وهذا ما أكده بسطويسي بالنسبة للعوامل النفسية.

(بسطويسي أحمد.. . العدد 19، 1996)

الأسس الفيزيائية:

تمثلها العناصر البنائية (البدنية) لجسم الإنسان كالقوة العضلية والسرعة الحركية ومطاطية العضلات ومرونة المفاصل.

الأسس الميكانيكية:

والمتمثلة بنظام العمل الميكانيكي الذي يعتمد على كل من الشغل والروافع والعجلة ... الخ، من تلك العناصر التي يعتمد عليها علم البايوميكانيك.

الأسس النفسية:

يمثلها الإعداد النفسي للاعبين سواء أكان إعداد طويل المدى أم قصير المدى. وفي ضوء ما تقدم بين (روبرت فارتوس) أهمية الإعداد النفسي ضمن العلاقة المتبادلة بين الأسس الثلاثة (الفيزيائية والميكانيكية والنفسية) ومدى تأثير ذلك للاستفادة من تأثير التمرينات البليومترية إذ لا يمكن أن تعطي ثمارها في مجال التدريب في غياب إرادة اللاعب وتصميمه ومثابرته وأقلّمته على جو المنافسات وظروفها وإعداده إعدادا متعدد الجوانب على مدار السنة التدريبية.

أنواع التمارين في البليومتريك في ألعاب القوى:

توجد مجموعة كبيرة من التمارين تختلف حسب درجة الصعوبة في التدريب البليومتري من القفز البسيط bondissement إلى القفز نحو الأسفل saut au contrebas ،

سوف نتطرق باختصار إلى أنواع القفز حسب الأشكال والإعدادات التي يمكن تغييرها.

1-1 التمارين حسب أشكال التنفيذ:

هناك نوعين من القفز: الوثب الأفقي والوثب العمودي كما يمكن أن نغير في أدوات التمرين

1- العمل بحبل القفز La corde .

2- العمل بالشواخص أو الحواجز المنخفضة plot et haie basse .

3- العمل بالحواجز المرتفعة les haies hautes .

4- العمل بالمقاعد والمصطبات les bancs et les plinths .

5- العمل بالحبل المطاطي Élastiq .

6- العمل بالإطارات والألواح les cerceaux et les latte .

كما يمكن أن تنفذ القفزات حسب دوافع متغيرة ونوعية الاستثارة فنجد:

• الخطوات العملاقة على اليمين وعلى اليسار

• القدمين مجتمعتين

• التخطي بين شيئين إلى الأمام وإلى الخلف Skipping .

• الصدع الجانبي والأمام

• القدمين متباعدتين

2-1 التمارين حسب معالم التنفيذ:

هناك ثلاثة أنواع:

- النوع الأول هو التغيير في طريقة الانتقال :ثابت أو تنقل صغير أو تنقل كبير
- النوع الثاني هو تنفيذ التمارين بانتقالات مختلفة :انشاء على رجل، قرفصاء أو

نصف

قرفصاء

- النوع الثالث هو التغيير في إيقاع التمارين إما في الحجم أو في التردد (Nicolas Delpech، 2004، صفحة 19) كما يمكن أن نصنف تمارين البليومترك حسب شدة الاستثارة ومنها:

- تمارين ذات شدة ضعيفة(: القفزات بين الشواخص والألواح والإطارات)...
- تمارين ذات شدة متوسطة (: القفز بين الحواجز والمقاعد والمصطبات)...
- تمارين ذات شدة عالية (:المصطبات العالية) plinthes haut
- تمارين الأثقال الكبيرة على الشكل البليومترك مع وجود وقت نابضResort .
- (Jugen weineck، 1999، صفحة 214)

مزايا التدريب البليومترك في ألعاب القوى:

1- تؤدي شدة الأحمال العالية التحي عادة ما تستخدم في هذه التمرينات إلى تحسين التوافق داخل العضلة وبين المجموعات العضلية مما يؤدي إلى مكاسب سريعة واضحة في مستوى القوة دون حدوث زيادة في كتلة العضلة وبالتالي وزن الجسم ويكون ذلك ذو أهمية كبيرة للأنشطة الرياضية التي تلعب فيها القوة المنفجرة دورا هاما .

2- تدريب القوة البليومترية للاعبين أنشطة القدرة من ذوى المستوى التدريبي العالي والذي يصعب التقدم بمستوى القوة لديهم بعد ذلك نظرا لمستواهم العالي تؤدي إلى معاودة الارتفاع بمستوى القوة لديهم وبصورة أكبر .

3- يمكن استخدام التدريب البليومترى لمختلف الأنشطة ومختلف المراحل السنية كل حسب مستوفاة .

عيوب التدريب البليومتري في ألعاب القوى:

1- لا يؤدي هذا النوع من التمرينات إلى النجاح المرموق إلا عند أدائه بصورة سليمة .

2- عند وصول اللاعب إلى مستوى عالي من التوافق داخل العضلة وبين المجموعات العضلية لا توفر هذه التمرينات إلا إمكانيات قليلة لزيادة مستوى القوة وفي هذه الحالة يجب أن يسبق التدريب البليومترى تدريب عضلي بنائي .

3- يرتبط استخدام التدريب البليومترى بصورة كبيرة بخطر حدوث الإصابات .

عوامل نجاح التدريب البليومتري في ألعاب القوى:

البليومترى هو نشاط عضلي شديد التركيز يتطلب قدراً عالياً من التعامل مع الجهاز العصبي ويجب أن يأخذ في الاعتبار العوامل الأربعة الآتية:

1 1- حمل التدريب:

ان العامل الأساسي في التدريب البليومتري هو تحديد أحمال التدريب الملائمة والمناسبة، وبالنسبة للناشئين فان تفاوت درجة النضج ودرجة الخبرة تشكلان طرفي المشكلة في نوعية التدريب وان حجم التدريب بصفة أساسية يمكن أن يكون عالياً إذا كانت شدة التدريب منخفضة.

1 2- القوة الأساسية:

يرى (جامبيتا) أنه عند البدء بالتدريب البليومتري فان هناك مستويات أساسية مبنية

للقوة تعد أمراً ضرورياً، إن القوة الأساسية التي كان يعتقد أنها ضرورية كان مبالغ فيها تماماً

ولقد غير (جامبيتا) وجهة نظره حول هذا الموضوع اعتماداً على خبرته العلمية والأسس

النفسية للتدريب البليومتري، ولا يعني هذا أن القوة الأساسية ليست مهمة، بل أنها واحدة من

العديد من العوامل التي يجب مراعاتها قبل البدء في التدريب البليومتري.

1 3-المهارة:

إن التنفيذ السليم للتمرينات يجب أن يركز بشكل دائم على المستويات كافة وأنه من المهم بالنسبة الى اللاعب المبتدئ أن يؤسس قاعدة متينة راسخة يعتمد عليها البناء (شدة/كثافة) -أعلى من العمل- إن الحركة هي تبادل مستمر بين عملية إنتاج القوة وانخفاض القوة، وتؤدي إلى حصيلة من القوة تستخدم المفاصل الثلاثة للجزء الأسفل من

الجسم: الورك- الركبة- الكاحل- إن التزامن والتوافق ما بين المفاصل كافة.

1-4 التقدم:

ويقصد هو الانتقال التدريجي من أداء المهارة السهلة إلى المهارة الصعبة فمثلا يكون الارتقاء برجلين معاً أكثر من رجل واحدة وذلك في المراحل الأولى من التدريب البليومتري

ويجب أن تزيد عدد الحركات لدى تمكن اللاعب المبتدئ من إتقان الحركات التي أعطيت له

ومن الأهمية الكبيرة التركيز المستمر على التوافق وعهى تعزيز أداء نماذج الحركة.

(زكي درويش، 1988، الصفحات 24-27)

خاتمة:

ان التدريب البليومتري واحد من أهم أنواع التدريب في الوقت الحاضر ، و الذي أضحي يثير اهتمام المدربين و المختصين في إعداد البرامج و المناهج التدريبية ، حيث أن الأداء الرياضي الذي يعتمد على القدرة العضلية يشتمل على أداء تعتمد بدرجة كبيرة على مكون السرعة و ادعاءات أخرى تعتمد بدرجة كبيرة على مكون القوة و أخرى تتطلب قدراً معيناً من مكون السرعة و القوة و دائماً فان الاجتماع الصحيح لنسبة مكون السرعة و القوة لتحديد القدرة وفقاً لنوع النشاط هو الذي يؤدي إلى أفضل النتائج ، و بما أن البليومتريك يجمع بين القوة و السرعة لابد من إتباع أفضل الطرق المؤدية إلى تحسين اللياقة البدنية.

الفصل الثاني

الأداء البدني و الرقمي لدى عدائين مسافة 100 متر و
200 متر

– التمهيد

– المداومة

– السرعة

– القوة

– خلاصة

تمهيد :

أن الأداء البدني هو الحالة السليمة للفرد الرياضي من حيث كفاءة حالته الجسمية والتي تمكنه من استخدامها بمهارة و كفاءة خلال الآراء البدني و الحركي بأفضل درجة و أقل جهد ممكن.

يذكر "تشارلز بيوكر" أن الأداء البدني هو إحدى أوجه اللياقة الشاملة ، وتتوقف هذه اللياقة على الإمكانيات البدنية للشخص في ضوء تأثير العوامل الأخرى الإجتماعية و الثقافية والنفسية ، و عرفه العالم الفسيولوجي "كلا فـج أندرسون " أنها قدرة جهازي التنفس و الدورة الدموية على إستعادة حالتها الطبيعية بعد أداء عمل معين في حين تعرفه " ليلي فرحات " على أنها قدرة الفرد على القيام بأنشطة الحياة اليومية بكفاءة دون الإجهاد ، مع الإحتفاظ بجزء من الطاقة لمواجهة ظروف الحياة ، وهي مسألة فردية تتغير مع الفرد وفقا لمراحل النمو . (ليلي السيد فرحات ، 2001 ، صفحة 189)

عناصر الأداء البدني:

المداومة

مفهومها:

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

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

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

أنواع المداومة:

- المداومة الأساسية: تو توافق مع الشدة القاعدية للتدريب البدني مع الاستعمال المفضل للدهون، ويسمح باستعمال الأحماض الدهنية الحرة إذن فهو يحافظ على معدل السكر في الدم.
- السعة الهوائية: السعة الهوائية توافق الشدة التي من خلالها يبدأ الرياضي في تطوير صفاته التحملية .
- القدرة الهوائية: القدرة الهوائية وتوافق الشدة التي من خلالها سنقوم بتطوير و تحسين الإمكانات في التحمل . (Sous la dérection de Alaxandre Dellal, 2008, p. 139)

أهمية المداومة:

تلعب المداومة دورا هاما في أغلبية الرياضات حيث أنه مستوى جيد أو مستوى كاف

من المداومة القاعدية يتيح لنا:

-تحسين قدرة الأداء البدني.

- التطور الأمثل لقدرة الاسترجاع.

-التقليل من أخطار الإصابات.

-التقليل من الأخطاء التقنية.

-إزالة الأخطاء التكتيكية التي يسببها التعب.

-صحة مستقرة بالنسبة للرياضي (Jugen weineck, 1999, pp. 109-110) .

السرعة:

تعريف السرعة:

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

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

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

ويعرفها محمد صبحي حسنين:

قدرة الفرد على أداء حركات متكررة من نوع واحد في أقل زمن ممكن (محمد صبحي

حسنيين، أحمد كسري معاني، 1998، صفحة 7)

كما يمكن تعريف مصطلح السرعة في المجال بأنها تلك المكونات الوظيفية المركبة

التي تمكن الفرد من الأداء الحركي في أقل زمن ممكن (كمال عبد الحميد ، محمد

صبحي حسنيين، 1997، صفحة 3)

أنواع السرعة:

أن السرعة من أهم عناصر اللياقة البدنية ويرى العلماء و الباحثين في مجال التدريب

الرياضي تقسيمها إلى ثلاثة أقسام:

-سرعة رد الفعل.

-السرعة الحركية.

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

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

Rémy lacramp, p. 108)

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

أنجاز التصويب أو التمرير أو السيطرة على الكرة إي أقل زمن ممكن). كمال عبد

الحميد ، محمد صبحي حسنيين(88, p. 1997 ,

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

ويقول علاوي: أنها القدرة على الانتقال أو التحرك من مكان لآخر بأقصى سرعة ممكنة) أبو العلا عبد الفتاح ، أحمد عبد الفتاح (p. 187, أهمية السرعة:

السرعة مكون مهام للعديد من جوانب الأداء البدني في الرياضات المختلفة كما تعتبر أحد عوامل نجاح من المهارات الحركية) مفتي ابراهيم حماد (p. 92, 2001 ,
-السرعة جزء من كل القدرات البدنية.

سرعة الرياضي قدرة مركبة من عدة مكونات نفسوبدنية هي:

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

• قدرة التنبأ في أقل زمن ممكن لحركات الممكنة

• القدرة على الاختبار في أقل زمن ممكن للحركات الممكنة

• القدرة على رد فعل سريع خلال تطورات اللعب غير متوقعة (Jugen weineck, 1999, pp. 293-294)

• القدرة على القيام بحركات دورية وكذا غير دورية بدون كرة بوتيرة سريعة

• القدرة على تنفيذ السريع للحركات الخاصة بالكرة وهذا تحت ضغط الخصم وكذا

الزمن

• القدرة على التسيير السريع و الناجح خلال اللعب بواسطة تدخل كفاءاته المعرفية

التقنية التكتيكية

القوة :

تعريف القوة :

تعرف القوة العضلية بأنها المقدرة أو التوتر الذي تستطيع عضلة أو مجموعة عضلية أن تنتجها ضد مقاومة في أقصى انقباض إرادي لها (مفتي إبراهيم حماد، 2000، صفحة 15)

ويعرفها محمد حسن ومحمد نصر الدين على أنها:

"القوة التي يستطيع الفرد أن يبذلها أثناء بذل جهد أقصى لمرة واحدة فقط." (محمد حسن العلاوي-محمد نصر الدين رضوان، 1994، صفحة 19)

وكذلك هي مقدرة اللاعب على التغلب على المقاومات المختلفة و مواجهتها. (أبو العلا عبد الفتاح ، أحمد عبد الفتاح، صفحة 97)

أنواع القوة:

في إطار التدريب الرياضي من الضروري التمييز بين مختلف أنواع القوة.

• القوة العظمى: هي أقصى قوة يمكن للرياضي الحصول عليها من خلال تقلص عضلي. (Jean-Luc Layla et Rémy lacramp، صفحة 101)

• القوة المميزة بالسرعة:

هي المظهر السريع للقوة العضلية الذي يدمج كل من السعة والقوة في حركة واحدة كما تعرف بمقدرة العضلة على مقاومات تتطلب درجة عالية من السرعة والانقباضات العضلية. (محمد صبحي حسنين، أحمد كسري معاني، 1998، صفحة 104)

•قوة التحمل:

هي القدرة على المحافظة على نفس مستوى القوة لأطول فترة زمنية ممكنة أو إعادة أكبر عدد من المرات لنفس الحركة بدون فقدان القوة. (Jugen weineck, 1999، صفحة 101)

أهمية القوة:

القوة العضلة تكسب الذكور والإناث تكويناً متماسكاً في جميع حركاتهم الأساسية.

-تعد عنصر أساسي في القدرة الحركية.

-تقديم أكبر نجاعة ممكنة للقدرات التقنية والتكتيكية والبدنية.

-الوقاية من الإصابات.

-الوقاية من التشوهات (Jugen weineck, 1999, pp. 183-184)

خلاصة:

إذا أردنا أن يكون كلامنا عن الأداء البدني فهو القدرة على القيام بعمل عقلي على نحو مرضى فهو يعمل على تنمية صفات بدنية كالقوة العضلية والسرعة والمداومة وهذا من أجل تنمية القدرة على الأداء وإعطاء مردود خلال المنافسة وتحقيق نتيجة من دون تعب بدني ونفسي وضمان الإستمرارية في الأداء على المدى القصير والطويل، لدى يجب علينا إعطاء أهمية كبيرة للتحضير البدني العام و الخاص من أجل بلوغ أعلى مستويات اللياقة البدنية، و بالتالي إمتلاك المقومات اللازمة من أجل التفوق من الناحية التقنية و التكتيكية و النفسية، كما لا ننسى خصوصيات الرياضة الممارسة جماعية أو فردية كانت و متطلباتها البدنية.

الفصل الثالث

خصائص المرحلة العمرية (15-17)

- التمهيد
- الخصائص الفيزيولوجية
- الخصائص المورفولوجي
- الخصائص الحركية الجسمية
- الخصائص النفسية
- الخصائص الانفعالية
- الخصائص الاجتماعية
- الخصائص العقلية
- خلاصة

تمهيد:

جسم الإنسان من المقومات الأساسية في تكوين شخصيته، لذا كانت التغيرات التي تطرأ على الجسم من الأهمية بما كان، وهذه التغيرات ليست مهمة في ذاتها بقدر ما هي مهمة من حيث تأثيرها غير المباشر على شخصية المراهق وقدراته وسلوكه، فجسم المراهق وعقله وعواطفه تتأثر كل واحدة منها بالأخر لدرجة أن دراسة إحدى هذه النواحي دون دراسة النواحي الأخرى تعتبر خطأ كبير.

ويرى "كامبل" Campbell 1989م أن المراهقة هي إحدى مراحل النمو التي تنحصر ما بين البلوغ والنضج، وتبدو المراهقة لدى الأسوياء من الناس في بعض المظاهر والخصائص الثانوية الجنسية، وتبدأ المراهقة من 12 سنة وتنتهي في الغالب عند سن 20 سنة وفي هذه المرحلة العمرية يحقق الفرد نضجاً كاملاً من الناحية الجنسية، يؤدي معه إلى نمو بعض العوامل الأخرى: الانفعالية أو العاطفية والاجتماعية مما يؤثر في البداية بالسلب على شخصية الفرد إلى أن تتبلور هذه المظاهر في الاتجاه الإيجابي.

وتعتبر فترة المراهقة فترة زمنية في مجرى حياة اللاعب تتميز بالتغيرات الجسمية والفسولوجية التي تتم تحت ضغوط اجتماعية معينة تجعل لهذه المرحلة مظاهرها النفسية المتميزة، ومن ثم تظهر الفروق الفردية بين اللاعبين بوضوح

ويرى الباحث أن بداية مرحلة المراهقة ونهايتها تختلف من مجتمع لآخر حسب طبيعته المناخية أي أن الحتمية الجغرافية تلعب دوراً أساسياً في بدء المراهقة ونهايتها ويبدو ذلك واضحاً في المجتمعات ذات المناخ الحار التي تبدأ فيها مرحلة المراهقة مبكراً عن المجتمعات ذات المناخ البارد.

الخصائص الفيزيولوجية :

إن الوراثة هي التي تقرر في الأساس سن البلوغ ، فالفتاة التي تأخر حيض أمها قد يتأخر حيضها هي الأخرى والفتي الذي زاد طوله عن المعدل في سن الطفولة يصل إلى البلوغ قبل الفتى الأقصر ، إن التغيرات الفيزيولوجية التي تميز سن البلوغ تبدأ مع تشكيل المراكز المهادية في الدماغ والتي تأمر الغدة النخامية بإفراز الهرمونات المحرصة لعمل ووظائف الغدد الصماء مثل الغدد التناسلية والغدد الكظرية.

معلوم أن الغدد التناسلية هي : الخصيتان عند الذكر وتفرزان بشكل خاص السائل المنوي وهرمون التستوسترون ، المبيضان المسؤولان عن تكوين البويضات والهرمونات الأنثوية مثل الفولليولين وغيره.

إن هذه الهرمونات الجنسية هي التي تؤدي عند إفرازها في سن البلوغ إلى حصول التمايز الجنسي بين الذكر والأنثى من خلال ظهور الخصائص الجنسية الثانوية عند كل منهما.(عبد الغنى. 1992).

الخصائص المورفولوجية :

تتميز بالنمو الجسمي خلال هذه الفترة بعد الانتظام فنجد أن الطول يزداد زيادة سريعة ، يبدأ الشكل العام للوجه في تغيير ملامح الطفولة فيزول تناسق الوجه وتحقق أعضاء الجسم المختلفة تتناسق عند بلوغ الرشد والنضج (خليل ميخائيل معوض ، 1994 ، صفحة 340)

كما يزداد نمو قوس الحوض عند الفتاة وتوطنه للقيام بوظيفة الحمل ، أما عند الفتى فيزداد اتساع المنكبين لازدياد نموه وتوطنه للقيام بالعمل الشاق (محمود عبد الحليم منس ، الدآتورة عفاف بنت صالح مخضر ، 2001 ، صفحة 20)

الخصائص الحركية الجسمية:

الحديث عن النمو الجسمي يدفعنا إلى التطرق إلى النمو الحركي عند المراهق نظرا للارتباط القائم بين الاثنين ، نلاحظ في المراهقة تنامي القدرة والقوة الحركية بشكل عام إلى جانب الميل نحو الخمول والتراخي ، كما نلاحظ أن حركات المراهق متعثرة غير دقيقة ومرتبكة ، والسبب هو طفرة النمو التي تجعل الجسم ناقص الاتساق يضاف إلى ذلك بعض العوامل الاجتماعية والنفسية حيث تؤدي التغيرات الجسمية الواضحة والخصائص الجنسية الثانوية إلى شعور المراهق بذاته وتغيير صورة الجسم لديه وتوقع الكبار تحمله المسؤوليات الاجتماعية العديدة مما يزيد من الارتباك (يتعثر في مشيته ، يصطدم بالأثاث ، تسقط الأشياء من يديه). (عبد الغنى ديدى . 1992. ص 37-38)

يشير نصرالدين البراوي (1973) على أنه تظهر عند المراهق عضوية وفيزيولوجية وجسمية، دليلا على نضج الجسم الذي يعتبر خطوة نحو اكتمال شخصيته ويظهر تأثير الناحية الفيزيولوجية بشكل واضح فيزداد نمو حجم القلب، كما يسرع البنات لأقصى طولها، ومن هذا النمو السريع الغير منتظم، يضطرب التوافق العصبي العضلي فتقل الرشاقة والخفة ويختلف الرجل عن المرأة من الناحية التشريحية حيث تكون عظام الرجل ومن الأشكال النوبية حجمها أكثر وكمية النسيج العضلي عنده أكثر من كمية الدهن، أما المرأة فتكون سعتها الحيوية أقل.

