

المركز الجامعي – تيسمسيلت –
معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

مذكرة تخرج لنيل شهادة

ماستر

تخصص: تدريب رياضي نخبوي

دراسة اثر برنامج تدريبي مقترح على التقوية العضلية لتحسين القوة
الانفجارية لعدائي أواسط سباقات السرعة U19

دراسة ميدانية أجريت على عدائي أواسط ألعاب القوى (U19)

في ناديي COVT و CAAT تيارت

إشراف: د/ آقزوح سليم

إعداد الطلبة:

◀ خليل خالد

◀ سيفي عدلان

شكر و عرفان

نشكر الله سبحانه وتعالى على فضله وتوفيقه لنا الحمد لله أولاً وقبل كل شيء وأخيراً
وبعد كل شيء ودائماً دوام الحي القيوم

نتقدم بالشكر الجزيل وأسمى عبارات التقدير إلى الدكتور المؤطر والمشرف

"أقزوح سليم"

كما نتقدم بالشكر إلى الذين أفادونا بمعلومات قيمة أثناء إنجاز هذه المذكرة

كم نتوجه بخالص الشكر إلى كل من مد لنا يد العون لإنجاز هذا العمل المتواضع

كما نشكر كل المدربين الذين ساعدونا في الميدان من بينهم

"العربي احمد"

كما لا ننسى أن نشكر أساتذتنا الكرام وعمال معهد علوم و تقنيات النشاطات

البدنية و الرياضية

كما نشكر كل من ساعدنا من قريب أو من بعيد ولو بكلمة طيبة

إلى كل هؤلاء نتقدم بخالص التحيات وأطيب الأمنيات

وفي الأخير نحمد الله جل وعلا الذي أنعم علينا بإنهاء هذا العمل.

إهداء



إلهي لا يطيب الليل إلا بشكرك ولا يطيب النهار إلى بطاعتك..

ولا تطيب اللحظات إلا بذكرك.. ولا تطيب الآخرة إلا بعفوك..

ولا تطيب الجنة إلا برؤيتك الله جل جلاله

إلى من بلغ الرسالة وأدى الأمانة.. ونصح الأمة.. إلى نبي الرحمة ونور العالمين..

سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم

الحمد لله الذي أنار لنا درب العلم والمعرفة وأعاننا على أداء هذا الواجب ووفقنا إلى
انجاز هذا العلم

إلى من لا يمكن للكلمات أن توفي حقها

إلى من لا يمكن للأرقام أن تحصي فضلها

أمي الغالية أدامها الله لي

إلى من كان سندي و من حصد الأشواك عن دربي ليمهد لي طريق العلم ابي الغالي

إلى من أحمل اسمه بكل افتخار جدي الفاضل أطال الله في عمره

إلى زوجتي و إخوتي الى أسرتي سندي في الدنيا ولا أحصي لهم فضل

إلى اخي و صديقي عدلان و اهله

إلى كل من سقط من قلبي سهوا

أهدي هذا العمل.

خالد



إهداء

الحمد لله الذي وفقنا لهذا ولم نكن لنصل إليه لو لا فضل الله علينا

أما بعد

إلى من أرضعتني الحب والحنان إلى رمز الحب وبلسم الشفاء

إلى القلب الناصع بالبياض

والدتي الحبيبة

إلى من كلت أنامله ليقدّم لنا لحظة سعادة

إلى من حصد الأشواك عن دربي ليمهد لي طريق العلم

إلى القلب الكبير

والدي العزيز

إلى القلوب الطاهرة الرقيقة والنفوس البريئة إلى رياحين حياتي إخوتي

وإلى أفراد أسرتي سندي في الدنيا ولا أحصي لهم فضل

إلى كل أقاربي و كل الأصدقاء و الأحباب من دون استثناء

إلى أساتذتي الكرام

إلى زميلاتي في هذا العمل خالد

وفي الأخير أرجوا من الله تعالى أن يجعل عملي هذا نفعاً يستفيد منه جميع الطلبة

المتريصين المقبلين.

عدلان

إهداء

إلهي لا يطيب الليل إلا بشرك و لا يطيب النهار إلى بطاعتك..

و لا تطيب اللحظات إلا بذكرك.. ولا تطيب الآخرة إلا بعفوك..

ولا تطيب الجنة إلا برويتك الله جل جلاله

إلى من بلغ الرسالة وأدى الأمانة.. ونصح الأمة.. إلى نبي الرحمة ونور العالمين..

سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم

الحمد لله الذي أنار لنا درب العلم والمعرفة وأعاننا على أداء هذا الواجب ووقفنا إلى انجاز
هذا العلم

إلى من لا يمكن للكلمات أن توفي حقها

إلى من لا يمكن للأرقام أن تحصي فضلها

أمي الغالية أدامها الله لي

إلى من كان سندي و من حصد الأشواك عن دري ليمهد لي طريق العلم ابي الغالي

إلى من أحمل أسمه بكل افتخار جدي الفاضل أطل الله في عمره

إلى زوجتي الفاضلة و إخوتي إلى أسرتي سندي في الدنيا ولا أحصي لهم فضل

إلى أخي و صديقي عدلان و أهله

إلى كل من سقط من قلبي سهوا

أهدي هذا العمل.

خالد



شكر و عرفان

نشكر الله سبحانه وتعالى على فضله وتوفيقه لنا، الحمد لله أولاً وقبل كل شيء وأخيراً وبعد كل شيء ودائماً دوام الحي القيوم نتقدم بالشكر الجزيل وأسمى عبارات التقدير إلى الدكتور المؤطر والمشرف

"أفروح سليم"

كما نتقدم بالشكر إلى الذين أفادونا بمعلومات قيمة أثناء إنجاز هذه المذكرة
كم نتوجه بخالص الشكر إلى كل من مد لنا يد العون لإنجاز هذا العمل المتواضع
كما نشكر كل المدربين الذين ساعدونا في الميدان من بينهم

"العربي احمد"

كما لا ننسى أن نشكر أساتذتنا الكرام وعمال معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية

و الرياضية

كما نشكر كل من ساعدنا من قريب أو من بعيد ولو بكلمة طيبة
إلى كل هؤلاء نتقدم بخالص التحيات وأطيب الأمنيات
وفي الأخير نحمد الله جل وعلا الذي أنعم علينا بإنهاء هذا العمل.

مقدمة:

تلعب الرياضة دورا هاما في تفعيل مختلف المجالات الحياتية فيرتبط النشاط الرياضي ارتباطا وثيقا بمختلف الميادين الاجتماعية و الاقتصادية و السياسية و الثقافية.

منذ بداية العصر الحديث احتلت ألعاب القوى موقعا مرموقا في البرنامج الأولمبي من حيث الاهتمام الإعلامي، وتعتبر ألعاب القوى من الرياضات القديمة قدم الإنسان ، الذي مارس المشي منذ بدايته ، وزاول الجري وراء رزقه أو صيده أو هربا من الوحوش، حيث اضطر إلى ممارسة الوثب طلبا للنجاة ، والرمي دفاعا عن الحياة.

كانت ألعاب القوى منذ القدم تجلب الاهتمام الكبير في المحافل الدولية لما تحمله من تنوع في الاختصاصات بكونها أم الرياضات بما تحويه من مجالات عديدة متعلقة بمستوى الأداء ونوع الأداء الرياضي المتميز بالمهارة أو القوة أو السرعة أو النفس الطويل، مما أنتج عدة أبطال منذ القدم إلى يومنا هذا.

و مازالت ألعاب القوى من بين الرياضات الأكثر شعبية و ذلك لتعدد فروعها من سباقات العدو و التحمل و الوثب و الرمي فمن الملاحظ أن أنشطة ألعاب القوى تلمس اختلافا واضحا في الطرق التعليمية المستخدمة في مختلف الحصص التدريبية للرياضي و التي يجب أن تراعي و تأخذ بعين الاعتبار المراحل العمرية المختلفة.

فبالحديث عن مرحلة المراهقة تعتبر من أكثر المواضيع التي شغلت بال الفلاسفة وعلماء النفس في العصر القديم و الحديث فقد اعتبر غالبية العلماء أن فئة المراهقة مرحلة مستقلة بذاتها تمتاز بالتمرد و الثورة و التشرد . لكن المتمعن لمختلف الطرق المستعملة حاليا يرى تركيز كبير للمدربين على ألعاب القوى في جانبها البدني و الحركي دون مراعاة طابع الترفيه و هو ما ينعكس سلبا على تكوين غير متوازن لرياضي ألعاب القوى.

إن الإنجازات الرياضية التي تحققت في الوقت الحاضر وارتفاع المستوى الرياضي بشكل عام لم يأت محض الصدفة أو التكهن بل ثمرة التخطيط العالي للتدريب الرياضي الذي اعتمد أساسا على البحوث والخبرات والتجارب العلمية ، وفي وقت مبكر إذ أن العملية التدريبية تهدف إلى تحقيق الإنجاز من اجل التفوق الرياضي . فشهد العالم تطورا سريعا في ألعاب القوى بعد أن وضعت الدول المتقدمة كل إمكانياتها لرفع

المستوى الرياضي بطرائق علمية متقدمة يمكن بواسطتها استثمار الإمكانيات الفنية والبدنية للرياضيين كافة، ما جعل الرياضيين يصلون إلى المستويات ونيل الأوسمة على النطاق الدولي والأولمبي وهذا لم يكن ارتجالاً بل جاء لاستخدام الوسائل العلمية الحديثة في التخطيط والتدريب بشكل علمي وبترائق وأساليب تجعل من التدريب قاعدة أساسية لرفع مستوى الرياضيين والوصول بهم إلى الهدف المنشود، إذ هناك عدة طرائق تستخدم في التدريب الرياضي في ألعاب القوى

و هذا ما تطرقنا إليه في موضوع مذكرتنا هذه دراسة اثر برنامج تدريبي مقترح على التقوية العضلية لتحسين القوة الانفجارية لعديائي أواسط سباقات السرعة U19.

وقد قمنا بتقسيم بحثنا إلى جانب تمهيدي وهو عبارة عند مدخل عام للدراسة ، وجانين أحدهما نظري والآخر تطبيقي وصولاً للاستنتاج العام والخاتمة.

1) إشكالية:

تعتبر نشاطات السرعة وبالأخص سباقات 100م و 200م أحد الأنشطة التي تحتل مكانة مرموقة في برنامج ألعاب القوى سواء كان ذلك عند فئة الأواسط أو عند غيرها من الفئات أو المراحل العمرية وتتطلب هي الأخرى لياقة بدنية وقوة عضلية وكفاءة عالية لاسيما على المستويين العضلي والعصبي وكذا الجهاز التنفسي والدوري وغيرها من القدرات التي تعتمد على القوة العضلية في تحسينها وتدريبها بحيث تعتبر القوة العضلية إلى جانب السرعة وبعض الصفات البدنية الأخرى كالمرونة والرشاقة وسرعة الاستجابة ورد الفعل أحد الجوانب التي لا بد من تنميتها لتحسين الأداء، وقد أثبتت الدراسات و اقتضت النظرة العلمية الحديثة إلى أن القوة العضلية هي سبب لحدوث أي نشاط حركي وتشير الدراسات التي قام بها " نصر الدين رضوان" إلى أن تطوير القوة العضلية وتنميتها يأتي من قدرة الفرد على تحقيق أقصى قوة عضلية بمعدل أعلى من السرعة في آن واحد أثناء السباق.

وتعتبر مرحلة المراهقة (فئة الأواسط) بميزاتها الخاصة، مرحلة من مراحل النمو التي يشهد من خلالها الفرد تحولا على المستويين الفيزيولوجي والمورفولوجي وتعد عاملا أساسيا في تدريب تحسين كل مركبات القوة العضلية كما تؤكد الدراسات السابقة.

بناء على ما سبق يمكننا طرح الإشكال التالي:

ما مدى تأثير برنامج تدريبي مقترح على التقوية العضلية لتحسين القوة الانفجارية لعديي أواسط سباقات السرعة U19؟

1.1) التساؤلات الجزئية:

- 1- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية و الضابطة في الاختبارات القبلية لصالح العينة التجريبية ؟
- 2- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للعينة الضابطة ؟
- 3- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للعينة التجريبية ؟
- 4- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية و الضابطة في الاختبارات البعدية لصالح العينة التجريبية ؟

2) فرضيات البحث:

1.2) الفرضية العامة:

يؤثر البرنامج تأثيرا إيجابيا على تنمية بعض الصفات البدنية لدى عدائي السرعة أوسط العاب القوي.

2.2) الفرضيات الجزئية:

أ- الفرضية الأولى:

الفرض الصفري:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية و الضابطة في الاختبارات القبليية لصالح العينة التجريبية .

الفرض البديل:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية و الضابطة في الاختبارات القبليية لصالح العينة التجريبية .

ب- الفرضية الثانية:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للعينة الضابطة.

ج- الفرضية الثالثة:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للعينة التجريبية.

د- الفرضية الرابعة:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية و الضابطة في الاختبارات البعديية لصالح العينة التجريبية .

3) أسباب اختيار الموضوع:

3-1) أسباب ذاتية:

إن أسباب اختيارنا لهذا الموضوع بالذات هو الميل الشخصي لدراسة هذه الظاهرة وباعتبارنا ممارسين لألعاب القوى وحبنا لها، كما أننا مررنا بهذه المرحلة العمرية الحساسة، و حسب رأينا كانت هنالك برامج تدريبية خاصة تتناسب مع قدراتنا و حاجاتنا البدنية، و المهارة لكن لم تكن خاضعة لدراسة علمية دقيقة .

3-2) أسباب موضوعية:

من بين الأسباب التي جعلتنا نختار هذا الموضوع:

- انخفاض مستوى ألعاب القوى الجزائرية سنة بعد سنة في المنافسات الدولية بسبب نقص و ضعف تكوين.
- محاولة وضع برنامج يراعي الدقة في الجانب التدريبي .
- محاولة تقديم تشخيص لواقع ألعاب القوى في الجزائر.
- وجود نوع من الخلل في العملية التدريبية .
- نقص الدراسات في هذا الجانب.
- تحقيق بعض الأهداف في مجال تكويننا و التي تعتبر مسعى كل باحث من خلال اختيار نوع الموضوع.

4) أهداف البحث:

- الاهتمام بفئة المراهقة من الجانب التدريبي و الجانب النفسي .
- محاولة تسليط الضوء على البرنامج الجديد للاتحاد الدولي لألعاب القوى.
- أخذ فكرة دقيقة عن أهمية تحسين بعض الصفات البدنية لأواسط ألعاب القوى

5) أهمية البحث:

تتجلى أهمية البحث في جانبين أساسيان هما:

أ- الجانب العملي:

- إضافة مرجع علمي للمكتبة الجزائرية بوجه خاص و إلى أصحاب الاختصاص المهتمين بوجه عام.
- محاولة اقتراح بعض التوصيات النظرية و التطبيقية.



ب- الجانب العلمي:

- التعريف بأهمية تدريب الصفات البدنية التي لها علاقة بالمرحلة العمرية المناسبة للعب القوي.
- دراسة الخصائص المورفولوجية و الفسيولوجية و النفسية للمرحلة العمرية الخاصة بالأواسط.
- الحصول على بعض النتائج التجريبية و مقارنتها مع مختلف أواسط ألعاب القوى.

6) تحديد مصطلحات البحث:

✓ البرنامج التدريبي:

أ- التعريف اللغوي:

منهج، موضوع أو خطة متبعة لغرض ما.¹

ب- التعريف الاصطلاحي:

نعني بالبرنامج التدريبي أنه منظمة تنطلق من خطط طويلة و متوسطة و قصيرة، كما يقسم الموسم التدريبي إلى فترات و تقسم الفترات إلى مراحل و المراحل إلى أسابيع و الأسابيع إلى وحدات تدريبية.²

ج - التعريف الإجرائي:

البرنامج التدريبي هو خطة مقصودة من أجل الوصول للهدف الموضوعي المراد مسبقا، و تسير هذه الخطة وفق نظام سنوي معين بتقسيمات فترية و كل مرحلة تخدم جزءا من الهدف العام، ألا و هو الوصول بالرياضي إلى أرقى مستوى من الأداء في يوم المنافسة، و يكون هذا الهدف مسطرا على المدى القريب أو المتوسط أو البعيد حسب مستجدات و نوعية المنافسات و تاريخها المبرمج عبر المواسم الرياضية، ونقصد بها البرامج المخصصة للفئات الصغرى بالنوادي الرياضية الجزائرية تحضيرا لألعاب القوى.

✓ التدريب:

أ- التعريف اللغوي:

درب و يدرب أي اكتساب المعرفة والمهارة، و الكفاءات

¹المنجد في اللغة العربية المعاصرة، منشورات دار الشرق، لبنان، ص64.

²مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1996، ص218.



ب- التعريف الاصطلاحي:

وَيُصَلِّحُ عَلَيْهِ أَنَّهُ: "التَّحْضِيرُ الجَسْمِي والتَّكْنِيكِي والعَقْلِي والنَّفْسِي لِلرِّيَاضِيِّينَ لِمُسَاعَدَةِ التَّمْرِينَاتِ الجَسْمِيَّةِ عَنِ طَرِيقِ الجُهْدِ.

ج - التعريف الإجرائي:

يَعْرِفُ التَّدْرِيْبَ بِأَنَّهُ العَمَلِيَّاتُ التَّعْلِيمِيَّةُ وَالتَّنْمُوِيَّةُ التَّرْبَوِيَّةُ الَّتِي تَهْدَفُ إِلَى تَنْشِئَةِ وإِعْدَادِ الرِّيَاضِيِّينَ وَالفَرَقِ الرِّيَاضِيَّةِ مِنْ خِلَالِ التَّخْطِيطِ وَالقِيَادَةِ التَّطْبِيقِيَّةِ المِيدَانِيَّةِ وَالحِفَازِ عَلَيْهَا لِأَطْوَلِ فِتْرَةٍ مُمْكِنَةٍ

✓ القوَّة العَضَلِيَّة:

أ- التعريف الاصطلاحي:

تَعْتَبِرُ القُوَّةُ العَضَلِيَّةُ مِنْ مَظَاهِرِ النَّمُوِ البَدَنِيِّ الهَامَةِ ، وَتَعْتَبِرُ أَهْمَ صِفَةِ بَدَنِيَّةٍ وَقُدْرَةِ فِسيُولُوجِيَّةٍ وَعَنْصَرًا حَرَكيًا بَيْنَ الصِّفَاتِ البَدَنِيَّةِ الأُخْرَى لِذَلِكَ يَنْظُرُ إِلَيْهَا المَدْرَسُونَ كَمَفْتاحٍ لِلتَّاقِدِ فِي الأَنْشِطَةِ الرِّيَاضِيَّةِ المِخْتَلِفَةِ وَالَّتِي تَتَطَلَّبُ التَّغْلِبَ عَلَى مَقَاوِمَاتٍ مَعِينَةٍ وَلِكُونِهَا تَسَاهِمُ بِقَدْرٍ كَبِيرٍ فِي زِيَادَةِ الإِنْتِاجِ الحَرَكيِّ فِي المِجَالِ الرِّيَاضِيِّ عَامَةً حَيْثُ يَتَوَقَّفُ مَسْتَوَى الأَدَاءِ عَلَى مَا يَتَمَتَّعُ بِهِ اللَّاعِبُ مِنْ قُوَّةٍ عَضَلِيَّةٍ مَعَ تَفَاوُتِ تِلْكَ العِلَاقَةِ بِمَدَى اِحْتِيَاجِ الأَدَاءِ لِعُنَاصِرِ القُوَّةِ العَضَلِيَّةِ¹

ب- التعريف الاجرائي:

مَقْدَرَةُ العَضَلَةِ عَلَى إِنْتَاجِهَا فِي حَالَةِ أَقْصَى

✓ المَرَاهِقَةُ:

أ- التعريف اللغوي:

رَاهِقُ الغِلامِ أَي بَلَغَ الرِّجَالُ فَهُوَ مَرَاهِقٌ ، وَ رَاهِقُ الغِلامِ إِذْ قَارَبَ الاحْتِلامَ.²

ب- التعريف الاصطلاحي:

إِنَّ المَرَاهِقَةَ مِصْطَلَحٌ ، وَصَفِي لِفَتْرَةٍ أَوْ مَرِحَلَةٍ مِنَ العَمْرِ ، وَ الَّتِي يَكُونُ فِيهَا الفِرْدُ غَيْرِ نَاضِجٍ انْفِعَالِيًا وَتَكُونُ خَبْرَتَهُ فِي الحَيَاةِ مَحْدُودَةً ، وَ يَكُونُ قَدْ اقْتَرَبَ مِنَ النُّضْجِ العَقْلِيِّ ، وَالجَسَدِيِّ ، وَالبَدَنِيِّ وَهِيَ الفِتْرَةُ الَّتِي تَقَعُ بَيْنَ مَرِحَلَةِ الطِّفْلِ ، وَبَدَايَةِ الرِّشْدِ³

¹ مفتي إبراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث ، القاهرة ، ط2 ودار الفكر ، 2001 ، ص36.

² أبو الفضل جمال الدين ابن منظور: لسان العرب، دار الطباعة و النشر، لبنان، ب ط ج، 1997 . ص 430

³ عصام الوشاحي: التدريب بالأثقال، القوة و البطولة، دار الجهاد للنشر و التوزيع، مصر، 1998، ص68.

ج- التعريف الاجرائي:

نعرفها بأنها فترة لنمو الجسد وظاهرة اجتماعية ومرحلة زمنية كما أنها تحولات نفسية عميقة كما يعرف المراهقة أنها تلك الفترة التي تميز أهم المراحل لنمو الطفل وتكون هذه الفترة ما بين البلوغ الجنسي إلى سن الرشد.

✓ السرعة :

أ- التعريف الاصطلاحي:

تعتبر السرعة من المكونات الأساسية للأداء البدني كسباقات العدو في المسافات القصيرة وقد أشارت بعض الدراسات إلى أن السرعة تظهر في اغلب الأحيان مرتبطة بالقدرة العضلية ، وقد دلت الدراسات على أن السرعة لا تظهر مستقلة في الأداء البدني.¹

ج- التعريف الإجرائي:

وهي القدرة على إنجاز حركة أو عدة حركات مكررة أو متتالية بإيقاع سريع أو القابلية العالية لسرعة الحركة الانتقالية. كما هو الحال في سباق السرعة (100 متر) سرعة عمل الحركات من نوع واحد بصورة متتابة و في أقصر زمن ممكن.

✓ القوة الانفجارية:

أ- التعريف الاصطلاحي:

ويطلق عليها القوة القصوى أو القوة العظمى وتعرف بأعلى قوة ديناميكية يمكن للعضلة أو مجموعة عضلية أن تنتجها لمدة واحدة..²

ج- التعريف الإجرائي:

يقصد بها المقدرة اللحظية لعضلة أو مجموعة عضلية على إخراج أقصى انقباض عضلي لمرة واحدة وبأسرع زمن ممكن.

7-الدراسات السابقة:

الحصول على بعض الدراسات المشابهة والتي تدرس الموضوع من أحد متغيراته والتي يمكن تلخيصها

في:

¹ إبراهيم سالم السكار : موسوعة فسيولوجيا مسابقات المضمار ، ط 01 ، مركز الكتاب للنشر ، مصر، 1992.ص 299

² قاسم مهدي المندلوي:التدريب الرياضي و الأرقام القياسية، مطبعة الموصل، 1979.ص 120

1- م.د أياذ عبد الرحمن الشهري سنة 1993:

- أجريت هذه الدراسة سنة 1993 تحت عنوان الدراسة: "اثر منهج تدريبي في تطوير صفة مطاولة السرعة و انجاز مسافة 400 متر حرة للعدائين الناشئين" .

- أهداف الدراسة:

- 1- إعداد برنامج تدريبي لتطوير مطاولة السرعة .
- 2- التعرف على تأثير البرنامج التدريبي في تطوير مطاولة السرعة.

- أهم النتائج:

1- المنهج التدريبي ملائم لتطوير صفة (مطاولة السرعة) مما أدى إلى تحسين الانجازات.

2- دراسة هدايات أحمد حسانين سنة 1991:

أجريت هذه الدراسة سنة 1991 على المنتخب القومي المصري للجمباز السيدات تحت عنوان "اثر برنامج للتدريب بالأثقال على القوة العضلية ومستوى الأداء للاعبات الفريق القومي المصري للجمباز" .

- أهداف البحث:

- 1- معرفة تأثير برنامج التدريب بالأثقال على القوة العضلية وكمية الشغل للاعبات المنتخب القومي للجمباز المشتركات بالدورة الإفريقية .
- 2- معرفة تأثير برنامج التدريب بالأثقال على مستوى الأداء المهاري للجملة الحركية للاعبات المنتخب القومي للجمباز المشتركات بالدورة الإفريقية .

- منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لمناسبة طبيعة هذه الدراسة.

- أهم النتائج:

أظهرت نتائج القياس البعدي بعد تطبيق البرنامج التدريبي المقترح تصورا إيجابيا واضحا في القوة العضلية للاعبات ب 26 % للمجموع الكلي لقوة عضلات الجسم ،حيث أكبر نسبة تقدم كانت لعضلات الظهر ب 76 % وأقل نسبة حققت 60% ب 15 % للعضلات العضدية الداخلية كما بلغت نسبة التقدم ب لعضلات الصدر الأمامية كما أظهرت النتائج أيضا تطور مستوى الأداء المهاري للاعبات

بشكل ملحوظ ودلا إحصائيا للحملة الحركية أي معظم المهارات الحركية على الأجهزة الأربعة.

3- دراسة مسعد علي محمود سنة 1987:

أجريت هذه الدراسة سنة 1987 تحت عنوان " تأثير برنامج مقترح للتدريب بالأثقال على تنمية

التحمل العضلي الديناميكي الخاص بالمصارعين " .

- أهداف الدراسة:

التعرف على البرنامج المقترح لتدريب بالأثقال على تنمية التحمل الخاص (تحمل القوة لمهارة الرمية

الخلفية، تحمل الأداء لمهارة الكوبري) .

-المنهج المتبع:

استخدم الباحث المنهج التحريبي .

- نتائج الدراسة:

كشفت نتائج الدراسة إلى ظهور فروق دالة إحصائيا في مستوى التحمل العضلي الديناميكي الخاص

لتحمل القوة لمهارة الرمية الخلفية وتحمل الأداء لمهارة كوبري لصالح المجموعة التجريبية بالمقارنة بالضابطة بعد

التجربة.

4- باهرة علوان جواد الجميلي سنة 1989:

أجريت هذه الدراسة سنة 1991 عنوان الدراسة : "تأثير استخدام تمارينات البليومتر ك في تطوير القوة

العضلية لعضلات الرجلين للاعبين الكرة الطائرة" .

أ أهداف الدراسة:

1- معرفة اثر تمارين البليومتر ك على تطوير القوة العضلية لعضلات الرجلين للاعبين الكرة الطائرة.

2- استخدام تمارين البليومتر ك لتطوير مهارة الوثب العمودي و الأفقي من الثبات و على سرعة ركض

مسافة 30 متر .

- المنهج المتبع:

استخدمت الباحثة المنهج التحريبي و بأسلوب المجموعات المتكافئة لملائمته لطبيعة البحث .

- أهم النتائج:

1- تعمل تمارين البليومتر ك على تطوير القوة العضلية للرجلين من خلال إحداث تغيرات بيولوجية منها



زيادة طول العضلة.

2- تمارين البليومتر ك هي مفتاح لتطوير القوة و السرعة للعضلة.

8. تحليل الدراسات السابقة:

استفدنا من الدراسة الأولى في كيفية تصميم برنامج تدريبي ونفس الشيء بالنسبة للدراسة الثانية التي كان الهدف منها تطوير تحسين عنصر القوة العضلية وذلك عن طريق البرنامج التدريبي. لقد تمكنا من الاستفادة من هذه الدراسات في تنظيم بحثنا بحيث:

- الاستفادة من البحوث العربية التي ركزت على البرامج التدريبية.
- الاستفادة من هذه البحوث فيما يتعلق بالجانب المنهجي للدراسة في تصميم البرنامج التدريبي وتحديد المنهج وأدوات جمع البيانات.
- الاستعانة ببعض نتائج هذه الدراسات في ظل الأفكار المتعلقة بموضوع الدراسة ومقارنة نتائج المتواصل إليها من خلال هذا البحث.
- كما جاءت هذه الدراسة مختلفة حيث أن نقاطها تكمن في تدريب القوة وإعداد برنامج خاص به لتحسين القوة الانفجارية بالنسبة للأواسط.

تمهيد:

يعتبر علم التدريب الرياضي من العلوم التطبيقية التي تعتمد على العلم ومستحدثاته ، والذي يهدف إلى إمداد المدرب بالعلوم و المعارف والتطبيقات التي تساعد على تحقيق أفضل النتائج مع العدائين من خلال استخدام افضل الطرق والأساليب والوسائل المتاحة بشكل علمي، ويشير مفهوم التدريب إلى عملية التكميل الرياضي وفق المبادئ العلمية والتربوية المستهدفة إلى مستويات مثلى في إحدى الألعاب والمسابقات عن طريق التأثير المبرمج والمنظم في كل من قدرة اللاعب وجهازه يته للأداء الرياضي.

