

جامعة عمار ثلجي بالأغواط
معهد علوم تقنيات النشاطات البدنية والرياضية



مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في التربية البدنية والرياضية
تخصص: نشاط بدني رياضي مدرسي

دور التدريب الفكري في تنمية صفة السرعة

لدى عدائي ألعاب القوى (المسافات قصيرة

(200/100 متر)

دراسة ميدانية على بعض النوادي سن 17-18 u20 - غرداية-

إشراف
- بعيط عيسى

إعداد الطالب:
جبريط عمر الفاروق

رئيسا
مشرفا ومقررا
عضوا و مناقشا

الدكتور: روان محمد
الدكتور: بعيط عيسى
الدكتور: الطيب الحاج عيسى

2022-2021

إهداء

الى اول الناس بصحبتى الى من سهرت على راحتى الى نبع الحنان و هبة الرحمان
امى الغالية رعاها الله

الى سندي في الصغر ومرشدي في الكبر وجاهد من أجلي في الحياة أبي العزيز
حفظه الله

أستاذي العزيز ربيعي المهدي الذي رافقني طوال مستوراتي دراسي ولا زال

إلى أحبتي قلبي إخوتي و كل العائلة واحد باسمه

.الى من ذكراهم في قلبي ونسيهم قلبي

الى استاذي المشرف عيسى يعيط حفظه الله و رعاه الذي لم ييخل عليا بما
يملكه من معلومات و متابعتة لي في انجاز هذا العمل

شكر و عرفان

اقتدا بقوله تعالى " من نسك ل ازداد

نحمد الله كثيرا الذي اعاننا على انجاز هذا العمل

كما نتقدم بالشكر الجزيل الى كل من ساعدنا ف انجاز هذه

المذكرة أخص بالذكر أستاذتنا المشرف الفاضل: عيسى بعيط

كما أشكر أستاذتنا في المعهد كل واحد باسمه

على كل المجهودات المبذولة من طرفهم طيلة فترة دراستنا الذي

لم يبخلوا علينا بشي و الطاقم الاداري كل بأسمه

كما نشكر استاذ مؤسسة التربص طاهر رحمون

كما نشكر مكتبة خيرة جيدل التي أكملت عندها مذكرتي و

التسهيلات المقدمة من طرفها

كما نشكر اللجنة المناقشة التي قبلت مناقشة هذا العمل..

الفهرس

الفهرس فهرس الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
80	أثناء الححص التدريبية هل تعتمد على التدريب الفتري؟	01
81	أثناء عملية التدريب هل تعطون أهمية كبيرة لتطوير صفة السرعة؟	02
82	ما هو الهدف من استخدام التدريب الفتري؟	03
83	يوضح آراء المدربين حول الصفة التي ويرونها مهمة بدرجة كبيرة بالنسبة لعدائي ألعاب القوى (17-18) سنة	04
84	عند استخدام طريقة التدريب الفتري هل اللاعبين يتحمسون لهذه الطريقة؟	05
85	عند استخدام طريقة التدريب الفتري هل ترون أن قدرة اللاعب على الفهم والتنفيذ يكون؟	06
86	يمثل ملائمة التدريب الفتري منخفض الشدة في تطوير السرعة .	07
87	يمثل مدى مساهمة التدريب الفتري منخفض الشدة على التنافس بالنسبة للمراهق .	08
88	مدى استخدام التدريب الفتري منخفض الشدة في تنمية السرعة	09
89	تناسب التدريب الفتري منخفض الشدة على تحمل السرعة لدى المراهق .	10
90	يمثل مدى تطوير السرعة الحركية باستخدام التدريب الفتري منخفض الشدة	11
91	مدى تحسين سرعة رد الفعل باستخدام التدريب الفتري منخفض الشدة .	12
92	مساهمة التدريب الفتري منخفض الشدة بعدم شعور بالإرهاق لدى المراهق	13
93	زيادة القدرات العقلية عن طريق استخدام التدريب الفتري منخفض الشدة لدى المراهق .	14
94	مدى تحقيق المستويات العالية للقدرات البدنية باستخدام التدريب الفتري منخفض الشدة .	15

الفهرس

95	مدى مساهمة التدريب الفتري مرتفع الشدة على جعل العداء يشارك في التمرن على السرعة.	16
96	تناسب التدريب الفتري مرتفع الشدة مع الفئة العمرية (17-18) سنة .	17
97	تناسب التدريب الفتري مرتفع الشدة مع تطوير السرعة .	18
98	تطوير سرعة رد الفعل باستخدام التدريب الفتري مرتفع الشدة .	19
99	تطوير السرعة الحركية باستخدام التدريب الفتري مرتفع الشدة .	20
100	مدى تناسب التدريب الفتري مرتفع الشدة مع النمو الفسيولوجي مع الفئة العمرية (17-18) سنة	21
101	استخدام التدريب الفتري مرتفع الشدة في تطوير السرعة خلال الموسم الرياضي	22
102	مدى إمكانية تطوير السرعة الانتقالية بطريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة	23
103	مدى استمرار في تطوير السرعة بطريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة .	24
104	ما هو أفضل نوع للتدريب الفتري في تنمية صفة السرعة لدى عدائي العاب القوى (17-18) سنة	25

الفهرس

فهرس المحتويات

كلمة شكر	
الإهداء	
أ	مقدمة
الفصل الاول: الاطار المنهجي للدراسة	
04	1- إشكالية الدراسة:
05	2- فرضيات الدراسة
06	3- أهداف الدراسة:
06	4- أهمية الدراسة:
07	5- مصطلحات الدراسة :
09	6- أسباب اختيار البحث :
09	7- الدراسات المرتبطة
16	8- التعليق على الدراسات السابقة:
17	09. التعقيب على الدراسات:
الفصل الثاني: العاب القوى وصفة السرعة	
19	تمهيد
20	أولاً: العاب القوى
20	1.نشأة العاب القوى:
21	2.تاريخ العاب القوى في الجزائر:
22	3-تعريف العاب القوى
23	4.أهمية العاب القوى:
24	5.عائلات العاب القوى:
27	ثانياً: السرعة :
27	1.تعريف السرعة:
29	2.أهمية السرعة:
30	3.نوعية السرعة:
30	4.تصنيف السرعة:

الفهرس

34	5. الطريقة العلمية لقياس السرعة :
35	6. مكونات السرعة :
36	7. العوامل المؤثرة على السرعة:
37	8. العوامل المحددة للسرعة :
38	9. تحديد حمل السرعة:
38	10. بعض التوجيهات الهامة لتنمية السرعة:
39	11. الأسس الفسيولوجية والبيوكيماوية لتدريب السرعة:
40	12. أنواع السرعة:
42	13. طرق تنمية السرعة:
43	14. خصائص مكونات حمل التدريب لتنمية السرعة:
44	15. مجموعة اختبارات السرعة
35	خلاصة الفصل
الفصل الثالث: التدريب الفترى وفئة المراهقة (17-18) سنة	
47	تمهيد:
48	أولا-التدريب الفترى:
48	1. تعريف التدريب :
52	2. أهداف التدريب :
52	3. المدرب الرياضي:
53	4. مفهوم التدريب الفترى
55	5. أنواع التدريب الفترى
60	ثانيا: المراهقة:
60	1. تعريف المراهقة
60	2. التحديد الزمني للمراهقة أطوار المراهقة :
61	3. أهمية دراسة مرحلة المراهقة:
61	4. أنماط المراهقة
62	5. خصائص النمو في مرحلة المراهقة 17-18 سنة:

الفهرس

66	6. مشاكل المراهقة:
68	7. أهمية المراهقة في التطور الحركي للمراهقين:
69	8. أهمية الرياضة بالنسبة للمراهقين :
70	خلاصة الفصل
الفصل الرابع: الاطار المنهجي للدراسة التطبيقية	
72	تمهيد:
73	1- الدراسة الاستطلاعية:
74	2- مجالات الدراسة:
74	3- المنهج المستخدم:
75	4- مجتمع وعينة الدراسة:
76	5- ضبط متغيرات الدراسة:
76	6- الأدوات والتقنيات المستعملة في البحث:
77	7- إجراءات التطبيق الميداني:
78	8- الطريقة الإحصائية:
الفصل الخامس: عرض النتائج وتحليلها	
80	أولاً: تحليل النتائج
104	ثانياً: مقابلة النتائج بالفرضيات
16	ثالثاً: الاستنتاج العام
109	الخاتمة
المراجع	
الملاحق	

مقدمة

أصبح للتدريب الرياضي مفهوم واسع يقوم على اساس منهاج وعملية مدروسة تستند على القواعد العلمية البحتة تلك تعود على الرياضة بفوائد تمكنك من ربح الوقت وتفاذي الضرر البدني، لذا فالرفع من المستوى البدني في رياضة ألعاب القوى يجب ان يعتمد على القواعد وخصوصيات تطبيق بكل اتقان لها من اهمية بالغة في تطوير تنمية القدرات البدنية لكل رياضة، وتعد رياضة ألعاب القوى من الأشكال الرياضية الأساسية والمفيدة لرفع الكفاءة والقدرة الصحية والبدنية والعملية للفرد، وهي من الرياضات العريقة في الألعاب الأولمبية القديمة وعرّوس الألعاب الأولمبية الحديثة، حيث عرفت من أولى الرياضات الأولمبية حيث شملت عدة اختصاصات مختلفة، والتي قسمت الى مسابقات الجري، المشي، والمسابقات المشتركة كما تخلق في الفرد التكامل البدني والمهاري والأخلاقي حيث تقدم لممارسيها فوائد كثيرة ومتعددة الجوانب منها البدنية، الصحية والنفسية وكل هذه الفوائد يمكنك تحقيقها عن طريق الاستمرارية في التدريبات المنتظمة والمنسقة لمختلف الفعاليات في هذه الرياضة.

ومن أجل تحقيق التفوق الرياضي في البطولات العالمية والدورات الأولمبية لا تدخر الدول المتقدمة جهدا في البحث عن كل ما هو جديد ومبتكر من وسائل علمية، بالإضافة إلى اشتراك كثير من العلماء في معظم التخصصات لتحقيق السبق الرياضي العالمي، وذلك لأن التفوق الرياضي أصبح دلالة على الرقي الفكري والعلمي للمجتمع، وهو محصلة التدريب الرياضي التنافسي النخبوي القائم على العلم والتجربة لأفراد يتمتعون باللياقة البدنية والرياضية والتنافسية كما يتميزون عن غيرهم بكثير من الصفات الوظيفية والبدنية التي تؤهلهم لتحقيق أعلى مستويات الإنجاز الأمثل.

انطلق عالم اليوم بخطوات واسعة في مجال النشاط الرياضي، يمكن أن توصف بأنها قفزات تفوق الوصف والخيال، إذ لم يخطر ببال أحد أن يصل مستوى الأداء البشري لهذا الإنجاز الذي وصل بالعالم إلى حد الإعجاز، وتعد رياضة ألعاب القوى من عصب الألعاب الأولمبية القديمة وعرّوس الألعاب الأولمبية الحديثة، والتي تقاس بها الحضارات والشعوب، فضلا عن ذلك فإنها تخلق في المرء التكامل البدني والمهاري والنفسي والأخلاقي، والذي يعتمد على التدريب الرياضي الذي هو في تطور مستمر قصد الحصول على أفضل النتائج، غير أن النشاطات الرياضية تختلف من حيث طبيعة الأداء والجهد المبذول والوسط الذي تمارس فيه، لذلك نجد لكل نشاط رياضي خصوصية معينة، ففي رياضة ألعاب القوى هناك

مقدمة

متطلبات خاصة، وهاته المتطلبات يمكن ملاحظتها بصورة واضحة لدى لاعبي ذوي المستوى المتقدم، حيث أن لكل نشاط رياضي خصوصيته التي تميزه عن غيره، تتركز بصورة كبيرة على قدرات بدنية معينة تعتمد عليها مع التغير الدائم نسبيا فالأداء الحركي الناتج عن ممارسة النشاط، إلى أن الطموح المتزايد في رياضة ألعاب القوى يتطلب عملا متواصلا وأساليب تدريبية فعالة لتطوير لياقة اللاعب البدنية والمهارية، وقد كشفت أبحاث كثيرة عن أهمية علم التدريب الرياضي في الارتقاء بمستوى الأداء الرياضي وتطبيق المعلومات العلمية المتقدمة الخاصة بهذا المجال، مما يؤدي وبدون شك بالارتقاء بالأداء.

ويعبر الاختيار الأمثل للأساليب التدريب المناسبة ومعرفة الطرق والمتغيرات التي تشملها كل طريقة وإمكانية استخدامها بشكل يتناسب مع اتجاهات التدريب وأن التدريب من أحد الطرائق التدريبية التي تشكل وتنظم التمرينات المستخدمة في البرنامج التدريبي والذي يتميز بالتبادل المثالي بين الجهد والحركة، ويستخدم في معظم الفعاليات الرياضية إن لم يكن جميعها، إذ يؤثر في القدرة الهوائية واللاهوائية، وهو يساهم في إحداث التكيف بتأثير الفعال في متغيراته في جميع الأنشطة الرياضية، ويجب على عداء ألعاب القوى محافظا عن لياقته البدنية وبكفاءة عالية للقيام بالعمل العنيف، من خلال ما يملكه من مظاهرها البدنية والحركية، إذ أن الأداء الجيد للمهارة الحركية لا يضمن له النجاح في التنفيذ، ما لم يعتمد بدرجة كبيرة على عناصر اللياقة البدنية المطلوبة، وخصوصا السرعة التي تعتبر أهم الصفات البدنية.

ويعد الاهتمام بفئة المراهقة من صنف الأواسط حجر الزاوية في رياضة ألعاب القوى، فضلا عن اعتبار هذه المرحلة من أهم مراحل التدريب، لذا يتوجب علينا الاهتمام بها وإعدادهم إعدادا صحيحا مبنيا على أسس علمية.

ومن اجل دراسة دور التدريب الفتري في تنمية صفة السرعة لدى عدائي ألعاب القوى (17-18) سنة قسمنا الدراسة الي خمسة فصول فصل اول خاص بالاطار المنهجي للدراسة ثم فصل ثاني تطرقنا فيه الى العاب القوى وصفة السرعة، في الفصل الثالث قمنا بدراسة التدريب الفتري وفئة المراهقة (17-18) سنة ، أما الدراسة الميدانية فقد خصصنا الفصل الرابع الى اجراءات الدراسة الميدانية ثم في الفصل الخامس الى تحليل نتائج الدراسة الميدانية، وفي الاخير كانت خاتمة لموضوع الدراسة في الجانب النظري والتطبيقي .

الفصل الاول : الاطار المنهجي للدراسة

- 1- إشكالية الدراسة:
- 2- فرضيات الدراسة
- 3- أهداف الدراسة:
- 4- أهمية الدراسة:
- 5- مصطلحات الدراسة :
- 6- أسباب اختيار البحث :
- 7- الدراسات المرتبطة
- 8- التعليق على الدراسات السابقة:

تمتاز العملية التدريبية بالتعقيد، ولكلّ مرحلة من مراحلها خصوصيات تميزها عن المراحل الأخرى، وتعتبر فترة ما قبل المنافسة من الفترات التدريبية المهمة جدًا في البرنامج التدريبي السنوي، وكذلك لموقعها الحساس الذي يميزها عن بقية الفترات بخصائص مهمة، فهي تعتبر مرحلة محاكاة لمرحلة المنافسة وعلية وجب وضع العداء في جو يشبه إلى حدّ كبير المرحلة التي تليها (مرحلة المنافسة)¹

يهدف التدريب الرياضي أساسا إلى محاولة الوصول بالفرد إلى أعلى مستوى من الأداء وتحقيق هذا الهدف يرتبط ارتباطا وثيقا بتربية الفرد وتدريبه وتطوير مختلف القدرات والمهارات والمعارف الخاصة للفرد الرياضي للوصول إلى أعلى المستويات، كذلك يعد مجالا من مجالات النشاط الرياضي الذي يعمل على رفع مستوى الانجاز الرياضي عند الرياضي للمستويات العالية في النشاط الرياضي الممارس، حيث تبني قواعد طرق التدريب الرياضي ونظام طرق التمرين بحيث يكون البناء بأعلى فعالية ممكنة تحت مستلزمات وإمكانية إتمام الوصول إلى قواعد التكامل الرياضي لان ذلك لا يعني وجود طرق أخرى في التدريب الرياضي مطلقا ماعدا طرق التمرين التي تحصل جراء إتباع التمرين المنظم ثم قوانين نظم الترتيب الأمثل للعناصر المؤثرة بمقدار معين لمركز طريق التدريب وبناء قواعد طرق تركيبها تشتمل على المميزات الرئيسية للتدريب خارج شكل تحضير الرياضي للتدريب،² واعتبار أن طرق التدريب الرياضي من أهم الرسائل والمخططات الأزمنة لتنفيذ البرنامج التدريبي لتنمية وتطوير الحالة التدريبية للاعب إلى أقصى درجة ممكنة لتحقيق الهدف المطلوب، سواء كان من الناحية البدنية أو المهارية أو الخططية ... الخ .

وقد تنوعت طرق التدريب (من طريقة التدريب المستمر والتكراري والدائري والتدريب بالمنافسة والفتري)، ولكل طريقة أهدافها وتأثيراتها وخصائصها التي تميزها وينبغي على المدرب الرياضي الإلمام بها جميعا حتى يستطيع النجاح في تنمية وتطوير هاته الصفات

¹ سرايحية جمال، أثر استخدام طريقتي التدريب الفتري والتدريب التكراري في تطوير صفة السرعة بمختلف أشكالها لدى عدائي 400 متر عدو - دراسة ميدانية على المنتخب الوطني العسكري لألعالي القوي -، مجلة علوم وممارسات الأنشطة البدنية الرياضية والفنية رقم 09، 2016، ص 44

² مهند حسين البشتاوي، احمد إبراهيم الخواجا ، مبادئ التدريب الرياضي ، ط 2 ، دار وائل للنشر ، سنة 2010 ، ص

الفصل الاول: الاطار المنهجي للدراسة

البدنية الضرورية للاعب الرياضي، حيث تعد السرعة من اهم عناصر العب الحديث وصفة مهمة جدا في التحضير والإعداد البدني الخاص برياضة العب القوي، ومن الصعب جدا تطوير سرعة العداء إلى أعلى المستوى إن لم تكن لديه الموهبة الفطرية فليس من الممكن تطوير السرعة للاعبين في الانطلاق والركض أكثر.

من الحدود المعينة لمقابلة اللاعبين أنفسهم وممكن تحسين وتطوير السرعة بدرجة كبيرة والتي هي من أهم الصفات البدنية والأساسية ومن القدرات المرتبطة بالبناء العصبي للفرد، ويمكن للتدريب الحديث والمبرمج أن يؤدي دورا كبيرا وبارزا في تطوير هاته الصفة الأساسية إلى درجة عالية فضلا عن اثر العوامل المرفلوجية والفسيوولوجية التي تشكل نقطة جوهرية في تطويرها،¹ ومن خلال مشاهدنا للعديد من النوادي الرياضية لألعاب القوى وبالنسبة لفئة الأواسط لمسنا نقصا في ذلك لذا فعلى القائم على عملية التدريب الرياضي أن يختار أنجع طرق التدريب لتدريب الصفة المرغوبة، ونحن في دراستنا هاته نريد معرفة ما إذا كانت طريقة التدريب الفتري ناجحة في تحسين السرعة لدى عدائي العب القوي، وما يفرضه الواقع في تأثيرها، وهذا ما دفعنا إلى صياغة الإشكالية على النحو التالي :

- هل لطريقة التدريب الفتري دور في تنمية صفة السرعة لدى عدائي العب القوي (17-18 سنة)؟

- التساؤلات الجزئية :

1- هل يعتمد المدرب على التدريب الفتري من اجل تنمية قدرات اللاعبين؟.

2- هل لطريقة التدريب الفتري منخفض الشدة دور في تنمية صفة السرعة لدى عدائي العب القوي (17-18)

3- هل لطريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة دور في تنمية صفة السرعة لدى عدائي العب القوي (17-18).

2- فرضيات الدراسة

لطريقة التدريب الفتري دور في تنمية صفة السرعة لدى عدائي العب القوي (17-18) سنة.

¹ مروان عبد المجيد ابراهيم ، تصميم وبناء اختبارات اللياقة البدنية لاستخدام طرق التحليل العلمي، ط 1 ، عمان الاردن ، سنة 2001 ، ص 50.