الخصائص النفسية:

تختلف استجابة المراهقين والمراهقات للبلوغ الجنسي حسب جنسهم ، فبعضهن تتنابه الحيرة والبعض الآخر يتكتمن ويتظاهرن وكأن شيئا لم يحدث ويقابل البعض الآخر

التغيرات التي حصلت بالخوف والقلق والخجل والشعور بالنقص وحتى الذنب ، بينما يستقبل البعض هذه التغيرات بكل مظاهر الفخر والإعجاب ، وفي جميع الأحوال ليس بإمكان البالغة أن تتكرر ما يحدث وهي كثيرا ما تبتهج لذلك وتعتبره دليلا على نضجها وأنوثتها.

أما محور الاهتمام في هذه المرحلة كما يراه "ايريكسون" هو الهوية في مقابل الدور حيث على المراهق أن يحدد هويته ويحدد دوره الاجتماعي والجنسي والوظيفي في المجتمع، كما يعيش المراهق أزمة نفسية تتبلور في سؤالين : (من أنا ؟ ، ماذا أريد ؟) (محمود عبد الرحمان حمودة ، صفحة 53)

وعادة ما يكون المراهق متناقض الأفكار والمشاعر حيث يرفض سيطرة الكبار وهو في نفس الوقت يحتاج إلى إرشاد وتوجيه ، ويحتاج إلى حدود يشعر بالأمان وتكون تقلبات المزاج لديه شائعة ، ولا يستطيع ضبط نفسه ، وبذلك قد يحدث السلوك الجنسي الفاضح أو نوبات العدوان أو الشره للأكل ، ويخاف المراهق من هذا الفقد للسيطرة فيحاول أن يحض نفسه بدفاعات فيتنبنى مواقف جمالية مبالغ فيها ، أو يفعل نفس الأمور فيصبح مفرط للقراءة والتفكير والمناقشة وعادة ما يسقط المراهق حدة رغباته الجنسية للخارج ويشعر أن الآخرين خاصة الكبار لديهم نفس الأفكار الجنسية اتجاهه فيشعر أنهم يغوونه فيتفاعل المراهق بالعزلة والخوف والانقباض ونقص الثقة بالنفس. (محمود عبد الرحمان حمودة ، صفحة 48)

يوضح نصرالدين البراوي. (1973) ص 34 هذه المرحلة هي أصعب مرحلة خصوصا من الناحية النفسية، فيما سيجابه المراهق صراعا نفسيا قويا، ويتأرجح من حالات لأخرى ويميل إلى التفكير في المشاكل المحيطة به، فهو يرى نفسه بأنه

يصعد صغيراً فيجمعه بالأطفال ويشاركهم أحاديثهم وألعابهم، بل يرى نفسه كبيراً يقتحم نفسه في أحاديث الكبار، لكن هؤلاء يرفضون هـ لأنهم يعتبرون هـ صغيراً".

الخصائص الانفعالية:

ترتبط الانفعالات ارتباطاً وثيقاً بالعالم الخارجي المحيط بالفرد من خلال المثيرات والاستجابات، كما ترتبط بمتغيرات عضوية داخلية يصاحبها مشاعر وجدانية وتغيرات فسيولوجية وكيميائية داخل الجسم، حيث تتغير المثيرات تبعاً لتغير العمر الزمني، وتتغير الاستجابات تبعاً لتطور مراحل النمو، وتبقى المظاهر العضوية الداخلية أقرب إلى الثبات والاستقرار منها إلى التطور والتغير.

و يشير محمد عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاط (على أن علماء النفس يجمعون أن انفعالات المراهق تختلف في نواحي كثيرة عن انفعالات الطفل، (محمود عوض بسيوني، 1996، صفحة 56) وتشمل هذه الاختلافات النواحي التالية:

- لا يستطيع المراهق التحكم في المظاهر الخارجية لحالته الانفعالية إذ ثار أو غضب مثلاً يصرخ ويدفع الأشياء، ونفس الشيء إذا فرح، فنجدته يشد رباط الرقبة أو يقوم ببعض الحركات العصبية.

- يتعرض في بعض الظروف لحالات من اليأس وينشأ هذا الإحباط في تحقيق أمانه أو عواطف جامعة تدفعه إلى التفكير في الانتحار في بعض الأحيان.

- يبدأ يكون بعض العواطف الشخصية كالاعتزاز بالنفس والعناية بالهـ وطريقة الجلوس والشعور بأنه له الحق بإبداء الرأي ويكون عاطفي نحو الأشياء الجميلة.

الخصائص الاجتماعية:

تعد الحياة الاجتماعية في مرحلة المراهقة أكثر اتساعاً وشمولاً عنها في مرحلة الطفولة فمع نمو الفرد تزداد علاقته الاجتماعية لتتابع مراحل النمو المضطرد وتستمر عملية التطبيع والتنشئة الاجتماعية.

وتعتبر فترة المراهقة هي المرحلة التي يتحدد فيها بشكل نهائي شخصية الفرد من خلال عملية الإحلال للعنصر الاجتماعي بدلاً من العنصر النرجسي الذي يسيطر على الفرد في مرحلة الطفولة، ففي المراهقة تتجه كل طاقات الفرد ونموه إلى إقامة علاقات اجتماعية ناضجة.

و تتميز العلاقة الاجتماعية مرحلة المراهقة بأنها أكثر تمايزاً وأكثر اتساعاً وشمولاً فينمو الفرد وتزداد علاقته الاجتماعية وتستمر عملية التطبيع الاجتماعية ، ويمكن أن نلخص خصائص ومظاهر النمو الاجتماعي فيما يلي:

-الاستقلال : يميل المراهق إلى الاستقلال والتمرد على القيود الأسرية.

-الولاء والطاعة : وذلك للأصدقاء ومجموعته.

-التمرد والقوة : بحيث يتحدى الأسرة وتمرده على المدرسة و المجتمع.

-الزعامة : بحيث يحاول إبراز شخصيته إذ يتميز بالقوة والتماسك.

-الميل للجنس الآخر : ويكون هذا الميل في البداية خفي ثم يتطور ويصبح واقعياً للجنس الآخر وواضحاً ، بحيث يحاول أن يجذب إليه انتباه الجنس الآخر . (محمود عبد الحليم منس ، الداتورة عفاف بنت صالح مخضر ، 2001 ، صفحة 202) يرى سعدية محمد علي باهر، إن المجال الاجتماعي الذي يعيش فيه المراهق يحتم عليه قوانين وتقاليد يجب عليه احترامها وهو لا يريد أن تحد من حريته وبالتالي يحاول أن

يتمرد على ها إن استطاع، وينشأ صراع بينه وبين المجتمع الذي يعيش فيه المراهق، إن لم يوجه التوجيه السليم فانه يضر نفسه ويؤثر على المجتمع الموجود فيه. (علي بهادر سعدية، 1986)

الخصائص العقلية:

يرى "محمد حسن علاوى" 1994م و"أسامة راتب، إبراهيم خليفة" 1999م أن هذه المرحلة هي فترة نضج في القدرات العقلية، حيث تزداد القدرة على التفكير والانتباه والتركيز والملاحظة واستنتاج العلاقات بين الأشياء كما تنمو المفاهيم المعنوية المجردة مثل الخير والتعاون والمنافسة و تظهر الفروق الفردية في القدرات وتتكشف الاستعدادات الفنية والثقافية والرياضية ويزيد الاهتمام بالتفوق الرياضي.

ومن أهم مظاهر النمو العقلي في هذه المرحلة ما يلي:

-زيادة القدرة على تركيز الانتباه من حيث مدة ومدى الانتباه ويتأثر ذلك بدرجة كبيرة بمدى عامل التشويق وإثارة موضوع الانتباه.

-زيادة قدرة المراهق على التذكر حيث تتسع الذاكرة لتشمل أنواع جديدة ويكون التذكر من النوع الطويل (الذاكرة طويلة المدى) بمعنى استدعاء خبرات سبق تعلمها.

-زيادة القدرة على اكتساب المهارات والمعلومات وعلى التفكير والاستنتاج مما يساعد على استيعاب المهارات الحركية الجديدة.

-نمو التفكير والابتكار بصورة واضحة.

-ظهور الفروق الفردية بصورة واضحة في النمو العقلي، حيث يكتمل النمو العقلي مع نهاية هذه المرحلة.

و يشير "صالح عبد العزيز" 1982م إلى أن من أهم مظاهر النمو العقلي في هذه المرحلة أن يصل الذكاء العام بها إلى درجة عالية وتظهر الميول المختلفة بوضوح، وينمو خيال المراهق نموا خصباً، وينتقل تفكيره من المحسوسات إلى الماديات.

و حسب فيصل ياسين الشاطي، محمد عماد الدين (فيصل ياسين الشاطي، محمد عماد الدين ، 1982، صفحة 260) تتميز هذه المرحلة بأن ها فترة نضج في القدرات والنمو العقلي الذي يستوجب التوجيه العلمي والتوجيه المهني لذلك جعلت السلطات التعليمية تعدد من أنواع التعليم والتوجيه المهني ليتسنى لكل ناشئ أن يختار ما ينفق مع قدراته"

خلاصة:

إذا أردنا يكون كلامنا عن خصائص المرحلة العمرية فالمراهقة من أصعب المراحل التي يمر بها الفرد لأنّها المرحلة التي يتم فيها أعداد النشء ليصبح مواطنا يتحمل مسؤولياته للمشاركة في نشاط المجتمع ،و تعتبر هذه الفترة من أصعب المراحل في حياة الفرد ، فمنهم من يجتاز هذه المرحلة بسلام ومنهم من يتعرض لمشكلات نفسية واجتماعية وعاطفية ناتجة عن التغيرات الفيزيولوجية والسيكولوجية التي تصاحب هذه المرحلة كما يصبح المراهق في هذه المرحلة من العمر غامضا سريع التوتر والاضطراب قليل الصبر ، حيث تجده يغضب ويثور لأتفه الأسباب. ولذلك يجب عدم ترك المراهق يواجه هذه المصاعب لوحده، بل يجب مساعدته و الأخذ بيده وتوجهه توجيها صحيحا حتى يتمكن من تخطي هذه الصعوبات.

الباب الثاني

الأثر المدة الصيد النجدة

مدخل الباب الثاني

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

الفصل الأول

منهجية البحث و الإجراءات الميدانية

- تمهيد
- الدراسة الاستطلاعية
- الأسس العلمية للاختبار
- الدراسة الأساسية
- صعوبات البحث
- خلاصة

تمهيد:

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

1-1 الدراسة الاستطلاعية:

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

-واقع تحسين الأداء البدني و الرقمي في ألعاب القوى

-تحديد أنسب الاختبارات لتحسين الأداء البدني و ابرقمي

-قياس صلاحية الاختبارات المراد استعمالها في التجربة الأساسية لمعرفة صدق و ثبات و موضوعية الاختبارات حتى يكون لها ثقل علمي .

و قد أنجزت الدراسة الاستطلاعية ب :

قيام الطالبان الباحثان باستطلاع آراء عدد من الأساتذة و الدكاترة إلى جانب الاعتماد على المراجع و المصادر و بعض البحوث المشابهة بغرض التحليل و التفكير المنطقي لأهم البرامج البليومترية لتحسين الأداء البدني و الرقمي كمتغير تابع و أساسي في هذا البحث العلمي و امتدت هذه المرحلة من 2018/1/17 إلى 2018/01/25 و قد أسفر هذا الاستطلاع عن تحديد مجموعة من التمارين البليومترية قدرها المختصون بأنها أكثر التمارين أهمية التي يعتمد المدربين على

تطبيقها لتحسين الأداء البدني و الرقمي و على أثر النتائج المتحصل عليها بعد استرجاع 5 استمارات من أصل 7 استمارات أي ما يعادل 81.81% شرع الطالبان في تطبيقها على العينة المرد العمل معها.

جدول رقم(1) يوضح مجموعة الاختبارات المنتقاة

الاختبارات	اختبار الجري 30م	اختبار الجري 100م	اختبار الجري 80م	اختبار الجري 500م	اختبار الارتداد بالرجلين معا	اختبار الوثب العميق	الوثب للأعلى مع ثني الركبتين	اختبار القفز بعد جري 3متر
	اختبار الجري 50م	اختبار الجري 200م	اختبار الجري الارتدادي		اختبار ارتداد الصندوق	اختبار وثبة الصندوق	اختبار القفز من الثبات	اختبار دفع جراب الملاكمة
النتائج	04	04	06	05	03	01	03	02
عينة الأساندة	57.14	57.14	85.71	71.42	42.85	14.28	42.85	28.57
النسبة المؤوية %								

و خلال هذه الفترة تناول الطالبان الباحثان تلك الاختبارات بالتجريب للتأكد من ثقلها العلمي حيث تم اختيار عينة عشوائية من العدائين الناشئين و المقدر عددهم 5 عدائين يتراوح سنهم من 15-17 سنة و طبقت عليهم مجموعة من الاختبارات المستخلصة بعد عملية التحكيم على مرحلتين متتاليتين أي تمت المرحلة القبلية الأولى بتاريخ 2018/01/01 إلى 2018/01/04 بينما المرحلة البعدية تمت بتاريخ 2018/01/08 إلى 2018/01/10 وفي نفس الظروف الزمنية و المكانية للمرحلة الأولى و لقد أشرف الطالبان الباحثان على إجراء الاختبارات مع مدرب الفريق السيد

العروسي مصطفى كما هو موضح في الجدول التالي كيفية تنظيم أداء الاختبارات في كل مرحلتين و لقد تم أنجاز الاختبار القبلي في 4 أيام و هذا نظرا لضيق الوقت .

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

الاختبارات		الأيام	
اختبار القفز من الثبات للأعلى م	اختبار الجري 30م	الأربعاء	18:00-16:00
اختبار الجري 200م	اختبار الجري 50م	الخميس	18:00-16:00
اختبار الوثب المتعدد (العشاري)	اختبار الارتادي ثا	السبت	18:00-16:00
اختبار الجري 100م	اختبار الكرة الطبية م	الأحد	18:00-16:00

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

2-1 الدراسة الأساسية:

1-2-1 منهج البحث :

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

و اقتصرت العملية التجريبية على تناول الطالبان الباحثان دراسة البرنامج التدريب البليومتري المقترح كمتغير مستقل لهذا البحث بينما يتمثل المتغير التابع في تحسين الأداء البدني و الرقمي العدائين الأشبال.

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

1-2-2 عينة البحث:

أخذ الطالبان الباحثان عينة من العدائين بلغ عددها 24 عداء موزعة على مجموعتين متكافئتين في العدد أحدها العينة الضابطة ب: 12 عداء و الأخرى تمثل العينة التجريبية ب 12 عداء بحيث تم اختيار العينة بطريقة عشوائية و تراوحت أعمارهم من 15-17 سنة .

1-2-3 مجالات البحث :

1-3-2-1 المجال البشري : تمثلت عينة البحث في عدائين يبلغون من العمر 15-17 سنة حيث يبلغ عددهم 24 عداء موزعين على مجموعتين حجم كل منهما 12 عداء حيث تمثل احدى المجموعتين العينة الضابطة و الأخرى التجريبية و هذه الأخيرة طبقت عليها برنامج تدريبي مقنن .

1-2-3-2 المجال المكاني :

ملعب المجاهد المتوفي قلقال الصادق بخلوية معسكر .

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

1-المرحلة الأولى :

-تمثلت في انجاز المرحلة الاستطلاعية و التي امتدت من 2017/12/24 الى 2018/01/10 و تضمنت هذه المرحلة الخطوات التالية :

-فترة البحث في الاختبارات حسب الأغراض المراد قياسها 2018/01/08 الى غاية 2018/01/15.

-فترة انجاز الاختبارات القبلية و البعدية للتجربة الاستطلاعية و قد تمت من 2018/01/02 الى 2018/02/10.

2- المرحلة الثانية :

و تمثلت هذه المرحلة في تطبيق التجربة الأساسية حيث امتدت من 2018/02/14 الى 2018/05/15 ، و خلال هذه الفترة الزمنية أنجزت الاختبارات القبلية بتاريخ 2018/02/14 الى 2018/02/15 أما الاختبارات البعدية فقد انجزت بعد 3 أشهر من العمل التدريبي أي 2018/05/14 الى 2018/05/15.

1-3 أدوات البحث:

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

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

-لقاءات مع أساتذة و دكاترة معهد التربية البدنية و الرياضية لأخذ بآرائهم حول أنسب الاختبارات التي تقيس بصدق و ثبات و موضوعية المتغير التابع المراد قياسه و المتمثل في التدريب البليومتري.

1-3 الأسس العلمية للاختبار:

1-4-1 ثبات الاختبارات:

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

الجدول (3) يوضح ثبات الاختبارات

مقاييس الإحصائية الاختبارات	حجم العينة	القيمة المحسوبة لمعامل الارتباط	القيمة الجدولية لمعامل الارتباط	درجة الحرية	مستوى الدلالة الإحصائية
اختبار الجري 30 م	5	0.99	0.81	04	0.05
اختبار الجري 50 م		0.99			
اختبار الجري الارتدادي ثا		0.89			
اختبار الوثب المتعدد (العشاري) م		0.90			
اختبار القفز من الثبات للأعلى سم		0.98			
اختبار الكرة الطبية م		0.98			
اختبار الجري 100 م		0.90			
اختبار الجري 200 م		0.98			

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

1-4-2 صدق الاختبارات :

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

(1988 حسنين، صبحي محمد) .

كما هو موضح في الجدول رقم 4.

الجدول رقم (4) يوضح الصدق الذاتي للاختبار

مستوى الدلالة الإحصائية	درجة الحرية	القيمة الجدولية لمعامل الارتباط	القيمة المحسوبة لمعامل الارتباط	حجم العينة	مقاييس الإحصائية الاختبارات
0.05	04	0.81	0.99	5	اختبار الجري 30 م
			0.99		اختبار الجري 50 م
			0.95		اختبار الجري 200 م
			0.94		اختبار الجري الارتدادي ثا
			0.90		اختبار الوثب المتعدد (العشاري) م
			0.98		اختبار القفز من الثبات للأعلى سم
			0.95		اختبار الكرة الطبية م
			0.95		اختبار الجري 100 م
			0.94		اختبار الجري 200 م

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

1-4-3 موضوعية الاختبار :

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

أساتذة و دكاترة معهد التربية البدنية و الرياضية بهدف استشارتهم و الاستفادة من خبرتهم و كذلك عرضها على الأستاذ المشرف.

1-4-4 الضبط الاجرائي للمتغيرات :

ان الدراسة الميدانية تتطلب ضبط المتغيرات قصد التحكم فيها من جهة و عزل بقية المتغيرات الأخرى . بحيث يذكر محمد حسن العلاوي و أسامة كمال راتب : " يصعب على الباحث أن يتعرف على المتسببات الحقيقية للنتائج بدو ممارسة الباحث لاجراءات الضبط الصحيحة " (محمد حسن العلاوي-أسامة كمال راتب، 1988، صفحة 156).

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

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

1-5 مواصفات الاختبارات المستخدمة:

1-1 قياس القامة:

الغرض: لقياس طول القامة

الأدوات: قائم خشبي مدرج بالسنتيمترات على طول 2م

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

2-قياس الوزن:

الغرض: لقياس وزن الجسم.

