

الفهرس

- 1 - المقدمة.....01
- 2- ماهية و أهمية البحث.....02
- 3- مشكلة البحث.....03
- 4- الإشكالية العامة03
- 5 - الإشكاليات الجزئية.....04
- 6- فرضيات البحث.....04
- 7- فرضية العامة.....04
- 8- الفرضيات الجزئية.....05
- 9-أهداف البحث05
- 10- التعريف بمصطلحات البحث.....06

الجانب النظري

الفصل الأول: التدريب الرياضي وطرق التدريب

- 11..... تمهيد .
- 11-1- نبذة تاريخية عن التدريب البدني والرياضي:.....11
- 14-2- مقدمة في التدريب الرياضي.....14
- 15-3- الأهداف العامة للتدريب الرياضي :.....15
- 15-4- متطلبات التدريب الرياضي :.....15
- 16-2- طرق التدريب :.....16
- 16-2- طرق التدريب :.....16
- 17-1- مفهوم طرق التدريب الرياضي:.....17
- 19-1-1-2- طريقة التدريب بالحمل المستمر.....19
- 19-1-1-1-2- مفهومها وأهدافها.....19
- 19-2-1-1-2- تأثيره الفيزيولوجي و النفسي.....19
- 20-3-1-1-2- مكونات الحمل التدريبي.....20

- 20 الخصاص الفيزيولوجية للتدريب بالحمل المستمر 4-1-1-2
- 21..... طريقة التدريب الفتري 2-2
- 21..... مفهومها 1-2-2
- 21 اقسامها 2-2-2
- 21..... التدريب الفتري منخفض الشدة 1-2-2-2
- 23 التدريب الفتري مرتفع الشدة 2-2-2-2
- 26..... طريقة التدريب التكراري 3-2-2
- 29..... التدريب الدائري 4-2-2
- 29 مفهوم و تعريف التدريب الدائري 1-4-2-2
- 29 مميزات التدريب الدائري 2-4-2-2
- 30: اساليب التدريب الدائري 3-4-2-2
- 30 التدريب الدائري بإستخدام الحمل المستمر 1-3-4-2-2
- 32 التدريب الدائري بإستخدام التدريب الفتري منخفض الشدة 2-3-4-2-2
- 33 التدريب الدائري بإستخدام التدريب التكراري 4-3-4-2-2

الفصل الثاني الصفات البدنية ألعاب القوى

. تمهيد

- 1- الصفات البدنية.....35
- 1-1- تعريف القوة العضلية..... 35
- 1-1-2- أهمية القوة العضلية.....35
- 1-1-3- أشكال القوة العضلية علاقاتها بالنسبة للسرعة والتحمل.....35
- 1-1-4- القوة المميزة بالسرعة..... 36
- 1-1-5- تحمل القوة..... 36
- 1-1-6- القوة القصوى..... 37
- 1-1-7- بعض اختبارات القوة.....37
- 1-1-7-1- اختبارات القوة المميزة بالسرعة..... 37
- 1-1-7-2- اختبار تحمل القوة..... 38
- 1-1-8- ملاحظات حول تنمية القوة العضلية من الطفولة حتى البطولة..... 38
- 1-2- السرعة.....40

- 1-2-1- تعريف السرعة.....40
- 1-2-2-1- ارتباط السرعة بالقدرات البدنية.....40
- 1-2-2-2-1- ارتباط السرعة بالقوة العضلية (سرعة القوة).....40
- 1-2-2-2-2-1- ارتباط السرعة بعنصر التحمل41
- 1-2-2-3-1- ارتباط السرعة بعناصر المرونة والرشاقة والتوافق.....41
- 1-2-3-1- بعض اختبارات السرعة للجنسين.....42
- 1-2-4-1- مراحل تنمية السرعة42
- 1-3-1- التحمل(الجلد).....43
- 1-3-1- أهمية الجلد وتعريفاته.....43
- 1-3-2-1- تعريف الجلد.....43
- 1-3-3-1- ظاهرة التعب وارتباطها بالتحمل (الجلد).....43
- 1-3-4-1- أنواع التحمل.....44
- 1-4-3-1- التحمل العام.....44
- 1-4-3-2- التحمل الخاص.....45

- 46 3-4-3-1 تقسيم التحمل بالنسبة للقدرات البدنية.
- 47 5-3-1-1 بعض اختبارات التحمل.
- 47 1-5-3-1 التحمل العام.
- 47 4-1-1 المرونة.
- 47 1-4-1-1 مفهوم المرونة.
- 48 2-4-1-1 أنواع المرونة.
- 48 3-4-1-1 تنمية المرونة.
- 49 5-1-1 الرشاقة.
- 49 1-5-1-1 مفهوم الرشاقة.
- 50 2-5-1-1 تنمية الرشاقة.
- 51 6-1-1 الصفات البدنية والمراحل العمرية المناسبة لتطويرها.
- 52 2- ألعاب القوى.
- 52 1-2-1 تعريف ألعاب القوى.
- 53 2-2-1 أنواعها وتصنيفاتها وصفاتها العامة.

55..... 3-2- الإعداد البدني في ألعاب القوى

الفصل الثاني: خصائص المرحلة العمرية و الدراسات المشابهة

- مقدمة:..

59..... 1- خصائص المرحلة العمرية (12-13 سنة).....

60..... 1-2- النمو الجسمي.....

61..... 1-3- النمو الفيزيولوجي.....

62..... 1-4- النمو الحركي.....

63..... 1-5- النمو الاجتماعي.....

64..... 1-6- النمو العقلي.....

64..... 1-7- النمو الانفعالي.....

65..... 1-8- تطور المهارات الحركية في هذه المرحلة.....

65..... 2- الدراسات المشابهة.....

الكتاب التطبيقي

الفصل الأول: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

- تمهيد

1-1 منهج البحث..... 73

2-1 عينة البحث 73

3-1 مجالات البحث 74

4-1 ادوات وطرق البحث..... 75

5-1- التجربة الاستطلاعية..... 78

6-1 طريقة تسير التجربة..... 81

7-1- المعالجة الاحصائية..... 84

8-1- الدراسة الإستطلاعية 86

9-1- تطبيق الدراسة لأساسية..... 86

10-1- الأسس العلمية للاختبارات..... 87

11-1- الضبط الإجرائي للمتغيرات 87

12-1- صعوبات البحث 87

الفصل الثاني : عرض وتحليل ومناقشة النتائج

تمهيد:

1- عرض و تحليل و مناقشة النتائج الاختبارات القبلية و البعدية 93

2- تحليل ومناقشة النتائج 101

1-2- مقارنة النتائج بالفرضيات الجزئية 101

2-2- مقارنة النتائج بالفرضية العامة 104

الفصل الثالث : الإستنتاجات والإقتراحات

1- الاستنتاجات 105

2- الخلاصة العامة 106

3- الإقتراحات 107

- المصادر والمراجع.

- الملاحق

قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
51	يبين الصفات البدنية والمراحل العمرية المناسبة لتطويرها	01
53	انواع تصنيفات ألعاب القوى	02
61	يبين معايير الطول والوزن للذكور والإناث (12-15) سنة	03
74	يبين مدى تجانس العينة	04
80	يبين درجات الصدق والثبات للاختبارات	05
93	مقارنة نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينة البحث في اختبار جري 30م (ثا)	06
94	مقارنة نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينة البحث في اختبار جري 60م (ثا)	07
95	مقارنة نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينة البحث في اختبار الحجل على اليمنى 30 م (ثا)	08
97	مقارنة نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينة البحث في اختبار الحجل على اليمنى 30 م (ثا)	09
98	مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار الوثب من الثبات (م)	10

99	مقارنة نتائج الاختبار القبلية والبعديّة لعينة البحث في اختبار الجري 6 د	11
----	---	----

قائمة الاشكال

الصفحة	العنوان	الرقم
94	الفرق بين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري القبلية و البعدية لعينتي البحث في اختبار الجري 30م	1
95	الفرق بين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري القبلية و البعدية لعينتي البحث في اختبار الجري 60م	2
96	الفرق بين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري القبلية و البعدية لعينتي البحث في اختبار الحجل على اليمنى 30م	3
98	الفرق بين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري القبلية و البعدية لعينتي البحث في اختبار الحجل على اليسرى 30م	4
99	الفرق بين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري القبلية و البعدية لعينتي البحث في اختبار الوثب العريض من الثبات (م)	5
100	الفرق بين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري القبلية و البعدية لعينتي البحث في اختبار الجري 06د	6

قائمة المصادر والمراجع

- 01- بسطوسي أحمد أسس ونظريات التدريب الرياضي ،دار الفكر العربي القاهرة 1997
- 02- وجدي مصطفى الفاتح ومحمد لطفي السيد - دار الهدى للنشر والتوزيع (الأسس العلمية للاعب والمدرّب 1998
- 03-أمر الله أحمد البساطي ، أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته . منشأة المعارف السكندرية 1998
- 04- عادل عبد البصير ، التدريب الرياضي و التكامل بين النظرية و التطبيق ،مركز الكتاب للنشر ،القاهرة 1999
- 05- مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي القاهرة 2001
- 06- كمال درويش، محمد صبحي حسانين ،الجديد في التدريب الرياضي ،دار الفكر العربي ، القاهرة 1999
- 07- كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسنين،اللياقة البدنية ومكوناتها، دار الفكر العربي، 1997
- 08- محمد حسن علاوي، محمد نصرالدين رضوان، اختبارات الأداء الحركي، دار الفكر العربي1994
- 09- دينسكوي، البيوميكانيك وأسس التكنيك الرياضي، موسكو 1971م.

- 10- محمد صبحي حسنين، كمال عبد الحميد، اللياقة البدنية ومكوناتها، دار الفكر العربي، 1978م.
- 11- البيوميكانيك وأساس التكنيك الرياضي 1971، موسكو للدكتور ديتسكوي.
- 12- قصي محمود القيس، محاضرات في ألعاب القوى، مطبوعات جامعية، 1989
- 13- هاشم منذر الخطيب، تاريخ التربية الرياضية، 1988.
- 14- ترجمة: قصي محمود القيس عن يوف فيرنا شانيسكي، أساس العداد الرياضي وأهميته في الإعداد الخاص للقوة في تحضير الرياضي، 1970، موسكو.
- 15- صالح أحمد السامرائي، طرق تدريس التربية البدنية والرياضية
- 16- محمود سلامة آدم، علم النفس للطفل 1998
- 17- حامد عبد السلام زهران، علم النفس النمو، القاهرة، 1995
- 18- عبد الرحمن محمود العيساوي، علم النفس الفزيولوجي، دراسة في تفكير السلوك الإنساني
- 19- توفيق حداد، محمود بدم، علم النفس للطفل الدار الفكر العربي القاهرة 1998
- 20- بسطوسي أحمد، أسس ونظريات الحركة، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997
- 21- محمود جاسم، طرق البحث العلمي و منهجه في التربية البدنية و الرياضية، جامعة الموصل العراق 1985
- 22- ريسان مجيد خياط: موسوعة الاختبارات في التربية البدنية و الرياضية ، الجزء الاول جامعة البصرة 1989
- 23- محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان، القياس في التربية البدنية و الريتضية و علم النفس الرياضي دار الفكر العربي

- 24- عبد الرحمان عدس ،كتاب الاحصاء للتربية دار الفكر العربي 1994
- 25- بومسجد عبد القادر، تحديد سمات الشخصية لدى لاعبي كرة القدم حسب مراكزهم (دفاع، وسط، هجوم) دراسة مسحية على أكابر القسم الوطني سبتمبر 1996، رسالة ماجستير غير منشورة
- 26- عبد القادر حلمي ،مدخل الى الاحصاء دور المطبوعات الجزائرية 1972
- 27- علي لصيف محمود السامري : الإحصاء في التربية الرياضية جامعة بغداد 1973
- 28- جميل كاظم جواد/جامعة القادسية/كلية التربية الرياضية 1981
- 29- الدكتور وسام صلاح جامعه كربلاء /التربية البدنية وعلوم الرياضة التعلم الحركي 2015
- 30 مختار ،حنفي محمود 1980 مدرب الفريق لكرة القدم دار الفكر العربي القاهرة¹
31. علي عادل عبد البصير 1999 التدريب الرياضي و التكامل بين النظرية و التطبيق
مركز الكتب للطباعة و النشر القاهرة
- 32 صام عبد الخالق نظريات التدريب الرياضي دار الكتب الجامعية الاسكندرية 1969 م

- المقدمة :

- يعتبر التدريب الرياضي عملية تربوية هادفة و موجهة ذا تخطيط علمي ، لإعداد اللاعبين بمختلف مستوياتهم و حسب قدراتهم ،براعم ناشئين ومتقدمين ،إعدادا متعدد الجوانب ، بدنيا و مهاريا و فنيا وخططيا ونفسيا للوصول الى اعلى مستوى ممكن،و بذلك لا يتوقف التدريب الرياضي على مستوى دون آخر و ليس قصرا على اعداد المستويات العليا (قطاع البطولات) فقط ،فلكل مستوى طرقه و اساليبه ،و عملية التدريب الرياضي عملية تحسين و تقدم وتطوير مستمر لمستوى اللاعبين في المجالات الرياضية المختلفة كالرياضة المدرسية و رياضة المعاقين و الرياضة الجماهيريةهذا بالاضافة الى تدريب وترقية وتحسين والتقدم بالمستوى الرياضي العالي ولقد خطى التدريب الرياضي خطوات واسعة في طريق العلم،حيث توسع في إستخدام مختلف العلوم لبناء عملياته و تخطيطاته ،و لهذا فإن التدريب الرياضي عملية تخصصية في البناء الخاص ،كما أن خصائص التدريب الرياضي ليست محددة في إتجاه واحد ،فهي تتبع القواعد الخاصة التي تجمع بين الهدف و المحتوى و الطريقة ، و بالتالي فإن تكامل التدريب الرياضي يرفع إستعداد الرياضي لإنجاز قدراته من حيث الاعداد البدني و الفني و الذهني وترقية التوافق حركي.

ان التدريب الرياضي يعتمد على وسائل وأساليب و طرق علمية ،كما ان طرقه كثيرة الاستخدام و لهذا فكل طريقة للتدريب الرياضي يعتمد على وسائل واساليب و طرق علمية ،كما ان طرقه كثيرة الاستخدام .

ولهذا فكل طريقة للتدريب الرياضي تحقق أهداف معينة ، و من هنا كان الواجب على المدرب الرياضي معرفة اختيار طريقة التدريب التي تحقق له الهدف المطلوب ، بأقل جهد و في وقت قصير ، كما أن تنوع طرق التدريب تعمل على زيادة الاثارة لدى الرياضيين الذين يبحثون عن الوصول لأعلى النتائج و تحقيق مستويات عالية في الرياضة التخصصية ، و هذا ما يظهر في عصرنا المتميز بسرعة الإنجاز و تحطيم الأرقام القياسية .

ولقد تضمن بحثنا دراسة طريقة من طرق التدريب الرياضي في تنمية الصفات البدنية للعدائين العاب القوى 12-13 سنة و كانت على النحو التالي (تأثير التدريب الفتري مرتفع الشدة على تنمية بعض الصفات البدنية لعدائي العاب القوى مسافات نصف طويلة (12-13) سنة و لقد ارتكز البحث على الصفات التالية (السرعة ، القوة المميزة بالسرعة ، تحمل السرعة ، تحمل القوة ، التحمل العام) .

- ماهية و أهمية البحث:

- البحث هو دراسة تجريبية ميدانية لإستخدام التدريب الفتري مرتفع الشدة في إعداد العدائين خلال المرحلة العمرية (12-13). ومعرفة أكثر الصفات تنمية بهذه المرحلة من خلال إستخدام هذه الطريقة.

و كذلك الإثراء بخصوص علم التدريب في اعداد وتنمية و تطوير مستوى العدائين ، و هذا بالتقديم للمكتبة الدراسات العلمية و المعطيات النظرية و الميدانية حتى تكون مصدر علمي للبحوث

المستقبلية و مساعدة المدربين بشكل عام و مدربي العاب القوى بشكل خاص في معرفة هذه الطريقة و كيفية تطبيقها في الميدان.

- مشكلة البحث :

- تتمثل القدرات البدنية القاعدة العريضة للوصول الى الأداء المهاري الجيد،حيث يتوقف مستوى المهارات الرياضية بصفة عامة على ما يتمتع به اللاعب من تلك القدرات ذات العلاقة بالمهارة ، و على ذلك تعمل طرق التدريب المختلفة للارتقاء بمستوى تلك القدرات من خلال ديناميكية العمل مع مكونات التدريب ،

ويعد الانجاز العالي عامل هام في المستوى الثقافي الذي يظهر في الابداع و التطور لدى الرياضي و من بين الوسائل لتحقيق ذلك الاستعمال الجيد لطرق التدريب ،مع مراعات الاختلاف فيما بينهما ، وطرق تطبيقها و مدى سرعة و تناسب كل طريقة تدريب في تنمية الصفات البدنية .و من بين هذه الطرق التدريب الفترتي مرتفع الشدة ، انطلاقا من هذا ترى الباحثات أهمية الإجابة على التساؤلات التالية :

- الإشكالية العامة :

- هل للتدريب الفترتي مرتفع الشدة تأثير على تنمية بعض الصفات البدنية لعدائي

المسافات النصف الطويلة (12-13) سنة ؟

- الإشكاليات الجزئية:

1- هل للتدريب الفكري المرتفع الشدة تأثير على تنمية صفة السرعة لعدائي المسافات النصف طويلة (12-13) سنة ؟

2- هل للتدريب الفكري المرتفع الشدة تأثير على تنمية صفة تحمل السرعة لعدائي المسافات النصف طويلة (12-13) سنة ؟

3- هل للتدريب الفكري المرتفع الشدة تأثير على تنمية صفة تحمل القوى لعدائي المسافات النصف طويلة (12-13) سنة ؟

4- هل للتدريب الفكري المرتفع الشدة تأثير على تنمية صفة القوى المميزة بالسرعة لعدائي المسافات النصف طويلة (12-13) سنة ؟

5- هل للتدريب الفكري المرتفع الشدة تأثير على تنمية صفة التحمل العام لعدائي المسافات النصف طويلة (12-13) سنة . ؟

- فرضيات البحث:

- الفرضية العامة:

- للتدريب الفكري مرتفع الشدة تأثير على تنمية الصفات البدنية لعدائي المسافات النصف الطويلة (12-13) سنة .

- الفرضيات الجزئية:

1- للتدريب الفترتي المرتفع الشدة تأثير على تنمية صفة السرعة لعدائي المسافات النصف طويلة (12-13) سنة .

2- للتدريب الفترتي المرتفع الشدة تأثير على تنمية صفة تحمل السرعة لعدائي المسافات النصف طويلة (12-13) سنة .

3- للتدريب الفترتي المرتفع الشدة تأثير على تنمية صفة تحمل القوى لعدائي المسافات النصف طويلة (12-13) سنة .

4- للتدريب الفترتي المرتفع الشدة تأثير على تنمية صفة القوى المميزة بالسرعة لعدائي المسافات النصف طويلة (12-13) سنة .

5- للتدريب الفترتي المرتفع الشدة تأثير على تنمية صفة التحمل العام لعدائي المسافات النصف طويلة (12-13) سنة .

- أهداف البحث :

1 - معرفة تأثير التدريب الفترتي مرتفع الشد في تنمية بعض الصفات البدنية لعدائي العاب القوى مسافات نصف طويلة (12-13) سنة ذكور

2 - معرفة أي الصفات البدنية تنمي بدرجة كبيرة بإستخدام التدريب الفترتي مرتفع الشدة لعدائي مسافات نصف طويلة (12-13) سنة ذكور .

- التعريف بمصطلحات البحث:

يعرف التدريب الرياضي حسب "علاوي عن هار" 1996 " انه عملية خاصة مقننة للتربية البدنية الشاملة المتزنة تهدف للوصول بالفرد الى اعلى مستوى ممكن من النشاط الرياضي المختار و التي تسهم بنصيب وافر في اعداد الفرد الرياضي للعمل و الانتاج و الدفاع عن الوطن¹ و طرق التدريب هي وسائل و نظم اساسية لتطوير القدرات البدنية الاساسية ، (القوة العضلية ، السرعة، التحمل ، المرونة ، الرشاقة) و تعتبر طرق التدريب (التدريب بالحمل المستمر ،التدريب الفتري ،التدريب التكراري ،التدريب الدائري بانواعه) القاعدة العريضة للوصول الى تحقيق أفضل النتائج.

- التدريب الفتري:

هذا التدريب له اسلوبين هما:

أ: الطريقة الفتريية باستخدام شدة منخفضة .

ب: الطريقة الفتريية باستخدام شدة مرتفعة.

و في هذين الاسلوبين الرئيسيين للتدريب الفتري توجد أربع متغيرات تشمل المسافة و الراحة البيئية و عدد مرات التكرار للراحة ،السرعة و مدة الراحة البيئية ،و يستعمل خاصة عند لاعبي الجري و السباحة .

¹ بسطويسي احمد ،اسو نظريات التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي 1999ص24

- الصفات البدنية:

أخذاً مفهوماً ومعنى القدرات البدنية في مجال التدريب الرياضي عدة مرادفات كالقدرة الحركية

القدرة الفيزيولوجية، الصفات البدنية، الصفات الحركية، الصفات الفيزيولوجية، العناصر البدنية

و تعتبر اللياقة البدنية أحد مكونات اللياقة الشاملة التي تتضمن اللياقة العقلية ، اللياقة النفسية

، اللياقة الاجتماعية ، و هي تعني سلامة البدن و كفاءته في مواجهة التحديات التي تواجه الإنسان

خلال تعامله في الحياة²

و يطلق علماء التربية البدنية و الرياضية في الاتحاد السوفياتي و الكتلة الشرقية مصطلح

الصفات البدنية او الحركية للتعبير عن القدرات الحركية او البدنية للإنسان و تشمل كل من

(القوة، السرعة التحمل، الرشاقة، المرونة) و يربطون هذه الصفات بما نسميه الفورمة الرياضية التي

تتشكل من عناصر بدنية فنية خطية و نفسية. بينما يطلق علماء التربية البدنية و الرياضية في

الولايات المتحدة الأمريكية عليها اسم مكونات اللياقة البدنية باعتبارها إحدى مكونات اللياقة الشاملة

للإنسان و التي تشتمل على مكونات إجتماعية نفسية عاطفية³

وعناصر اللياقة البدنية عندهم تتمثل في العناصر السابقة على حسب رأي الكتلة الشرقية بالإضافة

الى (مقاومة المرض ، القوة البدنية ، والجلد العضلي ، التحمل الدوري التنفسي ، القدرة العضلية ،

² كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسانين: اللياقة البدنية و مكوناتها، دار الفكر العربي 1978 ص 26

³ بسطويسي احمد ، اسسو نظريات التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي 1999 ص 107

التوافق ، التوازن و الدقة) و بالرغم من هذا الإختلاف إلا أن كلا المدرستين إتفقتا على أنه

مكونات وإن إختلفوا حول بعض العناصر⁴

⁴ كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسانين: اللياقة البدنية و مكوناتها، دار الفكر العربي 1978ص26

1- التدريب الرياضي:

تمهيد: علم التدريب الرياضي من العلوم الحديثة في مجال المعرفة بصفة عامة وفي مجال رياضة المستويات العالية بصفة خاصة.، ن العمليات التربوية التي تخضع في جوهرها لقوانين ومبادئ العلوم الطبيعية ويبقى الهدف النهائي من عملية التدريب الرياضي هو إعداد الفرد للوصول به إلى أعلى مستوى رياضي تسمح به قدراته واستعداداته في نوع النشاط الذي يتخصص فيه والذي يمارسه بمحض إرادته.