1-1- نبذة تاريخية عن التدريب البدني والرياضي:

في العصور القديمة لم يكن الإنسان في حاجة ضرورية لمزاولة التدريب البدني الرياضي بشكله الحالي ، حيث كان يؤدي المهارات الأساسية تلقائياً و عفويا ودون قصد أو إعداد، متمثلة في الجري وراء فريسة ليقترضها أو سباحة مجري مائي لاجتيازه أو تسلق أشجار لقطف ثمارها الخ، تلك المهارات الأساسية بهدف كسب قوته، مما تقدم نجد إن التدريب البدني كان يؤدي من خلال الحركات الطبيعية القطرية، والتي كان يزاوها الإنسان البدائي كانت تمثل تدريبا طبيعيا للقدرات الأساسية كالقوة، والسرعة والتحمل والمرونة والرشاقة، بتطور الإنسان القديم في نمط المعيشة الاجتماعية وظهور القبيلة والعشيرة وأصبح كل فرد مسئولا عن الدفاع، وأصبحت القوة العضلية والسرعة والخفة من أساسيات بناء الفرد بغرض الدفاع عن القبيلة أو السيطرة عليها⁽¹⁾

ومن هنا أصبح التدريب البدني أمرا ملحا وضروريا لكل فرد للإعداد للحرب أو الوصول إلى الزعامة وكان هذا التدريب البدني يخص المقاتل، رجل وامرأة صغيرا أو كبيرا بطريقة عنيفة متعددة الجوانب، ولذلك انشأت القاعات والساحات الخاصة في كل مكان وفي متناول كل فرد وفي بلاد المشرق القديم قبل ثلاثة إلى أربعة آلاف سنة قبل الميلاد اهتم المصريون القدماء والبابليون سكان وادي الرافدين، وكذلك بلاد فارس والهند والصين بالتدريب البدني كمظهر من مظاهر الحياة العامة والذي ظهر على شكل ألعاب مختلفة ومهارات رياضية متعددة وبذلك بدأ التدريب البدني والرياضي يأخذ مظهرا حضريا لتلك الأمم حيث مهد للألعاب الاولمبية القديمة بشبه الجزيرة اليونانية سنة 772 قبل الميلاد واهتم الاغريغ القدماء بالتدريب البدني والرياضي بشكل خاص حتى أصبح يمثل حاجة ضرورية لحياة كل فرد فكان من واجب الاثينون والاسبرطيون⁽²⁾.

و إذا ما نظرنا إلى (الأمير نمين ساكني) "لاكت و نيا" في ذلك الوقت فكان كل همهم إعداد الفرد ليكون مقاتلا بهدف التوسع والاستعمار فكان شعار كل أم اسبرطية تودع ابنها إلى ساحة القتال "عد بدرعك أو محمولا عليه" وبذلك اهتم قدماء الإغريق بالتدريب البدني والرياضي حيث أنشأت قاعات التدريب الخاصة بالاحتراف والتي كانوا يسمونها "بالليسيوم" أما الصبيان والفتيات حتى الخامسة عشر فكانت لهم أماكن تسمى "الباسترا"،

1 - بسطوسي أحمد: أسس ونظريات التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر، 1999، ص19.

2 - قاسم حسن حسين و علي نصيف: علم التدريب الرياضي، دار الكتب للطبع والنشر، العراق 1987، ص83.

وبذلك انتعشت الرياضة عند الإغريق القدماء قدرها عندهم، ومنذ الخمسينات في القرن العشرين وحتى الآن والتدريب البدني الرياضي في تقدم حيث نصح نصحنا علميا سليما، مستفيدا من العلوم الطبيعية الأساسية كالفيزياء والرياضيات والميكانيكا والكيمياء بأنواعها، والعلوم الإنسانية التربوية المختلفة..... الخ .

تلك العلوم الأخرى التي أثرت تأثيرا إيجابيا على أسس ونظريات التدريب البدني الرياضي الحديث ويرجع الفضل إلى العلماء والباحثين من الشرق والغرب أمثال "زاو سيور سكي"، "ازولين"، "ماتيفيق"، "هارا"، "فشر"، "هتجر"، وامتد ذلك الحين والأرقام والمستويات الرياضية المختلفة في تطور مستمر .

ولقد كان في تلك السنوات التدريب كل فاعلية ومسابقة أو لعبة رياضية على حدي حيث تناوها كثير من علماء الغرب "الولايات، م، أ" بالكتابة فخرجت بشكل منفصل عن بعضها البعض ولم توضع لها تلك الأسس والنظريات العلمية بالشكل الحالي إلا بفضل علماء الاتحاد السوفياتي وألمانيا الديمقراطية، (فران سيور، ماتيفيق، وهار) هؤلاء وضعوا أسس ونظريات التدريب الرياضي ويرجع الفضل لهم جميعا في جمع تلك الأسس والنظريات وتقديمها في شكل مدخل لنظريات التدريب البدني الذي يمكن تطبيقه على جميع الفعاليات الرياضية الفردية أو الجماعية، حيث سخرت المدرسة الشرقية جل إمكانياتها في إنشاء الأكاديميات الرياضية بأعلى مستوى تقني وألحقت بهم مراكز البحوث الرياضية والتدريبية وكانت تباهي العالم في الدورات الأولمبية بأبطالها الممتازين، وبذلك كان التنافس بين الكتلتين الشرقية بقيادة الاتحاد السوفياتي والغربية بزعمارة الولايات م، أ، وبعد انهيار الاتحاد السوفياتي تأثر المستوى الرياضي بالناحية الشرقية في العالم ودول العالم الثالث التي تسانده، وقل التعاون الرياضي والثقافي بينهما بصفة عامة إلى حد كبير، وانفراد الولايات المتحدة الأمريكية وحلفائها بالسيطرة في العديد من الرياضات، ولا ننسى انه كان الفضل للاتحاد السوفياتي في إثراء التدريبات الرياضية العلوم المختلفة وتطويرها⁽¹⁾ .

1-2- مفهوم التدريب الرياضي:

لا يرتبط مفهوم التدريب "entrainemet" بالضرورة بالنشاط الرياضي أو رياضة المستويات العليا، بل يتضمن مجالات أخرى غير النشاط الرياضي، كالمجالات الحرفية، أو التجارية وغيرها من المواقف التي تعترض الفرد في حياته المهنية، فالتدريب كلمة مشتقة من الفعل درب بمعنى مرن أو عود على فعل شيء ما.

أما التدريب في المجال الرياضي فهدفه يختلف باختلاف النشاط الرياضي الممارس، والهدف الذي نسعى إلى تحقيقه منه، باعتبار أن هناك عدة أنواع من الممارسات الرياضية منها:

- الرياضة في الوسط المدرسي.
- رياضة المعوقين.
- رياضة المنافسة.
- الرياضة الترفيهية.
- الرياضة الصحية أي من اجل الصحة.

الفصل الأول التدريب الرياضي في ألعاب القوى

ومن هذا يشار لنا أن هناك اختلافات حول تعريف التدريب في المجال الرياضي تبعا للهدف ومجال التخصص، فمن وجهة نظر الفسيولوجية، يعرف التدريب بمجموعة التمرينات أو المجهودات البدنية التي تؤدي إلى إحداث تكيف أو تغيير وظيفي في أجهزة أعضاء الجسم الداخلية لتحقيق مستوى عالي من الانجاز الرياضي والارتقاء بمستوى عمل الأجهزة الوظيفية لجسم الإنسان، والتي تحدث تكيف بيولوجي في الأعضاء الداخلية وكذا التكيف المر فولوجي.

ومن وجهة نظر علماء النفس والتربية فان التدريب الرياضي يمثل عملية تربوية منظمة ومخططة طبقا لمبادئ وأسس عملية تهدف إلى تطوير القدرات البدنية والمهارية والنفسية والمعرفية لتحقيق مستوى عالي من الانجاز في النشاط الرياضي الممارس ، ويتحدد اتجاه التدريب ومحتوياته حسب الهدف المراد تحقيقه.¹

1-3- الأهداف العامة للتدريب الرياضي:

تنحصر أهداف التدريب الرياضي في :

-الارتقاء بمستوى عمل الأجهزة الوظيفية للإنسان ،من خلال التغيرات الإيجابية الفسيولوجية والنفسية والاجتماعية .

-محاولة الاحتفاظ بمستوى الحالة التدريبية لتحقيق أعلى فترة ثبات لمستوى الإنجاز في المجالات الثلاثة (الوظيفية، النفسية الاجتماعية) وتشير نتائج الدراسات والبحوث في هذا المجال على أن الصفات النفسية والأسس البدنية مرتبطان ويؤثر كل منهما في الآخر ،والارتقاء بمستوى الإنجاز الحركي يرتبط ارتباطا وثيقا بالجانب التربوي أيضا.²

1-4- متطلبات التدريب الرياضي :

((إذا تكلمنا عن متطلبات التدريب الرياضي بصفة عامة ، ونهدف من وراء ذلك تحسين قدراتهم البدنية المختلفة من قوة عضلية وسرعة ، وتحمل والرشاقة والمرونة مع إمكانية رفع كفاءة أجهزتهم الوظيفية الداخلية بالجسم ، هذا بالإضافة إلى اكتساب مهارات رياضية جديدة عن طريق تعلم وممارسة الألعاب والفعاليات الرياضية المختلفة كل هذا بغرض شغل أوقات الفراغ وجلب المحبة والسرور إلى نفوسهم فضلا عن إكسابهم في مجابهة متطلبات الحياة بكفاءة للعيش بصحة في حياة متزنة وهادئة)).³

¹ أمر الله احمد البساطي: أسس وقواعد التدريب الرياضي، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر، 1998، ص12.

² أمر الله احمد البساطي: مرجع سابق، ص54.

³ وحدي مصطفى الفاتح و محمد لطفي السيد: الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرّب، دار الهدى للنش والتوزيع، القاهرة، مصر ، 2002، ص59.

1-5- مبادئ التدريب الرياضي :

إن التدريب عملية منظمة لها أهداف تعمل على تحسين ورفع مستو لياقة اللاعب للفعالية الخاصة أو النشاط المختار ، وتتم برامج التدريب باستخدام التمرينات والتدريبات اللازمة لتنمية المتطلبات الخاصة بالمسابقة ، والتدريب يتبع مبادئ ولذلك تخطط العملية التدريبية على أساس هذه المبادئ التي تحتاج إلى تفهم كامل من قبل المدرب قبل البدء في وضع برامج تدريبية طويلة المدى.

وتتلخص مبادئ التدريب في ¹ :

- 1 - إن الجسم قادر على التكيف مع أحمال التدريب .
- 2 - إن أحمال التدريب بالشدة والتوقيت الصحيح تؤدي إلى زيادة استعادة الشفاء .
- 3 - إن الزيادة التدريجية في أحمال التدريب تؤدي إلى تكرار زيادة استعادة الشفاء وارتفاع مستوى اللياقة البدنية .
- 4 - ليس هناك زيادة في اللياقة البدنية إذا استخدم الحمل نفسه باستمرار أو كانت أحمال التدريب على فترات متباعدة .

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

6 - يكون التكيف خاصا ومرتبطا بطبيعة التدريب الخاص .

بالإضافة إلى ما تم ذكره في أعلاه فهناك القوانين الأساسية للتكيف وهي (زيادة الحمل ، المردود العائد ، التخصص) .

وفي كرة اليد يلعب التدريب المخطط طبقا للأسس والمبادئ العلمية دورا هاما وأساسيا للوصول باللاعب إلى حالة الفورمة الرياضية في نهاية فترة الإعداد (العام، الخاص) والاحتفاظ بها خلال فترة المنافسات حتى يمكن الحصول على أفضل النتائج فأداء اللاعب في كرة اليد لا يتوقف فقط على حالته البدنية من حيث القوة، القدرة، السرعة، التحمل..... الخ .

بل يعتمد أيضا على قدرته في أداء المهارات الأساسية وارتباطها على العمل الخططي داخل الفريق، بالإضافة إلى الخطط الفردية وأيضا الناحية التربوية والنفسية كالعزيمة، قوة الإرادة، الكفاح .

وتقسم عملية التدريب إلى تقسيمات خلال السنة وتعتبر عدد من الفترات التي تختلف وتباين بالنسبة للأهداف والواجبات التي تسعى إلى تحقيقها وبالتالي تختلف في مكوناتها ومحتوياتها فالهدف من تقسيم الموسم التدريبي لفترات هو محاولة الوصول باللاعب والفريق إلى حالة تدريبية عادية (الفورمة الرياضية) في نهاية فترات الإعداد، والاحتفاظ بها بقدر الإمكان خلال فترة المنافسات لتحقيق أفضل النتائج.

و تنقسم فترات التدريب في غضون الخطة السنوية إلى ثلاثة فترات :

- فترة الإعداد (préparation).

- فترة المنافسات (comptions).

- فترة الانتقال (transition).

الفصل الأول التدريب الرياضي في ألعاب القوى

و تختلف كل فترة من الفترات السابقة من حيث استمرارها , و أهدافها و محتوياتها كل منها و تخطيط الأحمال التدريبية و تشكيلها , كما تقسم كل فترة من الفترات السابقة إلى مراحل تدريبية تحتوي كل مرحلة منها على عدة أسابيع كما تقسم الأسبوع الواحد إلى عدة جرعات تدريبية

فعليه التدريب السنوي ليست عملية سهلة , حيث تتطلب من المدرب تخطيط لبرامجها اختيار و تحديد التنقل النسبي للمكونات الخاصة بكل فترة من الفترات للموسم التدريبي بالشكل الأمثل كذلك اختيار انسب الوسائل و الظروف لتنفيذ تلك المكونات أثناء فترات الموسم لتحقيق التركيب المثالي لكل من دورات التدريب سواء الصغيرة أو المتوسطة أو الكبيرة داخل المراحل و فترات الموسم الرياضي , و ذلك بهدف وصول اللعب إلى حالة تدريب عالية و قبل أن نتعرض للشرح لكل فترة من فترات الموسم الرياضي من حيث استمرارها ز أهدافها و محتويات كل منها و الأحمال التدريبية بها , سوف نقوم بشرح مفهوم الفورمة الرياضية التي يهدف المدرب إلى وصول اللاعبين لها و الاحتفاظ بها خلال فترة المنافسات لتحقيق أفضل النتائج .

1-6- مفهوم الفورمة الرياضية⁽¹⁾:

إن هدف المدرب عند تخطيطه لبرامج التدريب السنوية للعدائين هو وصول العداء في ألعاب القوى إلى الأداء المثالي خاصة أثناء المنافسات لتحقيق أفضل النتائج، وهذا لن يتحقق إلا إذا وصل العداء إلى حالة الفورمة الرياضية و يجب ألا يفهم المدرب حالة الفورمة الرياضية على أنها الحالة التدريبية العالية التي يجب على العداء الوصول إليها فعلى الرغم من أن الحالة التدريبية في حد ذاتها ضرورية وأساسية لتحقيق الأداء المثالي خاصة خلال منافسات ألعاب القوى فالفورمة الرياضية عبارة عن الحالة التي يكون عليها عداء ألعاب القوى والتي تتميز بمستوى عالي وعلاقة مثالية بين جميع جوانب الإعداد الخاص به.

ومن ذلك يظهر بوضوح أن الفورمة الرياضية تتكون من :

- حالة العداء البدنية .
- حالة العداء مهارية .
- حالة العداء الخططية .
- حالة العداء الذهنية .
- حالة العداء النفسية والإدارية .

فإذا اهتم المدرب بهذه المكونات يصل العداء إلى أعلى مستوى وإلى الحالة الرياضية الممتازة ويحتاج العداء لكي يصل إلى هذه الحالة أن يخضع لنظام تدريبي مخطط يعمل على التنمية والتطوير الشامل لهذه المكونات الخمسة فتطوير الفورمة الرياضية له قواعده الأساسية التي تتحدد في ثلاث مراحل أساسية ترتبط كل مرحلة بفترة من فترات التدريب للموسم الرياضي وهي :

1- عماد الدين عباس أبو زيد و سامي محمد علي: الأسس الفسيولوجية لتدريب، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر 1998، ص 95.

1-6-1- مراحل الفورمة الرياضية :

- 1- مرحلة الاكتساب للفورمة الرياضية وتتم في فترة الإعداد .
- 2- مرحلة الحفاظ على الفورمة الرياضية وتتم في فترة المنافسات .
- 3- مرحلة فقدان الفورمة الرياضية وتتم في الفترة الانتقالية .

1-1-6-1- مرحلة اكتساب الفورمة الرياضية:

تهدف هذه المرحلة أساسا وفي البداية إلى تطوير الأسس التي تبنى عليها الفورمة الرياضية وهو الارتفاع بمستوى الإمكانيات للأجهزة الرياضية وهو الارتفاع بمستوى الإمكانيات للأجهزة الوظيفية للعداء وتشكيل قدراته وخبراته الحركية كما يتم تنمية وتطوير الصفات البدنية المختلفة إلى الدرجة التي تتناسب مع خصائص وصفات النشاط الرياضي مثل تنمية وتطوير القوة ، القوة المميزة للسرعة ، السرعة ، التحمل..... الخ.

وبذلك تكون الصفة الرئيسية للإعداد البدني أثناء المرحلة الأولى هو توجيه هذا الإعداد إلى تنمية وتطوير الإمكانيات الوظيفية للأعضاء الداخلية التي تسهم بصورة مباشرة أو غير مباشرة في ارتفاع مستوى اللاعب ، أما الفترة الثانية من هذه المرحلة فيتجه الهدف المباشر من التدريب فيها إلى تحقيق مستوى عالي من الحالة التدريبية الخاصة ، أي يتجه التدريب فيها إلى البناء المباشر للفورمة الرياضية ، من خلال التركيز على الناحية التخصصية في التدريب وذلك من جميع النواحي لتحقيق النجاح في المنافسات الرياضية في ألعاب القوى .¹

1-1-6-2- مرحلة الحفاظ على الفورمة⁽²⁾:

بعد الوصول عداء ألعاب القوى إلى الفورمة الرياضية ، يصبح الهدف الرئيسي للتدريب (ألعاب القوى) هو الحفاظ عليها طوال فترة المنافسات ويعني الحفاظ على الفورمة الرياضية هو الثبات النسبي لها حيث يذكر علي البيك (1989) أن الثبات النسبي للفورمة الرياضية يجب أن يفهم علي أنه يحد من النمو الخاص بها ، فالفورمة الرياضية التي تم اكتسابها حتى بداية مرحلة المنافسة تتعرض إلى تغيرات ، حيث يراعي تطوير الإمكانيات الخاصة لتحقيق أعلى النتائج خلال المنافسات ذات الأهمية الأكبر ، علي الرغم من أن معظم مكونات الحالة التدريبية الناتجة من جراء تغيرات كثيرة (مرفولوجية، نفسية، فيزيولوجية) والتي تكون ثابتة إلى حد كبير، إلا أنه نتيجة التغير المستمر في طبيعة حالة الجهاز العصبي المركزي فان الفورمة الرياضية كثيرا ما تتغير .

عند ذلك يجب الأخذ في الاعتبار أن الحالة المثلي للجهاز العصبي المركزي يمكن أن تستمر لفترة زمنية محدودة حيث أن الخلايا العصبية لا تثبت طويلا من حيث القدرة علي العمل بأقصى مستوي عال لها حيث وجد أن العملية يمكن أن تستمر ما بين (8-10 أيام). وبعد ذلك فان مستوي قدرتها علي العمل تنخفض وهنا يجب التركيز علي التدريب خلال المنافسة تكون الخلايا العصبية تعمل على ما يمكن القيام به.

¹ - عماد الدين عباس أبو زيد و سامي محمد علي : مرجع سابق ، ص 98، 96

² - قاسم حسن حسين : مرجع سابق، ص 122.

3-1-6-1 مرحلة الفقدان للفورمة الرياضية:

في هذه المرحلة يفقد العداء نسبيًا للفورمة الرياضية وفيها يحدث استشفاء لأجهزة عداء ألعاب القوى الحيوية من أثر المجهود العصبي والبدني خلال فترتي الإعداد والمنافسة، وهذه المرحلة تهدف أساسًا إلى الراحة النشيطة، وهي إن لم تكن تؤدي إلى ارتفاع مباشر في الحالة التدريبية فهي تخلق أساسًا لمعاودة تطوير مستواها أثناء الدورة التدريبية الجديدة ويشير "علي البيك" (1989) أن هذه المرحلة تتصف باختلال ارتباط التوافقات الخاصة، وانخفاض مستوى إمكانيات النظم الحيوية والتي يتوقف عليها إظهار الصفات البدنية الخاصة، وهذه الحالة يجب أن ينظر إليها علي أنها التطور الطبيعي للحالة الحيوية للإنسان، إذ أن الخلايا العصبية لا يمكنها الاستمرار لوقت طويل محتفظة بمقدار العمل الأعلى بكثير.

والآن نتكلم عن فترات التدريب في غضون الخطة السنوية والمذكورة سلفًا:¹

7-1-7-1 فترات التدريب :**1-7-1-1 فترة الإعداد:**

تخدم هذه الفترة مباشرة فترة المنافسات ، لذا يجب علي المدرب أن يستغل هذه الفترة استغلالًا جيد يستطيع من خلاله أن يصل بالعداء إلى مستوى عالي ثابت في الجوانب البدنية، المهارية، الخططية، النفسية... الخ، بهدف تحقيق النجاح أثناء المنافسات .

ويجب أن يتفهم أن واجبات الإعداد الخاص بتحقيق خلال فترة الإعداد بكاملها، وليس فقط أثناء الفترة الثانية من الإعداد علي أساس أن الفترة الأولى يكون العمل فيها متجه نحو تطوير متطلبات الإعداد العام، سواء البدنية أو الفنية حيث يتطلب الإعداد الحديث لعداء ألعاب القوى التركيز منذ البداية علي التدريبات الخاصة التي تعتمد علي أنها الأساس أو القاعدة للجوانب البدنية الحركية والنفسية .

وتنقسم فترة الإعداد إلى:

- فترة الإعداد العام.
- فترة الإعداد الخاص .

¹ قاسم حسن حسين: مرجع سابق، ص135

1-7-2- فترة الإعداد العام:

وفيها يعمل المدرب علي رفع مستوى الإعداد البدني العام، وتطوير إمكانات الأجهزة الوظيفية الرئيسية وتوسيع قاعدة المهارات الحركية والخططية، ويشير "علي البيك" (1989) أنه في هذه الفترة يوجه التركيز أولاً إلى التأثير المحدد لرفع كفاءة إمكانيات إعادة بناء ATP سواء بالصورة الهوائية أو اللاهوائية، وكذا النمو المحدد بالعوامل الخاصة بالقوة المميزة بالسرعة، وكذلك رفع مستوى القدرة القصوى وكذلك الارتقاء بالناحية الفنية وكذا كفاءة الجهاز التنفسي، ومن أهم الواجبات للإعداد الخاص في الفترة الأولى من فترة الإعداد هو رفع مستوى مقدرة العداء على تحمل مقادير عالية من الأحمال التدريبية التخصصية الكبيرة.¹

1-7-3- فترة الإعداد الخاص:

تهدف هذه الفترة إلى البناء المباشر للفورمة الرياضية للاعبين ويتجه التدريب إلى الناحية التخصصية (العاب القوى) في جميع جوانب الإعداد، فبالنسبة للإعداد البدني يأخذ الإعداد الخاص الدور الرئيسي بينما الإعداد العام يشكل الأساس أو القاعدة للحفاظ علي الحالة التدريبية العامة التي تم التوصل إليها وكذلك الارتفاع بالعناصر المرتبطة بتطوير الحالة التدريبية الخاصة ارتباطاً وثيقاً لذا يحدث تغير خلال هذه الفترة في وسائل التدريب، ودينامكية الأحمال التدريبية أما بالنسبة للإعداد المهاري والخططي فيتم التركيز علي الإعداد المهاري للوصول إلى الآلية في الأداء ووضعها ضمن الخطط لضمان حسن تنفيذها كما يزداد الاهتمام في هذه الفترة بالإعداد النفسي الخاص (المرتبط بالمنافسات) والذي يهدف إلى تهيئة العداء للتغلب على الصعوبات النفسية التي قد تصادف وتواجه العداء أثناء المنافسة.

وفي نهاية هذه الفترة يجب على المدرب أن يراعي أن الشكل الخاص بالدورات الأسبوعية يكاد يكون مشابه لما سوف يتم خلال المنافسة الفعلية، وأن تكون المنافسات التجريبية مع عدائين ذوي مستويات منخفضة نسبياً، علي أن يتم التدرج بالمنافسات مع عدائين آخرين.

و مما سبق يمكن أن نقول أن أهداف هذه الفترة هي العمل علي إيجاد علاقة وطيدة وخاصة ومتبادلة بين الإعداد الفيزيولوجي والمهاري والخططي والإرادي بهدف الوصول للعداء إلى الحالة التدريبية العالية.²

1-7-4- فترة المنافسات:

هدف العمل في هذه الفترة الاحتفاظ بالعداء بالحالة التدريبية العالية التي وصل إليها نهاية فترة الإعداد، وواجبات المدرب في هذه الفترة هو أن يخطط للتدريب بدقة جيدة للاحتفاظ وتثبيت الحالة التدريبية العالية عند المستوى الذي وصلت إليه، وتعتبر المنافسات من أهم الوسائل التي تساهم في تقدم مستوى اللاعب خلال تلك الفترة، حيث يتطلب من العداء تهيئة كل قواه وقدراته إلى أقصى قدر ممكن، حيث تتطلب ظروف المنافسات جهداً

¹ مفتي إبراهيم حمادة: التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2001، ص18

² عماد الدين عباس أبو زيد و سامي محمد علي: مرجع سابق، ص99.

فسيولوجيا ونفسيا، الأمر الذي يؤدي إلى تنشيط الإمكانات الوظيفية لأجهزة العداة بدرجة لا يمكن الوصول إليها تحت ظروف التدريب العادية .

ويشير "علي ألبك" (1989) ((أن طول فترة المنافسة يحدد شكل مباشر طرق الإعداد الخاصة بها وهذا يحتاج إلى استخدام أحمالا مطابقة للمنافسة عند هذا الحد فانه يجب أن يراعي أيضا النظام الخاص بطبيعة المسابقات أو المنافسات خلال الموسم الرياضي، وذلك أثناء تنظيم الدورات التدريبية الصغيرة والتي يتم بها تحقيق واجبات الإعداد الخاص))¹

1-7-5- المرحلة الانتقالية:

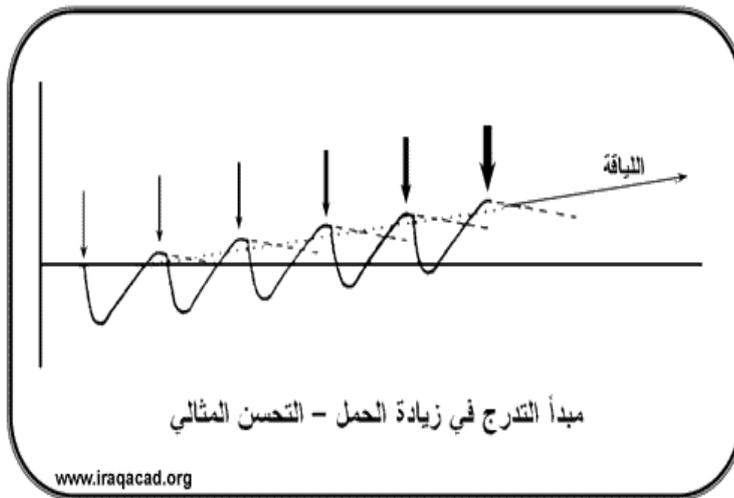
تهدف هذه الفترة إلى استعادة الاستشفاء لأجهزة العداة الحيوية من أثر الجهد العصبي والبدني الشديد للأحمال التدريبية لفترةتي الإعداد والمنافسات على أن يتم ذلك مع الاحتفاظ النسبي بالحالة التدريبية لضمان الاستعداد الأمثل للاعب للموسم التالي .

ويجب علي المدرب مراعاة الدقة عند تخطيط الفترة الانتقالية للعدائين من حيث الأحمال التدريبية ، ومحتوي البرنامج التدريبي حتى يسمح للعدائين بالاستشفاء بالإضافة إلى الاستعداد الجيد للموسم القادم بمستوي أفضل منه في الموسم السابق ويستخدم المدرب في ألعاب القوى في هذه الفترة التمرينات التي تهدف إلى الارتقاء بالصفات الحركية، وتخفيض المستوي البدني العداة واستخدام أحمال تدريبية ذات اتجاهات مختلفة تؤدي إلى الارتقاء بالصفات البدنية حتى يمكن العداة أن يحافظ علي استمرار مستوي الحالة البدنية له نسبيا، وفي نهاية هذه الفترة وقبل الخوض في فترة الإعداد (للموسم الجديد) يجب علي المدرب أن يرتفع تدريجيا بالأحمال التدريبية مع تقليل وسائل الراحة النشطة وزيادة تمرينات الإعداد العام.

و مما سبق يمكن أن نضع تصورا كاملا لتخطيط برنامج التدريب لنواحي الإعداد خلال الموسم الرياضي . والذي يتضمن ثلاثة فترات هي: فترة الإعداد ويمكن أن تقسيمها إلي فترة الإعداد العام وفترة الإعداد الخاص، والتي تتضمن فترة الإعداد للمنافسات ويكون في الجزء الأخير من فترة الإعداد الخاص وقبل فترة المنافسات، ثم تلي فترة الإعداد فترة المنافسات وأخيرا تأتي الفترة الانتقالية وتختلف كل فترة من هذه الفترات من حيث استمرارها ومحتويات كل منها، والأحمال التدريبية لها ونسب معدلاتها خلال الموسم الرياضي، والشكل التالي يبين مبدأ التدرج في زيادة الحمل:²

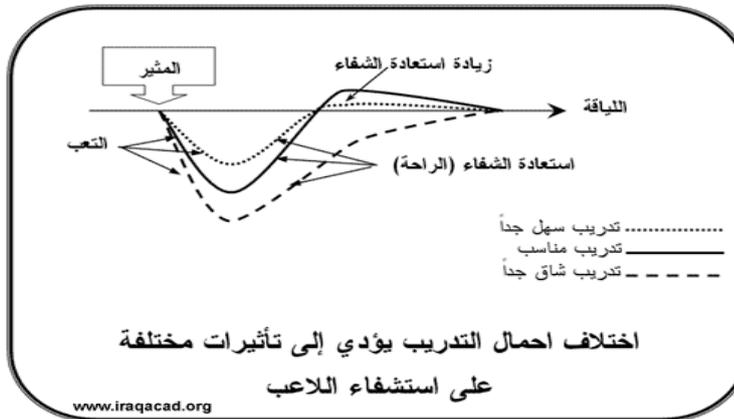
1- مفتي إبراهيم حمادة: مرجع سابق، ص22.

2 عادل عبد البصير: مرجع سابق، ص162.