الفصل الاول: الاطار المنهجي للدراسة

- الفرضيات الجزئية :

- 1- يعتمد المدرب على التدريب الفتري من اجل تنمية قدرات اللاعبين.
 - 2- تلعب طريقة التدريب الفتري منخفض الشدة دور في تنمية صفة السرعة لدى عدائي العاب القوى (17-18)
 - 3- تلعب طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة دور في تنمية صفة السرعة لدى عدائي العاب القوى (17-18).
- 3-أهداف الدراسة:

- يهدف البحث إلى تنمية السرعة باستخدام طريقة التدريب الفتري .
 - الكشف عن دور التدريب الفتري منخفض الشدة في بعض الصفات البدنية ممثلة في السرعة لدى عدائي العاب القوى (17-18).
 - الكشف عن دور التدريب الفتري مرتفع الشدة في بعض الصفات البدنية ممثلة في السرعة لدى عدائي العاب القوى (17-18).
 - معرفة أي النوعين المستخدمين في التدريب الفتري أفضل وأكثر ملائمة في تنمية السرعة.
- 4- أهمية الدراسة:

مما يؤكد عن أهمية البحث في كونه حلقة ترابط بين العمل الأكاديمي والعمل الميداني وتتحصر أهمية البحث والحاجة إليه إلى محورين وجانبين أساسيين هما:

4-1- أولا الأهمية النظرية :

تتمثل هنا في إضافة مربع علمي مهم للمكتبة الجزائرية بوجه عام والمختصين بوجه خاص، وأخص بالذكر الباحثين والمدربين في العاب القوى .

4-2- الأهمية الميدانية :

هنا تظهر الأهمية الميدانية من البحث في معرفة استخدام طرق التدريب الرياضي (التدريب الفتري) في تنمية السرعة في العاب القوى وكذا معرفة اختيار أي نوع من طريقة التدريب الفتري في تطوير وتنمية هاته الصفة البدنية المواكبة للتطورات في الطرق التدريبية الحديثة:

-عدم اختيار المدربين لأي نوع من التدريب الفتري والذي يناسب في تطوير السرعة، وعدم إعطائها صيغة علمية واضحة .

الفصل الاول: الاطار المنهجي للدراسة

- عدم معرفة المدربين في عملية التدريب بالتنوع ضمن أقسام التدريب الفكري لتنمية صفة السرعة فمن خلال هذه الدراسة يتم الخروج بخلاصة يتم إعطاء صيغة علمية لطريقة التدريب الفكري والاختلاف في أنواعه لمعرفة مستوى اللاعبين على مستوى أندية ألعاب القوى والتي سوف تساعد المدربين والباحثين في هذا المجال على العمل في تطوير ألعاب القوى.

5-مصطلحات الدراسة :

يقول سعد الله الطاهر: "لعل اخطر الصعوبات التي يعاني منها الباحثون في مبادئ العلوم الإنسانية عموميات لغتها".

ويكون تحديد مصطلحات بحثنا كالآتي :

5-1- التدريب الرياضي:

1.التدريب: لغة: جاء من الفعل درب، يدرّب، تدريّباً، وعني التمكن من الشيء والقدرة على القيام به، وذلك بعد عدة محاولات، حيث يساعد على اكتساب المهارات في المجال الذي تدرب فيه الفرد.

ونقول درّبته الشدائد حتى قوي وصون، أي أنه اكتسب الخبرة والتعلم من الشدائد حتى أصبح قوياً متمكناً من الصعاب، فنقول والمدرّب.¹

اصطلاحاً: يعرفه " يوسف حجيم الطائي ومؤيد عبد الحسين الفضل أنه " تلك الجهود الهادفة إلى تزويد الفرد العامل بالمعلومات والمعارف التي تكسبه مهارات وخبرات باتجاه زيادة كفاءة الفرد العامل الحالية والمستقبلية.²

- **التدريب الرياضي العلمي الحديث:** هو العمليات التعليمية والتنموية والتربوية التي تهدف إلى تنشئة وإعداد اللاعبين واللاعبات والفرق الرياضية من خلال التخطيط القيادة التطبيقية الميدانية لهدف تحقيق أعلى مستوى ونتائج ممكنة في الرياضة التخصصية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة.³

التعريف الإجرائي: عملية تهدف إلى تحسين القدرات وتطوير المهارات بشكل نوعي وكمي وفقاً لمواصفات الاختصاص الرياضي .

¹ رشاد أحمد عبد اللطيف، إدارة الموارد البشرية وتنمية المؤسسات الاجتماعية، الأردن، بدون طبعة، 2000، ص 310

² يوسف حجيم الطائي ومؤيد عبد الحسن الفضل، المرجع السابق، ص 271

³ - مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة، دار الفكر العربي، ط2001، ص21.

الفصل الاول: الاطار المنهجي للدراسة

5-2- التدريب الفتري :

اصطلاحا: هو نوع من أنواع طرق وأساليب التدريب الرياضي حيث يعتمد الكثير من المدربين في العالم عليه وينتهجونه في تدريبهم للفرق واللاعبين الذين يدربونهم . وتتسب كلمة الفتري الى فترة الراحة البيئية , بين كل تدريب والتدريب الذي يليه، وينقسم إلى قسمين مرتفع الشدة ومنخفض الشدة.¹

إجرائيا: هو التدريب بالمراحل ويقصد به إن العمل العضلي أو الأداء لا يستمر لمسافة طويلة دفعة واحدة، بل يكون على مراحل بحيث يكون هناك فترات في العمل تتعقبها فترات للراحة البيئية، بحيث يساعد على الاحتفاظ بسرعة العداء أثناء قطع المسافة .

5-3- السرعة :

لغة : سرعة ،تسارع ويسرع ،سارعا، بمعنى بادر إلى تنفيذ الأمر.²

اصطلاحا: هي القدرة على تحريك أطراف الجسم أو جزء من روافع الجسم أو الجسم ككل في أقل زمن ممكن.³

5-4- المراهقة :

لغة : إن كلمة المراهقة مشتقة من الفعل راهق، فهي تفيد الاقتراب والذنو من الحلم والنضج، فيقال : راهق الغلام إذا قارب الحلم وبلغ مبلغ الرجال فهو مراهق أي الفرد الذي يدنو من الحلم واكتمال النضج.⁴

اصطلاحا: المراهقة ADOLESCENC مشتقة من الفعل اللاتيني ADOLESCERE ومعناها: الاقتراب البدني والانفعال العقلي والتي تقع بين مرحلة الطفولة المتأخرة، وبداية مرحلة الرشد، فالمراهق لا يعتبر طفلا ولا راشدا وإنما يقع في المجال الموجود بين هاتين المرحلتين.⁵

¹ - كمال جميل الربضي، التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين، ط2 ، 2004 ، ص216.

² - مؤنس رشاد الدين ، الكلام والمعاني ، 1997 ، ص306

³ - أحمد نصر الدين، فسيولوجيا اللياقة البدنية ، دار الفكر العربي ، سنة 2003 ، ص341.

⁴ - عدنان درويش جلون، التربية الرياضية المدرسية ، دار الفكر العربي ط3، مصر، 1992، ص257

⁵ - مصطفى فهمي ،سيكولوجيا الطفولة والمراهقة ، دار المعارف بيروت ،لبنان، 1960 ،ص330.

الفصل الاول: الاطار المنهجي للدراسة

التعريف الإجرائي: هي تلك التغيرات الفيزيولوجية التي يمر بها الفرد خلال مرحلة معينة حيث تبدأ ملامح شخصيته بالظهور والتبلور، وتشكل النواة الأولى لتكوين رجل المستقبل تكويناً وعقلياً واجتماعياً ونفسياً.

6- أسباب اختيار البحث :

- توضيح دور التدريب الفترى في تنمية صفة السرعة لدى عدائي العاب القوى .
- إبراز الفرق بين نوعي التدريب الفترى (مرتفع الشدة ومنخفض الشدة) على هاته الصفة.
- إبراز أهمية السرعة لدى عدائي العاب القوى.

7-الدراسات المرتبطة

تمكن الدراسات في معادلة مشكلة البحث ومعرفة الأبعاد التي تحيط بها مع الاستفادة منها في توجيهها لتخطيط وضبط متغيرات البحث، ومن أجل إتمامك مقومات البحث العلمي، فقد اطلع الباحث على مجموعة من البحوث التي وقعت تحت يده والتي فيها تشابه مع بحثه، إذ أن الاستعراض العميق والناقد للدراسات السابقة يمكن من مساعدة الباحث على زيادة كفاية عمله ونوعه.

الدراسة الأولى: مؤيد جاسم محمد وآخرون 2004-2005: بعنوان "أثر استخدام طريقتي التدريب الفترى المرتفع الشدة والتدريب التكراري في تطوير القوة القصوى لعضلات الرجلين"¹. هدفت الدراسة إلى التعرف على دور التدريب الفترى المرتفع الشدة والتدريب التكراري في تطوير القوة القصوى لعضلات الرجلين باستخدام. وايضا معرفة أي من الطريقتين المستخدمتين في التدريب أفضل وأكثر ملاءمة في تطوير القوة القصوى.

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة مشكلة البحث.

عينة البحث: تم اختيار عينة البحث من طلاب المرحلة الأولى (بنين) في كلية التربية الرياضية بجامعة بغداد للعام الدراسي 2004-2005 والبالغ عددهم 52 طالباً، تم اختيارهم بالطريقة العمدية وقد تم استبعاد لاعبي فوق أندية الدرجة الأولى ولاعبي المنتخبات الوطنية وعددهم 06 طالب في الشعبتين، وقد تم إجراء القرعة بين الشعبتين لتحديد أيهما ستكون

¹ - مؤيد جاسم محمد وآخرون 2004-2005: "أثر استخدام طريقتي التدريب الفترى المرتفع الشدة والتدريب التكراري في تطوير القوة القصوى لعضلات الرجلين".

الفصل الاول: الاطار المنهجي للدراسة

مجموعة التدريب الفتري المرتفع الشدة والأخرى مجموعة التدريب التكراري، وقد تم إجراء اختبار بين المجموعتين في قياس القوة القصوى لعضلات الرجلين.

الوسائل: تم استخدام الوسائل التالية:

- الوسيط الحسابي.

- الانحراف المعياري.

- اختبار T للعينات المتناظرة.

الاستنتاجات:

-فاعلية كل من طريقتي التدريب الفتري المرتفع الشدة والتدريب التكراري في تطوير القوة العضلية لعضلات الرجلين.

- عدم وجود فروق معنوية بين الطريقتين المستخدمتين مما يسمح للمدرب حرية اختيار نوع الطريقة التدريبية المستخدمة في تطوير القوة القصوى لعضلات الرجلين.

- أن المتابعة المستمرة لتطوير مستوى القوة القصوى خلال فترة تنفيذ المناهج التدريبية له الأثر الواضح في عدم وصول الرياضي إلى حالة الإجهاد ويسهل للمدرب برمجة مكونات الحمل التدريبي بشكل علمي دقيق.

الدراسة الثانية: مؤيد جاسم محمد وعلي شبوط إبراهيم ورافع صالح فتحي، جامعة بغداد 2005: بعنوان "أثر استخدام طريقتي التدريب الفتري المرتفع الشدة والتدريب التكراري في تطوير القوة القصوى لعضلات الرجلين".¹

الهدف من الدراسة:

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

- معرفة أي من الطريقتين المستخدمتين في التدريب أفضل وأكثر ملاءمة في تطوير القوة القصوى.

المنهج المستخدم: استخدم الباحثون المنهج التجريبي لاختبار صحة فروضهم.

¹ - مؤيد جاسم محمد وعلي شبوط إبراهيم ورافع صالح فتحي، جامعة بغداد 2005: بعنوان "أثر استخدام طريقتي

التدريب الفتري المرتفع الشدة والتدريب التكراري في تطوير القوة القصوى لعضلات الرجلين

الفصل الاول: الاطار المنهجي للدراسة

عينة البحث: تم اختيار عينة البحث من طلاب المرحلة الأولى بنين في كلية التربية الرياضية بجامعة بغداد للعام الدراسي 2004-2005 والبالغ عددهم 52 طالب، ويمثلون نسبة 50% من طلاب القسم في المرحلة الأولى وتم اختيارهم بالطريقة العمدية. أدوات البحث:

- اختبار قياس القوة القصوى لعضلات الرجلين
- اختبار أقصى قوة لعضلات مد الرجلين (كيرل سيفان أمامي)
- اختبار أقصى قوة لعضلات ثني الرجلين
- منهجين تدريبيين لتطوير القوة القصوى لعضلات الرجلين وذلك باتباع أسلوبين تدريبيين هما التدريب الفتري المرتفع الشدة والتدريب التكراري، وقد كانت التمرينات المستخدمة في المنهجين ذاتها والاختلاف فقط في طريقة التدريب، وقد تضمن كل منهج 18 وحدة تدريبية استغرق تنفيذها 09 أسابيع بمعدل وحدتين أسبوعياً.

نتائج الدراسة:

- فاعلية كل من طريقتي التدريب الفتري المرتفع الشدة والتدريب التكراري في تطوير القوة العضلية لعضلات الرجلين كما يؤكد فرضية البحث الأولى.
 - عدم وجود فروق معنوية بين الطريقتين المستخدمتين مما يسمح للمدرب حرية اختيار نوع الطريقة التدريبية المستخدمة في تطوير القوة القصوى لعضلات الرجلين.
- الدراسة الثالثة: علي خضير عبيس الموسوي، حيدر شمخي جبار العيداوي وعبد العباس عبد الرزاق عبود، جامعة بابل 2006: بعنوان "تأثير طريقتي التدريب الفتري مرتفع الشدة والتكراري في تطوير القوة المميزة بالسرعة ودقة بعض المهارات الأساسية بكرة القدم¹
- الهدف من الدراسة:
- التعرف على تأثير طريقتي التدريب الفتري المرتفع الشدة والتكراري في تطوير صفة القوة المميزة بالسرعة للاعبين كرة القدم الشباب.
 - التعرف على مدى تأثير صفة القوة المميزة بالسرعة في دقة بعض المهارات الأساسية بكرة القدم.

¹ - علي خضير عبيس الموسوي، حيدر شمخي جبار العيداوي وعبد العباس عبد الرزاق عبود، "تأثير طريقتي التدريب الفتري مرتفع الشدة والتكراري في تطوير القوة المميزة بالسرعة ودقة بعض المهارات الأساسية بكرة القدم

الفصل الاول: الاطار المنهجي للدراسة

- التعرف على أي الطريقتين أفضل في تطوير القوة المميزة بالسرعة وعلاقتها في دقة بعض المهارات الأساسية بكرة القدم.
المنهج المستخدم: اختار الباحثون المنهج التجريبي وذلك لاختبار صحة الفروض المطروحة.

عينة البحث: قام الباحثون باختيار عينة بحثهم بالطريقة العمدية والمتمثلة في شباب نادي الناصرية الرياضي والبالغ عددهم 12 لاعبا وهم يشكلون نسبة 25% من المجتمع الأصلي في محافظة ذي قار، بعدها تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبيتين بالطريقة العشوائية بحيث أصبح عدد كل مجموعة 06 لاعبين، طبقت المجموعة التجريبية الأولى التمرينات المقترحة بطريقة التدريب الفتري المرتفع الشدة، والمجموعة التجريبية الثانية طبقت التمرينات المقترحة بطريقة التدريب التكراري.
أدوات الدراسة:

- اختبار الحمل على رجل واحدة لمسافة 30م لقياس القوة المميزة بالسرعة.
- اختبار قذف الكرة لأبعد مسافة ممكنة
- اختبار آلانبروكس لقياس دقة التصويب نحو المرمى
- البرنامج التدريبي المطبق على العينتين والمكون من 24 وحدة تدريبية مقسمة إلى 08 أسابيع.

نتائج الدراسة:

- تبين أن كلا طريقتي التدريب المرتفع الشدة والتدريب التكراري من الطرق التدريبية التي تسهم بشكل فعال في تطوير القوة المميزة بالسرعة والتي أثرت في دقة بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم.
- أظهرت النتائج أن طريقة التدريب الفتري المرتفع الشدة تسهم بشكل فعال في تطوير القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين، أما طريقة التدريب التكراري قد ساهمت في تطوير القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين.
- إن طريقتي التدريب الفتري المرتفع الشدة والتكراري كان لها تأثير واضح في تطوير القوة المميزة بالسرعة لكل من عضلات البطن والظهر.
- إن مهارة القذف قد تطورت بطريقة التدريب المرتفع الشدة نتيجة تطور القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين.

الفصل الاول: الاطار المنهجي للدراسة

الدراسة الرابعة: بن عثمان محمد بجامعة المسييلة 2007: بعنوان "سرعة الاستجابة الحركية عند لاعبي كرة القدم حسب خطوط اللعب (دفاع، وسط، هجوم) فئة (16-18) سنة".¹

الهدف من الدراسة: إبراز مدى أهمية معرفة سرعة الاستجابة الحركية ومدى تأثيرها على لاعبي كرة القدم لدى فئة 16-18 سنة.

المنهج المستخدم: تم استخدام المنهج الوصفي بأسلوب المسح لمناسبتة لطبيعة البحث. عينة البحث: أجري البحث على عينة عمدية تكونت من 48 لاعب موزعين حسب خطوط اللعب من فريقي أمل بوسعادة ونجم مقرة.

أدوات البحث: تم استخدام اختبار نيلسون للاستجابة الحركية الانتقالية. نتائج الدراسة: من خلال اختبار نيلسون المطبق على العديد من اللاعبين حسب خطوط اللعب، ومن خلال النتائج المحصل عليها توصل الباحث إلى عدم وجود فرق معنوي في اختبار سرعة الاستجابة الحركية بين خطوط اللعب (دفاع، وسط، هجوم).

الدراسة الخامسة: محمد عبد الحسن بجامعة بغداد 2002: بعنوان "تأثير تدريب المنحدرات صعودا في تطوير بعض أنواع السرعة للاعبي كرة القدم".²

المنهج المستخدم: استخدام الباحث المنهج التجريبي لاختبار صحة فروضه. عينة البحث: أجري البحث على عينة من لاعبي منتخب العراق لكرة القدم بأعمار 14 سنة، وكان عددهم 30 لاعب يمثلون العينة التجريبية (أسلوب العينة الواحدة). أدوات البحث:

- اختبار السرعة وهي (10م، 20م، 30م / 10م توقيت، 20م تغير اتجاه، طبقت الاختبارات مدة من دون كرة ومرة أخرى بالكرة.

- البرنامج التدريبي المقترح المكون من 30 وحدة تدريبية بواقع 03 حصص تدريبية في الأسبوع.

¹ - بن عثمان محمد: "سرعة الاستجابة الحركية عند لاعبي كرة القدم حسب خطوط اللعب (دفاع، وسط، هجوم) فئة (16-18) سنة، بجامعة المسييلة 2007

² - محمد عبد الحسن: تأثير تدريب المنحدرات صعودا في تطوير بعض أنواع السرعة للاعبي كرة، بجامعة بغداد،

الفصل الاول: الاطار المنهجي للدراسة

نتائج الدراسة:

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية في أنواع السرعة من دون كرة ولصالح البعدية.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية في أنواع السرعة بالكرة ولصالح البعدية.

- حدث تطور في نتاج اختبار ركض 10م بالكرة من دون كرة في القياس البعدي لعينة البحث، نتيجة فاعلية التمارين التي استخدمت في المنهاج التدريبي، بما عزز القوة السريعة لعضلات الرجلين العاملة في اختزال هذه المسافات.

- إن نتائج تزايد السرعة المتمثلة باختبار ركض 20م بالكرة من دون كرة كانت إيجابية وتشير إلى تطوير هذه الميزة لدى عينة البحث في القياسات البعدية نتيجة تعرضهم لتدريبات المنحدر.

- إن تغيير الاتجاه بالكرة ومن دون كرة كان على مستوى عال عند التطبيق من قبل عينة البحث في نهاية البرنامج التدريبي، وهذا يشير إلى تطور المجاميع العضلية العاملة وكفاءتها عند نقاط الارتكاز والتثبيت المفاجئ لتغير اتجاه الجسم.

- أن سرعة اللاعب القصى مع الكرة كانت جيدة في القياس البعدي، وهذا هو انعكاس طبيعي لتطوير السرعة القوى المطلقة التي تطورت عند أفراد عينة البحث، مع مراعاة الجانب الفني والتكنيكي خلال أداء درجة الكرة.

الدراسة السادسة: دراسة الشيلخي (1995): رسالة ماجستير بعنوان "استخدام عدد من طرائق التدريب لتطوير التحمل الخاص وعلاقتها بإنجاز 800 متر".¹
هدفت الدراسة إلى التعرف على:

-استخدام الطرائق المستخدمة في البحث في تطوير التحمل الخاص.

- أفضلية الطرائق المستخدمة في البحث في تطوير التحمل الخاص.

- علاقة تطوير التحمل الخاص في إنجاز ركض 800 متر.

عينة الدراسة: أجريت الدراسة على عينة قوامها 45 طالبة من طالبات المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية في جامعة بغداد للعام الدراسي 1994-1995. وقد قسمت العينة

¹ - الشيلخي شاكر محمود: "استخدام عدد من طرائق التدريب لتطوير التحمل الخاص وعلاقتها بإنجاز 800 متر"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1995.

الفصل الاول: الاطار المنهجي للدراسة

على ثلاث مجاميع، الأولى نفذت البرنامج التدريبي الخاص بتدريب الفارتلك، والثانية نفذت البرنامج التدريبي الخاص بالتدريب التكراري والثالثة نفذت البرنامج التدريبي الفكري مرتفع الشدة.

نتائج الدراسة:

- وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للتحمل الخاص ولصالح الاختبار البعدي.

- عملت الطرائق التدريبية (الفارتلك، التكراري، الفكري مرتفع الشدة) على تطوير التحمل الخاص لدى مجاميع البحث.