1-1- نبذة تاريخية عن التدريب البدني والرياضي:

في العصور القديمة لم يكن الإنسان بحاجة ضرورية لمزاولة التدريب البدني بشكله الحالي ، حيث كان يؤدي المهارات الحركية الأساسية تلقائياً وعفويا ودون قصد أو إعداد متمثلة في الجري وراء فريسة ليقترضها أو سباحة مجرى مائي لاجتيازه أو تسلق شجار لقطف ثمارها ... الخ .تلك المهارات الأساسية بهدف كسب قوته.

مما تقدم نجد أن التدريب البدني كان يؤدي من خلال الحركات الطبيعية الفطرية ، والتي كان يزاولها الإنسان البدائي وكانت تمثل تدريبا طبيعيا لقدرات البدنية الأساسية كالقوة ، والسرعة والتحمل والمرونة والرشاقة ...،بتطور الإنسان القديم في نمط معيشته الاجتماعية وظهور القبيلة والعشيرة وأصبح كل فرد مسؤولا عن الدفاع ، وأصبحت القوة العضلية والسرعة والخفة من أساسيات بناء الفرد بغرض الدفاع عن القبيلة أو السيطرة عليها .

ومن هنا أصبح التدريب البدني أمرا ملحا وضروريا لكل فرد للإعداد للحرب أو الوصول إلى الزعامة وكان هذا التدريب يخص المقاتل ، رجلا أو امرأة ، صغيرا أو كبيرا بطريقة عنيفة متعددة الجوانب ، ولذلك أنشأت القاعات والساحات الخاصة في كل مكان وفي متناول كل فرد¹.

وفي بلاد المشرق القديم قبل ثلاثة إلى أربعة آلاف سنة قبل الميلاد اهتم الإنسان المصريون القدماء والبابليون سكان وادي الرافدين ، وكذلك بلاد الفرس والهند والصين بالتدريب البدني كمظهر من

مظاهر الحياة العامة والذي ظهر على شكل ألعاب مختلفة ومهارات رياضية متعددة وبذلك بدا التدريب البدني و الرياضي يأخذ مظهرا حضاريا لتلك الأمم حيث مهد للألعاب الأولمبية القديمة بشبه الجزيرة اليونانية سنة 772 قبل الميلاد واهتم الإغريق القدماء بالتدريب البدني و الرياضي بشكل خاص حتى أصبح يمثل حاجة ضرورية لحياة كل فرد فكان من واجب الأثينيون والإسبرطيون.

و إذا ما نظرنا إلى الأمير غبين ساكني "لاكت ونيا" في ذلك الوقت فكان كل همه إعداد الفرد ليكون مقاتلا بهدف التوسع والاستعمار فكان شعار كل أم اسبراطية تودع ابنها إلى ساحة القتال "عد بذراعك أو محمولا عليه" وبذلك اهتم الإغريق القدماء بالتدريب البدني والرياضي ،حيث أنشأت قاعات التدريب الخاصة بالأشراف والتي كانوا يسمونها "بالليسيوم" أما الصبيان والفتيات حتى

¹ بسطوسي أحمد أسس ونظريات التدريب الرياضي ،دار الفكر العربي 1999 ص 19-20

الخامسة عشرة فكانت لهم أماكن تسمى "ألبا سترا" وبذلك انتعشت الرياضة عند الإغريق القدماء وزاد قدرها عندهم¹ .

ومنذ الخمسينيات من القرن العشرين وحتى الآن والتدريب الرياضي والبدني في تقدم حيث نهج نهجا علميا سليما . مستفيدا من العلوم الطبيعية الأساسية كالفيزياء والرياضيات والميكانيك والكيمياء بأنواعها، والعلوم الإنسانية التربوية المختلفة الخ تلك العلوم، التي أثرت تأثيرا إيجابيا على أسس ونظريات التدريب الرياضي الحديث ويرجع الفضل إلى العلماء والباحثين من الشرق والغرب أمثال "زاتو سيورسكي ، آزولين ، هارا ، فشر ، هنخر . " ومنذ ذلك الحين والأرقام والمستويات الرياضية المختلفة في تطور مستمر. ولقد كان في تلك السنوات تدريب كل فعالية أو مسابقة أو لعبة رياضية على حدى حيث تناولها كيرا من علماء الغرب "الولايات. م .أ" بالكتابة فخرجت بشكل منفصل بعضها عن بعض ، ولم توضع لها تلك

الأسس والنظريات بالشكل الحالي إلا بفضل علماء الإتحاد السوفياتي وألمانيا الديمقراطية، (فران سيور ، ماتيف وهارا) هؤلاء وضعوا أسس ونظريات التدريب الرياضي ويرجع الفضل لهم في جمع تلك الأسس والنظريات وجمعها في شكل مدخر لنظريات التدريب والذي 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 .

¹ - بسطوسي أحمد أسس ونظريات التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي القاهرة 1997 ص 19-23

وبذلك كان التنافس بين الكنتلتين الشرقية بقيادة الإتحاد السوفياتي والغربية بقيادة الولايات م. أ. وبعد انهيار الإتحاد السوفياتي تأثر المستوى الرياضي بالناحية الشرقية ودول العالم الثالث التي كانت تساند ، وقل التعاون الرياضي والثقافي الذي كان بينهما بصفة عامة إلى حد كبير .وإنفراد الولاية المتحدة الأمريكية وحلفائها بالسيطرة على العديد من الرياضات .

ولا ننسى أنه كان الفضل للإتحاد السوفياتي في إثراء التدريبات الرياضية بالعلوم المختلفة وتطويرها¹ .

2-1- مقدمة في التدريب الرياضي:

يعتبر علم التدريب الرياضي من العلوم التطبيقية التي تعتمد على العلم ومستحدثاته، والذي يهدف إلى إمداد المدرب الرياضي بالمعلومات والمعارف والتطبيقات التي تساعد على تحقيق أفضل النتائج مع لاعبين من خلال استخدام أفضل الطرق والأساليب والوسائل المتاحة بشكل علمي. يشير مفهوم التدريب إلى عملية التكميل الرياضي المدارة وفق المبادئ العلمية والتربوية المستهدفة إلى مستويات مثلى في إحدى الألعاب والمسابقات عن طريق التأثير المبرمج والمنظم في كل من قدرة اللاعب وجاهزيته للأداء، وعليه فإن المهام التدريبية لا بد أن ترتبط بالمهام التربوية ارتباطاً وثيقاً ، وأن يقوم المدرب بدور القيادة في عملية التدريب من حيث التنفيذ وإدارة هذه المهام بصورة مبرمجة منتظمة وبشكل فردي بحيث ينظم الأسلوب الحياتي للاعب بما يناسب مقتضيات التدريب لتحقيق إنجازات مثلى² .

¹ - بسطوسي أحمد أسس ونظريات التدريب الرياضي ،دار الفكر العربي القاهرة 1997 ص 19-23

² - بسطوسي أحمد أسس ونظريات التدريب الرياضي ،دار الفكر العربي القاهرة 1997 ص 19-23

وبالتالي فإن عملية التكامل الرياضي المشار إليها تنقسم إلى شقين أحدهما لرفع استعداد الرياضي للإنجاز من حيث الإعداد التربوي وتنمية الصفات الإرادية ، وثانيهما لرفع قدرة الرياضي على الإنجاز من حيث الإعداد البدني والفني والذهني وترقية التوافق الحركي بواسطة مجموعة مختلفة من التمرينات لهادفة¹.

1-3- الأهداف العامة للتدريب الرياضي :

تتخصر أهداف التدريب الرياضي في:

-الارتقاء بمستوى عمل الأجهزة الوظيفية للإنسان . من خلال التغييرات الإيجابية الفيزيولوجية والنفسية والاجتماعية .

- محاولة الاحتفاظ بمستوى الحالة التدريبية لتحقيق أعلى فترة ثبات لمستوى الانجاز في المجالات الثلاث (الوظيفية ، النفسية ، الاجتماعية) . وتشير نتائج الدراسات والبحوث في هذا المجال على أن الصفات النفسية والأسس البدنية مرتبطان ويؤثر كل منهما في الآخر (سيد عبد المقصود 1994م) والارتقاء بمستوى الإنجاز الحركي يرتبط ارتباطا وثيقا بالجانب التربوي أيضا² .

1-4- متطلبات التدريب الرياضي :

إذا تكلمنا عن متطلبات التدريب الرياضي بصفة عامة ، نخص بذلك هدف تحسين قدرتهم البدنية المختلفة من قوة عضلية والسرعة والتحمل والرشاقة و المرونة مع إمكانية رفع كفاءة

¹ وجدي مصطفى الفاتح ومحمد لطفي السيد - دار الهدى للنشر والتوزيع (الأسس العلمية للاعب والمدرّب ص 9-13

² أمر الله أحمد البساطي ، أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته . منشأة المعارف (السكندرية 1998 ص 4-5

أجهزتهم الوظيفية الداخلية بالجسم ، هذا بالإضافة إلى اكتساب مهارات رياضية جديدة عن طريق تعلم وممارسة الألعاب والفعاليات الرياضية المختلفة . كل هذا الغرض شغل أوقات الفراغ و جلب المحبة والسرور إلى نفوسهم فضلا عن إمكانيتهم في مجابهة متطلبات الحياة بكفاءة للعيش بصحة في حياة متزنة وهادئة¹ .

2- طرق التدريب :

- تمهيد :

تتمثل القدرات البدنية الاساسية ،القوة العضلية ،السرعة ،التحمل ،المرونة ،الرشاقة، القاعدة الاساسية العريضة للوصول للاداء المهاري الجيد.

حيث يتوقف مستوى المهارات الاساسية الرياضية بصفة عامة على ما يتمتع به اللاعب من ذلك القدرات و العلاقة بالمهارة و على ذلك تعمل طرق التدريب المختلفة من الارتقاء بمستوى تلك القدرات من خلال ديناميكية العمل مع مكونات التدريب ، فهذه الطرق هي:

- التدريب بالحمل المستمر

- التدريب الفتري

- التدريب التكراري

¹ أمر الله أحمد البساطي ، أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته . منشأة المعارف (السكندرية 1998 ص 4- 5

و بالاضافة الى هذه الطرق الرئيسية توجد وسائل و نظم التدريب الخاصة و المتعلقة بها .حيث في بعض المراجع يطرق التدريب ايضا كالتدريب الدائري :بنظمه المختلفة و التدريب البيومترى و الفارتيكل و المهاريالخ

- ولهذا يجد المدرب اثناء عمله صعوبة في إختيارطريق التدريب التي تحقق ما يسعى اليه و ليس كل الطرق التدريبية ذات أهداف واحدة¹.

- كل طريقة لها اهداف محددة و معينة ، و من هنا كان على المدرب أن يختار طريقة التدريب التي تحقق له هدفه المطلوب.

فنتوع الطرق تعمل على زيادة الاثارة لدى الالعيب بعكس ما اذا كان التدريب منحصر في طريقة او إثنين .فقط

ولقد كان الهدف من شرح طرق التدريب و توضيحها هو معرفة أهداف كل طريقة والتحقق من تطوير الصفات البدنية للاعب.

2-1- مفهوم طرق الرياضي:

يعرفها: وجدي مصطفى فاتح و محمد لطفي السيد:

بأنها وسيلة تنفيذ الوحدة التدريبية لتنمية و تطوير الصفات البدنية و الحالات التدريبية للفرد .

وهي سلوك يؤدي الى تحقيق الفرض المطلوب .

- ويعرفها ايضا : مجدي مصطفى فاتح : طريقة التدريب :

¹ بسطويسي احمد، أسس و نظريات التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي 1999ص273

بأنها "نظام الاتصال الخطط الايجابي التفاعلي من المدرب و اللاعب خلال الوحدة التدريبية".¹

- ويعرفها عادل عبد البصير علي في كتابه .

بأنها مختلف الطرق و الوسائل التي يمكن عن طريق استخدامها في التدريب لتنمية و تطوير

القدرات الرياضية .²

- ويعرفها ايضا"بأن القدرة الرياضية هي الحالة التي يكون عليها اللاعب و التي تتصف

بالمستوى العالي و علاقة مثالية بين جميع جوانب الاعداد الخاص به سواء كان بدني او مهاري

أو خططي أو نفسي أو معرفي ،و يعني ذلك أن نوعية الفورمة الرياضية للاعب تتحدد طبقا لدرجة

تنمية و تطوير المكونات الاساسية التالية :

- الحالة البدنية : ويقصد بها درجة تنمية و تطوير الصفات البدنية الاساسية .

- الحالة مهارية : ويقصد بها درجة تنمية و تطوير المهارات الحركية الاساسية .

- الحالة الخططية : ونعني بها درجة تنمية و تطوير القدرات الخططية الضرورية .

- الحالة النفسية : و هي درجة تنمية و تطوير السمات الخلقية و الادرية .

- الحالة المعرفية : ويقصد بها درجة إلمام اللاعب بتعليمات و إرشادات القانون الدولي

للنشاط ارياضي الممارس.

¹ وجدي مصطفى فاتح و محمد لطفي السيد ، الاسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب و المدرب ،دار الهدى للنشر و التوزيع 2002 ص 321

² عادل عبد البصير ، التدريب الرياضي و التكامل بين النظرية و التطبيق ،مركز الكتاب للنشر ،القاهرة 1999 ص 155 - 156

- ويجدر بنا ان ننظر بالطرق السابقة الذكر على انها مكونات لعملية واحدة و هي عملية التدريب الرياضي ، ويجب الاهتمام بها جميعا حتى يمكن الوصول باللاعب الى اعلى الانجازات الرياضية اي الى الفورمة الرياضية الجديدة .

2-1-1- طريقة التدريب بالحمل المستمر :

2-1-1-1- مفهومها واهدافها :

يعرفها : مفتي إبراهيم حماد:

بأنها : تقديم حمل تدريبي للاعبين يدور حول المتوسط لفترة زمنية او مسافة طويلة نسبيا .

-أهدافها: تهدف هذه الطريقة من التدريب الى تنمية و تطوير

- التحمل العام

- التحمل الخاص .

2-1-1-2- تأثيره الفيزيولوجي و النفسي :

- من الناحية الفيزيولوجية : تحسن الحد الاقصى للقدرة الهوائية وسرعة العمليات الهوائية في

ظرف تواجد الاكسجين و بشكل عام عمل علتحسين كفاءة التحمل الهوائي .

- من الناحية النفسية : تنمي الصفات الارادية المرتبطة بالاداء المستمر لفترة طويلة مثل

الكفاح و التصميم و قوة الارادة و العزيمة¹ .

¹ مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي القاهرة 2001ص210-211

2-1-1-3- مكونات الحمل التدريبي :

- **الشدة** : تبدأ الشدة من 25% الى 75% ،سواء في تدريب القوة و الجري من الشدة القصوى للفرد .

- **الحجم** : يتحدد حجم التدريب سواء كان لمتسابقى الدرجات أو السباحة أو العاب القوى بالمسافة و الزمن .

- **فترات الراحة** : تؤدى هذه الطريقة بدون وجود فترات راحة بينية بين التكرين .

- **زمن دوام المثير** : تتميز هذه الطريقة بطول زمن دوام المثير ففي :

- جري المسافات و التي تبدأ من 9 الى 50 كم الزمن يكون من 15 د الى 5 سا.

- بالنسبة لتمرين القوة يكون بأقصى تكرار .

2-1-1-4- الخصائص الفيزيولوجية للتدريب بالحمل المستمر :

تهدف هذه الطريقة بصفة عامة الى تحسين و تنظيم عمل الدورة الدموية و القلب و تحسين نسبة إستهلاك الاكسجين و الذي يصل عند لاعب المستوى العالي من 5 الى 6 لتر في الدقيقة و تهدف بصفة خاصة لتحسين التحمل العام و التحمل الخاص " التحمل الموضعي للجهد العضلي ¹.

¹ بسطويسي أحمد أسس و نظريات التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي القاهرة 1997ص275

2-2- طريقة التدريب الفتري :**2-2-1- مفهومها :**

يقصد بها تقنين حمل التدريبي تعقبه راحة متكررة أي أنها تتمثل في سلسلة من تكرار التمرين بين كل تكرار وآخر فواصل زمنية لراحة إيجابية غير كاملة¹.

2-2-2- اقسامها :**2-2-2-1- التدريب الفتري منخفض الشدة :**

يهدف هذا النوع من التدريب الى تنمية:

- التحمل العام - تحمل السرعة - تحمل القوة

و يؤدي الى ترقية عمل الجهازين الدوري و التنفسي وذلك من خلال تحسين السعة الحيوية للرتنين وسعة القلب .

و تتميز التمرينات المستخدمة في هذا النوع من التدريب بالشدة المتوسطة إذ تصل في تمرينات الجري 60%-80% من أقصى مستوى الفلرد ، و تصل في تمرينات القوة الى 50%-60% بالاثقال.

- **وزمن التمرين:** يكون من 15 الى 30 ثا لتمرين القوى ، من 14 الى 90 ثا لتمرينات الجري.

- **وفترات الراحة البينية :** تكون راحة إيجابية غير كاملة من 45 الى 90 ثا للمتقدمين ومن

60 الى 120 ثا للناشئين حيث يكون النبض 90-120 ن/د

¹ وجدي مصطفى فاتح و محمد لطفي السيد ، الاسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب و المدرب ،دار الهدى للنشر و التوزيع 2002 ص 325-327

- ويكون عدد مرات تكرار التمرين من 20 الى 30 مرة لتمرينات القوة ، ومن 5 الى 12 مرة لتمرينات الجري .

إن هذا النوع من التدريب يسهم ف بتحسين كفاءة إنتاج الطاقة لعبور العتبة الالهوائية وفي رفع التكيف النفسي للاعب مع بعض ظروف و متغيرات المنافسة.¹

- نموذج لمستخدمي هذه الطريقة في التدريب (عدائين العاب القوى تحت سن 18 سنة)

* 100م 17-20 ثا ، راحة من 60-100 ثا ، تكرار 10-12 مرة.

* 200م في 38-42 ثا راحة من 90-120 ثا ، تكرار 8 - 12 مرة .

* 300م في 54-60 ثا راحة 90-130 ثا ، تكرار 6-9 مرات .

* 400م في 80 100 ثا راحة 90-150 ثا ، تكرار 5 - 7 مرات.

- ملاحظات عند تطبيق هذا النوع من التدريب :

- خلال فترات الراحة نستخدم تمرينات الاسترخاء و الايطة العضلية.

- عند استخدام الاثقال في تمرينات القوة لابد أن تكون الدقة في التمرين .

- لابد أن تكون الاثقال الاضافية 3/1 من وزن الجسم حتى يستطيع الفرد الرياضي تكرار

التمرين الى 10 مرات .

¹ وجدي مصطفى فاتح و محمد لطفي السيد : الاسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب و المدرب ،دار الهدى للنشر

- لا بد أن نتقدم في حمل التدريب من الشدة و الحجم و يجب أن نراعي نقطتين هما : إما أن ننقص في الشدة ، و إما أن نزيد في عدد التكرارات¹ .

-الخصائص الفيزيولوجية للتدريب الفترتي منخفض الشدة :

تبنى البرامج الخاصة له فيزيولوجيا اساسا على الراحة البيئية المستحسنة من بين التمرينات عكس التدريب بالحمل المستمر .وبذلك هو يهدف لتطوير التحمل الاساسي بجانب التحمل الخاص ذو الزمن المتوسط والذي لا يتجاوز أداءه في حدود 8-30 د.

وعلى ذلك تتميز ظاهرة التحمل بالقدرة على إستهلاك الاكسجين ، و يتغير الانهاك (التعب) الكامل للتدريب الفترتي المنخفض الشدة على عاملين:

الأول : تعب مركزي (الخاص بالجهاز العصبي)

الثاني : التعب الموضعي الطرفي (الخاص بالعضلات)

ويسبق التعب المركزي التعب الموضعي ، كما يعتبر المركزي رد فعل و قائي للجسم ضد الاحمال القصوى ، حيث يمكن التغلب عليها بالارادة القوية² .

2-2-2-2- التدريب الفترتي مرتفع الشدة :

- أهدافها و تأثيرها :

تسعى طريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة الى تنمية الصفات البدنية الآتية :

¹ وجدي مصطفى فاتح و محمد لطفي السيد : الاسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب و المدرب ،دار الهدى للنشر و التوزيع 2002 ص 325 - 327

² بسطويسي أحمد أسس و نظريات التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي القاهرة 1997ص 291- 292

- التحمل الخاص (تحمل السرعة ، تحمل القوة)

- السرعة

- القوة المميزة بالسرعة .

- القوة القصوى الى درجة معينة .

- خصائصها : مكونات حمل التدريب :

تتميز طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة ب :

(1) - شدة التمرينات : تتميز التمرينات بالشدة المرتفعة حيث تصل في تمرينات الجري الى

حوالي 80 - 90 من أقصى مستو الفرد ، وتبلغ في تمرينات القوة بإستخدام الاثقال الاضافية

حوالي 75 من اقصى مستوى الفرد¹.

(2) - حجم التمرينات : يرتبط حجم التمرينات في هذه الطريقة بشدتها ، إذ نجد أن حجم

التمرينات يقل كنتيجة لزيادة الشدة و ذلك مقارنة بأسلوب التدريب منخفض الشدة ،لذا يمكن تكرار

تمرين الجري 10 مرات تقريبا .

و تكرار تمرينات القوة بالاثقال من 18 - 10 مرات لكل مجموعة عضلية.

(3) - فترات الراحة : تزداد فترات الراحة البينية كنتيجة لزيادة شدة التمرينات ولكنها تصبح

أيضا غير كاملة ،حتى يعود القلب للحالة الطبيعية ، وهي تتراوح بين 90- 180 ثا بالنسبة

¹ عادل عبد البصير ، التدريب الرياضي و التكامل بين النظرية و التطبيق ، مركزالكتاب للنشر ، القاهرة 1999 ص 159 - 161

للاعبين المتقدمين و تتراوح بين 110 - 120 ثا بالنسبة للمبتدئين ، ويفضل أن تكون راحة إجابية¹ .

- نموذج لاستخدام هذه الطريقة في التدريب :

متسابقين الحواجز 14-17 سنة شدة التمرينات 60% 80%

* 100م في 14 - 17 ثا ، راحة 90 - 120 ثا ، تكرار 6 - 8 مرات .