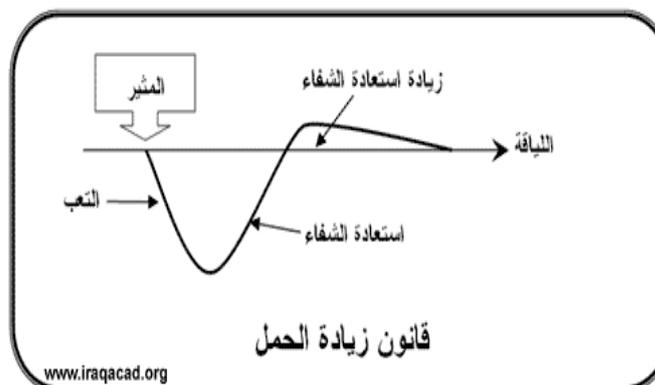
الشكل رقم(01): يبين مبدأ التدرج في زيادة الحمل-التحسن المثالي⁽¹⁾

ويوضح الشكل التالي إلى اختلاف أحمال التدريب و الذي يؤدي إلى تأثيرات مختلفة على استشفاء العداء :



الشكل رقم(02): يبين اختلاف أحمال التدريب المؤدي إلى تأثيرات مختلفة على استشفاء العداء⁽²⁾

كما يوضح الشكل الآتي قانون زيادة الحمل في العملية التدريبية :



الشكل رقم(03): يبين قانون زيادة الحمل في التدريب الرياضي⁽¹⁾

الفصل الأول التدريب الرياضي في ألعاب القوى

وتصل نسبة نواحي الإعداد العام إلى أعلى معدلاتها في بداية فترة الإعداد، وتقل نسبيا خلال فترتي الإعداد الخاص والإعداد للمنافسات، وتصل نسبتها إلى أقل معدلاتها خلال فترة المنافسات ثم تبدأ في الارتفاع تدريجيا خلال الأسبوعين الأخيرين من الفترة الانتقالية استعدادا لفترة الإعداد الجديدة للموسم الموالي .

1-8- طرق التدريب:

1-8-1- مفهوم طرق التدريب :

تمثل القدرات البدنية الأساسية (القوة العضلية، السرعة، التحمل، المرونة، الرشاقة) القاعدة العريضة للوصول للأداء المهاري الجيد، حيث يتوقف مستوى المهارات الأساسية بصفة عامة على ما يتمتع به العدا من تلك القدرات والعلاقة بالمهارة وعلى ذلك تعمل طرق التدريب المختلفة على الارتقاء بمستوى تلك القدرات من خلال ديناميكية العمل مع مكونات التدريب .

وقد اختلف تعريف طرق التدريب من باحث إلى آخر ((فهو وسيلة تنفيذ الوحدة التدريبية لتنمية وتطوير الصفات البدنية، والحالات التدريبية للفرد سلوك يؤدي إلى تحقيق الغرض المطلوب))²
((وهو نظام الاتصال المخطط الايجابي للتفاعل بين المدرب و العدا خلال الوحدة التدريبية))³
وكذلك ((هو مختلف الطرق والوسائل التي يمكن عن طريق استخدامها في التدريب لتنمية وتطوير القدرة الرياضية)).⁴

وتعرف أيضا ((بأنها القدرة الرياضية وهي الحالة التي يكون عليها العدا والتي تتصف بالمستوي العالي وعلاقة مثالية بين جميع جوانب الإعداد الخاص به سواء كان بدني أو مهاري أو خططي أو نفسي أو معرفي))⁵

ويعني ذلك أن نوعية الفورمة الرياضية العدا تتحدد طبقا لدرجة تنمية وتطوير المكونات الأساسية التالية:

- الحالة البدنية: يقصد بها درجة تنمية وتطوير الصفات البدنية الأساسية.
- الحالة مهارية: يقصد بها درجة تنمية وتطوير المهارات الحركية الأساسية.
- الحالة الخططية: ونعني بها درجة تنمية وتطوير القدرات الخططية الضرورية.
- الحالة النفسية: وهي درجة تنمية وتطوير السمات الخلقية والإرادية.
- الحالة المعرفية: وتعني درجة إلمام حالة العدا بتعليمات وإرشادات القانون الدولي للنشاط الممارس (قانون ألعاب القوى) .

1 - الموقع الالكتروني: مرجع سابق .

2- وجدي مصطفى الفاتح و محمد لطفي السيد: مرجع سابق، ص321.

3- مفتي إبراهيم حمادة: مرجع سابق، ص26.

4- عادل عبد البصير: مرجع سابق، ص151.

5- أمر الله أحمد البساطي: مرجع سابق، ص23.

1-8-2- طرق التدريب الرياضي:

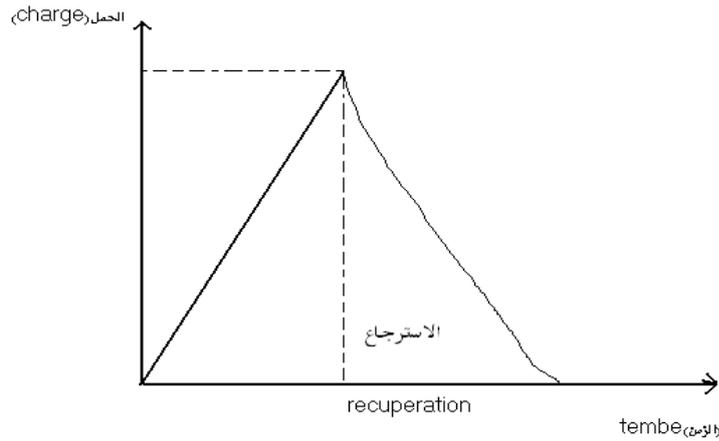
إن الاختيار الأمثل لأساليب وطرق التدريب الرياضي المناسبة يعمل بشكل جيد وإيجابي علي تحسين ورفع مستوى الانجاز الرياضي، فعلي المدرب معرفة هذه الطرق و المتغيرات التي تشمل عليها كل طريقة، وإمكانية استخدامها بشكل جيد ويتناسب واتجاهات التدريب ويمكن تقسيم طرق التدريب إلى:

- طريقة التدريب المستمر.
- طريقة التدريب الفتري .
- طريقة التدريب التكراري.
- طريقة التدريب الدائري .
- طريقة المنافسة

1-2-8-1 طريقة التدريب المستمر:

تتميز هذه الطريقة التدريبية باستمرار الحمل البدني (charge continue) لفترة طويلة من الوقت دون أن يتخللها فترات راحة بينية، ويهدف هذا النوع من التدريب في ألعاب القوى من الارتقاء بمستوي القدرات الهوائية، والحد الاقصى لاستهلاك الأكسجين من خلال ترقية أجهزة الجسم الوظيفية (أي تطوير التحمل القاعدي العام) والتحمل الخاص (تحمل القوة) ويظهر تأثير هذه الطريقة جليا في قدرة عداء ألعاب القوى علي الاحتفاظ بمعدل عالي من الأداء طوال زمن الجهد أو المنافسة، وبالتالي تأخير ظهور التعب .

ويعد معدل النبض (pulsation) أفضل وسيلة لتحديد درجة الشدة في تدريبات الحمل المستمر، حيث تسمح بوصول معدل النبض إلى 140 نبضة/الدقيقة، بدون فواصل زمنية للراحة، و الشكل التالي يوضح ذلك:¹



الشكل رقم(04): يبين طريقة التدريب المستمر⁽²⁾

¹ بسطوسي أحمد: مرجع سابق، ص37.

2 - كمال درويش و محمد حسين: التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1984، ص 156 .

1-1-2-8-1 أشكال التدريب المستمر:

أ-التدريب بإيقاع متواصل (**rythme continue**) خلال مدة زمنية طويلة وبسرعة ثابتة مثل:الجري علي مسار مسطح نسبيا،السباحة،المشي الرياضي الطويل،ويتم الحفاظ علي السرعة من خلال تحديد معدل نبضات القلب والالتزام به خلال مدة الأداء.

ب-التدريب بإيقاع متغير (**variable rythme**) يمتاز هذا الشكل من التدريب بالتغير التواتر أو المتكرر للسرعة خلال مدة التدريب المتواصل، حيث تقسم فيه مسافة الأداء أو زمنه إلى مسافات أو فترات زمنية ترتفع وتنخفض فيها سرعة الأداء أو شدته مثل:جري الموانع، الجري بإيقاع متناوب.

ج-جري الفار تلك (**fart lek**) يعد السويد أول من استخدم هذه الطريقة ، واعتبروها إحدى طرق التدريب، وقد نشأة الفكرة عندهم من الجري لمسافات طويلة في الأماكن الصعبة والغير ممهدة بين التلال وعلي رمال الشواطئ، حيث يتطلب الأداء أثناء الجري في تلك الأماكن انخفاض وارتفاع في مستوي الشدة تبعاً لطبيعة مكان الجري ،وقدرة العداء علي اجتياز العوائق الموجودة (مكان غير مستوي،وثب، تخطي العوائق، منحدر،مرتفع)لذلك أطلق عليها اسم الفار تلك وهي تعني اللعب بسرعة.

ويفضل أدائها في الخلاء وعلي الشواطئ وهي تستخدم لكل الأنشطة الرياضية التي تحتاج إلى تنمية القدرات الهوائية كرياضة الجري،السباحة،كرة اليد،كرة القدم.¹

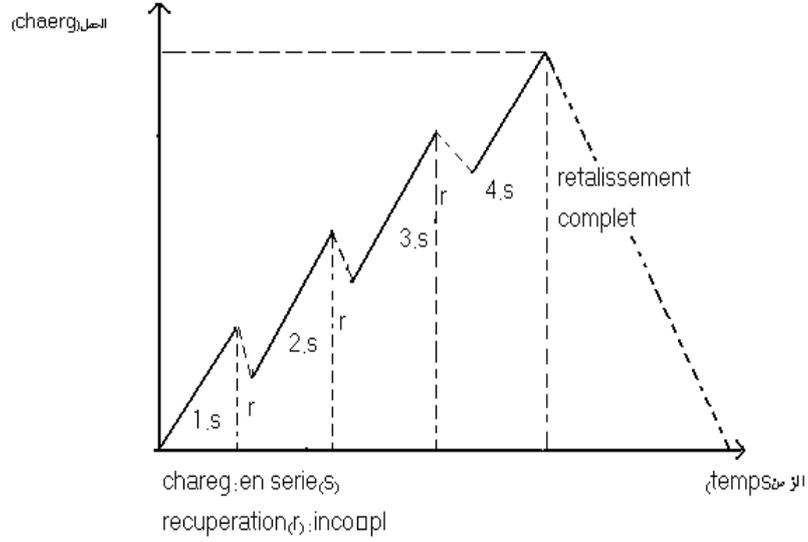
1-2-2-8-2 طريقة التدريب الفتري:

تمتاز هذه الطريقة بالتناوب بين فترات الراحة و العمل ،ولهذا سميت بالتدريب الفتري وتتمثل طريقته في القيام بسلسلة من التمارين أو تكرار نفس التمرين وحيث يكون بين سلسلة وأخرى أو بين تكرار وأخر فواصل زمنية للراحة، وتحدد فترات الراحة (نوعها ومدتها) طبقاً لاتجاه الحمل (من حيث الحجم والشدة) والسبب في استعمال هذه الفترات من الراحة هو حتى يتخلص الرياضي الممارس من التعب ومن تراكم حمض اللبن في العضلات،وكذا تجديد مخزون الطاقة وتعويض الطاقة المستهلكة أثناء الأداء،ومن ثم القدرة على مواصلة الأداء وتكرار التمرين بمعدل حمولة معينة.²

¹ كمال درويش و محمد حسين: مرجع سابق،ص38

² بوجليدة حسان: محاضرات في مناهج التدريب الرياضي،قسم الإدارة والتسيير الرياضي،جامعة المسيلة،الجزائر2007،2006.

وذلك كما هو موضح في الشكل البياني:



الشكل رقم (05): يبين طريقة التدريب الفتري⁽¹⁾

وتستخدم هذه الطريقة في معظم الرياضات مثل التدريب في سباقات السرعة و سباقات المسافات الطويلة و النصف طويلة... إلخ ، حيث تأثر علي القدرة الهوائية واللاهوائية وهو بذلك (التدريب الفتري) يسهم في إحداث عملية التكيف بين الحمل الداخلي والحمل الخارجي .
ولتشكيل الحمل الفتري يجب على المدرب تحديد المتغيرات التالية:

- الحجم (مدة أو مسافة التمرين).
- شدة التمرين.
- عدد تكرارات التمرين.
- عدد المجموعات أو السلاسل.
- مدة وطبيعة الراحة بين التمرين .

ومن خلال تحديد هذه المتغيرات يستطيع المدرب توجيه الحمل الفتري، ويعد النبض (pulsation) أفضل وسيلة لتحديد شدة التدريب، وغالبا ما تكون الراحة نشطة أو ايجابية.

مثال:

نموذج للتدريب بطريقة التدريب الفتري (200متر) يؤدون التدريب بشدة من 80/60 % .

- الحجم :40تكرار بزمن 35/32ثانية لكل تكرار .

- عدد المجموعات : 4مجموعات .

1- كمال درويش و محمد حسين: مرجع سابق ، ص 166 .

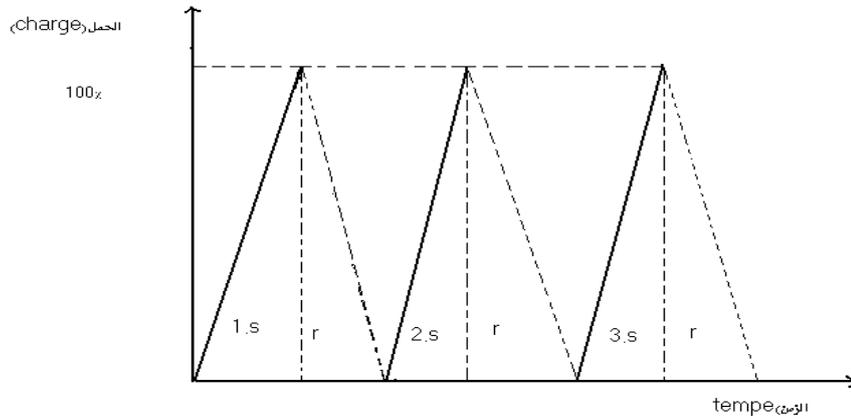
- الراحة : إيجابية 60/45 ثانية بين التكرارات و3 دقائق بين المجموعات.¹

1-8-2-3 طريقة التدريب التكراري:

يكون التدريب حسب هذه الطريقة علي شكل سلاسل أو مجموعات (مجموعة من التمارين، أو تكرار نفس التمرين لعدة مرات) وتزداد شدة الحمل في هذه الطريقة مقارنة بطريقة التدريب الفتري ، حيث تصل أقصاها، وبالتالي يقل خلالها الحجم وتزداد مدة الراحة بين التكرارات ،وهي تختلف عن طريقة التدريب الفتري في :

- طول فترة الأداء التمرين وشدته ، وعدد مرات التكرار .
- فترات الراحة بين التكرارات .

و الشكل الموالي يوضح طريقة التدريب التكراري :



الشكل رقم(06): يبين طريقة التدريب التكراري⁽²⁾

وتتميز طريقة التدريب التكراري بالمقاومة والشدة القصوى أثناء الأداء الذي ينفذ بشكل قريب من أجواء المنافسة من حيث الشدة والحجم مع إعطاء فترات راحة طويلة نسبيا بين التكرارات التي ينبغي أن تكون قليلة للقدرة علي مواصلة الأداء بدرجة شدة عالية.

ويهدف هذا النوع من التدريب إلى تطوير صفة القوة القصوى ، القوة المميزة بالسرعة ، السرعة القصوى وتحمل السرعة لمسافات متوسطة وقصيرة، ولتشكيل حمل التدريب التكراري يجب علي المدرب تحديد المتغيرات التالية⁽³⁾:

أ- فترة دوام التمرين (مسافة أو زمن) والتي تكون أما:

- قصيرة وتدوم من 15 ثانية الي 2دقيقة.
- متوسطة وتستمر من 2دقيقة إلى 8دقائق.
- طويلة وتستمر من 8دقائق إلى 15دقيقة.

¹ بوجليدة حسان: مرجع سابق،مخاضرة .

2 - كمال درويش و محمد حسين: مرجع سابق ، ص 169 .

3- عادل عبد البصير: مرجع سابق،ص169.

الفصل الأول التدريب الرياضي في ألعاب القوى

- ب- شدة التمرين.
- ج- تحديد فترات الراحة وطبيعتها .
- د- عدد تكرارات التمرين .

1-2-4 أسلوب التدريب الدائري :

وهي عبارة عن وسيلة تدريبية تنظيمية تتشكل باستخدام أية طريقة من طرق التدريب المتداولة لأداء التمرينات المختلفة في شكل دائرة طبقا لخطة معينة (التدريب الدائري باستخدام الحمل المستمر، التدريب الدائري باستخدام الفترتي ، التدريب الدائري باستخدام الحمل التكراري)، وتهدف هذه الطريقة إلى تنمية عناصر اللياقة البدنية الأساسية كالسرعة (vitesse) القوة (force) والتحمل (endurance)، وعناصر اللياقة البدنية المركبة كتحمل السرعة (endurance de vitesse) تحمل القوة (endurance de force)، والقوة المميزة بالسرعة (force de vitesse) .

ومن مميزات هذه الطريقة (التدريب الدائري) مايلي:

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

1-2-5 طريقة المراقبة (المنافسة) :

وهو نوع خاص من التدريب ، يستعمل عموما للمراقبة (contrôle) أو تقييم المستوى باعتمادها علي أسلوب المنافسة وتحت ضغط نفسي عالي ، حيث تسمح المنافسة بمعرفة المستوى الذي وصل إليه العداء من النواحي المختلفة (البدنية ، التكتيكية ، المهارية) .

وتتميز هذه الطريقة بالشدة القصوى أثناء التدريب ينفذ التدريب بشكل قريب جدا من أجواء المنافسة من حيث الشدة والحجم، أي تحافظ علي إيقاع عالي العداء دون النزول في المستوى الفعلية أثناء تجسيد الحركات التقنية والتكتيكية.

1-9- مفهوم حمل التدريب الرياضي:

إن من المعروف أن كفاءة أجهزة الجسم تنمو عندما تقوم بجهد عند الحد الأقصى لها لفترة معينة من الوقت كي يحدث التأثير الجيد والمطلوب، بمعنى أن العضلة يجب أن تعمل بأقصى شدة لها كي تنمو قوتها (العضلية)، وتعمل بأقصى كفاءة لها لينمو التحمل .

كل هذا له علاقة بحمل التدريب، فماذا يقصد إذن بحمل التدريب الرياضي؟¹

1-9-1- تعريف:

يقصد بحمل التدريب الرياضي جميع المجهودات البدنية والعصبية التي تقع علي عاتق العداء أو الرياضي نتيجة ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة، أما من وجهة النظر الفسيولوجية فنعني بها كمية التأثيرات الواقعة علي الأعضاء الداخلية نتيجة عمل عضلي محدد، فينعكس عليها في شكل ردود أفعال وظيفية، إذن فحمل التدريب يمثل الوسيلة الأساسية التي تستخدم للتأثير علي المستوى الوظيفي لأجهزة الجسم.²

1-9-2- أنواع حمل التدريب الرياضي :

يتشكل الحمل التدريبي بصفة عامة من ثلاثة أشكال رئيسية هي:

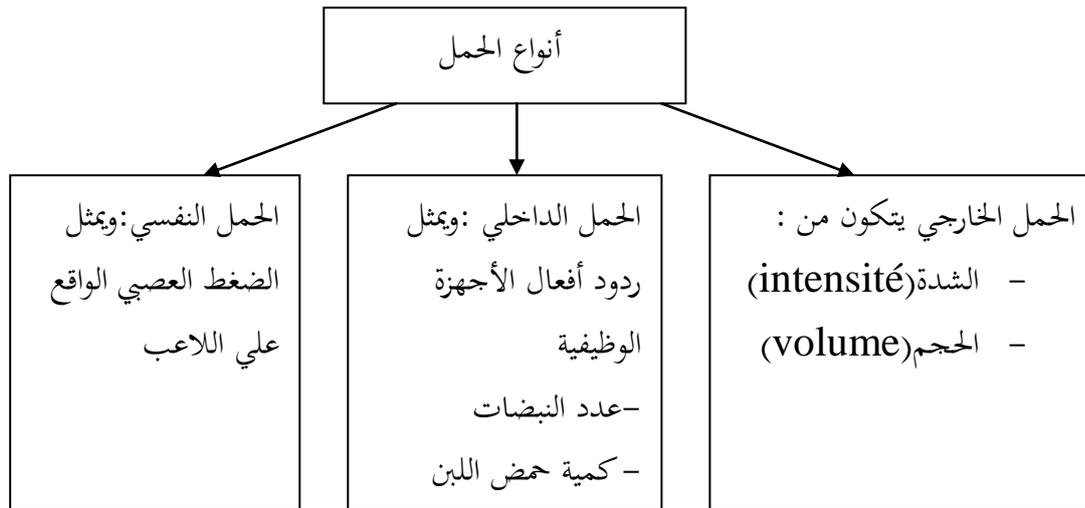
- الحمل الخارجي (charge extérieure)
- الحمل الداخلي (charge intérieure)
- الحمل النفسي (charge psychologique)

يجب علي المدرب الرياضي في ألعاب القوى أن يأخذ هذه الأنواع بعين الاعتبار ، وبأهمية خلال الحصص التدريبية وأن يتبع الطرق العلمية والمنهجية في استعمالها فهي تمثل وحدة متكاملة لا يمكن فصلها عن بعضها البعض.³

¹ بسطوسي أحمد: مرجع سابق، ص42.

² وجدي مصطفى الفاتح و محمد لطفي السيد: مرجع سابق، ص68

³ قاسم حسن حسين و علي نصيف: مرجع سابق، ص97.



الشكل رقم (07): يوضح أنواع حمل التدريب⁽¹⁾

1-2-9-1- الحمل الخارجي (charge extérieure):

يقصد بالحمل الخارجي كمية التدريبات أو العمل الذي يتم القيام به خلال حصص التدريب، ومستوي تركيزه خلال وحدات زمنية معينة أو محدودة ويتكون من :

- شدة الحمل (intensité de la charge)

- حجم الحمل (volume de la charge)

يتم توجيه التدريب في حالة الحمل الخارجي من خلال التحكم في هذه المكونات ، مع مراعاة العلاقة الموجودة بينهما عند تخطيط وتشكيل برامج التدريب .

ويمكن توضيح هذه المكونات في النقاط التالية:

• شدة الحمل التدريب (intensité de la charge):

تتمثل شدة الحمل في درجة تركيز التدريبات ، أو المشيرات الحركية خلال الوحدات التدريبية (الخصص) وتتحدد هذه الشدة بمقدار الانجاز الفعلي للحمولة ، وهي بذلك تمثل درجة صعوبة أداء التمرين بشدة (قصوى، أو تحت القصوى، متوسطة، أو ضعيفة).

• درجات شدة حمل التدريب:

ليست كل التمرينات التي تؤدي في أنواعها المختلفة (تمرينات السرعة ، تمرينات القفز أو الوثب من مختلف الوضعيات) لها نفس القدر من التأثير على الأجهزة الوظيفية لدى عداء ألعاب القوى ، وإنما يكون لها تأثيرات مختلفة ويمكن تقسيم درجات شدة حمل التدريب إلي مستويات تعبر عن شدة التمرين المقدم للرياضي كمايلي :

- الشدة القصوى .

- الشدة الأقل من القصوى.

- الشدة المتوسطة .
- الشدة الضعيفة .

أ- الشدة القصوى (**intensité maximale**):

هي الدرجة أو المستوى من الحمل تعني أقصى درجة يستطيع عداء ألعاب القوى تحملها ، حيث يتميز العبء الناتج عن هذا الحمل بشدة عالية جدا علي أجهزة الجسم ، ولكي يصل الرياضي إلى هذه الدرجة من حمل التدريب لابد أن يكون في قمة التركيز ، ولا بد أن يبذل قصار جهده ، ونتيجة لهذا تظهر آثار التعب واضحة، الأمر الذي يتطلب فترة طويلة للراحة قصد العودة إلى الحالة الطبيعية، ونقدر درجة الشدة القصوى بالنسبة المئوية بين 95 إلى 100% من أقصى ما يستطيع الرياضي أدائه، وعدد التكرارات المناسبة لهذا الحمل في حالة التمرينات يتراوح ما بين 01 إلى 05 تكرارات ولفترات قصيرة ، ويمكن استخلاص مايلي :

كلما كانت الشدة عالية كان الحجم ضعيفا

ب- الشدة الأقل من القصوى (**intensité sub- maximale**) :

وهذه الدرجة من الشدة تقل نوعا ما عن درجة الشدة القصوى ، ولذلك فان درجة التعب تكون أقل نسبيا عما هو في النوع الأول ، لذلك فهي تحتاج إلى فترة راحة طويلة نسبيا وتقدر درجة الشدة الأقل من القصوى بنسبة بين 75/95% من أقصى ما يستطيع الرياضي تحمله وعدد التكرارات المناسبة في حالة التمرينات فإنها تتراوح بين 6 إلى 10 تكرارات .

ج- الشدة المتوسطة (**intensité moyenne**) :

تتميز هذه الدرجة من الحمل بالمستوى المتوسط من حيث العبء الواقع علي مختلف أعضاء وأجهزة الجسم وتقدر درجة الشدة المتوسطة بنسبة بين 50 إلى 75% من أقصى ما يستطيع الرياضي تحمله ، وعدد التكرارات المناسبة في حالة تمرينات تكون كبيرة نسبيا وتتراوح بين 10 إلى 15 تكرار .

د- الشدة الضعيفة (**intensité faible**) :

في هذه الدرجة من الشدة يقل العبء البدني علي الأجهزة الوظيفية للجسم بشكل كبير ، وتقدر درجة الشدة الضعيفة بنسبة بين 35 إلى 50% من أقصى ما يستطيع الرياضي الممارس تحمله ، في حين يتراوح عدد التكرارات المناسبة في حالة التمرينات بين 15 إلى 20 تكرار¹.

¹ قاسم حسن حسين و علي نصيف: مرجع سابق،ص105

• حجم حمل التدريب (volume de la charge) :

يعتبر حجم الحمل (volume de la charge) المكون الثاني لحمل التدريب إلى جانب الشدة ، ويقصد بحمل التدريب (عدد مرات تكرار التمرين × زمن دوام المثير × عدد المجموعات + الراحة {الاسترجاع} بين تدريب وآخر).

كل هذه العناصر مجتمعة تمثل حجم التدريب بالنسبة للحصة التدريبية، ويمثل تكرار مثير التدريب إحدى مكونات حجم الحمل ، حيث يعتبر إحدى العلامات المميزة لشكل الحمل، فكلما زاد عدد التكرار للتمرينات أو المجموعات في كل حصة تدريبية كلما كان حجم التدريب فيها كبيرا، وكلما زاد عدد التكرارات قلة الشدة وتقل بذلك فترات الراحة البينية.

وقد يمثل حجم الحمل عدد مرات أداء أو تكرار التمرين الواحد (مثل جري 50 متر أربع مرات) أو (رفع 70 كلغ عشر مرات) كما قد يمثل زمن أداء التمرين مثل جري 100 متر في 12 ثانية مكررة أربع مرات بزمن راحة 60 ثانية بعد كل تكرار أي (4×100 متر=48 ثانية)¹.

1-2-2-9- الحمل الداخلي (charge intérieure):

نقصد بالحمل الداخلي درجة أو مستوى التغيرات الداخلية (الفيزيولوجية) لأجهزة الجسم الوظيفية نتيجة لأداء التدريبات بأنواعها المختلفة ، حيث يؤدي التدريب (الحمل الخارجي) دائما إلى حدوث تغيرات جوهرية أثناء تنفيذه ، وبعد الانتهاء منه.

وتتمثل هذه التغيرات في ردود أفعال الأجهزة الوظيفية والعصبية ومختلف التفاعلات الكيميائية داخل الجسم ، حيث كلما زاد مستوى الحمل الخارجي أدى ذلك إلى زيادة الحمل الداخلي، وفي حقيقة الأمر أن الارتقاء بمستوى الأجهزة الوظيفية لجسم الرياضي أو الممارس هو الهدف الحقيقي من تشكيل الحمل الخارجي².

9-2-3- الحمل النفسي (charge psychologique):

يتمثل الحمل النفسي بمختلف الضغوط العصبية (tension nerveuse) التي يتعرض لها الرياضي أو الممارس أثناء مواقف التدريب والمنافسة لتحقيق هدف ما (مختلف التغيرات السيكولوجية)، حيث أن التدريب الرياضي يشمل تنمية مختلف الجوانب البدنية ، والمهارية ، والخططية ، والنظرية (المعرفية) إضافة إلى تنمية الجانب النفسي للرياضي، خاصة خلال المنافسات الرياضية المليئة بالمواقف الانفعالية التي تتميز بالشدة والإثارة ، ويصاحب ذلك تغيرات فيزيولوجية لها تأثيرها علي أجهزة الجسم الوظيفية³.

¹ بسطوسي أحمد: مرجع سابق، ص 51

² كمال درويش و محمد حسين: مرجع سابق، ص 177، 175

³ كمال درويش و محمد حسين: مرجع سابق، ص 177، 175

الفصل الأول التدريب الرياضي في ألعاب القوى

فالمواقف الانفعالية المرتبطة بالتدريب، والمنافسة تزيد من قيمة العبء الواقع علي أجهزة الجسم، والكم الهائل من الجمهور ووسائل الإعلام، والإحساس بالمسؤولية (فوز، هزيمة)، ومستوى الخصم، وحالة الانفعال التي يكون فيها الرياضي في حالة من خوف وقلق، تردد، إحباط.... الخ، كلها عوامل تمثل الحمل النفسي قد يؤثر علي أداء أو مردود الرياضي خلال حصص التدريب أو المنافسة .

إن أنواع الحمل في حقيقتها ليست منفصلة عن بعضها البعض ولكنها تتم جميعها في الموقف الرياضي الواحد. فالنشاط الحركي الذي يقوم به العداء الرياضي أثناء السباق أو التدريب (حمل خارجي) وما يتطلبه من ارتفاع وانخفاض في مستوى الشدة والحجم تصاحبه ردود فعل الأجهزة الجسم الوظيفية (نبض القلب، حمض اللاكتيك.... (حمل داخلي))، ويرتبط التنفيذ هذا النشاط وسط حشد كبير من الجمهور ووسائل الإعلام ونظام المنافسة، والحوافز... الخ.