- لم تظهر فروق معنوية بين الطرائق التدريبية في تطوير التحمل الخاص في الاختبارات التدريبية البعدية.

- تطوير التحمل الخاص أدى إلى تحسين إنجاز ركض 800 متر.

- ظهرت علاقة ارتباط عالية بين اختبار التحمل الخاص وإنجاز 800م للطرائق التدريبية كافة.

الدراسة السابعة: دراسة اللويس (1999): رسالة ماجستير بعنوان "تأثير استخدام طريقتي التدريب التكراري والفكري في بعض المتغيرات الوظيفية لإنجاز ركض 800م".¹
هدفت الدراسة إلى التعرف على:

- تأثير استخدام طريقتي التدريب التكراري والفكري المرتفع الشدة في بعض المتغيرات الوظيفية لإنجاز 800م.

- أي من الطريقتين تعمل على تطوير تلك المتغيرات أكثر من غيرها.

- أي من الطريقتين تطوير الإنجاز في ركض 800 م أكثر من الأخرى.

عينة الدراسة: أجريت الدراسة على عينة قوامها 14 طالبة من طالبات المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية في جامعة بغداد للعام الدراسي 1998-1999، وقد قسمت هذه العينة على مجموعتين: الأولى طبق عليها برنامج تدريبي بطريقة التدريب التكراري، والثانية طبق عليها برنامج بطريقة التدريب الفكري لتطوير الإنجاز في ركض 800 متر.

نتائج الدراسة: توصلت الدراسة إلى ما يلي:

¹ اللويس إسراء فؤاد صالح: "تأثير استخدام طريقتي التدريب التكراري والفكري في بعض المتغيرات الوظيفية لإنجاز ركض 800م، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1999.

الفصل الاول: الاطار المنهجي للدراسة

-هناك فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي في إنجاز ركض 800 متر والحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين لصالح الاختبار البعدي.

- لم تظهر فروق بين طريقتي البحث في الاختبار البعدي لاختبارات البحث جميعها.

- ظهرت فروق معنوية في نسبة عودة النبض إلى الحالة الطبيعية ولصالح الاختبار البعدي لطريقتي التدريب الفتري المرتفع الشدة.

9- التعليق على الدراسات السابقة:

من خلال ما قمنا به من قراءات واستطلاع النتائج والتقارير والأبحاث السابقة المرتبطة الموضوع الدراسة ثم استخلاص .

1- تنوع المجال البشري من مدربين وعدائين (مراهقة العاب القوى والرياضات الأخرى ...)

2- إن السرعة ضرورية جدا بالنسبة لعداء العاب القوى .

3- تبين إن طريقة التدريب الفتري من الطرق التدريبية التي تساهم و بشكل فعال في تطوير السرعة .

4- طريقة التدريب الفتري دور فعال في تطوير القوة مميزة بالسرعة لعضلات الذراعين والتي من خلالها تتم تنمية السرعة .

5- إن مهارة السرعة قد تطورت بطريقة التدريب الفتري .

الاستفادة من الدراسات السابقة :

من خلال الدراسات السابقة ونتائجها وإجراءاتها استفاد الباحث فيما يلي:

1- الاختيار السليم للبحث وتغيب التكرار لبحث سابق مع التأكد من جميع العوامل التي تثر في حل المشكلة.

2- معرفة أهم الصعوبات التي وقع فيها الباحثون الآخرون وأهم الحلول التي توصل لمواجهة تلك الصعاب.

3- اختيار منهج البحث : اختيار الباحث المنهج الوصفي .

4- اختيار عينة البحث : اختار الباحث عداء العاب القوى (المراهقة).

5- في تحديد المعالجات الإحصائية المناسبة مع متطلبات البحث في عرض ونقاشته.

8. التعقيب على الدراسات:

إن الجديد الذي جاءت به دراستنا هو دور التدريب الفتري مرتفع الشدة في تنمية صفة السرعة لدى عدائي ألعاب القوى ، فموضوعنا يختلف عن المواضيع الأخرى فنحن نريد تحقيق صحة هذا الموضوع لأننا لم نجد أي دراسة سابقة تناولت هذا الموضوع ، فقمنا بالدراسة من اجل معرفة هل لتدريب الفتري دور في تنمية صفة السرعة لدى عدائي ألعاب القوى .

الفصل الثاني: العاب القوى

وصفة السرعة

تمهيد

أولاً: العاب القوى

1.نشأة العاب القوى:

2.تاريخ العاب القوى في الجزائر:

3-تعريف العاب القوى

4.أهمية العاب القوى:

5.عائلات العاب القوى:

ثانياً: السرعة :

1.تعريف السرعة:

2.أهمية السرعة:

3.نوعية السرعة:

4.تصنيف السرعة:

5.الطريقة العلمية لقياس السرعة :

6. مكونات السرعة :

7.العوامل المؤثرة على السرعة:

8.العوامل المحددة للسرعة :

9. تحديد حمل السرعة:

10. بعض التوجيهات الهامة لتنمية السرعة:

11. الأسس الفسيولوجية والبيوكيماوية لتدريب السرعة:

12.أنواع السرعة:

13.طرق تنمية السرعة:

14.خصائص مكونات حمل التدريب لتنمية السرعة:

15. مجموعة اختبارات السرعة

الفصل الثاني: ألعاب القوى وصفة السرعة

تمهيد

تعد ألعاب القوى أقدم أنواع الرياضة التي مارسها الإنسان وتتضمن فروعاً متعددة مثل المشي والجري والقفز والوثب والرمي والدفع تحت أسم (فن الأثليتيكا، وقد عرفها أحد اختصاصي الطب الرياضي بقوله: إذا كان الإنسان يمشي بعضلاته ويجري برئتيه ويسرع بقلبه فإنه يصل إلى الهدف بذكائه .

وقد اشتق اسمها من اللغة اليونانية القديمة وأطلق على مجموع ألعاب القوى كمصطلح رياضي وذلك منذ سنة 600 ق.م عندما ظهر هذا المصطلح في كتابات (بندارس) و(جلادياتورك) واستقر في كتابات بلينوس كمصطلح رياضي شائع الاستعمال والدلالة .

ولم تكن ألعاب القوى في ذلك الزمن تمارس على النحو الذي نعرفه اليوم فمسابقات الوثب الطويل كانت تمارس على أنغام المزمار وقد حمل المتسابق بيديه أثقالاً تزيد الحركة صعوبة.

الفصل الثاني: ألعاب القوى وصفة السرعة

أولاً: ألعاب القوى

لقد مارس الانسان منذ القدم تسلق الجبال وعبور الاودية وكذا المرور عبر الحفر والخنادق فكان القيام بهذه الاعمال لطبيعة عصره.

ومن هذا يتضح لنا ان الانسان بطريقة لا ارادية قام بالحركات منها القفز، المشي والجري.

1. نشأة ألعاب القوى:

نشأت ألعاب القوى مع بداية الحياة الانسانية لما فيها من جري، رمي وقف... كحاجة ضرورية لحياته وايس لمجال التنافس الرياضي ففي قراءة سريعة لتاريخ الحضارات القديمة نجد ان ألعاب القوى قد اشتهرت في بلاد الهند، الصين قبل تاريخنا المعروف ود عرفت ايضا هذه الالعب ف حضارة ما بين الرافدين وجزيرة كريت اكثر من 30 قرنا وقد عرفت باسم "اللاتيك" هذا المصطلح مشتق من الكلمة اليونانية القديمة وقد اطلق على مجموع ألعاب القوى بمصطلح رياضي وذلك منذ حوالي 600 سنة ق.م ظهر في كتاب (قلادياتر) ووضح بعد ذلك شائع الاستعمال كانت تمارس بصورة قوية مما هي تمارس حاليا على ما ظهرت عليه في الدورات الاولمبية القديمة وان اول مسابقة لألعاب القوى جرت في بلاد الاغريق 1453 ق.م في نطاق ألعاب اثينا التي شهدت ولادة الألعاب الاولمبية القديمة 776 ق.م التي كانت تنظم كل 4 سنوات وكان يقام في هذه الدورات سباق اللعب وهو ما يعادل 200 م حاليا ثم كان هناك سباق ديول على مسافة 400 م، وديوليك عل مسافة 5 كلم، وهناك مسافات البناتلون، وهي القفز، التسابق، المصارعة، رمي الرمح، رمي القرص، وكما كانت تقام في الدورات الاولمبية مسافات القفز¹.

توقفت ممارستها مع توقف الألعاب الاولمبية القديمة الى ان تأسس الاتحاد الانجليزي لألعاب القوى سنة 1880 م، وبعدها انتقلت هذه الألعاب الى القارة الامريكية واقامت في "نيو يورك".

واول مسابقة عالمية في ألعاب القوى عام 1896 م وهي اول الألعاب الاولمبية الحديثة بأثينا فكانت الألعاب الاولمبية - ألعاب القوى في صلب البرنامج الاولمبي.

¹ فالي نور الدين، دراسة تحليلية لبعض المتغيرات البدنية لعدائي المسافات المتوسطة خلال الموسم الرياضي ودورها في مراقبة الحالة الجسمية للرياضي، مذكرة ماستر، التخصص: تحضير بدني، جامعة محمد بوضياف المسيلة، 2019-2020، ص 15

الفصل الثاني: العاب القوى وصفة السرعة

تأسس الاتحاد العالمي لألعاب القوى سنة 1916 م¹.

ومنذ ذلك التاريخ استمرت العاب القوى بالانتشار وتشكيل الاتحادات في دول العالم وقد وصفها فلاسفة الرياضة بأنها ملكة الألعاب الاولمبية الحديثة لان برنامجها في جميع المنافسات والمسابقات الرياضية الكبيرة بما فيها الألعاب الاولمبية يعتبر أوسع برنامج من حيث عدد الميداليات المخصصة له. كما أصبحت العاب القوى في أيامنا الحاضرة مقياسا لحضارة الشعوب وتطورها. واعتبرت الرياضة الأساسية في العالم وركنا هاما من أركان التعليم. فهي تدخل في جميع برامج ومناهج المدارس. بمراحلها المختلفة وكليات المجتمع والجامعات.

2. تاريخ العاب القوى في الجزائر:

2.1. تاريخ العاب القوى في الجزائر قبل الاستقلال:

ان التيار الرياضي قد أتى من انجلترا مرورا بفرنسا وصولا الى الجزائر وذلك في بداية القرن 20 حيث اعتبر ذلك تأخيرا كبيرا، وعلى الرغم من ذلك هناك فرق اوروبية وفرنسية على التراب الجزائري وكان ذلك في العاصمة، وهران وقسنطينة، كما نجد نخبة من العدائين في المارثون والمسافات نصف الطويلة حيث تكونوا في التراب الوطني وقبل الحرب العالمية الاولى لم يكن الا قليل من العدائين الجزائريين، ويرجع ذلك لعدم الاهتمام بذلك وبعدها كانت المشاركة الجزائرية مشاركة باسم فرنسا كما شكلت عدة فرق مثل مولوديه الجزائر ووهران.

2.2. تاريخ العاب القوى في الجزائر بعد الاستقلال:

في 5 جويلية 1962 اصبحت الجائر مستقلة، بلد محطم من طرف الاستعمار الفرنسي وذلك من ويلات الاستعمار. وبعدها استمر في العمل والازدهار وذلك بتحضير الدخول المدرسي والتعليمي بصفة عامة وخلق وسائل للتنظيم الرياضي بحيث ان في هذه الفترة وبالضبط في 12 / 1962 / 25 تأسست الفيدرالية الجزائرية لألعاب القوى اين كان الفضل للسيد محمود عبدو الذي يعتبر من أقدم العدائين على المستوى الوطني باتفاقه مع مصطفى اوقليس وطيب مقراني وبعدها تأسست الفدرالية وأصبح السيد مصطفى اوقليس اول رئيس لها وتولى رئاسة هذه الهيئة 14 منذ نشأتها.

¹ فالي نور الدين، المرجع السابق، ص 16

الفصل الثاني: ألعاب القوى وصفة السرعة

- ✓ الفدرالية الجزائرية لألعاب القوى تتخ رط في العديد من الفدراليات منها.
- ✓ الفدرالية الدولية لألعاب القوى للهواة.
- ✓ الكونفدرالية الإفريقية لألعاب القوى للهواة.
- ✓ الاتحاد العبي لألعاب القوى للهواة.
- ✓ الفدرالية الجزائرية لألعاب القوى تتكون من أربع رابطات جهوية (الجزائر، وهران، قسنطينة، بجاية) مقسمة على 48 رابطة ولائية وفيها 40 جمعية منخرطة فيها 17745 متحصل على شهادة الليسانس في الاختصاص و 4783 إناث من بينهم وتسيير منافسات وطنية من طرف 20 مستشارا، 492 مدرب للتأطير التقني وخير دليل على ذلك التقدم الحاصل في ألعاب القوى الجزائرية هي النتائج المحققة من طرف عدائها على المستوى العالمي.¹

3-تعريف ألعاب القوى

تعد ألعاب القوى عروس الألعاب الاولمبية حيث تعتبر جزء مهم وراسخ من الرياضة البدنية والرياضة عموما ومنذ قرون عديدة تعد هذه المسابقات ضرورية وتعتبر الفعاليات الأهم للألعاب الاولمبية حتى في التاريخ القديم.²

إذا فان ألعاب القوى واحدة من النشاطات الرياضية القديمة حيث تمتاز بنشاط بدني. نشأ مع الحياة الفطرية للإنسان لضرورته في تلك العصور القديمة وكان مستعدا دائما للصراع مع وفاقه ومع الحيوانات المفترسة في سبيل العيش والبقاء وكان يعيش على صيد الحيوانات ... ويسكن البراري والكهوف ... ويتلق الجبال ويهبط الوديان متحفا من الحجارة سلاحا له وهذا كله يتطلب من الإنسان أن يكون قوي البنية. وسريع الجري كما يتمكن من الالتحاق بفريسته وقادرا على الرمي لاقتناصها. وقادرا على القفز لتعدية القنوات والحواجز التي تعتبر منه، من هنا يمكننا القول إن الحركات الطبيعية قد نشأت مع الإنسان منذ طفولته كالجري والرمي والقفز ولكن دون نظام أو قاعدة تذكر.

¹ فالي نور الدين، المرجع السابق، ص 17

² - شعيب النعمان السعود، موسوعة ألعاب القوى العالمية، دار النشر اليازوري، ط 1، سنة 2011، ص 1

الفصل الثاني: العاب القوى وصفة السرعة

4. أهمية العاب القوى:

تعتبر العاب القوه ام الرياضيات اذا انها تشكل بمسابقه بها العديد والمتنوعه المجال الاول لكسب الميداليات في البطولات العالميه الاولمبيه.

4.1. الناحية التربوية:

ان ممارسة المتسابق للمسافات المضمار تجعله يمر بانفعالات متعددة قد يكون لها تأثير ايجابي على شخصيته وبالتالي على نفسه وسلوكه فعند استمرار التدريب والوصول الى مستوى البطولة فانه يشعر بالسرور والارتياح، ويشعر بالتفوق بين زملائه للأحرار والفوز فمثال اعجاب الاخرين كل هذا له تأثير ايجابي على شخصيته وبالإضافة الى مسابقات الميدان والمضمار كأى رياضة اخرى من خلال اللقاءات والبطولات والزيارات بين الدول تزداد الصلة والمحبة بين الشعوب.¹

4.2. الناحية البدنية:

تجمع مسابقات العاب القوى بين الكثير من عناصر اللياقة البدنية فهي تجمع بالدرجة الاولى بين السرعة والقوة والتحمل، تلك هي العناصر الاساسية للياقة البدنية فكل رياضي عليه التفوق في هذا المجال عليه ان يتميز بهذه العناصر فهي من الصفات والمميزات التي قد تنفرد في بعض المنافسات او قد تجمع بها في متطلبات المسافات القصيرة السرعة والمسافات الطويلة التحمل والمسافات المتوسطة التي تجمع بين السرعة والتحمل.

4.3. الناحية المهارية والحركية:

ان منافسات العاب القوى المتعددة والتي ينفرد كل منها بأداء خاص على غيرها من المسافات تكون لدى الفرد مهارات حركية يتميز بها بجانب القدرات البدنية بالرغم ان البعض يعتقد ان مسابقات العاب القوى لا يتطلب اداء مهارات مع الجهد لتتحقق، لكن هذا الاعتقاد خاطئ فالقدرة على تحقيق رقم معين في مسافة من مسابقات العاب القوى يتطلب اداء مهارات مع الجهد لتحقيق هذا الرقم وهذه المعادلة قد تكون صعبة حيث من المتسابق الجهد والاداء المهارى ولكن في بعض الرياضات قد يكون الحكم على الاداء المهارى يتطلب جهد عالي.

¹ فالي نور الدين، المرجع السابق، ص 18

الفصل الثاني: ألعاب القوى وصفة السرعة

4.4. الناحية الوظيفية:

ان ممارسة ألعاب القوى يرفع من كفاءة وعمل الاجهزة الداخلية للجسم كما يعود على المتسابق بالحيوية والنشاط والقدرة على العمل بالكفاءة العالية فممارسة ألعاب القوى يتطلب جهدا كبيرا للاستمرار في التدريب وتحقيق الارقام ولكن يستطيع المتسابق تحقيق ذلك، ان يكون قادرا على تحويل الجليك وجين في الانسجة العصبية الى طاقة، ومن اجل ذلك يجب ان يتزود بكمية كافية من الاوكسجين ويتم اداء أي عمل بالاستمرارية عن طريق احتراق الاوكسجين في بعض الاحيان لا يستطيع الجسم تعويضه بالكمية المطلوبة والذي لا يمكن تعويضه في وقت الراحة أي ان قدرة المتسابق على بذل مجهود ما انما هو يعتمد على عاملين اولهما مستوى قدرة المتسابق على امتصاص الاوكسجين في وحدة زمنية معينة والثاني مدى نقص الاوكسجين الذي يمكن تأجيله حتى فترة الراحة.¹

5. عائلات ألعاب القوى:

ألعاب القوى متعددة وهي عبارة عن منافسات قوية مثل مسابقات الركض وهي رياضة تجعلك في نشاط دائم وتقوي القلب أيضا، وتجل ضغط الدم في انتظام مستمر وتخفض أيضا نسبة الكوليسترول وتجعل جسمك في رشاقة كاملة.

5.1. الجري:

هو الاول والبسيط وهو المرحلة التعليمية لكل الاختصاصات الاخرى في ألعاب القوى، في الاول يجب اعطاء الرغبة في الجري لان المضمار غير موفر للممارسة الاولى للجري تكون في الطبيعة ويجب دوما ان لا نتسرع ولكن لا نتباطأ اما من اجل متعة الجري اذن يكون الايقاع متوسط مع اخذ فترات راحة من اجل اتمام الجري ثم تأتي فيما بعد مراقبة الايقاع التقنية السرعة والمقاومة.

5.2. القفز:

المعروف هو القفز الطويل ممارسته في الملعب يتطلب حوض من الرمل ومسار للجري وهناك الوثب الثلاثي، تمرين جيد يوضح التوافق هو غير خطير إذا مورس مع مسار له اهمية كبيرة عند الصغار في طور التعليم.

¹ سعد الدين أبو الفتوح الشرنوبى، عبد المنعم صويدي، مسابقات الميدان والمضمار، مكتبة ومطبعة الاشعاع الفنية، مصر، 1998، ص: 10

الفصل الثاني: العاب القوى وصفة السرعة

بالإضافة نجد القف العالي والقفز بالزانة هذا الاخير من اجل ممارسته يجب امتلاك قسبة مصنوعة من البلاستيك او من رقاقات قصب البامبو طولها 3 أمتار فأكثر.

5.3. الرمي:

يحتوي على مشاكل في ايجاد وسائل الرمي الاسهل ممارسة هو رمي الجلة المعروفة بانه قاعدة في المدارس والاندية، الجلة المرمية تكون احيانا المقاييس الرسمية للمنافسة ومرة تكون مكيفة مثل كرة المطاط التي تستعمل عند الصغار وفي التمارين التعليمية لرمي الرمح واذا سمحت المرافق الرياضية المجهزة بالقص نستطيع ممارسة رمي القرص والمطرقة¹

5.4.. المشي:

المشي في العاب القوى عرف بفرنسا في مرحلة معينة خاصة كاختصاص في الطريق، هذا الاختصاص صعب جدا اخذ مكانته تدريجيا وتصاديا بين الاختصاصات الأخرى.

قانون المشي في العاب القوى انه الاحتكاك مع الارض ضروري لكلتا الرجلين وذلك دون حدوث طيران عن العداء، الرجل المقدمة يجب أن تحتك مع الارضية دون ثنيها عند الركبة، والرجل الأخرى اباة الفخذ مستقيم دون ثنيه عند المرحلة الاولى للارتكاز.

-أثناء المنافسة تكون المسافات على النحو التالي:

اشبال 5 كلم اواسط 10 كلم على المضمار.

المنافسات الوطنية 20 كلم حتى 50 كلم على الطريق.

الاكابر 10 كلم حتى 20 كلم على المضمار و 50كلم على الطريق.