الأدوات: ميزان طبي

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

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

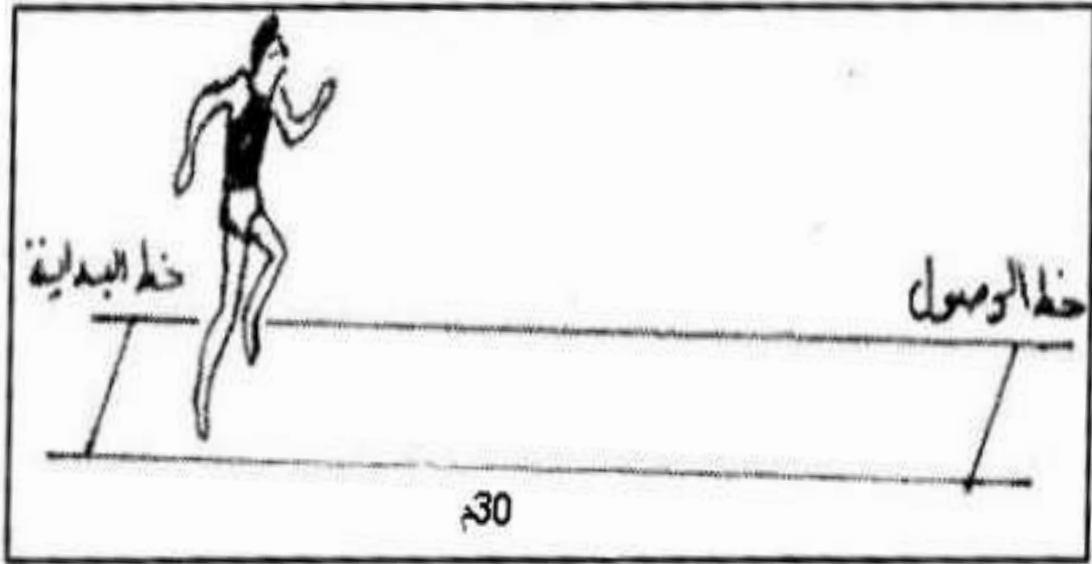
3- اختبار العدو 30 متر:

الغرض: قياس السرعة الانتقالية القصوى

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

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

الشكل رقم (01) يوضح اختبار الجري 30م



4- اختبار العدو 50متر:

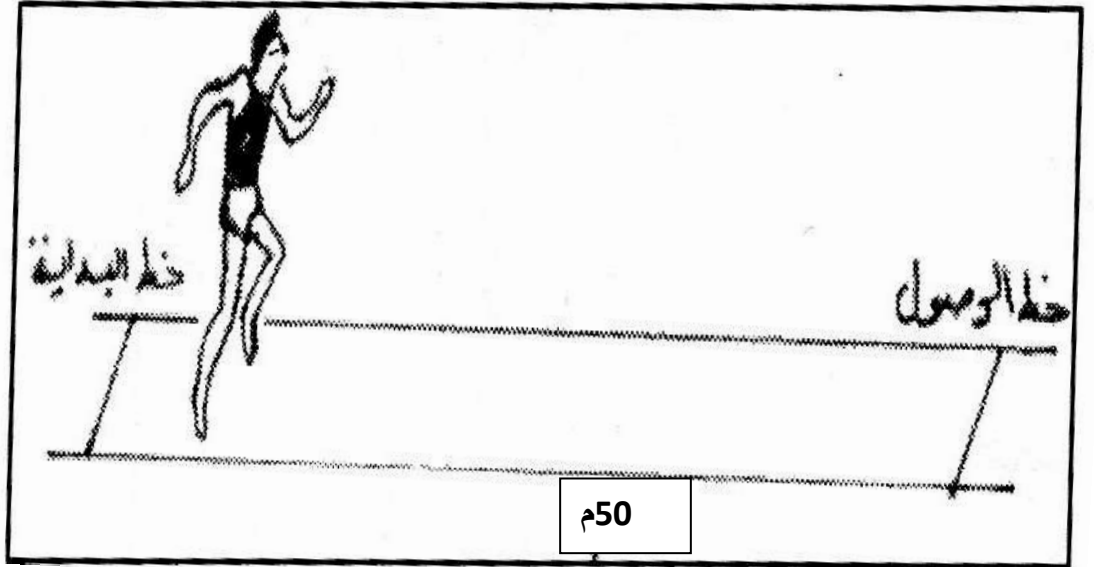
الغرض: قياس تحمل السرعة القصوى

الأدوات: ساعة إيقاف ، شريط قياس لقياس 50م

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

إلى غاية انتهاء مسافة 50م و يحسب الزمن من خط البداية إلى غاية خط الوصول

الشكل رقم (02) يوضح اختبار الجري 50م



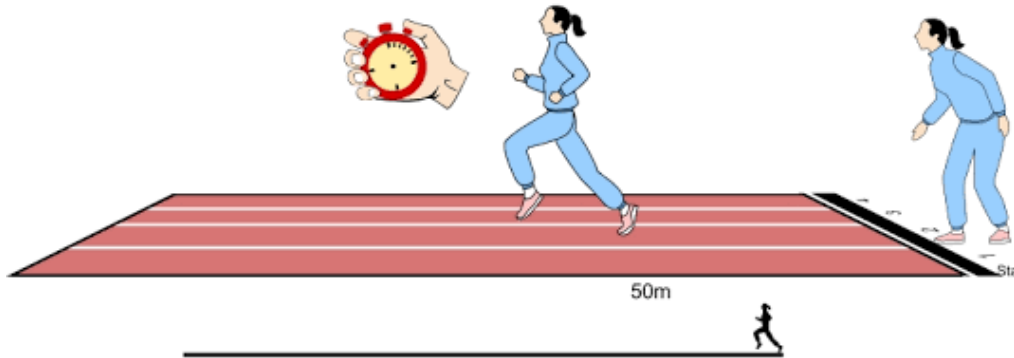
اختبار الجري الارتدادي :

الغرض: قياس التحمل الدوري التنفسي

الأدوات: 2 قمع، شريط قياس لتحديد المسافة، مقياتي.

مواصفات الأداء: يتخذ المختبر وضع الاستعداد أمام القمع الأول وخلف خط البداية و ليكن في وضع البدء العالي، و عند إعطائه إشارة البدء يقوم بالجري نحو القمع الثاني للدوران حولهما و العودة الى خط البدء و هكذا يستمر في قطع المسافة ذهابا و إيابا بين القمعين 5 مرات بحيث تنتهي المرة الأخيرة عند القمع الأول .

الشكل رقم (03) يوضح اختبار الجري الارتدادي



8- اختبار الوثب المتعدد (العشاري) :

الغرض: قياس القوة المميزة بالسرعة.

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

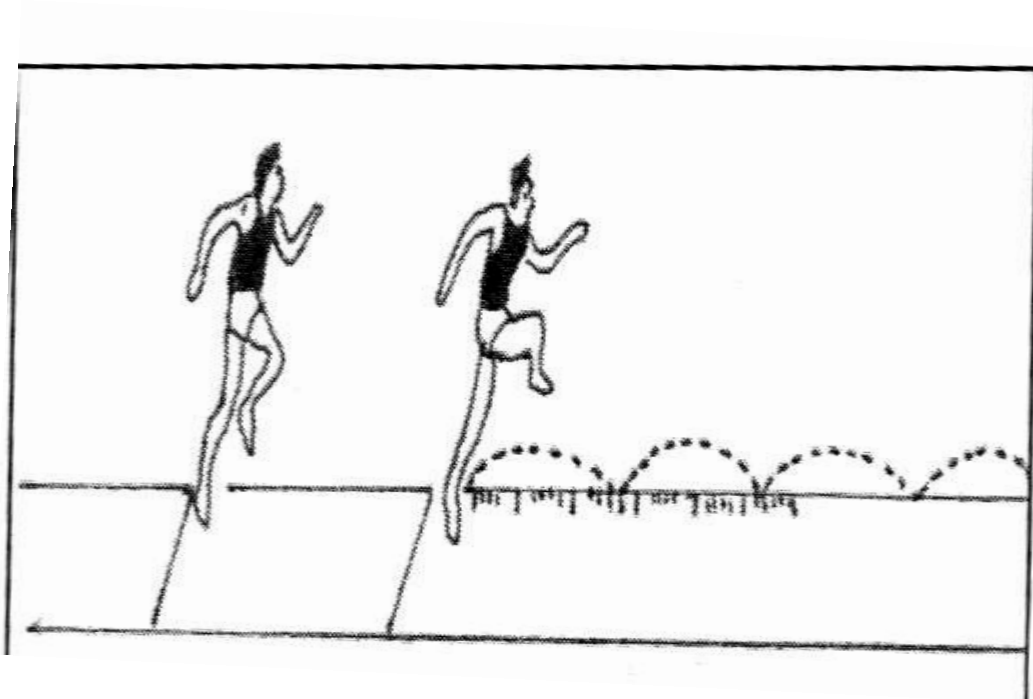
الأول و الثاني 3 أمتار.

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

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

حساب المسافة التي قطعها من الخط الثاني.

الشكل رقم (04) يوضح اختبار الوثب المتعدد (العشاري)



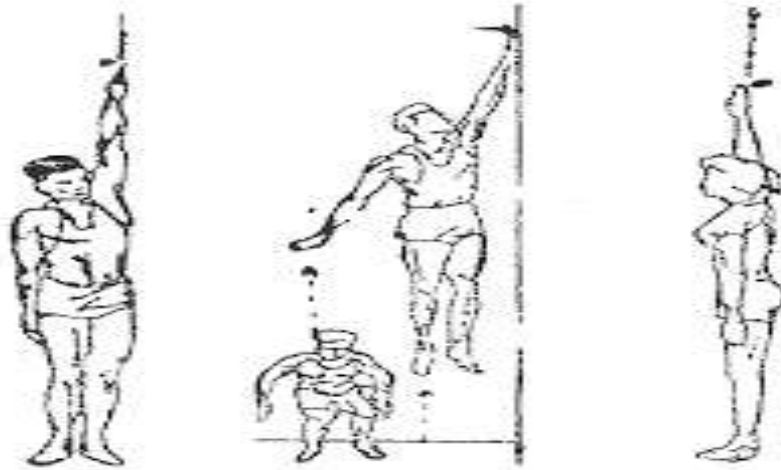
9- اختبار القفز من الثبات للأعلى:

الغرض: تطوير القدرة العضلية

الأدوات: حائط مرقم.

مواصفات الأداء: يقف المختبر في ثبات عند الحائط المرقم ثم يقفز ليصل الى أعلى مسافة .

الشكل رقم (05) يوضح اختبار القفز من الثبات



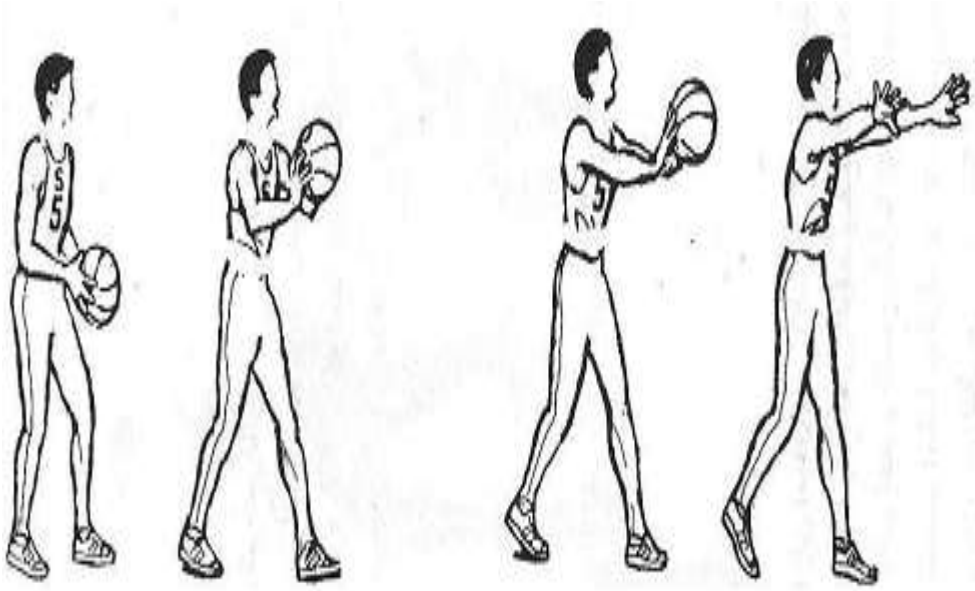
- اختبار الكرة الطبية:

الغرض: قياس القدرة الانفجارية للذراعين

الأدوات: كرة طبية 3 كغ ، شريط قياس

مواصفات الأداء: يتم تثبيت الشريط القياسي على الخط الجانبي للملعب ويقف المختبر خلف خط البدء و يقوم برمي الكرة الطبية.

الشكل رقم (06) يوضح اختبار الكرة الطبية



- اختبار العدو 100 متر:

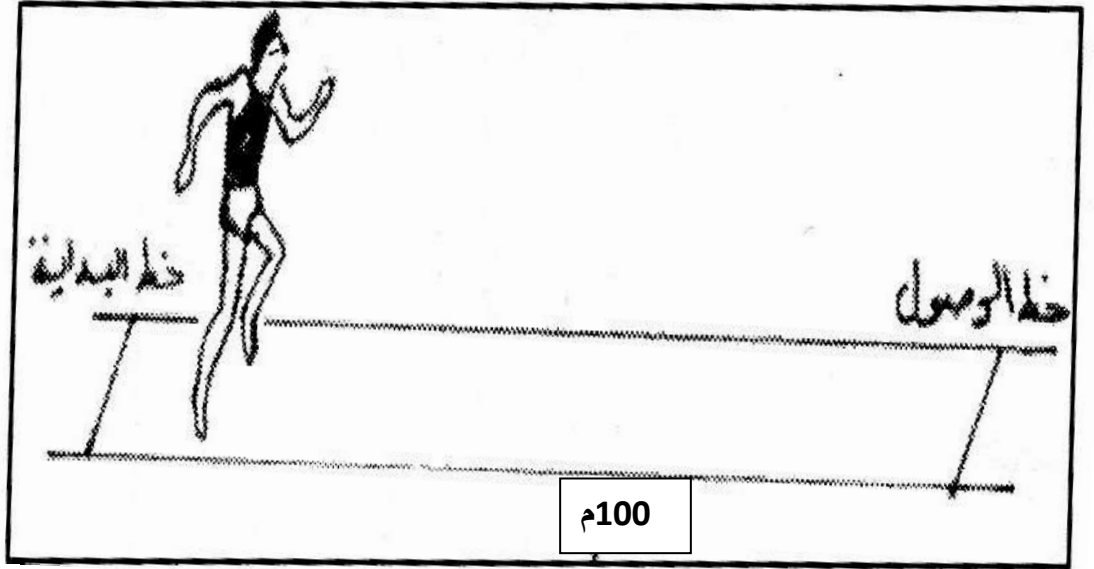
الغرض: قياس تحمل السرعة القصوى

الأدوات: ساعة إيقاف ، شريط قياس لقياس 100م

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

إلى غاية انتهاء مسافة 100م و يحسب الزمن من خط البداية إلى غاية خط الوصول

الشكل رقم (07) يوضح اختبار الجري 100م



5- اختبار العدو 200 متر:

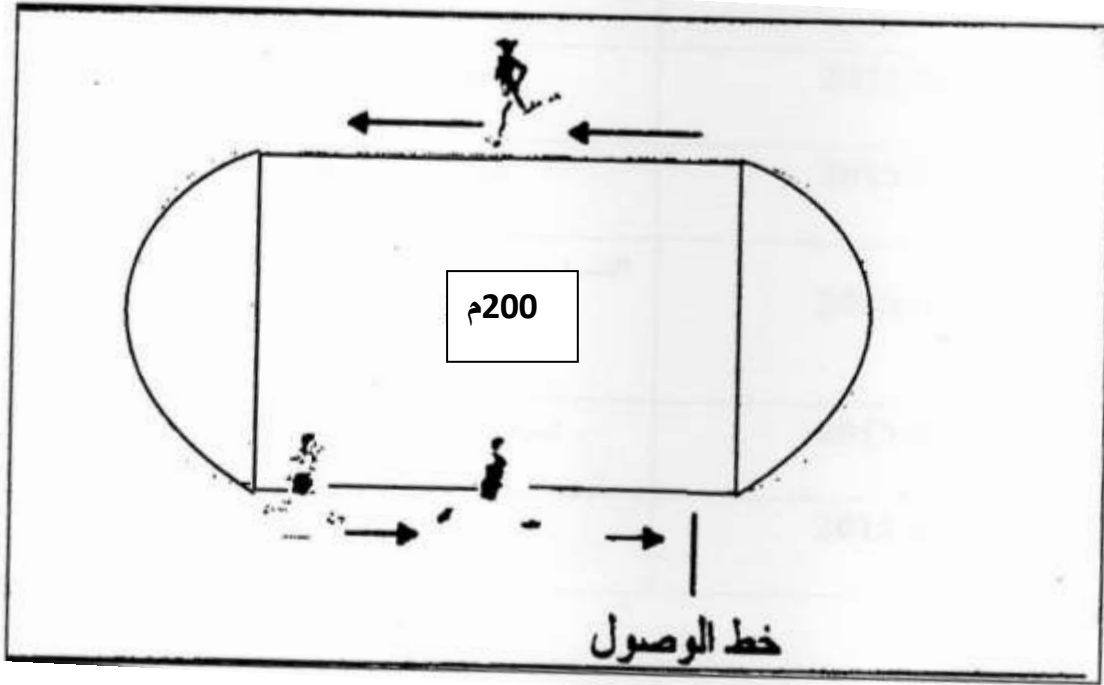
الغرض: قياس تحمل السرعة القصوى

الأدوات: ساعة إيقاف ، شريط قياس لقياس 200م

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

إلى غاية انتهاء مسافة 200م و يحسب الزمن من خط البداية إلى غاية خط الوصول

الشكل رقم (08) يوضح اختبار الجري 200م



1-6 الوسائل الإحصائية:

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

1- المتوسط الحسابي:

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

2- الانحراف المعياري:

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

3- معامل الارتباط لبيرسون :

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

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

4-الصدق الذاتي:

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

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

5-اختبار الدلالة ت:

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

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

و تحسب ت الجدولية من خلال جدول احصائي خاص، و هذا عند مستوى الدلال 0.05 و درجة الحرية $(n-1)$.

ب- دلالة الفروق بين متوسطين مستقلين بحيث $n=1, n=2$

في حالة العينتين متساويتين فإن حساب ت يكون وفق المعادلة التالية: (معين أمين السيد، صفحة 115)

6- النسبة المئوية:

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

1-7 صعوبات البحث:

تمثلت صعوبات البحث في:

- عدم استقرار الظروف المناخية
- عدم الحضور المنتظم للعائين
- نقص الدراسات المشابهة.

خاتمة الفصل :

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

الفصل الثاني

معرض و مناقشة النتائج

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

تمهيد:

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

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

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

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

المقاييس الإحصائية الاختبارات	ت المحسوبة	ت الجدولية	درجة الحرية 2-ن	مستوى الدلالة الإحصائية	دلالة الفروق
اختبار القائمة سم	0,14	2.074	22	0.05	غير دال إحصائيا
اختبار الوزن كغ	0,49				غير دال إحصائيا
اختبار الجري 30 م	0,06				غير دال إحصائيا
اختبار الجري 50 م	0,03				غير دال إحصائيا
اختبار الجري الارتدادي ثا	0,03				غير دال إحصائيا
اختبار الوثب العشاري م	0,02				غير دال إحصائيا
القفز من الثبات للأعلى سم	0,02				غير دال إحصائيا
الكرة الطبية م	0,22				غير دال إحصائيا
اختبار الجري 100 م	0,30				غير دال إحصائيا
اختبار الجري 200 م	0,08				غير دال إحصائيا

لقد تبين من خلال الجدول أن جميع القيم ت و التي تأرجحت بين 9.99- وكأصغر قيمة و 9.99 كأكبر قيمة و هي أصغر من قيمة ت الجدولية التي بلغت 2.074 عند درجة الحرية 2-ن=22 و مستوى الدلالة 0.05 مما تؤكد على عدم وجود فروق معنوية بين هذه المتوسطات أي أن الفروق الحاصلة بين المتوسطات ليس لها دلالة

إحصائية و هذا يدل مدى التجانس القائم بين العينتين من حيث التماثل في مستوى الأداء البدني و الرقمي .