خلاصة :

إن المهام التدريبية لا بد أن ترتبط بالمهام التربوية ارتباطا وثيقا، وأن يقوم المدرب بدور القيادة في عملية التدريب من حيث التنفيذ وإدارة هذه المهام بصورة مبرمجة ومنتظمة بشكل فردي بحيث ينظم الأسلوب الحياتي للاعب بما يناسب مقتضيات التدريب لتحقيق انجازات مثلى ، وبالتالي فان عملية التكامل الرياضي للانجاز من حيث الإعداد التدريبي وتنمية الصفات المراد تنميتها، لرفع قدرة الرياضي أو الممارس لكرة اليد علي الانجاز من حيث الإعداد البدني والفني والذهني وترقية التوافق الحركي بواسطة مجموعة مختلفة من التمرينات الهادفة .

الفصل الثاني عناصر اللياقة البدنية الأساسية في سباقات 100م و200م (السرعة, القوة)

تمهيد:

يستخدم الإنسان نشاطه بحيث يتطابق مع العمل اليومي بصورة فنية في التربية الرياضية , و تعد اللياقة البدنية من المستلزمات الرئيسية في جميع الأعمال للوصول إلى تحديد المستوى. فاللياقة البدنية مهمة للأفراد بشكل عام , والرياضيين بشكل خاص , حيث تتطلب مستلزمات الحياة قدرة عالية في التصميم والجهد البدني في الحياة اليومية.

2-1- خلفية تاريخية عن اللياقة البدنية:

لو تتبعنا حركة التاريخ لوجدنا أن الأمم القوية المتحضرة هي التي تحافظ على اللياقة البدنية لشعوبها و ذلك بغرض البقاء و تقوية العناصر البشرية لقهر الأعداء و فرض السيطرة, و كان الفراغنة أول من سجل التدريبات و المسابقات والألعاب, فالرجال منهم كانوا يمتازون بأجسام قوية صلبة متناسقة, و السيدات رشقات يعتنين بجمال أجسامهن, و قد كانت اللياقة البدنية عند الفراغنة من أسس تولى الحكم حيث كان يقطع الفرعون شوطا من الجري أسموه "شوط القران" و كانوا يمارسون ألعاب الكرات و رفع الأثقال و الرماية و السباحة... الخ.

أما الحضارة الإغريقية فقد كان هناك نوعان من التربية في اسبرطة و قد كانت ذات طابع عسكري الهدف منها إعداد مواطن قوي شجاع جسور مطيع لرؤسائه و إعداد أمهات قويات ليلدن أبناء أقوياء لإسبرطة, و قد كانوا يتركون المواليد الضعاف ليموتوا على سطح جبل "تاريجنس". و كان المفهوم هو اكتساب الفرد القوة البدنية.

أما في أثينا كان هدفهم اكتساب الجسم الرشاقة و المرونة و الجمال.

أما في العصر الإسلامي فقد برز العرب في فنون الفروسية و الرماية و عملوا على تنشئة الشباب تنشئة قوية كما حثت التعاليم الإسلامية.

في العصور الوسطى كان الأمراء و النبلاء يعقدون المسابقات و يقدمون الهدايا و الهبات. و مع ظهور النهضة الأوروبية بدأت الآراء تعلقوا بالاهتمام بالجسم و العقل معا و إن كلا منهم مفتاح الآخر.

في العصر الحديث ظهر اهتمام كثير من العلماء بالتمرينات البدنية و إسهامهم في تطورها و تقدمها.¹

2-2- مفهوم اللياقة البدنية:

تناول العديد من الباحثين مصطلح اللياقة البدنية من جوانب و ظواهر مختلفة منها الجوانب الفيزيولوجية و الحركية و النفسية, فتحت مصطلح اللياقة البدنية يفهم المرء قابلية تحديد الانجاز البدني و الانتقال به إلى حيز التنفيذ, فضلا عن استخدام الصفات الشخصية الإرادة و الانفعال, كما تستخدم أحيانا بمعنى كمية الشغل المنجز و هذا يعني جميع القابليات التي تتكون من عدة عناصر مرتبطة بعضها بالآخر بقياس معين في مختلف الألعاب و الفعاليات الرياضية التي لها دور بوزن مختلف, إن مقدار تلك القابلية يسمى في الغالب بحالة التدريب, فاللياقة البدنية من شأنها أن تزيد الكفاءة النوعية في العمل و الإبداع, و تبعد الإنسان عن المرض, و في التغلب على الحالات الطارئة و الصعبة.²

2-3- المفهوم الحديث للياقة البدنية:

لقد كان الاهتمام باللياقة البدنية قديما موجها إلى القياس الجسمي, حيث كان الاعتقاد أن ضخامة الجسم و قوة العضلات هما المقياس الوحيد للياقة البدنية, واستمر هذا المفهوم حتى قرب نهاية القرن التاسع عشر أن اللياقة البدنية هي القوة العضلية, فالرجل القوي هو الأفضل دائما حيث كانت معظم الدراسات منصبه على ذلك.

و في نهاية القرن التاسع عشر و بداية القرن العشرين بدأت الدراسات و الملاحظات الميدانية توجه الأنظار إلى حقيقة هامة و هي أن القوة العضلية ليست وحدها السمة المميزة للياقة البدنية.

و لقد كان لتقدم علم وظائف الأعضاء دور كبير في تأكيد ذلك و أهمية مكون الجلد التنفسي, حيث أثبتت الدراسات الحديثة أن ثني الذراعين من الانبطاح المائل لعدد 15 مرة لا تثير القلب و الرئتين بمقدار ما يثيرها الجري و السباحة لمسافة ربع ميل.

كما أشارت الدراسات المتعمقة في طبيعة الأنشطة الرياضية المعاصرة باستخدام منهج تحليل المهنة إلى ضرورة توفر مكونات أخرى حتى يتم الأداء الرياضي السليم مثل المرونة و الدقة و التوازن و الرشاقة و السرعة و القوة كما أن الدراسات الحديثة في علم الميكانيكا الحيوية قد أبرزت بصورة جلية أهمية القوة و

¹ أيمن فاروق, اللياقة البدنية أهميتها- تدربياتها- اختباراتها, ط1, مكتبة و مطبعة الاشعاع الفنية, مصر, 2002, ص 5.

² قاسم حسن حسين, تعلم قواعد اللياقة البدنية, ط1, دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع, 1998, ص 12.

(السرعة, القوة)

القدرة و يعتبر منهج التحليل العاملي أحدث المناهج العلمية المستخدمة في تحديد المكونات الأولية للياقة البدنية.¹

2-4- تعريف اللياقة البدنية:

عرفها قاموس اللغة بأنها حالة الإعداد أو الاستعداد علاوة على امتلاك مؤهلات ضرورية.²

و يعرفها محمد صبحي حسنين بأنها الخلو من الأمراض المختلفة العضوية و الوظيفية, و قيام أجهزة الجسم بوظائفها على أحسن وجه, مع قدرة الفرد للسيطرة على بدنه, و مدى استطاعته بمواجهة الأعمال الشاقة لمدة طويلة, دون إجهاد زائد على الحد.³

عرفها كمال عبد الحميد بأنها القدرة على مدى تحمل الجسم في مواجهة متطلبات العمل و احتياجاته, و الطرق المختلفة التي يسلكها في حياته, و مدى تكيفه الضروري لملائمة الظروف و المواقف الطارئة.⁴

لذلك يعد الدكتور قاسم حسن حسين اللياقة البدنية و الحركية للإنسان مهمة, و يمكن للرياضي تنميتها و العناية بها, فالفشل في الوصول إلى اللياقة البدنية يعزى إلى الضغوط الاجتماعية و يؤثر على تفهم الفرد لذاته و صورته عن جسمه و معلوماته عن الإمكانيات الحركية و البدنية المتاحة له خلال جسمه.⁵

-و تعرف من الجانب الفيزيولوجي بأنها قدرة الجهاز التنفسي و الدوري الدموي على استعادة حالتها الطبيعية بعد أداء عمل معين.⁶

كما تعرف في قاموس اللغة أنها قدرة القلب و الأوعية الدموية و الرئتين و العضلات على العمل بكفاءة مثالية.⁷

أي أن اللياقة البدنية من الناحية الفسيولوجية و الطبية تدل على تطور القدرة الحركية و الوظيفية للفرد, و تأثير النشاط الرياضي في نمو تلك القابلية و زيادتها.

¹ أيمن فاروق, اللياقة البدنية أهميتها- تدرجاتها- اختباراتهما, ط 1, مكتبة و مطبعة الإشعاع الفنية, مصر, 2002, ص 6 و 7.

² حلمي حسين, اللياقة البدنية مكوناتها و العوامل المؤثرة عليها, دار المتنبي, 1980, ص 22.

³ محمد صبحي حسنين, التقويم و القياس في التربية البدنية, ط 1, دار الفكر العربي, القاهرة, 1979, ص 61.

⁴ جمال عبد الحميد و آخرون, اللياقة البدنية و مكوناتها الفاعلة, دار الفكر العربي, 1978, ص 332.

⁵ قاسم حسن حسين, مرجع سبق ذكره, ص 12.

⁶ قاسم مهدي المنديلاوي و آخرون, التدريب الرياضي و الأرقام القياسية, مطبعة الموصل, 1987, ص 35.

⁷ حلمي حسين, مرجع سبق ذكره, ص 28

2-5- مكونات اللياقة البدنية:

اتفق العديد من الباحثين على تحديد عناصر اللياقة البدنية أو مكوناتها, كما اتفقوا على تحديد عدد هذه المكونات, و يعبر كل عنصر من عناصر اللياقة البدنية عن كل كنصر من عناصر القابلية البدنية التي تكونها من الناحية النوعية, فعناصر اللياقة البدنية عبارة عن جميع المكونات أو الخصائص أو العناصر الجسمية, و التي تلعب دورا كبيرا في التعلم و الانجاز الرياضي (كالقوة و السرعة و التحمل و الرشاقة و المرونة و الم), و كافة الصفات التي تنتج عن اندماج عنصرين منهما أو أكثر.

لقد أكد بعض الباحثين أن عناصر القوة العضلية و السرعة و التحمل تأخذ مكانها في مقدمة تلك المكونات, و ذلك لأهميتها و يأتي في المركز الثاني منها ترتيب الرشاقة و المرونة.¹

2-5-1- القوة العضلية:

تعد القوة العضلية من مكونات الأساسية للياقة البدنية, و هي العنصر الأساسي لتطوير الأداء الحركي الجيد و العامل المهم في حماية الرياضي من الإصابات و حوادث الملاعب, حيث تتفاوت درجة الاحتياج لها حسب متطلبات الأداء البدني, فضلا عن أنها عنصر مهم و ضروري لتكوين مكونات بدنية أخرى متعددة مثل التحمل و تنمية عنصر السرعة.

2-5-1-1- تعريف القوة العضلية:

يتم تحديد قوة العضلات من التوتر في عضلة أو مجموعة من العضلات قد يعارضون المقاومة في جهد واحد. قد تقابل أيضا قدرة الفرد لتحريك جسمه أو جزء من جسمه ضد مقاومة معينة.²

كما تعرف بالمفهوم الفيزيائي بأنها الفعل الذي يحاول تغيير حالة سكون أو حركة الجسم المؤثر عليه, حيث تحدث القوة أو تمنع الحركة أو تحول ذلك.³

أما بالمفهوم الفيزيولوجي فهي جميع العوامل و المتغيرات الفسيولوجية التي تطرأ على العضلة, و العمل الذي تقوم به و تؤثر في شكل القوة العضلية و مقدارها التي تنميها تلك العضلة.¹

¹ قاسم حسن حسين, مرجع سبق ذكره, ص 15.

²N. DEKKAR, A BRIKCI, R HANIFI, Techniques d'évaluation physiologique des athlètes, Alger, 1ère édition, pari sportif Algérien – Dély-brahim, 1990, p 13

³ قاسم حسن حسين, نفس المرجع السابق, ص 159.

و يرى كل من الباحثين جونسون و نيلسون أن القوة العضلية يمكن اعتبارها المكون الوحيد للياقة البدنية.²

2-5-1-2- أنواع القوة العضلية:

وفقا للرياضة الممارسة يمكن تطوير القوة تحت إشكال مختلفة و هي:

أ. القوة المميزة بالسرعة:

هي قابلية الجهاز العصبي العضلي في التغلب على المقاومة بسرعة انقباض عضلي عالية.³

أما بالنسبة لكل من بريكسي و حنفي و دكار فيتم تحديد القوة المميزة بالسرعة من قبل سرعة تنفيذ الحركة بأقصى قوة.⁴

ب. القوة الانفجارية:

تعرف القوة الانفجارية بأنها "القدرة على استخدام أقصى قوة في فترة زمنية قصيرة" و تعد نوعا من القوة التي توضح قدرة الفرد على إنتاج الحد الأعلى للطاقة في لحظة مفاجئة تدعى بقوة العبء, أي أقصى قوة يستطيع الجهاز العضلي إنتاجها في أقصى انقباض إرادي.⁵

أما بركسي فيعرفها بأنها القدرة على الحصول على أقصى قدر من القوة في أقصر وقت أثناء أداء حركة محددة.⁶

ج. القوة القصوى (العظمى):

هي أقصى قوة ينتجها الجهاز العصبي العضلي أثناء الانقباض الإرادي.⁷

و يعرفها علاوي بأنها أقصى قوة يستطيع الجهاز العصبي العضلي إنتاجها في حالة أقصى انقباض إرادي.¹

¹ قاسم حسن حسين, نفس المرجع السابق, ص 163.

² ابراهيم سالم السكار, د عبد الرحمن عبد الحميد زاهر, أحمد سالم حسين, موسوعة فيسيولوجيا مسابقات المضمار, ط1, مركز الكتاب للنشر, مصر, 1998, ص 325.

³ قاسم حسن حسين, مرجع سبق ذكره, ص 154.

⁴⁴ N. DEKKAR, A BRIKCI, R HANIFI, Techniques d'évaluation physiologique des athlètes, 1ère édition, par sportif Algérien – Dély-brahim, Alger, 1990, p 13

⁵⁵ قاسم حسن حسين, علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة, ط1, دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع, 1998, ص 154.

⁶ محمد حسن علاوي, علم التدريب الرياضي, ط 13, دار المعارف, مصر, 1994, ص 98.

د. القوة المميزة بالتحمل:

وهي القدرة التي تسمح للجسم بالتغلب على التعب في التمرينات التي تكون فيها القوة مرتبطة بالزمن. و يعرفها الدكتور قاسم حسن حسين بأنها قدرة الأجهزة الوظيفية على مقاومة التعب أثناء الجهد المتواصل الذي يتميز بطول فتراته, و ارتباطه بمستويات من القدرة العضلية حيث تعد مركبة من صفة القوة العضلية و صفة التحمل.²

و يتم تحديد القوة المميزة بالتحمل بمدة تكرار تمرين معين بقوة قصوى.³

2-5-2- السرعة:

تعد السرعة واحدة من المكونات الأساسية المهمة للياقة البدنية الأزمة لمزاولة مختلف أنواع النشاطات الحركية, و هي من حيث المبدأ تحصل نتيجة إخراج قوة ما لدفع كتلة الجسم و تحريكها, فقد غدت ضرورية للكثير من الفعاليات و الألعاب الرياضية لارتباطها بالعديد من الصفات البدنية - الحركية الأخرى.

2-5-2-1- تعريف السرعة:

تعرف سرعة الفرد بقدرته على أداء العمل في أقصر وقت ممكن.⁴

كما تعرف بالمفهوم الفيزيائي بأنها المسافة في الوحدة الزمنية أو أنها تعبر عن نتائج وظيفية الإزاحة على الزمن, كما تعرف بأنها نسبة العلاقة بين الزيادة في المسافة على الزيادة في الزمن.

لذا يمكن إيجاد قيمة عددية معينة للسرعة بواسطة تغير المسافة و تغير الزمن بأقل ما يمكن, كما لا تنتج القيمة نفسها نتيجة العلاقة بين المسافة - الزمن.⁵

أما بالمفهوم الفيزيولوجي فهي عبارة عن العمليات الفيزيولوجية و الاثارات العضلية التي تحصل في وقت قصير لتحدث الطاقة الحركية للأعصاب.

² قاسم حسن حسين, نفس المرجع السابق, ص 155.

³N. DEKKAR, A BRIKCI, R HANIFI, Techniques d'évaluation physiologique des athlètes, 1ère édition, pari sportif Algérien - Dély-brahim,Alger, 1990, p 13

⁴N. DEKKAR, A BRIKCI, R HANIFI, Techniques d'évaluation physiologique des athlètes, 1ère édition, pari sportif Algérien - Dély-brahim,Alger, 1990, p 12.

⁵قاسم حسن حسين, علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة, ط1, دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع, 1998, ص 34.

الفصل الثاني عناصر اللياقة البدنية الأساسية في سباقات 100م و200م (السرعة, القوة)

أما من الجانب التشريحي فالسرعة عبارة عن استجابة عضلية سريعة بين حالي الانقباض و الانبساط, كما أنّها القدرة على أداء حركات مختلفة أو متشابهة وفق المثيرات العصبية. كذلك تعرف بأنها سرعة تفاعل الجهاز العصبي المركزي و التوجيه العضوي لإثارة العضلات على الانقباض و الانبساط.¹

2-2-5-2- أنواع السرعة:

تنقسم السرعة إلى:

أ. السرعة الانتقالية:

ويقصد بها محاولة الانتقال أو التحرك من مكان لأخر بأقصى سرعة ممكنة.

و هذا يعني محاولة التغلب على مسافة معينة في أقصر زمن ممكن.²

ب. السرعة الحركية (سرعة الأداء):

يقصد بها سرعة الانقباض العضلي عند أداء الحركات الوحيدة, و كذلك عند أداء الحركات المركبة.³

و هي سرعة التغييرات الداخلية التي يحصل عليها الرياضي من الطبيعة و تنتج من تفاعل واجبات الجهاز العصبي المركزي و العضلي.⁴

ج. سرعة الاستجابة:

ويقصد بها القدرة على الاستجابة الحركية لمثير معين في أقصر زمن ممكن, ويمكن أن تكون معقدة, يتحدد هذا النوع بدرجة الاستثارة, فتحدد هذا النوع من السرعة باستثارة الأجهزة الحسية المستقبلية له ثم تنقل الأعصاب هذا المثير إلى الجهاز العصبي ومنه إلى العضلات لتؤدي في الأخير الاستجابة الحركية.⁵

¹ قاسم حسن حسين, نفس المرجع السابق, ص 46.

² محمد حسن علاوي, علم التدريب الرياضي, ط 13, دار المعارف, مصر, 1994, ص 152.

³ محمد حسن علاوي, نفس المرجع السابق, ص 153.

⁴ قاسم حسن حسين, علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة, ط 1, دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع, 1998, ص 31.

⁵ محمد حسن علاوي, علم التدريب الرياضي, ط 13, دار المعارف, مصر, 1994, ص 153.

خلاصة:

لا يمكن أن يختلف اثنان في أن اللياقة البدنية عند المراهقين واجبة، بل هي حاجة لا يجب على المراهق الاستغناء عنها. لأنها تخدم المراهق من مختلف الجوانب الفيزيولوجية ، العقلية ، النفسية ، البدنية و الاجتماعية. فهي تؤثر إيجاباً على حياة المراهق المستقبلية أي مرحلة الرشد و الشيخوخة .

لذا فقد تطرقنا في هذا الفصل إلى تحديد مختلف المصطلحات الخاصة ببعض عناصر اللياقة البدنية عند المراهق.

تمهيد :

يعتبر موضوع المراهقة من أكثر المواضيع التي شغلت بال الفلاسفة وعلماء علم النفس الحديث والقديم. فقد اعتبر الكثير من العلماء أن فترة المراهقة مرحلة مستقلة بذاتها تمتاز بالتمرد والثورة والتشرد. وهناك آخرون يعتبرونها مرحلة مكملة من مراحل النمو الأخرى ومرحلة انتقالية من الطفولة إلى النضج والتي تتضمن تدرجا في نمو النضج البدني والعقلي والجسمي والانفعالي،ولو تمكن الفرد من اجتياز هذه المرحلة بنجاح سهل عليه مشوار حياته. و تعتبر من أهم مراحل النمو التي تظهر فيها السمات الأولية لشخصية الفرد،ويكتمل فيها النضج البدني و الجنسي والعقلي والنفسي.

3-1- مفهوم المراهقة:

إن المراهقة مصطلح ، وصفني لفترة أو مرحلة من العمر ،والتي يكون فيها الفرد غير ناضج انفعاليا وتكون خبرته في الحياة محدودة ،ويكون قد اقترب من النضج العقلي،و الجسدي،والبدني وهي الفترة التي تقع بين مرحلة الطفولة،وبداية الرشد. وبذلك المراهق لا طفلا،ولا راشدا إنما يقع في تداخل هاتين المرحلتين،حيث يصفها (عبد الله الجسماني)"بأنها المجال الذي يجدر بالباحثين أن ينشدوا فيه ما يصبون إليه من وسائل وغايات"¹

3-2- تعريف المراهقة:

• لغة:

جاء على لسان العرب لابن منظور،راهق الغلام أي بلغ الرجال فهو مراهق ،وراهق الغلام إذ قارب الاحتلام،والمراهق الغلام الذي قارب الحلم ،ويقال جارية راهقت وغلام راهق وذلك ابن العشر إلى إحدى عشر¹. إن المراهقة تفيد معنى الاقتراب أو الدنو من الحلم،وبذلك يؤكد علماء الفقه هذا المعنى في قولهم رهق بمعنى غشي أو لحق أو دنى من الحلم،فالمراهق بهذا المعنى هو الفرد الذي يدنو من الحلم،واكتمال النضج.²

• اصطلاحا:

هي لفظة وصفية تطلق على الفرد غير الناضج انفعاليا ل وجسمانيا وعقليا من مرحلة البلوغ ثم الرشد فالرجولة. إن كلمة المراهقة **ADOLESCENCE** مشتقة من فعل لاتيني **ADOLESCERE** معناها التدرج نحو النضج البدني الجنسي ،والانفعالي،والعقلي ،وهنا يتضح الفرق بين كلمة مراهقة ،وكلمة بلوغ وهذه الأخيرة تقتصر على ناحية

¹ أبو الفصل جمال الدين ابن منظور:لسان العرب،دار الطباعة والنشر،ب ط،ج1997،3،لبنان،ص430.
² فواد البهي السيد:الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة،دار الفكر العربي ،مصر،1956،ص254.

واحدة من نواحي النمو، وهي الناحية الجنسية فنستطيع أن نعرف البلوغ بأنه نضج الغدد التناسلية، واكتساب معالم جنسية جديدة تنتقل بالطفل من مرحلة الطفولة إلى بدء النضج.¹

3-3-3- مراحل المراهقة:

هناك العديد من تقسيمات المراهقة ، وبذلك فإن كثير من الدراسات التي أجريت مع المراهقين تدل على أن تقسيم المراهقة يكون إلى مراحل هذا لا يعني الفصل التام بين هذه المراحل وإنما يبقى الأمر على المستوى النظري فقط، ومن خلال التقسيمات والتي حدد فيها العمر الزمني للمراهق ، والذي كان الاختلاف فيه متفاوتا بين العلماء إلا أننا نعتبر هذا التقسيم الذي وضعه أكرم رضاً والذي قسم فيه المراهقة إلى ثلاث مراحل:

3-3-1- المراهقة المبكرة:

يعيش الطفل الذي يتراوح عمره ما بين (12 - 15 سنة) تغيرات واضحة على المستوى الجسمي، الفيزيولوجي والعقلي والانفعالي والاجتماعي.²

ف نجد من يتقبلها بالحيرة والقلق وآخرون يلتمونها، وهناك من يتقبلها بفخر واعتزاز وإعجاب فنجد المراهق في هذه المرحلة يسعى إلى التحرر من سلطة أبويه عليه بتحكم في أموره ووضع القرارات بنفسه والتحرر أيضا من السلطة المدرسية (المعلمين والمدربين والأعضاء الإداريين) ، فهو يرغب دائما من التخلص من القيود والسلطات التي تحيط به ويستيقظ لديه إحساسه بذاته وكيانه.

3-3-2- المراهقة الوسطى (15 إلى 18 سنة):

تعتبر المرحلة الوسطى من أهم مراحل المراهقة، حيث ينتقل فيها المراهق من المرحلة الأساسية إلى المرحلة الثانوية، بحيث يكتسب فيها الشعور بالنضج والاستقلال والميل إلى تكوين عاطفة مع حنين آخر وفي هذه المرحلة يتم النضج المتمثل في النمو الجنسي، العقلي، الاجتماعي، الانفعالي والفيزيولوجي والنفسي، لهذا فهي تسمى قلب المراهقة وفيها تتضح كل المظاهر المميزة لها بصفة عامة.

فالمرهقون والمرهقات في هذه المرحلة يعلقون أهمية كبيرة على النمو الجنسي والاهتمام الشديد بالمظهر الخارجي وكذا الصحة الجسمية وهذا ما نجده واضحا عند تلاميذ الثانوية باختلاف سنهم، كما تتميز بسرعة نمو الذكاء، لتصبح حركات المراهق أكثر توفيقا و انسجاما و ملائمة.³

¹ مصطفى فهمي: سيكولوجية الطفولة والمراهقة، دار المعارف الجديدة، 1986، ص189.
² منى فياض: " الطفل والتربية المدرسية في الفضاء الأسري والثقافي "، المركز الثقافي العربي، ط1، لبنان، 2004، ص 216.
³ حامد عبد السلام زهران: علم النفس النمو- الطفولة والمراهقة، عالم الكتب، ب ط، بدون بلد، 1982، ص252-253-262-289-263.

3-3-3- المراهقة المتأخرة (18 إلى 21 سنة):

هذه المرحلة هي مرحلة التعليم العالي ، حيث يصل المراهق في هذه المرحلة إلى النضج الجنسي في نهايته ويزداد الطول زيادة طفيفة عند كل من الجنسين فسيحاول المراهق أن يكيف نفسه مع المجتمع وقيمه التي يعيش في كنفها لكي يوفق بين المشاعر الجديدة التي اكتسبها، وظروف البيئة الاجتماعية والعمل الذي يسعى إليه.

كما يكتسب المراهق المهارات العقلية والمفاهيم الخاصة بالمواظبة ويزداد إدراكه ، للمفاهيم والقيم الأخلاقية والمثل العليا فتزداد القدرة على التحصيل والسرعة في القراءة على جميع المعلومات والاتجاه نحو الاستقرار في المهنة المناسبة له¹.

3-4-3- خصائص المراحل العمرية (16-17-18 سنة) المراهقة المتوسطة:

3-4-3-1- خصائص القدرات الحركية:

في هذه المرحلة نجد تطورا في كل من القوة العظمى والقوة المميزة بالسرعة حيث يظهر ذلك بوضوح في كثير من المهارات الأساسية كالعدو والوثب، بينما يلازم ذلك تباطؤ نسبي في حمل تحمل القوة بالنسبة للمراهقين. إن تطور عنصر القوة بالنسبة للذراعين في هذه المرحلة لا يحظى بتقدم يذكر وبالرغم من ذلك كله تعتبر تلك المرحلة وخصوصا نهايتها أحسن مرحلة تشهد تطورا في مجال القوة العضلية، وهذا ما نلاحظه على مستويات لاعبين فئة الأواسط (المراهقين)².

أما بالنسبة لعنصر السرعة فسيتم تطوره والذي يبلغ أوجهه في المرحلة السابقة (مرحلة المراهقة المبكرة) حيث يرى "فنتر 1979" أن الفروق ليست جوهرية بين الأولاد والبنات بالنسبة لهذا العنصر في هذه المرحلة، وإن كان لصالح الأولاد قليل حيث يرجع السبب في ذلك على تساوي طول الخطوة للجنسين وليس في زيادة تردددها. بالنسبة للتحمل فيرى "ايفانوف 1965" أن تطورا كبيرا يحدث لهذا العنصر ويعود ذلك إلى تحسن كبير في الجهاز الدوري التنفسي.

أما بالنسبة لعنصر الرشاقة، فتتميز هذه المرحلة بتحسن نسبي في المستوى، حيث يظهر ذلك من خلال أداء اللاعبين في هذه المرحلة لحركات دقيقة ومتقنة والتي تتطلب قدرا كبيرا من الرشاقة، وبالنسبة للقدرات التوافقية الخاصة بلاعبين هذه المرحلة نرى تحسنا ملحوظا في كل من ديناميكية وثبات ومرونة وتوقع الحركة³.

¹ حامد عبد السلام زهران :علم النفس النمو-الطفولة والمراهقة، عالم الكتب، ب ط، بدون بلد، 1982، ص252-253-262-289-263.

² بسطويسي أحمد: أسس ونظريات الحركة، ط1، دار الفكر العربي، 1996، ص182-183.

³ حامد عبد السلام زهران :علم نفس النمو-الطفولة والمراهقة، ط5، عالم الكتب، 1999، ص370-371.

3-4-2- الخصائص الفيزيولوجية:

تتأثر الأجهزة الدموية والعصبية والهضمية بالمظاهر الأساسية للنمو في هذه المرحلة وتفسر بمعالم الظاهرة لنمو هذه الأجهزة عن التباين الشديد الذي يؤدي إلى اختلاف حياة الفرد في بعض نواحيها. وتنمو كذلك المعدة وتزداد سعتها خلال هذه المرحلة زيادة كبيرة، وتنعكس آثار هذه الزيادة على رغبة الفرد الملحة في الطعام لحاجته إلى كمية كبيرة من الغذاء، وهذا ويختلف نمو الجهاز العصبي عن نمو الأجهزة الأخرى في بعض النواحي وذلك لأن الخلايا العصبية التي تكون هذا الجهاز تولد مع الطفل مكتملة في عددها، ولا تؤثر في النمو بمراحله المختلفة، هذا بالإضافة إلى توازن غددي مميز الذي يلعب دورا كبيرا في التكامل بين الوظائف الفيزيولوجية الحركية الحسية والانفعالية للفرد .

أما بالنسبة لكل من النبض وضغط الدم فنلاحظ هبوط نسبيا ملحوظا في النبض الطبيعي مع زيادته بعد مجهودات قصوى، دليل على تحسن ملحوظ في التحمل الدوري التنفسي، مع ارتفاع قليل جدا في ضغط الدم، مما يؤكد تحسن التحمل في هذه المرحلة وهو انخفاض نسبة استهلاك الأوكسجين عند الجنسين مع وجود فارق كبير لصالح الأولاد.⁽¹⁾

3-4-3- الخصائص المورفولوجية:

من الخصائص المورفولوجية للمراهقين ازدياد الطول والوزن، وكذلك ازدياد الحواس دقة وإرهافا كاللمس والذوق، والسمع، كما تتميز هذه المرحلة بتحسن الحالة الصحية للفرد . إن الطول يزداد بدرجة واضحة جدا عند الذكر وحتى سن 19 سنة تقريبا، كما يزداد الوزن بدرجة أوضح كذلك، كما تتحدد الملامح النهائية والأنماط الجسمية المميزة للفرد في هذه المرحلة التي تتعدد حيث يأخذ الجسم بصفة عامة والوجه بصفة خاصة تشكيلها المميز¹.