5.5.العشاري:

يحتوي على السرعة، القفز، الرمي، العشاري وبدون جزم هو من اعلى المستويات في العاب القوى، فاليونانيين يطلقون على العشاري ملكة الالعاب الاولمبية.

العشاري اختصاص مثالي اهتم به العدائين خاصة الشباب الذين يريدون بناء حياة مربي رياضي، الوقت المخصص لعداء العشاري لا ينفي أن يكون مقسما على عشر مراحل متساوية مثال: التدريب المخصص لمسافة 100 م، 400 م له رد فعل ايجابي على القفز الطويل، و 110م حواجز، و 1500م.

¹ ligue algéroise d'athlétisme, athlétique Alger, Alger, 2004, p 07

الفصل الثاني: ألعاب القوى وصفة السرعة

التدريب على السرعة هو القاعدة الأساسية للعداء ويعطي الأهمية لتطوير نقاط ضعفه خاصة في الاختصاصات التقنية مثل الحواجز، رمي القرص، القفز بالزانة، رمي الرمح.

ممتهن العشاري يجب أن يكون على بنية مورفولوجية قوية خشنة وسريعة مثال: أقل من 11 ثا في ال 100 م، رشاقة جيدة أكثر من 7 م في القفز الطويل، و 1.90 م في القفز العالي.

-ترتيب الاختصاصات في العشاري يوم المنافسة يكون على النحو التالي:

اليوم الاول 100 م، القفز الطويل، رمي الجلة، القفز العالي.

اليوم الثاني 110 م حواجز، رمي القرص، القفز بالزانة، رمي الرمح، 1500 م.

-أما بالنسبة للسباعي يكون على النحو التالي:

اليوم الاول 100 م حواجز، رمي الجلة، القفز العالي، 200 م.

اليوم الثاني: القفز الطويل، رمي الرمح، 800 م¹.

¹ فالي نور الدين، المرجع السابق، ص 20

الفصل الثاني: العاب القوى وصفة السرعة

ثانيا: السرعة

1. تعريف السرعة:

يفهم تحت مصطلح السرعة في المجال الرياضي تلك المكونات الوظيفية المركبة التي تمكن الفرد من الأداء الحركي في أقل زمن.¹
-تعرف السرعة بأنها القدرة على أداء حركات معينة في أقل زمن ممكن.
- يعتمد إظهار أقصى سرعة للاعب على زمن رد الفعل والانقباض العضلي الديناميكي والمرونة وطريقة الأداء والتحمل.²

تعرف السرعة بأنها معدل تغير حركة الجسم أو جزء منه في المسافة والزمن -
وكمثال: عدو 100 متر كقياس للسرعة- فإذا استطاع طالب عدو 100متر في 12.5ثانية فإن السرعة المتوسطة لهذا الطالب 8متر/ثانية (100متر مقسومة على 12.5ثانية).
والسرعة المتوسطة يمكن أن نحددها في إطار نوعين من السرعة: زمن رد الفعل وزمن الحركة-وزمن رد الفعل هو الزمن المستغرق للاستجابة لمثير ما، أو هو الزمن المنقضي فيما بين ظهور أو سماع المثير وبدء حركة الجسم كاستجابة. وكمثال في 100متر عدو فإن الزمن المستغرق من لحظة سماع طلقة البدء وتحريك أي جزء من أجزاء جسم اللاعب يعرف بزمن رد الفعل.

أما زمن الحركة فإنه الزمن الواقع بين بدء حركة الجسم أو أجزاء منه أو أية أداة أخرى واستكمال الحركة -فزمن الحركة المستغرق في 100متر عدو يبدأ من أول حركة للجسم حتى قطع شريط النهاية بلامسة الصدر. أما عن مكونات زمن الحركة فإنه يمكن تحليله في ضوء تزايد السرعة أو العجلة والسرعة المتوسطة *Average velocity* والسرعة القصوى.

وعجلة السرعة تعني معدل التغير في السرعة وإحدى طرق تقدير هذه العجلة يتم من خلال طرح السرعة الابتدائية من السرعة النهائية ويقسم الناتج على الزمن الذي من خلاله تغير السرعة.

¹- أبو العلاء عبد الفتاح: التدريب الرياضي، الأسس الفسيولوجية، ب ط، دار الفكر العربي، مصر، 1997، ص187

²- أسامة كامل:النمو الحركي، ب ط، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999، ص244.

الفصل الثاني: العاب القوى وصفة السرعة

سرعة العجلة = $\frac{\text{السرعة النهائية} - \text{السرعة الابتدائية}}{\text{الزمن المستغرق لتغيير السرعة}}$

الزمن المستغرق لتغيير السرعة

ففي عدو 100 متر فإن اللاعب ينطلق من مكعبات البدء (سرعة ابتدائية=0) إلى علامة بعد 20 متر في زمن قدره 4.55 متر/ثانية (20 متر/4.4 ثانية) ومن المعادلة السابقة للعجلة فإن السرعة النهائية يجب حسابها من أجل تحديد العجلة - وتقدير هذه السرعة النهائية يمكن الحصول عليها من المعادلة التالية:¹

السرعة المتوسطة = السرعة النهائية + السرعة الابتدائية

كذلك فإن السرعة المتوسطة يمكن تحديدها لزمن الحركة أو أي جزء منها فالسرعة المتوسطة هي معدل الحركة أو السرعة وتحسب من خلال قسمة المسافة على الزمن - فإذا كان زمن الحركة 12 ثانية لعدو 100 متر - فإن متوسط سرعة الحركة تصبح 8.33 متر/ثانية (100 متر/12 ثانية) كذلك وبنفس الطريقة يمكن حساب السرعة المتوسطة لأي جزء من أجزاء السباق.

ما السرعة القصوى فيمكن الحصول عليها من خلال زمن الحركة - ففي 100 متر كمثال - ولنفرض أن السرعة المتوسطة تم تقديرها لكل 20 متر من مسافة السباق - وهنا تصبح أعلى سرعة متوسطة لأحد هذه الأجزاء هي السرعة القصوى التي حققها المتسابق خلال المسابقة - فإذا ما حدث ذلك في الجزء المتوسط من مسافة السباق - فإن السرعة القصوى خلال 100 متر سوف تكون خلال الجزء الثالث أو المتوسط.

والسرعة خاصة مستقلة لكل حركة - فالفرد الذي يمتلك درجة عالية من السرعة في سباق 100 متر ربما تكون سرعته منخفضة أو متوسطة أو عالية في اختبار لقياس رد فعل حركة اليد.²

لسرعة بمفهومها البسيط هي القدرة على أداء حركة بدنية أو مجموعة حركات محددة في أقل زمن.³

تعني السرعة مقدرة الفرد على أداء حركات متكررة من نوع واحد في اقصر زمن ممكن سواء صاحب ذلك انتقال للجسم أو عدم انتقاله.¹

¹ - إبراهيم أحمد سلامة: المدخل التطبيقي في اللياقة البدنية، ب ط، منشأة المعارف، الإسكندرية، 2000 ، ص155

² - إبراهيم أحمد سلامة : مرجع سابق ، ص ص155، 156.

³ - علي فهمي ألبنيك وشعبان إبراهيم محمد: تخطيط التدريب في كرة السلة، ب ط، منشأة المعارف، الإسكندرية، ص157

الفصل الثاني: العاب القوى وصفة السرعة

فهي تبعا لمفهوم "لارسون ويوكم" عدد الحركات في الوحدة الزمنية وتبعا لرأي كلارك فهي سرعة عمل الحركات من نوع واحد بصورة متتابعة في السرعة يمكن التعبير عنها بأنها الاستجابات العضلية الناتجة عن التبادل السريع ما بين حالة الانقباض وحالة الاسترخاء العضلي.²

ويعرف "فرنك ديك" 1980 السرعة بأنها القدرة على تحريك أطراف الجسم أو جزء من روافع الجسم ككل في اقل زمن ممكن.

- وعرفها "هارة" بكونها السرعة الانتقالية: القدرة على التحرك للأمام بأسرع ما يمكن.³
- ويعرفها " كلارك ": بأنها سرعة عمل حركات من نوع واحد بصورة متتابعة.⁴
- ويعرفها البعض بكونها: تلك الاستجابات العضلية الناتجة عن التبادل السريع ما بين حالات الانقباض وحالة الاسترخاء العضلي.⁵

2. أهمية السرعة:

ليست مظاهر السرعة فقط التي تختلف من رياضة أو مسابقة لأخرى وإنما تختلف أهميتها أيضا. ولسرعة الرياضي أهمية كبرى من أواع الرياضة التي تتميز مبارياتها بالمدة القصيرة، ولا يجوز إهمال تنميتها في بقية الرياضات حيث يحدد مستوى سرعة الرياضي حسب:

- سرعة الجري في مسابقات قصيرة.
 - تأدية الحركات المنفردة وفعاليتها.
 - قدرة الرياضي على تأدية حركات بالغة الصعوبة في أنواع الرياضة الفنية.
- كما تعتبر مكون هام للعديد من جوانب الأداء البدني في الرياضات المختلفة وتعتبر إحدى عوامل نجاح العديد من المهارات الحركية.⁶

¹- أسامة كامل راتب: نفس المرجع السابق، ص244.

²- مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي، ب ط، دار الفكر العربي، القاهرة مصر، ص159.

³- عبد الرحمان عبد الحميد زاهر: فسيولوجيا مسابقات الوثب والقفز، طبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر، 2001، ص246.

⁴- عبد الرحمان عبد الحميد زاهر: نفس المرجع، ص246

⁵- ريسان خريبط مجيد: تطبيقات في علم الفيسيولوجيا والتدريب الرياضي، طبعة الأولى، دار الشروق للنشر والتوزيع، عمان الأردن، 1998، ص5.

⁶- مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، ص162

الفصل الثاني: العاب القوى وصفة السرعة

3. نوعية السرعة:

نستطيع تمييز متغيرين للسرعة هما: السرعة الحلقية (الدورية) والسرعة اللاحلقية (اللا دورية).

-السرعة الدورية: هي القدرة على التحريك بأكبر سرعة ممكنة فتنزويد مع الزمن حتى نقطة معينة ومن أمثلتها الجري السريع.

فالسرعة الدورية مرتبطة بعدة عوامل نستطيع التأثير على تحسنها من بينها القوة الانفجارية للأعضاء السفلية، تقنية الحركة.

- السرعة اللا دورية: هي ظهور القوة مع الحركة وهي تجري بالاستجابة إلى مقاومة عن طريق التقنية مثال: مسابقة مع تبديل الاتجاه في الألعاب الرياضية.¹

4. تصنيف السرعة:

يمكن تصنيف السرعة إلى الأنواع الرئيسية التالية :

➤ السرعة الحركية.

➤ السرعة الانتقالية.

➤ سرعة زمن الرجوع (رد الفعل)، ويقسمها "وديع ياسين" : إلى زمن رد الفعل زمن الحركة.²

4.1. السرعة الحركية: يقصد بالسرعة الحركية أداء حركة ذات هدف محدد لمدة واحدة أو لعدد متتالي من المرات في أقل زمن ممكن، أو أداء حركة ذات هدف محدد لأقصى عدد من التكرارات في فترة زمنية قصيرة ومحددة .

وهذا النوع من السرعة غالبا ما يشتمل على الحركات المغلقة التي تتكون من مهارة حركية واحدة والتي تؤدي لمرة واحدة وتنتهي مثال : حركة ركل الكرة أو حركة تصويب الكرة أو المحاورة بالكرة كما قد تتضمن حركات تشتمل على أكثر من مهارة حركية واحدة مثال: سرعة استلام وتمير الكرة أو سرعة المحاورة وتصويب الكرة , كما يتضمن هذا المفهوم سرعة الأداء على عجلة السرعة لفترة زمنية محددة .

¹ - Wink: Manuel Entrancement Nouvel traduction vignot, paris 1986, p82

² - وديع ياسين وياسين طه: الإعداد البدني للنساء، مديرية دار الكتاب لطباعة والنشر الموصل العراق، 1986، ص18.

الفصل الثاني: ألعاب القوى وصفة السرعة

وفي بعض الأحيان يطلق على هذا النوع من السرعة مصطلح سرعة حركة أجزاء الجسم لأنه يختص بأجزاء أو مناطق معينة من الجسم فهناك السرعة الحركية للذراع والسرعة الحركية للرجل ، وعموما تتأثر السرعة الحركية لكل جزء من أجزاء الجسم بطبيعة العمل المطلوب واتجاه الحركة المؤداة .

4.2. سرعة الانتقال: يقصد بسرعة الانتقال القدرة على التحرك من مكان لآخر في أقصر زمن ممكن وغالبا ما يستخدم هذا المصطلح في الأنشطة الرياضية التي تشتمل على الحركات المتماثلة المتكررة كالمشي والجري والسباحة وركوب الدراجات.

وفي مجال القياس في التربية الرياضية يرى بعض الباحثين قصر هذا المصطلح على سرعة الانتقال في الجري أو العدو نظرا لأن الأنواع الحركية الأخرى ترتبط بالنواحي الفنية للأداء (التكتيك)

وفي ضوء هذا تنقسم سرعة الانتقال إلى نوعين هما:

4.2.1. سرعة الجري لمسافة قصيرة جدا: ويشير هذا النوع من السرعة إلى المعدل الذي يستطيع به الفرد دفع جسمه في الفضاء عن طريق القيام بحركات متتابعة من نوع واحد، أي أنها تتعلق بإمكانية الفرد اكتساب السرعة الترددية أو ما يمكن أن نطلق عليه اسم (العجلة)، وتتأثر السرعة بالجري بشكل عام بعاملين اثنين هما: عامل معدل تزايد السرعة وعامل السرعة القصوى.¹

ويلعب المعدل الذي تزايد به السرعة دورا هاما في مجال النشاط الرياضي، فلاعب كرة القدم يحتاج إلى تزايد سرعته بمعدل كبير جدا عندما يجري بالكرة نحو المرمى، وكذلك بالنسبة للاعب كرة السلة وكرة اليد وغيرها.

ويحتاج متسابق العدو إلى سرعته بأقصى معدل ممكن في بداية السباق حتى يتحقق نتائج طيبة.

ويرى العديد من العلماء القياس في التربية الرياضية أن المسافة المناسبة لإظهار سرعة الجري لا يجب أن تزيد عن 18متر فهذه المسافة مناسبة لكي يكتسب الفرد فيها

¹ محمد حسين علاوة ومحمد نصر الدين رضوان: اختبارات الأداء الحركي، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994، ص ص 232- 233

الفصل الثاني: العاب القوى وصفة السرعة

أقصى معدل من تزايد السرعة بالنسبة للزمن، ولذلك فإن هذا الشكل من أشكال السرعة له أهمية خاصة بالنسبة لمسافات العدو ولمسافات القصيرة ومسابقات الألعاب

4.2.2. السرعة القصوى في الجري: عندما تزيد مسافة العدو عن 18 متر فإن الاعتماد يصبح بالدرجة الأولى مركزا على العامل الثاني وهو الذي يطلق عليه اسم "عامل السرعة القصوى في العدو".

ومن الملاحظ أن هذا العامل قد يرتبط بدرجة منخفضة بالعامل السابق (سرعة الجري لمسافات قصيرة جدا) فعلى سبيل المثال: قد نجد أن هناك بعض اللاعبين الذين يمتازون بسرعة انطلاق كبيرة في كرة السلة أو كرة اليد أو كرة القدم ولكنهم لا يتمتعون بالسرعة كبيرة في العدو لمسافة 50 متر مثلا والعكس صحيح.

ويمكن قياس السرعة القصوى في الجري بصفة عامة عن طريق العدو لمسافات القصيرة في خط مستقيم، وتشير "إيكارت" إلى أن أقل مسافة لقياس السرعة القصوى يجب ألا تقل عن 27.43 متر وألا تزيد عن 91.43 متر

ويذكر "بارو" أن أفضل مسافة تظهر فيها السرعة القصوى في العدو هي تتراوح من 32.57 متر إلى 54.86 متر وأن هذه المسافة تختلف باختلاف السن والجنس، يرى "جونسون ونيلسون" ألا تزيد هذه المسافة عن 91 متر، فهذه المسافة تظهر عامل السرعة، وإذا زادت عن ذلك فإنها تتطلب صفة التحمل بالإضافة إلى صفة السرعة.¹

4.3. سرعة زمن الرجوع:

زمن رجوع (زمن رد الفعل) هو السرعة التي يتمكن بها الفرد من الاستجابة لمنبه نوعي (مثير) برد فعل إرادي نوعي، أي أنه الزمن الذي يمر بين بدء حدوث المثير وبين بدء حدوث الاستجابة لهذا المثير.

وهذا التعريف يتأسس على وجود فاصل زمني بين بدء ظهور المثير وبدء استجابة الفرد لهذا المثير نظرا لصعوبة الاستجابة مباشرة لأي مثير بمجرد ظهوره.

وينظر البعض إلى زمن الرجوع على أنه ظاهرة أولية بسيطة، ولكن الدراسات التي أجراها بعض العلماء المتخصصين في هذا الشأن بينت أن زمن الرجوع يظهر عند قياسه لصورة مركبة فقد تمكن "تيشنر" من تصنيف زمن الرجوع إلى أربع مظاهر رئيسية وهي:

¹ - محمد حسين علاوة ومحمد نصر الدين رضوان: نفس المرجع السابق، ص ص 232-234.

الفصل الثاني: العاب القوى وصفة السرعة

- بداية حدوث المثير.
- فترة الكمون الأولى: والتي يحدث خلالها تلقي المستقبلات الحية للمنبه.
- فترة الكمون الثانية: وهي فترة التي يحدث خلالها نقل الإشارات عن طريق الأعصاب المصدرة إلى الألياف الحركية، ويطلق على هذه الفترة (زمن التفكير واتخاذ القرار).
- فترة الإرجاء: وهي الفترة الزمنية التي تحدث خلالها العملية الحركية التي تسبق انقباض العضلات المنفذة للحركة.

ويشير "ترب TRIPP" إلى أن زمن الرجوع عند الإنسان يتكون من :

أ . زمن الاستقبال: وهو خاص باستقبال المثير.

ب . زمن التفكير: وهو خاص بتفسير الإشارات وإصدار الأمر.

ج . زمن الحركة: وهو الزمن الخاص ببدء الحركة.

فكان زمن الرجوع هو مجموع الأزمنة منذ بدء ظهور المثير حتى بدء ظهور الاستجابة وهذه الأزمنة تشتمل على زمن تنمية الأعضاء الحسية المستقبلية وزمن العمليات العضلية وزمن مرور النبضات العصبية من الأعضاء الحسية إلى المخ ومن المخ إلى العضلات.

ويجب علينا أن نفرق بين نوعين من زمن الرجوع: زمن الرجوع البسيط وزمن الرجوع التمييزي (المركب).¹

وزمن الرجوع البسيط هو الزمن المحصور منذ لحظة ظهور مثير واحد معروف من قبل ولحظة الاستجابة لهذا المثير كما هو الحال في البدء في الجري أو السباحة، أما في حالة وجود مثيرين أو أكثر ومطالبة الفرد بالاستجابة لمثير واحد فقط (بعد إجراء عملية التمييز بين المثيرات) فإن زمن الرجوع في هذه الحالة يسمى بزمن الرجوع التمييزي (المركب). ويختلف زمن الرجوع عن زمن الفعل المنعكس وعن زمن الحركة وعن زمن الاستجابة، وذلك على النحو التالي:

4.3.1. زمن الفعل المنعكس:

هو عبارة تقصير زمن الرجوع نتيجة عزل التفكير واتخاذ القرار بشأن الفعل المطلوب القيام به، أي أنه فعل لا إرادي، فهو يتميز باستقلاله النسبي عن الضغط الإرادي، ففي الفعل

¹ - محمد حسن علاوي ومحمد نصرا لدين رضوان : نفس المرجع السابق، ص ص 234 - 235.

الفصل الثاني: العاب القوى وصفة السرعة

المنعكس تنتقل المثيرات عبر الأعصاب إلى النخاع الشوكي حيث يتم الاستجابة عن طريق هذا النخاع أليا دون أن تصل الإشارات إلى الجهاز العصبي المركزي.

وتنتشر دراسة الأفعال المنعكسة بشكل خاص في مجال دراسات علم النفس العلمي لإظهار الأثر الكمي الذي تحدثه بعض المتغيرات التجريبية مثل: التوتر العضلي، التعب، التكيف والانتباه وغيرها، ومن أشهر الأفعال المنعكسة أحداثا في هذا المجال الفعل المنعكس للركبة أو ما يطلق عليه اسم: المنعكس الردفي.

ويتميز الفعل المنعكس في الإنسان -في أي صورة من صورة- بالسرعة، فعلى سبيل مثال: تتراوح سرعة مدى الفعل المنعكس للركبة من 1/1000 ثانية إلى 9/1000 ثانية (1ملي ثانية -9ملي ثانية)، وهذا المعدل من السرعة ثبت أنه يفوق أسرع استجابة إرادية للإنسان.