مقاييس إحصائية الاختبارات	العينة التجريبية								العينة الضابطة							
	إ. ق				إ. ب				إ. ق				إ. ب			
	س ⁻ 1	ع 1	س ⁻ 2	ع 2	س ⁻ 1	ع 1	س ⁻ 2	ع 2	س ⁻ 1	ع 1	س ⁻ 2	ع 2	س ⁻ 1	ع 1	س ⁻ 2	ع 2
اختبار الجري 30 م	4.19	0.33	3.82	0.19	3.25	دال	2.20	0.29	4.20	0.29	4.16	0.34	0.29	غير دال	0.05	0.11
اختبار الجري 50 م	4.79	0.18	5.34	0.19	4.74	دال	2.20	0.23	6.30	0.23	6.30	0.22	0.02	غير دال	0.05	0.11
اختبار الجري الارتدادي ثا	27.99	0.57	26.84	0.31	5.86	دال	2.20	0.94	28.00	0.94	28.01	0.94	0.03	ير دال	0.05	0.11
اختبار الوثب العشاري م	26.84	0.52	27.95	1.22	0.55	دال	2.20	1.01	27.95	1.01	27.94	1.06	0.02	غير دال	0.05	0.11
القفز من الثبات سم	38.22	0.78	40.57	0.73	7.29	دال	2.20	1.55	38.23	1.55	38.14	1.31	0.14	غير دال	0.05	0.11
الكرة الطبية م	4.79	0.54	5.34	0.33	2.86	دال	2.20	0.48	4.82	0.48	4.82	0.47	0.01	غير دال	0.05	0.11
اختبار الجري 100 م	13.66	0.62	12.91	0.31	3.57	دال	2.20	0.63	13.58	0.63	13.53	0.47	0.23	غير دال	0.05	0.11
اختبار الجري 200 م	30.14	0.89	28.54	0.55	5.09	دال	2.20	1.20	30.18	1.20	29.93	1.14	0.50	غير دال	0.05	0.11

جدول رقم (6) يوضح دلالة الفروق بين متوسطات نتائج الاختبارات القبلية و البعدية

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

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

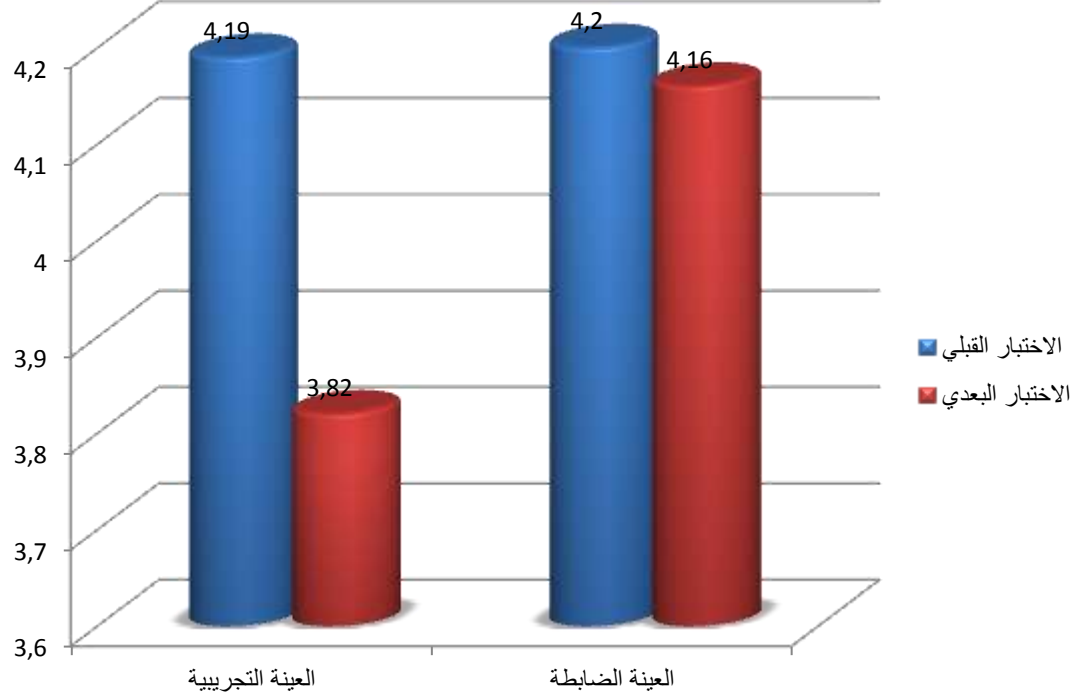
30م

مقاييس إحصائية	عيني البحث	حجم العينة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ن المحسوبة	ت الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
			س ⁻ 1	ع 1	س ⁻ 2	ع 2				
العينة التجريبية	12	4.19	0.33	3.82	0.19	3.25	2.20	11	0.05	
العينة الضابطة	12	4.20	0.29	4.16	0.34	0.29	2.20	11	0.05	

لقد تبين على ضوء النتائج المدونة في الجدول أعلاه أن قيمة المتوسط الحسابي القبلي عند العينة الضابطة بلغت 0.29 ± 4.20 أما في الاختبار البعدي و عند نفس العينة بلغ المتوسط الحسابي 0.34 ± 4.16 بينما على مستوى العينة التجريبية المطبق عليها البرنامج التدريبي فقد بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي 0.33 ± 4.19 أما الاختبار البعدي فبلغ 0.19 ± 3.82 و بعد استخدام ت "ستودنت" تبين أن قيمة ت المحسوبة بالنسبة للعينة الضابطة بلغت 0.29 و هي أقل من ت الجدولية التي بلغت عند درجة الحرية $11=1-1$ و مستوى الدلالة 0.05 القيمة 2.20 مما يدل على أنه لا توجد دلالة إحصائية و بالتالي لا يوجد فرق معنوي بين متوسطات النتائج القبلي و البعدي ، أما بالنسبة للعينة التجريبية فبلغت قيمة ت المحسوبة 3.25 و هي أكبر من ت الجدولية التي بلغت 2.20 عند درجة الحرية 11 و مستوى الدلالة 0.05 مما يدل على و جود دلالة إحصائية أي يوجد فرق معنوي بين المتوسطات و عليه يستخلص الطالبان الباحثان أن البرنامج التدريبي أعطى أثرا ايجابيا في تطوير السرعة الانتقالية،

و هذا ما توصلنا إليه الطالب غمبازة أبوبكر في نتائج موضوعه " تأثير التدريب
البليومتري على القدرة العضلية لتحسين الانجاز الرقمي في فعالية الوثب الثلاثي "

الشكل رقم(9) يبين المتوسط الحسابي للاختبار القبلي و البعدي
لعينتي البحث في اختبار الجري 30م



2-2-2 عرض و مناقشة نتائج اختبار الجري 50م:

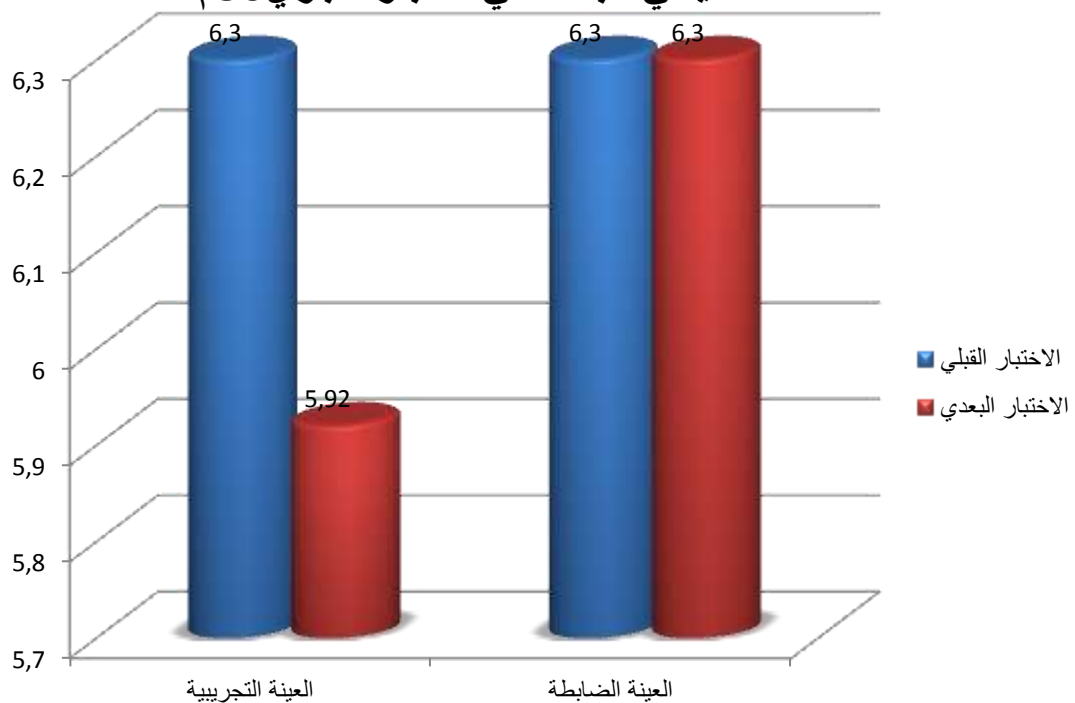
الجدول رقم(8) يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في اختبار جري 50م

مقاييس إحصائية	عيني البحث	حجم العينة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ن المحسوبة	ت الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
			س ⁻ 1	ع 1	س ⁻ 2	ع 2				
العينة التجريبية		12	6.30	0.18	5.92	0.19	4.74	2.20	11	0.05
العينة الضابطة		12	6.30	0.23	6.30	0.22	0.02	2.20	11	0.05

يلاحظ من خلال النتائج المدونة في الجدول أعلاه أن قيمة المتوسط الحسابي القبلي عند العينة الضابطة بلغت 0.23 ± 6.30 أما في الاختبار البعدي و عند نفس العينة بلغ المتوسط الحسابي 0.22 ± 6.30 بينما على مستوى العينة التجريبية المطبق عليها البرنامج التدريبي فقد بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي 0.18 ± 6.30 أما الاختبار البعدي فبلغ 0.19 ± 5.92 و بعد استخدام ت"ستيودنت" تبين أن قيمة ت المحسوبة بالنسبة للعينة الضابطة بلغت 0.02 و هي أقل من ت الجدولية التي بلغت عند درجة الحرية 1-11 و مستوى الدلالة 0.05 القيمة 2.20 مما يدل على أنه لا توجد دلالة إحصائية و بالتالي لا يوجد فرق معنوي بين متوسطات النتائج القبلي و البعدي ، أما بالنسبة للعينة التجريبية فبلغت قيمة ت المحسوبة 4.74 و هي أكبر من

ت الجدولية التي بلغت 2.20 عند درجة الحرية 11 و مستوى الدلالة 0.05 مما يدل على وجود دلالة إحصائية أي يوجد فرق معنوي بين المتوسطات و عليه يستخلص الطالبان الباحثان أن البرنامج التدريبي أعطى أثرا ايجابيا في تطوير تحمل السرعة القصوى.

الشكل رقم(10) يبين المتوسط الحسابي للاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في اختبار الجري 50م



5-2 عرض و مناقشة نتائج اختبار الجري الارتدادي:

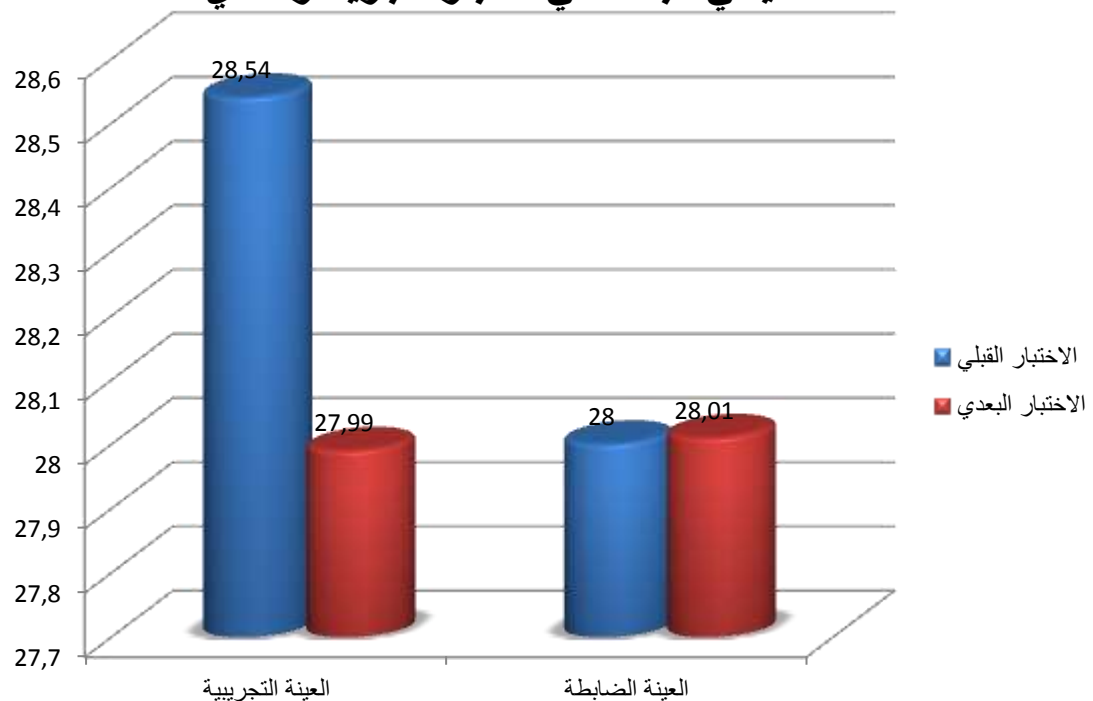
الجدول رقم (09) يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في اختبار الجري الارتدادي.

مقاييس إحصائية عينتي البحث	حجم العينة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ن: المحسوبة	ت الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
		س ⁻ 1	ع ¹	س ⁻ 2	ع ²				
العينة التدريبية	12	28.54	0.57	27.99	0.31	5.86	2.20	11	0.05
العينة الضابطة	12	28.00	0.94	28.01	0.94	0.03	2.20	11	0.05

لقد أفرزت النتائج المدونة في الجدول أعلاه أن قيمة المتوسط الحسابي القبلي عند العينة الضابطة بلغت 28.00 ± 0.94 أما في الاختبار البعدي و عند نفس العينة بلغ المتوسط الحسابي 28.01 ± 0.94 بينما على مستوى العينة التجريبية المطبق عليها البرنامج التدريبي فقد بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي 28.54 ± 0.57 أما الاختبار البعدي فبلغ 27.99 ± 0.31 و بعد استخدام ت"ستيودنت" تبين أن قيمة ت المحسوبة بالنسبة للعينة الضابطة بلغت 0.03 و هي أقل من ت الجدولية التي بلغت عند درجة الحرية $1-1=11$ و مستوى الدلالة 0.05 القيمة 2.20 مما يدل على أنه لا توجد دلالة إحصائية و بالتالي لا يوجد فرق معنوي بين متوسطات النتائج القبلي و البعدي ، أما بالنسبة للعينة التجريبية فبلغت قيمة ت المحسوبة 5.86 و هي أكبر من

ت الجدولية التي بلغت 2.20 عند درجة الحرية 11 و مستوى الدلالة 0.05 مما يدل على وجود دلالة إحصائية أي يوجد فرق معنوي بين المتوسطات و عليه يستخلص الطالبان الباحثان أن البرنامج التدريبي أعطى أثرا ايجابيا في تطوير كفاءة الجهازين الدوري و النفسي ."

الشكل رقم(11) يبين المتوسط الحسابي للاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في اختبار الجريالارتدادي ثا



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

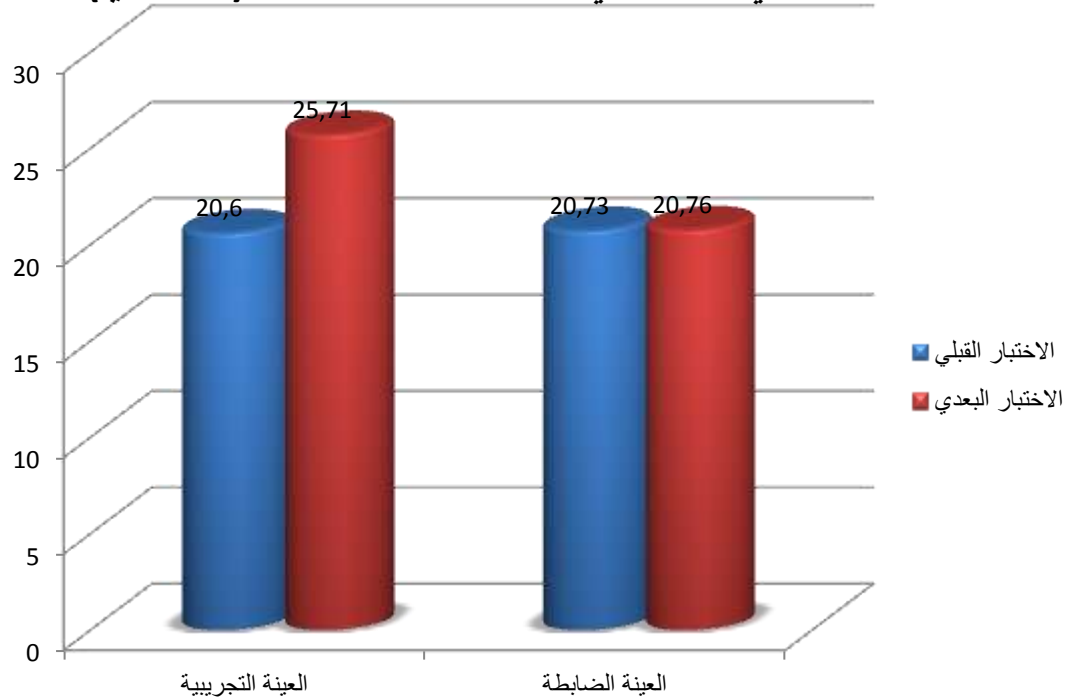
الجدول رقم (10) يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في اختبار الوثب المتعدد (العشاري)

مستوى الدلالة	درجة الحرية	ت الجدولية	ن المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		حجم العينة	مقاييس إحصائية عينتي البحث
				ع2	س ⁻ 2	ع1	س ⁻ 1		
0.05	11	2.20	6.38	1.93	25.71	1.82	20.60	12	العينة التجريبية
0.05	11	2.20	0.03	2.03	20.76	1.93	20.73	12	العينة الضابطة

لقد تبين على ضوء النتائج المدونة في الجدول أعلاه أن قيمة المتوسط الحسابي القبلي عند العينة الضابطة بلغت 1.93 ± 20.73 أما في الاختبار البعدي و عند نفس العينة بلغ المتوسط الحسابي 2.03 ± 20.76 بينما على مستوى العينة التجريبية المطبق عليها البرنامج التدريبي فقد بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي 1.82 ± 20.60 أما الاختبار البعدي فبلغ 1.93 ± 25.71 و بعد استخدام ت"ستيودنت" تبين أن قيمة ت المحسوبة بالنسبة للعينة الضابطة بلغت 0.03 و هي أقل من ت الجدولية التي بلغت عند درجة الحرية $11-1=11$ و مستوى الدلالة 0.05 القيمة 2.20 مما يدل على أنه لا توجد دلالة إحصائية و بالتالي لا يوجد فرق معنوي بين متوسطات النتائج القبلي و البعدي ، أما بالنسبة للعينة التجريبية فبلغت قيمة ت المحسوبة 6.38 و هي أكبر من ت الجدولية التي بلغت 2.20 عند درجة الحرية 11 و مستوى الدلالة 0.05 مما يدل

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

الشكل رقم (12) يبين المتوسط الحسابي للاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في اختبار الوثب المتعدد (العشاري)



2-2-7 عرض و مناقشة نتائج اختبار القفز من الثبات للأعلى سم:

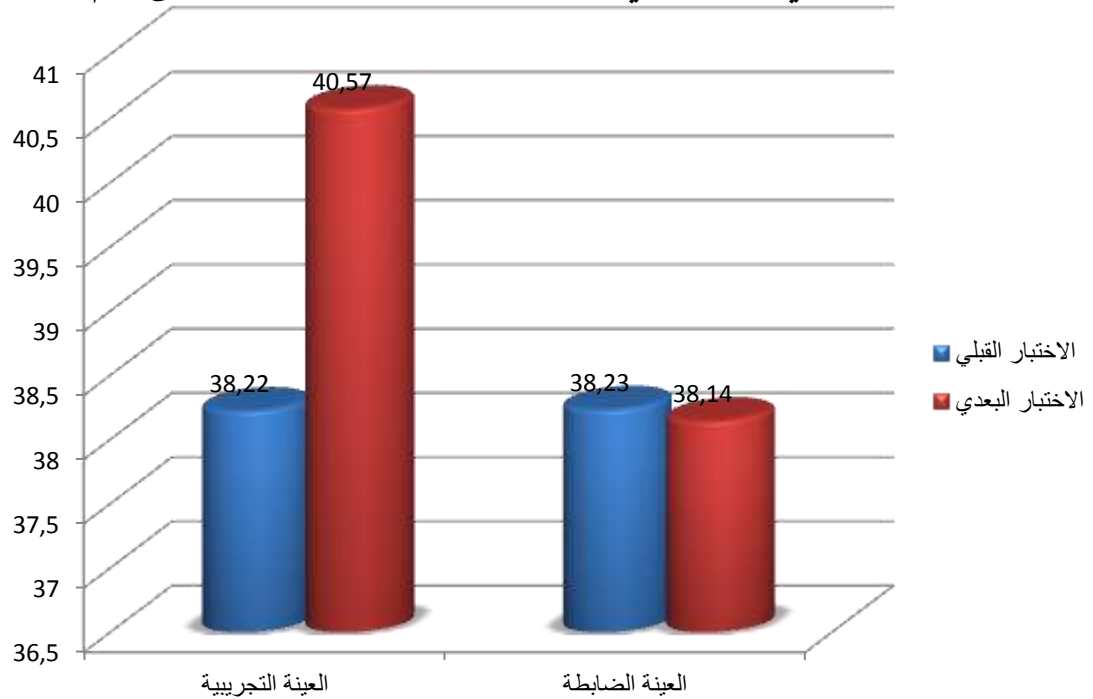
الجدول رقم (11) يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في اختبار القفز من الثبات للأعلى.

مقاييس إحصائية عينتي البحث	حجم العينة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ت المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
		س ⁻ 1	ع 1	س ⁻ 2	ع 2			
العينة التدريبية	12	38.22	0.78	40.57	0.73	7.29	11	0.05
العينة الضابطة	12	38.29	1.55	38.14	1.31	0.14	11	0.05

لقد أفرزت النتائج المدونة في الجدول أعلاه أن قيمة المتوسط الحسابي القبلي عند العينة الضابطة بلغت 1.55 ± 38.29 أما في الاختبار البعدي و عند نفس العينة بلغ المتوسط الحسابي 1.31 ± 38.14 بينما على مستوى العينة التدريبية المطبق عليها البرنامج التدريبي فقد بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي 0.78 ± 38.22 أما الاختبار البعدي فبلغ 0.73 ± 40.57 و بعد استخدام ت"ستيودنت" تبين أن قيمة ت المحسوبة بالنسبة للعينة الضابطة بلغت 0.14 و هي أقل من ت الجدولية التي بلغت عند درجة الحرية $1-11=11$ و مستوى الدلالة 0.05 القيمة 2.20 مما يدل على أنه لا توجد دلالة إحصائية و بالتالي لا يوجد فرق معنوي بين متوسطات النتائج القبلي و

البعدي ، أما بالنسبة للعيننة التجريبية فبلغت قيمة ت المحسوبة 7.29 و هي أكبر من ت الجدولية التي بلغت 2.20 عند درجة الحرية 11 و مستوى الدلالة 0.05 مما يدل على و جود دلالة إحصائية أي يوجد فرق معنوي بين المتوسطات و عليه يستخلص الطالبان الباحثان أن البرنامج التدريبي أعطى أثرا ايجابيا في تطوير مستوى الرياضي.