* 200م في 36 - 38 ثا ، راحة 120 - 180 ثا ، تكرار 6 - 8 مرات.

* 300م في 75 - 95 ثا ، راحة 180 - 300 ثا ، تكرار 4 - 5 مرات .

- الخصائص الفيزيولوجية للتدريب الفترتي مرتفع الشدة :

تبنى البرامج التدريبية فيزيولوجيا اساسا على تنمية التحمل الخاص مثل : تحمل القوة ، تحمل السرعة القصوى ، او بالاحص تحمل الازمنة القصيرة و المتوسطة .

أثناء هذا التدريب يعمل الجسم بعد كل فترة جهد بدني اوكسجيني عاليا حوالي 10-12 لتر ، بينما يكون اقصى نقص للاكسجين من 18-20 لتر فكلما زاد المجهود زاد الدين الاكسوجيني .

و بالتالي تعمل العضلات بصفة لاهوائية ، مما يضع على عاتق الدم معادلة النفايات الايضية الحمضية و موازنتها .

وعلى ذلك يتحسن الدين الاكسوجيني عن طريق التدريب الفترتي مرتفع الشدة من خلال

تحديدالراحة المستحسنة بحوالي 5 - 4 دقائق بين التمرين .

¹ عادل عبد البصير، التدريب الرياضي و التكامل بين النظرية و التطبيق، مركزالكتاب للنشر، القاهرة 1999 ص 159 - 161

إن السعة العادية للدم هامة جدا لمعادلة البقايا الايضية الحمضية مثل التخلص السريع من ثاني اوكسيد الكربون بجانب حمض اللبن عن طريق الدم .

ويستطيع اللاعب الرياضي الذي يتدرب بانتظام أن يستشعر بعملية التكيف عندما يجد نفسه يتحمل عبء بدني كبير يعادل 75% تقريبا.¹

2-2-3- طريقة التدريب التكراري :

تزداد شدة التمرين في هذه الطريقة مقارنة بطرق التدريب الفترتي مرتفع الشدة فتصل الى الشدة القصوى و بالتالي يقل خلالها الحجم و يزداد طول فترات الراحة الاجابية .

- اهدافها: تنمي كل من

- القوة العضلية القصوى

- السرعة

- القوة المميزة بالسرعة

التأثير الفيزيولوجي و النفسي :

من الناحية الفيزيولوجية يسهم في رفع كفاءة انتاج الطاقة بنظام الاهوائي كما تؤثر على الجهاز العصبي لأن الأداء يكون بشدة قصوى ، اما من الناحية النفسية فيعمل على تطوير الصفات الارادية .

¹- بسطويسي أحمد أسس و نظريات التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي القاهرة 1997ص291-292

- مكونات حمل التدريب :

- الشدة 90% لتمرين الجري، 90% - 100% لتمرين القوة .

- فترات الراحة البينية بالنسبة لتمرين الجري تكون 3 - 4 دقائق طبقا للمسافة ، و

بالنسبة لتمرين القوة فهو كذلك و تكون الراحة ايجابية

- عدد مرات تكرار التمرين في المجموعات :

- للجري 1 - 3 مرات

- للمقاومة 20 - 30 رفعة في جرعة التدريب.¹

- الخصائص الفيزيولوجية للتدريب التكراري :

إن التدريب التكراري يؤثر على الجهاز العصبي بشدة 90%- 100% و هذا ما يسبب

التعب المركزي ، وما ينتج عنه من دين أوكسجيني كبير مما يجبر العضلات بالعمل الالهوائي و

بذلك تنتج النفايات الايضية الحمضية .

غن زيادة الايض العضلي الناتج عن العمل بالحمل التكراري القصوي يستلزم من اللاعب العناية

بالغذاء كما و نوعا ، هذا بالاضافة الى المواد المعادلة و الاملاح المعدنية و الفيتامينات التي

يتوجب ان تتوفر بكميات مناسبة .

¹مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي القاهرة 2001ص 214- 215

و بذلك تتحسن مقاومة التعب المركزي و الموضعي الطرفي حيث ينتج عنه توافق بين العضلات و الاعصاب مما يعطي التدريب بالحمل التكراري القصوي فرصة اكبر لتنمية القدرات البدنية .

- نموذج إستخدام هذه الطريقة من التدريب :

- 100م بشدة 80% ، تكرار 2 - 3 مرات ، الراحة 30 45 دقيقة .

- 200م بشدة 90% ، تكرار 2 - 3 مرات ، الراحة 30 45 دقيقة .

- 400م بشدة 90% ، تكرار 1 - 3 مرات ، الراحة 30 45 دقيقة

- يؤدي إستخدام طريقة الحمل التكراري الى التدريب على تداخل ميكانيكيات النظم المحددة للمستوى بصورة سليمة دون أن تحل إحداها الأخرى .

- كما يمكن هذا التدريب من زيادة الالياف البيضاء في العضلات العاملة التي تقوم بالعمل¹

¹ عادل عبد البصير، التدريب الرياضي و التكامل بين النظرية و التطبيق، مركزالكتاب للنشر، القاهرة 1999 ص 161

2-2-4- التدريب الدائري :

2-2-4-1- مفهوم و تعريف التدريب الدائري :

- يعرفه كمال درويش و محمد صبحي حسنين :

" بأنه عبارة عن اسلوب أو نظام له اصوله النظرية و العماليات و الشروط و المجالات"

- و يعرفه مفتي ابراهيم :

" بأنه طريقة تنظيمية للاعداد البدني يمكن تشكيلها بطرق التدريب الرئيسية الثلاث (التدريب

المستمر ، التدريب الفتري ، التدريب التكراري)"

و يعرفه بسطويسي احمد:

بأنه اسلوب ناجح في إستغلال الوقت من الناحية الاقتصادية¹.

2-2-4-2- مميزات التدريب الدائري :ان التدريب الدائري يعمل على

- تطوير القدرات البدنية فرديا

- يوفر الجهد و الوقت

- يوفر التقويم الذاتي للاعب

- ينظم كفاءة الجهاز الدوري و التنفسي و زيادة القدرة على مقاومة التعب .

¹ - كمال درويش، محمد صبحي حسنين، الجديدي في التدريب الرياضي ،دار الفكر العربي ، القاهرة 1999ص21

- يساهم بدرجة كبيرة في تنمية صفات القوة العضلية و السرعة و التحمل

- يتميز بعامل التشويق و الاثارة

- يمكن تشكيله بأي طريقة من الطرق التدريبية الرياضية.¹

2-2-4-3- اساليب التدريب الدائري :

يمكن استخدام التنظيم الدائري للتدريب بالطرق التالية :

2-2-4-3-1- التدريب الدائري باستخدام الحمل المستمر :

يستخدم لذلك ثلاث اساليب و نماذج هي :

- اسلوب التدريب المستمر لتسجيل زمن اداء مستهدف اقل :

تحديد الجرعة المناسبة لكل تمرين من تمارين التنظيم الدائري ،من خلال قياس اقصى عدد من

المرات التي يستطيع الفرد الرياضي تكرارها في كل تمرين دون وجود راحة بين كل تمرين و آخر

و ذلك بعد تعلم الاداء الصحيح .

- يؤدي الاداء 30 ثا و الراحة 30 ثا.

- لتحديد الجرعة المناسبة يقسم اقصى عدد من مرات الاداء لكل تمرين على 2 او 3 او 4 .

¹ عادل عبد البصير، التدريب الرياضي و التكامل بين النظرية و التطبيق، مركزالكتاب للنشر، القاهرة 1999 ص 164

يؤدي اللاعبون تمارين في التنظيم الدائري ثلاث دورات دون توقف اي بدون وجود راحة ، و يحسب الزمن الذي سجله اللاعب ، ثم يقوم بتحديد الزمن المناسب له و هذا خلال اقل من 2.5 في حوالي 2 - 3 اسابيع

- (يحاول اللاعبون التدريب على المنافسة لكل تمرين و التي سبق تحديدها)¹.

- اسلوب التدريب المستمر لتحقيق زيادة لحجم التمارين كهدف :

- تحديد الجرعة المناسبة لكل تمرين من تمارين التنظيم الدائري.

- تحديد الجرعة المناسبة لكل تمرين ، ويقسم عدد مرات كل تمرين على 2 او 3 او 4 .

- يؤدي الدورة 3 مرات دون توقف ، و يحسب الزمن .

- يؤدي الرياضي في التنظيم الدائري تكرر اضافي واحد على الجرعة السابقة² .

- اسلوب التدريب المستمر مع تحديد كل من الجرعة و زمن الاداء :

- تحديد جرعة التدريب و يحدد زمن الاداء

- يحاول اللاعبون تسجيل اكبر عدد ممكن من الدورات باستخدام الجرعة المحددة سابقا في نفس

الزمن³.

2-2-4-3-2- التدريب الدائري باستخدام التدريب الفترتي منخفض الشدة :

¹ مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي القاهرة 2001ص 216- 217

² وجددي مصطفى فاتح و محمد لطفي السيد : الاسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب و المدرب ،دار الهدى للنشر و التوزيع 2002 ص 336

³ - مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي القاهرة 2001ص 216- 217

إن استخدام التدريب الدائري بالفترتي منخفض الشدة يهدف الى تنمية :

- التحمل العام - التحمل الخاص - تحمل القوة - تحمل السرعة

هذا بالضافة لتنمية القوة المميزة بالسرعة و الرشاقة كما تعمل تدريباته على تحسين و تنشيط كل من الجهازين الدوري و التنفسي و التوافق الحركي .

- التدريب الدائري بإستخدام التدريب الفترتي مرتفع الشدة :

في هذا النموذج يثبت زمن التمرينات بحيث يكون الاداء لكل تمرين من الدائرة من 10- 15 ثا

كما تعطى فترات الراحة البينية و المقدره ب 30- 90 ثا و تحدد فترات دوام الراحة يكون مناسباً لشدة القوة المستخدمة و التي تكون 75%. من الحد الاقصى لقدرة رياضي على اداء تمرينات الدائرة ، و يمكن إستخدام هذا النوع من التدريب في أنواع مختلفة من الرياضات .

و بالنسبة لعدد الدورات الثلاثة تكون الراحة البينية في حدود 3- 5 د .

و تحديد العدد المناسب للتكرار كما يلي :

- عدد التكرارات = الحد الاقصى للتكرار / 2 و يمكن التقدم بدرجة الحمل بحيث ان : الحد

الاقصى للتكرار $\times 2/2$ او الحد الاقصى في التكرار $\times 3/2$.¹

¹ وجدي مصطفى فاتح و محمد لطفي السيد : الاسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب و المدرب ،دار الهدى للنشر و التوزيع 2002 ص 338

2-2-4-3-4- التدريب الدائري بإستخدام التدريب التكراري :

من خلال الدراسات التي أجريت ثبت صلاحية و أهمية إستخدام التدريب الدائري بواسطة التدريب التكراري في تنمية القوة العظمة ، القوة المميوة بالسرعة من خلال ثلاث نماذج هي:

- **النموذج الاول :** يعتمد على تثبيت عدد تكرارات التمرين ب 8 تكرارات فقط داخل كل دائرة و تدوم فترة الراحة 20ثا و هي راحة ايجابية ، على أن يكون هدف التدريب هو تقليل زمن الاداء في الدائرة .

- **النموذج الثاني :** يعتمد على تثبيت زمن الاداء من 10-15ثا و تثبيت حمل التمرين في الدائرة الاولى باستخدام جرعة تبلغ 50% الى 60% الى 70% في الدائرة الثانية ، ثم في الدائرة الثالثة 70% الى 80% وبعد ذلك يكون التدرج في الحمل تنازلي (70 % ، 60 % ، 50%) من الحد الأقصى للتكرار ¹.

- **النموذج الثالث :** تؤدى التمرينات المختارة حسب الترتيب المحدد لها وبعد كل دورة من التمرينات تعطى فترات الراحة قدرها 90 - 180 ثا و يتعلق طول فترة الراحة بشدة التمرين ، كما يجب ان تكون تمرينات الايطة العظمية و الاسترخاء .

¹ - كمال درويش، محمد صبحي حسنين ،الجديد في التدريب الرياضي ،دار الفكر العربي ، القاهرة 1999ص151، 152

1- الصفات البدنية

تمهيد: وتسمى أيضا العناصر البدنية وهي صفات موروثة يتميز بها كل لاعب عن لاعب آخر ، ويمكن أن تتطور هذه الصفات من خلال مواصلة التدريب والممارسة ومن أهمها مايلي:

1-1- تعريف القوة العضلية:

يختلف تعريفها من عالم لآخر ولكن يتفقون في نفس المفهوم والمحتوى ومن بين تعريفاتها القوة العضلية هي القوة التي يستطيع الفرد أن يبذلها أثناء قيامه بجهد أقصى لمرة واحدة فقط.

- " القوة العضلية هي قدرة العضلة في التغلب على أقصى ما يمكن من مقاومات أو مواجهات أثناء الاداء المفرد ".¹ - ويعرفها بارو " أنها قدرة الفرد على إخراج أكبر قوة ممكنة ".²

1-1-2- أهمية القوة العضلية:

تعتبر القوة العضلية من اهم الصفات البدنية لما لها من فاعلية كبيرة في الحياى العامة، وفي التربية البدنية والرياضية والتدريب خاصة، الأمر الذي دعى الكثير من الباحثين في هذا المجال جعلها موضوعا لدراساتهم وأبحاثهم مثل " لارسون "، و" يوكم "، " هارى "، " ماتيفيف".³

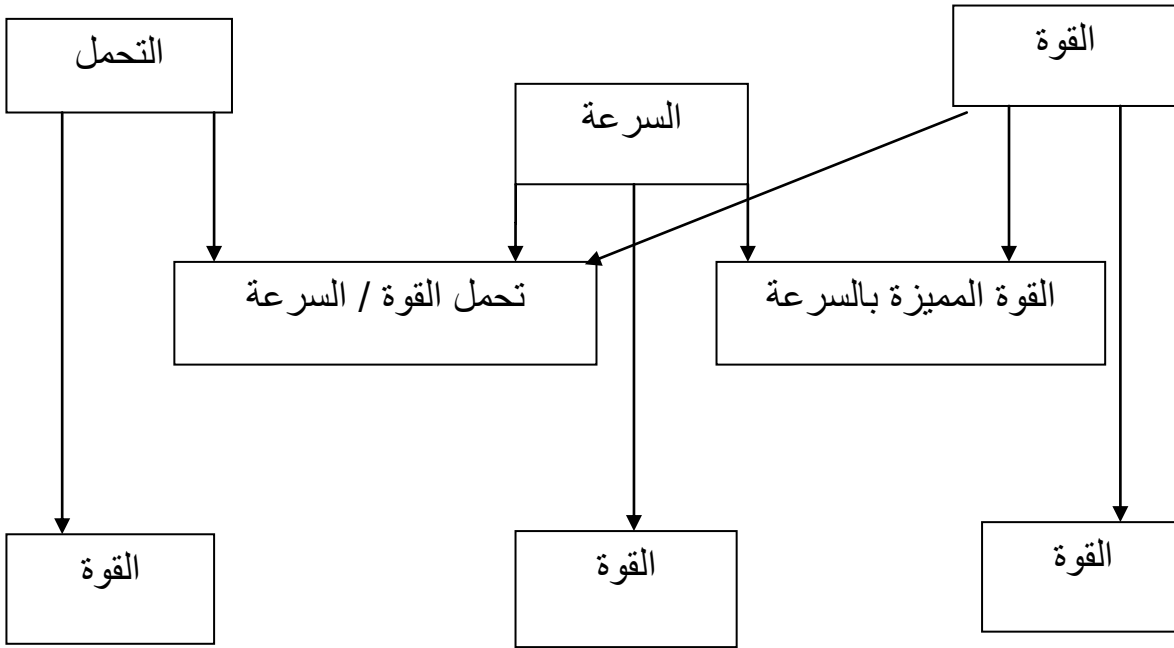
1-1-3- أشكال القوة العضلية وعلاقتها بالنسبة للسرعة والتحمل:

في معظم الأنشطة الرياضية لا تتوقف متطلباتها على القوة العضلية القصوى للانقباض العضلي فحسب بل غالبا ما يتطلب ذلك أيضا بذل القوة المقرونة بالسرعة، كالوثب والرمي والقفز، أو كما في الحركات المتميزة بالتكرار كالجمباز والمصارعة.....الخ.

1- محمد حسن علاوي، محمد نصرالدين رضوان، اختبارات الأداء الحركي، دار الفكر العربي 1994، ص 19.

2- كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسنين، اللياقة البدنية ومكوناتها، دار الفكر العربي، 1997، ص 60.

3- عادل عبد البصير، التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1999، ص 92-98.



الشكل رقم (1) يبين ارتباط القوة بالسرعة والتحمل.¹

1-1-4- القوة المميزة بالسرعة:

ينظر إليها أنها ارتباط القوة بالسرعة، كما يسميها العديد من المختصين في مجال التدريب بالقدرة، وآخرون يرونها مرادفا للقدرة الانفجارية.

يمكن تعريفها " أنها مقدرة الجهازين العضلي والعصبي للتغلب على مقاومة أو مقاومات خارجية بأعلى سرعة انقباض عضلي ممكن ".²

1-1-5- تحمل القوة:

يفضل بعض العلماء في التربية البدنية استخدام مصطلح القوة العضلية كبديل لمصطلح تحمل القوة، ويعني من وجهة نظرهم مقدرة الفرد على الاستمرار في بذل جهد متعاقب مع وجود مقاومة على المجموعة العضلية المستخدمة.

1- عادل عبد البصير، التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1999، ص 92-99.

2- عادل عبد البصير، التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1999، ص 92-99.

وقد عرفها " هارا " بأنها القدرة على مقاومة التعب أثناء بذل الجهد العضلي المستمر الذي يتميز بارتفاع درجة القوة العضلية في بعض أجزائه ومكوناته.¹

1-1-6- القوة القصوى:

عرف هينجر القوة العضلية القصوى بأنها " القوة التي تستطيع العضلة اخراجها في حالة اقصى انقباض عضلي ايزومتري إرادي ".

ومن وجهة نظر "أويل" فهي " القوة المستخدمة لمحاولة تحريك الثقل أو القوة التي ينبغي على العضلة إخراجها للقدرة على الموازنة بالنسبة لمقاومة معينة ".²

1-1-7- بعض اختبارات القوة:

1-1-7-1-1- اختبارات القوة المميزة بالسرعة:

- بالنسبة لعضلات الذراعين:

اختبار 1: من وضع الانبطاح المائل عدد مرات ثن ومد الذراعين في 10 ثا.

اختبار 2: من التعلق على العقلة عدد مرات ثني ومد الذراعين.

- بالنسبة لعضلات الرجلين:

اختبار 1: من وضع الوقوف خفض ورفع الركبتين.

اختبار 2: من الوقوف ثلاث حجات على قدم وحساب المسافة.

- بالنسبة لعضلات البطن:

اختبار 1: عدد مرات الجلوس من الرقود في زمن 10 ثا.

1- بسطوسي أحمد، أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997، ص 114.

2- عادل عبد البصير، التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1999، ص 92-99.

- بالنسبة لعضلات الظهر:

اختبار 1: عدد مرات رفع الجذع من الانبطاح.¹

1-1-7-2- اختبار تحمل القوة:

- بالنسبة لعضلات الرجلين:

اختبار 1: حجات في خط مستقيم على قدم واحدة لأبعد مسافة.

اختبار 2: الجري في المكان بوصول الفخذ لوضع 90 درجة في 30-60 ثا.

- بالنسبة لعضلات البطن:

اختبار 1: الجلوس من الرقود لمدة 30-60 ثا.

اختبار 2: من وضع الجلوس طولا ورفع الرجلين 45 درجة أقصى عدد فتح وضم الرجلين في حدود 30-60 ثا.

- بالنسبة لعضلات الذراعين:

اختبار 1: من وضع الانبطاح المائل عدد مرات ثني ومد الذراعين (أقصى).²

1-1-8- ملاحظات حول تنمية القوة العضلية من الطفولة حتى البطولة:

يمكن تدريب الأطفال بالأنقال من مرحلة الطفولة الوسطى (6-9) سنوات على أن تكون البرامج التدريبية مقننة، حيث لا تتعدى شدة الحمل 311 من القوة القصوى للطفل أو ثلث وزنه مع استخدام نظام التدريب الدائري أو نظام المجموعة الواحدة بانقباض حركي وشدة ثابتة، ويذكر " جوردن " 1982م أن نمو ملحوظا في العضلات الكبيرة للطفل تحدث في تلك المرحلة والنتائج على اكتمال بناء مكونات الليفة العضلية لتشبه البالغين مما يشجع استخدام الأنقال لتنمية القوة

1- محمد حسن علاوي، محمد نصرالدين رضوان، اختبارات الأداء الحركي، دار الفكر العربي 1994، ص 56-97-102-149

2- محمد حسن علاوي، محمد نصرالدين رضوان، اختبارات الأداء الحركي، دار الفكر العربي 1994، ص 56-97-102-149.

دون خوف، على أن يكون التدريب نحو القوة العضلية العامة وبضدة مناسبة والتي تقل عن 10%.

وعلى ذلك فتنمية القوة العضلية يمكن تحقيقها من خلال ممارسة الأطفال لكثير من أنشطتهم الرياضية المحببة كركوب الدراجات.

في مرحلة الطفولة المتأخرة 9-12 سنوات يمكن للطفل التدرّب بشدة قد تصل إلى 40% حيث يتميز هؤلاء الأطفال بقوة متميزة.

فيمرحلة المراهقة الأولى 12-15 سنة وما يميز تلك المرحلة من نمو كبير في حجم العضلات وزيادة وزن الجسم مع نشاط غددي واضح لذلك ينصح بان لا تتعدى شدة التمرينات الخاصة 50-60%، على ان تسبقها مجموعة بشدة منخفضة وإعطاء الإحماء الخاص بها وهي في استرخاء، كما ينصح بأداء مثل تلك التمرينات في جميع المستويات.

في مرحلة المراهقة الثانية 15-19 سنة حيث يكتمل النضج الجنسي والجسمي والعقلي والذي يظهر بوضوح في نهاية المرحلة، حيث يكون تأثير هرمون "التيتسترون" على تنمية القوة العضلية، حيث تصل الضدة في التدريب 70-75% مع ملاحظة الفروق الفردية كما يمكن التقدم بها على 80% مع المستوى المتقدم.

بالنسبة لتنمية القوة في المستويات المتقدمة ينصح باستخدام أنواع الانقباض العضلي مع التركيز على الانقباض المناسب لنوع القوة الخاص بالمهارة.

يفضل التدريب بالنظام الهرمي والنصف هرمي باستخدام المجموعات ذات الضدة المئوية المتدرجة، والعمل على تنمية العضلات العاملة والمقابلة لها بنفس النسب وفي كل وحدة تدريبية.