4.3.2. زمن الحركة:

ويبدأ بنهاية زمن الرجوع وبداية الحركة، أي أنه الزمن الذي ينقضي ما بين بداية الحركة وحتى إتمامها أو الانتهاء منها، ويشير زمن الحركة إلى المعدل الذي تنقبض به العضلة، فمن المعروف أن السرعة النسبية لانقباضات العضلات تختلف باختلافات كبيرة فيما بين الأفراد بعضهم وبعض، فقد يتميز شخص ما بسرعة كبيرة في حركات الرجل، بينما آخر بسرعة كبيرة في حركات الذراع، والأكثر من ذلك فقد يتميز الشخص الأول بأن العضلات الممتدة للذراع تنقبض بسرعة نسبية أكبر من السرعة التي تنقبض بها العضلات المثنية، ومن ناحية¹ أخرى تختلف سرعة حركات جسم الفرد فيما بينها، فقد يكون الشخص بطيئا في السرعة في العدو، وربما يكون الشخص نفسه سريعا بالنسبة لحركات الذراع والأصابع أو العكس بالعكس.

4.3.4. زمن الاستجابة:

هو عبارة عن الربط بين زمن الرجوع وزمن الحركة، أي أنه عبارة عن الزمن الكلي الذي ينقضي ما بين حدوث المنبه (المثير) والانتهاء من إتمام الحركة أو العمل.

5. الطريقة العلمية لقياس السرعة :

هناك طريقتان يحددهما " فردوسي " لقياس السرعة وهما :

1- التصوير السينمائي البياني .

¹ - محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان: نفس المرجع السابق، ص 135-136.

الفصل الثاني: ألعاب القوى وصفة السرعة

2- الأجهزة الإلكترونية لحساب الزمن.

والنوع الأول تهتم به دراسات الميكانيكا الحيوية حيث تستخدم فيه آلات التصوير خاصة يتم من خلالها حساب السرعات بغاية من الدقة إذ يمكن عن طريقها حساب سرعات الكرات المختلفة كسرعة كرة التنس أو الجولف أو كرة القدم, كذلك قياس سرعة حركة الأجزاء المختلفة للجسم أثناء أداء أعمال خاصة تتطلب سرعات فائقة.¹

أما النوع الثاني فينقسم إلى نوعين:

- نوع يستخدم فيه اللمس

- نوع يستخدم فيه الإشعاع الضوئي

ولقد استخدمت "مار جريا - كألمان" النوع الأول من أجل قياس (القدرة العضلية والتي تتطلب حساب السرعة, إذ وكما سبق الإشارة إليه بأن القدرة = القوة * السرعة. استخدام الإشعاع الضوئي الإلكتروني:

يستخدم لذلك أجهزة خاصة مزود بها حالياً العديد من الملاعب وخاصة في مجال ألعاب القوى.²

والدخول في تفاصيل هذه الأجهزة واستخداماتها تدخل في نطاق دراسات الميكانيكا الحيوية بجانب استخدام مثل هذه الأجهزة الغالية التكاليف والتي هي بحاجة إلى فنيين لتشغيلها ليست في مجال هذه الدراسة.³

6. مكونات السرعة :

يرى خبراء الدول الشرقية أن تتضمن السرعة المكونات التالية:

6.1. تحمل السرعة: وهي قدرة الفرد على المحافظة على المعدلات العالية من السرعة لأكبر فترة زمنية ممكنة.

6.2. السرعة القصوى : وهي أعلى معدل سرعة يستطيع الفرد إخراجها.⁴

6.3. القوة المميزة بالسرعة: هي من أكثر المكونات أهمية بالنسبة للأداء الحركي في العديد من الأنشطة الرياضية مثل الرمي في مسابقات الميدان كرمي الرمح أو القرص أو

¹ - محمد حسين علاوي ومحمد نصرا لدين رضوان: نفس المرجع السابق، ص 136-137.

² - إبراهيم أحمد سلامة: مرجع سابق، ص ، ص156 - 157.

³ - إبراهيم أحمد سلامة: مرجع سابق، ص ، ص157.

⁴ - مفتي إبراهيم حماد: مرجع سابق، ص147.

الفصل الثاني: العاب القوى وصفة السرعة

دفع الجلة والوثب العالي والوثب الطويل، وكذلك في معظم الألعاب الرياضية ككرة القدم وكرة السلة والكرة الطائرة وكرة اليد والهوكي... كما أنها مكون هام أو صفة بدنية هامة لتنمية السرعة لدى العدائين في السباقات المضمار ولدى متسابقى السرعة في السباحة ورياضة الدرجات.¹ تعني قوة الجهاز العصبي على إنتاج قوة سريعة.²

6.4. السرعة الانتقالية والسرعة الحركية: السرعة الحركية والسرعة الانتقالية تأتان في تقسيمها الفسيولوجي ضمن القدرات اللاهوائية التي تشتمل بالإضافة إلى عنصر السرعة قدرات أخرى قد يدخل ضمنها العمل العضلي الثابتة، وهنا تختلف سيولوجية السرعة حيث أن الإنسان لا يستطيع أن يظهر أقصى سرعة له إلا لبضع ثوان قليلة.³ يطلق عليها البعض بالسرعة الحركة الوحيدة وسرعة الانتقال التي يطلق عليها أحيانا "سرعة التردد الحركي".⁴

7. العوامل المؤثرة على السرعة:

هناك بعض العوامل الهامة التي يعتمد عليها في تنمية وتطوير صفة السرعة، ومن أهم هذه العوامل:

7.1. درجة الحرارة: تعمل الحرارة على زيادة سرعة الانقباضات العضلية لذلك يجب على الفرد الاستفادة من الإحماء والتهيئة قبل البدء في ممارسة التمارين الرياضية.

7.2. السن والجنس: سرعة الرجل يمكن زيادتها حتى سن العشرين، بعد ذلك تتجه السرعة إلى التناقص بمعدل ثابت، أما المرأة فتصل سرعة في سن السادسة عشر حتى السابعة عشر، وقد أثبتت التجارب بأن سرعة السيدات تصل إلى حوالي 85% من سرعة الرجل.

7.3. المرونة: إذا قلت المرونة عن المعدل المناسب في منطقة الحوض يمكن أن تعوق السرعة وخاصة في الجري السريع لأنه في هذه الحالة سوف تزيد من المقاومة عن طريق العضلات غير المشتركة في المجهود، كما أنه لا يوجد دليل حتى الآن على أنه يمكن زيادة السرعة عن طريق تنمية المرونة أكثر من المعدل المناسب.

¹ - محمد حسن علاوة ومحمد نصر الدين رضوان: مرجع سابق، ص 78.

² - محمد صبحي حسانين وأحمد كسري معاني: موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي، الطبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة مصر، 1998، ص 103

³ - مفتى إبراهيم حماد: مرجع سابق، 152.

⁴ - أبو العلاء عبد الفتاح واحمد نصر الدين: مرجع سابق، ص 182

الفصل الثاني: العاب القوى وصفة السرعة

7.4. الخصائص التكوينية للألياف العضلية: من المعروف أن عضلات جسم الإنسان تشتمل على ألياف حمراء وأخرى بيضاء، فالألياف العضلية الحمراء تتميز بالانقباض البطيء في حين تتميز الألياف البيضاء بالانقباض السريع مقارنة بالألياف الحمراء، ونتيجة لذلك فإنه يصبح من الصعوبة تنمية مستوى الفرد الذي يتميز بزيادة نسبة أليافه الحمراء في معظم عضلاته والوصول إلى مرتبة عالية في حالة أداء التمرين.

7.5. النمط العصبي والتوافق العضلي العصبي للفرد: يتعلق هذا بمدى نجاح عمليات التكيف والإثارة للعضلات العاملة في الحركة.

7.6. القوة العضلية: القوة العضلية هامة لضمان السرعة، ونستطيع القول أن هناك علاقة طردية بين القوة والسرعة، حيث أثبتت التجارب العملية أن تنمية القوة العضلية زادت من سرعة عدائي المسافات القصيرة عن غيرها من لاعبي المسابقات الأخرى.

7.7. القدرة على الاسترخاء العضلي: التوتر العضلي خاصة في العضلات المقابلة من العوامل التي تعوق سرعة أداء التمرين، وغالبا ما يعود التوتر العضلي لعدم معرفة الفرد بالطريقة الصحيحة لكيفية أداء التمرين،¹ أو إلى ارتفاع درجة الاستثارة والتوتر الانفعالي، لذلك فالاسترخاء العضلي هام جدا للحركات التي تتطلب عنصر السرعة.

7.8. قابلية العضلة للامتطاط: أن العضلة القابلة المطاطية تستطيع تغطي انقباضا سريعا وقويا بعكس العضلات القليلة المطاطية ولا تقتصر أهمية الامتطاط على العضلات العاملة في الحركة فقط ولكن هناك أهمية كبرى للعضلات المقابلة حتى تتم الحركة بسهولة ويسر دون حدوث أي مقاومة من العضلات المقابلة.

7.9. قوة الإرادة: وهي سمة نفسية تركز على قابلية الفرد في التغلب على المقاومات الداخلية والخارجية والتصميم للوصول للهدف الذي ينشده.²

8. العوامل المحددة للسرعة :

السرعة محددة بعوامل وهي كما يلي :

8.1. سرعة رد الفعل : زمن رد الفعل يخضع لقواعد فسيولوجية والتي لا تسمح بالهبوط تحت القيمة الحدية التي تقدر بحوالي 01-10 من الثانية.

¹ - احمد فؤاد الشاذلي ويوسف عبد الرسول بوعباس : مرجع سابق، ص ص 312-313

² - المرجع نفسه، ص ص 313-314.

الفصل الثاني: ألعاب القوى وصفة السرعة

8.2. قدرة التسارع: تتمثل القدرة الحركية الأكبر أهمية عند الرياضي فأحسنهم الذي لجبه تسارع عند الانطلاق أحسن.

8.3. سرعة الحركة: هي قدرة الرياضي على القيام بحركات أكثر سرعة مع استرخاء خاص، فالانتقال المباشر عند الانطلاق أحسن.¹

9. تحديد حمل السرعة:

1. مدة العمل ما بين 03-08.

2. مدة العمل ما بين 01-95.

3. تناوب الراحة والعمل (الراحة كاملة).

4. صفات العمل في الحصة الواحدة ما بين 01-08م حسب أنواع السرعة.²

10. بعض التوجيهات الهامة لتنمية السرعة:

1. ممارسة التمرينات اليومية مع مراعاة استخدام السرعة القصوى من (2-3) مرات أسبوعياً.

2. ينبغي مراعاة مبدأ الارتفاع والزيادة التدريجية بالسرعة حتى الوصول إلى السرعة القصوى.

3. يجب العناية بالإحماء للوقاية من التعرض لحدوث الإصابات الناتجة عن عدم التهيئة المسبقة.

4. أن تمرينات السرعة تصبح ذات فائدة كبرى في حالة توافر عامل المرونة والامتطاط في العضلات .

5. مراعاة استعداد الجهاز العصبي، وعلى ذلك يستحسن عدم القيام بتمرينات وتدريبات السرعة في أوقات الممارسة في الصباح الباكر أو بعد الأعمال المرهقة.

6. يستحسن البدء بتمرينات السرعة عقب عمليات الإحماء مباشرة.

7. ينبغي الاهتمام بتمرينات التقوية العضلية حتى يمكن بذلك تنمية السرعة الانتقالية.

8. ينبغي ملاحظة تنمية السرعة الانتقالية بالنسبة للفرد بدون استخدام أدوات وأجهزة، ثم يلي محاولة تنمية السرعة بارتباطها باستخدام أداة أو جهاز.³

¹ - مفتي إبراهيم حماد: مرجع سابق، ص164.

² - المرجع نفسه، ص176

³ - أحمد فؤاد الشاذلي ويوسف عبد الرسول بوعباس: مرجع سابق، ص314

الفصل الثاني: العاب القوى وصفة السرعة

11. الأسس الفسيولوجية والبيوكيماوية لتدريب السرعة:

تعتبر السرعة من الصفات البدنية الأساسية صعبة التنمية قياسا بالصفات الأخرى فسرعة الانقباض العضلي تعتبر الأساس للسرعة الحركية، ولكي يتم الانقباض العضلي بسرعة يتطلب خصائص فسيولوجية معينة يتوفر بعضها في الليفة العضلية بينما يتوفر البعض الآخر في العصب المغذي في هذه الليفة حيث أن الليفة العضلية والعصب المغذي لها يعتبران جزء من الوحدة الحركية وهناك نوعان من الألياف منها ما هو سريع الانقباض وآخر بطيء الانقباض إلا أن الألياف العضلية المكونة للوحدة تكون من نوع واحد من حيث سرعة الانقباض لذا فسرعة انقباض العضلة ككل تتحد تبعا لعدد الوحدات الحركية السريعة المكونة لها حيث تشمل معظم عضلات الجسم على خليط من وحدات حركية سريعة وبطيئة.

أما الأسس البيوكيماوية للسرعة فتنطور بشكل بطيء وهذا ما يظهر جراء التعاقب في الحالة اللاأكسجينية حيث يحصل تطور في سرعة التحلل الكلايولي عند زيادة فوسفات الكرياتين في النهاية. يبلغ زمن انقباض الوحدات السريعة 60ملي/ثانية بينما يبلغ زمن انقباض الوحدات البطيئة 120ملي/ثانية.¹ قام الأطباء بتحويل الألياف البطيئة إلى سريعة وذلك لتطوير الكفاءة البدنية وتحقيق المستويات الرياضية العالية.

لقد وجد أن الليفة العضلية وحدها ليست الوحيدة المسببة للسرعة بل يرجع تنمية السرعة إلى نوع الخلية العصبية التي تسيطر على الليفة العضلية. لذا أمكن التحويل العضلة البطيئة إلى عضلة سريعة أو العكس ويتبع ذلك تغيرات خاصة في مكونات سرعة الليفة ذاتها جراء تغيرات كيميائية وتغيرات خاصة في توصيل الدم إلى العضلة.

إن الوحدات الحركية السريعة تحتوي على خلايا عصبية ذات أجسام أكبر حجما ومحورها أكثر سمكا مما يقلل من مقاومة سرعة سريان الإشارة العصبية في حين نجد أن الوحدات الحركية البطيئة أقل حجما ومحورها أضيق اتساعا وفروعها أقل، أن هذا الاختلاف له اثر من الجانب الفسيولوجي على سرعة الانقباض العضلي حيث تتميز الوحدات السريعة بقوة

¹ - مهند حسين البشتاوي وأحمد محمود إسماعيل: فسيولوجيا التدريب البدني، الطبعة الأولى، دار وائل للنشر والتوزيع، عمان الأردن، 2006، ص329.

الفصل الثاني: العاب القوى وصفة السرعة

التنبية أو الإشارة وسرعة تردد الإشارة العصبية لذا نجد هناك صعوبة في تنمية السرعة الرياضي الذي يتميز بزيادة أليافه الحمراء في الفعاليات التي تتطلب صفة السرعة. إن صفة السرعة ترتبط بنوع الجهاز العصبي الذي به الرياضي لأن عمليات التوجيه والسيطرة التي يقوم بها الجهاز العصبي المركزي من العوامل المهمة التي يستند عليه قدرة الرياضي على تنفيذ الحركات المختلفة بأقصى سرعة وإن التوافق التام بين الوظائف المختلفة للمراكز العصبية تعتبر من العوامل التي تساهم في تنمية وتطوير السرعة. إن العضلات العاملة أثناء السرعة تتطلب الانتقال السريع من حالة الهدوء إلى النشاط الفعال وتتميز بأن لها قابلية كبيرة على إعادة البناء بالطريقة اللاأكسجينية لمركبات الفسفور الغنية بالطاقة ثم فعالية ونشاط للإنزيمات التي تنتج للعضلات خاصية بيوكيماوية لأداء وظائف السرعة المختلفة.

فالأسس البيوكيماوية للسرعة تكمن في تركيب بروتين العضلة بالدرجة الأولى وخاصة جزء المايوسين وإنزيمات ثلاثي فوسفات الأدينوزين وما يترتب على ذلك من ارتفاع في قابلية للتأهب السريع في تحويل الطاقة الكيماوية لثلاثي فوسفات الأدينوزين إلى طاقة ميكانيكية ضرورية للانقباض والانبساط العضلي فقدره العضلة على الانقباض والتمدد وقابليتها على إخضاع المقاومة الكبيرة كلما كانت كتلتها كبيرة وهذا يعني كلما كانت كمية البروتين الداخل في تركيبها كبيرا.¹

12. أنواع السرعة:

توجد ثلاث أنواع أساسية للسرعة في المجال الرياضي منها سرعة رد الفعل بأنواعه المختلفة، وتظهر بصفة خاصة لطلقة البداية وسرعة الحركة الواحدة، وتظهر عند أداء أي حركة بسرعة مثل الرمي والوثب... الخ، بالإضافة إلى سرعة التردد الحركي، وتظهر عند أداء الحركات متشابهة متتالية في أقل زمن ممكن مثل السباحة والجري والدرجات... الخ، وسوف نتناول فيما يلي تقسيم السرعة من الوجهة الفسيولوجية، ونبدأ بالسرعة الجزئية ثم السرعة الكلية، ويدخل هذا التقسيم أنواع السرعة الثلاثة السابقة ذكرها.

12.1. السرعة الجزئية: وتشمل هذه الأشكال مكونات السرعة المرتبطة بالأداء الحركي والأداء المهاري المرتبط بطبيعة الأداء في التدريب أو المنافسة في مختلف الأنشطة

¹ - مهند حسين البشتاوي وأحمد محمود إسماعيل: مرجع سابق، ص 329 - 330.

الفصل الثاني: ألعاب القوى وصفة السرعة

الرياضية، وتشمل أنواعا مختلفة مثل فترات الكمون التي تسبق رد الفعل البسيط أو المركب، وسرعة أداء حركة وحيدة بمقاومة قليلة، وسرعة التردد الحركي.

12.2. أنواع سرعة رد الفعل: ينقسم رد الفعل إلى نوعين أساسيين هما رد الفعل البسيط ورد الفعل المركب.

أ- **رد الفعل البسيط:** يظهر رد الفعل البسيط حينما يكون المثير معروفا للرياضي وهو يعلم أيضا أسلوب الاستجابة لهذا المثير مثل البدء في ألعاب القوى أو السباحة... الخ.

ب- **رد الفعل المركب:** رد الفعل المركب يظهر حينما لا يعلم الرياضي مسبقا نوع المثير أو توقيت حدوثه مثل مواقف اللعب المختلفة التي تظهر وتتطلب أن يتخذ الرياضي القرار بالرد على هذا المثير، وهناك نوعان من رد الفعل المركب هما:

12.3. رد الفعل المركب بالاستجابة الواحدة: بمعنى أن يقوم الرياضي برد الفعل تجاه موقف معين بأسلوب معين مثل رد فعل الملاكم على أداء الملاكم المنافس، هل يكون بالتقهقر أو بالتقدم أو بالتصدي، كذلك في كرة القدم حينما يختار اللاعب قراره هل بالتصويب على المرمى أو التمرير للزميل، وفي هذه الحالة لا يستطيع الرياضي أن يقوم إلا بعمل واحد فقط أو باستجابة واحدة مثل التقهقر أو التقدم ولكن لا يقوم بكلتا العمليتين مثلا.¹

أ- **رد الفعل المركب بعدة استجابات:**

يعتبر هذا النوع من رد الفعل هو أصعبها، نظرا لاحتياجاته إلى تركيز انتباه عال لسرعة اتخاذ القرار المناسب والناجح، والذي يتطلب أحيانا الإعداد المبكر لتوقعات الأداء للخصم مثلا لاعب السلاح الذي يبدأ الهجوم وهو في نفس الوقت مستعد للرد على الدفاع المضاد للخصم، وكذلك لاعب كرة السلة الذي يصوب على السلة وهو مستعد للرد على فشل التصويب وعدم نجاحه أو على دفاع الخصم، وكذلك لاعب الملاكمة الذي يواجه اللكمة، وفي نفس الوقت يستطيع الرد على الدفاع المضاد للخصم بعد التغلب عليه.

¹ - أبو العلاء أحمد عبد الفتاح: التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية، طبعة الأولى، دار الفكر العربي، مدينة نصر، 1997، ص 188-189

الفصل الثاني: العاب القوى وصفة السرعة

12.4. السرعة الكلية:

تشمل السرعة الكلية سرعة أداء مسافة معينة وسرعة أداء البدء، وسرعة الأداء خلال المصارعة وسرعة أداء الخطافات والجمل في المصارعة وسرعة اللكمة وسرعة الدوران في السباحة، وسرعة الوثبات في الجمباز.

ويجب الأخذ في الاعتبار أنه لا توجد علاقة بين السرعة الجزئية والسرعة الكلية حيث يتميز كل شكل من أشكال السرعة بخصوصية نوعية دون ارتباطه بأشكال السرعة الأخرى، فلا توجد علاقة بين سرعة رد الفعل في البدء مثلا وسرعة قطع المسافة، ويجب مراعاة ذلك عند تنمية كل شكل من أشكال السرعة وفقا لبرنامج خاص.