جدول رقم (01) يمثل الطول والوزن عند المراهقين (ذكور 15-19 سنة²)

العمر: 15-19 سنة	
الطول (م)	الوزن (كغ)
1.525	51.300
1.55	52.200
1.575	53.300
1.60	54.900
1.625	56.200
1.65	58.100
1.70	61.700
1.75	65.000
1.775	67.100
1.80	69.400
1.825	71.700

(1) - بسطويسي أحمد: أسس ونظريات الحركة، مرجع سابق، ص 182.

¹ المرجع نفسه، ص 183

(²) AMBRE DEMONT, JAQUES BOUSNENF, PETIT LAROUSSE DE MEDICINE, EDITION IMPEMERIE NEW INTLLITHE, 1989, P614.

3-4-4- الخصائص الاجتماعية:

بالنسبة للجو السائد في الأسرة فالفرد يتأثر نموه الاجتماعي بالجو النفسي المهيمن على أسرته، والعلاقات القائمة بين أهله، ويكتسب اتجاهاته النفسية بتقليده لأبيه وأهله وذويه، بتكرار خبراته العائلية الأولى وتعميمها، وبانفعالاته الحادة التي تسيطر على الجو الذي يحيط به، أما بالنسبة للبيئة الاجتماعية والمدرسية فهي أكثر تباينا وتوسعاً من البيئة المنزلية، وأشد خضوعاً لتطورات المجتمع الخارجي من البيت وأسرع تأثيراً واستجابة لهذه التطورات، فهي لا تترك آثارها القوية على اتجاهات الأجيال المقبلة وعاداتهم وأرائهم، ذلك لأنها الجسر الذي يعبر الأجيال من المنزل إلى المجتمع الواسع، وتكفل المدرسة للمراهق ألواناً مختلفة من النشاط الاجتماعي الذي يساعد على سرعة النمو واكتمال النضج، فهي تجمع بينه وبين أقرانه وأترابه.

كما يتأثر المراهق في نموه الاجتماعي بعلاقته بمدرسته، وبمدي نفوره منهم أو حبه لهم، وتصطبغ هذه العلاقات بألوان مختلفة وترجع في جوهرها إلى شخصية المدرس ونلاحظ على المراهق اهتمامه باختيار الأصدقاء والميل إلى الانضمام على جماعات مختلطة من الجنسين، ويحدث تغيير كبير للأصدقاء بقصد الوصول إلى أفضل وسط اجتماعي، ويميل الفرد إلى اختيار أصدقائه من بين هؤلاء الذين يشبهون حاجاتهم الشخصية والاجتماعية ويشبهونه في السمات والميول، ويكملون نواحي القوة والضعف لديه، ويزداد ولاء الفرد لجماعة الأصدقاء ويتمسك بالصحة بدرجة ملحوظة، ولا يرضى المراهق أن توجه إليه الأوامر والنواهي والنصائح أمام رفاقه.

3-4-5- الخصائص الفكرية:

تتبط سرعة الذكاء في المراهقة حتى تقف نهايتها، ويزداد التباين والتمايز القائم بين القدرات العقلية المختلفة، ويسرع النمو ببعض العمليات العقلية في نواحيها وآفاقها المعنوية ويتغير بذلك إدراك الفرد للعالم المحيط به نتيجة لها النمو العقلي في أبعاده المتباينة، وتتأثر استجاباته فهو قادر في مراهقته على أن يفهم استجابات الأفراد الآخرين فهو مختلف في مستواه ومداريه عن فهم طفولته، وهو قادر على أن يخفي بعض استجاباته لأمر في نفسه يسعى لتحقيقه، وهكذا يعطف في مسالك ودروب تحول بينه وبين إعلان خيبة نفس¹.

كما إن الفرد يميل إلى الجدل ومحاولة الفهم والإقناع كذلك ينظر إلى نفسه على أنه دخل عالم الكبار، كما يمكنه التخطيط فيما يرتبط بتنفيذ الأهداف الطويلة المدى والتواريخ والوقت يصبح عموماً لديه، كما يكتسب الفكر الاستقلالي والابتكاري.

يرى "جيلفورد 1959م" أن الابتكار يتضمن الوصول إلى النتائج عن طريق مختلف الطرق المطروحة ويتضمن الابتكار الإبداع، والتنوع، والغنى في الأفكار والنظرة الجديدة للأشياء والاستجابات الجديدة².

¹ فواد بهي السيد: الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، مرجع سابق، ص 283-285.

² أمين فواز الخولي وجمال الدين الشافعي: مناهج التربية البدنية المعاصرة، ط1، دار الفكر العربي، 2000، ص 220.

3-4-6- الخصائص الانفعالية:

الخصائص الانفعالية التي تؤثر في سائر مظاهر النمو في كل جانب من الجوانب التي تتعلق بالشخصية، مشاعر الحب تتطور ويظهر الميل نحو الجنس الآخر، ويفهم المراهق الفرح والسعادة عندما يكون مقبولاً، والتوافق الاجتماعي يهيمه كثيراً، ويسعده أيضاً إشباع حاجاته إلى الحب، وكذلك النجاح الدراسي والتوافق الانفعالي، ويصب تركيزه الابتعاد عن الملل والروتين، وغالباً ما يستطيع المراهق التحكم في مظاهره الخارجية الانفعالية، وهذا راجع لعدم التوافق مع البيئة الحيطية (الأسرة، المدرسة، المجتمع) وهذا ناتج عن إدراكه أن معاملة الآخرين لا تناسب التغيرات والنضج الذي طرأ عليه فيفسر مساعدة الآخرين على أنها تدخل في شؤونه وتقلل من شأنه وهذا ما يعرف بالحساسية الانفعالية، وهذه الأخيرة ترجع أيضاً إلى العجز المالي للمراهق الذي يحول دون تحقيق رغباته.

ثنائية المشاعر أو التناقض الوجداني قد يصل بالمراهق أن يشعر بالتمزق بين الكراهية وبين الانجذاب والنفور لنفس الأشياء والمواقف.

كما تظهر حالات الاكتئاب، اليأس، القنوط، الانطواء، الحزن، الآلام النفسية نتيجة الإحباط والصراع بين تقاليد المجتمع والدوافع، وكذلك خضوعه للمجتمع الخارجي واستقلاله بنفسه.

أيضاً نلاحظ على المراهق القلق والسلوك العصبي بصفة عامة وتفكك الشخصية واضطراب عقلي .

ونلاحظ على المراهق مشاعر الغضب والثورة والتمرد وكذلك الخوف، وهذا تبعا لعدة عوامل تحدد درجة هذه الانفعالية كمصادر السلطة في الأسرة والمجتمع والشعور بالظلم، قوة تضغط عليه أو مراقبة سلوكه وعدم قدرته على الاستقلال بنفسه¹.

3-5- حاجات المراهق:

الحاجة أمر فطري في الفرد أودعها الله عز وجل فيه ليحقق مطالبه ورغباته، ومن أجل أن يحقق توازنه النفسي و الاجتماعي، ويحقق لنفسه مكانة وسط جماعته، و في الوقت نفسه تعتبر الحاجة قوة دافعة تدفع الفرد للعمل و الجد و النشاط و بذل الجهد و عدم إشباعها يوقع الفرد في عديد من المشاكل. وعليه فالحاجة تولد مع الفرد و تستمر معه إلى وفاته، وتتنوع و تختلف من فرد لآخر و من مرحلة زمنية لأخرى، وعلى الرغم من تنوع الحاجات إلا أنها تتداخل فيما بينها فلا يمكن الفصل بين الحسية، النفسية، الاجتماعية والعقلية، ولما كانت الحاجة تختلف باختلاف المراحل العمرية فإن مرحلة المراهقة حاجات يمكن أن نوضح بعضها فيما يلي:

3-5-1- الحاجة إلى الغذاء والصحة:

الحاجة إلى الغذاء ذات تأثير مباشر على جميع الحاجات النفسية والاجتماعية والعقلية، ولا سيما في فترة المراهقة، حيث ترتبط حياة المراهق وصحته بالغذاء الذي يتناوله، ولذا يجب على الأسرة أن تحاول إشباع حاجته إلى الطعام والشراب وإتباع القواعد الصحية السليمة لأنها السبيل الوحيد لضمان الصحة الجيدة، وعلم الصحة يحدد كميات المواد الغذائية

¹ حامد عبد السلام الزهران: علم نفس النمو- الطفولة والمراهقة، مرجع سابق، ص383-384.

الفصل الثالث

خصائص و مميزات المرحلة العمرية U19 (المراهقة) في ألعاب القوى

التي يحتاج إليها الإنسان من ذلك، مثلاً أن الغذاء الكامل للشخص البالغ يجب أن يشمل على (450 غ) مواد كربوهيدراتية، (70 غ) مواد دهنية حيوانية ونباتية، و(100 غ) مواد بروتينية. ولما كانت مرحلة المراهقة مرحلة النمائية السريعة، فإن هذا النمو يحتاج إلى كميات كبيرة ومتنوعة من الطعام لضمان الصحة الجيدة¹

3-5-2- الحاجة إلى التقدير والمكانة الاجتماعية:

إن شعور المراهق وإحساسه وبالتقدير من طرف جماعته، وأسرته، ومجتمعته يبوئه مكانة اجتماعية مناسبة للنمو ذات تأثير كبير على شخصيته وعلى سلوكه.

فالمراهق يرد أن يكون شخصاً هاماً في جماعته، وأن يعترف به كشخص ذا قيمة، إنه يتوق إلى أن تكون له مكانة بين الراشدين، وأن يتخلى على موضوعه كطفل، فليس غريباً أن نرى أن المراهق يقوم بما الراشدين متبعاً طرائقهم وأساليبهم².

إن مرحلة المراهقة مرحلة زاخرة بالطاقات التي تحتاج إلى توجيه جيد، لذا فالأسرة الحكيمة والمجتمع السليم هو الذي يعرف كيف يوجه هذه الطاقات لصالحه ويستثمرها أحسن استثمار.

3-5-3- الحاجة إلى النمو العقلي والابتكار:

وتتضمن الحاجة إلى الابتكار وتوسيع القاعدة الفكر السلوك، وكذا تحصيل الحقائق وتحليلها وتفسيرها. وبهذا يصبح المراهق بحاجة كبيرة إلى الخبرات الجديدة والمتنوعة، فيصبح بحاجة إلى إشباع الذات عن طريق العمل والنجاح والتقدم الدراسي، ويتم هذا عن طريق إشباع حاجاته إلى التعبير عن النفس والحاجة إلى المعلومات والتركيز ونمو القدرات.

3-5-4- الحاجة إلى تحقيق الذات وتأكيدها:

إن المراهق كائن حي اجتماعي وثقافي، وهو بذلك ذات تفرض وجودها في الحياة حيثما وجدت خاصة في حياة الراشدين، فلنكي يحقق المراهق ذاته فهو بحاجة إلى النمو السليم، يساعد في تحقيق ذاته وتوجيهها توجيهها صحيحاً، ومن أجل بناء شخصية متكاملة وسليمة للمراهقين يجب علينا إشباع حاجياتهم المختلفة، والمتنوعة فقدان هذا الإشباع معناه اكتساب المراهقين لشخصية ضعيفة عاجزة عن تحقيق التوافق مع المحيط الذي يعيش فيه.

3-5-5- الحاجة إلى التفكير والاستفسار عن الحقائق:

من مميزات مرحلة المراهقة النمو العقلي كما ذكرنا، حيث تنفتح القدرات العقلية من ذكاء والانتباه والتخيل وتفكير وغيرها، وبهذا تزداد حاجة المراهق إلى التفكير والاستفسار عن الحقائق.

فيميل المراهق إلى التأمل والنظر في الكائنات من حوله وجميع الظواهر الاجتماعية المحيطة به، التي تستدعي اهتمامه فتكثر تساؤلاته واستفساراته عن بعض القضايا التي يستعصى عليه فهمها، حينما يطيل التفكير فيها، وفي نفس الوقت يريد إجابات عن أسئلته، لذا من واجب الأسرة أن تلي هذه الحاجة، وذلك من أجل أن تنمي تفكيره بطريقة سليمة، وتجيّب عن أسئلته دونما تردد³.

¹ موسوعة: "التغذية وعناصرها" الشركة الشرقية للمطبوعات، ب ط، لبنان، 1982، ص38
² فاخر عقلية: علم النفس التربوي، دار الملايين للطباعة والنشر والتوزيع، ط3، لبنان، ب س، ص38.
³ حامد عبد السلام زهران: علم نفس النمو- الطفولة والمراهقة، مرجع سابق، ص435-436.

3-6- أشكال المراهقة:

توجد 4 أنواع من المراهقة:

3-6-1- المراهقة المتوافقة:

ومن سماتها:

- الاعتدال والهدوء النسبي والميل إلى الاستقرار.
- الإشباع المتزن وتكامل الاتجاهات والالتزان العاطفي
- الخلو من العنف والتوترات الانفعالية الحادة.
- لتوافق مع الوالدين والأسرة، فالعلاقات الأسرية القائمة على أساس التفاهم والوحدة لها أهمية كبيرة في حياة الأطفال ، فالأسرة تنمي الذات وتحافظ على توازنها في المواقف المتنوعة في الحياة¹.

3-6-1-1- العوامل المؤثرة في المراهقة المتوافقة :

- معاملة الأسرة السمحة التي تتسم بالحرية والفهم واحترام رغبات المراهق وعدم تدخل الأسرة في شؤونه الخاصة، وعدم تقييده بالقيود التي تحد من حريته ، فهي تساعد في تعلم السلوك الصحيح والاجتماعي السليم ولغة مجتمعه وثقافته وتشبع حاجاته الأساسية².
- توفير جو من الصراحة بين الوالدين والمراهق.
- شعور المراهق بتقدير الوالدين واعتزازهم به والشعور بالتقدير أقرانه وأصدقائه ومدرسيه وأهله، وسير حال الأسرة وارتفاع مستوى الثقافي والاقتصادي والاجتماعي للأسرة.
- الشغل وقت الفراغ من النشاط الاجتماعي والرياضي وسلامة الصحة العامة، زد على ذلك الراحة النفسية والرضا عن النفس.

3-6-2- المراهقة المنطوية:

ومن سماتها ما يلي:

- الانطواء وهو تعبير عن النقص في التكيف للموقف أو إحساس من جانب الشخص أنه غير جدير لمواجهة الواقع، لكن الخجل والانطواء يحدثان بسبب عدم الألفة بموقف جديد أو بسبب مجابهة أشخاص غرباء، أو بسبب خبرات سابقة مؤلمة مشابهة للموقف الحالي الذي يحدث للشخص خجلا وانطواء.
- التفكير المتمركز حول الذات ومشكلات الحياة ونقد النظام الاجتماعي.
- الاستغراق في أحلام اليقظة التي تدور حول موضوعات الحرمان والحاجات الغير مشبعة والاعتراف بالجنسية الذاتية.
- محاولة النجاح المدرسي على شرعية الوالدين .

¹ محمود حسن: الأسرة ومشكلاتها، دار النهضة العربية، ب ط، لبنان، 1981، ص24

² رابع تركي: أصول التربية والتعليم، ديوان المطبوعات الجامعية، ط2، الجزائر، 1990، ص137.

الفصل الثالث خصائص و مميزات المرحلة العمرية U19 (المراهقة) في ألعاب القوى

3-6-2-1- العوامل المؤثرة فيها:

- اضطراب الجو الأسري: الأخطاء الأسرية التي فيها، تسلط وسيطرة الوالدين، الحماية الزائدة، التدليل، العقاب القاسي. الخ.

- تركيز الأسرة حول النجاح مما يثير قلق الأسرة والمراهق .

- عدم الإشباع الحاجة إلى التقدير وتحمل المسؤولية والجذب العاطفي¹.

3-6-3- المراهقة العدوانية:

(المتمردة) من سماتها:

- التمرد و الثورة ضد المدرسة، الأسرة والمجتمع.

- العداوة المتواصلة والانحرافات الجنسية: ممارستها باعتبارها تحقق له الراحة واللذة الذاتية مثل: ، العادة السرية الشذوذ، المتعة الجنسية الخ².

- العناد: هو الإصرار على مواقف والتمسك بفكرة أو اتجاه غير مصوغ والعناد حالة مصحوبة بشحنة انفعالية مضادة للآخرين الذين يرغبون في شيء ، والمراهق يقوم بالعناد بغية الانتقام من الوالدين وغيرها من الأفراد، ويظهر ذلك في شكل إصرار على تكرار تصرف بالذات.

3-6-4- المراهقة المنحرفة:

من سماتها ما يلي:

- الانحلال الخلقي التام والجنوح والسلوك المضاد للمجتمع.

- الاعتماد على النفس الشامل والانحرافات الجنسية والإدمان على المخدرات .

- بلوغ الذروة في سوء التوافق .

- البعد عن المعايير الاجتماعية في السلوك .

3-6-4-1- العوامل المؤثرة فيها :

- المرور بخبرات حادة ومميرة وصدمات عاطفية عنيفة وقصور في الرقابة الأسرية .

- القسوة الشديدة في المعاملة وتجاهل الأسرة لحاجات هذا المراهق الجسمية والنفسية والاجتماعية الخ.

- الصحبة المنحرفة أو رفاق السوء وهذا من أهم العوامل المؤثرة.

- الفشل الدراسي الدائم والمتراكم وسوء الحالة الاقتصادية للأسرة .

هذا أن أشكال المراهقة تتغير بتغير ظروفها والعوامل المؤثرة فيها، وإن هذه تكاد تكون هي القاعدة، وكذلك تؤكد هذه الدراسة أن السلوك الإنساني من مرونة تسمح بتعديله.

وأخيرا فإنها تؤكد قيمة التوجيه والإرشاد والعلاج النفسي في تعديل شكل المراهقة المنحرف نحو التوافق و السواء³.

¹ يوسف ميخائيل أسعد: رعاية المراهقين، دار غريب للطباعة والنشر، ط، ب، بلد، ب، س، ص160.

² عبد الغني الإيادي: رعاية المراهقين، دار غريب للطباعة والنشر، ط، ب، بلد، ب، س، ص160

³ حامد عبد السلام زهران: علم نفس النمو-الطفولة والمراهقة، مرجع سابق، ص440

3-7- أهمية المراهقة في التطور الحركي للرياضيين:

- تتضح أهمية المراهقة كمرحلة كمال النضج والنمو الحركي حيث يبدأ مجالها بالدراسة في الجامعة، النادي الرياضي، فالمنتخبات القومية ن وتكتسي المراهقة أهمية كونها:
- أعلى مرحلة تنضج فيها الفروق الفردية في المستويات، ليس فقط بين الجنسين بل بين الجنس الواحد أيضا وبدرجة كبيرة.
- مرحلة انفراج سريعة للوصول بالمستوى إلى البطولة "رياضة المستويات العالية".
- مرحلة أداء متميز خالي من الحركات الشاذة والتي تتميز بالدقة والإيقاع الجيد.
- لا تعتبر مرحلة تعلم بقدر اعتبارها مرحلة تطور وتثبيت في المستوى للقدرات والمهارات الحركية.
- مرحلة لإثبات الذات عن طريق إظهار ما لدى المراهق من قدرات فنية ومهارات حركية.
- مرحلة تعتمد تمارين المنافسة كصفة مميزة لها، والتي تساعد على إظهار مواهب وقدرات المراهقين بالإضافة إلى انتقاء الموهوبين¹.

3-8- أهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراهقين:

إن الرياضة عملية تسلية، و ترويح لكلا الجنسين: هذا حيث أنها تحضر المراهق فكريا، و بدنيا كما تزوده من المهارات، و الخبرات الحركية من أجل التعبير عن الأحاسيس، و المشاعر النفسية المكتظة التي تؤدي إلى اضطرابات نفسية، و عصبية عند انفجاره فيتحصل المراهق من خلالها على جملة من القيم المقيدة التي لا يستطيع تحصيلها في الحياة الأسرية، كما تعمل الحصص التدريبية على صقل مواهب الرياضي، و قدراته من أجل شغل وقت الفراغ الذي تحس فيه الرياضي بالقلق، و الملل، و بعد الرياضة يتعب المراهق عضليا، و فكريا فيستسلم حتما للراحة، و النمو بدلا من أن يستسلم للكسل، و الخمول.

و يضيع وقته فيما لا يرضي الله، و لا النفس، و لا المجتمع، و عند مشاركة المراهق في التجمعات الرياضية، و النوادي الثقافية من أجل ممارسة مختلف أنواع النشاطات الرياضية، فإن هذا يتوقف على ما يحس به عن طريق التغييرات الجسمية، و النفسية، و العقلية التي يمر بها .

* إعطاء المراهق نوعا من الحرية، و تحميله بعض المسؤولية التي تتناسب مع قدراته، و استعداداته كحرية اختيار أماكن اللعب مثلا.

* التقليل من الأوامر و النواهي.

* مساعدة المراهق على اكتساب المهارات، و الخبرات المختلفة في الميادين الثقافية، و الرياضية لتوفير الوسائل، و الإمكانيات، و الجلو الذي يلائم ميول المراهق فهو دائما في حاجة ماسة إلى النضج، و الإرشاد و الثقة، و التشجيع، فعلى المدرب أداء دوره في إرشاد، و توجيه، و بث الثقة في حياة المراهقين طوال مشوارهم الرياضي².

¹ بسطويسي أحمد: أسس ونظريات الحركة، مرجع سابق، ص 187-188.
² معروف رزيق: خطايا المراهقة، دار الفكر، دمشق، ط 1986، ص 2، ص 15

3-9 - تطور الصفات البدنية و القدرات الحركية أثناء فترة المراهقة:

3-9-1 القدرات الحركية:

بالنسبة للنمو الحركي يظهر لاتزان التدريجي في مجال الأداء الحركي، و يستطيع الفرد أن يصل في مرحلة أداء العديد من المهارات الحركية الرياضية إلى الإتقان ، كما يلاحظ ارتفاع مستوى التوافق العضلي العصبي بدرجة كبيرة و يشير العديد من الباحثين إلى أن هذه المرحلة يمكن اعتبارها دورة جديدة للنمو الحركي، و منها يستطيع الفتى، و الفتاة اكتساب، و تعلم مختلف المهارات الحركية بسرعة ، هذا بالإضافة إلى زيادة عامل مرونة العضلات للفتيات يعد من النواحي الهامة التي تساعد على ممارسة بعض الأنشطة الرياضية المعينة التي تحتاج لهاته الصفة أما بالنسبة للفتيان فإن عامل زيادة القوة العضلية في هذه المرحلة يعد من النواحي الهامة التي تساعد على إمكانية ممارسة أنواع متعدد من الأنشطة الرياضية التي تتطلب المزيد من القوة العضلية و في هذه المرحلة يستطيع الفرد أن يصل إلى أعلى المستويات الرياضية العالية في بعض الأنشطة الرياضية مثل السباحة، الجمناز التمرينات الفنية.¹

و بذلك نرى تحسن في المستوي في بداية مرحلة المراهقة، و ثباتا، و استقرارا تآزرا حركيا في نهايتها بين الخصائص التقويمية المختلفة للحركة، وعلية فالحركات بشكل عام تتميز بالإنسانية، و الدقة، و الإيقاع الجميل المتقن، و الموزون، حيث تخلو المهارات من الحركات الزائدة، و الزوايا الحادة.

و يعزي "شانيل 1978، و فنتر 1979" تقدم هذا المستوى إلى القدرة الفائقة في التحصيل، و الاكتساب المميز للمهارات العقلية، و التي تميز هذه المرحلة، و يضيف "حامد زهران 1982" أن قدرة المراهق في تلك المرحلة تزداد في أخذ القرار، و التفكير السليم، و الاختياري، و الثقة بالنفس، و الاستقلالية في التفكير، و الحرية في الاكتشاف، حيث يؤثر ذلك كله ليس فقط على شخصية اللاعب الحركية فحسب بل على شخصيته المتكاملة.²

بالإضافة إلى هذا فإن قدرات التنسيق العضلي يزيد بصورة ملحوظة في هذه المرحلة، كما أن تطوير في القيادة الحركية يكون في حالة ثبات بشكل عام، و نلاحظ كذلك تحسن في قدرات المراقبة الحركية و قدرات لتأقلم و إعادة التأقلم، و الجمع بينهما، وبشكل عام فإن هذه المرحلة يكون فيها المعلم الحركي جيد، و يكون بشكل أكثر فعالية لدى الذكور منه لدى الإناث³

3-9-2 تطور الصفات البدنية:

3-9-2-1- القوة:

خلال مرحلة المراهقة توجد أحسن الفرص، و انسب الأوقات للتدريب على القوة لأنه، و بشكل عام فإن النمو يكون موجه في هذه المرحلة أساسا من الناحية العرضية ، وعلية نلاحظ زيادة في حجم العضلات مع العلم بوجود اختلافات بين مختلف المجموعات العضلية، و في الحين بين مستوي التطور، فالبنات يصلون إلى القوة العضلية القصوى، و عموماً في سن 15 إلى 17 سنة بينما الذكور ففي سن 18 إلى 22 سنة خلال هذه المرحلة الحمولات، و طرق التدريب

¹ عنايات محمد أحمد فرج:مناهج و طرق تدريس التربية البدنية، دار الفكر العربي، 1998، ص74.

² بسطويسي أحمد: أسس ونظريات الحركة، مرجع سابق، ص184

³ GUNJEN WEINC BIOLOQIE DU SPORT, EDITION VIGOT, PARIS, 1992, P341-353.

الفصل الثالث

خصائص و مميزات المرحلة العمرية U19 (المراهقة) في ألعاب القوى

المستعملة يمكن أن تكون على قاعدة الكبار مع الأخذ بعين الاعتبار الرفع التدريجي للحمولة، و هو مبدأ هام لتدريب القوة، و خاصة هذه المرحلة الحساسة¹.

3-2-2-9-3- السرعة:

بالنسبة لهاته الصفة فيستمر تطورها، و يبلغ أوجها في مرحلة المراهقة ، حيث يستمر هذا التطور بنفس النسبة حتى سن 14 إلى 15 سنة حيث يرى " فنتر 1979" أن الفرق ليست جوهرية بين الأولاد و البنات لهذا العنصر، و أن كان لصالح الأولاد قليلاً حيث يرجع السبب في ذلك ليس في زيادة الخطوة بل تساوي طولها للجنسين. يذكر "ايفانوف 1965" أن تطور كبير لهذه الصفة البدنية، ويعزو ذلك إلى تحسن كبير في الجهاز الدوري التنفسي، و تطورا واضحا بهذا الأخير حيث نرى فروقا جوهرية بين مستوى التحمل بين الجنسين ابتداء من سن 12 إلى 14 سنة، ويزداد بشكل واضح حتى نهاية المرحلة.

3-2-9-3- المرونة:

تتميز هذه المرحلة بتحسن نسبي في المستوى حيث يظهر ذلك واضحا من خلال أداء تلاميذ تلك المرحلة لحركات الجمباز، و الحركات الدقيقة الأخرى، و التي تتطلب قدرا كبيرا من الرشاقة حيث نرى تحسنا ملحوظا في كل من ديناميكية، و ثبات، و مرونة الحركات مع مستوى متميز من التكيف، و يلاحظ كذلك العمود الفقري يكون تقريبا قد اكتمل، والنمو، والزيادة في الطول هي الأخرى قد اكتملت في حوالي 18 إلى 22 سنة².

3-10- مشكلات المراهقة:

لاشك أن مشكلة المراهقة ظاهرة طبيعية، و أساسية في حياة الفرد، و الشباب هي فترة المشكلات و الهموم، و المراهق يحتاج إلى كثير من المساعدات حتى يصبح راشدا متوافقا في حياته، لأن المراهقة حالة نفسية، و جسدية كامنة في كل منا تدفع الإنسان إلى التصرف الخاطئ، و يحتاج إلى رقابة مستمرة من الأهل تدعوا إلى إتباع الأوامر الإلهية التي تنص على عدم الاختلاط، و المراهقة أيضا تحتاج إلى قيم دينية يفترض تزويد الإنسان بها لتحصن من الوقوع في الرذيلة.

و من أهم المشكلات التي يتعرض لها المراهق:

* النضج المبكر أو المتأخر (البلوغ).

* الكافية الاجتماعية.

* مشكلة الفراغ.

* القلق، و الحيرة... الخ³

¹ بسطويسي أحمد: أسس ونظريات الحركة، مرجع سابق، ص 184-185.

² GUNJEN WEINC BIOLOGIE DU SPORT, EDITION VIGOT, PARIS, 1992, P341-353.

³ عصام نور: سيكولوجية المراهقة، الإسكندرية، 2004، ص 26-29

3-11- نصائح عامة لكل مربى لكيفية التعامل مع المراهقين:

- * يجب دراسة ميول، ورغبات المراهقين قبل وضع أي برنامج.
- * الإكثار من الأنشطة التي تنمي شخصية المراهق، و تربي استقلاله، و تكسبه ذاته.
- * يجب تنمية وعي الأفراد لخلق قاعدة عريضة متعددة الجوانب للانطلاق نحو رياضة المستوى العالي.
- * يجب إعطاء المراهق جانب من الحرية، و تحميله بعض المسؤوليات مع إشعاره بأنه موضع ثقة .
- * يجب منح المراهق فرصة الإفصاح عن آرائه، و عدم فرض النصائح عليه .
- * إعطاء الحرية تصحيح أخطائه بنفسه بقدر الإمكان لأن لجوء المربي إلى استعمال أساليب مناسبة خلال الممارسة الرياضة يساهم بشكل كبير في قدرة السيطرة على المراهق، و جعله يتبع المسار الصحيح للنمو المتكامل، وتجنبه الأزمات النفسية، و الاجتماعية، والتي قد تعرقل هذا النمو¹.