الشكل رقم(13) يبين المتوسط الحسابي للاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في اختبار القفز من الثبات للأعلى سم



22-7 عرض و مناقشة نتائج اختبار الكرة الطبية م:

الجدول رقم (12) يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في اختبار

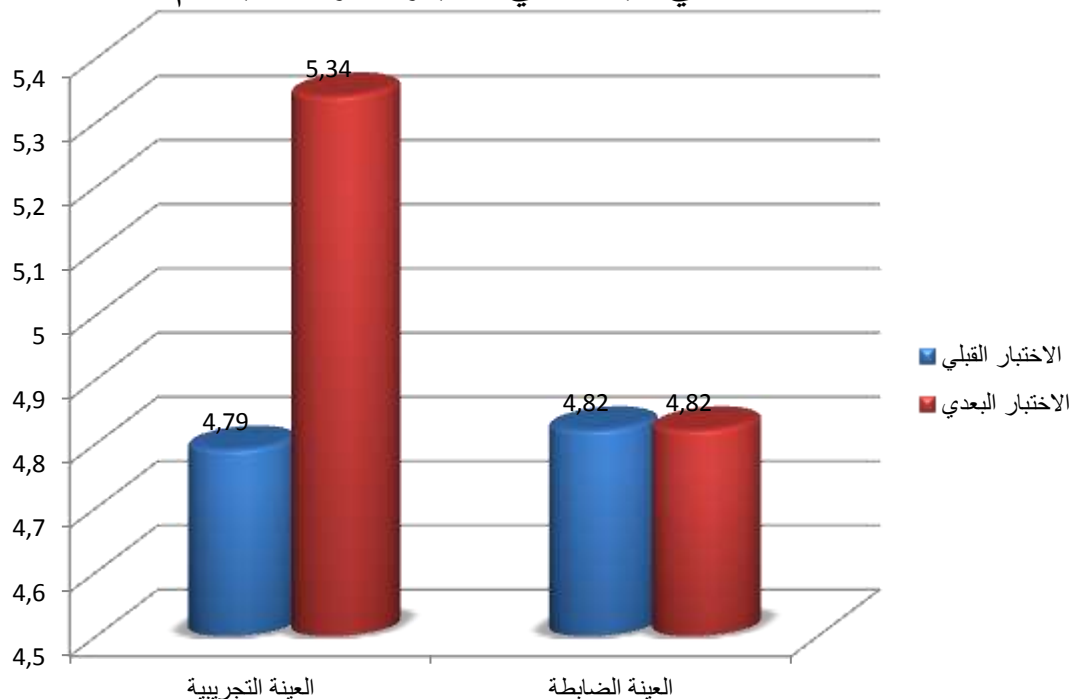
الكرة الطبية م.

مقاييس إحصائية	حجم العينة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ت المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
		س ⁻ 1	ع 1	س ⁻ 2	ع 2			
عينة البحث								
العينة التدريبية	12	4.79	0.54	5.34	0.33	2.86	2.20	0.05
العينة الضابطة	12	4.82	0.48	4.82	0.47	0.01	2.20	0.05

لقد أفرزت النتائج المدونة في الجدول أعلاه أن قيمة المتوسط الحسابي القبلي عند العينة الضابطة بلغت 4.82 ± 0.48 أما في الاختبار البعدي و عند نفس العينة بلغ المتوسط الحسابي 4.82 ± 0.47 بينما على مستوى العينة التجريبية المطبق عليها البرنامج التدريبي فقد بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي 4.79 ± 0.54 أما الاختبار البعدي فبلغ 5.34 ± 0.33 و بعد استخدام ت "ستيودنت" تبين أن قيمة ت المحسوبة بالنسبة للعينة الضابطة بلغت 0.01 و هي أقل من ت الجدولية التي بلغت عند درجة الحرية $11-1$ و مستوى الدلالة 0.05 القيمة 2.20 مما يدل على أنه لا توجد دلالة إحصائية و بالتالي لا يوجد فرق معنوي بين متوسطات النتائج القبلي و البعدي ، أما بالنسبة للعينة التجريبية فبلغت قيمة ت المحسوبة 2.86 و هي أكبر من ت الجدولية التي بلغت 2.20 عند درجة الحرية 11 و مستوى الدلالة 0.05 مما يدل

على و جود دلالة إحصائية أي يوجد فرق معنوي بين المتوسطات و عليه يستخلص الطالبان الباحثان أن البرنامج التدريبي أعطى أثرا ايجابيا في تطوير مستوى الرياضي و هذا ما توصلتا إليه الطالبان هادف رشيد و بحلاز مصطفى في نتائج موضوعهما " تأثير التدريب البليومتري في تحسين الوثب العمودي لدى لاعبات كرة القدم" أفاق غيليزان أقل 17 سنة " .

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



2-2-2 عرض و مناقشة نتائج اختبار الجري 100م:

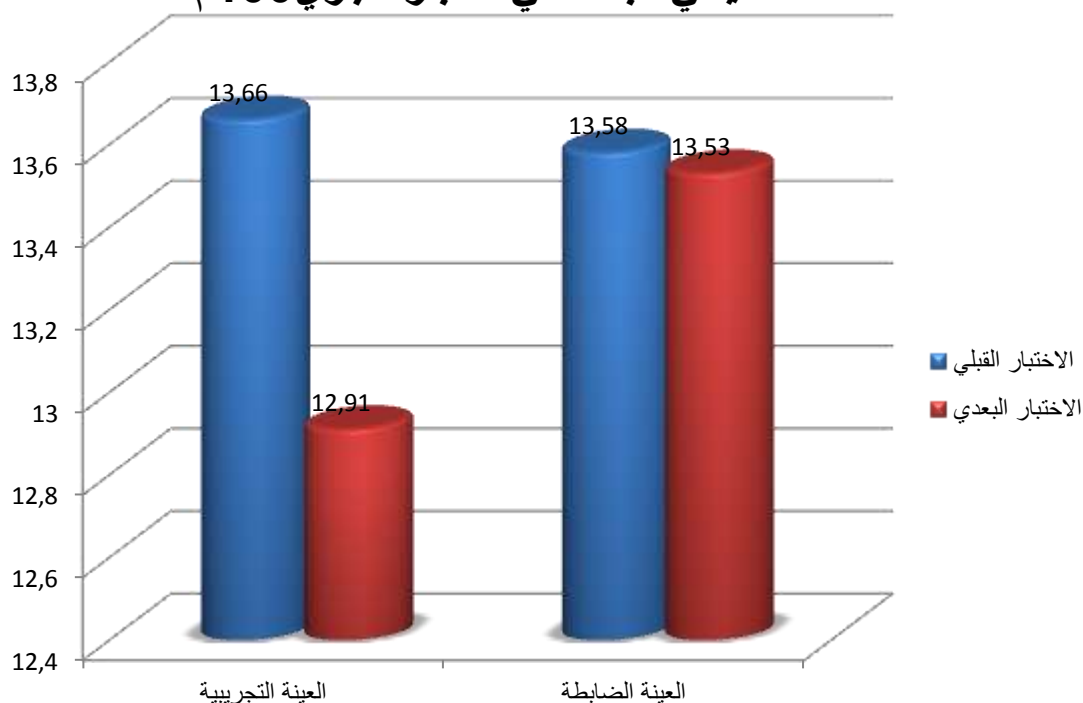
الجدول رقم (13) يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في اختبار جري 100م

مقاييس إحصائية عيني البحث	حجم العينة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ن المحسوبة	ت الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
		س ⁻ 1	ع 1	س ⁻ 2	ع 2				
العينة التجريبية	12	13.66	0.62	12.91	0.31	3.57	2.20	11	0.05
العينة الضابطة	12	13.58	0.63	13.53	0.47	0.23	2.20	11	0.05

يلاحظ من خلال النتائج المدونة في الجدول أعلاه أن قيمة المتوسط الحسابي القبلي عند العينة الضابطة بلغت 0.63 ± 13.58 أما في الاختبار البعدي و عند نفس العينة بلغ المتوسط الحسابي 0.47 ± 13.53 بينما على مستوى العينة التجريبية المطبق عليها البرنامج التدريبي فقد بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي 0.62 ± 13.66 أما الاختبار البعدي فبلغ 0.31 ± 12.91 و بعد استخدام ت"ستيودنت" تبين أن قيمة ت المحسوبة بالنسبة للعينة الضابطة بلغت 0.23 و هي أقل من ت الجدولية التي بلغت عند درجة الحرية 1-11=11 و مستوى الدلالة 0.05 القيمة 2.20 مما يدل على أنه لا توجد دلالة إحصائية و بالتالي لا يوجد فرق معنوي بين متوسطات النتائج القبلي و البعدي ، أما بالنسبة للعينة التجريبية فبلغت قيمة ت

المحسوبة 3.57 و هي أكبر من ت الجدولية التي بلغت 2.20 عند درجة الحرية 11 و مستوى الدلالة 0.05 مما يدل على وجود دلالة إحصائية أي يوجد فرق معنوي بين المتوسطات و عليه يستخلص الطالبان الباحثان أن البرنامج التدريبي أعطى أثرا ايجابيا في تطوير تحمل السرعة القصوى.

الشكل رقم(15) يبين المتوسط الحسابي للاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في اختبار الجري 100م



2- 4-2 عرض و مناقشة نتائج اختبار الجري 200م:

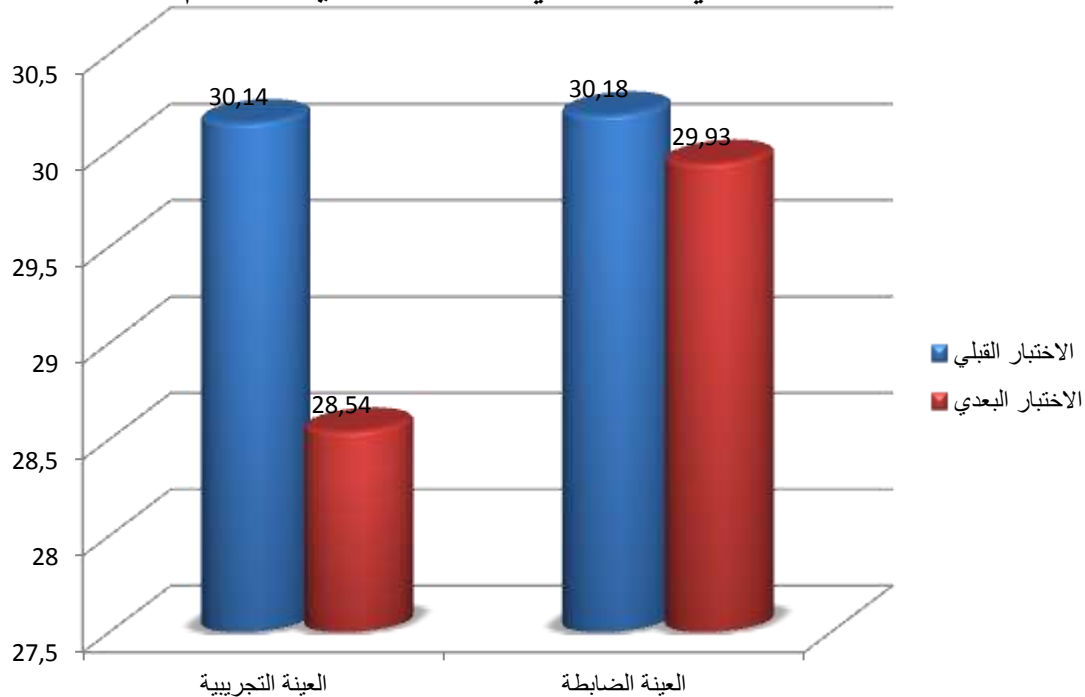
الجدول رقم(14) يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في اختبار الجري 200م.

مستوى الدلالة	درجة الحرية	ن الجدولية	ن المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		حجم العينة	مقاييس إحصائية عينتي البحث
				ع2	س ⁻ 2	ع1	س ⁻ 1		
0.05	11	2.20	5.09	0.55	28.54	0.89	30.14	12	العينة التدريبية
0.05	11	2.20	0.50	1.14	29.93	1.20	30.18	12	العينة الضابطة

يلاحظ من خلال النتائج المدونة في الجدول أعلاه أن قيمة المتوسط الحسابي القبلي عند العينة الضابطة بلغت 1.20 ± 30.18 أما في الاختبار البعدي و عند نفس العينة بلغ المتوسط الحسابي 1.14 ± 29.93 بينما على مستوى العينة التدريبية المطبق عليها البرنامج التدريبي فقد بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي 0.89 ± 30.14 أما الاختبار البعدي فبلغ 0.55 ± 28.54 و بعد استخدام "ستيودنت" تبين أن قيمت المحسوبة بالنسبة للعينة الضابطة بلغت 0.50 و هي أقل من ت الجدولية التي بلغت عند درجة الحرية $11-1=11$ و مستوى الدلالة 0.05 القيمة 2.20 مما يدل على أنه لا توجد دلالة إحصائية و بالتالي لا يوجد فرق معنوي بين متوسطات النتائج القبلي و

البعدي ، أما بالنسبة للعينة التجريبية فبلغت قيمة ت المحسوبة 5.09 و هي أكبر من ت الجدولية التي بلغت 2.20 عند درجة الحرية 11 و مستوى الدلالة 0.05 مما يدل على وجود دلالة إحصائية أي يوجد فرق معنوي بين المتوسطات و عليه يستخلص الطالبان الباحثان أن البرنامج التدريبي أعطى أثرا ايجابيا في تطوير الاستهلاك الأقصى للأكسجين.

الشكل رقم(16) يبين المتوسط الحسابي للاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في اختبار الجري 200 م



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

الجدول رقم (15) يوضح مقارنة نتائج الاختبارات في الاختبار البعدي لعينتي البحث

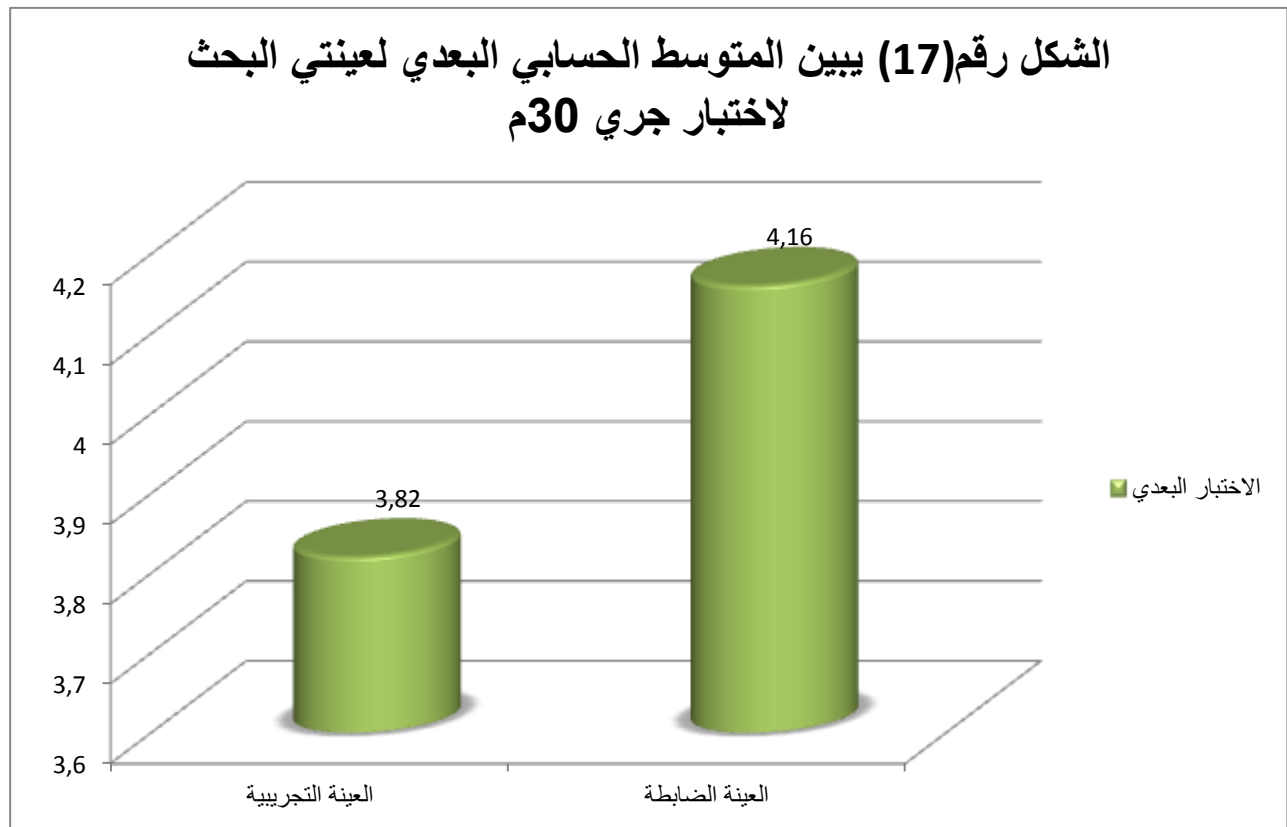
الاختبار البعدي									الدرجة	مقاييس إحصائية الاختبارات
الإحصائية الدالة	مستوى الدالة	درجة الحرية	ن الجولية	ن المحسوبة	العينة الضابطة		العينة التجريبية			
					ع2	س ⁻ 2	ع1	س ⁻ 1		
دال إحصائيا	0.05	22	2.074	2.27	0.34	4.16	0.19	3.82	12	اختبار الجري 30 م
دال إحصائيا				4.20	0.22	6.30	0.19	5.34		اختبار الجري 50 م
دال إحصائيا				.89	0.94	28.01	0.31	27.99		اختبار الجري الارتدادي ثا
دال إحصائيا				6.05	1.06	27.94	1.22	27.95		اختبار الوثب العشاري م
دال إحصائيا				4.31	1.31	38.14	0.73	40.57		اختبار القفز من الثبات للأعلى سم
دال إحصائيا				2.18	0.47	4.82	0.33	5.34		اختبار الكرة الطبية م
دال إحصائيا					0.47	13.53	0.31	12.91		اختبار الجري 100 م
دال إحصائيا				3.65	1.14	29.93	0.55	28.54		اختبار الجري 200 م
دال إحصائيا										

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

الجدول رقم (16) يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي البعدي بين العينتين التجريبية و الضابطة في اختبار الجري 30م

مقاييس إحصائية الاختبار	حجم العينة	العينة التجريبية		العينة الضابطة		ت المحسوبة	ت الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
		س ⁻ 1	ع ¹	س ⁻ 2	ع ²					
الاختبار البعدي	12	3.82	0.19	4.16	0.34	2.27	2.074	22	0.05	دال

يلاحظ من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم(16) للاختبار البعدي لعينتي البحث أن قيمة ت المحسوبة للعينتين بلغت 2.27 و هي أكبر من ت الجدولية التي بلغت 2.074 عند درجة الحرية 22 و مستوى الدلالة 0.05 و هذا يدل على وجود فرق معنوي دال إحصائيا لصالح العينة ذات المتوسط الحسابي التي طبق عليها البرنامج التدريبي (العينة التجريبية) وهذا ما توصل اليه الطالب غمبازة أبوبكر في نتائج موضوعه " تأثير التدريب البليومتري على القدرة العضلية لتحسين الانجاز الرقمي في فعالية الوثب الثلاثي " انظر إلى الشكل رقم(15)

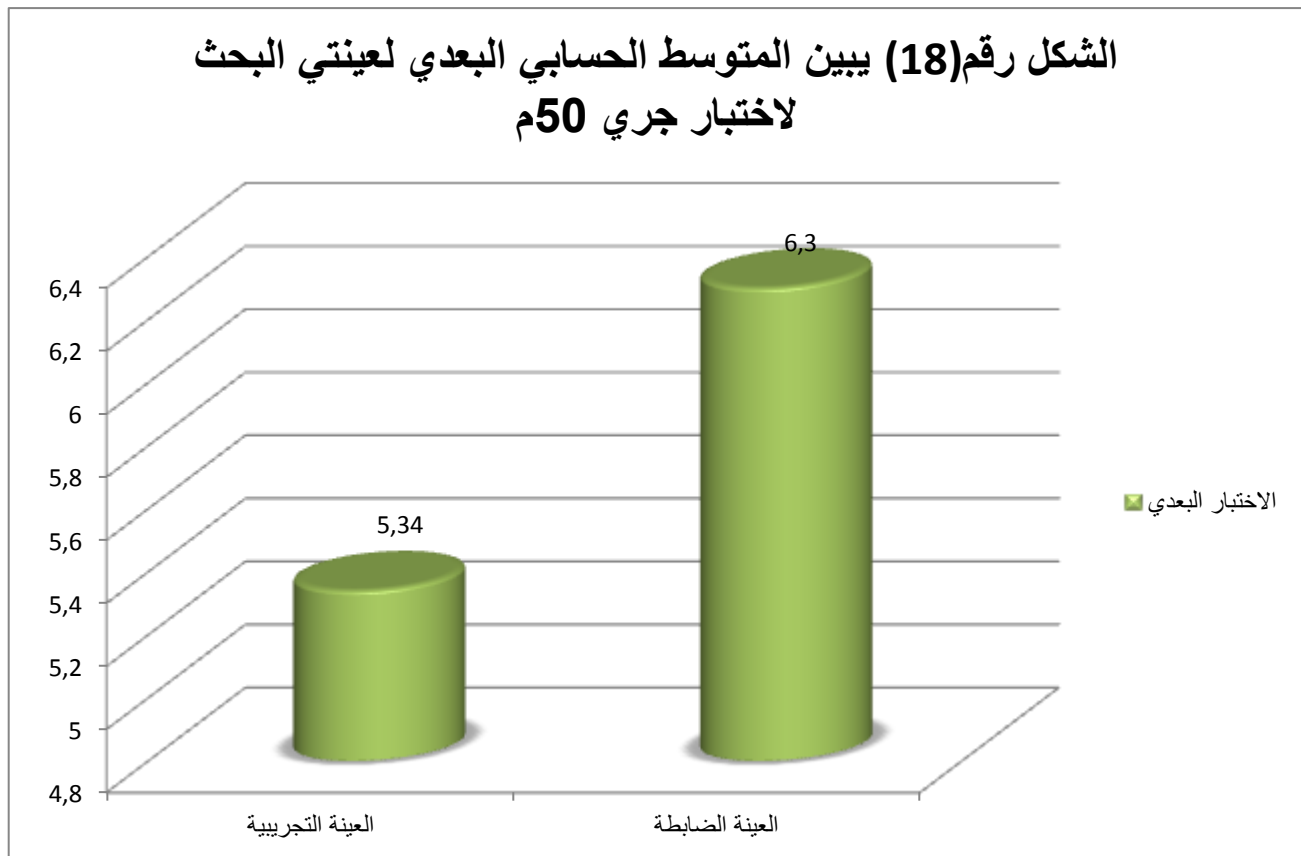


2-3-2 عرض و تحليل نتائج اختبار جري 50 م:

الجدول رقم (17) يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي البعدي بين العينتين التجريبية و الضابطة في اختبار الجري 50م

مقاييس إحصائية الاختبار	حجم العينة	العينة التجريبية		العينة الضابطة		ت المحسوبة	ت الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدالة الاحصائية
		س ⁻ 1	ع ¹	س ⁻ 2	ع ²					
الاختبار البعدي	12	5.34	0.19	6.30	0.22	4.20	2.074	22	0.05	دال

تبين من خلال النتائج الموضحة في الجدول أعلاه للاختبار البعدي لعينتي البحث أن قيمة ت المحسوبة للعينتين بلغت 4.20 و هي أكبر من ت الجدولية التي بلغت 2.074 عند درجة الحرية 22 و مستوى الدلالة 0.05 و هذا يدل على وجود فرق معنوي دال إحصائيا لصالح العينة ذات المتوسط الحسابي التي طبق عليها البرنامج التدريبي (العينة التجريبية) انظر إلى الشكل رقم(16)



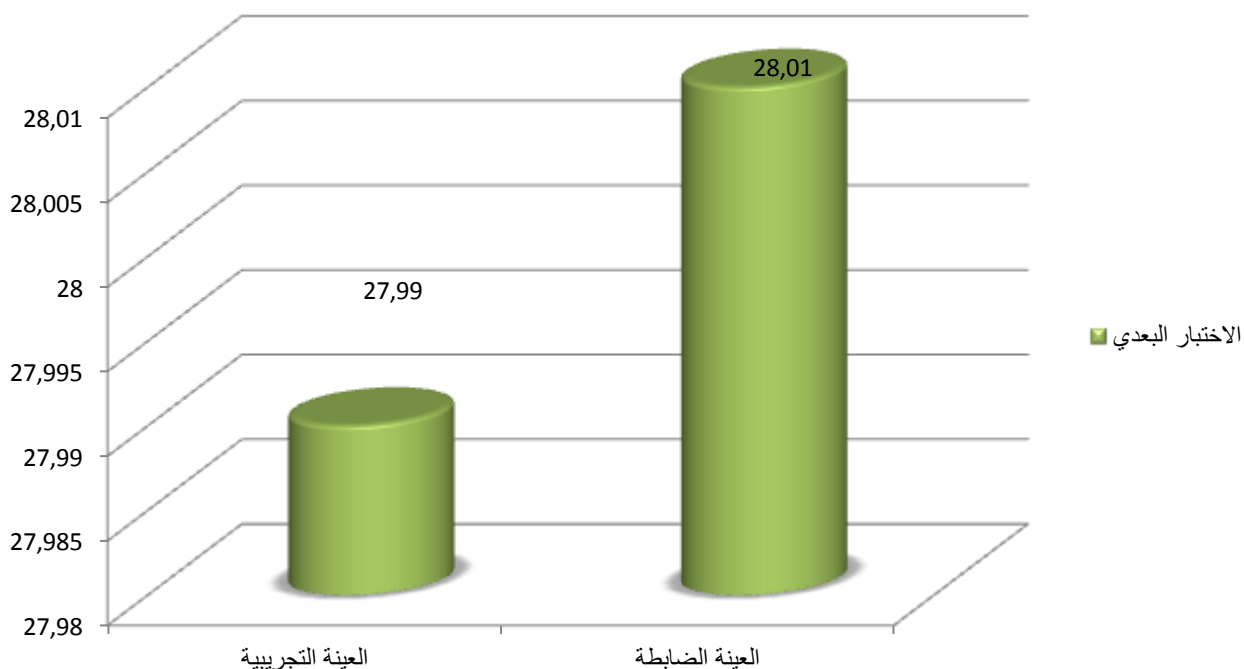
5-3-2 عرض و تحليل نتائج اختبار الجري الارتدادي ثا:

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

مقاييس إحصائية الاختبار	حجم العينة	العينة التجريبية		العينة الضابطة		ت المحسوبة	ت الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدالة الاحصائية
		س ⁻ 1	ع ¹	س ⁻ 2	ع ²					
الاختبار البعدي	12	27.99	0.31	28.01	0.94	3.89	2.074	22	0.05	دال

من خلال النتائج الموضحة في الجدول أعلاه للاختبار البعدي لعينتي البحث أن قيمة
 ت المحسوبة للعينتين بلغت 3.89 و هي أكبر من ت الجدولية التي بلغت 2.074
 عند درجة الحرية 22 و مستوى الدلالة 0.05 و هذا يدل على وجود فرق معنوي دال
 إحصائيا لصالح العينة ذات المتوسط الحسابي التي طبق عليها البرنامج التدريبي (
 العينة التجريبية) انظر إلى الشكل رقم (19)

**الشكل رقم (19) يبين المتوسط الحسابي البعدي لعينتي البحث
 لاختبار الجري الارتدادي ثا**

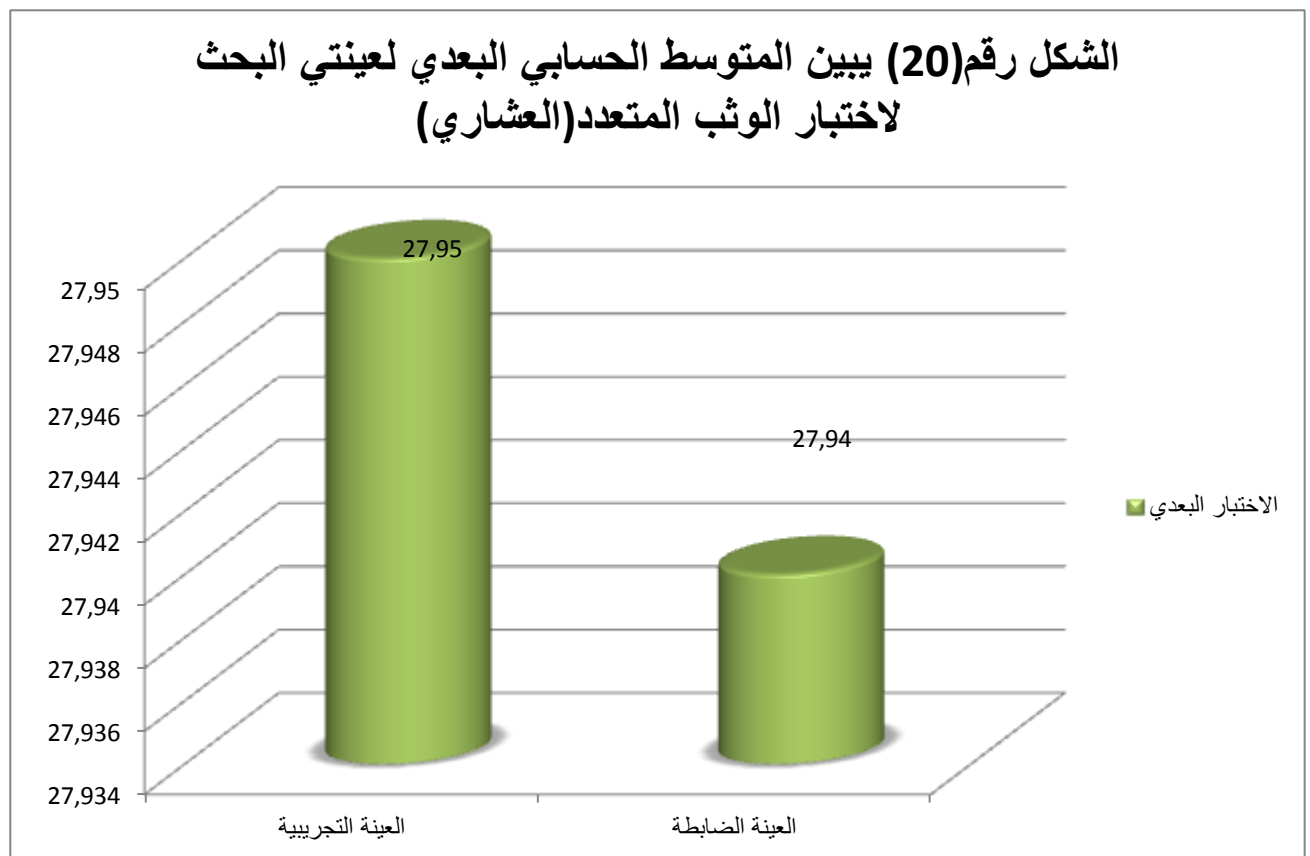


2-3-6 عرض و تحليل نتائج اختبار اختبار الوثب المتعدد(العشاري):

الجدول رقم(19) يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي البعدي بين العينتين التجريبية و الضابطة في اختبار الوثب المتعدد(العشاري)

مقاييس إحصائية الاختبار	حجم العينة	العينة التجريبية		العينة الضابطة		ت المحسوبة	ت الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدالة الاحصائية
		س ⁻ 1	ع ¹	س ⁻ 2	ع ²					
الاختبار البعدي	12	27.95	1.22	27.94	1.06	6.05	2.074	22	0.05	دال

من خلال النتائج الموضحة في الجدول أعلاه للاختبار البعدي لعينتي البحث أن قيمة ت المحسوبة للعينتين بلغت 6.05 و هي أكبر من ت الجدولية التي بلغت 2.074 عند درجة الحرية 22 و مستوى الدلالة 0.05 و هذا يدل على وجود فرق معنوي دال إحصائيا لصالح العينة ذات المتوسط الحسابي التي طبق عليها البرنامج التدريبي (العينة التجريبية) انظر إلى الشكل رقم(20)



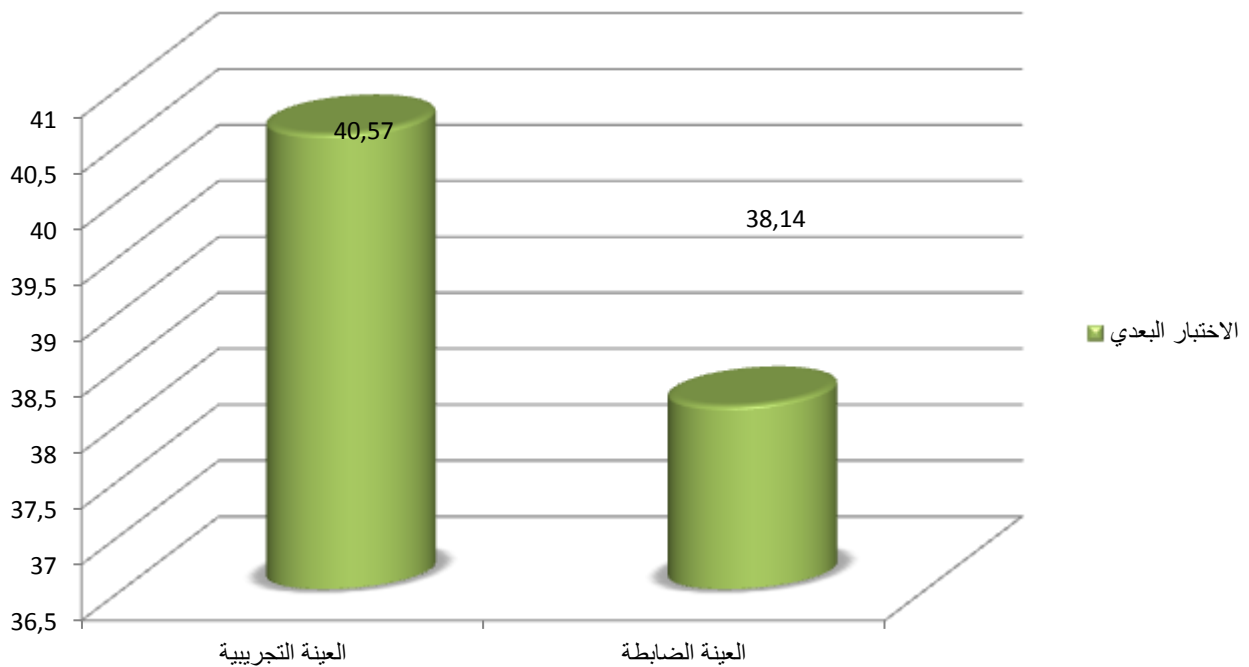
2-3-7 عرض و تحليل نتائج اختبار القفز من الثبات للأعلى سم:

الجدول رقم (20) يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي البعدي بين العينتين التجريبية و الضابطة في اختبار القفز من الثبات للأعلى سم

مقاييس إحصائية الاختبار	حجم العينة	العينة التجريبية		العينة الضابطة		ت المحسوبة	ت الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدالة الاحصائية
		س ⁻ 1	ع ¹	س ⁻ 2	ع ²					
الاختبار البعدي	12	40.57	0.73	38.14	1.31	4.31	2.074	22	0.05	دال

من خلال النتائج الموضحة في الجدول أعلاه للاختبار البعدي لعينتي البحث أن قيمة ت المحسوبة للعينتين بلغت 4.31 و هي أكبر من ت الجدولية التي بلغت 2.074 عند درجة الحرية 22 و مستوى الدلالة 0.05 و هذا يدل على وجود فرق معنوي دال إحصائيا لصالح العينة ذات المتوسط الحسابي التي طبق عليها البرنامج التدريبي (العينة التجريبية) انظر إلى الشكل رقم(14)

**الشكل رقم(21) يبين المتوسط الحسابي البعدي لعينتي البحث
لاختبار القفز من الثبات للأعلى سم**



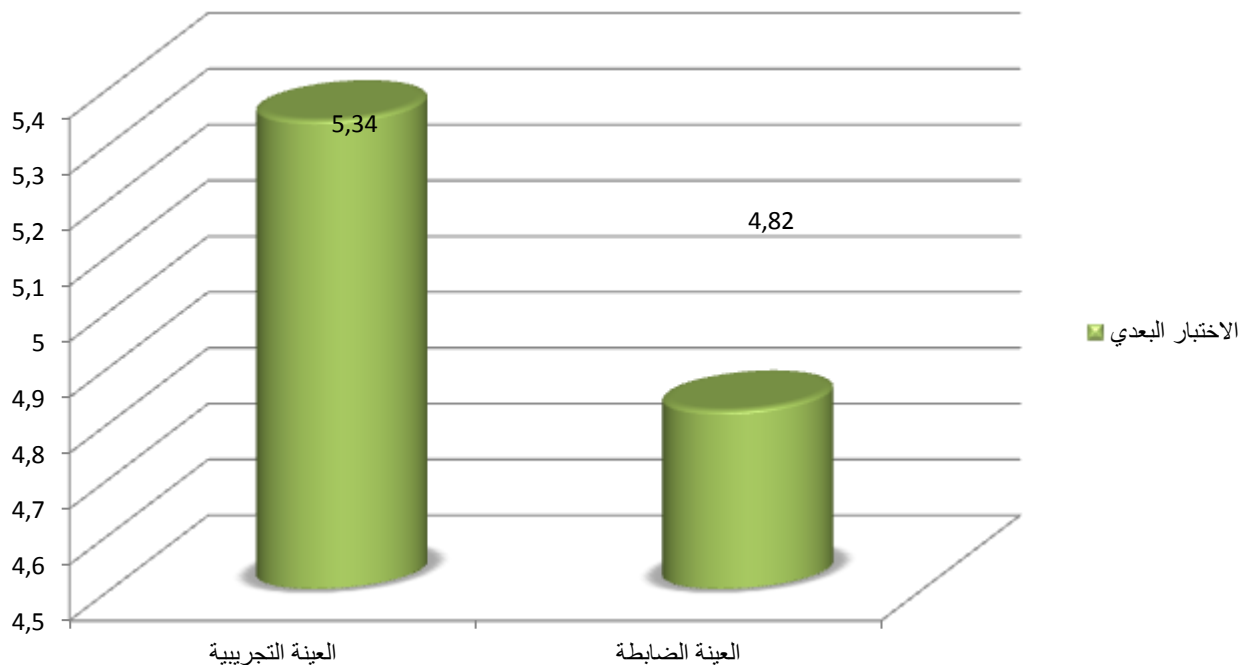
3-7 عرض و تحليل نتائج اختبار الكرة الطبية م:

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

مقاييس إحصائية الاختبار	حجم العينة	العينة التجريبية		العينة الضابطة		ت المحسوبة	ت الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدالة الاحصائية
		س ⁻ 1	ع ¹	س ⁻ 2	ع ²					
الاختبار البعدي	12	5.34	0.33	4.82	0.47	2.18	2.074	22	0.05	دال

من خلال النتائج الموضحة في الجدول أعلاه للاختبار البعدي لعينتي البحث أن قيمة ت المحسوبة للعينتين بلغت 2.18 و هي أكبر من ت الجدولية التي بلغت 2.074 عند درجة الحرية 22 و مستوى الدلالة 0.05 و هذا يدل على وجود فرق معنوي دال إحصائيا لصالح العينة ذات المتوسط الحسابي التي طبق عليها البرنامج التدريبي (العينة التجريبية) و هذا ما توصلنا إليه الطالبان هادف رشيد و بحلاز مصطفى في نتائج موضوعهما " تأثير التدريب البليومتري في تحسين الوثب العمودي لدى لاعبات كرة القدم " أفاق غيليزان أقل 17 سنة ". انظر إلى الشكل رقم 22

**الشكل رقم (22) يبين المتوسط الحسابي البعدي لعينتي البحث
لاختبار الكرة الطيبة م**

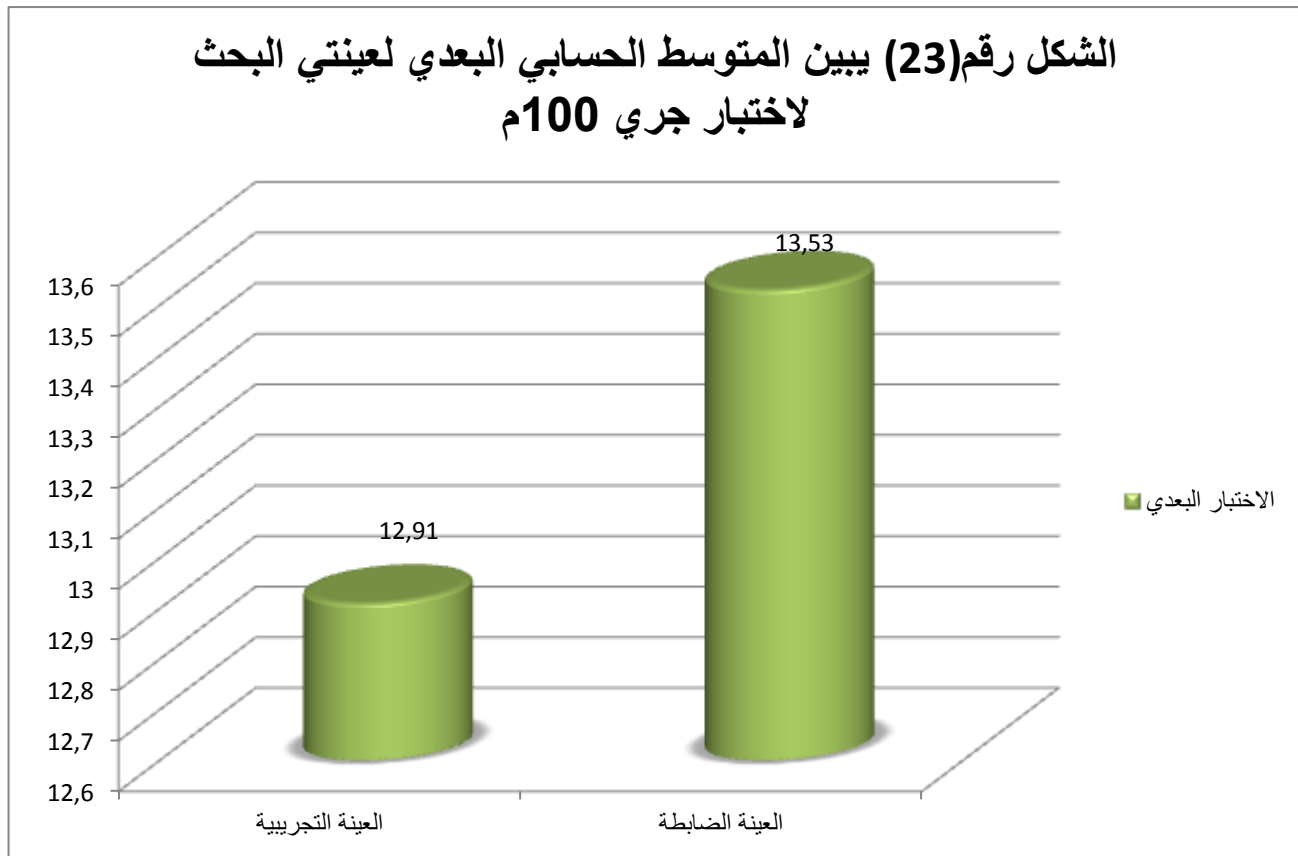


2-3-2 عرض و تحليل نتائج اختبار جري 100 م:

الجدول رقم (22) يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي البعدي بين العينتين التجريبية و الضابطة في اختبار الجري 100م

الدالة الاحصائية	مستوى الدالة	درجة الحرية	ت الجدولية	ت المحسوبة	العينه الضابطة		العينه التجريبية		حجم العينة	مقاييس إحصائية الاختبار
					ع2	س ⁻ 2	ع1	س ⁻ 1		
دال	0.05	22	2.074	4.20	0.47	13.53	0.31	12.91	12	الاختبار البعدي

تبين من خلال النتائج الموضحة في الجدول أعلاه للاختبار البعدي لعينتي البحث أن قيمة ت المحسوبة للعينتين بلغت 3.02 و هي أكبر من ت الجدولية التي بلغت 2.074 عند درجة الحرية 22 و مستوى الدلالة 0.05 و هذا يدل على وجود فرق معنوي دال إحصائيا لصالح العينة ذات المتوسط الحسابي التي طبق عليها البرنامج التدريبي (العينة التجريبية) و هذا ما توصلا إليه الطالبان سعود مخلوف و صادقي الشيخ في نتائج موضوعهما " أثر استخدام برنامج تدريبي مقترح لتنمية خاصية رد الفعل البسيط لتحسين الانطلاقة الثابتة في فعالية جري مسافات السرعة القصيرة صنف الأواسط ". انظر إلى الشكل رقم(23)

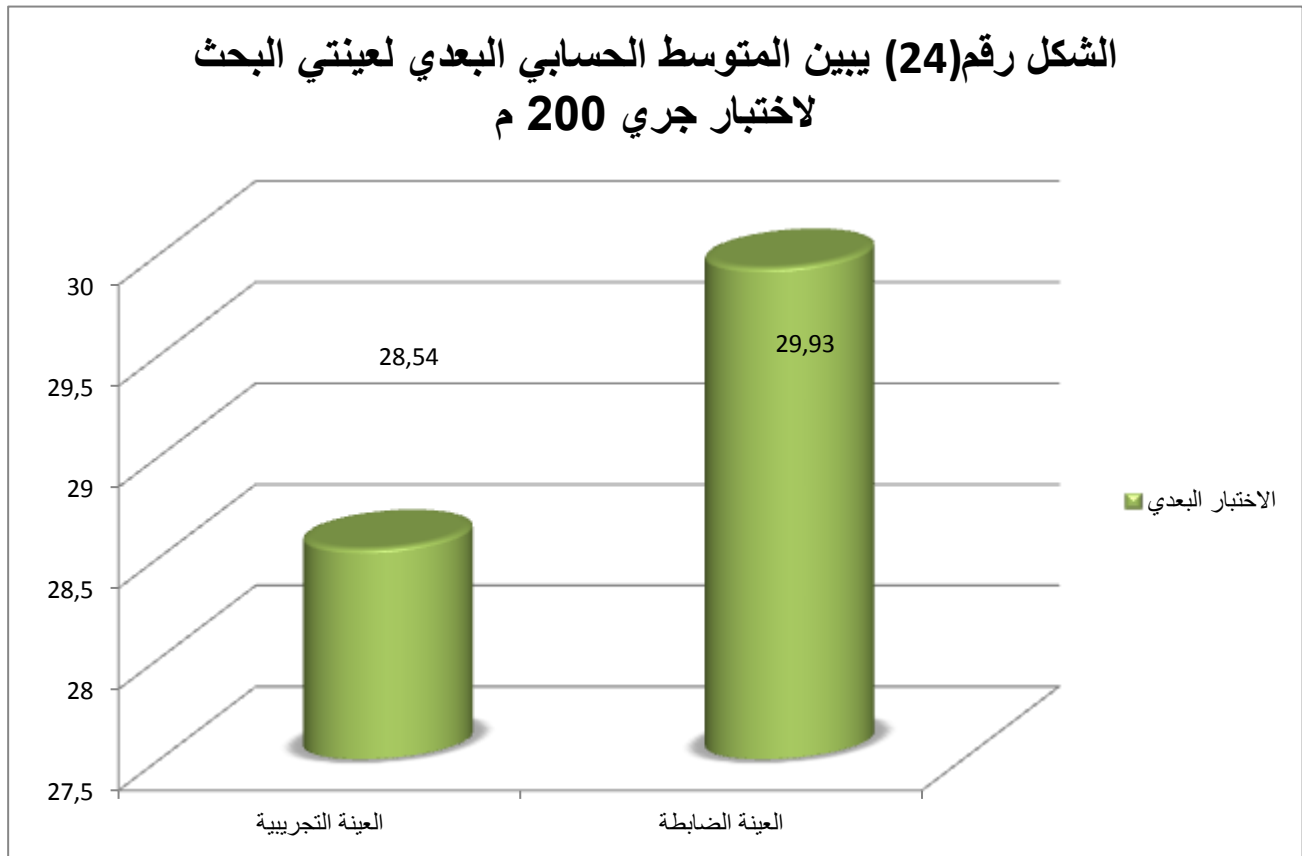


2-3-4 عرض و تحليل نتائج اختبار جري 200م:

الجدول رقم(23) يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي البعدي بين العينتين التجريبية و الضابطة في اختبار الجري 200م

الدالة الاحصائية	مستوى الدالة	درجة الحرية	ت الجدولية	ت المحسوبة	العيينة الضابطة		العيينة التجريبية		حجم العينة	مقاييس إحصائية الاختبار
					ع ²	س ⁻²	ع ¹	س ⁻¹		
دال	0.05	22	2.074	3.65	1.14	29.93	0.55	28.54	12	الاختبار البعدي

يلاحظ من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم(23) للاختبار البعدي لعينتي البحث أن قيمة ت المحسوبة للعينتين بلغت 3.65 و هي أكبر من ت الجدولية التي 2.074 عند درجة الحرية 22 و مستوى الدلالة 0.05 و هذا يدل على وجود فرق معنوي دال إحصائيا لصالح العينة ذات المتوسط الحسابي التي طبق عليها البرنامج التدريبي (العينة التجريبية و هذا ما توصلنا إليه الطالبان سعود مخلوف و صادق الشيوخ في نتائج موضوعهما " أثر استخدام برنامج تدريبي مقترح لتنمية خاصية رد الفعل البسيط لتحسين الانطلاقة الثابتة في فعالية جري مسافات السرعة القصيرة صنف الأواسط ".) انظر إلى الشكل رقم(24)



جدول (24) يوضح نسبة التطور الاختبارات لدى العينة التجريبية مقارنة مع العينة الضابطة:

الاختبارات	نسبة تطور العينة الضابطة	نسبة تطور العينة التجريبية
اختبار الجري 30 م	0.96	9.68
اختبار الجري 50 م	00	10.29
اختبار الجري الارتدادي ثا	0.03	1.96
اختبار الوثب العشاري م	0.03	3.87
القفز من الثبات للأعلى سم	0.23	5.79
الكرة الطبية م	00	10.29
اختبار الجري 100 م	0.36	5.80
اختبار الجري 200 م	0.83	5.60

نلاحظ من خلال الجدول رقم (24) أن مستوى التطور في نتائج الاختبارات كان لصالح العينة التجريبية التي طبق عليها البرنامج التدريبي المقترح عن العينة الضابطة التي تمت تحت البرنامج التقليدي و عليه يؤكد الباحثان أن التدريب البليومتري يساهم بشكل فعال في تحسين الأداء البدني و الرقمي لدى عدائين المسافات القصيرة و هذا ما توصلنا إليه الطالب غمبازة أبوبكر في نتائج موضوعه " تأثير التدريب البليومتري على القدرة العضلية لتحسين الانجاز الرقمي في فعالية الوثب الثلاثي "

مناقشة الفرضيات و الاستنتاجات و التوصيات

2-4 الاستنتاجات:

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

استخلص الطالبان الباحثان الاستنتاجات التالية:

- 1- أن عملية التدريب في الواقع مقتصرة على العشوائية و العفوية .
- 2- أن تدريبات البلايومتريك تؤدي الى تحسين الأداء البدني و الرقمي لدى العدائين
- 3- أن العدائين الذين تدربوا باستخدام التدريب البليومتري أظهروا تفوق في سباق ال 100 متر و 200 متر عن غيرهم من اللاعبين الذين تدربوا في الأسلوب التقليدي.
- 4- اظهر البرنامج التدريبي المقترح تأثيرا ايجابيا على تحسين الأداء البدني و الرقمي لدى العدائين الأشبال.
- 5- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية و هذا لصالح العينة التجريبية في جميع الاختبارات مما يدل على نجاح البرنامج التدريبي .
- 6- البرنامج التدريبي المقترح تميز بفاعلية من حيث الارتقاء بمستوى انجاز العدائين.

2-5 مناقشة فرضيات البحث:

2-5-1 مناقشة الفرضية الأولى:

تتعلق الفرضية بواقع التدريب البليومتري في تحسين الاداء البدني و الرقمي لدى الأشبال (15-17) سنة. فبعد تفريغ استمارات الحكيم باستخدام النسبة المؤوية لمجموع النتائج المتحصل عليها بغرض إصدار أحكام حول وقع تدريب الأشبال في ألعاب القوى أي نجد ميدان التدريب يفتقر إلى بعض الجوانب العلمية كخبرات أو الأسس العلمية التدريبية التي يستند عليها المدرب من اجل تحسين مستوى الأداء البدني والرقمي و الوصول بهم إلى الأهداف المسطرة . و بالتالي يؤكد صدق الفرضية الأولى المطروحة بأن التدريب البليومتري يساهم في تحسين عناصر الأداء البدني و الرقمي لدى عدائي المسافات القصيرة (الأشبال 15-17 سنة) و هذا ما توصلنا إليه الطالب غمبازة أبوبكر في نتائج موضوعه " تأثير التدريب البليومتري على القدرة العضلية لتحسين الانجاز الرقمي في فعالية الوثب الثلاثي "

2-5-4 مناقشة الفرضية الثانية:

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

تبين من خلال النتائج الإحصائية المستخلصة من الجدول رقم (14) أن كل الفروق الحاصلة بين متوسطات نتائج الاختبارات البعدية لعينتي البحث الضابطة

و التجريبية لها دلالة إحصائية لصالح هذه الأخيرة .و بالتالي يتأكد صدق الفرضية الثانية المطروحة بوجود فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج الاختبارات البعدية ، و هذا لصالح العينة التجريبية و هذا لصالح العينة التجريبية و التي طبق عليها البرنامج التدريب البليومتري لتحسين الأداء البدني و الرقمي و منه يستخلص الطالبان أن الفرضية الثانية قد تحققت و هذا ما توصلنا إليه الطالبان هادف رشيد و بحلاز مصطفى في نتائج موضوعهما " تأثير التدريب البليومتري في تحسين الوثب العمودي لدى لاعبات كرة القدم"أفاق غيليزان أقل 17 سنة ..

2-6 الاقتراحات :

يقترح الطالبان الباحثان بمايلي:

- تحفيز المدربين على الاهتمام بفئة الأشبال 15-17 في فعاليات السرعة.
- الاعتماد على استخدام اختبارات التدريب البليومتري لتقويم مستوى العداء أو لتوجيهه إلى الفعالية المناسبة له
- ضرورة اعتماد المدربين على استخدام الطرق التدريبية الحديثة للارتقاء بمستوى العدائين
- ضرورة العمل بالأسس العلمية في تطبيق البرامج التدريبية.
- الاعتماد على البرنامج التدريب البليومتري المقترح كنموذج ممهد للسير لعملية التدريب بهدف تطوير أو الأداء البدني و الرقمي لدى العدائين الأشبال .

- تشجيع الباحثين على إجراء بحوث علمية في مجال التدريب .
- برمجة ملتقيات للمدربين تحت إشراف أخصائيين لأجل تزويدهم بالمعلومات الجديدة في مجال التدريب و الارتقاء بمستوى تأهيلهم.

خلاصة عامة:

مع التطور المذهل في تحطيم الأرقام القياسية لألعاب القوى و ارتفاع مستوى الأداء لدى الرياضي و ما يتطلبه ذلك من منهجية حديثة في تخطيط البرامج التدريبية أصبحت عملية تحسين الاداء البدني و الرقمي من أهم المشكلات التي تواجه مدربي ألعاب القوى ن حيث و مما سبق خلص الطالبان الباحثان برنامج تدريبي مقترح من أجل المساهمة في تطوير الأداء البدني و الرقمي و الذي تكون من بابين ، الباب الأول و المتكون من ثلاثة فصول ، الفصل الأول تطرق فيه الباحثان الى التدريب اللليومتري في سباقات المسافات القصيرة أما الفصل الثاني فقد تضمن الأداء البدني و الرقمي في سباق العدو 100متر و 200متر و في الأخير يأتي الفصل الثالث من الباب الأول و الذي تطرق فيه الباحثان الى خصائص المرحلة العمرية لفئة الأشبال. الباب الثاني و الذي تضمن فصلين الفصل الأول تطرق فيه الباحثان الى منهجية البحث و إجراءاته الميدانية أما الفصل الثاني فقد تضمن عرض و مناقشة النتائج و تم من خلالها على معرفة أهمية التدريب اللليومتري في تحسين الاداء البدني و الرقمي في الأخير و ضع الباحثان مجموعة من المصادر و المراجع و الملاحق التي تؤكد صدق النتائج و المعلومات .

قائمة المصادر و المراجع

Bibliographie

قائمة المصادر و المراجع باللغة العربية

- أبو العلا عبد الفتاح ، أحمد عبد الفتاح .التدريب الرياضي و الأسس الفزيولوجية .
- أبو العلا عبد الفتاح .(2008) .فيسيولوجيا التدريب و الرياضة .لقاهرة :دار الفكر العربي.
- أحمد سعد جلال .(2008) .الاختبارات و المقاييس النفسية .القاهرة، مصر :
الدار الدولية للإستثمارات الثقافية.
- الباسطي أمر الله .(1995) .التدريب و الأعداد البدني في كرة القدم .مصر :
منشأ المعارف الاسكندرية.
- أمر الله أحمد البساطي .(1998) .قواعد و أسس التدريب الرياضي و
تطبيقاته .الإسكندرية :منشأة المعارف.
- بسطويسي أحمد (1999) م .(أسس ونظريات التدريب الرياضي .القاهرة :
دار الفكر العربي.

- بسطويسي أحمد . . . العدد . (1996). 19/المدخل لمعنى مفهوم أهمية العمل البليومتري. الحلقة الأولى . القاهرة :الاتحاد الدولي لألعاب القوى للهواة مركز التنمية الإقليمي.
- حسن كمال ياسين . (1999). تأثير تمرينات برنامج مفتوح لكل من أشكال بليومتري على قيمة القدرة العضلية وعلاقتها بدقة التصويب ومسافة الطيران بكرة اليد . جامعة الاسكندرية مصر :مجلة كلية التربية النبات.
- حسين ،قاسم حسن و العنبيكي ، منور جميل.(1988) .
- حماد مفتي إبراهيم .(1998). التدريب الرياضي الحديث /تخطيط - تطبيق - قيادة .(القاهرة :دار الفكر العربي.
- خليل ميخائيل معوض . (1994). سيكولوجية النمو والطفولة والمراهق ، ط 3 .الإسكندرية :دار الفكر الجماعي.
- زكي درويش .(1988). التدريب البليومتر بتطوره مفهومه استخدامه مع الناشئين .القاهرة :دار الفكر العربي.
- شاکر فـرهود الدرعة .(1998). علم التدريب الرياضي .منشورات ذات السلاسل.
- طلحة حسام الدين ، وفاء صلاح الدين ، مصطفى كامل ، سعيد عبد الرشيد . (1997)م .(الموسوعة العلمية فى التدريب الرياضى .القاهرة :مركز الكتاب للنشر .

- عادل عبد البصير علي . (1999) .،التدريب الرياضي و التكامل بين النظرية و التطبيق .القاهرة :مركز الكتاب للنشر .
- عادل عبد البصير علي . (2004) .التدريب الدائري (أسسه و تطبيقاته .) الإسكندرية :المكتبة المصرية للطباعة و النشر و التوزيع .
- عبد العزيز النمر، نريمان الخطيب . (1996) .التدريب الرياضي (تدريب وتصميم و تخطيط الموسم التدريبي)، . القاهرة، ط :1مركز الكتاب للنشر .
- عبد الله حسن اللامي . (2004) .الأسس العلمية للتدريب الرياضي .العراق : مركز الطيف للطباعة .
- عصام نور سرية . (2006) .علم النفس النمو .مصر الاسكندرية :مؤسسة شباب الجامعة .
- علي بهادر سعدية . (1986) .النمو الفيزيولوجي للمراهق .دار الفكر للطباعة والنشر .
- فاطمة عبد مالح . (2011) .التدريب الرياضي لطلبة المرحلة الثانية في كليات التربية الرياضية . عمان :مكتبة المجتمع العربي للنشر و التوزيع .
- فيصل ياسين الشاطي، محمد عماد الدين . (1982) .النمو في مرحلة المراهقة .
- كمال الدوسقي .النمو التربوي للطفل و المراهقة .دار النهضة العربية .
- كمال جميل الرضي . (2004) .التدريب الرياضي للقرن الحادي و العشرون . عمان :الجامعة الأردنية .

- كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسنين . (1997) .*اللياقة البدنية و مكوناتها* . القاهرة : دار الفكر العربي .
- ليلي السيد فرحات . (2001) .*القياس والاختبار في التربية الرياضية ، الطبعة الأولى* . القاهرة : مركز الكتاب للنشر .
- محمد ابو يوسف . (1989) .*الاحصاء في البحوث العلمية* . جامعة القاهرة .
- محمد الحمامي، أمين الخولي . (1990) .*أسس بناء برامج التربية الرياضية* . دار الفكر العربي .
- محمد حسن العلاوي-أسامة كمال راتب . (1988) .*القياس في التربية الرياضية و علم النفس الرياضي ط 2* . دار الفكر العربي .
- محمد حسن العلاوي-محمد نصر الدين رضوان . (1994) .*اختبارات الأداء الحركي* . القاهرة : دار الفكر العربي .
- محمد حسن علاوي . (1998) .*سيكولوجية النمو للمربي الرياضي، الطبعة الأولى* . القاهرة : مركز الكتاب للنشر .
- محمد رمضان القذافي . (2000) .*علم النفس النمو الطفولة و المراهقة* . المكتبة الجامعية الإسكندرية .
- محمد سعيد عزمي) .مصر .(أساليب تطوير و تنفيذ درس التربية البدنية في مرحلة التعليم الأساسي بين النظرية و التطبيق . الإسكندرية : نشأة المعارف .
- محمد صبحي حسانين . (1990) .*القياس و التقويم في التربية البدنية و الرياضية* . دار الفكر العربي .

- محمد صبحي حسنين .(1988) .القياس و التقويم في التربية البدنية و الرياضية .دار الفكر العربي.
- محمد صبحي حسنين .(1987) .طرق بناء و تقنين الاختبارات .دار الفكر العربي.
- محمد صبحي حسنين، أحمد كسري معاني .(1998) .موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي .القاهرة :مركز الكتاب للنشر.
- محمد موسى عثمان .(1996) .اسس و مناهج البحث العلمي .مكتبة زهراء الشروق .القاهرة.
- محمود عبد الحليم منس ، الداتورة عفاف بنت صالح مخضر .(2001) . علم النفس و النمو .الإسكندرية للكتاب.
- محمود عبد الرحمان حمودة .الطفولة والمراهقة ، المشكلات النفسية ومعالجتها .مصر ط :2حقوق الطبع ميدان الاسماعيلية.
- محمود عوض بسيوني .(1996) .نظريات ومنهجية التربية البدنية والرياضية .ديوان المطبوعات الجامعية.
- مروان عبد المجيد ابراهيم .(2002) .النمو البدني و التعلم الحركي .عمان : الدار العلمية الدولية للنشر و التوزيع و دار الثقافة للنشر و التوزيع.
- معين أمين السيد .المعين في الاحصاء .الجزائر :دار النشر و التوزيع.
- مفتي ابراهيم حماد .(2001) .التدريب الرياضي الحديث .مصر القاهرة :دار الفكر العربي.

- مفتي إبراهيم حماد .(2000) .أسس تنمية القوة العضلية بالمقاومة للأطفال في المرحلة الابتدائية و الإعدادية ، الطبعة الأولى .القاهرة :مركز الكتاب للنشر .
- مفتي ابراهيم حماد .(1996) .التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة الى المراهقة .القاهرة :دار الفكر العربي .
- مقدم عبد الحفيظ .(1993) .الاحصاء و القياس النفسي التربوي .ديوان المطبوعات الجامعية .
- مهند حسين البشتاوي، أحمد إبراهيم الخوجا .(2005) .مبادئ التدريب الرياضي .عمان :دار وائل للطباعة و النشر .
- ناهد رسن سكر .(2002) .علم النفس الرياضي في التدريب و المنافسات الرياضية .لأردن :دار الثقافة للنشر و التوزيع، الدار العلمية الدولية للنشر و التوزيع .
- نبيل عبد الهادي .(1999) .القياس و التقويم التربوي و استخدامه في مجال التدريس الصفي ط 1.دار وائل للنشر .
- وجدي مصطفى الفاتح ، محمد لطفي .(2002) .الأسس العلمية للتدريب الرياضي (للاعب و المدرب .(القاهرة :دار الهدى للنشر و التوزيع .
- يوسف حمة صالح مصطفى .(2009) .سيكولوجية التمايز لدى المراهقين . دار دجلة .