لكي يعمل مثير حمل التدريب على تقدم مستوى تنمية القوة العضلية يجب أن يتعدى مثير الحمل اليومي للفرد العادي، أما بالنسبة للمتدربين فيجب أن يتعدى المستوى الحالي لهم.

ينصح باستخدام رفعات الخطف والنتر للاعبين المستوى العالي عند تنمية كل من القوة المميزة بالسرعة والقدرة الانفجارية.¹

1-2-1- السرعة:

ينظر للسرعة من وجهة علم الميكانيك على أنها معدل التغير في المسافة بالنسبة للزمن، فالوحدة الأساسية لقياسها هي المتر/الثانية، أما المسافة في المجال الرياضي فتعتبر من القدرات البدنية الأساسية والهامة في تحسين وتطوير المستوى في الكثير من الفعاليات الرياضية، وبذلك ينظر للسرعة كمؤشر لمدى التوافق للاستجابات العضلية مع الاستجابات العصبية اللازمة للتوقيت والمدى الحركي الخاص بالنهارات الرياضية المختلفة.

1-2-1-1- تعريف السرعة:

- يعرفها "لارسون" و "يوكم": السرعة هي قدرة الفرد على أداء حركات متتابعة من نوع واحد في أقصر وقت.

- ويعرفها "هارا": السرعة الانتقالية هي القدرة على التحرك للأمام بأسرع ما يمكن.

- يعرفها "كلارك": سرعة عمل حركات من نوع واحد بصورة متتابعة.

- ويعرفها "ابراهيم سلامة": قابلية الفرد للقيام بمهارة ناجحة في أقصى زمن ممكن.²

1-2-2-1- ارتباط السرعة بالقدرات البدنية:

1-2-2-1-1- ارتباط السرعة بالقوة العضلية (سرعة القوة):

ترتبط السرعة بالقوة العضلية ارتباطا كبيرا حيث يظهر ذلك بوضوح في تدريب العدائين، كما هي ترتبط بسرعة الألياف العضلية حيث يذكر "أبو ال علاء عبد الفتاح" 1997 بأن سرعة الانقباض لتلك الألياف العضلية يصل أقصى توتر في أقل من 0.3 ثا، بينما يصل توتر

1- دينسكوي، البيوميكانيك وأسس التكنيك الرياضي، موسكو 1971م.

2- محمد صبحي حسنين، كمال عبد الحميد، اللياقة البدنية ومكوناتها، دار الفكر العربي، 1978م، ص 90-91.

الألياف البطيئة إلى 0.8-0.9 ثا، بينما يشير "هارا" 1965م عن أبحاث "ريتسما" بأن نتيجة للتدريب بالانقباضات الثابتة الايزومترية القصوى يمكن الزيادة في عدد الألياف العضلية كما يشير " بسطوسي أحمد" و "قاسم حسين" 1978م عنكل من "هيتجر" و"هولمان" بأنه نتيجة لتدريب السرعة القصوى قد تتحول بعض الألياف البطيئة إلى ألياف سريعة.¹

ان ارتباط وتزواج عنصر القوة مع السرعة (القوة المميزة بالسرعة) عندما يكون الارتباط بينهما قوي ينتج عنه عنصر القوة الانفجارية، خاصة لدى العدائين حيث يلعب عنصري السرعة والقدرة الانفجارية دورا هاما في المستوى.

1-2-2-2- ارتباط السرعة بعنصر التحمل:

عندما ترتبط السرعة بالتحمل ينتج عنه تحمل السرعة الذي يمكن تعريفه بأنه "حدوث أقصى تردد للحركة مع امكانية المحافظة على هذا التردد العالي لأكبر زمن ممكن.

وبذلك يمكن تنمية هذا العنصر بالجري أكبر بقليل من مسافة السباق مع تكرار واستخدام التدريب الفئري منخفض الشدة ولكن باستعمال التدريب الفئري مرتفع الشدة، والتدريب التكراري يمكن الجري أقل من مسافة السباق مع زيادة عدد التكرارات، كما ينصح "ديك" أنه يمكن الوصول بشدة التمرينات لتحمل السرعة.

1-2-2-3- ارتباط السرعة بعناصر المرونة والرشاقة والتوافق:

يرتبط مستوى السرعة عموما بما يتمتع به اللاعب من مدى حركي بالنسبة للمفصل والذي يعبر عنه بالمرونة في المفصل، وهو يعتمد أساسا على كل من القوة الخاصة بالعضلات العاملة والإطالة للعضلات المقابلة لها على نفس المفصل، وبذلك فمن أهمية اكتساب السرعة الجيدة تحسين المدى الحركي للمفاصل، فبالنسبة للعدائين يعمل المدى الحركي الجيد للمفصل على اتساع الخطوة من جهة وإمكانية زيادة ترددها من ناحية أخرى.

1- بسطوسي أحمد، أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1978م، ص 90-91.

وترتبط الرشاقة بالسرعة حيث تعبر عن مدى قدرة الفرد في سرعة تغير اتجاه جسمه، وبذلك اعتبر "فليشمان" 1964م عنصر الرشاقة ضمن عوامل السرعة كما يربط بين عنصري الرشاقة والتوافق كعنصرين متكاملين وغير مستقلين لارتباطهما بالسرعة من ناحية وبسلامة الجهاز العصبي والعضلي من ناحية أخرى.¹

1-2-3- بعض اختبارات السرعة للجنسين:

اختبار 1: الجري في المكان لمدة 15 ث.

اختبار 2: عدو 30 م من البدء المنخفض.

اختبار 3: سرعة حركة الذراع في الاتجاه الأفقي.

اختبار 4: سرعة حركة الرجل في الاتجاه الأفقي.

اختبار 5: جري 50 م من البدء العالي.

اختبار 6: عدو 100-200م لقياس تحمل السرعة.²

1-2-4- مراحل تنمية السرعة:

لا تتوقف السرعة على نوع السرعة بل على شكل السرعة أيضا، حيث توضع خطط تدريبية طويلة ومتوسطة وقصيرة المدى والتي يقدمها كل من "جورج دينتمان" و"روبيرت وورد" 1988م المتمثلة في المراحل التالية:

- المرحلة الأولى: التدريب الأساسي.

- المرحلة الثانية: مدخل للتدريب الخاص.

- المرحلة الثالثة: التدريب باستعمال تمرينات القذف والدفع والتصادم.

1- بسطوسي أحمد، أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997، ص 149.

2- بسطوسي أحمد، أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997، ص 151-159-160.

- المرحلة الرابعة: استخدام التدريب البيومترى.

- المرحلة الخامسة: التركيز على تنمية السرعة القصوى.

- المرحلة السادسة: ربط السرعة القسولا بالمهارة.

- المرحلة السابعة: تنمية السرعة فوق القصوى.¹

1-3- التحمل (الجلد):

1-3-1- أهمية الجلد وتعريفاته:

يعتبر الجلد (الدوري التنفسي أو العضلي) من أهم مكونات الأداء البدني، فهو قاسم مشترك أعظم في كثير من الأنشطة الرياضية خاصة تلك التي تتطلب بذل جهد متعاقب أو متقطع لفترات طويلة، حيث أنه مكون رئيسي في السباحة وألعاب القوة والدراجات وكفاءة الفرد فيما يتعلق بالجلد وتتوقف على سلامة أجهزة الجسم وتأزرها، العضلة التي لا تعمل بدون غذاء ولقد اجتهد الخبراء في تعريف الجلد فظهرت تعريفات متعددة ولكنها تتفق في كون الجلد يعني القدرة على الاستمرار في العمل دون سرعة هبوط معدلاته.

1-3-2- تعريف الجلد:

- الجلد هو "كفاءة الفرد من الناحية الفيزيولوجية للاستمرار في أداء العمل لفترة طويلة".
- الجلد هو "إطالة الفترة التي يحتفظ فيها الفرد بكفاءته البدنية وارتفاع مقاومة الجسم للتعب ضد المجهود أو المؤثرات الخارجية الطبيعية". و- الجلد هو "القدرة على الصمود للتعب".

1-3-3- ظاهرة التعب وارتباطها بالتحمل (الجلد):

هناك بعض العلماء يعرفون التعب على أنه "القدرة على الصمود للتعب"، وظاهرة التعب لها أهمية كبيرة في جميع الأنشطة الرياضية، كما يجب أن نميز بين:

1- محمد صبحي حسنين، التقويم والقياس في التربية البدنية، دار الفكر العربي، 1979، ص 363-365.

- التعب الذي هو التدرج في انخفاض كفاءة الأداء نتيجة الاستمرار في بذل الجهد.
- الاجهاد الذي هو وصول الفرد إلى درجة عدم القدرة على مقاومة التعب.
- الانهك الذي هو حالة التوقف المفاجئ كنتيجة لإنهك القوى خلال الجهد.

كما يقسم " زاسيورسكي " التعب البدني إلى:

- التعب المحلي.
- التعب الجزئي.
- التعب العام.¹

1-3-4- أنواع التحمل:

1-3-4-1- التحمل العام:

ينظر إلى التحمل العام دائما نظرة خاصة، حيث يرتبط بمقاومة التعب أو تاخير تلك الظاهرة الفيزيولوجية عند أداء عمل بدني لفترة طويلة دون راحة مع شدة المنافسة، ويرى " سيميكين " 1964م أن التحمل عبارة عن إطالة زمن فترة القدرة الخاصة بأداء عمل ما مع زيادة كفاءة مقاومة الأجهزة الوظيفية للجسم في مقاومة العبء الناتج عن حجم العمل الخارجي.

كما يحذر " أبو العلاء عبد الفتاح " 1997م عن " بلاتونوف " أن المبالغة في تنمية التحمل العام عند الرياضيين ذوي التخصصات المعينة في اتجاه القوة او السرعة يعتبر ذا تأثير سلبي على المكونات الفية للأداء، ومن بين التعريفات الخاصة بالتحمل العام:

- يعرفه " نابا تنكوف " 1972م عن " أزولين " بانه " القدرة على غنجاز حمل بدني لفترة طويلة يشترك فيه كثيرا من المجموعات العضلية حيث يلقي متطلبات على الجهازين الدوري والتنفسي " .

وقد حدد " ماتيف " حدود ومعالم للتحمل العام في خمسة نقاط:

- إطالة العمل العضلي المستمر.

1- محمد صبحي حسنين، التقويم والقياس في التربية البدنية، دار الفكر العربي، 1979، ص 273-278.

- دون راحات بينية.

- شدة قليلة.

- اشتراك مجموعات عضلية كثيرة.

- تحميل عالي على كل من جهازي القلب والدوران.

ويربط إبراهيم سلامة التحمل العام بالتعب ويعرفه " قدرة الجهازين الدوري والتنفسي للتكيف من اجل مواجهة نشاط بدني يتطلب الاستمرار لفترة طويلة مع الاحتفاظ بحالة من الثبات تؤخر ظهور التعب".¹

1-3-4-2- التحمل الخاص:

بينما يعرفه "تسازيورسكي" 1967م على أنه علاقة بين التحمل ونشاط بدني تخصصي معين، نجد أن "أوزولين" 1970م يذهب أبعد من ذلك ويعرفه " على انه ليس فقط قدرة الرياضي على مقاومة التعب الناتج عن إنجاز نشاط بدني تخصصي، بل مدى قدرته على إنجازه بكفاءة عالية وفي زمن محدد".

وبذلك نكون قد قرنا من تعريف "ماتيف" 1964م للتحمل الخاص والذي يرى أنه قدرة الرياضي على إنجاز نشاط خاص أثناء المنافسة.

- تحقيق إنجاز رقمي جديد أو الحفاظ على المستوى في السباقات ذات الحركة المتكررة، وعلى ذلك يرى كل من "هارا" 1979م، "شولش" 1984م أنه لتنمية التحمل الخاص لمسابقة ما يجب إتباع مايلي:

- عدم اهمال تنمية التحمل العام بالقدر الذي يتلاءم مع التحمل الخاص وذلك في موسم الاعداد العام.

- تشابه ترمينات التحمل الخاص بشكل الأداء التخصصي.

1- بسطوسي أحمد، أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، 1997، ص 182.

- الوصول بقدرة اللاعب إلى المستوى الذي يسمح به تحمل احمال أعلى من احمال المنافسة.

- تقنين مكونات حمل التدريب.

- العمل على تقارب الايقاع الزمني بين وحدات السباق.

- استخدام انسب طرق وأساليب التدريب الخاصة بتنمية التحمل الخاص.¹

1-3-4-3- تقسيم التحمل بالنسبة للقدرات البدنية:

✓ تحمل القوة (التحمل العضلي):

ينقسم إلى التحمل العضلي الديناميكي والتحمل العضلي الثابت.

ويعرفه " ماتيف" 1963م وينظر إليه على انه مجرد علاقة بين التحمل والقوة.

ويرى أيضا أنه قدرة الرياضي على إنجاز نشاط معين.

- تحمل السرعة وتحمل السرعة القصوى:

ينظر إليه "ماتيف" 1964م كونه "إمكانية مقاومة التعب عند إنجاز عمل عضلي والذي يتطلب سرعة عالية.

✓ تحمل القوة المميزة بالسرعة:

تتمثل في قيام لاعبي ألعاب القوة بإبراز إمكانية السرعة والقوة في آن واحد وهذه الصفات هي اللازمة للحصول على نجاحات في ألعاب القوى وهي تتطور عن طريق أداء تمارين الركض والقفز، والأساليب الأساسية لتطوير هذه الصفات هي التكرار مع فاصل زمني مع وضع أهداف أمام كل رياضي.²

1- بسطوسي أحمد، أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، 1997، ص 182-189.

2- دينسكوي، البيوميكانيك وأسس التكنيك الرياضي، موسكو 1971م.

1-3-5- بعض اختبارات التحمل:**1-3-5-1- التحمل العام:**

✓ اختبار 1: اختبار كوبر.

✓ اختبار 2: - بنين 12 سنة فما فوق: 1000-2000م، تحت 12 سنة 600م.

○ بنات 12 سنة فما فوق: 800-1500م، تحت 12 سنة 600م.

1-4- المرونة:

تعتبر المرونة إحدى الصفات البدنية الهامة للأداء الحركي سواء من الناحية النوعية او الكمية، حيث تشكل مع باقي الصفات البدنية الركائز التي تتأسس عليها اكتساب وإتقان الأداء الحركي، كما تسهم بقدر كبير في التأثير على تطوير السمات الإرادية.

1-4-1- مفهوم المرونة:

يستخدم مصطلح المرونة في المجال الرياضي للدلالة على قدرة المفاصل للوصول للمدى الطبيعي الذي يسمح به التركيب التشريحي للمفصل عند تحركه، أما مصطلح المطاطية فيستخدم للدلالة على قدرة العضلة على الاستطالة للمدى الذي تسمح به الخاصية الفيزيولوجية للألياف العضلية.

وانطلاقاً من هذا المفهوم تم تعريف صفة المرونة لدى فريق من الخبراء كما يلي:

- يعرفها "كلارك" بأنها مدى الحركة في المفصل أو سلسلة من المفاصل.

- يعرفها "لارسون" بأنها اتساع مدى الحركة فهي توافق فيزيولوجي ميكانيكي.¹

1- محمد صبحي حسنين، التقييم والقياس في التربية البدنية، دار الفكر العربي، 1979، ص 323.

1-4-2- أنواع المرونة:

يقسمها "هارا" إلى ما يلي:

1- **المرونة العامة:** يصل الفرد إلى درجة المرونة العامة في حالة امتلاكه القدرات الحركية الجيدة لجميع مفاصل الجسم المختلفة.

2- **المرونة الخاصة:** تتطلب الأنشطة الرياضية المختلفة مستويات خاصة من المرونة في أجزاء معينة من الجسم كالمرونة الخاصة بمتسابقى الحواجز أو الوثب أو لاعب الجمباز، وتتأسس المرونة الخاصة على المرونة العامة.¹

ويسمها "زاتسورسكي" إلى:

1- **مرونة إيجابية:** وهي القدرة للمفصل على العمل لأقصى مدى له، على أن العضلات العامة عليه هي المسببة للحركة.

2- **مرونة سلبية:** وهي قدرة المفصل على العمل لأقصى مدى له، وتكون الحركة الناتجة عن تأثير قوى خارجية.²

1-4-3- تنمية المرونة:

تعتبر تمارين الإطالة التي تستهدف إطالة العضلات والأربطة والأوتار وزيادة مدى الحركة في المفاصل من أهم الوسائل لتنمية المرونة.

ويجب أن ترتبط تمارين الإطالة بتمارين القوة لضمان العمل على التنمية المتزنة للجهاز الحركي والعضلي، كما يلاحظ أن التنمية الزائدة عن الحد لصفة المرونة تؤثر سلبا على الصفات الأخرى، ويجب خلال عمليات التدريب مراعاة الأسس التالية:

- يجب أن يحتوي كل جزء إحصائي من كل وحدة تدريبية على بعض تمارين المرونة مع مراعاة عامل التنويع والتشويق.

1- محمد صبحي حسنين، كمال عبد الحميد، اللياقة البدنية ومكوناتها، دار الفكر العربي، 1978م، ص 87.

2- محمد صبحي حسنين، كمال عبد الحميد، اللياقة البدنية ومكوناتها، دار الفكر العربي، 1978م، ص 87.

- مراعاة الإحماء قبل تمارين المرونة.
- ضرورة تجنب تنمية المرونة في حالة الإحساس بالتعب والإرهاق.
- يفضل تكرار كل تمرين لعدد كاف من المرات (10-20) مرة.
- يفضل أن تتخذ تمارين المرونة الخاصة الطابع والشكل المميز للمهارات الحركية الأساسية إلى النشاط التخصص.¹

1-5- الرشاقة:

1-5-1- مفهوم الرشاقة:

يتفق معظم الخبراء في مجال التدريب الرياضي على أنها تعني قدرة الفرد على تغيير أوضاع جسمه أو سرعة تغيير الاتجاه، سواء كان ذلك بالجسم كله أو جزء منه. فمثلا يرى "كلارك" أن الرشاقة تتطلب القدرة على تغيير أوضاع الجسم أو سرعة تغيير اتجاهه".

كما أبرز "كيورتن" أن هذا العمل لا يتطلب القوة العظيمة أو القدرة، ويرى "بيتر هارتر" أن الرشاقة تتضمن المكونات التالية:

- المقدرة على رد الفعل الحركي.
- المقدرة على الوجه الحركي.
- المقدرة على التنسيق أو التناسق الحركي.
- المقدرة على الاستعداد الحركي.
- المقدرة على التوازن، الربط الحركي، خفة الحركة.

1- عادل عبد البصير، التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1999م، ص 146.

1-5-2- تنمية الرشاقة:

من الملاحظ أن الألعاب الرياضية المختلفة تسهم في تنمية وتطوير صفة الرشاقة لما تتميز به من الموقف والظروف المتغيرة، والتي تجبر اللاعب ضرورة التكيف لمجابهة مختلف هذه المواقف كما يتضح في حركات الجمباز،

ومن المناسب الاهتمام بتطوير وتنمية الرشاقة في مراحل الطفولة والفتوة نظرا لما تتميز به تلك المرحلة من قابلية جيدة للتشكيل والاستيعاب.

ويرى "ماتيف" و"هارا" أنه من المفيد عند تنمية وتطوير الرشاقة استخدام الطرق التالية:

- الأداء العكسي للتمرين.

- التغيير في سرعة توقيت الحركات.

- التغيير في أسلوب أداء التمرين.¹

- أداء بعض التمرينات المركبة دون إعداد أو تمرين سابق.

- خلق مواقف غير معتادة لأداء التمرين.

كما يجب على المدرب ملاحظة أن تكون تنمية وتطوير الرشاقة بارتباطها بأداء المهارات

الحركية للنشاط التخصصي للاعب.²

1- عادل عبد البصير، التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1999م، ص148-149..

2 - عادل عبد البصير، التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1999م، ص149.

1-6- الصفات البدنية والمراحل العمرية المناسبة لتطويرها:¹

الصفات البدنية	الذكور	الإناث
السرعة	10-08س، 13-12س	11-09س، إلى 12س
القوة	- الكف 15-09س - الجذع 11-09، 14-17س - الضغط بالقدمين 14-09، 11-17س	- الكف 12-08س - الجذع 13-09س الضغط بالقدمين 14-10س
القوة بالميزة بالسرعة	10-09س، 12-15س	12-8س
- التحمل العام - تحمل عضلات الجزع والأرجل - التحمل القفزة - تحمل عضلات الظهر - تحمل عضلات الأرجل	09-08س 16-14-12-09س 11-08س 13-08س 11-08س	14-13س 11-09س 10-09س 125-13-12-11س 15-14س
المهارات الحركية	14-10س	13-09س

جدول رقم (01) يبين الصفات البدنية والمراحل العمرية المناسبة لتطويرها.

1- البيوميكانيك وأساس التكنيك الرياضي 1971، موسكو للدكتور ديتسكوي.

2- ألعاب القوى:

تمهيد: ألعاب القوى هي مجموعة كبيرة من الرياضات يتنافس فيها اللاعبون في كثير من الاختصاصات، كسباقات الجري والمشي والوثب والرمي..الخ. وتشكل هذه الألعاب العمود الفقري لدورة الألعاب الأولمبية الصيفية. تعد ألعاب القوى أكثر الرياضات شيوعاً في العالم. فهناك حوالي 180 دولة تنسب إلى الاتحاد الدولي لألعاب القوى.

2-1- تعريف ألعاب القوى:

ألعاب القوة من الرياضات العريقة والنشاطات التي مارسها الإنسان من الأزل وهي عصب الألعاب الأولمبية و عروس الألعاب الأولمبية الحديثة، كما تعتبر أم الرياضات الأخرى وتقاس بها الحضارات والشعوب فضلا عن ذلك فإنها تختلف في الفرد من حيث التكامل البدني والمهاري والنفسي والأخلاقي، وتعتبر ألعاب القوى من الألعاب الأساسية التي لم تكن الأولى في العالم، وكذلك ركنا مهما من أركان التعلم في مجال التربية العامة فهي تتدخل في جميع البرامج ومناهج المدارس في مراحلها المختلفة وكذلك الكليات على اختلاف تخصصاتها في جميع بقاع العالم.

وبالمفهوم العصري فان ألعاب القوى تشمل المشي الجري لمسافات مختلفة والقفز بأنواعه) الطويل، العالي، الثلاثي، الزانة) كذلك فعاليات الرمي (الجلة، المطرقة، الرمح، القرص)، بالإضافة إلى سباقات التنفس المتعددة العشارية للرجل السباعية للنساء.¹

كما أنها محكمة ومنظمة يحكمها القياس المتري(سم، م، كم) وبأجزائه وتسجيل الوقت) الساعة، الدقيقة، الثانية، الأجزاء من الثانية) ويشترك في المسابقات العديد من المتنافسين من كلا الجنسين على حد سواء، كما أنها تزاول على مدار السنين صيفا وشتاء في الملاعب المفتوحة والمغلقة وتقام بطولاتها المحلية، الدولية، الإقليمية، الأولمبية، العالمية، القارية، وتعتبر

1- قصي محمود القيس، محاضرات في ألعاب القوى، مطبوعات جامعة، 1989.