ولا يؤدي التدريب الرياضي إلى حدوث تغيرات في مستوى السرعة الجزئية حيث أن زمن رد الفعل عادة ما يتراوح ما بين 0.20-0.30 ثانية، وغالبا يبلغ 0.1-0.2 ثانية لدى الرياضيين ذوي المستويات العليا، ولذلك فإن عمليات التدريب لا تؤدي إلى زيادة هذا العنصر بأكثر من 0.1 ثانية، أما بالنسبة للسرعة الكلية فيمكن أن يؤثر التدريب في تنميتها كثيرا لارتباطها بكثير من العناصر الأخرى المكونة لها.

13. طرق تنمية السرعة:

تظهر الأشكال الثلاثة للسرعة المركبة خلال الأداء أو قد يظهر البعض منها، فمثلا يتطلب أداء عدو 200 متر تسارع البدء في البداية مع سرعة المسافة بينما تتطلب السباحة 50 متر إلى سرعة ذات الحركة الوحيدة المتكررة عند البدء ثم سرعة المسافة، بينما يطلب الأداء السريع في الألعاب الجماعية ظهور الأشكال الثلاثة للسرعة وعند تنمية السرعة الخاصة بأي نشاط رياضي تخصصي يجب دراسة طبيعة أشكال السرعة التي يتطلبها الأداء ثم يتم تخطيط البرنامج التدريبي لتنمية السرعة المطلوبة والتركيز على تحقيق متطلبات تنميتها الأساسية.¹

يجب عند تنمية السرعة ملاحظة الفرق بين طرق التنمية الشاملة العامة لزمن رد الفعل وزمن الحركة الواحدة والتردد الحركي، تعتبر تنمية عامة لأنواع السرعة، غير أن تنمية أشكال السرعة التي تشمل السرعة الجزئية والسرعة المركبة يقصد بها تنمية السرعة إلى مرحلتين متداخلتين هما:

¹ - أبو العلاء أحمد عبد الفتاح: المرجع السابق، ص 188 - 189.

الفصل الثاني: ألعاب القوى وصفة السرعة

13.1. التنمية الجزئية: وتعتمد على تنمية مكونات السرعة كل بطريقة منفصلة، مثل تنمية سرعة زمن رد الفعل وتنمية أداء الحركة الواحدة وتنمية سرعة التردد الحركي.

13.2. التنمية المتكاملة: وتعني تنمية السرعة الكاملة للأداء المهاري بمكوناتها المختلفة.

13.3. تمارين السرعة:

تستخدم لتنمية السرعة مختلف التمارين التي تشمل تمارين خاصة بتنمية رد الفعل وتمارين تنمية الحركة الواحدة وتمارين تنمية السرعة القصوى للتردد الحركي وهذا النوع من التمارين يمكن أن يدخل تحت تصنيف التمارين العامة أو التمارين الخاصة أو تمارين المنافسة، ومثال على تنمية السرعة الجزئية العامة لمختلف الأنشطة الرياضية يمكن استخدام تمارين ألعاب الكرات فيما تهدف التمارين الخاصة إلى تنمية كل جزء من مكونات السرعة، وترتبط إلى حد كبير بشكل الأداء الحركي في النشاط الرياضي التخصصي في المنافسة، كما تساعد تمارين المنافسة في تنمية السرعة الكاملة.

14. خصائص مكونات حمل التدريب لتنمية السرعة:

لتنمية السرعة تستخدم أنواع التمارين المختلفة سواء كانت تمارين الإعداد العام أو تمارين الإعداد الخاص أو تمارين المنافسة، وكلما ارتفع مستوى الرياضي زاد اعتماده على تمارين المنافسة والتمارين الخاصة المرتبطة بنوعية الرياضي التخصصي، ويجب أن تؤدي تمارين السرعة عندما يكون الرياضي في حالة جيدة وعلى درجة عالية من التركيز والانتباه والروح المعنوية العالية.

14.1. فترة استمرارية التمرين:

عند التدريب على العناصر الأساسية للسرعة الكلية مثل رد الفعل وسرعة الحركة الواحدة تكون فترة أداء التمرين الواحد قصيرة جدا لوضع ثوان حتى 5-10 ثانية، وفي حالة التدريب على سرعة المسافة يمكن أن تتراوح زمن التمرين ما بين 5-6 ثوان إلى 60 ثانية أو أكثر.¹

14.2. شدة التمرين: تؤدي تمارين السرعة بأقصى شدة ممكنة، غير أنه يمكن إلى جانب ذلك استخدام التدرج في السرعة من 30-40% حتى 85-95% إلى الشدة القصوى

¹ - أبو العلاء أحمد عبد الفتاح: مرجع سابق، ص ص 200 - 201.

الفصل الثاني: العاب القوى وصفة السرعة

وخاصة عند التدريب على سرعة الحركة الواحدة، أما في حالة التدريب على سرعة المسافة أو رد الفعل فيستخدم الحد الأقصى.

14.3. فترات الراحة البينية: يختلف زمن فترات الراحة البينية تبعاً لدرجة صعوبة التمرين وحجم العضلات المشاركة وفترة استمرارية أداء التمرين.

زيادة طول فترة الراحة البينية في التمرينات السرعة المرتبطة بالتوافق والتي تشكل جهداً عصبياً للجهاز العصبي المركزي عن التمرينات التي لا تتطلب قدراً كبيراً من التوافق.

وعند استخدام مسافات 100-200 متر في العدو أو 50 متراً في السباحة يمكن أن تكون فترة الراحة طويلة نسبياً من 2-3 دقائق إلى 8-10 دقائق أو أكثر.

14.4. عدد تكرار التمرين: يرتبط عدد تكرارات التمرين وكذلك عدد المجموعات بزمن استمرارية التمرين وشدته وحجم العضلات المشاركة في العمل، وعلى سبيل المثال يمكن أن يصل عدد التكرارات في المجموعة ما بين 10-15 مرة، وعندما تكون فترة الأداء طويلة بين المجموعات أيضاً بنوعية التمرين واستمرارية تنفيذه وعدد التكرارات في المجموعة الواحدة وشدّة التمرين، وعادة يتراوح ما بين 2-6 دقيقة.

15. مجموعة اختبارات السرعة: فيما يلي بعض الاختبارات التي تتميز بأنها لا تحتاج إلى أجهزة معقدة أو مكلفة الثمن، كما أنها لا تستغرق وقتاً طويلاً في التنفيذ، كما أنها مناسبة للجنسين من أعمار مختلفة، وهذه الاختبارات هي:

1. اختبار العدو 4 ثوان من البدء العالي.
2. اختبار العدو 6 ثوان من البدء العالي.
3. اختبار العدو 30 متراً من البدء المنطلق.
4. اختبار العدو 70 و 45 متراً من البدء العالي.
5. اختبار نيلسون للاستجابة الحركية الانتقالية.
6. اختبار نيلسون للسرعة الحركية.
7. اختبار نيلسون لقياس زمن الرجوع لليد.
8. اختبار نيلسون لقياس زمن الرجوع للقدم.¹

¹ - أبو العلاء عبد الفتاح واحمد نصر لدين: مرجع سابق، ص 20

الفصل الثاني: العاب القوى وصفة السرعة

خلاصة الفصل

تمثل العاب القوى محل اهتمام الكثير من المهتمين بالنشاط البدني والرياضي ومن المعلوم إن كافة البرامج التدريبية يجب أن تبنى لتحقيق تنمية شاملة للقدرات البدنية والوظيفية المطلوبة لأداء النشاط الرياضي الذي يمارسه اللاعب، وهذا يتطلب من المدرب الرياضي الاطلاع على كافة المعلومات العلمية التي تسهم في الوصول إلى التقدم بالإنجاز فضلا عن إيجاد أفضل الطرائق والأساليب التدريبية التي يمكن من خلالها تحقيق ما يهدف إليه، وان ذلك يعتمد على معرفته التامة بمقدار الجرعات التدريبية التي تناسب كل لاعب والمرتبطة بقدراته وقابلياته من اجل وضع البرامج التدريبية المقننة والمبنية على صيغ علمية حديثة معتمدة على أصول وحقائق علمية للارتقاء بالنشاط الرياضي إلى مستوى متميز، ومن المعروف أن رياضة العاب القوى تتميز بفعاليتها الرياضية المختلفة وما تشمله من تنوع في البرامج التدريبية المستخدمة في تدريبات العدو من حيث الأساليب والطرائق لتطوير الإنجاز.

الفصل الثالث: التدريب الفتري

وفئة المراهقة (17-18) سنة

تمهيد:

أولاً-التدريب الفتري:

1.تعريف التدريب :

2. أهداف التدريب :

3.المدرب الرياضي:

4.مفهوم التدريب الفتري

5.أنواع التدريب الفتري

المراهقة:

1. تعريف المراهقة

2. التحديد الزمني للمراهقة أطوار المراهقة :

3. أهمية دراسة مرحلة المراهقة:

4. أنماط المراهقة

5. خصائص النمو في مرحلة المراهقة 17-18 سنة:

6. مشاكل المراهقة:

7. أهمية المراهقة في التطور الحركي للمراهقين:

8. أهمية الرياضة بالنسبة للمراهقين :

الفصل الثالث: التدريب الفترّي وفئة المراهقة (17-18) سنة

تمهيد:

تعتبر مهنة التدريب تنظيم و إدارة للخبرة التعليمية الرياضية لتصبح خبرة تطبيقية للمدرب الرياضي فهي مهنة تعتمد أولاً و أخيراً على الكفاءة الفردية و قدرة فرض الانضباط و التي يجب أن تتوفر في المدرب قبل العمل في هذه المهنة، بحيث عليه أن يكون على مقدرة عالية بفهم التدريب و كيفية استخدام الطرق و الأساليب و الإجراءات الفنية المتصلة بتنظيم و توجيه خبرات اللاعبين، فعملية التدريب الرياضي تعتمد في الأساس على أداء مبادئ علمية استمدت من علم التشريح ووظائف الأعضاء البيولوجية و علم الحركة و علم النفس الاجتماعي الرياضي و إلى غيرها من العلوم التي تساعد في إعداد المدرب الرياضي الذي يساهم في تطوير قدرات اللاعبين و مستواهم.

الفصل الثالث: التدريب الفترّي وفئة المراهقة (17-18) سنة

أولاً-التدريب الفترّي:

تعد طريقة التدريب على مراحل أو التدريب الفترّي من الطرائق الرئيسة المهمة التي تهدف إلى الارتقاء بمستوى صفة المطاولة، وتتميز هذه الطريقة بأنها عملية تبادل منتظم ومستمر بين الحمل والراحة غير الكاملة، على عكس طريقة الحمل المستمر التي لا تتخللها فترات راحة، ويراعى في حالة استخدام هذه الطريقة تقنين فترات الراحة البينية المستخدمة، بحيث تتناسب وإمكانيات وقدرات الأفراد الممارسين، وتشير المصادر الحديثة في علم التدريب الرياضي إلى أن معدل النبض هو المؤشر العلمي السليم الذي يمكن من خلال استخدامه التعرف على حدود الراحة غير الكاملة، أي تحديد نقطة بداية الحمل الجديد¹، ولم تقتصر هذه الطريقة على الفعاليات الرياضية الفردية، كالسباحة والعباب القوى والدراجات فحسب، بل جميع الفعاليات الأخرى غير الرقمية والألعاب والمنازلات، إذ تعتمد على تنمية مستوى القدرات البدنية وتحسينها².

1. تعريف التدريب :

كثّر في العصر الحديث الكلام حول التدريب الرياضي وأهميته وذلك راجع إلى المكانة التي احتلتها الرياضة اليوم وقد كان للمسلمين يسبق في تعريف الرياضة فقد قال ابن سينا في كتابه "القانون في الطب" بأنها "حركة إرادية نضطر فيها إلى التنفس العظيم المتواتر والمواقف لاستعمالها على وجهة اعتدالها³ وكلمة التدريب مأخوذة من الانجليزية Traininy بمعنى أداة تسمى ما ويعرفه حسن علاوي على أنه: "عملية تربية يخضع للأسس والمبادئ العلمية وتهدف أساساً إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي يمكن في نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية⁴.

¹ عثمان محمد، موسوعة العباب القوى، ط1، دار العلم للنشر والتوزيع، الكويت، 1990، ص 54

² بسطويسي أحمد، أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار القلم، القاهرة، 1999، ص ص 287-288

³ نبيلة أحمد عبد الرحمان، سلوى عز الدين فكري، منظومة التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، مصر، ط1، 2003، ص 31 .

⁴ أمر الله البساطي، الإعداد البدني الوظيفي في كرة القدم، دار الجامعة الجديدة، ب ط، الإسكندرية، مصر سنة 2001، ص 39.

الفصل الثالث: التدريب الفترّي وفئة المراهقة (17-18) سنة

1.1. تعريف التدريب لغة

كلمة "التدريب" لا تخص فقط التدريب الرياضي فحسب بل تشمل التدريب على الأجهزة والأدوات المختلفة، وقد جاءت هذه الكلمة من اللغة الإنجليزية أصلاً Training، تعني هذه الكلمة على أداء شيء ما وتستخدم أيضاً في تدريب الحيوانات على ممارسة شيء معين، وقد جاءت هذه الكلمة من الفعل Train ومن الكلمة اللاتينية Trano ومن الكلمة أن يسحب الشيء لمسافة معينة أو أن الفرد مغرم بمشاهدة شيء ما، ويرى البعض أن هذه الكلمة تعني تربيوي وفي الزمن القديم كانوا يستخدمون هذه الكلمة للتدريب الخيل حيث كان الإنجليز يحبون الخيل وسرعان ما انتشرت هذه الكلمة وقد كانت تستخدم أيضاً لجميع الألعاب التي كانت موجودة هناك مثل ألعاب القوى، سباحة.....الخ.

واليوم تستخدم هذه الكلمة في دول كثيرة من العالم، رغم هذا كله ليس خطأ أن نقول التدريب الرياضي - المدرب الرياضي ليس مهمته فقط إعطاء التمارين فحسب بل هو رجل تربيوي أيضاً، لذا نرى أن استخدام هذه الكلمة في وقتنا الحالي واسع من جهة وضيق من جهة أخرى، عندما نقول تدريب رياضي لا بد من معرفة أن التدريب يأخذ كل شكل من أشكال التمارين الخاصة في الياقة البدنية ويدخل هنا تمارين للصحة وتمرين علاجية، وهذا هو المفهوم الواسع للتدريب أما من الجانب الآخر الضيق فيكون إعطاء أهمية خاصة لإعداد الرياضيين للوصول إلى المستوى رياضي متقدم¹.

1- 2 تعريف التدريب اصطلاحاً :

التدريب هو العملية الشاملة للتحسين الهادف للأداء الرياضي والذي يتحقق من خلال برنامج مخطط للإعداد والمنافسات، وهو عملية ممارسة منظمة تتميز بالديناميكية والتغير المستمر، ولا بد أن يديرها مدرب متخصص يتمثل دوره القيادي في خلق إطار عمل ملائم يستطيع من خلاله اللاعب والفريق تنمية وتطوير قدراته الكامنة.

وقد أشار كل من أبراهام وكولنز ABRAHAM & COLLINS 1998 إلى أن هناك العديد من المتشابهات بين التعليم والتدريب، ويذهبان إلى أن المعلم هو شخص يقوم بقيادة وتأليف إخراج أنشطة التعلم وإحداث مناخ اجتماعي أثناء تشخيص وإعادة تشكيل أداء

¹ كمال جميل الرضي، التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين، دار وائل للنشر والتوزيع، مصر، ط2004، 1، ص9 -

الفصل الثالث: التدريب الفترّي وفئة المراهقة (17-18) سنة

اللاعب، وهذه كلها أفعال تعكس دور المدرب أيضا. وقد استحوذ التدريب الرياضي في هذه السنوات بصورة مضطردة على مكانه كعلم أكاديمي، وأصبح لا يقتصر تناوله في برامج المرحلة الجامعية فحسب، بل نالت دراسات وأبحاث التدريب الرياضي اهتمام متزايدا في برنامج الدراسات العليا في العديد من الأوساط العلمية على مستوى العالم².

كما يتعامل التدريب الرياضي مع كائن بشري له خصائصه البيولوجية والنفسية والبدنية والاجتماعية، ولهذا فهو يتأسس على المبادئ ونظريات العلمية المختلفة عند تنمية البناء البدني وتطوير الخصائص الحركية، فهو يرتبط بالعلوم الاجتماعية علم النفس، علم الاجتماع، إدارة، اقتصاد، سياسة والعلوم الطبية تشريح - بيولوجي - فيزيولوجي - إصابات..... وعلوم الحركة بيوميكانيك، وعلوم تربية تربية - طرق وأساليب علمية تكنولوجيا في التعليم والتدريب.

ويعرفه البساطي على أنه: "مجموع العمليات الموجهة نحو تحسين وتطوير الصفات البدنية من خلال تقوية ورفع كفاءة أجهزة الجسم والوظيفة وتكامل أدائها طبقا لمتطلبات المبادئ¹ ومن الناحية الفيزيولوجية يعرفه أبو العلا على انه هو عمليات التنمية الوظيفية لجسم بهدف تكيفه عن طريق التمرينات المنظمة للمتطلبات العالية لا داء عمل ما².

ويقول أمر الله البساطي بأنه: "من الناحية الفيزيولوجية تعني مجموعة التمرينات أو المجهودات البدنية الموجهة والتي توعي إلى إحداث تكيف أو تعبير وظيفي في أجهزة وأعضاء الجسم الداخلية لتحقيق مستوى عالي من الانجاز الرياضي.

يعرفه بلاتونف 1980 بأنه عملية بدنية تربية خاصة تهدف إلى تحقيق النتائج العالية وهو مجموعة من الحصص التي تبحث عن الفاعلية القصوى لصفات التحمل، والقوة والسرعة³.

¹ أبو العلا عبد الفتاح، التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، مصر، سنة 1997، ص 13.

² أمر الله البساطي، أسس وقواعد التدريب الرياضي و تطبيقاته، دار المعارف، ب ط، الإسكندرية، مصر سنة 1998، ص 2.

³ قاسم حسن حسين، التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة، دار الفكر، ط1، عمان، الأردن، سنة 1998، ص 16

الفصل الثالث: التدريب الفترّي وفئة المراهقة (17-18) سنة

والتدريب هو: " جميع الحركات التي تحمل الجسم جهدا إضافيا، وتعمل على توليد الانسجام الحركي الخارجي، وتعمير أجهزة وأعضاء الجسم الداخلية مما يؤدي إلى زيادة قابلية للأداء البدني، الوصفية بصورة ايجابية.¹

ومن خصائص عملية التدريب في كرة القدم أنها تعتمد على عاملين مهمين يكمل احدهما الآخر وهي إعداد اللاعب ن الناحية التطبيقية للأداء البدني المهاري والخططي، والآخر من الناحية النفسية والذهبية.²

وإذا كان الهدف هو تحسين التكيف الفيسيولوجي لمختلف أجهزة الجسم فهناك مبادئ أساسية يجب أخذها بعين الاعتبار وهي :

أ- الشدة: فالتطوير أي جهاز من أجهزة الجسم فان المبدأ هو أن يجعل الجهاز يعمل بشكل أقوى من عمله الطبيعي، وهذا المبدأ يدعي ما فوق الحمل.

ب- الوقت: وهذا يشير إلى كمية الوقت الضرورية في كل تدريب واحدة لا جل توفير الوقت لجهاز معين لتطوير التكيفات الفيسيولوجية المناسبة.

ت- التكرار: بعد تحميل أي جهاز فهو بحاجة إلى الراحة لكي يسمح للجسم بالتطبع وإعادة بناء الجهاز لمستوى فيسيولوجي أعلى من السابق ثم القيام بعدد من التكرارات في اليوم، الأسبوع، الشهر، السنة.

ث- التقدم: يجب تخطيط البرامج التدريسية بحيث تحدد زيادة في الأحمال لأجل الحصول على تقدم بطيء ومستقر الشيء الذي يمكن من حدوث التطبع المناسب والمرغوب بأحسن طريقة.

ج- الخصوصية: بحيث تنظيم برامج التدريب طبقا للمتطلبات الخاصة باللعبة أو النشاط أو الفعالية.

ج- التنوع: على اللاعب احترام نظام التدريب لكن الضروري التمرينات.