خلاصة:

من خلال ما سبق نستنتج أن فترة المراهقة أزمة نفسية ومرحلة انفرادية حرة ولا يمكن حصرها في طبقة اجتماعية معينة أو مجتمع خاص فهي مرحلة تنشط من مرحلة البلوغ إلى مرحلة الرشد. ولهذا من الضروري متابعة ومراقبة المراهق حتى يتم نموه ويكتمل نضجه اكتمالا سليما وصحيحا ومن هنا يجب على الأسرة تفهم حالته ومحاولة الأخذ بيده ليتجاوز هذه المرحلة، كما يأتي دور المدرسة باعتبارها الأسرة الثانية لتبرز أهمية الأنشطة الرياضية وما يحتويه من أهداف اجتماعية ونفسية وصحية، كمتنفس للمراهقين .

¹ بسطويسي أحمد: أسس ونظريات الحركة، مرجع سابق، ص184.

تمهيد:

يتضمن هذا الفصل عرض النتائج و تحليلها, وفقا للنتائج المحصل عليها من خلال الدراسة, و هذا لتوضيح الاختلافات و التشابهات التي يصل إليها البحث و التي سوف تساعدنا في معرفة مدى صحة تطابق نتائج البحث مع الأهداف الموضوعية, و يحتوي هذا الفصل على عرض و تحليل النتائج المتوصل إليها مع تمثيلها بيانيا لتوضيح مدى ارتباط المتغيرات المدروسة.

1.2. عرض و تحليل النتائج:

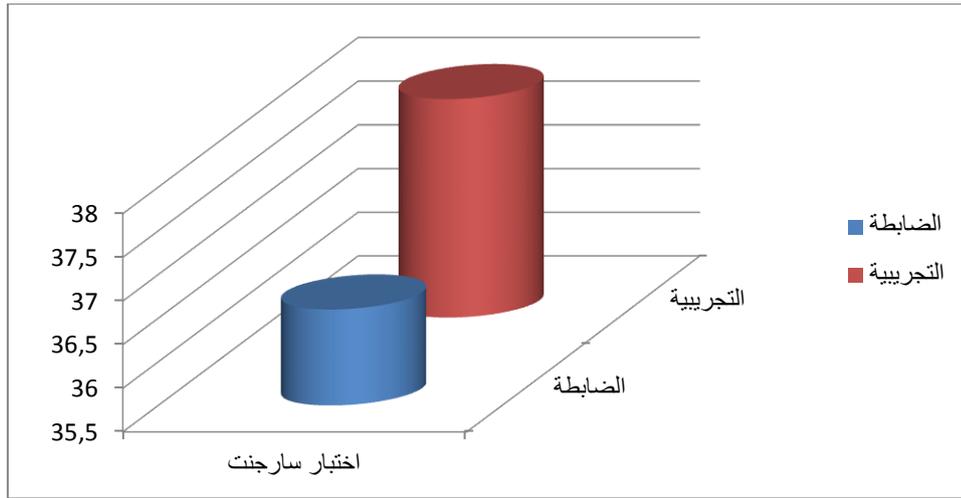
1.1.2. نتائج الاختبار القبلي للعينه الضابطة والتجريبية:

أ. اختبار سارجنت القبلي:

الاختبار سارجنت القبلي	ن	س	ع	ت م	ت ج	د ح	م دلالة	الدلالة الإحصائية
العينه الضابطة	05	36.6	0.80	2.08	2.13	08	0.05	غير دال
	05	38	0.63					

جدول رقم " 02 " يبين دراسة مقارنة اختبار سارجنت القبلي بين للعينتين الضابطة والتجريبية .

من خلال الجدول رقم " 02 " يتضح أن العينه الضابطة حققت متوسط حسابي و انحراف معياري قدره (0.80 ± 36.6) وحققت العينه التجريبية متوسط حسابي و انحراف معياري قدره (0.63 ± 38) وبلغت قيمة ت المحسوبة 2.08 والتي كانت اصغر من قيمة ت الجدولية 2.13 وذلك عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 04, مما يبين عدم وجود فرق دال إحصائيا أي غير معنوي بين العينتين في اختبار سارجنت.



مخطط أعمدة رقم "11" يبين النتائج القبلية للعينتين الضابطة والتجريبية في اختبار سارجنت.

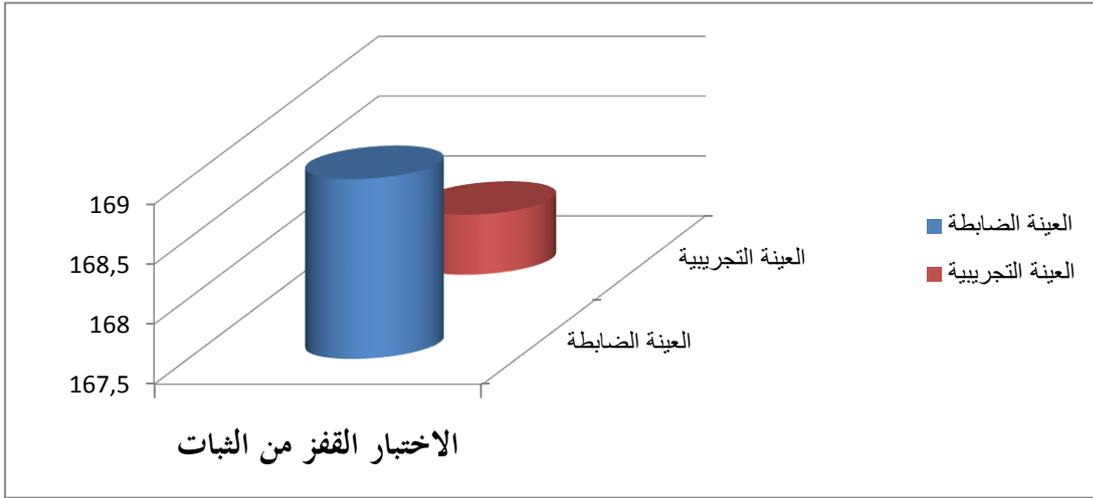
ب. اختبار القفز من الشبات القبلي:

الدلالة	م دلالة	د ح	ت ج	ت م	ع	س	ن	الاختبار القبلي للقفز من الشبات
غير دال	0.05	08	2.13	0.84	2.36	169	05	العينة الضابطة
					2.75	168	05	العينة التجريبية

جدول رقم " 03 " يبين دراسة مقارنة اختبار القفز من الشبات القبلي بين العينتين الضابطة

والتجريبية.

من خلال الجدول رقم " 03 " يتضح أن العينة الضابطة حققت متوسط حسابي و انحراف معياري قدره (2.36 ± 169) وحققت العينة التجريبية متوسط حسابي و انحراف معياري قدره (2.75 ± 168) وبلغت قيمة ت المحسوبة 0.84 والتي كانت اصغر من قيمة ت الجدولية 2.13 وذلك عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 08 مما يبين عدم وجود فرق دال إحصائيا أي غير معنوي بين العينتين في اختبار القفز من الثبات.



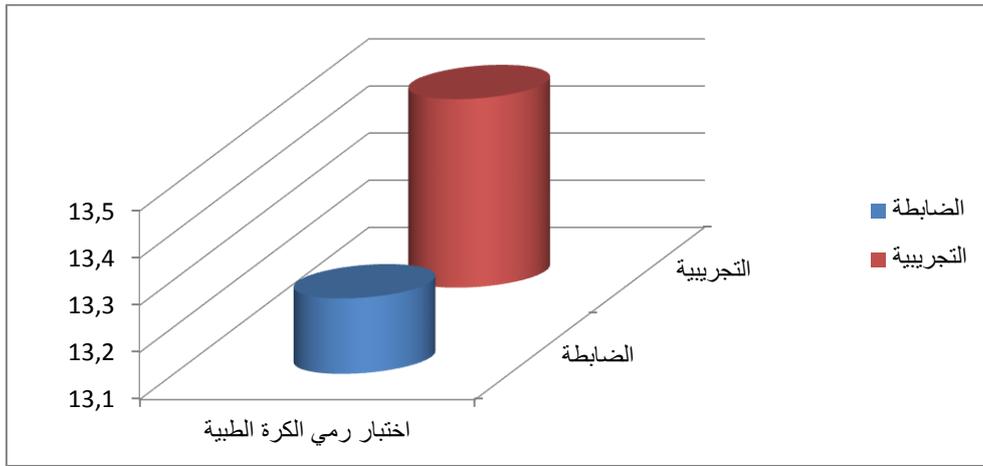
مخطط أعمدة رقم "12" يبين النتائج القبلية للعينتين الضابطة والتجريبية في اختبار القفز من الثبات.

ج. اختبار رمي الكرة الطبية القبلي:

الاختبار	ن	س	ع	ت م	ت ج	د ح	م دلالة	الدلالة
العينة الضابطة	05	13.26	0.91	0.30	2.13	08	0.05	غير دال
	05	13.5	0.36					

جدول رقم " 04 " يبين دراسة مقارنة اختبار رمي الكرة الطبية القبلي بين العينتين الضابطة والتجريبية.

من خلال الجدول رقم " 04 " يتضح أن العينة الضابطة حققت متوسط حسابي و انحراف معياري قدره (0.91 ± 13.26) وحققت العينة التجريبية متوسط حسابي و انحراف معياري قدره (0.36 ± 13.5) وبلغت قيمة ت المحسوبة 0.30 والتي كانت اصغر من قيمة ت الجدولية 2.13 وذلك عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 08, مما يبين عدم وجود فرق دال إحصائيا أي غير معنوي بين العينتين في صفة قوة عضلات اليدين.



مخطط أعمدة رقم "13" يبين النتائج القبلية للعينتين الضابطة والتجريبية في اختبار رمي الكرة الطبية.

الاستنتاج:

من خلال الجداول رقم "02" "03" "04" يتضح لنا أن هناك تقارب في المستوى بين عيني البحث في العناصر البدنية المختبرة، وهذا ما يدل على تجانس العينتين في الاختبارات القبلية، بالرغم من أن في هذه المرحلة يكون التنافس فيها شديداً مع الآخرين و مقارنة نتائج بينهم.

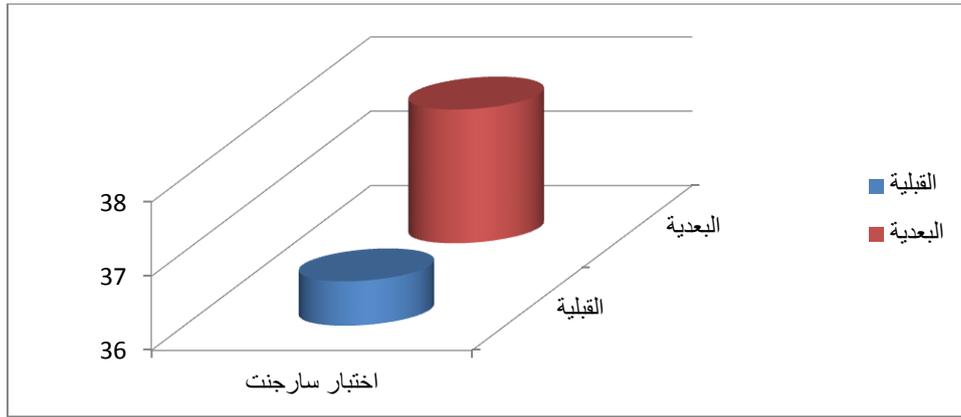
2.1.2. نتائج الاختبارات القبلية و البعدية للعينه الضابطة

أ. اختبارات سارجنت القبلية و البعدية :

الاختبار	ن	س	ع	ت م	ت ج	د ح	م دلالة	الدلالة
الاختبار القبلي	05	36.6	0.80	1.71	2.13	04	0.05	غير دال
الاختبار البعدي	05	37.8	1.16					

- جدول رقم " 05 " يبين دراسة مقارنة اختبار سارجنت بين القبلي و البعدي للعينه الضابطة.

من خلال الجدول رقم " 05 " يتضح انه خلال الاختبار القبلي حققت العينه الضابطة متوسط حسابي و انحراف معياري قدره (0.80 ± 36.6) وحققت خلال الاختبار البعدي متوسط حسابي و انحراف معياري قدره (1.16 ± 37.8), وبلغت قيمة ت المحسوبة 1.71 وهي أصغر من قيمتها الجدولية والتي بلغت 2.13 و ذلك عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 04, وهذا ما يعني عدم وجود فرق دال إحصائيا بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينه الضابطة في اختبار سارجنت.



مخطط أعمدة رقم " 14 " يبين النتائج القبلي و البعدي للعينة الضابطة في اختبار سارجنت.

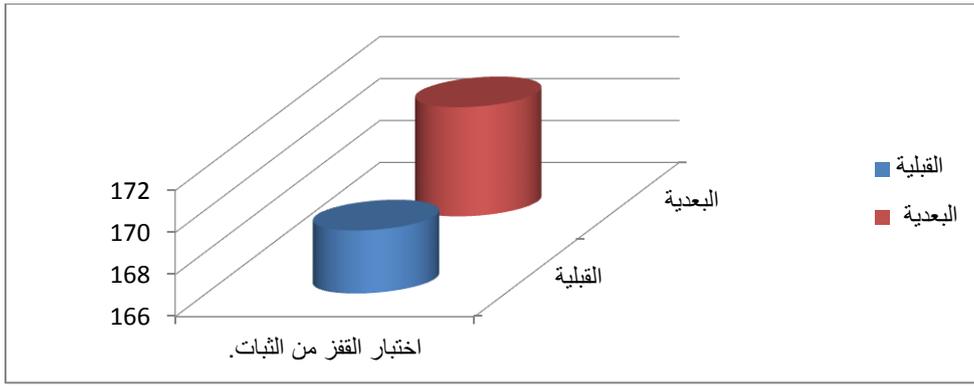
ب. اختبارات القفز من الثبات القبلي و البعدي:

الدرجة	م دلالة	د ح	ت ج	ت م	ع	س	ن	الاختبار
غير دال	0.05	04	2.13	0.86	2.36	169	05	الاختبار القبلي
					1.93	171.2	05	الاختبار البعدي

جدول رقم " 06 " يبين دراسة مقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينة الضابطة

في اختبار القفز من الثبات.

من خلال الجدول رقم " 12 " يتضح انه خلال الاختبار القبلي حققت العينة الضابطة متوسط حسابي و انحراف معياري قدره (2.36 ± 169) وحققت خلال الاختبار البعدي متوسط حسابي و انحراف معياري قدره (1.93 ± 171.2), وبلغت قيمة ت المحسوبة 0.86 وهي أصغر من قيمتها الجدولية والتي بلغت 2.13 و ذلك عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 04 , وهذا ما يعني عدم وجود فرق دال إحصائيا بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينة الضابطة في اختبار القفز من الثبات



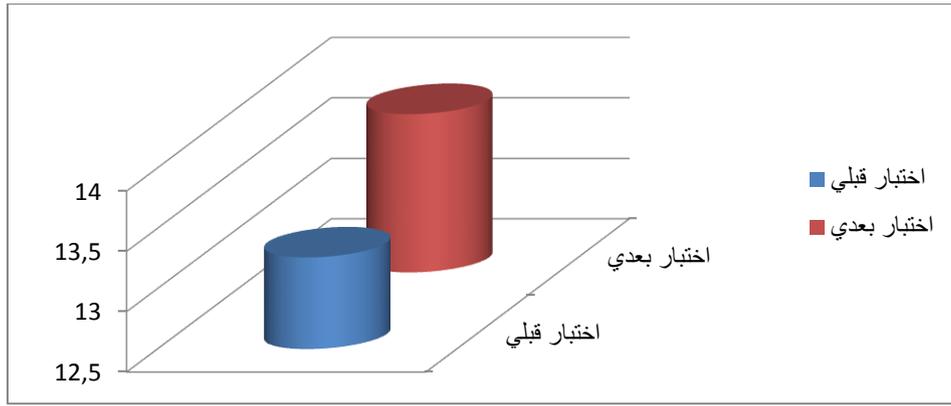
مخطط أعمدة رقم " 15 " يبين النتائج القبلية و البعدية للعينة الضابطة في اختبار القفز من الثبات.

ج. اختبارات رمي الكرة الطبية القبلية و البعدية :

الاختبار	ن	س	ع	ت م	ت ج	د ح	م دلالة	الدلالة	اختبار رمي الكرة الطبية
									الاختبار القبلي
الاختبار القبلي	05	13.26	0.91	0.88	2.13	04	0.05	غير دال	
الاختبار البعدي	05	13.81	0.80						

جدول رقم " 07 " يبين دراسة مقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينة الضابطة في اختبار رمي الكرة الطبية.

من خلال الجدول رقم " 13 " يتضح انه خلال الاختبار القبلي حققت العينة الضابطة متوسط حسابي و انحراف معياري قدره (0.91 ± 13.26) وحققت خلال الاختبار البعدي متوسط حسابي و انحراف معياري قدره (0.80 ± 13.81), وبلغت قيمة ت المحسوبة 0.81 وهي أصغر من قيمتها الجدولية والتي بلغت 2.13 و ذلك عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 04 , وهذا ما يعني عدم وجود فرق دال إحصائياً بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينة الضابطة في اختبار رمي الكرة الطبية



مخطط أعمدة رقم " 16 " يبين النتائج القبليّة و البعدية للعينّة الضابطة في اختبار رمي الكرة الطيّة .

استنتاج:

من خلال الجداول رقم "11" "12" "13" يتضح أن هناك استقرار وثبات في المستوى للعينّة الضابطة و يتضح ذلك من خلال الاختبارات القبليّة و البعدية لبعض الاختبارات، ولقد أرجع الباحثين ذلك إلى عدم نجاعة البرنامج و الطريقة المتبعة في تدريب هذه العينّة خلال الحصص التدريبيّة، والتي لا تدفع بالرياضيين إلى بذل مجهود من خلال التمارين المقدّمة، وبذلك لا يحقق الهدف المنشود بالرغم من أن هذه المرحلة تعتبر انبساطية لتحسين القوة الانفجارية حسب ما جاء في كتاب بسطويسي أحمد: أسس ونظريات الحركة خلال مرحلة المراهقة توجد أحسن الفرص، و انبساط الأوقات للتدريب على القوة لأنه، و بشكل عام فإن النمو يكون موجه في هذه المرحلة أساساً من الناحية العرضية، و عالية نلاحظ زيادة في حجم العضلات مع العلم بوجود اختلافات بين مختلف المجموعات العضلية، و في الحين بين مستوي التطور، فالبنات يصلون إلى القوة العضلية القصوى، و عموماً في سن 15 إلى 17 سنة بينما الذكور ففي سن 18 إلى 22 سنة خلال هذه المرحلة الحمولات، و طرق التدريب المستعملة يمكن أن تكون على قاعدة الكبار مع الأخذ بعين الاعتبار الرفع التدريجي للحمولة، و هو مبدأ هام لتدريب القوة، و خاصة هذه المرحلة الحساسة¹.

¹ بسطويسي أحمد: أسس ونظريات الحركة، مرجع سابق، ص 184-185.

3.1.2. نتائج الاختبارات القبلية و البعدية للعينة التجريبية:

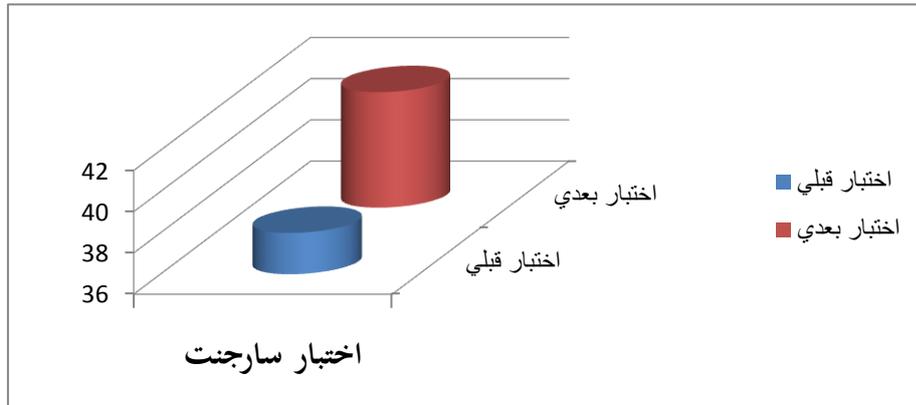
أ. اختبار القبلي والبعدى سارجنت:

الدلالة	م دلالة	د ح	ت ج	ت م	ع	س	ن	
دال	0.05	04	2.13	2.62	0.63	38	05	الاختبار القبلي
					1.34	41.6	05	الاختبار البعدى

جدول رقم " 08 " يبين دراسة مقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدى للعينة التجريبية اختبار سارجنت.

من خلال الجدول رقم " 08 " يتضح انه خلال الاختبار القبلي حققت العينة التجريبية متوسط حسابي و انحراف معياري قدره (0.63 ± 38) وحققت خلال الاختبار البعدى متوسط حسابي و انحراف معياري قدره (1.34 ± 41.6), وبلغت قيمة ت المحسوبة 2.26 وهي اكبر من قيمتها

الجدولية والتي بلغت 2.13 ذلك عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 04, وهذا ما يعني وجود فرق دال إحصائياً بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينة التجريبية في اختبار سارجنت.



مخطط أعمدة رقم " 17 " يبين النتائج القبليّة و البعدية للعينة التجريبية في اختبار سارجنت.

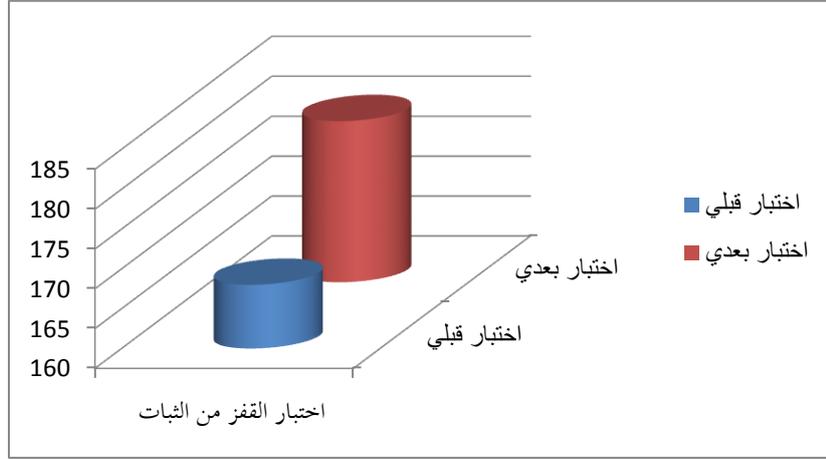
ب. اختبار القبلي والبعدي في القفز من الثبات:

الاختبار	ن	س	ع	ت م	ت ج	د ح	م دلالة	الدلالة
الاختبار القبلي	05	168	2.75	5.25	2.13	04	0.05	دال
الاختبار البعدي	05	180.2	3.74					

جدول رقم " 09 " يبين دراسة مقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينة التجريبية في القفز من الثبات.

من خلال الجدول رقم " 09 " يتضح انه خلال الاختبار القبلي حققت العينة التجريبية متوسط حسابي و انحراف معياري قدره (2.75 ± 168) وحققت خلال الاختبار البعدي متوسط حسابي و انحراف معياري قدره (3.74 ± 180.2), وبلغت قيمة ت المحسوبة 5.25 وهي اكبر من قيمتها

الجدولية والتي بلغت 2.13 ذلك عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 04, وهذا ما يعني وجود فرق دال إحصائياً بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينة التجريبية في اختبار القفز من الثبات.



مخطط أعمدة رقم " 18 " يبين النتائج القبليّة و البعدية للعينة التجريبية في اختبار القفز من الثبات.

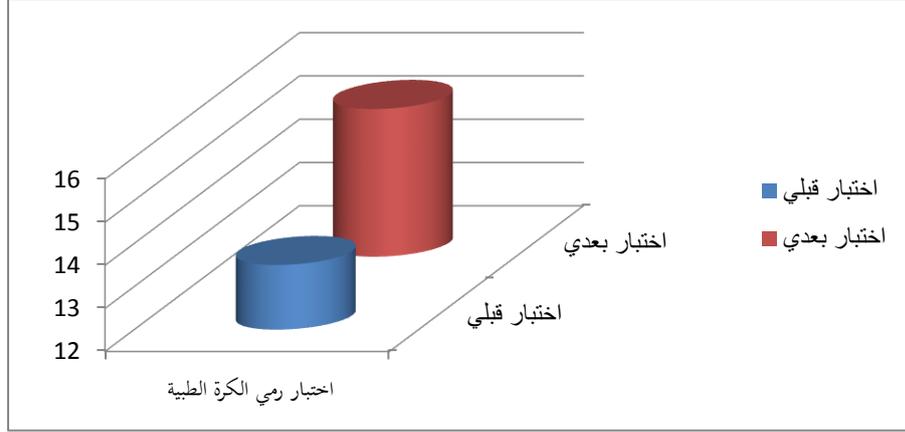
ج. اختبار القبلي والبعدي رمي الكرة الطبية:

الاختبار	ن	س	ع	ت م	ت ج	د ح	م دلالة	الدلالة
الاختبار القبلي	05	13.5	0.36	4.92	2.13	04	0.05	دال
الاختبار البعدي	05	15.42	0.71					

جدول رقم " 10 " يبين دراسة مقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينة التجريبية في رمي الكرة الطبية.

من خلال الجدول رقم " 10 " يتضح انه خلال الاختبار القبلي حققت العينة التجريبية متوسط حسابي و انحراف معياري قدره (13.5 ± 0.36) وحققت خلال الاختبار البعدي متوسط حسابي

و انحراف معياري قدره (0.71 ± 15.42) , وبلغت قيمة ت المحسوبة 4.92 وهي أكبر من قيمتها الجدولية والتي بلغت 2.13 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 04, وهذا ما يعني وجود فرق دال إحصائياً بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينة التجريبية في اختبار رمي الكرة الطبية.



مخطط أعمدة رقم " 19 " يبين النتائج القبلي و البعدي للعينة التجريبية في اختبار رمي الكرة الطبية.

الاستنتاج:

من خلال الجداول رقم " 08 " " 09 " " 10 " يتضح أن هناك تحسن في المستوى بالنسبة للعينة التجريبية في الاختبارات المستهدفة و قد ارجع الباحثين ذلك إلى أن البرنامج المقترح من طرفهم و الذي يعتمد بالدرجة الأولى على التقوية العضلية هو الذي كان وراء هذا التحسن،

4.1.2. نتائج الاختبارات البعديتين للعينتين الضابطة و التجريبية:

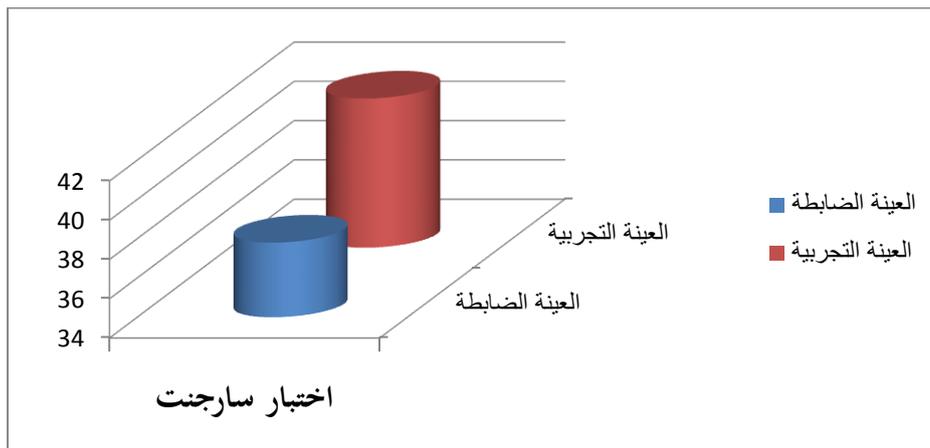
أ. اختبار سارجنت البعدي:

الاختبار البعدي	ن	س	ع	ت م	ت ج	د ح	م دلالة	الدلالة
العينة	05	37.8	1.16	2.62	2.13		0.05	دال

		8					الضابطة	
					1.34	41.6	05	العينة التجريبية

جدول رقم " 11 " يبين دراسة مقارنة بين الاختبار البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية في اختبار سارجنت.

من خلال الجدول رقم " 11 " يتضح أن العينة الضابطة حققت متوسط حسابي و انحراف معياري قدره (1.16 ± 37.8) وحققت العينة التجريبية متوسط حسابي و انحراف معياري قدره (1.34 ± 41.6) وبلغت قيمة ت المحسوبة 2.62 والتي كانت اكبر من قيمة ت الجدولية 2.13 وذلك عند درجة مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 8, مما يبين وجود فرق دال إحصائيا أي معنوي بين العينتين في اختبار سارجنت.



مخطط أعمدة رقم " 20 " يبين النتائج البعدية للعينتين الضابطة والتجريبية في اختبار سارجنت.

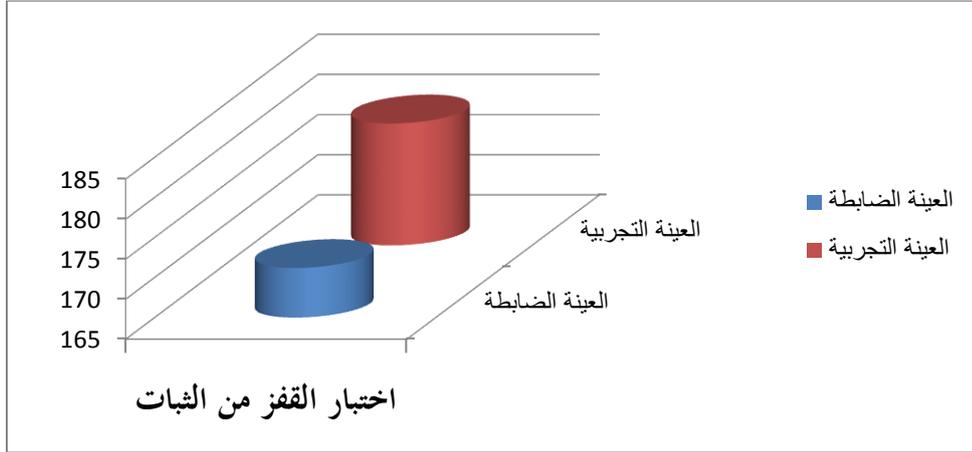
ب. اختبار القفز من الثبات البعدي:

اختبار القفز من الثبات	ن	س	ع	ت م	ت ج	د ح	م دلالة	الدلالة
العينة الضابطة	05	171.2	1.93	4.54	2.13	08	0.05	دال
العينة التجريبية	05	180.2	3.74					

جدول رقم " 12 " يبين دراسة مقارنة بين الاختبار البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية في

اختبار القفز من الثبات .