برنامج العاب القوى من أوسع البرامج في جميع الرياضات كما أن الميداليات المخصصة لها هي الأكثر عنها في باقي الرياضات الأخرى.

إن مسابقات العاب القوى هي عديدة ومتنوعة يقام بعضها في المضمار كالمشي والجري والبعض الآخر يقام في الميدان كالرمي والقذف والوثب وعليه فقد أطلقت عليها في بعض البلدان بالعباب الساحة والميدان (trackandfield) أو سميت باشتقاق من المصطلح اللاتيني (athlitiko) والذي اشتقت منها الفرنسية (athlisme) وهذا بالرياضة الحقيقية (السهلة والبسيطة) نظرا لسهولة أداءها.¹

2-2- أنواعها وتصنيفاتها وصفاتها العامة:

ألعاب القوى من الرياضات التي تتميز بوسع تنوع ألعابها إضافة إلى العدد الكبير في أساليب وأشكال أداء هذه الأنواع (تكنيكي) وعليه فقد صنفت ألعاب القوى كالاتي:

أقسام ألعاب القوى	أنواعها	تفرعها	مسافة السباق ووزن الأداة الرياضية
المشي	سباق المشي	في المضمار والطريق المعبد	من 3كلم إلى 50كلم ومن 15كلم إلى 50كلم وأكثر بين المدن، والمسافات المختلفة من ساعة إلى ساعتين
الجري	الجري	في المضمار بحساب الوقت	قصيرة حتى 400م متوسطة حتى 200م طويلة حتى 1000م فوق الطويلة حتى 1500م بما فيها الماراتون 42195كلم لمدة ساعة (100م-400م) للنساء (110-400-3000م) حواجز للرجال

1- هاشم منذر الخطيب، تاريخ التربية الرياضية، 1988، ص 130.

	ركض الحواجز (الموانع)	جري الحواجز الاصطناعية جري حواجز طبيعية	
من 500م إلى 1500م قصيرة: 100x4م، 400x4م متوسطة: 3x800م، 4x800م 10x100م، 4x5000م مسافات مختلطة 400+300+200+100+800+400+200+100 مسافات مختلطة تتكون من المسافات القصيرة والمتوسطة خلال مراحل السباق.	جري الضحية على مضمار الملعب	سباق التتابع	
أساليب القفزات: السرجية، المقصية، الشرقية، الغربية أساليب الوثب: القرفصاء، اخذ خطوة في الهواء، التعلق، المشي في الهواء.	من الركضة التقريبية	القفز العالي الوثب الطويل الوثب الثلاث القفز الزانة	القفزات
4كلغ للنساء، 7.257كلغ للرجال. وزن الرمح للنساء 600غ، الرجال 800غ. وزن القرص للنساء 1كلغ، للرجال 2كلغ. وزن المطرقة للرجال 7.260كلغ.	بالوثب، بالدوران، من ركضة تقريبية مستقيمة بالدوران من ثلاث أو أربعة دورات	قذف الجلة رمي الرمح رمي القرص رمي المطرقة	الرمي
للنساء: 100م حواجز، ومي الجلة، للوثب الطويل، القفز العالي 200م، رمي الرمح 100م. للرجال: 800م، الوثب الطويل، قذف الجلة، القفز العالي 400م، 110م، حواجز، رمي القرص، القفز بالزانة، رمي الرمح 1500م.		الألعاب السباعية الألعاب العشرية	التنافس المتعدد

الجدول (02) أنواع وتصنيفات والصفات العامة لألعاب القوى¹

1- قصي محمود القيس، محاضرات في ألعاب القوى، مطبوعات جامعة، 1989.

2-3- الإعداد البدني في ألعاب القوى:

إن الرياضيين الذين يتصفون بالتطور المتكامل لصفاتهم البدنية هم الذين يسجلون أرقام قياسية عالمية ومن أجل إحراز نجاحات مرموقة في نوع الاختصاص الذي تم اختيارهم فيه من أنواع ألعاب القوى.

ومن الضروري الاستمرار في الإعداد البدني العام للرياضي مع المساعدة باستخدام الواسع للمجموعات الألعاب ولأنواع رياضية إضافية أخرى.

الإعداد البدني هو جزء من الإعداد العام وهو موجه أساسا نحو تطوير الصفات الحركية للاعب ألعاب القوى، القوة، السرعة، التحمل، المهارة، وكذلك نحو تقوية أجهزة وأنظمة الجسم وتكامل أداء وظائفها، وينقسم الإعداد البدني إلى الإعداد البدني العام والإعداد البدني الخاص، وهدف الإعداد البدني العام هو وصول جسم الرياضي إلى مستوى عالي من القدرة على العمل، ويتم الوصول إلى ذلك بمساعدة تمارين الخاصة بالصفات التطورية العامة والتي تتم على الأدوات والأجهزة الرياضية (حائط الجباز، المقعد الجبازي، كرات وأقراص محشية، أدوات دفع ورفع الأثقال)، كما تقسم جميع تمارين الإعداد البدني العام طبقا لاتجاهاتها وتأثيرها إلى مجموعتين:

- تمارين ذات تأثير غير مباشر.

- تمارين ذات تأثير مباشر.

الأنواع الأولى من التمرين تزيد من قدرة الجسم على العمل وتضمن التنسيق بين وظائف الجسم كسباق الضحية مثلا لا يساعد القفز والرامي بطريقة مباشرة على رمي الأداة إلى ابعده مسافة والقفز إلى أعلى، ولكنه يقوي جهاز القلب والأوعية ويحسن عمل أجهزة التنفس وغيرها، أي انه يساعد في تحمل الأعباء الكبرى التي يلاقيها اللاعب في نوع الذي اختاره من أنواع القفز والرمي، ومثل هذا التأثير يتم الحصول عليه أيضا نتيجة تمارين مخصصة لتطوير القوة العاملة والمرونة والسرعة والمهارة أي التمارين التي تساعد رياضي ألعاب القوى أن يكون أكثر استعدادا

للتدريب المخصص، والتمارين العامة ذات تأثير مباشر وموجه نحو تحسين العداد البدني لفعالية من فعاليات ألعاب القوى فالرمي، العداء.¹

مثلا عن طريق القفز المتكرر يقوي عضلات الرجل التي ينتظر أن تقع عليها العبء الأكبر من العمل في نوعه المختار، وهذه التمارين يجب أن تكون مماثلة من حيث التوافق وصفات التوتر العصبي العضلي مع الحركات أو الأفعال التي توجد في الفعالية المختارة عي عملية العداد البدني العام، من الممكن استخدام التمارين الأساسية بشرط أن تجرى بطريقة منظمة وبالشكل الذي يضمن توافقهما مع خصوصيات أنواع ألعاب القوى، فمثلا ينبغي على القفازين وعدائي المسافات القصيرة والرماة أداء التمارين مع الأثقال بسرعة.

في حين ينبغي لعدائي المسافات المتوسطة والطويلة أداء هذه التمارين العامة التي تؤدي أثناء الرياضة الصباحية والتمارين المخصصة للراحة الفعالة يجب اختيارها مع اخذ التخصص بعين الاعتبار.

ويلعب الإعداد البدني العام دورا كبيرا في تطوير العداد البدني الخاص للرياضي وذلك بتقوية أجهزة الجسم وزيادة إمكانيتها الوظيفية وتطوير الصفات الحركية تبعا للنوع المختار من أنواع ألعاب القوى، ويقصد بذلك بالدرجة الأولى تطوير القوة، السرعة، التحمل، المرونة، المهارة، وعلاقتها مع بعضها البعض.²

1- ترجمة: قصي محمود القيس عن يوف فيرنا شانيسكي، أساس العداد الرياضي وأهميته في الإعداد الخاص للقوة في تحضير الرياضي، 1970، موسكو.

1- ترجمة: قصي محمود القيس عن يوف فيرنا شانيسكي، أساس العداد الرياضي وأهميته في الإعداد الخاص للقوة في تحضير الرياضي، 1970، موسكو.

الفصل الثالث

خصائص المرحلة العمرية والدراسات المشابهة

1- خصائص المرحلة العمرية (12-13 سنة).

- مقدمة:

تعتبر هذه المرحلة من المراحل العمرية ضمن مرحلة المراهقة وهي أولها وتعرف المراهقة بصفة عامة بأنها هي المرحلة الهامة في حياة الفرد، فقد أعطاها " ستانلي هول" و"أحمد زكي صالح" 1988م وآخرون أهمية كبيرة مما جعل علماء نفس النمو (التطور) أن يعكف في البحث والدراسات في مجالات مختلفة، يرى " محمد الطحان" 1987م بأن صحة الفرد النفسية وتكوين شخصيته تكويناً متكاملاً يتوقف إلى حد كبير على اجتياز تلك المرحلة بسلام.

تبدأ مرحلة المراهقة بالبلوغ الجنسي والتي تختلف من شخص لآخر ومن جنس لآخر أيضاً أما نهايتها فيصعب تحديدها حيث يحدد " أحمد زكي صالح" 1988م بدء تلك المرحلة بالنسبة للعينة المصرية في سن الثالث عشر مع الأخذ بالاعتبار أن البنات يسبقن الأولاد في حدود سنة تقريباً، وبالنسبة للتطوير الحركي (الموتوري) في تلك المرحلة، فهناك آراء كثيرة حول علاقتها بمرحلة المراهقة، حيث يرى العالم الروسي "جوركن" أن مرحلة المراهقة ليس لها تأثير كبير على مستوى التطور عند المراهق، أما "همبورج" الألماني الجنسية فيرى أن اضطراباً يحدث للمراهق في جميع جوانبه والتي لها تأثير سلبي على حركة المراهق ومستوى أدائه كما يسميها "مايكل مان" بمرحلة التفكك الموتوري (الحركي).

بينما ينظر " حامد زهران" 1982م نظرة تفاؤلية لتلك المرحلة حيث يميزها بميزة كبيرة بالنسبة لمستوى نمو ونضج مظاهر وجوانب الشخصية، فهناك تطور النضج الجنسي والجسمي والعقلي والانفعالي مع اكتساب للمعايير السلوكية والاجتماعية للفرد، فإذا ما نظر إلى مرحلة المراهقة المختلفة لوجدناها محصورة ما بين سن الثانية عشر والتاسعة عشر أو الواحد والعشرين... هذا يعني أنها تتلازم مع مراحل تعليمية ثلاث، المرحلة الإعدادية والثانوية والجامعية، الأمر الذي

يدعو المعنيين بأن تتناسب أنشطة المراهقين مع ميولهم وقدراتهم وعلى ذلك يصنف ذلك كثير من العلماء المراهقة إلى مراحل مختلفة... نعرض منها الصنفين التاليين:¹

- التصنيف الأول خاص بحامد زهران 1982م.

- المراهقة المبكرة 12 إلى 14 سنة (المدرسة الإعدادية).

- المراهقة الوسطى 15 إلى 17 سنة (المدرسة الثانوية).

- المراهقة المتأخرة 18 إلى 21 سنة (المرحلة الجامعية).

- التصنيف الخاص بكورت مانيل 1977م.

- مرحلة المراهقة الأولى: مرحلة بداية النضج الجنسي

14-11 سنة للبنات. 15-12 سنة للأولاد

- مرحلة المراهقة الثانية: مرحلو اكتمال النضج الجنسي

18-13 سنة للبنات 19-14 سنة للأولاد.

1-2- النمو الجسمي:

زيادة ملحوظة في النمو في هذه المرحلة وخصوصا بالنسبة للطول، بالإضافة إلى عدم السيطرة بصورة كبيرة في التوازن والدقة والتوافق عند الأداء الحركي عن قدرة الاختلال في التوافق العقلي والعصبي.²

ويظهر ذلك النمو الجسمي من الناحية الفيزيولوجية ويتمثل في نمو ونشاط بعض الغدد والأجهزة الداخلية التي ترافق بعض الظواهر الخارجية.³

1- بسطوسي أحمد، أسس ونظريات الحركة، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997، ص 175-176.

2 - بسطوسي أحمد، أسس ونظريات الحركة، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997، ص 175-176.

3- صالح أحمد السامرائي، طرق تدريس التربية البدنية والرياضية، ص 140.

وتشير المتوسطات للطول والوزن التي أسفرت عنها دراسات الإدارة العامة للصحة المدرسية إلى النتائج التالية:

البنات		الأولاد		القياس العمر
الوزن (كغ)	الطول (سم)	الوزن (كغ)	الطول (سم)	
34.1	141.5	32.6	139	12 سنة
36.6	145.6	38.4	145.2	13 سنة
46.9	149.6	42.1	151.5	14 سنة
50.5	175.1	48.8	159.1	15 سنة

جدول (03) يبين معايير الطول والوزن للذكور والإناث (12-15).¹

1-3- النمو الفزيولوجي:

ما نلاحظه هو ازدياد نسبة الدسم عند الناشئين في هذه المرحلة من 20-30% أكثر من البالغين هذا لغرض بناء حيوي في النمو ، ويحتاج حوالي 2.5 غ من البروتين لكل 1 كغ من وزن جسمه، ونمو الجهاز العقلي بنسبة 90-95% مقارنة مع البالغين كما يحتاج إلى قدر عالي من الطاقة للتوافق والعمل والتحليل للجهاز العصبي، حيث تزداد القدرة على التفسير الدقيق للمعلومات.²

إن هذه المرحلة في النمو تتميز بنمو جسمي سريع كصفة مميزة لها إذا ما قرنت بالمراحل السابقة، وبذلك يعتبر سن 12 عند الأولاد أسرع مرحلة نمو جسمي، حيث يقابلها سن 14 عند البنات عن "حامد زهران" 1982م.³

¹- بسطوسي أحمد، أسس ونظريات الحركة، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997، ص 177-178.

²- محمود سلامة بدم، علم النفس للطفل، ص 98-143.

³- بسطوسي أحمد، أسس ونظريات الحركة، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997، ص 177-178.

ويشهد نمو العضلات الصغيرة بدرجة كبيرة واقتراب نمو القلب والرئتين من حجمه الطبيعي، ويكون إنتاج حمض الاكتيك محدود وتحلل المواد الدهنية بصفة سريعة وهذا لوجود إنزيمات الأكسدة بحجم كبير.¹

هذا بالإضافة إلى تأثير الهرمونات على الجهاز العصبي الحركي الذي يؤثر سلباً لحد ما على قابلية الفرد لتعلم حركات جديدة، وظهور الحركات المصاحبة والزائدة أثناء تأدية المهارات، أو تميز الأداء عامة بالهيجان الحركي.²

وبهذا يصبح النمو الفيزيولوجي هو أكبر تغير يحدث في جسم الفرد في هذه المرحلة فتكون فيه حركة تطور شاملة وسريعة.

1-4- النمو الحركي:

يتأخر نمو الجهاز العضلي مقدار سنة تقريباً ويسبب ذلك للمراهق تعب وإرهاق وذلك لتوتر حركاته وانكماشها مع نمو العظام السريع، كما أن سرعة النمو في الفترة الأولى للمراهق تجعل حركاته دقيقة ويميل نحو الخمول والكسل والتراخي.

حتى لا يتسنى إعادة تنظيم عاداته الحركية بنا يتلاءم مع هذا النمو الجديد.³

كما نلاحظ وجود فرق كبير لصالح الاولاد كصفة مميزة لهذه المرحلة الذي يزداد في نهايتها، ويعزى ذلك إلى النمو في الطول، والعلاقة بين القوة ووزن الجسم تمثل توافق مع تطور قليل في قوة عضلة الذراعين وذلك عند الاولاد.

أما بالنسبة للفتيات فلا يحدث أي تقدم في تلك النسبة وهذا يرجع إلى النمو المضطرب في وزن النسيج الشحمي.

1- محمود سلامة بدم، علم النفس للطفل، ص 98-143.

2 - بسطوسي أحمد، أسس ونظريات الحركة، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997، ص 177-179.

3- محمود سلامة بدم، علم النفس للطفل، ص 98-143.

أما بالنسبة للسرعة فنشاهد تحسن كبير في كل من سرعة رد الفعل وسرعة التردد وسرعة العدو مع وجود فوارق واضحة بين الجنسين، ويرجع "فارفل" 1959م و"شنايل" 1969م سبب ذلك للتحسن في النمو ونضج في العمليات العصبية.

وبالنسبة للحمل الدوري التنفسي نلاحظ تحسنا قليلا في بداية المرحلة سرعان ما يتطور في نهايتها، وقد تتساوى مستويات الجنسين، مع وجود فارق قليل لصالح الأولاد في بداية المرحلة سرعان ما تزداد تلك الفروق وتميز الأولاد بمستواهم عن البنات في نهاية المرحلة.

ويتفق "مانيل" 1977م و"شنايل" 1969م أن فروق بسيطة تميز البنات عن الأولاد بالنسبة لتلك القدرات، هذا بالإضافة إلى قصور في عنصر الرشاقة والذي يميز الأولاد، وتميز البنات بعنصر المرونة.¹

ويرى في هذا "حامد عبد السلام زهران" تصبح الحركات في هذه المرحلة أكثر توافقا وانسجاما ويزداد إتقان المهارات الحركية.²

1-5- النمو الاجتماعي:

تعتبر مرحلة المراهقة مرحلة يكون فيها الفرد مرنا وعلى استعداد لتشكيل وتخلخل القديم والاستعداد لتقبل الجديد، ويسعى الشباب إلى تأكيد ذاته كرجل والفتاة كمرأة.

ويرى "جينكر" أنه من أهم خصائص هذه المرحلة ما يلي:

- تحقيق لدور الذات ولعب الولد لدور الرجل والفتاة لدور المرأة.
- الرغبة في التعرف وجمع المعلومات عن الجنس الآخر وتكوين علاقات معه.
- الرغبة بالتشبه بالأصدقاء وكراهيته التظاهر بالأخلاق.
- البحث عن الميول المهنية الهادفة.

1- بسطوسي أحمد، أسس ونظريات الحركة، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997، ص 179.

2- حامد عبد السلام زهران، علم النفس النمو، القاهرة، 1995، ص 383.

- الرغبة في الاستقلال عن الوالدين والاعتماد على النفس.¹

1-6- النمو العقلي:

تشير معظم الدراسات إلى أن منحنيات الذكاء في هذه المرحلة لا تظهر على هيئة قفزة سريعة كما هو الحال في النمو الجسماني، ويلاحظ زيادة القدرة على اكتساب المهارات والمعلومات وعلى التفكير والاستنتاج، كما تأخذ الفروق الفردية في النواحي العقلية بالوضوح، وتبدأ قدراته واستعداداته في الظهور، أما عن خاصية التذكر عند المراهق فيعتمد على استنتاج العلاقات الجديدة بين الموضوعات المتذكّرة، وبالتالي تزداد القدرة على الكثير من المعلومات العقلية ويأخذ البالغ في البلورة والتركيز حول نوع معين من النشاط بدلا من تنوع نشاطه كأن يتجه نحو الدراسة العلمية أو الأدبية.²

1-7- النمو الانفعالي:

أهم الخصائص الإنفعالية في هذه المرحلة يوردها "محمود آدم" في هذه الفقرة "في هذه المرحلة يكون المراهق مرهق الحس رقيق الشعور شديد الحساسية، حيث ترجع هذه الأخيرة إلى الهرمونات، الغدد وإلى النمو الجنسي السريع، ولهذا تعد هذه المرحلة عنيفة من الناحية الإنفعالية حيث يعرف المراهق ثورات إنفعالية متكررة ويواجه عدة صراعات تؤثر في سلوكه الاجتماعي والفردى.³

1- محمود سلامة بدم، علم النفس للطفل، ص 98-143.

2- عبد الرحمن محمود العيسوي، علم النفس الفزيولوجي، دراسة في تفكير السلوك الإنساني، ص 40.

3- توفيق حداد، محمود بدم، علم النفس للطفل، ص 136.

1-8- تطور المهارات الحركية في هذه المرحلة:

نظرا للتغيرات الكبيرة التي تطرأ على المراهق في هذه المرحلة نرى ذلك واضحا على مستوى مهاراته الحركية، فبالنسبة للتعلم الحركي ومعدل تطوره فيلاحظ نموا مستمرا وثابتا بنسبة قليلة وبالنسبة للتعلم من المحاولة الأولى، والذي تميزت به مرحلة الطفولة المتأخرة نرى أنه من الصعوبة تحقيق ذلك في البداية إلا في ظروف خاصة.

وأن اكتساب مهارات جديدة من الصعب تعلمها بسهولة حتى إذا ما أتاحت للفرد فرصة طويلة، حيث يظهر ذلك من خلال تعلم المهارات التي تحتاج إلى الدقة الحركية كالجمباز، كالسباحة، كرة السلة، والقدم.

إن ما يميز هذه المرحلة هو تقارب المستوى بالنسبة لقدرات الجنسين بشكل كبير وخصوصا في مستويات الجري والوثب والرمي، حيث تتباعد تلك المستويات في نهاية تلك المرحلة وبداية المرحلة التالية بالنسبة للأولاد.

وما يميز أيضا هذه المرحلة هو "الهيجان الحركي" والذي يبدو على المراهق من خلال مقدرته على الاستقرار في مكان معين لفترة طويلة أو انشغاله الدائم بالأشياء القريبة منه، والقوة المبذولة في الأداء الحركي ليست اقتصادية أما أكثر مما تتطلبه الحركة أة أقل وهذا بالإضافة إلى ظهور الحركات الفجائية.¹

2- الدراسات المتشابهة:

تكمن أهمية الدراسات المتشابهة في كونها مصدر معرفي لكيفية الإستفادة من ضبط المتغيرات، ومناقشة النتائج بأسلوب موضوعي وعلمي.

واجه الباحثون صعوبة في الحصول على دراسات مشابهة لموضوع البحث ويرجع ذلك إلى قلة البحوث في هذا العنوان،

1 - بسطوسي أحمد، أسس ونظريات الحركة، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997، ص180-181.

1. وقد تم رصد بحث مقدم من قبل باحثين (بن عودة بلقاسم ويعلوشة أحمد ويخات علي) بعنوان " استخدام أسلوب التدريب الدائري لتنمية تحمل القوة الديناميكية للمجاميع العضلية الرئيسية للإناث" وهي مذكرة لنيل شهادة ليسانس في التربية البدنية والرياضية، حيث تمثلت مشكلة بحثهم في "انخفاض مستوى قدرة التحمل العضلي للمجاميع العضلية لتلميذات التعليم الثانوي، وأفراد العينة متمثلة من 76 تلميذة من تلميذات المراحل الأولى والثالثة لثانوية عبد الحميد دار عبيد بسيدي علي، وكان بحثهم يهدف إلى معرفة أثر استخدام أسلوب التدريب الدائري لتنمية تحمل القوة الميكانيكية للمجاميع العضلية الرئيسية للإناث.