¹ حسن السيد ابو عبيدة، الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، مطبعة الأعمال الفنية، ط1، الإسكندرية، مصر، سنة 2001، ص26

² موفق مجيد المولى، الأساليب الحديثة في تدريب كرة القدم، دار الفكر، ط1، عمان، الأردن، سنة 2000، ص 296-

الفصل الثالث: التدريب الفترّي وفئة المراهقة (17-18) سنة

2. أهداف التدريب :

- الارتقاء بمستوى عمل الأجهزة الوظيفية لجسم الإنسان من خلال التغيرات الإيجابية للمتغيرات الفيزيولوجية، النفسية و الاجتماعية.
 - محاولة الاحتفاظ بمستوى الحالة التدريبية لتحقيق أعلى فترة بمستويات إنجاز في المجالات الثلاث الوظيفية، النفسية الاجتماعية.
- و يمكن تحقيق أهداف عملية التدريب الرياضي بصفة عامة من خلال جانبين أساسيين على مستوى واحد من الأهمية، هما الجانب التعليمي التدريس و التدريب، الجانب التربوي و يطلق عليهما واجبات التدريب الرياضي، فالأول يهدف إلى اكتساب و تطوير القدرات البدنية و المهارية و الخططية والمعرفية، أو الخيارات الضرورية للاعب في النشاط الرياضي الممارس و الثاني يتعلق في المقام الأول بإيديولوجية المجتمع و يهتم بتكميل الصفات الضرورية للأفعال الرياضية معنويا و إراديا، و يهتم بتحسين التدوق و التقدير و تطوير الدوافع و حاجات و ميول الممارس و اكتسابه السمات الخلقية و الإرادية الحميدة كالروح الرياضية وحب الوطن و المثابرة و ضبط النفس و الشجاعة..... إلخ وذلك من خلال المنافسات¹

3. المدرب الرياضي:

تحدد العملية التدريبية في الألعاب الجماعية بمحددات أهمها المدرب، المحتوى التدريبي للاتصال الجيد لتوصيل المعلومات وتوجيه الدوافع المشاركة الرياضية حتى يمكن الوصول لتحقيق الهدف العام للتدريب وهو الارتقاء بمستوى الرياضي وتطوير الجوانب الفنية والبدنية والنفسية... الخ.

ولا يأتي ذلك إلى تحت قيادة رياضية مؤهلة وهي المدرب.

يمثل المدرب الرياضي العامل الأساسي والهام في عملية التدريب كما يمثل أيضا أحد أهم المشاكل التي تقابل الرياضة لين عنها سواء في الأندية أو على مستوى المنتخبات الوطنية فهم أغلبية وكثرة، من يصلح؟ فتلك هي المشكلة.

¹ أمر الله أحمد البساطي، أسس و قواعد التدريب الرياضي، منشأة المعارف، الإسكندرية، ط1، 1998، ص4-5.

الفصل الثالث: التدريب الفترى وفئة المراهقة (17-18) سنة

فالمدرّب المتميز لا يصنع بالصدفة بل يجب أن يكون لديه الرغبة للعمل كمدرّب، يفهم واجباته ملم بأفضل أحدث طرق التدريب أساليبه وحاجات لاعبيه، متبصر بكيفية الاستخدام الجيد لمعلوماته الشخصية وخبراته في مجال لاعبه واختصاصه¹

"هو الشخصية التربوية التي تتولى عملية تربية وتدريب اللاعبين وتؤثر في مستواهم الرياضي تأثيرا مباشرا، وله دور فعال في تطوير شخصية اللاعب تطورا شاملا ومتزنا، لذلك وجب أن يكون المدرّب مثلا يهتدى به في جميع

تصرفاته ومعلوماته، ويمثل المدرّب العامل الأساسي والهام في عملية التدريب، فتزويد الفرق الرياضية بالمدرّب المناسب يمثل أحد المشاكل الرئيسية التي تقابل اللاعبين المسؤولين ومديري الأندية المختلفة. وجدي مصطفى الفاتح²، ويطلق على المدرّب مسميات عديدة " فهو القائد ومرشد ورائد الحلقة، يتميز بعمق البصيرة مما يجعله في مركز متميز يسعى إليه المشاركون لنيل المعرفة والخبرة."

المدرّب الرياضي هو المحرك الأول للفرق، وفي بعض المواقف الأداء الصعب يصبح المدرّب بمثابة المعلم فمهنته الأساسية بناء لاعبيه واعدادهم بنيا ونفسيا و مهاريا وفنيا للوصول بهم إلى أعلى المستويات، فهو أولا وأخيرا يجب علينا توضيح حقيقة هامة وهي أن مهنة التدريب تعتبر من الوظائف الصعبة وتحتاج إلى شخصية ذات طابع خاص فهذه المهنة تحتاج إلى مجهود ذهني وجسماني كبير³

4. مفهوم التدريب الفترى

تعتمد طريقة التدريب الفترى على إيجاد التجانس بين شدة التدريب ومدة دوامه والراحة البيئية ما بين التكرارات والمجاميع لقطع مسافات معينة وأن سبب تسميتها بالتدريب الفترى كونها تتخللها فترات راحة، إذ تتميز بوجود فترات راحة بين كل تمرين وآخر، وكذلك بين مجموعة وأخرى، ويعتمد هذا التدريب على عملية التخطيط المتبادل بين مدة الحمل والراحة، والهدف من مدة الراحة هنا هو الاستفادة من كمية الدم المدفوعة عن النبضة الواحدة للتخلص من الدين الأوكسجيني الناتج عن التدريب، فقد ذكر (رائيدل) أن حجم الدم

¹ علي فهمي ألبنيك، عماد الدين عباس، المدرّب الرياضي، الناشر للمعارف، ط 01، مصر، 2003، ص 08

² وجدي مصطفى الفاتح، محمد لطفي السيد، الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرّب، دار الهدى، مصر، 2002، ص 25

³ زاكي محمد حسن، 1997، ص 15

الفصل الثالث: التدريب الفتري وفئة المراهقة (17-18) سنة

المدفوع في النبضة الواحدة له الدور الحاسم في عمل عدائي المسافات المتوسطة والطويلة، إذ يصل هذا الحجم إلى أقصاه مع بداية أو منتصف الدقيقة الثانية وبعدها يهبط النبض إلى المستوى الذي كان عليه قبل الحمل¹.

وقد أوضح (البساطي) أن التدريب الفتري يستخدم في أكثر الفعاليات الرياضية بصورة عامة، إذ يؤثر في القدرة اللاهوائية والهوائية، لذلك يعتمد هذا النوع من التدريب على النظام الفوسفاجيني لإنتاج الطاقة، فضلاً عن نظامي حامض اللبنيك والأوكسجين، وهو بذلك يسهم كثيراً في أحداث عملية التكيف بتأثيره الفعال من خلال التحكم في متغيراته في الأنشطة الرياضية جميعها².

ومن الجدير بالذكر فإن طريقة التدريب الفتري تتميز عن بقية الطرائق الأخرى بما يأتي :

1. أن طريقة التدريب الفتري يمكن استخدامها في الفعاليات الرياضية كافة سواء الفردية منها أم الجماعية، إذ أن استخدام هذا النوع من التدريب في الفعاليات المتقطعة (الفرقية) أفضل من استخدامها في الفعاليات المستمرة .

2. تتميز هذه الطريقة بتأخير ظهور التعب لوقت أكثر، كما يمكن المحافظة على سرعة النبض إلى حد معين .

3. يحتاج اللاعب في هذه الطريقة إلى سرعات حرارية أقل .

4. إن هذا النوع من التدريب يتميز بالراحة غير الكاملة .

5. تكون السيطرة في هذا النوع من التدريب على متغيرات التدريب كلها مثل زمن الأداء والتكرار ومدة الراحة ومعدل النبض .

وقد أظهرت نتائج إحدى الدراسات التي كان هدفها المقارنة بين طريقتي تدريب الحمل المستمر والفتري في مستوى تراكم حامض اللبنيك في الدم عند إعطاء المقدار نفسه من العمل الرياضي، أن مستوى تراكم الحامض كان أكثر في طريقة الحمل المستمر عنه في طريقة التدريب الفتري³.

¹ مجيد ريسان خربيط، التحليل البيوكيميائي والفسلجي في التدريب الرياضي، مطبعة دار الحكمة، جامعة البصرة، 1991، ص 267

² البساطي أمر الله، قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته، مسلة المعارف، الإسكندرية، 1998، ص 88

³ البقال ياسر منير طه، أثر استخدام التدريبات التكراري والفتري، والمختلط في إنجاز وسرعة استشفاء مسافات محددة في عدو 100 متر، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، 2002، ص ص 36-37

الفصل الثالث: التدريب الفتري وفئة المراهقة (17-18) سنة

5. أنواع التدريب الفتري

وقد اتفق العلماء على تقسيم طريقة التدريب الفتري على حسب الزمن المستخدم في

العدو وعلى ثلاثة أقسام هي :

1. التدريب الفتري قصير المدى .
2. التدريب الفتري متوسط المدى .
3. التدريب الفتري طويل المدى .

ويرى عالم التدريب (Harre) أن زمن العمل في التدريب الفتري قصير المدى يكون من (15) ثانية إلى (2) دقيقة، أما طريقة التدريب الفتري متوسط المدى، فقد اقترح له (Harre) زمناً قدره (2-8) دقائق وتكرار مسافات العدو بسرعة متوسطة إلى منخفضة، أما (Hollmann & Hettinger) اقترحا زمناً قدره من (40) ثانية إلى (2) دقيقة، ويرى (Harre) أن طريقة التدريب الفتري طويل المدى تشتمل المسافات كلها التي تستغرق وقتاً يزيد على (8) دقائق، في حين يرى كل من (Hollmann & Hettinger) أنها المسافات التي تستغرق أكثر من (3) دقائق .

وهناك تقسيم آخر لطريقة التدريب الفتري قد تم الاتفاق عليه بين المتخصصين على

حسب الشدة المستخدمة في التدريب وهما :

1. طريقة التدريب الفتري منخفض الشدة .

يهدف هذا النوع من التدريب إلى تنمية التحمل العام والتحمل الدوري التنفسي ويؤدي إلى ترقية عمل الجهازين الدوري التنفسي وذلك من خلال تحسين السعة الحيوية للرئتين وسعة القلب بالإضافة إلى العمل على زيادة قدرة الدم على تحمل المزيد من الأكسجين كما يؤدي إلى تأخر ظهور التعب¹ ويتيسر إلى كمال جميل الرياضي بان هذا النوع من التدريب يتصف بشدة متوسطة تمثل من 50-60% من قدرة اللاعب و هذه الشدة تعطي مجالا للاعب لزيادة حجم التمرين أي زيادة التكرار التمرين عدم مرات، ويمكن أن تمتد التكرارات، تتناسب مع قدرة اللاعب والمرحلة التي يمر بها ويمكن أن تمتد التكرارات من 10-30 للتمرين الواحد أما فترة الراحة تكون قصيرة من 50-90 ثانية وأفضل طريقة لاستخدام

¹ - غانم وجدي مصطفى، السيد محمد لطفي، الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرّب، دار الهدى للنشر والطباعة، مصر، سنة 2002، ص 326

الفصل الثالث: التدريب الفترّي وفئة المراهقة (17-18) سنة

الراحة هي العودة إلى دقائق القلب وهو المعيار الحقيقي الذي يعتمد عليه في إعطاء الراحة حيث يجب أن لا تعود دقائق القلب إلى 100-120 دقة في الدقيقة الواحدة والمهم في هاته الطريقة هو عدم استخدام الشدة القصوى خلال التدريب إن كان ركضا أو بأدوات مستخدمة أو بدونها، إذا هناك ثلاثة عناصر لا بد من التعامل معها هي الشدة والراحة والحجم فأى خطأ يقع في واحد من هذه العناصر سينعكس سلبيا على مستوى اللاعب وانجازه.¹

2. طريقة التدريب الفترّي مرتفع الشدة .

3. تهدف هاته الطريقة إلى تنمية العديد من الصفات منها (تحمل السرعة وتحمل القوة) والسرعة والقدرة العضلية وكذلك القوة العظمى على درجة معينة وفيه نجد أن عضلات جسم الفرد تقوم بالعمل في غياب الأكسجين كنتيجة لشدة الحمل المرتفع، وهذا يعني حدوث ما يسمى بظاهرة (الحديبين الأكسجين) عقب كل أداء وآخر كما يؤدي إلى تنمية قدرة العضلات على التكيف للمجهود البدني المبذول الأمر الذي إلى تأخر الإحساس بالتعب ويرى احمد البسطويسي بأن التدريب الفترّي مرتفعة الشدة يهدف أساسا إلى تنمية التحمل الخاص مثل تحمل القوة القصوى وتحمل السرعة القصوى وبالأخص تحمل الأزمنة القصيرة والمتوسطة وهذا بالإضافة إلى تنمية القوى المميزة بالسرعة والقدرة الانفجارية.²

4. ويذكر كمال جمال الرياضي بأن هاته الطريقة تتصف بالشدة القصوى وتصل الشدة المستخدمة هنا إلى 90% من الحد الأقصى لقدرة اللاعب أما حجم التمرين يجب أن يتنازل مع الشدة المستخدمة، ولكن بشكل عام يجب أن يكون الحجم قليلا " بسبب ارتفاع الشدة" لذا يمكننا القول أنه كلما زادت الشدة قل الحجم و العكس صحيح، أما بالنسبة للراحة أيضا لا بد من العودة إلى دقائق القلب لمعيار حقيقي لاستخدام الراحة، وبكل الأحوال يجب أن لا تزيد فترة الراحة عن 160 ثانية أو عند وصول دقائق القلب إلى 100-120 دقة ثم يبدأ اللاعب بالتمرين ثانية ويجب أن لا يقل دقائق القلب عن هذا

¹ - مفتي إبراهيم حمادة ، التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي ، ط2، القاهرة ، مصر، سنة 2001، ص 213

² - احمد البسطويسي، أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار العرب العربي ، القاهرة، 1999، ص 355

الفصل الثالث: التدريب الفتري وفئة المراهقة (17-18) سنة

الحد خوفا من العودة إلى حالة الشفاء التام أي عودة دقائق القلب إلى ما كانت عليه قبل بدء التمرين.1

وتختلف هاتان الطريقتان على حسب عملية تحديد العلاقة بين الشدة والحجم، وعلى حسب الأهداف المختلفة للبرنامج التدريبي، ففي حين تهدف طريقة التدريب الفتري منخفض الشدة إلى تحسين وتطوير القدرة الهوائية، تهدف طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة إلى تطوير القدرة على تكيف الأجهزة الحيوية الداخلية وبقية أجهزة الجسم على العمل مع دين الأوكسجين، أي العمل اللاهوائي (القدرة اللاهوائية). وتعد طريقة التدريب الفتري المرتفع الشدة أفضل الطرائق المستخدمة في رفع مستوى صفة مطاولة السرعة عند العدائين، لذلك نجد أن هذه الطريقة تتحكم في مستوى مسابقات عدو المسافات القصيرة، وتركز هذه الطريقة على سرعة العدو أي زيادة الشدة المستخدمة مقارنة بطريقة التدريب الفتري منخفض الشدة، مما يؤدي إلى تخفيض الحجم (عدد التكرارات) في المجموعة الواحدة أو تخفيض عدد المجموعات، وتتميز هذه الطريقة باستخدام شدة تعادل (80-90%) في تمارين السرعة ومطاولة السرعة، كما أن عدد التكرارات يجب أن لا تزيد على (10-12) تكراراً يمكن أداءها خلال (3-4) مجموعات، كما يتوقف عدد التكرارات على شدة المثير وزمنه، وتقرب فترات الراحة من (90-180) ثانية وتصل في بعض الأحيان إلى (5) دقائق، ويتم تعيين الراحة من خلال قياس النبض في نهايتها وتصل الراحة المستحقة عند وصول النبض إلى (120-130) نبضة/دقيقة.²

أما طريقة التدريب الفتري المنخفض الشدة وهو النوع الذي تناوله الباحث في إجراءات بحثه، فهي تتميز باستخدام الحمل المتوسط الشدة وبشدة تقدر بـ(60-80%) من الشدة القصوى لتدريبات السرعة، وتهدف هذه الطريقة إلى تنمية عدد من الصفات البدنية الأخرى منها المطاولة العامة (مطاولة الجهازين الدوري والتنفسي) والمطاولة الخاصة ومطاولة القوة.³

¹ - كمال الرياضي، التدريب الرياضي في القرن 21، دار وائل ، ب ط ، عمان ، الأردن، 2004، ص 215

² عثمان محمد، المرجع السابق، 57-61

³ بسطويسي احمد، المرجع السابق، 289

الفصل الثالث: التدريب الفترّي وفئة المراهقة (17-18) سنة

ويشير (حمّاد) إلى أن شدة الأداء في هذا النوع من التدريب تزداد مقارنة مع طريقة تدريب الحمل المستمر، كما يقل الحجم وتظهر الراحة الإيجابية بين التكرارات ولكنها غير كاملة، وهي تسهم في تحسين كفاءة إنتاج الطاقة لعبور العتبة اللاهوائية¹.
ولابد من الإشارة إلى أننا عند تنظيم العمل في برنامج التدريب الفترّي ينبغي الأخذ بنظر الاعتبار المتغيرات الخمسة الآتية :

1. شدة العمل وزمنه : إن شدة العمل وزمنه هما اللذان يحددان نظام الطاقة المسيطر، لأن العلاقة بين نظام الطاقة المسيطر وزمن الأداء يعد شيئاً جوهرياً لمعرفة كيفية تصميم فترات العمل بشكل فعال داخل برنامج التدريب الفترّي .
2. عدد التكرارات والمجاميع في الوحدة التدريبية : أن الخصيصة التي يتسم بها التدريب الفترّي هي الأداء بتكرارات ومجاميع متعددة، وعلى حسب طبيعة الفعالية التي يمارسها الرياضي، فيجب اختيار العدو المناسب من التكرارات اللازمة لإحداث فائدة قصوى، وأن عدد المجاميع يعطينا الوسيلة التي يبني من خلالها العدد الكلي للتكرارات .
3. مدة دوام الراحة : إن مدة دوام الراحة بين التكرارات تعتمد على مدة دوام العمل، ويجب أن تكون فترات الراحة بين المجاميع أطول من فترات الراحة بين التكرارات، لتسمح لنا بأداء شدة أعلى في خلال مدة العمل .
4. نوع النشاط الممارس في خلال فترات الراحة (إيجابية أو سلبية أو مختلطة) .
ويوجد اعتباران مهمان عند التعامل مع فترات الراحة هما :

أ. زمن الراحة .

ب. نوع النشاط الممارس .

أما زمن الراحة فأن استعادة الشفاء من خلال معدل النبض الذي يعقب مدة العمل يعد مؤشراً جيداً لمعرفة ما إذا كان الرياضي على استعداد (فسيولوجي) أم لا لأداء العمل التالي أو المجموعات التالية .

أما نوع النشاط الممارس من خلال فترات الراحة، فله أهمية بالغة، إذ أنه مرتبط بنظام الطاقة الذي نرغب في تطويره ويمكن أن يكون نوع النشاط الممارس في فترات الراحة بالأشكال الآتية :

¹ حمّاد مفتي إبراهيم، التدريب الرياضي الحديث، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998، 171

الفصل الثالث: التدريب الفترّي وفئة المراهقة (17-18) سنة

- راحة سلبية (وهي أداء حركات بسيطة مثل المشي أو أداء حركات للذراعين والرجلين) .
- راحة إيجابية (وهي أداء تمرينات خفيفة إلى متوسطة الشدة مثل المشي السريع أو الهرولة).

- الراحة المختلطة من السلبية والإيجابية (وهي خليط من النوعين السلبية والإيجابية) .

5. تكرار التدريب في الأسبوع الواحد (عدد الوحدات التدريبية) .

في برنامج التدريب الفترّي ينبغي استخدام (7-8) أسابيع وبمعدل (2-3) وحدات تدريبية في الأسبوع لتكون كافية لتطوير أنظمة إنتاج الطاقة .

الفصل الثالث: التدريب الفترّي وفئة المراهقة (17-18) سنة

ثانيا: المراهقة:

1. تعريف المراهقة

أ- لغة: إن كلمة المراهقة ADOLESCENCE مشتقة من الفعل اللاتيني ADOLEXERE ومعناه التدرج نحو النضج الجسمي والجنسي والعقلي والاجتماعي.¹

- وكلمة المراهقة تفيد معنى الاقتراب والدنو من الحلم وبذلك يؤكد علماء اللغة العربية هذا المعنى في قولهم رهق بمعنى غشي أو لحق أو دنا من.

ب- اصطلاحا: المراهقة من الناحية الاصطلاحية هي لفظ وصفي يطلق على المرحلة التي يقترب فيها الطفل وهو الفرد غير الناضج إنفعاليا، جسميا وعقليا من مرحلة البلوغ ثم الرشد ثم الرجولة، وهكذا أصبحت المراهقة بمعناها العلمي هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد واكتمال النضج فهي لهذا عملية بيولوجية عضوية في بدايتها وظاهرة إجتماعية في نهايتها.²

كما تستخدم في علم النفس مرحلة الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرشد والنضج. فالمراهقة مرحلة تآهب لمرحلة الرشد، تمتد في العقد الثاني من حياة الفرد من الثالثة عشر إلى التاسعة عشر تقريبا أو قبل ذلك بعام أو عامين، أو بعد ذلك بعام أو عامين أي بين 11-21 سنة ولذلك تعرف المراهقة أحيانا باسم المرحلة العشارية ويعرف المراهقون بالعشاريين.³

2. التحديد الزمني للمراهقة أطوار المراهقة :

نحن نتحدث عن مرحلة المراهقة كوحدة متكاملة مع ما قبلها وما بعدها من مراحل النمو فإن بعض الدارسين يقسمونها تقسيما إفتراضيا بقصد الدراسة إلى ثلاث مراحل فرعية نفضل منها ما يقابل المراحل التعليمية المتتالية:

- مرحلة المراهقة المبكرة: سن 12 - 13 - 14 وتقابل المرحلة المتوسطة
- مرحلة المراهقة الوسطى: سن 15 - 16 - 17 وتقابل المرحلة الثانوية.
- مرحلة المراهقة المتأخرة: سن 18 - 19 - 20 - 21 وتقابل المرحلة الجامعية.