من خلال الجدول رقم " 12 " يتضح أن العينة الضابطة حققت متوسط حسابي و انحراف معياري قدره (1.93 ± 171.2) وحققت العينة التجريبية متوسط حسابي و انحراف معياري قدره (3.74 ± 180.2) وبلغت قيمة ت المحسوبة 4.54 والتي كانت أكبر من قيمة ت الجدولية 2.13 وذلك عند درجة مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 08 , مما يبين وجود فرق دال إحصائياً أي معنوي بين العينتين في صفة القوة الانفجارية.



مخطط أعمدة رقم "21" يبين النتائج البعدية للعينتين الضابطة والتجريبية في اختبار القفز من الثبات .

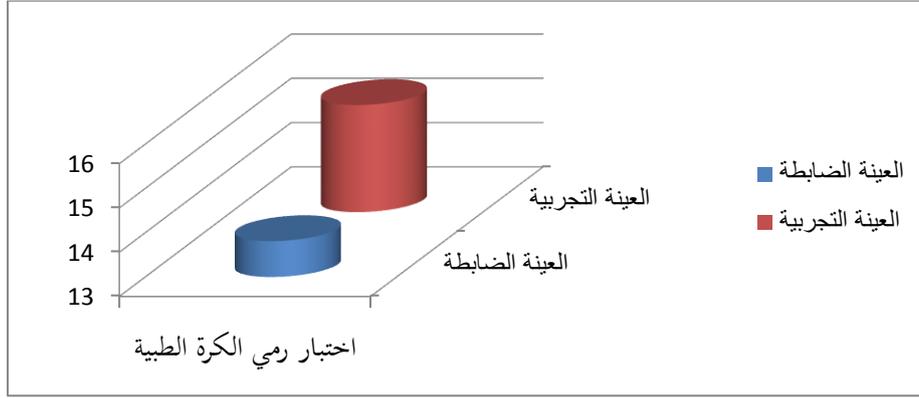
اختبار رمي الكرة الطبية البعدي:

اختبار رمي الكرة الطبية	ن	س	ع	ت م	ت ج	د ح	م دلالة	الدلالة
-------------------------	---	---	---	-----	-----	-----	---------	---------

دال	0.05	08	2.13	3.03	0.08	13.81	05	العينة الضابطة
					0.71	15.42	05	العينة التجريبية

جدول رقم " 13 " يبين دراسة مقارنة بين الاختبار البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية في اختبار رمي الكرة الطبية.

من خلال الجدول رقم " 13 " يتضح أن العينة الضابطة حققت متوسط حسابي و انحراف معياري قدره (0.08 ± 13.81) وحققت العينة التجريبية متوسط حسابي و انحراف معياري قدره (0.71 ± 15.42) وبلغت قيمة ت المحسوبة 0.03 والتي كانت أكبر من قيمة ت الجدولية 2.13 وذلك عند درجة مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 08, مما يبين وجود فرق دال إحصائياً أي معنوي بين العينتين في اختبار رمي الكرة الطبية.



مخطط أعمدة رقم " 22 " يبين النتائج البعدية للعنتين الضابطة والتجريبية في اختبار رمي الكرة الطبية.

الاستنتاج:

من خلال الجداول رقم " 11 " " 12 " " 13 " يتضح أن هناك تحسن في المستوى للعينة التجريبية على غرار العينة الضابطة في جميع الاختبارات المستهدفة وقد ارجع الباحثين ذلك إلى أن الطريقة المتبعة هي سبب ذلك التحسن حيث أن البرنامج المتبع كانت له نتائج إيجابية على العينة التجريبية وذلك من خلال خلق جو عمل مليء بالحيوية و السرور دفع الرياضيين إلى حب العمل وبجد أكبر فأدى بهم ذلك إلى التطور والتحسين في الجانب البدني،

خلاصة:

احتوى هذا الفصل على عرض و تحليل مختلف نتائج البحث, سواء فيما يخص الاستبيان و المقابلة الشخصية مع المدربين و التي تبين من خلالها نقص في المعلومات الخاصة بالمتطلبات الحديثة و الخاصة بتدريب فئة الأواسط, أما فيما يتعلق بالاختبارات البدنية عند الرياضيين فقد أظهرت النتائج قصور واضح في مختلف الصفات البدنية.

تمهيد:

بناء على النتائج المتوصل إليها و اعتمادا على البيانات المتحصل عليه, سنحاول في هذا الفصل التطرق إلى أهم الاستنتاجات المتوصل إليها, بعد إن تم عرض و تحليل النتائج الفصل السابق. إذ سنحاول التطرق في هذا الفصل مقابلة النتائج مع الفرضيات ثم الخروج بجملة من التوصيات و الاقتراحات.

1.3. مناقشة فرضيات البحث:

بغية توظيف البيانات والنتائج التي توصلنا إليها في الدراسة الميدانية ، ولإيجاد حل للمشكلة المطروحة سوف نقوم بمناقشة النتائج بالفرضيات.

1.1.3. مناقشة فرضية البحث الأولى:

من خلال فرضية البحث التي تشير إلى أنه لا توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية و الضابطة في الاختبارات القبليّة لصالح العينة التجريبية .

ومن خلال نتائج البحث التي توصلنا إليها في دراستنا في الجداول رقم "02" "03" "04" بحيث لم تكن هناك فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية و الضابطة في الاختبارات القبليّة لصالح العينة التجريبية.

ومن خلال هذا كله نقول أن فرضية البحث الأولى تحققت.

2.1.3. مناقشة فرضية البحث الثانية:

من خلال فرضية البحث الثانية التي تشير إلى أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية لدى المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج و بعده لصالح القياس البعدي.

على ضوء النتائج المتحصل عليها في دراستنا الميدانية في الجداول رقم "05" "06" "07" حيث لا وجود لفروق دالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للعينة الضابطة

و مما سبق نقول أن فرضية البحث الثانية قد تحققت.

3.1.3. مناقشة فرضية البحث الثالثة:

من خلال فرضية البحث الثالثة والتي تشير إلى أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للعينة التجريبية لصالح الاختبار البعدي.

ومن خلال نتائج البحث المتوصل إليها في الدراسة الميدانية وتحديدًا في الجداول رقم "08" "09" "10" نجد فروق دالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للعينة التجريبية لصالح الاختبار البعدي.

وعليه من خلال النتائج السابقة نقول أن الفرضية الثالثة قد تحققت.

4.1.3. مناقشة فرضية البحث الرابعة:

من خلال فرضية البحث الثالثة والتي تشير إلى أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية و الضابطة في الاختبارات البعدية لصالح العينة التجريبية .

ومن خلال نتائج البحث المتوصل إليها في الدراسة الميدانية وتحديدًا في الجداول رقم "11" "12" "13" نجد فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية و الضابطة في الاختبارات البعدية لصالح العينة التجريبية .

وعليه من خلال النتائج السابقة نقول أن الفرضية الثالثة قد تحققت.

2.3. الاستنتاجات:

من خلال إشكالية البحث التي قمنا بمعالجتها بوسائل إحصائية مناسبة توصلنا إلى النتائج التالية:

- ✓ في الاختبار القبلي للعينتين الضابطة و التجريبية لم نجد أي فروق دالة إحصائية
- ✓ بالنسبة للاختبار البعدي للعينتين التجريبية و الضابطة وجود فروق دالة إحصائية لصالح العينة التجريبية.
- ✓ في نتائج اختبار العينة التجريبية قبل تطبيق البرنامج و بعده وجود فروق دالة إحصائية لصالح الاختبار البعدي.
- ✓ في نتائج الاختبار القبلي و البعدي للعينة الضابطة لا توجد فروق دالة إحصائية

ومنه نستنتج أن البرنامج التدريبي المقترح على التقوية العضلية كان له أثر إيجابي على تحسين القوة الانفجارية لدى عدائي سباق السرعة أواسط العاى القوى U19 , حيث وجد أن هناك تحسن على مستوى جميع الاختبارات المستهدفة بالنسبة للينة التجريبية بالمقارنة مع العينة الضابطة.

3.3. خاتمة:

تعتبر الرياضة في وقتنا الحالي مقياسا لتطور الأمم وازدهارها وتحتل جزءا لا يستهان به في تكوين الأفراد والمجتمعات من الناحية النفسية والأخلاقية والاجتماعية، إذ أصبح الاهتمام بها شيء مهم في سياسات الدول لما لها من تأثيرات كبيرة. و تعتبر العاى القوى من الفعاليات التي يمكن من خلالها جني أكبر عدد من الميداليات،و التي تعتبر سببا في تفوق دولة على أخرى من الناحية الرياضية والإعلامية , وهي من الرياضات التي تظهر فيها الفروق الفردية، ما يجعلها أكثر متعة للمتفرجين وأكثر تعباً لممارسها. كما تشكل عناصر اللياقة البدنية مثل القوة العضلية والسرعة أهمية كبيرة في العاى القوى.

ويمكن القول أن رياضي المستقبل المتميز هو نتيجة لعمل مسبق مخطط له ، حيث يعتبر المراهق مركز العملية التدريبية نظرا لإمكانياته الأولية وقابليته للتحسن من خلال التدريب المقنن،والذي يؤثر في الجوانب البدنية الفيزيولوجية والنفسية والاجتماعية لهذا المراهق قادر على تحسين مستواه و متطلبات النشاط الرياضي الذي يمارسه. فالعناية الشاملة لمتطلبات النشاط الرياضي أمر ضروري للوصول بالعملية التدريبية إلى أهدافها المرسومة.

وقد جاءت هذه الدراسة لكي نلاحظ مدى تحسن الجوانب البدنية كالقوة الانفجارية و السرعة خلال برنامج مقترح وطريق العلمية لتحسينها . و قد اشتمل البحث على جانبين، شمل الباب الأول الدراسة النظرية و فيه نجد ثلاث فصول يتضمن الفصل الأول التدريب الرياضي في ألعاب القوى و يحتوي الفصل الثاني على عناصر اللياقة البدنية الأساسية في سباقات السرعة كما تمحور الفصل الثالث على خصائص و مميزات فئة الأواسط U19 تم التطرق فيه إلى الخصائص المورفولوجية و الفسيولوجية و النفسية و الاجتماعية لهذه الفئة العمرية.

أما الباب الثاني فتضمن ثلاث فصول، يحتوي الفصل الأول منهجية البحث و إجراءاته الميدانية و تم فيه عرض الأطر المنهجية العامة من المنهج المستعمل و العينة المستعملة وصولا إلى عرض أهم الأدوات

المستعملة في البحث. أما الفصل الثاني فتضمن عرض و تحليل النتائج المحصل عليها, في حين احتوى الفصل الثالث على مناقشة النتائج بالفرضيات و أهم الاستنتاجات من بينها وجود فروق دالة إحصائية بين العينتين لصالح العينة التجريبية في جل الاختبارات, و جملة من أهم الاقتراحات و التوصيات.

4.3. التوصيات والاقتراحات:

بعد ما توصلنا إليه من خلال الدراسة و بعد تحليل ومناقشة النتائج المتوصل إليها من خلال الدراسة الميدانية بتطبيق برنامج تدريبي خاص بفئة الأواسط والمقدم من طرف الباحثين، و قد تبين جليا أن هناك فروق دالة إحصائية بين العينتين المدروسة لصالح العينة التجريبية.

وعلى ضوء هذه النتائج و ما اختبره الطلبة الباحثين في الميدان نوصي بما يلي:

- ✓ بناء برامج تدريبية و فق أسس علمية تليق بأدائهم.
- ✓ رفع القدرات المعرفية للمدربين في مجال التدريب الرياضي بأسلوب علمي و هذا عن طريق المشاركة في المنتقيات العلمية و الدورات التدريبية.
- ✓ نؤكد على المدربين بضرورة الاطلاع على ما هو جديد في مجال بناء و تخطيط البرامج التدريبية العلمية.
- ✓ الاهتمام بالعداء مهما كان مستواه الرياضي و تحفيزه ماديا و معنويا من أجل الاستمرار في الممارسة و تحقيق النتائج على المدى البعيد.
- ✓ تشجيع و تحفيز المدربين المختصين.
- ✓ إتباع طرق علمية في عملية التدريب.
- ✓ توفير الوسائل و المرافق الأساسية للعمل في أحسن الظروف.

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

المركز الجامعي - تيسمسيلت -

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

الاستمارة الخاصة بتحكيم بطارية اختبارات:

تحية طيبة وبعد....

في إطار إنجاز هذه المذكرة التي تدخل ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر ، يشرفني أن أضع بين أيديكم هذه الاستمارة التي تدرج في إطار بحثنا المتمثل في "اثر برنامج تدريبي مقترح للتقوية العضلية في تحسين القوة الانفجارية لعداء سباق السرعة 100م و 200م U19 ذكور .

لذا نرجو التكرم بتحكيم هذه الاختبارات المراد العمل بها في تحسين التحمل اللاهوائي لعدائي السرعة U19.

تحت إشراف الدكتور:

- أقزوح سليم

من إعداد الطلبة:

✓ خليل خالد

✓ سيفي عدلان

محتوى البحث

الصفحة	الموضوع
	كلمة شكر
	الإهداء
1	قائمة المحتوى
7	قائمة الجداول
8	قائمة الأشكال البيانية

الجانب التمهيدي

أ	مقدمة.....
ج	1- إشكالية.....
د	2- فرضيات البحث.....
هـ	3- أسباب اختيار الموضوع.....
هـ	4- أهداف البحث.....
هـ	5- أهمية البحث.....
و	6- تحديد مصطلحات البحث.....
ح	7- الدراسات السابقة.....
ك	8- تحليل الدراسات السابقة.....

الباب الأول: الجانب النظري

الفصل الأول: التدريب الرياضي في ألعاب القوى

01	تمهيد.....
01	1-1- نبذة تاريخية عن التدريب البدني و الرياضي.....
02	1-2- مفهوم التدريب الرياضي.....
03	1-3- الأهداف العامة للتدريب الرياضي.....
03	1-4- متطلبات التدريب الرياضي.....
04	1-5- مبادئ التدريب الرياضي.....
05	1-6- مفهوم الفورمة الرياضية.....
06	1-6-1- مراحل الفورمة الرياضية.....

06مرحلة اكتساب الفورمة الرياضية.1-1-6-1
06مرحلة الحفاظ على الفورمة.2-1-6-1
07مرحلة فقدان الفورمة الرياضية.3-1-6-1
07 فترات التدريب 7-1
07فترة الإعداد.1-7-1
08فترة الإعداد العام.2-7-1
08فترة الإعداد الخاص.3-7-1
08فترة المنافسة.4-7-1
09المرحلة الانتقالية.5-7-1
11 طرق التدريب.8-1
11 مفهوم طرق التدريب.1-8-1
12 طرق التدريب الرياضي.2-8-1
12 طريقة التدريب المستمر.1-2-8-1
13 أشكال التدريب المستمر.1-1-2-8-1
13 طريقة التدريب الفتري.2-2-8-1
15 طريقة التدريب التكراري.3-2-8-1
16 أسلوب التدريب الدائري.4-2-8-1
16 طريقة المراقبة (المنافسة).5-2-8-1
17 مفهوم حمل التدريب الرياضي.9-1
17 تعريفه.1-9-1
17 أنواعه.2-9-1
18 الحمل الخارجي.1-2-9-1
20 الحمل الداخلي.2-2-9-1
21 خلاصة

الفصل الثاني: عناصر اللياقة البدنية الأساسية (السرعة، القوة) في سباقات

100م، 200م

22 تمهيد
----	-------------

22	1-2- خلفية تاريخية عن اللياقة البدنية.
23	2-2- مفهوم اللياقة البدنية.
23	3-2- المفهوم الحديث للياقة البدنية.
24	4-2- تعريف اللياقة البدنية.
25	5-2- مكونات اللياقة البدنية.
25	1-5-2- القوة العضلية.
25	1-1-5-2- تعريف القوة العضلية.
26	2-1-5-2- أنواع القوة العضلية.
27	2-5-2- السرعة.
27	1-2-5-2- تعريف السرعة.
28	2-2-5-2- أنواع السرعة.
29	خلاصة.

الفصل الثالث : خصائص ومميزات المرحلة العمرية U19 (المراهقة)

في ألعاب القوى

30	تمهيد.
30	1-3- مفهوم المراهقة.
30	2-3- تعريف المراهقة.
31	3-3- مراحل المراهقة.
31	1-3-3- المراهقة المبكرة.
31	2-3-3- المراهقة الوسطى.
32	3-3-3- المراهقة المتأخرة.
32	4-3- خصائص المرحلة العمرية.
32	1-4-3- خصائص القدرات الحركية.
33	2-4-3- الخصائص الفيزيولوجية.
33	3-4-3- الخصائص المورفولوجية.
34	4-4-3- الخصائص الاجتماعية.
34	5-4-3- الخصائص الفكرية.

35 الخصائص الانفعالية. 3-4-6-
35 حاجات المراهق. 3-5-
35 الحاجة إلى الغذاء و الراحة 3-5-1-
36 الحاجة إلى التقدير و المكانة الاجتماعية. 3-5-2-
36 الحاجة إلى النمو العقلي و الابتكار. 3-5-3-
36 الحاجة إلى تحقيق الذات و تأكيدها. 3-5-4-
36 الحاجة إلى التفكير و استفسار الحقائق. 3-5-5-
37 أشكال المراهقة. 3-6-
37 المراهقة المتوافقة. 3-6-1-
37 العوامل المؤثرة في المراهقة المتوافقة. 3-6-1-1-
37 المراهقة المنطوية. 3-6-2-
38 العوامل المؤثرة في المراهقة المنطوية. 3-6-2-1-
38 المراهقة العدوانية. 3-6-3-
38 المراهقة المنحرفة. 3-6-4-
38 العوامل المؤثرة فيها. 3-6-4-1-
39 أهمية المراهقة في تطوير الحركي للرياضي. 3-7-
39 أهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراهقين. 3-8-
40 تطور الصفات البدنية و القدرات الحركية أثناء المراهقة. 3-9-
40 القدرات الحركية 3-9-1-
40 تطور الصفات البدنية. 3-9-2-
40 القوة. 3-9-2-1-
41 السرعة. 3-9-2-2-
41 المرونة. 3-9-2-3-
41 مشكلات المراهقة. 3-10-
42 نصائح عامة لكل مربّي لكيفية التعامل مع المراهقين. 3-11-
42 خلاصة.

الباب الثاني : الجانب التطبيقي

الفصل الأول: منهجية البحث و إجراءاته الميدانية

43	تمهيد.....
43	1-1- المنهج العلمي المتبع.....
44	2-1- ضبط متغيرات الدراسة.....
44	3-1- عينة البحث وكيفية اختيارها.....
45	4-1- ضبط المتغيرات لأفراد العينة.....
45	5-1- مجالات البحث.....
46	6-1- أدوات البحث.....
46	1-6-1- الملاحظة.....
46	2-6-1- التجربة.....
46	3-6-1- البرنامج التدريبي.....
46	7-1- الدراسة الاستطلاعية.....
47	8-1- مواصفات الاختبارات البدنية.....
47	1-8-1- اختبار سارجنت.....
48	2-8-1- اختبار الوثب من الثبات.....
49	3-8-1- اختبار رمي الكرة الطبية.....
50	9-1- صعوبة البحث.....
51	10-1- المعالجة الإحصائية.....
54	خلاصة.....

الفصل الثاني: عرض و تحليل النتائج

55	تمهيد.....
55	1-2- عرض وتحليل النتائج.....
55	1-1-2- نتائج الاختبارات القبلية للعينة الضابطة والتجريبية.....
59	2-1-2- نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للعينة الضابطة.....
63	3-1-2- نتائج الاختبارات القبلية و البعدية للعينة التجريبية.....
66	4-1-2- نتائج الاختبارات البعدية للعينتين الضابطة و التجريبية.....

71خلاصة
	الفصل الثالث: عرض و تحليل و مناقشة فرضيات البحث
72تمهيد
721-3- مناقشة فرضيات البحث
721-1-3- مناقشة فرضية البحث الأولى
722-1-3- مناقشة فرضية البحث الثانية
733-1-3- مناقشة فرضية البحث الثالثة
734-1-3- مناقشة فرضية البحث الرابع
732-3- الاستنتاجات
743-3- خاتمة
754-3- الاقتراحات
76المراجع-
79الملاحق -

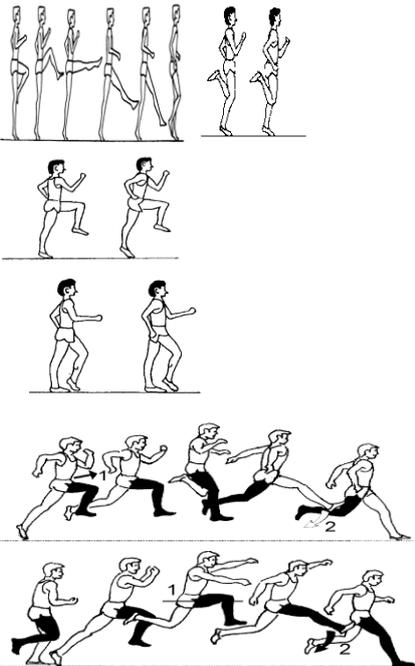
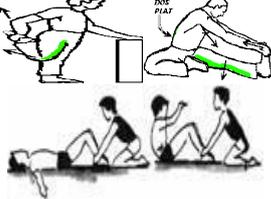
قائمة المراجع باللغة الفرنسية

1. Association internationale des fédérations d'athlétisme, les règles des compétitions, 2011.
2. Claparède, La psychologie de l'intelligence, Sciante, 1937.
3. E. Hahn, entraînement Sportif de l'enfant, édition Vige, paris, 1991.
4. Fédération Algérienne d'Athlétisme, le règlement de la troisième édition du marathon internationale de medghacen, 2012.
5. Frédéric APTEL, L'enfant : croissance et développement physique, avril 2005.
6. Godik ma, control des charge d'entraînement et des charge compétitive, Moscou, 1980.
7. les bases de la théorie de l'entraînement, Niveau 01. IAAF / Système de formation et de certification des entraîneurs (SFCE).
8. Mark Durant , L'enfant et le sport , édition P.U.F , Pratiques corporelles , Paris, 1987.
9. n.dekkar, a brikci, r Hanif, Techniques d'évaluation physiologique des athlètes, Alger, 1ère édition, pari sportif Algérien – Delly-Brahim, 1990.
10. weinechJurgen, manuel d'entraînement, édition Vige , paris, 1986.
11. Wei neck, biologie de sport, 1992.
12. Maurice Angers, initiation pratique la métrologie des sciences humaines , casbah, université alger,1997.

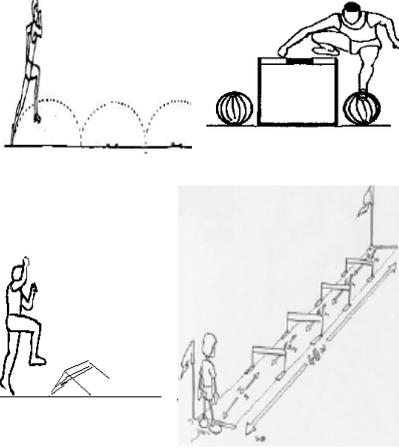
الشهر الأول:

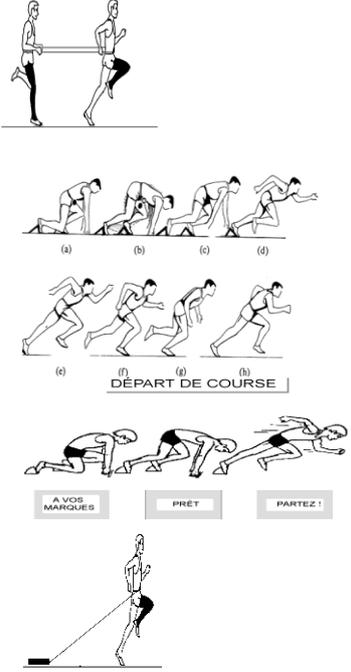
الأسبوع الأول:

الشكل	الهدف	الشدة	الوقت الإجمالي	التمارين المقترحة	الايام
	استرخاء العضلات	60%	50د	إحماء : جري لمدة 30د تمديد للعضلات + تمارين الحزام البطن لمدة 30د	السبت
	تطوير القوة المميزة بالسرعة	90%	60د	جري لمدة 20د تمديد للعضلات + ابديات الجري لمدة 20د فارتلاك: لمدة 20د -50م سرعة قصوى -50م جري خفيف	الاحد
	تحمل القوة	80%	65د	احماء: جري خفيف لمدة 20د تمديد للعضلات 10د صعود الدرج : -قفزة الغزال لمدة 3د :الراحة لمدة 2د -قفزة برجل واحدة (اليمنى ثم اليسرى) لمدة 4د :الراحة لمدة 2د -قفزة الكنغر (قدمين مغلوقين) لمدة 4د :الراحة 2د -صعود الدرج بأقصى سرعة لمدة 3د :الراحة 2د -جري 10 مرات (20م) بسرعة قصوى	الاثنين

	<p>تطوير مهارات الجري الاساسية</p>	<p>90%</p>	<p>70 د</p>	<p>إحماء:جري خفيف لمدة 20 د تمديد العضلات لمدة 10 د أبجديات الجري لمسافة 80م. -رفع الرجلين للإمام(4مرات) الراحة. الرجوع بجري خفيف. -رفع الرجلين للخلف(4مرات).الرجوع بجري خفيف -قفزة الغزال (4مرات).الراحة: (نفس التمرين) -حركة الحجلة(4مرات).الراحة:الرجوع بجري خفيف و اعادة التمرين. -</p>	<p>الثلاثاء</p>
	<p>تطوير السرعة القصى</p>	<p>80%</p>	<p>65 د</p>	<p>احماء :جري خفيف لمدة 20د تمديد العضلات + ابجديات الجري:لمدة 20 د -السرعة القصوى لمسافة 60م(4مرات):الوقت محدد:بين 7ثا الى 9ثا:الراحة :3د -السرعة القصوى لمسافة 120م(4مرات). الرجوع الى الحالة الطبيعية(جري خفيف حفي الرجلين حول عشب الملعب لمدة 5 د</p>	<p>الاربعاء</p>
	<p>استرخاء العضلات</p>	<p>60%</p>	<p>65 د</p>	<p>احماء:جري خفيف لمدة 35 -تمديد العضلات لمدة 30د + تمرينات الحزام البطني</p>	<p>الخميس</p>
				<p>راحة</p>	<p>الجمعة</p>

الأسبوع الثاني:

		<p>70 د 60%</p>	<p>إحماء: جري خفيف لمدة 20 د تمديد العضلات + أبجديات الجري لمدة 20 د. 6 مرات قفزة الغزال تمارين الحواجز: _ المرور بين الحواجز (رفع الرجل: اليمنى ثم ليسرى) 10 مرات. الراحة: 3- - القفز بين الحواجز كلتا الرجلين. 10 مرات. الراحة 3- - رفع الرجل (اليمنى ثم ليسرى) على جانب الحاجز. 10 مرات. الراحة 3- العمل بالحبل لمدة 5- الجري حفي القدمين حول عشب الملعب لمدة 5-</p>	<p>السبت</p>
	<p>تطوير و تحسين السرعة القصوى</p>	<p>75 د 80%</p>	<p>إحماء: جري خفيف لمدة 20 د تمديد العضلات + أبجديات الجري: لمدة 20 د 8- مرات (60م) الراحة: 3- بين كل مرة مع حساب الوقت لكل 60م. جري خفيف حول عشب الملعب حفي القدمين لمدة: 5 د</p>	<p>الأحد</p>
<p>WEIGHTLIFTING</p> 	<p>تحمل القوة (تنمية الأطراف السفلية)</p>	<p>60 د 80%</p>	<p>إحماء: جري خفيف لمدة 20 د تمديد العضلات لمدة 10 د. قاعة كمال الأجسام: - الصعود و النزول: 40 كلغ (10 مرات)- - 50 كلغ (10 مرات) - 60 كلغ (10 مرات) - 70 كلغ (10 مرات)- الراحة: 1:30 د بين كل</p>	<p>الاثنين</p>

				<p>تمرين. LARACHE (4 مرات) .</p> <p>الراحة : 1 د بين كل تمرين. تمرينات الحزام البطني -الجري بالسرعة القصوى 20م (10 مرات)</p>	
 <p>The illustrations show various stages of a running start, from the starting blocks to full running stride. Labels include (a), (b), (c), (d), (e), (f), (g), (h), and 'DÉPART DE COURSE'. There are also labels for 'A VOS MARQUES', 'PRÊT', and 'PARTEZ !'.</p>	<p>تطوير مرحلة الدفع (القوة الانفجارية)</p>	<p>60%</p>	<p>65 د</p>	<p>الثلثاء</p> <p>احماء : جري خفيف لمدة 20 د تمديد العضلات + ايجديات الجري لمدة 20- LES DEPERT-الانطلاق: -وضع حزام حول بطن العداء ثم اعطاء الاشارة للانطلاق بقوة (10 مرات) - الوقوف امام العداء و اعطاء الاشارة بالانطلاق مع محاولة العداء دفع بقوة (10 مرات) - اعطاء الاشارة بالانطلاق العداء لوحده (10 مرات)</p>	
	<p>تحسين و تطوير السرعة القصوى</p>	<p>80%</p>	<p>75 د</p>	<p>الاربعاء</p> <p>احماء : جري خفيف لمدة 20 د تمديد العضلات + ايجديات الجري لمدة 20 د -جري مسافة 30م سرعة (6 مرات) الراحة: الرجوع بجري خفيف - جري مسافة 50م سرعة (6 مرات) الراحة: 2 د بين كل محاولة. - جري مسافة 80 م سرعة (6 مرات). الراحة : 3 د بين كل محاولة. - جري خفيف</p>	

				حول عشب الملعب : 5 د.	
	استرخاء العضلات	60%	60 د	احماء : جري خفيف لمدة 30 د تمديد العضلات + تمارين الحزام البطني لمدة 30 د	الخميس
				راحة	الجمعة

الاسبوع الثالث:

		90%	60 د	احماء : جري خفيف لمدة 20 د تمديد العضلات + ابجديات الجري : لمدة 20 د -فارتلاك : لمدة 20 د - 50م سرعة قصوى - 50م جري خفيف	السبت
		70%	65 د	احماء: جري خفيف لمدة 20 د تمديد للعضلات 10 د صعود الدرج : -قفزة الغزال لمدة 3د :الراحة لمدة 2د -قفزة برجل واحدة(اليمنى ثم اليسرى) لمدة 4د :الراحة لمدة 2د -قفزة الكنغر(قدمين مغلوقين) لمدة 4د :الراحة 2د -صعود الدرج باقصى سرعة لمدة 3د :الراحة 2د -جري 10 مرات(20م) بسرعة قصوى	الاحد

<p>الاثنين</p>	<p>احماء : جري خفيف لمدة 20 د تمديد العضلات + ابجديات الجري: لمدة 20- جري مسافة 60م سرعة (4مرات) الراحة: 3 د بين كل محاولة ثم الراحة لمدة : 7 د جري مسافة 80 م سرعة (4مرات) الراحة: 4 د ملاحظة: حساب الوقت لكلتا المسافتين.</p>	<p>75 د</p>	<p>80%</p>	<p>تحسين و تطوير السرعة القصوى</p>
<p>الثلاثاء</p>	<p>احماء: جري خفيف لمدة 20 د تمديد العضلات + ابجديات الجري: لمدة 20- الانطلاق في مسافة 100م: 20 مرة (20م) الانطلاق عند اعطاء الاشارة: بالصافرة.</p>	<p>60 د</p>	<p>60%</p>	<p>تطوير مرحلة الدفع (القوة الانفجارية)</p>
<p>الاربعاء</p>	<p>جري خفيف لمدة 20- تمديد العضلات + ابجديات الجري: لمدة 20 د وضع سلالم الارضية: - القفز برجل واحدة (اليمنى ثم اليسرى). لمدة 3 د الراحة: 2- - القفز بكلتا الرجلين مع اتساق اليدين و الرجلين. لمدة 4 د. الراحة : 3 د تمرين القفز بالحبل لمدة : 4 جري خفيف حول عشب الملعب حفي الرجلين لمدة 5 د</p>	<p>65 د</p>	<p>50%</p>	<p>اتساق اليدين و الرجلين (العمل بهما) تنمية الاطراف السفلية</p>

	استرخاء العضلات	60%	د 65	جري خفيف لمدة 35 د تمديد العضلات + تمرينات الحزام البطني لمدة 30 د.	الخميس
				راحة	الجمعة

الأسبوع الرابع:

	تحسين و تطوير السرعة القصى	60% د 60	جري خفيف لمدة 20 د تمديد العضلات + ايجديات الجرى: لمدة 20 د 20مرة (50م) سرعة الراحة: تكون الرجوع بجرى خفيف و تكرار المحاولة	السبت
	تحمل القوة(تنمية الاطراف السفلية و العلوية)	80% د 60	جري خفيف لمدة 20 د تمديد العضلات: لمدة 10 د قاعة كمال الاجسام: - الصعود و النزول: 40كلغ(10مرات)- 50كلغ(10مرات) 60كلغ(10مرات)- 70كلغ(10مرات)- الراحة : 1:30 د بين كل تمرين. LARACHE (4 مرات) . الراحة : 1 د بين كل تمرين. -الجرى بالسرعة القصى :20م (10 مرات)	الاحد
	تحسين و تطوير السرعة القصى	80% د 85	جري خفيف لمدة 20- تمديد العضلات + ايجديات الجرى: لمدة 20 د -جرى 30م سرعة(4مرات) الراحة: 1:30 د بين كل محاولة الراحة: 3- -جرى 40م سرعة(4مرات) الراحة: 1:30 د الراحة: 7- -جرى 50م سرعة(4مرات)	الاثنين

				<p>الراحة:2-</p> <p>الراحة:7-</p> <p>-جري 80م سرعة(4مرات)</p> <p>الراحة:3-</p> <p>الراحة:7-</p> <p>-جري 100م(4مرات)</p> <p>الراحة:3-</p> <p>جري خفيف حول الملعب حفي القدمين لمدة 5.</p>	
	<p>تنمية و زيادة في طول الخطوة مع تنمية الاطراف السفلية</p>	70%	80 د	<p>جري خفيف لمدة 20 د</p> <p>تمديد العضلات+ ابجديات الجري: لمدة 20 د</p> <p>6 مرات قفزة الغزال</p> <p>تمارين الحواجز:</p> <p>_المرور بين الحواجز (رفع الرجل:اليمنى ثم اليسرى)10مرات.الراحة : 3-</p> <p>-القفز بين الحواجز بكلتا الرجلين. 10 مرات.الراحة 3-</p> <p>-رفع الرجل (اليمنى ثم اليسرى)على جانب الحاجز. 10 مرات.الراحة 3.</p> <p>العمل بالحبل لمدة 5.</p> <p>الجري حفي القدمين حول عشب الملعب لمدة 5.</p>	الثلاثاء

	تطوير مرحلة الدفع(القوة الانفجارية)	60%	65 د	جري خفيف لمدة 20 د تمديد العضلات + ايجدييات الجرى:لمدة 20 د LES DEPERT-الانطلاق -وضع حزام حول بطن العداء ثم اعطاء الاشارة للانطلاق بقوة. (10 مرات) - الوقوف امام العداء و اعطاء الاشارة بالانطلاق مع محاولة العداء دفع بقوة.(10 مرات) - اعطاء الاشارة بالانطلاق (العداء لوحده) (10 مرات)	الاربعاء
	استرخاء العضلات	60%	60 د	جري خفيف لمدة 30- د تمديد العضلات + تمرينات الحزام البطني لمدة 30	الخميس
				راحة	الجمعة

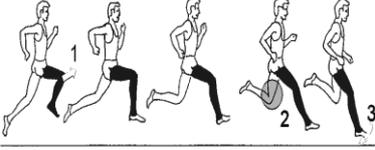
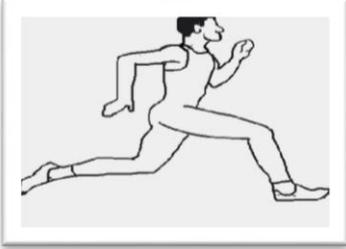
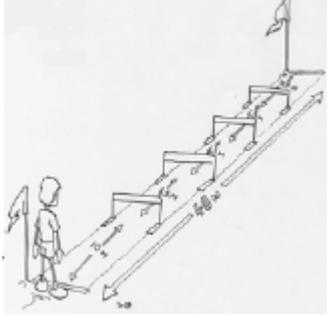
2-الشهر الثاني:

الأسبوع الأول:

	تنمية القوة المميزة بالسرعة	90%	60 د	الاحماء :جري خفيف لمدة 20 د تمديد العضلات + ايجدييات الجرى:لمدة 20 د فرتلاك : المدة 20- 1- جري 50م بسرعة قصوى 2- جري خفيف 50م	السبت
	تنمية القوة (الاطراف السفلية)	80%	60 د	احماء : جري خفيف لمدة 20 د تمديدالعضلات:لمدة 10 د Trava جري مرتفعات: صعود مرتفع لمسافة 60م بسرعة (7مرات):الراحة: الرجوع بخطوات خفيفة ثم محاولة التمرين. -الراحة:6- اعادة نفس التمرين. -جري (5 مرات) 100م بالتقنية. الراحة: الرجوع بجري خفيف.	الاحد

	<p>تطوير قوة الدفع) القوة الانفجارية</p>	<p>60% 60 د</p>	<p>احماء :جري خفيف لمدة 20 د تمديد العضلات + ابجديات الجري: لمدة 20 د DEPERTوضعية الانطلاق -انبطاح العدائين بوضعية المضخة و اعطاء الاشارة بالصوت او الصافرة.(6مرات) -القيام بوضعية الجلوس و الراحه للامام و اعطاء الاشارة بالانطلاق -نفس التمرين و لكن الراحه للخلف(6مرات) -الجلوس مع رفع الرجلين للامام ثم اعطاء الاشارة للانطلاق(6مرات)</p>	<p>الاثنين</p>
	<p>تحسين قوة الاطراف السفلية مع مراعاة الاتساق بين الرجلين و اليدين</p>	<p>70% 75 د</p>	<p>احماء :جري لمدة 20 د تمديد العضلات + ابجديات الجري :لمدة 20 د 6 مرات قفزة الغزال لمسافة 50م تمارين الحواجز: _المرور بين الحواجز (رفع الرجل:اليمنى ثم اليسرى) 10مرات.الراحة : 3- -القفز بين الحواجز بكلتا الرجلين. 10 مرات.الراحة 3- -رفع الرجل (اليمنى ثم اليسرى) على جانب الحاجز. 10 مرات.الراحة 3-. العمل بالحبل لمدة 5-. الجري حفي القدمين حول عشب الملعب لمدة 5-</p>	<p>الثلاثاء</p>
	<p>تحسين و تطوير السرعة القصوى</p>	<p>80% 66 د</p>	<p>احماء : جري خفيف لمدة 20 د تمديد العضلات + ابجديات الجري :لمدة 20 د - 8 مرات (60م) الراحة: 3- بين كل مرة مع حساب الوقت لكل 60م. جري خفيف حول عشب الملعب لمدة 5د:</p>	<p>الاربعاء</p>
	<p>استرخاء العضلات</p>	<p>60% 65 د</p>	<p>احماء: جري خفيف لمدة 35 د تمديد العضلات + تمرينات الحزام البطني لمدة 30 د:</p>	<p>الخميس</p>
			<p>راحة</p>	<p>الجمعة</p>

الأسبوع الثاني:

	<p>تحسين تكنيك جري مسافة 100م سرعة</p>	<p>60%</p>	<p>65 د</p>	<p>احماء : جري خفيف لمدة 20 د تمديد العضلات + ابجديات الجري: لمدة 20 د 10 مرات (100م) بالتقنية: اتساق اليدين مع الرجلين. الراحة : الرجوع بجري خفيف ثم اعادة المحاولة. الرجوع الى الحالة الطبيعية (تمرينات استرخائية): لمدة 5 د</p>	<p>السبت</p>
	<p>تحمل القوة (الاطراف السفلية)</p>	<p>80%</p>	<p>65 د</p>	<p>احماء: جري خفيف لمدة 20 د تمديد للعضلات 10 د صعود الدرج : -قفزة الغزال لمدة 3د :الراحة لمدة 2د -قفزة برجل واحدة(اليمنى ثم اليسرى) لمدة 4د :الراحة لمدة 2د -قفزة الكنغر(قدمين مغلوقين) لمدة 4د :الراحة 2د -صعود الدرج بأقصى سرعة لمدة 3د:الراحة 2د -جري 10 مرات (20م) بسرعة قصوى) الرجوع الى الحالة الطبيعية(تمرينات الاسترخاء): جري خفيف حول عشب الملعب حفي القدمين : لمدة 5 د</p>	<p>الاحد</p>
	<p>تنمية و تطوير السرعة القصوى</p>	<p>80%</p>	<p>82 د</p>	<p>احماء : جري خفيف لمدة 20 د تمديد العضلات + ابجديات الجري لمدة : 20 د -40م سرعة قصوى(6مرات) 3د :الراحة بين كل محاولة. الراحة : 7 د -80م سرعة قصوى(6 مرات) 3 د راحة بين كل محاولة الرجوع للحالة الطبيعية(جري خفيف حفي القدمين حول عشب الملعب: 5د)</p>	<p>الاثنين</p>
	<p>تنمية الاطراف السفلية مع مراعاة العمل باليدين</p>	<p>70%</p>	<p>75 د</p>	<p>احماء : جري خفيف لمدة 20 د تمديد العضلات+ ابجديات الجري. لمدة 20 د. 6 مرات قفزة الغزال لمسافة 50م تمارين الحواجز: _الممرور بين الحواجز (رفع الرجل:اليمنى ثم اليسرى)10مرات.الراحة : 3- -القفز بين الحواجز بكلتا الرجلين. 10 مرات.الراحة 3- -رفع الرجل (اليمنى ثم اليسرى)على جانب الحاجز. 10 مرات.الراحة 3-. العمل بالحبل لمدة 5-. الجري حفي القدمين حول عشب الملعب لمدة 5-</p>	<p>الثلاثاء</p>

الأربعاء	احماء : جري خفيف لمدة 20 د تمديد العضلات + ابجديات الجري لمدة : 20 د 6 مرات (100م) السرعة القصوى الراحة : 7 د بين كل محاولة لرجوع للحالة الطبيعية(جري خفيف حفي القدمين حول عشب الملعب لمدة 5 د	80 د	80%	تطوير و تحسين السرعة القصوى
الخميس	احماء: جري خفيف لمدة 35 د تمديد العضلات + تمرينات الحزام البطني لمدة 30 د:	65 د	60%	استرخاء العضلات
الجمعة	راحة			

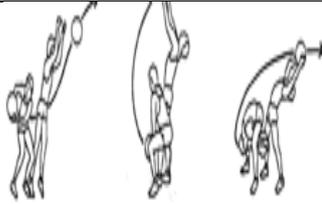
الاسبوع الثالث:

السبت	احماء: جري خفيف لمدة 20- تمديد العضلات + ابجديات الجري لمدة : 20 د -فارتلاك: المدة 20 د 1-جري 50م بالسرعة القصوى 2-جري خفيف 50م	60 د	90%	السرعة القصوى
الأحد	احماء: جري خفيف لمدة 20 د تمديد للعضلات 10 د صعود الدرج : -قفزة الغزال لمدة 3د :الراحة لمدة 2د -قفزة برجل واحدة(اليمنى ثم اليسرى) لمدة 4د :الراحة لمدة 2د -قفزة الكنغر(قدمين مغلقين) لمدة 4د :الراحة 2د -صعود الدرج بأقصى سرعة لمدة 3د:الراحة 2د -جري 10 مرات (20م) بسرعة قصوى) الرجوع الى الحالة الطبيعية(تمرينات الاسترخاء) جري خفيف حفي القدمين حول عشب الملعب : لمدة 5 د	65 د	80%	تحمل القوة
الاثنين	احماء:جري خفيف لمدة 20 د تمديد العضلات + ابجديات الجري لمدة 20 د -8مرات (80م).الراحة:6 د بين كل محاولة . الرجوع الى الحالة الطبيعية:جري خفيف حفي القدمين حول عشب الملعب لمدة 5 د	82 د	80%	تطوير السرعة القصوى

	تنمية الاطراف السفلية	70%	60 د	احماء: جري خفيف لمدة 20 د تمديد العضلات: لمدة 10 د قاعة كمال الاجسام : -حمل الاثقال بالهبوط و الصعود (10 مرات) التكرار : 4 مرات. الراحة بين كل مرة : 1:30 د 40كلغ-50كلغ-60كلغ-70كلغ -جري بالسرعة القصوى 20م (10مرات)	الثلاثاء
	قياس و تطوير السرعة	80%	85 د	احماء: جري خفيف لمدة 20 د تمديد الضلات + ابجديات الجري لمدة 20 د -السرعة القصوى لمسافة 60م(4مرات): الوقت محدد: بين 7ثا الى 8ثا:الراحة: 3د بين كل محاولة الراحة: 7: د -السرعة القصوى لمسافة 120م(4مرات):الراحة: 7 د بين كل محاولة. الرجوع الى الحالة الطبيعية: جري حفي القدمين حول عشب الملعب لمدة 5 د.	الاربعاء
	استرخاء العضلات	60%	65 د	احماء : جري خفيف لمدة 30د تمديد العضلات + تمارين الحزام البطني لمدة 35 د	الخميس
				راحة	الجمعة

الاسبوع الرابع:

	تنمية القوة المميزة بالسرعة	90%	60 د	احماء: جري خفيف لمدة 20 د تمديد العضلات + ابجديات الجري لمدة 20 د -فارتلاك : لمدة 20 د 1-جري خفيف لمسافة 50 م 2-جري بالسرعة القصوى 50م	السبت
	تنمية القوة (الاطراف السفلية و العلوية)	80%	65 د	احماء : جري خفيف لمدة 20 د تمديد العضلات لمدة 10 د تمارين بالكرة الطبية: 1-رمي الكرة الطبية باليدين:مسك الكرة باليدين ووضعها على الصدر مع ثني الرجلين ثم الرمي للامام:لمدة 5 د الراحة: 3- 2-نفس التمرين مع رمي الكرة للخلف:لمدة 5- الراحة: 3د 3-نفس التمرين مع رمي الكرة للاعلى:لمدة 5- الراحة: 3 د 4-القفز فوق الكرة الطبية بواسطة	الاحد

				<p>الرجلين نحو الامام و الخلف و الى الجانبيين : لمدة 3 د جري 6 مرات(100م) الرجوع بجري خفيف ثم اعادة المحاولة -الرجوع الى الحالة الطبيعية:جري خفيف حول عشب الملعب لمدة 5 د</p>	
	<p>تطوير السرعة القصوى لكل عداء</p>	<p>80%</p>	<p>90 د</p>	<p>احماء : جري خفيف لمدة 20 د تمديد العضلات + ابجديات الجري : لمدة 20 د -6مرات(30م) :الراحة بين كل محاولة 3 د الراحة : 7 د -6 مرات(60م):الراحة بين كل محاولة 4 د الرجوع الى الحالة الطبيعية(جري خفيف حول عشب الملعب حفي القدمين لمدة 5 د</p>	<p>الاثنين</p>
	<p>تحسين قوة الدفع القوة الانفجارية للعدائين</p>	<p>60%</p>	<p>65 د</p>	<p>احماء :جري خفيف لمدة 20 د تمديد العضلات + ابجديات الجري لمدة 20 د DEPERTوضعية الانطلاق: -وضع حزام حول بطن العداء ثم اعطاء الاشارة للانطلاق بقوة (10 مرات) - الوقوف امام العداء و اعطاء الاشارة بالانطلاق مع محاولة العداء دفع بقوة.(10 مرات) - اعطاء الاشارة بالانطلاق (العداء لوحده) (10 مرات) .</p>	<p>الثلاثاء</p>
	<p>تطوير السرعة القصوى</p>	<p>80%</p>	<p>73 د</p>	<p>احماء :جري خفيف لمدة 20 د تمديد العضلات + ابجديات الجري لمدة 20 د -8 مرات (50م)سرعة قصوى :الراحة : 4 د بين كل محاولة. الرجوع الى الحالة الطبيعية(جري خفيف حفي الرجلين حول عشب الملعب لمدة 5 د</p>	<p>الاربعاء</p>
	<p>استرخاء العضلات</p>	<p>60%</p>	<p>65 د</p>	<p>احماء : جري خفيف لمدة 30 د تمديد العضلات + تمارين الحزام البطني لمدة 35 د</p>	<p>الخميس</p>
				<p>راحة</p>	<p>الجمعة</p>

المركز الجامعي – تيسمسيلت –
معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

مذكرة تخرج لنيل شهادة

ماستر

تخصص: تدريب رياضي نخبوى

دراسة اثر برنامج تدريبي مقترح على التقوية العضلية لتحسين القوة
الانفجارية لعدائي أواسط سباقات السرعة U19

دراسة ميدانية أجريت على عدائي أواسط ألعاب القوى (U19)

في ناديي COVT و CAAT تيارت

إشراف: د/ أقزوح سليم

إعداد الطلبة:

◀ خليل خالد

◀ سيفي عدلان

نتائج الاختبارات البعدية للعينه التجريبية:

العدد	اختبار سارجنت	القفز من الثبات(متر)	رمي الكرة الطبية(متر)
01	42	176	15.8
02	41	183	14.20
03	41	185	15
04	39	178	16
05	43	179	16.10

نتائج الاختبارات البعدية للعينه الضابطة:

العدد	اختبار سارجنت	القفز من الثبات(متر)	رمي الكرة الطبية(متر)
01	39	170	13.55
02	37	173	13
03	36	168	14.5
04	39	173	13
05	38	172	15

نتائج الاختبارات القبلية للعينه التجريبية:

العدد	اختبار سارجنت	القفز من الثبات(متر)	رمي الكرة الطبية(متر)
01	39	168	13.50
02	38	170	13.20
03	37	172	13
04	38	165	13.80
05	38	165	14

نتائج الاختبارات القبلية للعينه الضابطة:

العدد	اختبار سارجنت	القفز من الثبات(متر)	رمي الكرة الطبية(متر)
01	37	168	13.30
02	36	170	12
03	36	165	14
04	38	172	12.5
05	36	170	14.5

قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
33	يمثل الطول و الوزن عند المراهقين ذكور(15-19سنة)	01
55	يبين دراسة مقارنة اختبار سارجنت القبلي بين العينتين الضابطة والتجريبية	02
56	يبين دراسة مقارنة اختبار القفز من الثبات القبلي بين العينتين الضابطة والتجريبية	03
57	يبين دراسة مقارنة اختبار رمي الكرة الطبية القبلي بين العينتين الضابطة والتجريبية	04
59	يبين دراسة مقارنة اختبار سارجنت القبلي و البعدي للعينه الضابطة	05
60	يبين دراسة مقارنة اختبار القفز من الثبات القبلي و البعدي للعينه الضابطة	06
61	يبين دراسة مقارنة اختبار رمي الكرة الطبية القبلي والبعدي للعينه الضابطة	07
63	يبين دراسة المقارنة بين الاختبارين القبلي و البعدي للعينه التجريبية اختبار سارجنت.	08
64	يبين دراسة المقارنة بين الاختبارين القبلي و البعدي للعينه التجريبية في القفز من الثبات	09
65	يبين دراسة مقارنة بين الاختبارين القبلي و البعدي للعينه التجريبية في رمي الكرة الطبية	10
66	يبين دراسة مقارنة بين الاختبار البعدي للعينه الضابطة و التجريبية اختبار سارجنت	11
67	يبين دراسة مقارنة بين الاختبار البعدي للعينه الضابطة و التجريبية اختبار القفز من الثبات	12
69	يبين دراسة مقارنة بين الاختبار البعدي للعينه الضابطة و التجريبية اختبار رمي الكرة الطبية	13

قائمة الأشكال البيانية

الصفحة	عنوان الشكل	الرقم
10	يبيّن مبدأ التدرج في زيادة الحمل	01
10	يبيّن اختلاف أحمال التدريب المؤدي إلى التأثيرات المختلفة على استشفاء العداء	02
10	يبيّن قانون زيادة الحمل في التدريب الرياضي	03
12	يبيّن طريقة التدريب المستمر	04
14	يبيّن طريقة التدريب الفترّي.	05
15	يبيّن طريقة التدريب التكراري	06
18	يوضح أنواع حمل التدريب	07
47	يبيّن اختبار سارجنت	08
48	يبيّن اختبار الوثب من الثبات	09
50	يبيّن اختبار رمي الكرة الطبية	10
56	مخطط أعمدة يبيّن النتائج القبلية للعيّنة الضابطة و التجريبية في اختبار سارجنت.	11
57	مخطط أعمدة يبيّن النتائج القبلية للعيّنة الضابطة و التجريبية في القفز من الثبات .	12
58	مخطط أعمدة يبيّن النتائج القبلية للعيّنة الضابطة و التجريبية في اختبار الكرة الطبية	13
59	مخطط أعمدة يبيّن النتائج القبلية و البعدية للعيّنة الضابطة في اختبار سارجنت.	14
60	مخطط أعمدة يبيّن النتائج القبلية و البعدية للعيّنة الضابطة في اختبار القفز من الثبات	15
61	مخطط أعمدة يبيّن النتائج القبلية و البعدية للعيّنة الضابطة في اختبار رمي الكرة الطبية.	16
63	مخطط أعمدة يبيّن النتائج القبلية و البعدية للعيّنة التجريبية في اختبار سارجنت.	17
64	مخطط أعمدة يبيّن النتائج القبلية البعدية للعيّنة التجريبية في اختبار القفز من الثبات.	18
65	مخطط أعمدة يبيّن النتائج القبلية البعدية للعيّنة التجريبية في اختبار رمي الكرة الطبية.	19
67	مخطط أعمدة يبيّن النتائج البعدية للعيّنتين الضابطة والتجريبية في اختبار سارجنت.	20

68	مخطط أعمدة يبين النتائج البعدية للعينتين الضابطة والتجريبية في اختبار القفز من الثبات	21
70	مخطط أعمدة يبين النتائج البعدية للعينتين الضابطة والتجريبية في اختبار رمي الكرة الطبية.	22

الجانب التمهيدي

الباب الأول

الجانب النظري

الفصل الأول

التدريب الرياضي في ألعاب القوى

الفصل الثاني

عناصر اللياقة البدنية الأساسية
(السرعة ، القوة) في سباقات 100م
و200م

الفصل الثالث

خصائص ومميزات المرحلة العمرية
U19 (المراهقة) في ألعاب القوى

الباب الثاني

الجانب التطبيقي

الفصل الأول

منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

الفصل الثاني

عرض وتحليل النتائج

الفصل الثالث

مناقشة فرضيات البحث

الاستنتاجات والتوصيات

المصادر

و

المراجع

الملاحق

قائمة المراجع باللغة العربية

1. عبد العالي الجسماني: سيكولوجية الطفولة والمراهقة وحقائقها الأساسية، دار البيضاء، لبنان، 1994.
2. أبو الفصل جمال الدين ابن منظور: لسان العرب، دار الطباعة والنشر، ب ط، ج 1997، 3، لبنان.
3. فؤاد البهي السيد: الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، دار الفكر العربي، مصر، 1956.
4. محمد المحامي و أمين الخولي: أسس بناء برامج التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، ط 2، القاهرة.
5. مصطفى فهمي: سيكولوجية الطفولة والمراهقة، دار المعارف الجديدة، 1986.
6. منى فياض: " الطفل والتربية المدرسية في الفضاء الأسري والثقافي "، المركز الثقافي العربي، ط 1، لبنان، 2004.
7. حامد عبد السلام زهران: علم النفس النمو-الطفولة والمراهقة، عالم الكتب، ب ط، بدون بلد، 1982.
8. حامد عبد السلام زهران: علم النفس النمو-الطفولة والمراهقة، عالم الكتب، ب ط، بدون بلد، 1982.
9. بسطويسي أحمد: أسس ونظريات الحركة، ط 1، دار الفكر العربي، 1996، ص 182-183.
10. حامد عبد السلام زهران: علم نفس النمو-الطفولة والمراهقة، ط 5، عالم الكتب، 1999.
11. أمين فواز الخولي وجمال الدين الشافعي: مناهج التربية البدنية المعاصرة، ط 1، دار الفكر العربي، 2000.
12. موسوعة: "التغذية وعناصرها" الشركة الشرقية للمطبوعات، ب ط، لبنان، 1982.
13. فاخر عقلة: علم النفس التربوي، دار الملايين للطباعة و النشر والتوزيع، ط 3، لبنان، ب س.
14. محمود حسن: الأسرة ومشكلاتها، دار النهضة العربية، ب ط، لبنان، 1981.
15. رابع تركي: أصول التربية والتعليم، ديوان المطبوعات الجامعية، ط 2، الجزائر، 1990.
16. يوسف ميخائيل أسعد: رعاية المراهقين، دار غريب للطباعة والنشر، ب ط، ب بلد، ب س.
17. عبد الغني الإيدي: رعاية المراهقين، دار غريب للطباعة والنشر، ب ط، ب بلد، ب س.
18. معروف رزيق: خطايا المراهقة، دار الفكر، دمشق ط 2، 1986.
19. عصام نور: سيكولوجية المراهقة، الإسكندرية، 2004.
20. بسطوسي أحمد: أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1999.
21. قاسم حسن حسين و علي نصيف: علم التدريب الرياضي، دار الكتب للطبع والنشر، العراق، 1987.
22. أمر الله احمد البساطي: أسس وقواعد التدريب الرياضي، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر، 1998.
23. وجدي مصطفى الفاتح و محمد لطفي السيد: الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب، دار الهدى للنش والتوزيع، القاهرة، مصر، 2002.
24. عادل عبد البصير: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر، 1999.

25. مفتي إبراهيم حمادة: التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2001.
26. الموقع الإلكتروني : 28 / www.iraqacad.org جانفي 2008.
27. كمال درويش و محمد حسين: التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، 1984.
28. بوجليدة حسان: محاضرات في مناهج التدريب الرياضي، قسم الإدارة والتسيير الرياضي، جامعة المسيلة، الجزائر 2007، 2006.
29. أيمن فاروق، اللياقة البدنية أهميتها- تدرجاتها- اختباراتها، ط 1، مكتبة و مطبعة الإشعاع الفنية، مصر، 2002.
30. قاسم حسن حسين، تعلم قواعد اللياقة البدنية، ط 1، دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع، 1998.
31. أيمن فاروق، اللياقة البدنية أهميتها- تدرجاتها- اختباراتها، ط 1، مكتبة و مطبعة الإشعاع الفنية، مصر، 2002.
32. حلمي حسين، اللياقة البدنية مكوناتها و العوامل المؤثرة عليها، دار المتنبي، 1980.
33. محمد صبحي حسنين، التقويم و القياس في التربية البدنية، ط 1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1979.
34. جمال عبد الحميد و آخرون، اللياقة البدنية و مكوناتها الفاخرة، دار الفكر العربي، 1978.
35. قاسم مهدي المنديلاوي و آخرون، التدريب الرياضي و الأرقام القياسية، مطبعة الموصل، 1987.
36. إبراهيم سالم السكار، د عبد الرحمن عبد الحميد زاهر، أحمد سالم حسين، موسوعة فسيولوجيا مسابقات المضمار، ط 1، مركز الكتاب للنشر، مصر، 1998.
37. قاسم حسن حسين، علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة، ط 1، دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع، 1998، ص 154.
38. محمد حسن علاوي، علم التدريب الرياضي، ط 13، دار المعارف، مصر، 1994، ص 98.
39. قاسم حسن حسين، علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة، ط 1، دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع، 1998.
40. محمد حسن علاوي، علم التدريب الرياضي، ط 13، دار المعارف، مصر، 1994.
41. محمد حسن علاوي، علم التدريب الرياضي، ط 13، دار المعارف، مصر، 1994.
42. عمار بوحوش، محمد دنيات، مناهج البحث العلمي وطرائق البحوث، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1995.
43. محمد صبحي حسنين، القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ط 4، دار الفكر العربي، 2001.
44. قيس ناجي عبد الجبار، شامل كامل محمد، مبادئ الإحصاء في التربية البدنية، بغداد، 1988.