2. و لقد كانت دراسة من قبل الباحث م. جميل كاظم جواد تحت عنوان

تأثير طريقتي التدريب الفترتي المرتفع والمنخفض الشدة على منسوب هرموني TSH والألدوستيرون وانجاز 50 متر سباحة حرة. ملخص البحث

عد رياضة السباحة من الفعاليات التي تتطلب إعدادا بدنيا خاصا من اجل رفع كفاءة وقدرة السباح من حيث البدنية والفسولوجية , إذ أن هذه المتغيرات تعد انعكاسا للجهد البدني المبذول الذي يؤثر بدوره على رفع هذه القدرات .

وكان هدف البحث على الكشف عن تأثير طريقتي التدريب الفترتي مرتفع ومنخفض الشدة على منسوب هرموني TSH والألدوستيرون وانجاز 50 متر سباحة حرة .

أما فرضية البحث فقد كانت أن لطريقتي التدريب الفترتي مرتفع ومنخفض الشدة تأثير على منسوب هرموني TSH والألدوستيرون وأنجاز 50 متر سباحة حرة .

عينة البحث: هم سباحو نادي بابل للمتقدمين للموسم 2010-2011م وعددهم 12 سباح

الاستنتاجات :

1- أن طريقة التدريب الفتري مرتفعة الشدة ومنخفضة الشدة ساهمت بشكل إيجابي على رفع منسوب هرموني TSH والألدوستيرون والإنجاز .

2- أن طريقة التدريب الفتري مرتفعة الشدة كان أكثر تأثيراً على منسوب هرموني TSH والألدوستيرون في حدوث تكيفات فسيولوجية لدى السباحين من التدريب منخفض الشدة.

التوصيات :

1- الاهتمام الكبير باستخدام طريقة التدريب الفتري مرتفعة الشدة ومنخفضة الشدة في رياضة السباحة .

2- يمكن الاعتماد على منسوب هرموني TSH والألدوستيرون بالإضافة إلى المتغيرات الفسيولوجية الأخرى عند تقويم المناهج التدريبية لدى سباحي سباق 50م سباحة حرة لأنها تعطي معلومات دقيقة عن الحالة التدريبية للسباحين.¹

3. وكانت دراس اثنائية للباحثان: أ.د جمعة محمد عوض ، وليد أحمد عواد تحت عنوان . تأثير تدريبات خاصة بطريقة التدريب الفتري المرتفع الشدة في بعض المتغيرات الوظيفية ومستوى أنجاز فعالية 400 متر

مخلص البحث:

تأثير تدريبات خاصة بطريقة التدريب الفتري المرتفع الشدة في بعض المتغيرات الوظيفية ومستوى أنجاز فعالية 400 متر

الباب الاول:

1 م. جميل كاظم جواد/جامعة القادسية/كلية التربية الرياضية¹

أشتمل على مقدمة البحث وأهميته، وعلى الاهتمام بالمنهج التدريبي في الألعاب الرياضية كافة وخاصة ألعاب القوى ، لان العمود الفقري الذي يبنى على اساس التكامل البدني والوظيفي ، وما ترتب على ذلك من تطور في مستوى الانجاز . وأن التدريب الرياضي هو محصلة ذلك المزيج المترابط مع العلوم الأخرى مثل علم الفلسفة وعلم التغذية والتشريح والبايوميكانيك والتربية الصحية ، وتناول مشكلة البحث من خلال

أستخدام تدريبات التحمل الخاص بطريقة لتدريب الفترتي مرتفع الشدة في بعض المتغيرات الوظيفية ومستوى أنجاز 400 متر والتي تعتبر من الفعاليات المتوسطة، وبذلك يكون الباحث قد حاول وضع بعض الحلول لبناء المنهاج التدريبي والتي يمكن من خلالها تطوير الأنجاز على عينة منتخب جامعة الانبار.

الباب الثاني:

اشتمل الباب الثاني على انظمة الطاقة والنظام الاكسوجيني واللاكتيكي وبعض المتغيرات الوظيفية، الدم ، زمن الانجاز.

الباب الثالث:

اشتمل على استخدام المنهاج التجريبي في البحث وتناول عينة من لاعبي منتخب جامعة الانبار واستخدم بعض الادوات والاجهزة الخاصة بقياس الضغط والنبض والPH

الباب الرابع:

اشتمل على عرض وتحليل ومناقشة متغيرات البحث.

الباب الخامس:

توصل الى بعض الاستنتاجات والتوصيات المتعلقة بالبرنامج التدريبية وتحقيق الارقام في فعاليات الساحة والميد

4 . دراسة من قبل: مجلة التربية الرياضية - الد الرابع عشر - العدد الثاني 2005

مشكلة البحث:

من خلال التطبيقات العملية في درس رفع الأثقال لطلاب المرحلة الأولى في كلية التربية الرياضية، لاحظ الباحثون وجود ضعف واضح في قوة عضلات الرجلين لهؤلاء الطلبة، ومن والتدريبية في الكلية

أهداف البحث:

يهدف البحث إلى تطوير القوة القصوى لعضلات الرجلين باستخدام التدريب الفترى المرتفع الشدة والتدريب التكراري.

معرفة أي من الطريقتين المستخدمتين في التدريب افضل واكثر ملائمة في تطوير القوة القصوى.

فروض البحث:

هناك تطور في مستوى القوة القصوى لعضلات الرجلين في الاختبارات البعدية عنها في القبلية. توجد فروق معنوية في مستوى تطور القوة القصوى بين الطريقتين المستخدمتين في □ الاختبارات البعدية.

الاستنتاجات والتوصيات:

الاستنتاجات:

من خلال النتائج التي ظهرت يمكن ان نستنتج:

-فاعلية كل من طريقتي التدريب الفترتي المرتفع الشدة والتدريب التكراري في تطوير القوة

العضلية لعضلات الرجلين مما يؤكد فرضية البحث الاولى.

-عدم وجود فروق معنوية بين الطريقتين المستخدمتين مما يسمح للمدرب حرية اختيار نوع

الطريقة التدريبية المستخدمة في تطوير القوة القصوى لعضلات الرجلين، وهذا ما يدحض

الفرضية الثانية من وجود فروق بين الطريقتين.

-ان المتابعة المستمرة لتطور مستوى القوة القصوى خلال فترة تنفيذ المنهاج التدريبي له الاثر

الواضح في عدم وصول الرياضي الى حالة الاجهاد ويسهل للمدرب برمجة مكونات الحمل

التدريبي بشكل علمي دقيق.

الباب الثاني

الدراسة التطبيقية

تمهيد: كل بحث من البحوث العلمية يعتمد على إحدى الطرق المستخدمة في ترتيب المعلومات وتنظيمها حتى يتم عرضها بشكل منطقي وسليم وذو نسق متصل ليحدث ذلك ت¹درجاً بالأفكار لدى القارئ، بحيث يحصل على المعلومات بدرجة منطقية للفهم حيث يتم التدرج فيها من السهل وحتى الصعب ومن المعلومة المعروفة للمعلومة المجهولة وغير الواضحة، وذلك من خلال التنقل بشكل مستمر بين القضايا الخلافية والقضايا المسلم بها ومراعياً كافة أنواع الإنسجام والتوافق بين المعلومات .

1-1 منهج البحث:

يعرفه "عمار بجوش" و "محمود دنبات" على انه الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسته للمشكلة و لاكتشاف الحقيقة¹.

قد استخدم الباحثان المنهج التجريبي باعتباره من اكثر المناهج الموثوق بنتائجها ولملائمته طبيعة مشكلة البحثنا وتحقيقا لاهدافه والذي يمكن بواسطته الحصول على نتائج ذات درجة عالية من الموضوعية. والذي يشير في مضمونه العلمي العام الى قياس التأثير لمواقف او عامل معين على ظاهرة ما مرتبطة بالجانب الزمني.

1-2 عينة البحث :

تعتبر عينة البحث اساس عمل الباحث وهي النموذج الذي يجرى فيه ميدان البحث .

¹ - محمود جاسم ،طرق البحث العلمي و منهاجه في التربية البدنية و الرياضية ،جامعة الموصل العراق 1985ص89

وشملة عينة البحث 07 عدائين ذكور من النادي الرياضي لالعاب القوى برج بونعامة بولاية تيسمسيلت في سن 12 و 13 سنة وقد تم إختيارهم بطريقة مقصودة ..

1-3 مجالات البحث

المجال البشري :

شملة عينة البحث 07 عدائين من النادي الرياضي لألعاب القوى برج بونعامة بولاية تيسمسيلت وهذا الاختيار راجع الى كون هؤلاء العدائين هم الاكثر حضورا للتدريبات و الجدول الاخير يمثل مدى تجانس هذه العينة .

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
12.42	0.49	السن
28.14	4.29	الوزن
116.42	4.68	الطول

الجدول رقم (04) يمثل مدى تجانس العينة.

* المجال المكاني :

الملعب البلدي لدائرة برج بونعامة تيسمسيلت .

*** المجال الزمني:**

كانت البداية في اجراء البحث من تاريخ يوم : الثلاثاء 9 فيفري 2016 حيث تم إجراء التجربة الاستطلاعية حتى يتمكن العدائين من فهم اداء الاختبارات .

استغرقت الفترة الزمنية لاجراء الاختبارات القبليّة و البعدية من يوم :الجمعة 12فيفري2016الى غاية يوم السبت 30 افريل 2016.

وكانت على المراحل التالية:

* الاختبارات القبليّة : يوم الجمعة 2016/2/12 و يوم السبت 2016/2/13

* تطبيق البرنامج ابتداء من :يوم الثلاثاء 2016/2/16 الى غاية يوم 2016/4/26 *

الاختبارات البعدية :يوم الجمعة 2016/4/29 و يوم السبت 2016/4/30

1-4 ادوات وطرق البحث :

وهي الوسيلة أو الطريقة التي يستعمله الباحث لحل مشكلة ما، ويستند عليها ويوظفها للحصول على النتائج الحقيقية واكتشافها

ومن الوسائل المستخدمة في البحث:

- الالمام النظري حول موضوع البحث من خلال دراسة المصادر والمراجع من كتب وبحوث في هذا المجال .

- اختبارات للصفات البدنية موضع البحث

- مقاتية ،طباشير، شواخص ، صفارة، شريط قياس،جهاز لاعلام الالي، الانترنت

*** وصف الاختبارات:**

لقد تم اجراء الاختبارات على مرحلتين حيث كان في اليوم الاول (جري30م،الوثب العريض من الثبات،جري 6د) في اليوم الثاني (الحجل على اليمنى30م،الحجل على اليسرى30م،جري 60م) مع العلم انه قبل القيام بالاختبار يقوم العداء بالتسخين لمدة 10د مع اخذ راحة 5د و هذا حسب نوع الاختبار الذي سوف يقوم به.

- اختبار جري 30 م :

- الغرض من الاختبار : قياس السرعة الانتقالية

- الادوات : مضمار،طباشير،شواخص،ميقاتية، صفارة

- اجراءاته : يبدأ الاختبار بأن يأخذ كل عداء وضع الأستعداد من وضع الوقوف خلف خط البداية ، عند اعطاء الاشارة يبدأ السباق و حساب الزمن المستغرق .

- التعليمات : يؤدي كل متسابقين الاختبار معا لضمان عامل المنافسة ،كل عداء يجري في الرواق المخصص له¹.

- اختبار جري 60 م :

- الغرض من الاختبار : قياس تحمل السرعة

- الادوات : مضمار،طباشير،شواخص،ميقاتية، صفارة

1- ريسان مجيد خياط: موشسوعة الاختبارات في التربية البدنية و الرياضية ، الجزء الاول جامعة البصرة 1989ص

- إجراءاته : يبدأ الاختبار بأن يأخذ كل عداء وضع الاستعداد من وضع الوقوف خلف خط البداية ، عند اعطاء الإشارة يبدأ السباق و حساب الزمن المستغرق .

- التعليمات : يؤدي كل متسابقين الاختبار معا لضمان عامل المنافسة ،كل عداء يجري في الرواق المخصص له¹.

- إختبار الوثب العريض من الثبات:

- الغرض من الاختبار: القوة المميزة بالسرعة.

- الادوات : مضمار القفز ، صفارة ، شريط قياس ،طباشير،شواخص

- الاجراءات : يأخذ كل متسابق وضع الاستعداد على خط البداية و القدمين متباعدتين على مستوى الكتفين ،يبدأ العداء بمرجحة الذراعين الى الخلف مع ثني الركبتين و الميل للامام قليلا ثم يقوم بالوثب للامام الى ابعد مسافة.

- التعليمات : يقام الاختبار على سطح خشن يسمح باعطاء الدفع المطلوب ،و يكون الوثب بالقدمين معا مع أخذ كل متسابق ثلاث محاولات² .

- اختبار الحجل على قدم (يمنى ، يسرى)لمسافة 30م:

- الغرض من الاختبار: تحمل القوى.

¹ بسطويسي احمد،اسس ونظريات التدريب الرياضي،دار الفكر العربي ،القاهرة1997ص117

² ريسان مجيد خياط: موشسوعة الاختبارات في التربية البدنية و الرياضية ، الجزء الاول جامعة البصرة 1989ص38

- الأدوات : مضمارالعاب القوى اوفضاءعلى طول30م به رواقين،مقاتي ، صفارة،شواخص

- الاجراءات : يأخذ كل متسابق وضع الاستعداد على خط البداية و عند الاشارة ببدء العداء بالحجل على طول المسافة باسرع وقت و يكون نفس العمل على الرجل الاخرة و حساب الزمن المستغرق خلال كل عملية.

- التعليمات: يؤدي الاختباركل رياضيين معا لضمان عامل المنافسة ¹.

-إختبار جري 6 دقائق(اختبار كوبر/2)

- الغرض من الاختبار: التحمل العام

الأدوات: مضمار الجري على شكل دائري ،مقاتي ،صفارة،شواخص

- الاجراءات:يقف العدائين عند خط البداية في وضع الاستعداد عند اعطاء الاشارة ينطلق الاعدائين لعدو مدة 06 دقائق و تحسب المسافة المقطوعة خلال هذه المدة لكل عداء.

- تعليمات الاختبار: محاولة كل عداء قطع أكبرمسافة ممكنة خلال هذه المدة ،لايجب توقف العداء خلال الجري.

1-5- التجربة الاستطلاعية: بعد الانتهاء من تحديد مشكلة البحث و أهدافه وفروضه تم تحديد

الاختبارات المناسبة ،و بعد ذلك قمنا بإجراء التجربة الاستطلاعية بهدف الوصول الى أفضل طريقة

لاجراء الاختبارات،التي تؤدي بدورها الى نتائج مضبوطة وتخدم أهداف بحثنا،كما تمت هذه الدراسة

¹-بسطويسي احمد،اسس ونظريات التدريب الرياضي،دار الفكر العربي،القااهرة1997ص117

على 03 عدائين من نادي العباب القوى لبلدية برج بونعامة تيسمست و قد تمت الاختبارات بتقسيمها على يومين اليوم الاول (جري 30م، الوثب العريض من الثبات، جري 6د) و اليوم الثاني (الحجل على اليمنى 30م، الحجل على اليسرى 30م، جري 60م) ثم اعادة الاختبارات بعد يومين في نفس الظروف . وكان غرضها مايلي :

- إمكانية تفهم العينة للاختبارات.

- معرفة الصعوبات التي يمكن مواجهتها .

- مدى تناسب الاختبارات مع عينة البحث.

وقد تم الاشراف عليها من قبل الباحثان وكان ذلك بتاريخ 9 فيفري 2016

*الاسس العلمية للاختبارات :

1- ثبات الاختبار : يقصد به أن يعطي الأختبار نفس النتائج إذا ما اعيد على نفس العينة و في نفس الظروف.

وقد تم استخدام معامل الارتباط ليرسون ومن خلال النتائج تبين ان الاختبارات له درجة ثبات النظر الى الجدول رقم (02).

2- صدق الاختبار : و الذي يعرف صدق الدرجات التجريبية للاختبارات بالنسبة للدرجات الحقيقية التي خلصت من شوائب أخطاء القياس ،

و يقاس الصدق بحساب الجذر التربيعي للثبات¹.

الاختبارات	العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	المحسوبة	الصدق
جري 30 م (ثا)	3.	2	0.05	0.96	0.98
جري 60 م (ثا)				0.97	0.98
الحجل على اليمنى لمسافة 30				0.98	0.99
الحجل على اليسرى لمسافة 30				0.99	0.99
الوثب العريض من الثبات				0.99	0.99
جري 6 دقائق				0.99	0.99

الجدول رقم (05) يبين درجات الصدق و الثبات للاختبارات.

1- محمد حسن علوي ، محمد نصر الدين رضوان، القياس في التربية البدنية و الريتضية و علم النفس الرياضي دار الفكر العربي 1988ص350

- **موضوعية الاختبارات:** ان الاختبارات التي اعتمدها الباحثان سهلة وبعيدة عن التأويل اذ ان كل الاختبارات معمول بها في مجال التدريب الرياضي بالاضافة الى تحكيم الاساتذة على مستوى المعهد¹.

1-6 - طريقة تسير التجربة:

لتنمية كل من الصفات البدنية التالية (السرعة ، تحمل السرعة ، القوة المميزة بالسرعة ، تحمل القوى ، التحمل العام) لدى عدائي الغاب القوى (صنف 13/12 سنة) ذكور ، باستخدام طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة اقترح الباحثان برنامج تدريبي يحتوي على عدة تمارين تهدف الى تنمية تلك الصفات البدنية حسب قدراتهم البدنية .

***الاختبارات القبليّة:** يوم الجمعة 2016/2/12 اختبار(جري 30م، الوثب العريض من الثبات،جري 6د) و يوم السبت 2016/2/13(الحجل على اليمنى 30م،الحجل على اليسرى30م،جري 60م) ويتم قبل القيام بالاختبار الاحماء لمدة 10 د و الراحة 5د

1 محمد حسن علوي ، محمد نصر الدين رضوان، القياس في التربية البدنية و الريكزية و علم النفس الرياضي دار الفكر العربي 1988ص350

التوزيع الزمني للبرنامج:

الاسابيع	الجمعة	السبت	الثلاثاء
الاسبوع 1	الاختبارات القبلية 12/13/2016/2	التحمل العام 20/2/2016	التحمل العام 23/2/2016
الاسبوع 2	تنمية السرعة 26/2/2016	تنمية القوى 27/2/2016	التحمل العام 1/3/2016
الاسبوع 3	تحمل السرعة 18/3/2016	القوة المميزة بالسرعة 19/3/2016	تحمل القوى 22/3/2016
الاسبوع 4	التحمل العام 25/3/2016	تحمل القوى 26/3/2016	تحمل السرعة 29/3/2016
الاسبوع 5	الاختبارات التشخيصي 1/4/2016	القوة المميزة بالسرعة 2/4/2016	تنمية السرعة 5/4/2016
الاسبوع 6	القوة المميزة بالسرعة 8/4/2016	التحمل العام 9/4/2016	القوة المميزة بالسرعة 12/4/2016
الاسبوع 7	تحمل السرعة 22/4/2016	القوة المميزة بالسرعة 23/4/2016	تحمل القوى 26/4/2016
الاسبوع 8	الختبارات البعدية 29/4/2016	الختبارات البعدية 30/4/2016	

- شرح حصص تدريبية كنموذج :

1- هدف الحصص : تنمية التحمل العام.

التكرار 2 مرة الراحة 120ثا. % - 400م في 100ثا ، بشدة 90

التكرار 2 مرة الراحة 240ثا. % - 800م في 200ثا ، بشدة 85

التكرار 2 مرة الراحة 240ثا. % - 1500م في 350ثا ، بشدة 80

ولقد كان النبض في البداية 90 ن/د و بعد الاحماء كان 150 ن/د لكن عند اداء التمارين الاساسية فبلغ النبض 185 ن/د-190 ن/د و في فترات الراحة بين التمارينات يرجع النبض الى 110 ن/د - 120 ن/د الاجابية و هي فترات راحة ايجابية تتمثل في المشي و تمرينات التمديد .

(2- هدف الحصة : تنمية السرعة:

- جري 100 م 16ثا-19ثا ،تكرار 6 الى 8 مرات، الراحة بينية 90ثا-120ثا
 - جري 200 م 38ثا-40ثا ،تكرار 6 الى 8 مرات ،الراحة بينية 120ثا-180ثا
 - جري 300 م 52ثا-54ثا ،تكرار 4 الى 6 مرات ،الراحة بينية 120ثا-180ثا
 - جري 400 م 75ثا-95ثا ،تكرار 4 الى 5 مرات، الراحة بينية 180ثا-300ثا
- الراحة تكون على شكل دحذحة او مشي عند العودى لايقل النبض عند التمرين عن 110 ن/د - 120 ن/د

(3- هدف الحصة :تحمل السرعة.

- جري 100 م بشدة قصوى بتكرار 1الى 2 مرة راحة حتى 120ثا.
- جري 200 م بشدة قصوى بتكرار 1الى 2 مرة راحة حتى 130ثا
- جري من 300 م بشدة قصوى بتكرار 1الى 2 مرة راحة حتى 145 ثا

- جري من 400 بشدة قصوى بتكرار 1 إلى 2 مرة راحة حتى 160 ثا

1-7- المعالجة الإحصائية:

قد تم استخدام الطرق الإحصائية التالية :

- المتوسط الحسابي : ويعرف بأنه حاصل قسمة مجموع القيم على عددها ويرمز له بالرمز (م)

$$\text{وصيغته هي } 1: \text{م} = \frac{\text{مجم س}}{\text{ن}}$$

م: المتوسط الحسابي .

مجم س: مجموع القيم.

ن: عدد القيم.

- الانحراف المعياري :وهو أكثر مقاييس التشتت إستعمالا ويساوي الجذر التربيعي لمتوسط

مربعات القيم عن وسطها الحسابي و يرمز له ب ع ²

$$\text{صبيغته هي: } \text{ع} = \sqrt{\frac{\text{مجم (س-م)}}{\text{ن}-1}}$$

م: المتوسط الحسابي.

س: الدرجة المتحصل عليها

¹ عبد الرحمان عدس ،كتاب الاحصاء للتربية ص110

² عبد الرحمان عدس ،كتاب الاحصاء للتربية ص110

ن: عدد أفراد العتية.

$$100 \times \frac{\text{القياس القبلي} - \text{القياس البعدي}}{\text{القياس القبلي}} = \text{النسبة المئوية للتقديم}$$

معامل صدق الاختبار :

ب-معامل الارتباط بيرسون:

$$r = \frac{\sum (X \text{ مع } Y) - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\frac{\sum X^2 \text{ مع } Y^2 - (\sum X)^2 (\sum Y)^2}{n}}}$$

هو معامل بسيط يقاس به صدق النتائج وثباتها و هو محدود في مجالين (-1 ، 1)

بحيث $r =$ معامل الارتباط بيرسون .

ن: عدد العينة

س: الدرجة المتحصل عليها في الاختبار الأول.

ص: الدرجة المتحصل عليها في إعادة الاختبار الثاني⁽¹⁾.