قائمة المصادر و المراجع باللغة الأجنبية

- alford. (march 1989). *plyometrics*. u.s.a: magaine rome. —
- Chu, Donal. (1983). *Plyometrics, the link between —
strength and speed, national strength and condition
association*. Journa
- Jean–Luc Layla et Rémy lacramp. (2007). *Manuel pratique —
de l' entraînement*. édition Amphore.
- Jugen weineck. (1999). *Manuel D'entraînement*. Vigoé: 4 —
édition.
- moura n.a. (1988). *Plyometric training Introduction to —
physiological and Methodological Basics and effects of
training international contribution*. Brazil: Jon.
- Nicolas Delpech. (2004). *Essai d'individualisation et —
d'optimisation de certains exercices de pliométrie en
athlétisme*. UFR staps Dijon.
- Sous la dérection de Alaxandre Dellal. (2008). *de l'entraînement
à Performance en football*. Groupe de Boek.

قائمة الملاحق

الملحق الأول

الاستمارة لترشيح الاختبارات

وزارة التعليم العلي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس-مستغانم-

معهد التربية البدنية و الرياضة

قسم التدريب الرياضي

استمارة الاستبيان لترشيح الاختبارات

يشرفنا أن نضع بين أيديكم هذه الاستمارة في إطار انجاز بحث علمي ميداني لنيل شهادة مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة ماستير في التربية البدنية و الرياضة بعنوان: أهمية التدريب البليومتري في تحسين عناصر الأداء البدني و الرقمي لدى عدائين الأشبال(15-17سنة)

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

تحت إشراف الدكتور:

من إعداد الطلبة: رقيق يسعد بن يسعد

بن سي قدور الحبيب

عالم هشام

ملاحظة: ضع علامة (×) للاختبار المناسب.

1/ اختبارات التدريب البليومتري :

1-اختبارات السرعة:

☐
☐
☐
☐
☐

- اختبار الجري 30 متر
- اختبار الجري 50 متر
- اختبار الجري 100 متر
- اختبار هانز 80 متر
- اختبار هانز 200 متر

الاقتراحات :

.....

.....

2-اختبارات الارتداد :

☐
☐
☐
☐

- اختبار الارتداد بالرجلين معاً
- اختبار ارتداد الصندوق بالرجلين معاً
- اختبار الارتداد على سطح مائل
- اختبار الجري الارتدادي

الاقتراحات :

.....

.....

3-اختبارات الوثب :

☐

- اختبار الوثب العشاري

☐

- اختبار الوثب العميق

☐

- اختبار وثبة الصندوق

الاقتراحات :

.....

.....

4-اختبارات القفز :

☐

- اختبار القفز من الثبات

☐

- اختبار القفز بعد جري مسافة 30متر

الاقتراحات :

.....

.....

-اختبارات الصدر وحزام الكتف:

☐

- اختبار الكرة الطبية

☐

- اختبار مرجحة الذراعين بالدامبلز

☐

- اختبار دفع جراب الملاكمة

الاقتراحات :

.....

.....

الملحق الثاني

البرنامج التدريبي المقترح

تمهيد:

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

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

2-الأهداف:

2-1 الأهداف الخاصة:

- إيجاد برامج تدريبية تتناسب مع هذه المرحلة العمرية و تطورهم نحو الأحسن.

- أن العوامل المناخية في الجزائر تعتبر مثالية لهذا فإننا نهدف و نسعى إلى أن تكون هذه البرامج متوافقة مع المحيط الاجتماعي و الجغرافي .

2-2 الأهداف العامة:

- إيجاد برامج تدريبية تتماشى مع طبيعة هذه المرحلة العمرية لتحسين الأداء البدني و الرقمي.
- العمل على تحسين الأداء البدني و الرقمي.
- السعي لتطوير الكفاءة البدنية و الوظيفية من خلال تدريبات بليومترية و التي أصبحت هي الأساس لمثل هذه الرياضات بصورة خاصة و الرياضة بصورة عامة

3- الغرض:

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

الوسائل المستعملة في البرنامج التدريبي المقترح:

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

الحصة رقم 01:

30د جري بشدة 20-35 %

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

200×6×2م بشدة 80% الراحة بين التكرارات 2د-3د وبين المجموعات 5د

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

الحصة رقم 02

30د جري بشدة 25-35 %

20د : تمارين عامة و خاصة

400×6م بشدة 60-75% الراحة بين التكرارات 1.30د-2د تكون نشطة

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

الحصة رقم 03:

20د جري بشدة 25-30 %

27د : تمارين المرونة

500×3م بشدة 90% و الراحة بين التكرارات 3د

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

الحصة رقم 04:

36د جري بشدة 45-50 %

20د : تمارين التمثية مع التركيز على الأطراف السفلية

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

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

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

الحصة رقم 05:

30د جري بشدة 30-45 %

15د : تمارين المرونة+10د تمارين خاصة

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

10د راحة نشطة (تؤدي فيها تمارين التمثية)

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

الحصة رقم 06:

38د جري بشدة 25-35 % بدون راحة

15د : تمارين المرونة العضلية

$100 \times 3 \times 4$ م بشدة 80% الراحة بين التكرارات 1د-2د و بين المجموعات 7د

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

الحصة رقم 07:

40د جري في الهواء مع تغيير السرعة في كل مرتفع و منخفض و عند كل 10د جري 100م بشدة 60-75 %

20د : تمارين المرونة العضلية

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

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

الحصة رقم 08:

35د جري بشدة 30-45 % من الشدة القصوى

20د : تمارين التمثية

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

حجم التدريب : 4.1 كلم-100 % هوائي

الحصة رقم 09:

41د جري بشدة 30-45 %

30د : تمارين المرونة + تمارين لتقوية العضلات السفلية و العضلات البطنية من

خلال استخدام الكرات الطبية (2-3 كغ) ، التدريب على المدرجات كما يجب تغيير في المجتمع العضلية خلال عملية التدريب .

حجم التدريب : 3.6 كلم-100% هوائي

الحصة رقم 10:

25د جري بشدة 50-65 %

20د : تمارين التمطية

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

حجم التدريب : 6.9 كلم-100% هوائي

الحصة رقم 11:

30د جري بشدة 30-45 %

20د : تمارين التمطية

10د تمارين خاصة بتكتيك الركض

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

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

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

الحصة رقم 12:

30د جري بشدة 30-35 %

15د : تمارين التمطية

15د تمارين نوعية

3×8×120م بشدة 75-85% الراحة بين التكرارات 2د-3د وبين المجموعات 8د

5د جري استرجاعي

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

الحصة رقم 13:

35د جري خارج المضمار مع تغيير في كل 5د جري على مسافة 60م بشدة 65-75%

15د : تمارين المرونة العضلية

4×100م بشدة 85% الراحة بين التكرارات 2د تكون نشطة

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

الحصة رقم 14:

30د جري بشدة 25-35%

20د : تمارين التغطية مع التركيز على الأطراف السفلية

15د تمارين نوعية

3×3×2د اي بشدة 90-95% الراحة بين التكرارات 4د وبين المجموعات 6-8د

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

الحصة رقم 15:

30د جري بشدة 30-45 %

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

3×60م بشدة 80-85% الراحة بين التكرارات 1د

3×40م قفز الغزال مع راحة نشطة بين التكرارات

تمارين الوثب الثلاثي: من الثبات 5 مرات

من الركضة التقريبية 5 مرات

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

الحصة رقم 16:

30د جري بشدة 40-50 %

20د : تسخين (تمارين المرونة العضلية)

2×8×40م بشدة 80% الراحة بين التكرارات 1د وتكون نشطة بين المجموعات 6-7د

3د: جري استرخائي + 2د تمارين تمطية

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

الحصة رقم 17:

30د جري بشدة 40-55 %

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

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

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

الحصة رقم 18:

د25 جري بشدة 40-50 %

د20 : تمارين المرونة + تمارن خاصة ABC

2×5د بشدة 80% الراحة بين التكرارات 6د-8د أي ما يعادل 1000 م

د15 تمارين المرونة

حجم التدريب : 2.8 كلم-100% هوائي

الحصة رقم 19:

د30 جري بشدة 40-45 %

د15 : تمارين المرونة + 10د تمارين خاصة بالجري

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

وتكون نشطة

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

الحصة رقم 20:

د40 جري بشدة 25-30 %

20د تمارين المرونة + 10د تمارين خاصة بالركض

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

وتكون نشطة

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

الحصة رقم 21:

30د جري بشدة 30-45%

20د : تمارين المرونة + تمارين خاصة بالركض

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

المجموعات 6د

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

الحصة رقم 22:

25د جري بشدة 40-50%

25د تمارين خاصة بالركض مع التركيز على تمارين المرونة

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

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

الحصة رقم 23:

35د جري بشدة 40-50%

25د : تمارين المرونة العضلية

حجم التدريب : 3.3 كلم 100% هوائي

الحصة رقم 24:

25د جري بشدة 45-50 %

20د : تمارين المرونة + 10د تمارين خاصة بالركض

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

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

الحصة رقم 25:

25د جري بشدة 40-45 %

15د : تمارين المرونة + تمارين خاصة بالركض

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

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

الحصة رقم 26:

25د جري بشدة 30-45 %

20د : تمارين المرونة + 10د تمارين خاصة بالركض

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

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

الحصة رقم 27:

25د جري بشدة 40-45%

15د : تمارين المرونة + 10د تمارين خاصة بالركض

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

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

الحصة رقم 28:

24د جري بشدة 30-45%

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

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

10د : راحة استرجاعية

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

الحصة رقم 29:

30د جري بشدة 30-45%

25د : تسخين (عام + خاص) مع التركيز على تمارين المرونة

2×4د بشدة 80% الراحة بين التكرارات 6د-8د

حجم التدريب : 3.6 كلم 100% هوائي

الحصة رقم 30:

20د جري بشدة 30-45 %

15د : تمارين التمثلية + 15د تمارين خاصة بالركض

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

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

الحصة رقم 31:

30د جري بشدة 40-45 %

20د : تمارين المرونة + تمارين خاصة بتكتيك الجري

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

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

الحصة رقم 32:

35د جري بشدة 45-60 %

20د : تمارين المرونة العضلية

3×6×100م بشدة 80-85% الراحة بين التكرارات 5د

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

الحصة رقم 33:

25د جري بشدة 30-45%

15د : تمارين التمثطية + 10د خاصة بأبجديات الجري

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

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

الحصة رقم 34:

45د جري بشدة 30-45%

40د : تمارين المرونة العضلية

1200م جري بشدة 60-75%

حجم التدريب : 4.2 كلم -100% هوائي

الحصة رقم 35:

40د جري خفيف بشدة 30-45%

35د : تمارين المرونة العضلية

حجم التدريب : 3 كلم-100% هوائي

الحصة رقم 36:

5د جري بشدة 30-45 % من الشدة القصوى

30د : تمارين التمتطية

حجم التدريب : 3.3 كلم-100 هوائي

الجدول رقم(25) يوضح كيفية توزيع الحصص التدريبية طول فترة التدريب

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

الملحق الثالث

وثائق إدارية

الملحق الرابع

- نتائج التجربة الاستطلاعية و الأساسية
- جدول قيم معامل الارتباط بيرسون
- جدول قيم دلالة الفروق "ت" "ستيوكنت"

الاختبار	اختبار الجري 100 م	اختبار الجري 200 م	اختبار الجري الارتدادي	اختبار الوثب المتعدد	اختبار القفز من الثبات	اختبار الكرة الطبية
لاختبار	لوقت با ر لفا	لوقت با ر لفا	لوقت با ر لفا	لوقت با ر لفا	لوقت با ر لفا	لوقت با ر لفا
م	م	م	م	م	م	م
76	1	.56	.58	.70	.78	.90
62	0	.00	.08	.95	.98	.99
57	0	.13	.26	.30	.35	.40
82	0	.95	.98	.99	.99	.99

في																		
طالي وليد	76	1	.8 0	.8 6	.7 5	.7 0	2. 68	2. 65	8, 60	8, 42	5, 62	5, 68	9, 65	9, 50	0. 60	0. 86	.4 3	.4 0
حماني يونس	62	0	.9 5	.9 8	.8 5	.8 4	2. 82	2. 76	8, 62	8, 40	6, 73	6, 70	0, 34	0, 55	0. 00	0. 40	.3 9	.3 5
ميل ياسين	57	0	.1 2	.2 5	.2 2	.2 9	3. 66	3. 68	9, 40	9, 62	7, 57	7, 80	8, 15	8, 10	9. 70	9. 60	.7 5	.8 2
وجورا س عيد الرحيم	82	0	.0 2	.9 2	.9 5	.8 5	3. 02	3. 16	9, 16	9, 12	7, 31	7, 20	9, 34	9, 30	0. 30	0. 50	.1 6	.1 2
عبوط بن زرقة	75	5	.6 5	.6 5	.5 8	.6 0	3. 03	4. 33	2, 66	2, 60	9, 42	8, 95	6, 98	6, 95	6. 60	6. 80	.2 5	.3 2
بو حشيد ش حاج	59	5	.0 2	.0 0	.4 1	.3 5	3. 20	3. 34	5, 50	9, 17	7, 82	8, 10	7, 75	7, 60	7. 80	7. 60	.8 5	.7 5
المي محمد الامين	72	6	.2 1	.1 5	.4 3	.4 8	3. 75	3. 85	0, 40	0, 15	8, 45	8, 45	7, 35	7, 38	7. 40	7. 20	.8 0	.8 5
صطفا وي زايد	49	3	.4 2	.4 8	.5 2	.5 7	4. 30	4. 28	0, 47	0, 37	8, 81	8, 90	6, 92	6, 98	6. 50	6. 10	.2 0	.1 5
ن منصو ر عمار	81	5	.3 6	.4 0	.4 5	.4 2	4. 10	4. 12	1, 30	1, 45	8, 70	8, 75	7, 12	7, 18	7. 20	7. 00	.4 9	.4 8
عقوبي حاج	77	7	.0 9	.0 0	.5 0	.4 5	3. 50	3. 46	0, 46	0, 25	8, 54	8, 60	7, 40	7, 45	7. 50	7. 50	.8 0	.7 8

الجدول رقم (27) يوضح النتائج القبلية و البعدية للعينة الضابطة

الاختبار رنت الاسم واللقب	خت بار لقامة م	خت بار الوزن كغ	اختبار الجري 30 م		اختبار الجري 50 م		اختبار الجري 100 م		اختبار الجري 200 م		اختبار تبار الارتدادي		اختبار تبار الوثب المتعدد (العشاري م)		اختبار تبار القفز من الثبات		اختبار الكرة الطبية	
			إ. ق	إ. ب	إ. ق	إ. ب	إ. ق	إ. ب	إ. ق	إ. ب	إ. ق	إ. ب	إ. ق	إ. ب	إ. ق	إ. ب	إ. ق	إ. ب
وتمزين عبد الرحيم	72	2	0,9	0,5	0,9	0,5	0,4	0,5	2,8	3,7	5	5	6,2	7,9	0	2	0,8	0,5
مدي قادة	67	1	2,8	1,1	0,5	0,0	3,8	3,2	0,2	8,9	6	2	7,2	7,4	0	6	0,8	0,2
حنون علي	75	8	5,5	2,0	6,0	2,0	4,0	3,5	0,5	9,2	6	2	7,3	7,0	9	9	0,2	0,5
سين قويدر	79	9	3,0	0,5	5,0	1,0	4,2	3,1	1,5	9,1	6	5	6,5	7,2	6	6	0,5	0,9
لاب وليد	57	3	6,0	1,5	6,8	3,5	4,3	3,6	2,5	0,0	9,3	7	6,8	8,9	6	2	0,0	0,5
وطبي مروان	78	1	9,0	5,0	9,0	6,0	3,1	3,2	8,9	7,2	6	9	6,2	9,2	0	0	0,0	0,2
رود نصرالد ين	78	4	0,3	7,5	2,0	8,0	3,2	2,2	9,5	8,1	0	9	7,5	8,0	0	0	0,6	0,8
ايب محمد	72	8	8,0	2,0	8,0	4,0	2,8	2,4	8,3	7,2	6	6	6,2	0,2	0	0	0,3	0,5
بيح بوعلام	80	0	7,5	1,5	4,0	2,0	2,5	2,1	8,4	7,2	5	8	5,5	9,5	0	0	0,2	0,7

ي طيب حسين	71	6	,1 5	,8 2	,5 0	,9 5	3.9 5	4.6 5	9,5 0	8,5 9	8,2 0	6,2 9	7,5 0	9,5 0	8,0 0	0,0 0	,9 2	.2 9
وبال بويكر	69	2	,0 5	,7 5	,3 0	,9 8	3.5 0	2.7 5	9,5 0	8,2 2	7,6 5	8,0 0	8,0 0	,50	8,2 0	1,2 0	,9 6	.2 5
لقايد عبد الرحما ن	70	4	,8 0	,2 0	,7 5	,1 5	4.4 6	3.2 6	3,2 0	0,0 0	9,5 5	7,5 6	6,5 0	9,2 0	6,2 0	9,0 0	.8 0	,8 0

الجدول رقم (28) يوضح النتائج القبلية و البعدية للعينة التجريبية

α	0,90	0,80	0,70	0,60	0,50	0,40	0,30	0,20	0,10	0,05	0,02	0,01	0,001
1	0,158	0,225	0,310	0,427	1,000	1,376	1,963	3,078	6,314	12,706	31,821	63,657	636,610
2	0,142	0,209	0,289	0,415	0,816	1,061	1,386	1,886	2,920	5,903	11,965	23,685	215,590
3	0,137	0,201	0,277	0,394	0,765	0,978	1,250	1,638	2,353	4,182	7,453	12,838	124,612
4	0,134	0,197	0,271	0,384	0,727	0,941	1,190	1,533	2,132	3,747	6,591	11,154	109,648
5	0,132	0,194	0,267	0,375	0,700	0,920	1,156	1,476	2,015	3,571	6,255	10,507	103,896
6	0,131	0,192	0,265	0,369	0,683	0,906	1,134	1,440	1,943	3,447	6,013	10,250	101,858
7	0,130	0,191	0,263	0,364	0,671	0,896	1,119	1,415	1,895	3,365	5,908	10,100	100,451
8	0,130	0,190	0,262	0,360	0,662	0,889	1,108	1,397	1,860	3,308	5,826	10,000	99,000
9	0,129	0,189	0,261	0,357	0,655	0,883	1,100	1,383	1,833	3,262	5,761	9,938	97,777
10	0,129	0,188	0,260	0,354	0,650	0,879	1,093	1,372	1,812	3,228	5,704	9,880	96,666
11	0,129	0,188	0,260	0,353	0,647	0,876	1,088	1,363	1,796	3,201	5,671	9,844	95,666
12	0,128	0,187	0,259	0,351	0,644	0,873	1,083	1,356	1,782	3,178	5,641	9,811	94,777
13	0,128	0,187	0,259	0,349	0,641	0,870	1,079	1,350	1,771	3,160	5,613	9,781	93,900
14	0,128	0,186	0,258	0,347	0,638	0,868	1,076	1,345	1,761	3,145	5,587	9,754	93,033
15	0,128	0,186	0,258	0,345	0,636	0,866	1,074	1,341	1,753	3,131	5,562	9,729	92,177
16	0,128	0,185	0,258	0,343	0,634	0,865	1,071	1,337	1,746	3,118	5,538	9,704	91,333
17	0,128	0,185	0,257	0,342	0,633	0,863	1,069	1,333	1,740	3,106	5,515	9,680	90,500
18	0,127	0,184	0,257	0,341	0,632	0,862	1,067	1,330	1,734	3,094	5,492	9,657	89,666
19	0,127	0,184	0,257	0,340	0,631	0,861	1,066	1,328	1,729	3,083	5,470	9,634	88,833
20	0,127	0,183	0,257	0,339	0,630	0,860	1,064	1,325	1,725	3,072	5,448	9,611	88,000
21	0,127	0,183	0,257	0,338	0,629	0,859	1,063	1,323	1,721	3,061	5,426	9,588	87,166
22	0,127	0,183	0,256	0,337	0,628	0,858	1,061	1,321	1,717	3,050	5,404	9,565	86,333
23	0,127	0,182	0,256	0,336	0,627	0,857	1,060	1,319	1,714	3,039	5,382	9,542	85,500
24	0,127	0,182	0,256	0,335	0,626	0,856	1,059	1,318	1,711	3,028	5,360	9,519	84,666
25	0,127	0,182	0,256	0,334	0,625	0,855	1,058	1,316	1,708	3,017	5,338	9,496	83,833
26	0,127	0,181	0,256	0,333	0,624	0,854	1,057	1,315	1,706	3,006	5,316	9,473	83,000
27	0,127	0,181	0,256	0,332	0,623	0,853	1,057	1,314	1,703	2,995	5,294	9,450	82,166
28	0,127	0,181	0,256	0,331	0,622	0,853	1,056	1,313	1,701	2,984	5,272	9,427	81,333
29	0,127	0,180	0,256	0,330	0,621	0,852	1,055	1,311	1,699	2,973	5,250	9,404	80,500
30	0,127	0,180	0,256	0,329	0,620	0,851	1,055	1,310	1,697	2,962	5,228	9,381	79,666
40	0,126	0,179	0,255	0,328	0,619	0,851	1,050	1,303	1,684	2,921	5,123	9,204	75,551
60	0,126	0,178	0,254	0,327	0,619	0,848	1,046	1,296	1,671	2,896	5,090	9,160	74,400
80	0,126	0,178	0,254	0,326	0,617	0,845	1,041	1,289	1,658	2,880	5,058	9,117	73,250
100	0,126	0,177	0,253	0,325	0,616	0,842	1,036	1,282	1,645	2,864	5,026	9,074	72,100

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

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

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

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