قانون لعينة واحدة:

إختبار ت ستودنت:

$$t = \frac{\bar{X} - \mu}{\frac{s}{\sqrt{n}}}$$

س ف : الفرق بين المتوسطين مع ف²: انحراف متوسطين

ن : عدد أفراد العينة -

1- بومسجد عبد القادر، تحديد سمات الشخصية لدى لاعبي كرة القدم حسب مراكزهم (دفاع، وسط، هجوم) دراسة مسحية على أكابر القسم الوطني سبتمبر 1996، رسالة ماجستير غير منشورة، ص 81-82.

الصدق = الثبات

الثبات = ر = معامل الارتباط لبرسون¹

$$r = \frac{s_1 - 1s_2}{\sqrt{\frac{(1ع)^2 + (2ع)^2}{1 - \delta}}}$$

س₁: المتوسط الحسابي للعينة رقم 1

س₂: المتوسط الحسابي للعينة رقم 2

1ع: الانحراف المعياري للعينة رقم 1

2ع: الانحراف المعياري للعينة رقم 2

1-8- الدراسة الإستطلاعية:

لقد تمّ إجراء الدراسة الاستطلاعية، و ذلك بالتقرب الى النادي الرياضي لالعب القوي دائرة برج بونعامة ولاية تيسمسيلت قصد معرفة العدائين الموجدين به وإختصاصاتهم و جنسهم و اعمارهم و كان الهدف منها هو إلقاء نظرة تفقدية والوقوف على المعطيات و الإمكانيات الموجودة و المتوقّرة و الملائمة لإجراء التجربة الميدانية، وقد وقع الاختيار على عينة تتكون من فئة المبتدئين (12-

13) سنة ذكور و عددهم هو 07 عدائين

1-9- تطبيق الدراسة لأساسية: بعد إجراء الدراسة الاستطلاعي قمنا بالتحضير لإجراء الدراسة

الأساسية و ذلك و بتطبيق الاختبارات على عينة التجربة الأساسية و ذلك على مرحلتين : اختبار

قبلي و اختبار البعدي و ذلك بعد تطبيق البرنامج المقترح على العينة.

¹ عبد القادر حلمي ،مدخل الى الاحصاء دون المطبوعات الجزائرية 1972 ص98

²-علي لصيف محمود السامري : الإحصاء في التربية الرياضية جامعة بغداد 1973 ص 75 , 76

10-1- الأسس العلمية للاختبارات :

تقارن كل هذه القيم بالقيمة الجدولية 12.59 عند درجة الحرية 6 و مستوى الدلالة 0,05

11-1- الضبط الإجرائي للمتغيرات:

إن من خصائص العمل التجريبي أن يقوم الباحث بمعالجة عوامل معينة تحت شروط مضبوطة ضبطاً دقيقاً لكي يتحقق من كيفية حدوث تغيري حالة أو حادث و يحدد أسباب حدوثه هذا التغير.

وقت تم ضبط المتغيرات كما يلي:

أ- المتغير المستقل: و هو البرنامج التدريبي المقترح.

ب- المتغيرات التابعة: نتائج كل من الصفات البدني التالية (السرعة القوة المميزة بالسرعة. القوة.

تحمل السرعة، التحمل العام).

ج - المتغيرات العشوائية: السن، الوزن، الطول، زمن إجراء البرنامج، المناخ، القائمين على تنفيذ

البرنامج..... الخ

12-1- صعوبات البحث :

- اثناء القيام بالبحث تم مواجهة عدة صعوبات تمثلت في ما يلي :

- صعوبة ايجاد عينة البحث .

– تذبذب الحضور مع إختلاف وقت إلتحاق العدائين الى الحصص التدريبية .

– نقص العتاد الازم لاجراء الحصص .

– الميدان المستعمل غير مجهز .

– قلة المصادر و المراجع .

خلاصة:

لقد إحتوى هذا الفصل على الإجراءات الميدانية ، فكانت التجربة الاستطلاعية تمهيدا للعمل الميداني بالإضافة إلى الأجزاء الأخرى للبحث فيما يخص الاختبارات البدنية ، عينات البحث، مجالاته و كذا التجربة الاستطلاعية.

حيث أنّ هذه الإجراءات تعتبر أسلوب منهجي في أي بحث، يسعى إلى أن يكون دراسة علمية تركز عليه الدراسات الأخرى، بالإضافة إلى أنها تساعد الباحث على تحليل النتائج التي توصل إليها ، هذا من جهة و من جهة أخرى تجعلنا نثبت تدرج العمل الميداني في الأسلوب المنهجي الذي هو أساس كل بحث علمي.

الفصل الثاني

عرض و تحليل و مناقشة النتائج

تمهيد:

إنّ كل البحوث العلمية تستدعي عرض و تحليل و مناقشة النتائج التي توصلت إليها الدراسة و ذلك لإزالة الغموض عن النتائج المتحصل عليها .

1- عرض و تحليل و مناقشة النتائج الاختبارات القبلية و البعدية

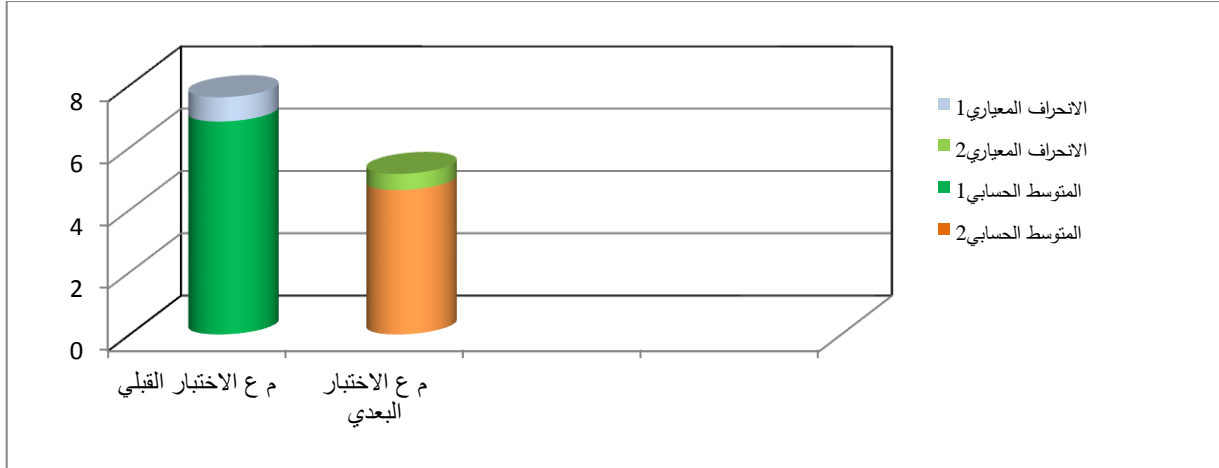
الجدول رقم (06): اختبار جري 30م (ثا)

نوع الاختبار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	نسبة التحصيل	ت المحسوبة	ت الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية
الاختبارالقبلي	6.83	0.78	32%	10.68	2.44	0.05	6	دال
الاختبارالبعدي	4.63	0.52						إحصائيا

الجدول رقم(6) يوضح النتائج الاحصائية في الاختبارين القبلي و البعدي لعينة البحث في اختبار جري 30م (ثا).

و من خلال ما سبق لنا يتضح ما يلي :- حصلت المجموعة في الاختبار القبلي على متوسط حسابي قدر ب 6.83 و و انحراف معياري قدر ب 0.78 في الاختبار البعدي حصلت على متوسط حسابي قدر ب 4.63 وانحراف معياري قدر ب 0.52 ونسبة تحصيل قدرة ب 32%. و لقد بلغة قيمة (ت) المحسوبة المقدرة ب 10.68 و هي اكبر من (ت) الجدولية المقدرة ب 2.44 عند مستوى الدلالة 0,05 و درجة الحرية 6 ، وهي دالة إحصائيا و هذا يعني وجود

فرق حقيقي بين نتائج الاختبار القبلي و البعدي و هو يبين مدى تطور مستوى المجموعة في تلك الصفة (السرعة) .



شكل بياني رقم (01) يمثل الفرق بين المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعياري للاختبارات القبلية و البعدية لاختبار جري 30م (ثا).

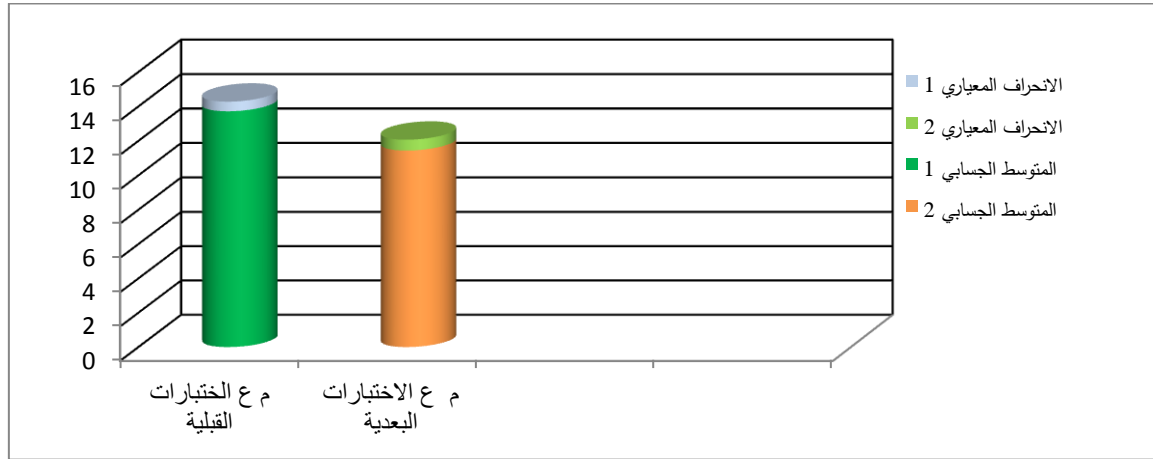
الجدول رقم(07): اختبار جري 60م (ثا)

نوع الاختبار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	نسبة التحصيل	ت المحسوبة	ت الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدالة الاحصائية
الاختبار القبلي	13.72	0.56	%16	8.40	2.44	0.05	6	دال إحصائيا
الاختبار البعدي	11.44	0.63						

الجدول رقم(07) يوضح النتائج الاحصائية في الاختبارين القبلي و البعدي لعينة البحث في اختبار جري 60م (ثا) .

و من خلال ما سبق لنا يتضح ما يلي :- حصلت المجموعة في الاختبار القبلي على متوسط حسابي قدر ب 13.72 و انحراف معياري قدر ب 0.56 في الاختبار البعدي حصلت على

متوسط حسابي قدر ب 11.44 وانحراف معياري قدر ب 0.63 ونسبة تحصيل قدرة ب 16% و لقد بلغة قيمة (ت) المحسوبة المقدرة ب 8.40 اكبر من (ت) الجدولية المقدرة ب 2.44 عند مستوى الدلالة 0,05 و درجة الحرية 6 وهي دالة إحصائيا. و هذا يعني وجود فرق حقيقي بين نتائج الاختبار القبلي و البعدي و هو يبين مدى تطور مستوى المجموعة في تلك الصفة (تحمل السرعة)



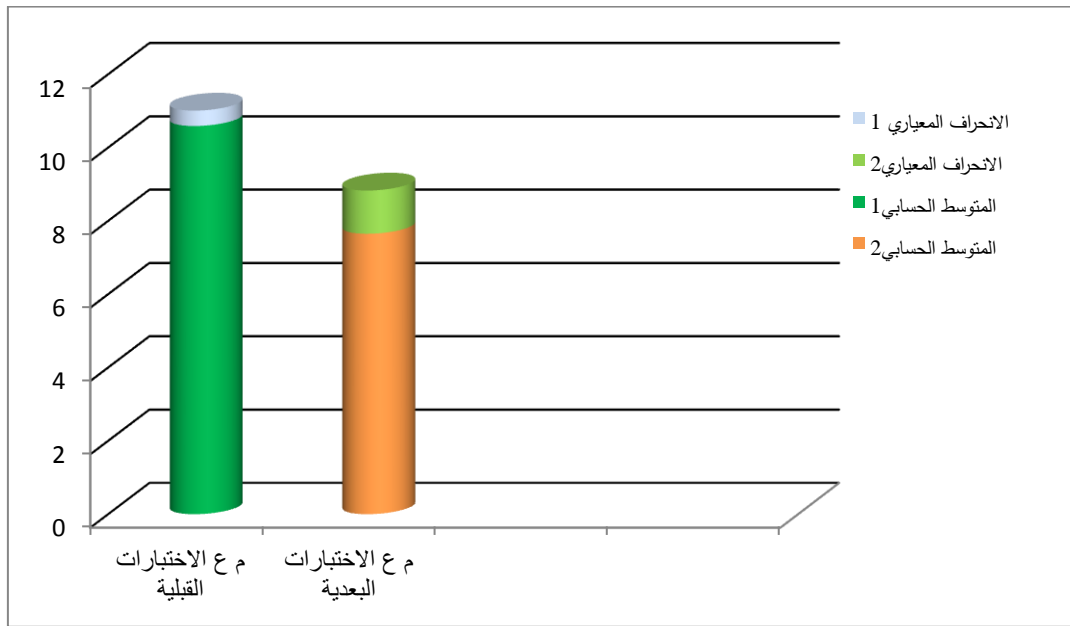
شكل بياني رقم (02) يمثل الفرق بين المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية للاختبارات القبلية و البعدية لاختبار جري 60م (ثا)

الجدول رقم (08):.اختبار الحجل على اليمنى 30م(ثا)

نوع الاختبار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	نسبة التحصيل	ت المحسوبة	ت الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية
الاختبار القبلي	10.59	0.42	%27	5.59	2.44	0.05	6	دال إحصائيا
الاختبار البعدي	7.65	1.18						

الجدول رقم(08) يوضح النتائج الاحصائية في الاختبارين القبلي و البعدي لعينة البحث في اختبار الحجل على اليمنى 30م (ثا) .

و من خلال ما سبق يتضح ما يلي :- حصلت المجموعة في الاختبار القبلي على متوسط حسابي قدر ب 10.59 و انحراف معياري قدر ب 0.42 في الاختبار البعدي حصلت على متوسط حسابي قدر ب 7.65 وانحراف معياري قدر ب 1.18 ونسبة تحصيل قدرة ب 27% و بلغت قيمة (ت) المحسوبة المقدرة ب5.59 اكبر من (ت) الجدولية المقدرة ب 2.44. عند مستوى الدلالة 0,05 و درجة الحرية 6 وهي دالة إحصائياً. و هذا يعني وجود فرق حقيقي بين نتائج الاختبار القبلي و البعدي و هو يبين مدى تطور مستوى المجموعة في تلك الصفة(القوى المميزة بالسرعة).



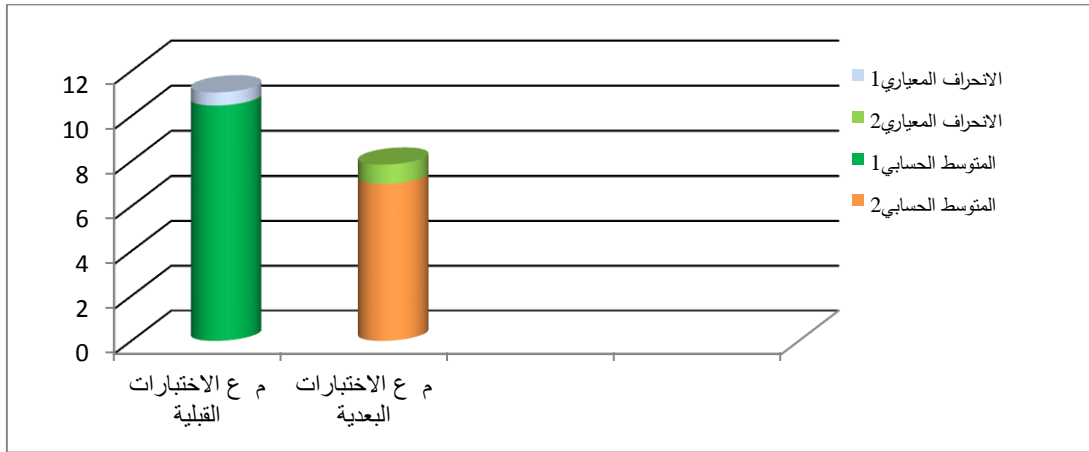
شكل بياني رقم (03) يمثل الفرق بين المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعياري للاختبارات القبلي و البعدي لاختبار الحجل على اليمنى 30م (ثا) .

الجدول رقم (09): اختبار الحجل على اليسرى 30م(ثا)

نوع الاختبار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	نسبة التحصيل	ت المحسوبة	ت الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدالة الاحصائية
الاختبار القبلي	10.47	0.58	33%	11.36	2.44	0.05	6	دال
الاختبار البعدي	7	0.85						إحصائيا

الجدول رقم(09) يوضح النتائج الاحصائية في الاختبارين القبلي و البعدي لعينة البحث في اختبار الحجل على اليسرى 30م (ثا) .

و من خلال ما سبق يتضح ما يلي : حصلت المجموعة في الاختبار القبلي على متوسط حسابي قدر ب 10.47 و انحراف معياري قدر ب 0.58 في الاختبار البعدي حصلت على متوسط حسابي قدر ب 7 و انحراف معياري قدر ب 0.85 ونسبة تحصيل قدرة ب 33% و لقد بلغت قيمة (ت) المحسوبة المقدرة ب 11.36 اكبر من (ت) الجدولية المقدرة ب 2.44 عند مستوى الدلالة 0,05 و درجة الحرية 6 وهي دالة إحصائيا. و هذا يعني وجود فرق حقيقي بين نتائج الاختبار القبلي و البعدي و هو يبين مدى تطور مستوى المجموعة في تلك الصفة (القوة المميزة بالسرعة)



شكل بياني رقم (04) يمثل الفرق بين المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعياري للاختبارات القبلية و البعيدة لاختبار الحجل على اليسرى 30م(ثا) .

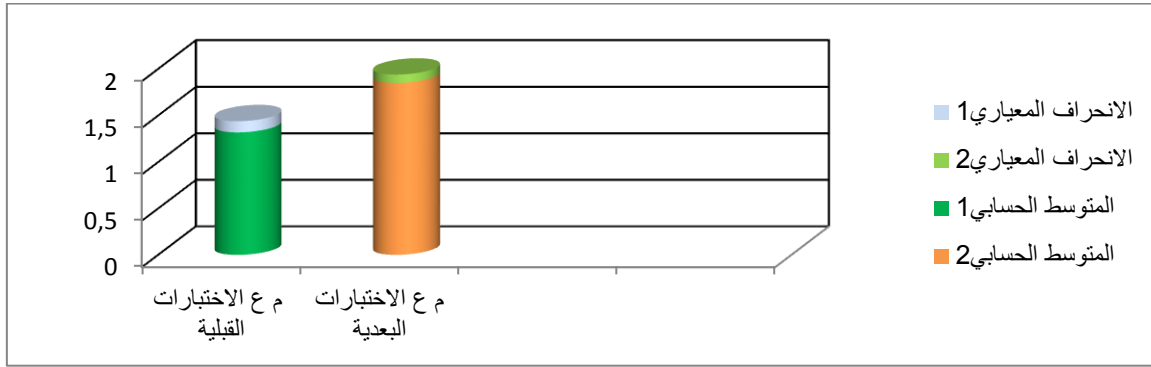
الجدول رقم (10):.اختبار الوثب العريض من الثبات (متر)

نوع الاختبار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	نسبة التحصيل	ت المحسوبة	ت الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية
الاختبارالقبلي	1.32	0.12	%39	11.21	2.44	0.05	6	دال إحصائيا
الاختبارالبعدي	1.85	0.09						

الجدول رقم(10) يوضح النتائج الاحصائية في الاختبارين القبلي و البعدي لعينة البحث في اختبار الحجل على اليمنى 30م (ثا) .

و من خلال ما سبق لنا يتضح ما يلي : حصلت المجموعة في الاختبار القبلي على متوسط حسابي قدر ب 1.32 و انحراف معياري قدر ب 0.12 في الاختبار البعدي حصلت على متوسط حسابي قدر ب 1.85 و انحراف معياري قدر ب 0.09 ونسبة تحصيل قدرة ب %39 نلاحظ أن

(ت) المحسوبة المقدرة ب 11.21 اكبر من (ت) الجدولية المقدرة ب2.44 عند مستوى الدلالة 0,05 و درجة الحرية 6 وهي دالة إحصائيا. و هذا يعني وجود فرق حقيقي بين نتائج الاختبار القبلي و البعدي و هو يبين مدى تطور مستوى المجموعة في تلك الصفة القوي.



شكل بياني رقم (05) يمثل الفرق بين المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعياري للاختبارات القبلية و البعدية لاختبار الحجل على اليسرى 30م(ثا).

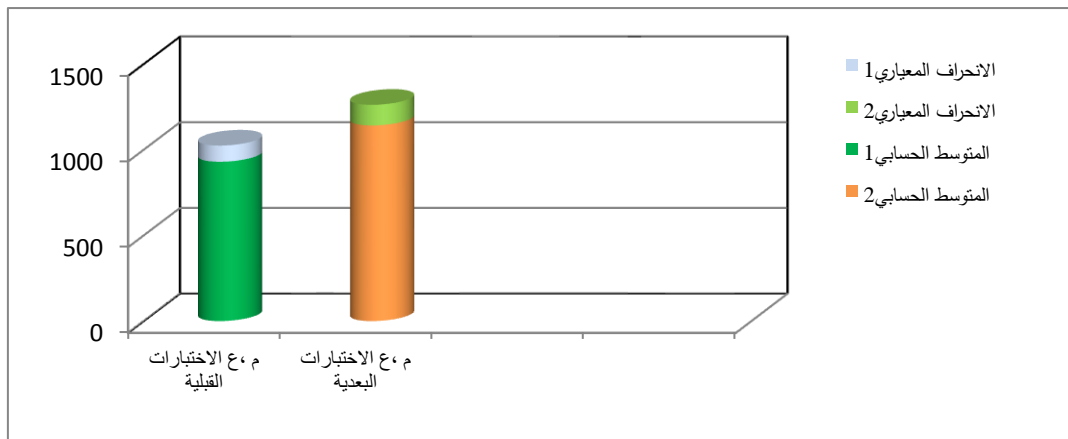
الجدول رقم (11):.اختبار جري 06 د

نوع الاختبار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	نسبة التحصيل	ت المحسوبة	ت الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية
الاختبار القبلي	930	94.5	%22	5.30	2.44	0.05	6	دال إحصائيا
الاختبار البعدي	1142	120.5						

الجدول رقم(11) يوضح النتائج الاحصائية في الاختبارين القبلي و البعدي لعينة البحث في اختبار الحجل على اليمنى 30م (ثا) .

و من خلال ما سبق لنا يتضح ما يلي :

- حصلت المجموعة في الاختبار القبلي على متوسط حسابي قدر ب 930 و انحراف معياري قدر ب 94.5 في الاختبار البعدي حصلت على متوسط حسابي قدر ب 1142 وانحراف معياري قدر ب 120.5 ونسبة تحصيل قدرة ب 22% و لقد بلغت قيمة (ت) المحسوبة المقدرة ب5.30 اكبر من (ت) الجدولية المقدرة ب 2.44 عند مستوى الدلالة 0,05 و درجة الحرية 6 وهي دالة إحصائياً. و هذا يعني وجود فرق حقيقي بين نتائج الاختبار القبلي و البعدي و هو يبين مدى تطور مستوى المجموعة في تلك الصفة (التحمل العام)



شكل بياني رقم (06) يمثل الفرق بين المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية للاختبارات القبلية و البعدية لاختبار الحجل على اليسرى 30م(ثا).

خلاصة :

من خلال تحليل و مناقشة النتائج الموضحة في الجداول و التماثيل البيانية اعلاه ، يستخلص الباحثان وجود تحسن في الصفات البدنية لمجموعة البحث و هذا يبين لنا ان البرنامج التدريبي المقترح كان في مستو قدرات العدائين ، و يبين مدى مناسبة التمارين المقترحة ، حيث يوجد فرق بين نتائج الاختبارات القبلية و البعدية.

2- تحليل ومناقشة النتائج:**2-1- مقارنة النتائج بالفرضيات الجزئية:**

* جاءت الفرضية الاولى على النحو التالي :

للتدريب الفتري المرتفع الشدة تأثير على تنمية صفة السرعة لعدائي المسافات النصف طويلة U (12-13) سنة.

و من خلال نتائج الجدول رقم (06) اثبتت صحة الفرضية حيث كان هناك فرق في نتائج متوسطات الاختبارات القبلية و البعدية و هي لصالح الاختبارات البعدية حيث كانت نسبة تحصيل 32% و هي تبين تأثير إستخدام التدريب الفتري مرتفع الشدة في تنمية صفة السرعة للعدائين وبعز الباحث هذا التقدم الى المنهاج التدريبي المستخدم بأسلوب التدريب الفتري و تتفق هذه الدراسة مع كل من دراسة الطائي معتر، يونس ذنون و التي أجمعت على أن إستخدام اسلوب التدريب الفتري بصورة منظمة يعمل على تطوير المتغيرات البدنية ، حيث يظهر تطور واضح لدى العدائين بسبب انتظامهم و استمرارهم في التدريب و لان المنهاج التدريبي المبني وفق الاسس العلمية الصحيحة يعد الركيزة الاساسية و الوسيلة المثالية في اعداد العدائين¹

* جاءت الفرضية الثانية على النحو التالي :

للتدريب الفتري المرتفع الشدة تأثير على تنمية صفة تحمل السرعة لعدائي المسافات النصف طويلة U (12-13) سنة .

الطائي معتر، يونس ذنون 2001 اثر برنامجين تدريبيين باسلوب التمارين المركبة و تمارين العب في تطوير بعض الصفات البدنية و المهارة طروحة دكتوراه غير منشورة جامعة الموصل¹

و من خلال نتائج الجدول رقم (07) اثبتت صحة الفرضية حيث كان هناك فرق في نتائج متوسطات الاختبارات القبلية و البعدية و هي لصالح الاختبارات البعدية حيث كانت نسبة تحصيل تقارب 16% و هي تبين تأثير إستخدام التدريب الفتري مرتفع الشدة في تنمية تحمل السرعة للعدائين. ويعز الباحث هذا التقدم الى المنهاج التدريبي المستخدم بأسلوب التدريب الفتري و تتفق هذه الدراسة مع ما يراه عصام عبد الخالق أن ارتباط السرعة بعنصر التحمل ينتج عنه عنصر تحمل السرعة و الذي يمكن التعرف عليه من خلال حدوث اقصى تردد للحركة مع إمكانية المحافظة على هذا التردد العالي لأكبر زمن ممكن حيث يعتمد على مستو الطاقة الاهوائية في العضلات حيث تظهر اهمية هذا العنصر في نهاية سباقات العدو عامة كذلك سباقات المسافات النصف طويلة¹ و هذا يكتسب عن طريق التدريب المنظم و المميز .

* جاءت الفرضية الثالثة على النحو التالي :

للتدريب الفتري المرتفع الشدة تأثير على تنمية صفة تحمل القوى لعدائي المسافات النصف طويلة U (12-13) سنة .

و من خلال نتائج الجدول رقم (08) اثبتت صحة الفرضية حيث كان هناك فرق في نتائج متوسطات الاختبارات القبلية و البعدية و هي لصالح الاختبارات البعدية حيث كانت نسبة تحصيل تقارب 27% للرجل اليمنى و 33% للرجل اليسرى هي تبين تأثير إستخدام التدريب الفتري مرتفع الشدة في تنمية صفة تحمل القوة للعدائين ويعز الباحث هذا التقدم الى المنهاج التدريبي المستخدم بأسلوب التدريب الفتري مرتفع الشدة و تتفق هذه الدراسة مع ما يراه عادل عبد البصير

¹عصام عبد الخالق نظريات التدريب الرياضي دار الكتب الجامعية الاسكندرية 1969 م ص 322

ان القوى العضلية تعد من اهم الصفات البدنية لما لها من فعالية في الحيات العامة ،ولان القوة العضلية هي الاساس لجميع القدرات الحركية لدى الالعاب¹ وذلك لأنها تاتر تأثيرا كبيرا في سرعة الحركة و في اي نشاط وهي مرتبط بالسرعة و المطاولة و المرونة .

* جاءت الفرضية الرابعة على النحو التالي :

للتدريب الفترتي المرتفع الشدة تأثير على تنمية صفة القوى المميزة بالسرعة لعدائي المسافات النصف طويلة U (12-13) سنة .

و من خلال نتائج الجدول رقم (09) أثبتت صحة الفرضية حيث كان هناك فرق في نتائج متوسطات الاختبارات القبلية و البعدية و هي لصالح الاختبارات البعدية حيث كانت نسبة تحصيل 39% و هي تبين تأثير إستخدام التدريب الفترتي مرتفع الشدة في تنمية صفة القوى المميزة بالسرعة للعدائين.ويرجع ذلك الباحثان الى نوع البرنامج التدريبي المقترح و التمارين المبنية بالاسلوب العلمي الرياضي حيث يتفق هذا مع رأي بسطويس احمد تهدف طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة الى تنمية القدرات البدنية الخاصة كالقوة المميزة بالسرعة و القدرة الانفجارية ، و كذلك تحمل السرعة القصوى ، وتحمل القوة القصوى كما يهدف الى تنمية التحمل الخاص و بالاخص الازمنة القصيرة و المتوسطة².

جاءت الفرضية الخامسة على النحو التالي :

¹علي عادل عبد البصير 1999 التدريب الرياضي و التكامل بين النظرية و التطبيق مركز الكتب للطباعة و النشر القاهرة ص 215

² - بسطوسي أحمد،أسس ونظريات الحركة، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997، ص 303

للتدريب الفترتي المرتفع الشدة تأثير على تنمية صفة التحمل العام لعدائي المسافات النصف
طويلة U (12-13).

و من خلال نتائج الجدول رقم (10) أثبتت صحة الفرضية حيث كان هناك فرق في نتائج
متوسطات الاختبارات القلبية و البعدية و هي لصالح الاختبارات البعدية حيث كانت نسبة
تحصيل تقارب 22% و هي تبين تأثير استخدام التدريب الفترتي مرتفع الشدة في تنمية صفة
التحمل العام لعدائين ، ويعز الباحث هذا التقدم الى المنهاج التدريبي المستخدم بأسلوب التدريب
الفترتي مرتفع الشدة والى فعالية التمارين وتنوعها و التي كانت في مستوى العدائين و قد اعطت
نتائج ايجابية و تتفق هذه الدراسة مع ما يره مختار حنفي محمود ان التمارين التي تقدم و تصل
باللاعب الى مرحلة التعب المؤثر وليس الى الاجهاد يجعل الاجهزة الحيوية للاعب تتطور وتتكيف
على المجهد القوي.¹

2-2- مقارنة النتائج بالفرضية العامة:

جاءت الفرضية العامة على النحو التالي:

* للتدريب الفترتي مرتفع الشدة تأثير على تنمية الصفات البدنية لعدائي العاب القوى مسافات
النصف الطويلة U (12-13) سنة .

¹ مختار ،حنفي محمود 1980 مدرب الفريق لكرة القدم دار الفكر العربي القاهرة .

لقد اثبتت النتائج السابقة صحة الفرضية لان هناك فروق في نتائج الاختبارات القبلية و البعدية و هي لصالح الختبارات البعدية مما يوضح تاثير إستخدام التدريب الفتري مرتفع الشدة في تنمية

الصفات البدنية (السرعة ، تحمل السرعة، القوة المميزة بالسرعة،تحمل القوى ،تحمل العام .)

" يهدف التدريب الفتري مرتفع الشدة اساسا الى تنمية التحمل الخاص مثل تحمل القوى القصوى وتحمل السرعة القصوى و بالاحص تحمل الازمنة القصيرة و المتوسطة هذا بالاضافة الى تنمية القوى المميزة بالسرعة و القدرة الانفجارية ،و أثناء التدريب الفتري مرتفع الشدة يعمل الجسم بعد كل فترة اداء بدين اكسوجيني عالي نسبيا حوالي 10الى 12لتر بينما يكون اقصى نقص

اكسجيني 18الى 20لتر فكلما زاد المجهود زاد الدين الاكسجيني و بالتالي تجبر العضلات للعمل بنسبة كبيرة لا هوائيا و بكمية ضئيلة من الاكوجين ، وعلى ذلك يتحسن الدين الاكسجيني عن طريق التدريب الفتري مرتفع الشد خلال 4الى 5 دقائق¹ .

¹ بسطوسي أحمد،أسس ونظريات الحركة، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997، ص 303

1. الاستنتاجات :

اولا : من خلال نتائج الاختبارات البدنية يتبين ان الفروق كانت ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارين القبلي و البعدي لصالح هذه الاخيرة في جميع المتغيرات البدنية المعنية بالدراسة و نفس اسباب تلك الفروق لمجمل الصفات البدنية قيد الدراسة الى فعالية البرنامج التدريبي المقترح بأسلوب التدريب الفترتي مرتفع الشدة و المعد وفق الاسس العلمية مراعيًا فيها شدة التمرين و كثافته و فترات الراحة البيئية بشكل ينسجم مع استعدادات و قدرات افراد العينة مما يؤكد صحة التخطيط لهذا المنهج في تحقيق الاهداف و الواجبات الموضوعية من أجله في التطوير الايجابي لتنمية كل من الصفات البدنية (السرعة ، تحمل السرعة، القوة المميزة بالسرعة، تحمل القوى ،تحمل العام .) و هذا ما اثبته صحة الفرضيات .

ثانيا : أظهر البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريب الفترتي مرتفع الشدة نسب متفاوتة في تنمية كل صفة من الصفات البدنية و يرجع ذلك الى كون أن كل صفة من تلك الصفات قيد الدراسة لها نسبة تأثر بنوع طريقة التدريب (التدريب الفترتي مرتفع الشدة) و كذلك اوقات التدريب و الايام التي تم بها التدريب بشكل كامل . .

ثالثا: تلاؤم استخدام طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة على عدائي العاب القوى ذكور

U (12-13) سنة حيث ان التدريب الفترتي مرتفع الشدة يعمل على إكساب هذا الفرد الرياضي فورمة رياضية حسب نوع التخصص الممارس في السنوات الاولى من تدريبه وهذا لمراعته الى شدة العمل و الراحة المناسبة لهذه المرحلة العمرية .

2. الخلاصة العامة :

ظهرت طرق التدريب الحديثة منذ مدة ،ولقد اجريت البحوث و الدراسات في مختلف العلوم ، لتغذية هذه الطرق و كان لها تأثير كبير فيها حتى أصبح التدريب الرياضي علما قائما بذاته ، يبحث في الارتقاء بمستوى اللاعب ومن اهم هذه العلوم التي اضافت جانبا تطبيقيا الى التدريب الرياضي ، علم التشريح ، الفيزيولوجيا ،الكيمياء الحيوية ، علم الحركة، الطب الرياضي ،التغذية ، وما الى ذلك من مختلف العلوم الفرعية .

و هذا ما أعطى للتدريب الرياضي تطورا و إنتشارا كبير في الفترة الاخيرة حيث ظهر الارتقاء لمستوى اللاعب بسرعة فائقة جدا و الوصول به الى اعلى النتائج.

و من هذا المنطلق كانت فكرة بحثنا التي تهدف الى معرفة تأثير طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة في تنمية الصفات البدنية لعداء العاب القوى مسافات نصف طويلة.صنف مبتدئين

. u(12-13)

وبعد تطبيق البرنامج التدريبي المقترح و القيام بإجراء الاختبارات القبليّة و البعدية وجد أن إستخدام هذه طريقة في التدريب تعمل على تنمية كل من الصفات البدنية (السرعة،تحمل السرعة ، القوى ،تحمل القوى ، التحمل العام) لعدائي العاب القوى صنف u (12-13) الا انا هذه التنمية تكون بدرجات متفاوتة في نسب تطويرها .

3. الإقتراحات:

- 1- الاهتمام بإستخدام التدريب الفتري مرتفع الشدة لتنمية الصفات البدنية ، لعدائي العاب القوى
- 2- مراعات أهمية التدريب الفتري مرتف الشدة في تنمية الصفات البدنية لعدائي العاب القوى
صنف ذكور U (12-13) .
- 3- إعتقاد الاختبارات العلمية لتقويم و تحديد تطور مستو العدائين .
- 4- الالتزام بالاسس العلمية في مكونات الحمل التدريبي خاصة في لهذه المرحلة العمرية .
- 5- ضرورة إجراء البحوث و الدراسات لطرق التدريب الاخرى .
- 6- التشجيع على إجراء البحوث التجريبية في ميادين التدريب.
- 7- التأكيد على استخدام التدريب الفتري مرتفع الشدة خلال فترة الاعداد العام و الاعداد الخاص .

(1). جدول قيم قياسات الاختبارات القبية للعينه.

	الاسم و اللقب	جري 30 م (ثا)	جري60م (ثا)	الحجل على اليمنى 30م (ثا)	الحجل على اليسرى 30م (ثا)	الوثب من الثبات (متر)	جري 6 د (متر)
1	احمد عبد المجيد	6,07	14,06	10,7	10,05	1,3	950
2	ابراهيم نزال كباس	8,01	14,03	11,26	9,54	1,4	860
3	فؤاد عدار	6,07	12,5	10,23	11,12	1,35	950
4	وليد راحم	7,21	13,76	10,52	10,33	1,13	750
5	سيد احمد ادريس	7,33	13,63	10,3	10,35	1,4	1000
6	ياسين عدار	6,03	14,11	11,02	11,15	1,5	1020
7	عبد المجيد قمجي	7,15	13,95	10,1	10,8	1,2	980

(2)- جدول قيم قياسات الاختبارات البعدية للعينه.

	الاسم و اللقب	جري 30 م (ثا)	جري60م (ثا)	الحجل على اليمنى 30م (ثا)	الحجل على اليسرى 30م (ثا)	الوثب من الثبات (متر)	جري 6 د (متر)
1	احمد عبد المجيد	4,55	12,05	7,97	6,65	1,9	1250
2	ابراهيم نزال كباس	5,23	10,88	6,4	6,3	1,75	1100
3	فؤاد عدار	4,32	11,04	8	8,12	1,95	950
4	وليد راحم	4,89	12,35	7,17	8,24	1,85	1050
5	سيد احمد ادريس	5,31	10,69	6,13	6,33	1,85	1200
6	ياسين عدار	4,02	11,25	8,41	7,06	1,95	1300
7	عبد المجيد قمجي	4,11	11,87	9,51	6,3	1,7	1150

الملاحق

قائمة العدائين من نادي العاب القوى لدائرة برج بونعامة ولاية تيسمسيلت

الرقم	الاسم و اللقب	تاريخ الميلاد
01	احمد عبد المجيد	2003/05/24
02	ابراهيم نزال كباس	2004/02/10
03	فؤاد عدار	2003/06/08
04	و ليد راحم	2003/03/23
05	سيد احمد ادريس	2004/03/28
06	ياسين عدار	2004/11/02
07	عبد المجيد قمجي	2004/08/05

الاسابيع	الجمعة	السبت	الثلاثاء
الاسبوع الاول	الاختبار القبلي 2016-2-12	التحمل العام 2016-2-20	التحمل العام 2016-2-23
الاسبوع الثاني	تنمية السرعة 2016-2-26	تنمية القوى 2016-2-27	التحمل العام 2016-3-1
الاسبوع الثالث	تحمل السرعة 2016-3-18	القوة المميزة بالسرعة 2016-3-19	تحمل القوى 2016-3-22
الاسبوع الرابع	تحمل العام 2016-3-25	تحمل القوى 2016-3-26	تحمل السرعة 2016-3-29
الاسبوع الخامس	الاختبار التشخيصي 2016-4-01	القوة المميزة بالسرعة 2016-4-2	تحمل العام 2016-4-5
الاسبوع السادس	القوة المميزة بالسرعة 2016-4-8	التحمل العام 2016-4-9	القوة المميزة بالسرعة 2016-4-12
الاسبوع السابع	تحمل السرعة 2016-4-22	القوة المميزة بالسرعة 2016-4-23	تحمل القوى 2016-4-26
الاسبوع الثامن	تحمل العام 2016-4-29	القوة المميزة بالسرعة 2016-4-30	الاختبار البعدي 2016-5-3

البرنامج التدريبي

الاسبوع: الثاني

الهدف: تنمية القوى المميزة بالسرعة

الوقت : 1.30سا

الوحدة التدريبية:

الاجهزة و الادوات: مقاتيية، صفارة ، شواخص.

اقسام الوحدة	الاهداف	التمارين	الوقت	التكرار	الراحة	التوصيات	التشكيل
المرحلة الابتدائية	- اعداد عام - اعداد خاص	- المنادات ،مراقبة الحالة الصحية، شرح هدف الحصة - جري خفيف حول الملعب ،أداء تمارين الاحماء - أداء تمارين مختلفة ،ابجديات الجري ، تمارين التمديد	30د			- الاحماء الجيد - الانتباه و التركيز	
المرحلة الرئيسية	- العمل على التنسيق الحركي - العمل على اكتساب الايقاع	- جري 400م بشدة 75% - جري 200م بشدة 80% - جري 800م بشدة 85%	120ثا 100ثا 120ثا	5مرة 6 مرة 6 مرة	200ثا 200ثا 220ثا	المحافظة على الايقاع و الاداء الجيد	
المرحلة الختامية	- العودة الى الحالة الطبيعية	- الجري الخفيف حول الملعب - اجراء تمارين الاسترخاء و تمارين التمديد	10د			الاسترخاء الجيد	

الاسبوع: الثاني

الهدف: تنمية تحمل السرعة

الوقت : 1.30سا

الوحدة التدريبية:

الاجهزة و الادوات: مقاتية، صفارة ، شواخص

اقسام الوحدة	الاهداف	التمارين	الوقت	التكرار	الراحة	التوصيات	التشكيل
المرحلة الابتدائية	- اعداد عام - اعداد خاص	- المنادات ،مراقبة الحالة الصحية، شرح هدف الحصة - جري خفيف حول الملعب ،أداء تمارين الاحماء - أداء تمارين مختلفة ،ابجديات الجري ، تمارين التمديد	30د			- الاحماء الجيد - الانتباه و التركيز	
المرحلة الرئيسية	- العمل على التنسيق الحركي - العمل على رفع الايقاع	- جري 100 م بشدة 80% - جري 200 م بشدة 80 % - جري 300م بشدة 85%	18ثا 38ثا 54ثا	6 مرة 6 مرة 6 مرة	120ثا 180ثا 180ثا	المحافظة على الايقاع و الاداء الجيد	 
المرحلة الختامية	- العودة الى الحالة الطبيعية	- الجري الخفيف حول الملعب - اجراء تمارين الاسترخاء و تمارين التمديد	10د			الاسترخاء الجيد	

الوقت : 1.30سا

الهدف:

الاسبوع: الثاني

الوحدة التدريبية: رقم

لاجهزة و الادوات: مقاتية، صفارة ، شواخص.

اقسام الوحدة	الاهداف	التمارين	الوقت	التكرار	الراحة	التوصيات	التشكيل
المرحلة الابتدائية	- اعداد عام - اعداد خاص	- المنادات ،مراقبة الحالة الصحية، شرح هدف الحصة - جري خفيف حول الملعب ،أداء تمارين الاحماء - أداء تمارين مختلفة ،ابجديات الجري ، تمارين التمديد	30د			- الاحماء الجيد - الانتباه و التركيز	
المرحلة الرئيسية	- العمل على التنسيق الحركي - العمل على اكتساب الايقاع	- جري م بشدة 80% - جريم بشدة 80 % - جري بشدة 85% - جري بشدة 85% - جري م بشدة 95% - جري م بشدة 90%				المحافظة على الايقاع و الاداء الجيد	
المرحلة الختامية	- العودة الى الحالة الطبيعية	- الجري الخفيف حول الملعب - اجراء تمارين الاسترخاء و تمارين التمديد	10د			الاسترخاء الجيد	

الاسبوع: الاول

الهدف:

الوقت : 1.30سا

الوحدة التدريبية: رقم

الاجهزة و الادوات: مقاتية، صفارة ، شواخص.

اقسام الوحدة	الاهداف	التمارين	الوقت	التكرار	الراحة	التوصيات	التشكيل
المرحلة الابتدائية	- اعداد عام - اعداد خاص	- المنادات ،مراقبة الحالة الصحية، شرح هدف الحصه - جري خفيف حول الملعب ،أداء تمارين الاحماء - أداء تمارين مختلفة ،ابجديات الجري ، تمارين التمديد	30د			- الاحماء الجيد - الانتباه و التركيز	

المحافظة على الايقاع و الاداء الجيد		ة		<ul style="list-style-type: none"> - جري م بشدة 80% - جريم بشدة 80 % - جري بشدة 85% - جري بشدة 85% - جري م بشدة 95% - جري م بشدة 90% 	<ul style="list-style-type: none"> - العمل على التنسيق الحركي - العمل على اكتساب الايقاع 	المرحلة الرئيسية
الاسترخاء الجيد			10د	<ul style="list-style-type: none"> - الجري الخفيف حول الملعب - اجراء تمارين الاسترخاء و تمارين التمديد 	<ul style="list-style-type: none"> - العودة الى الحالة الطبيعية 	المرحلة الختامية

الاسابيع	الجمعة	السبت	الثلاثاء
الاسبوع الاول	الاختبار القبلي	التحمل العام	التحمل العام
الاسبوع الثاني	تتمية السرعة		
الاسبوع			

			الثالث
			الاسبوع الرابع
			الاسبوع الخامس
			الاسبوع السادس
			الاسبوع السابع
			الاسبوع الثامن

المصادر و المراجع