¹ محمد مصطفى زيدان نبيل السمالوطي، علم النفس التربوي، دار الشروق، ط2، الرياض، السعودية، 1985، ص153.

² رابح تركي، أصول التربية والتعلم، ديوان المطبوعات الجامعية، بدون طبعة، الجزائر، 1990، ص241242.

³ حامد عبد السلام زهران، علم النفس النمو والطفولة والمراهقة، مرجع سابق، ص323.

الفصل الثالث: التدريب الفترّي وفئة المراهقة (17-18) سنة

وهكذا فإن مرحلة المراهقة تنتهي حوالي الحادية والعشرين سنة حيث يصبح الفرد ناضجا جسما وفيزيولوجيا وجنسيا وعقليا وإنفعاليا وإجتماعيا.

3. أهمية دراسة مرحلة المراهقة:

تعود أهمية دراستنا لمرحلة المراهقة إلى أنها مرحلة دقيقة فاصلة من الناحية الإجتماعية إذ يتعلم فيها الناشئون تحمل المسؤوليات الإجتماعية وواجباتهم كمواطنين في المجتمع كما أنهم يكونون أفكارهم عن الزواج والحياة الأسرية، وبالزواج يكتمل جزء كبير من دورة النمو النفسي العام حيث ينشأ منزل جديد وتتكون أسرة جديدة ومن ثم يولد طفل وبالتالي تبدأ دورة جديدة لحياة شخص آخر تسير من المهد إلى الطفولة إلى الرشد ... وهكذا تستمر الدورة في الوجود ويستمر الإنسان في الحياة.¹

ولاشك أن دراسة سيكولوجية المراهقة مفيدة للمراهقين وأيضا للوالدين والمربين ولكل من يتعامل مع الشباب ومما لاجدال فيه إن الصحة النفسية للفرد طفلا فمراهقا ذات أهمية بالغة في حياته وصحته النفسية راشدا فشيخا.²

4. أنماط المراهقة:

يرى الدكتور " صموئيل مغاريوس " أن هناك أربعة أنماط عامة للمراهقة يمكن تلخيصها فيمايلي:

4.1. المراهقة المتكيفة: وهي المراهقة الهادئة نسبيا والتي تميل إلى الإستقرار العاطفي وتكاد تخلو من التوترات الإنفعالية الحادة وغالبا ما تكون علاقة المراهق بالمحيطين به علاقة طيبة كما يشعر المراهق بتقدير المجتمع له وتوافقه معه ولا يسرف في هذا الشكل في أحلام اليقظة أو الخيال أو الإتجاهات السلبية إي أن المراهقة هنا تميل إلى الإعتدال.

4.2. المراهقة الإنسحابية المنطوية: وهي صورة مكتسبة تميل إلى الإنطواء والعزلة السلبية والتردد والخجل والشعور بالنقص وعدم التوافق الإجتماعي، ومجالات المراهق الخارجية الإجتماعية ضيقة محدودة ويتصرف جانب كبير من تفكير المراهق إلى نفسه وحل مشكلات حياته أو على التفكير الديني والتأمل في القيم الروحية والأخلاقية كما يسرف في الإستغراق

¹ حامد عبد السلام زهران، علم النفس النمو والطفولة والمراهقة، مرجع سابق، ص328/329.

² حامد عبد السلام زهران، علم النفس النمو والطفولة والمراهقة، مرجع سابق، ص328/329.

الفصل الثالث: التدريب الفترّي وفئة المراهقة (17-18) سنة

في الهواجس وأحلام اليقظة وتصل في بعض الحالات حد الأوهام والخيالات المرضية وإلى مطابقة المراهق بين نفسه وبين أشخاص الروايات التي يقرأها.

4.3. المراهقة العدوانية المتمردة: ويكون فيها المراهق ثائرا متمردا على السلطة سواء سلطة الوالدين أو سلطة المدرسة أو المجتمع الخارجي كما يميل المراهق إلى تأكيد ذاته والتشبث بالرجال ومجاراتهم في سلوكهم كالتدخين إطلاق الشارب واللحية، والسلوك العدواني عند هذه المجموعة قد يكون صريحا مباشرا متمثلا في الإيذاء أو قد يكون بصورة غير مباشرة يتخذ صور العياد وبعض المراهقين من النوع الثالث قد يتعلق بالأوهام والخيال وأحلام اليقظة ولكن بصورة أقل مما سبقها.

4.4. المراهقة المنحرفة: وحالات هذا النوع تمثل الصورة المتطرفة للشكلين المنسحب والعدواني فإذا كانت الصورتان غير متوافقتين أو غير متكيفتين إلا أن مدى الانحراف لا يصل في خطورته إلى الصورة البادية في الشكل الرابع حيث نجد الإنحلال الخلقي والإنهيار النفسي حيث يقوم المراهق بتصرفات ترزع المجتمع ويدخلها البعض أحيانا في عداد الجريمة أو المرض النفسي والمرض العقلي.¹

5. خصائص النمو في مرحلة المراهقة 17-18 سنة:

5.1. النمو الجسماني:

في هذه المرحلة تظهر الفروق التي تميز تركيب الجسم للذكر والفتاة بصورة واضحة، كما يزيد نمو عضلات الجذع والصدر والرجلين بدرجة أكبر من العظام، وبذلك يستعيد الفرد إثراءه الجسمي، ونلاحظ أن الفتيان يتمتعون بالطول والثقل في الوزن عن الفتيات، وتصبح عضلات الفتيان قوية في حين تتميز عضلات الفتيات بالطراوة والليونة.²

النمو المرفولوجي: تتميز هذه المرحلة بضعف التحكم في الجسم، حيث تتمثل مرحلة غياب التوازن في النمو بين مختلف أطراف الجسم، وهذا نتيجة العوامل النمو غير المتوازنة، إذ أنه تبعا لاستطالة الهيكل العظمي فإن احتياطات الدهون تبدأ في الزوال خاصة عند الذكور، كما أن العضلات تستطيل مع استطالة الهيكل العظمي، ولكن دون زيادة في الحجم، وهنا يتميز الذكور بطول القامة وبنحافة الجسم، كما أن الأطراف السفلى تستطيع أسرع من

¹ محمد مصطفى زيدان نبيل السمالوطي، مرجع سابق، ص 154/155.

² عنايات محمد أحمد فرج، مناهج وطرق تدريس التربية البدنية والرياضية، دار الفكر لعربي، مصر، 1998، ص 74.

الفصل الثالث: التدريب الفترّي وفئة المراهقة (17-18) سنة

الجذع، والأطراف العليا، وفي هذه المرحلة يبدأ ظهور التخصص الرياضي الذي تعتمد بنسبة كبيرة على النسب المرفولوجية لجسم الرياضي.¹

5.2. النمو النفسي:

تعتبر مرحلة النمو النفسي عند المراهق خامس مرحلة للنمو بعد مرحلة الطفولة المتعددة، حيث تتميز بثورة وحيدة واضطراب تترتب عليها جميعا عدم تناسق وتوازن يعكسه الفعال المراهق، كما يجعله حساسا إلى درجة بعيدة، أهم هذه الحساسيات والانفعالات وضوحا هي:

- جعل سبب نمو الجسم إلى درجة يظنه شذوذا أو مرضا.

- إحساس شديد بالذنب يثيره انبثاق الدافع الجنسي بشكل واضح.

- خيالات واسعة وأمنيات جديدة وكثيرة.

- عواطف وطنية، ودينية وجنسية.²

أفكار مستحدثة جديدة: كما ينمو عند المراهق الفكر النقدي وسعة الملاحظة، ويصبح مضادا للعادات والتقاليد، ومبتعد عن القيم العائلية، ويتبع سياسة الهروب نحو الأمام، وهذا عن طريق حلم اليقظة، ويصبح كثير البحث عن الإمكانيات التي تمكنه من إبراز شخصيته ومرحلة لتنمية المقدرة على التحكم في الانفعالات خلال مواقف اللعب المختلفة.³

5.3. النمو الاجتماعي:

في هذه المرحلة يبلغ الطفل النضج، حيث ينعكس هذا النضج في نموه الاجتماعي الواضح، فيبدو للمراهق إنسانا يرغب في أخذ مكانه في المجتمع وبالتالي يتوقع من المجتمع أن يقلبه كرجل أو امرأة.

كما يبدو للمراهق بإظهار الرغبة الاجتماعية من حيث الانضمام إلى النوادي والأحزاب أو الجمعيات على اختلاف ألوانها مما يؤدي بالشعور بالانتماء إلى المجتمع كإنسان ذي قيمة فعالة، أما الشيء الملفت للنظر في هذه المرحلة فهو ميل الحس إلى عكسه لأنه على هذا الميل يتوقف بقاء الحس البشري لذلك ترى المراهق مهتما بمظهره

¹ - مفتي إبراهيم حمادة، المرجع السابق، ص 121.

² - توما جورج خوري، المرجع السابق، ص 118.

³ - محمود كاشف، الإعداد النفسي للرياضيين، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1991، ص 166.

الفصل الثالث: التدريب الفترّي وفئة المراهقة (17-18) سنة

الخارجي وذاته الجسمية من أجل جذب اهتمام الآخرين نحو شخصه مما يترتب عليه ميل اجتماعي.

جديد للمشاركة فيما بعد لأن يكون إنساناً قادراً على بناء مستقبله كما يرى البعض أن هذه المرحلة تعتبر سن البحث عن الصديق الكاتم لأسراره، والمصغي له.¹

5.4. النمو العقلي والمعرفي:

في هذه المرحلة العمرية يكون المراهق غير قادر على استيعاب وفهم المفاهيم المحددة، كما تكون اهتماماته هي محاولة معرفة المشكلة العقائدية، وهي المرحلة التي تبدأ في التفكير في المستقبل وهكذا شيئاً فشيئاً تتبلور لديه الاتجاهات الفكرية وتبدأ في البحث عن تفسير لسلسلة الطفولة.²

كما يلاحظ أن المراهق يقترب من النضج ويحصل لديه نمو معتبر في القدرات العقلية، مما يؤدي به إلى حب الإبداع واكتشاف الأمور التي تبدو غامضة، والبحث عن الأشياء والمنيرات الجديدة.³

5.5. النمو الوظيفي:

في هذا الجانب الكثير من الباحثين لفتوا الانتباه إلى أن النمو الوظيفي يفرز بعض الميول المورفولوجي، ومن بين علاقات هذا الميول نلاحظ تذبذب وعدم التوازن الوظيفي للجهاز الدوراني النفسي إلى نقص السعة التنفسية، والتي أرجعها جودان إلى إبقاء القفص الصدري ضيقاً.⁴ وهنا يدخل دور الرياضة أو بالتدقيق التربية التنفسية ونلاحظ كذلك اتساع قلبي حسب قامافا gamava راجع إلى توازن وتطور القلب وهذا بالتأقلم مع الاحتياطات الوظيفية الجديدة فيزداد حجمه ويبدأ بالاستناد على الحجاب الحاجز الذي يمثل وضعية جيدة ومناسبة للعمل، حيث أن القدرة المتوسطة للقلب تتراوح بين 200-220 سم.⁵

¹ - بولسر وآخرون، أسس سيكولوجيا الطفولة والمراهقة، ترجمة عبد العزيز سلامة، مكتب الفلاح، ط1، الكويت، 1976، ص 408.

² - ألوف رتيج، مقدمة علم النفس، ترجمة عادل عز الدين، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1994، ص 56.

³ - قاسم حسن حسين، الفزيولوجيا مبادئ وتطبيقاتها في المجال الرياضي، دار الحكمة، جامعة بغداد، العراق، 1999، ص 28.

⁴ - المرجع نفسه، ص 99.

⁵ - غايات محمد أحمد فرج، المرجع السابق، ص 70-71.

الفصل الثالث: التدريب الفترّي وفئة المراهقة (17-18) سنة

بينما القدرة الحيوية تتراوح بين 1800-3000سم³، وتعمل الأوعية الدموية المرتبطة بحجم الجسم دون الوسيط في القلب والأعضاء، وهذا ما يعطيها أهمية لا تقل عن أهمية القلب والرئتين في العملية التنفسية للمراهق أثناء العمل والجهد البدني. كما يؤكد كل من شريكين وتسوميكسي أن مرحلة المراهقة تتميز بالإمكانيات الوظيفية الفيزيولوجية العالية وزيادة القدرة على التكيف مع المجهود البدني.

5.7. النمو الحركي:

تتعارض الآراء بالنسبة لمجال النمو الحركي في مرحلة المراهقة، فقد اتفق كل من جوركن هومبورغر ومانيل على أن حركات المراهق في بداية هذه المرحلة تتميز بالاختلال في التوازن والاضطراب بالنسبة لنواحي التوافق والتناسق والانسجام، وأن هذا الاضطراب الحركي يحمل الطابع الوقتي، إذ لا يلبث المراهق بعد أن تتبدل حركاته لتصبح أكثر توافق وانسجاماً عن ذي قبل، أي أن مرحلة المراهقة هي فترة الارتباك الحركي وفترة الاضطراب. إلا أن ماتيف أشار إلى أن النمو الحركي في مرحلة المراهقة لا يتميز بالاضطراب ولا ينبغي أن نطلق عن هذه المرحلة مصطلح الأزمة الحركية للمراهق، بل على العكس من ذلك، يستطيع الفرد في هذه المرحلة أن يمارس من المهارات الحركية ويقوم بتثبيتها¹. كما أن هذه الفترة تمثل انفراجاً في المستوى بالنسبة للتلاميذ العاديين من ناحية، والموهوبين من ناحية أخرى، ولذلك فهي ليست مرحلة تعلم ولكنها مرحلة أداء مميز، حيث نرى تحسناً في المستوى في بداية المرحلة وثبات واستقرار حركي في نهايتها². فبالنسبة إلى مجال الدرس الخاص بالتلاميذ العاديين نجد فروقاً ونسبة كبيرة في المستوى بينهما حيث يمثل درس التربية البدنية القاعدة العريضة لانطلاقهما نحو القمة ويساعدهم في ذلك طموحهم الحركي، كما يبقى انتقاء لون النشاط المعين لكل تلميذ مشكل درس التربية البدنية والرياضية في هذه المرحلة.

¹ - بسطويسي أحمد، سباقات الميدان ومسابقات المضمار، دار الفكر العربي، ط1، مصر، 1997، ص 185.

² - ميخائيل خليل عوض، مشكلة المراهقين في المدن والريف، دار المعارف، القاهرة، مصر، 1971، ص 73.

الفصل الثالث: التدريب الفترّي وفئة المراهقة (17-18) سنة

6. مشاكل المراهقة:

حساسية مرحلة المراهقة وصعوبتها تؤدي إلى مواجهة مشاكل عديدة والتي يوجه اللوم فيها إلى المجتمع نفسه والمدرسة والهيئات الاجتماعية وكل المنظمات التي لها علاقة بالصغار، ومن المشكلات الرئيسية التي يواجهها المراهق ما يلي:

6.1. المشاكل النفسية:

تتجلى في محاولة المراهق فرض نفسه كذات مستقلة لا تخضع لأمر البيئة وتعاليمها ولأحكام المجتمع وقيمه الخلقية والاجتماعية، فهو دون قصد يحاول تأكيد نفسه وتمرده وعناده حتى تتعرف كل من الأسرة والمدرسة والأصدقاء بقدرته وقيمه.¹

6.2. المشاكل الانفعالية:

إن عامل الانفعال في حياة المراهق يبدو جلياً في عنف انفعالاته وحدتها واندفاعها، فأسبابه ليست نفسية خالصة، بل يرجع ذلك للتغيرات الجسمية، فإحساس المراهق لنمو جسمه وأنه لا يختلف عن أجسام الرجال وصوته قد أصبح خشناً يدفعه إلى الفخر وفي نفس الوقت يشعر بالحياء والخجل من هذا النمو الطارئ، فيتجلى خوفه من هذه المرحلة الجديدة التي ينتقل إليها، فهي تتطلب منه أن يكون رجلاً في سلوكه وتصرفاته.

6.3. مشاكل الرغبات الجنسية:

من الطبيعي أن يشعر المراهق بالميل الشديد للجنس الآخر، ولكن التقاليد في مجتمعنا تقف عائقاً أمامه دون أن ينال ما يبتغي، فعندما يفصل المجتمع بين الجنسين فإنه يعمل على إعاقة الدوافع الفطرية الموجودة عند المراهق اتجاه الجنس الآخر وإحباطها، وقد يتعرض إلى الانحرافات وغيرها من السلوك المنحرف بالإضافة إلى اللجوء إلى أساليب ملتوية لا يقرها المجتمع كعكاسة الجنس الآخر والتشهير بهم.

6.4. المشاكل الاجتماعية:

-علاقة الأسرة بالمراهق: يدرك المراهق عندما يتقدم به السن قليلاً أن طريقة معاملته لا تتناسب مع ما وصل إليه من نضج وما طرأ عليه من تغيرات، وأن البيئة الخارجية والمتمثلة في الأسرة لا تعترف بما طرأ عليه من نضج ولا تأبى بما نقره له رجولته وحقوقه، كفرد له

¹ زقار توفيق وآخرون، اقتراح برنامج تدريبي لتطوير صفة المداومة عند عدائي المسافات النصف طويلة 16-18 سنة (مذكرة ليسانس، جامعة المسيلة، 2006-2007، ص 40.

الفصل الثالث: التدريب الفترّي وفئة المراهقة (17-18) سنة

ذاته، ويفسر المراهق كل مساعدة من قبل والديه على أنها تدخل في شؤونه، إن المقصود من هذا التدخل إساءة معاملة والتقليل من شأنه، ويأخذ الاعتراض على سلوك والديه أشكالاً متعددة أهمها: العناد، السلبية، عدم الاستقرار، اللجوء إلى بيئات أخرى قد يجد فيها المنفذ للتعبير عن حريته.¹

-**الاختلاف في المستوى:** يعتبر الاختلاف في المستوى من جملة الأسباب التي تعمل على اضطرابات المراهق وعدم استقراره الانفعالي، وعجزه المالي الذي يقف دون تحقيق رغباته، ويجعله دائماً مرتبط بالبيئة العائلية، وقد يجد نفسه في وسط جماعة من رفاقه ينفقون عن سعة، وهو في الوقت ذاته عاجز عن مجاورتهم، والاشترك في مسيرتهم، وكل ذلك يسبب له الضيق والشعور بعدم الطمأنينة.

-**علاقة المربي بالمراهق:** إن إقبال المراهق على التعلم وميله للممارسة الرياضية أو عدم إقباله، يرجع إلى نوع العلاقة بينه وبين المربين أو المدرب، وقد يتسم المدرب بالشدّة والتحكم، ويلتزم طريقة غير مناسبة للتدريب، أو يتبع أسلوب التهديد أو التأنيب أو التوبيخ، وعدم التشجيع، بحيث لا يخل درس من دروسه من مضايقة المراهقين ومفاجئة شعورهم واحتقارهم وكذلك كبت حريتهم، وهذا ما ينفّر المراهق منه وعدم إقباله على تدريباته عكس المدرب والمربي الذي يراعي شعورهم ويقدر المرحلة التي يعيشونها.

-**علاقة المجتمع بالمراهق:** إن الإنسان بصفة عامة خاصة الميل إلى الحياة الاجتماعية أو إلى العزلة منهم يمكنهم عقد صلات اجتماعية بسهولة من اكتساب صداقات، والبعض الآخر يميلون إلى العزلة والابتعاد على اكتساب صداقات لفروق نفسية اجتماعية أو اختلاف قدراتهم على اكتساب المهارات الاجتماعية، وكل ما يمكن قوله في هذا المجال أن الفرد إذا أراد أن يحقق النجاح الاجتماعي، وينهض بعلاقاته الاجتماعية لا بد أن يكون محبوب من الآخرين وأن يكون له أصدقاء وأن يشعر بتقبل الآخرين له، وأن المراهق قد يواجه الثورة والنقد نحو المجتمع ونحو العادات والتقاليد والقيم الخلقية والدينية السائدة، كما ينتقد نواحي النقص والعيوب الموجودة فيه، ويكون المراهق كفرد انتمائه إلى المجتمع وتفاعله معه، ويؤكد رغبته في التعبير عن ذاته وشخصيته، وتحقيق استقلاله وفرديته، وإما نلاحظ مقاومة وثورة وتمرداً من المراهق إذا ضغطت وأعيقت هذه الرغبات في المدرسة والمجتمع.

¹ - زقار فاروق، المرجع السابق، ص 40.

الفصل الثالث: التدريب الفترّي وفئة المراهقة (17-18) سنة

6.5. المشاكل البدنية: أهم المتاعب التي يتعرض لها المراهق هي السمنة، إذ يصاب بسمنة بسيطة مؤقتة ولكن إذا كانت كبيرة يجب العمل على تنظيم الأكل ورؤيته لطبيب مختص، لأنه لا يمكن أن يكون ذلك سببا لاضطرابات على مستوى الغدد، كما يجب عرض المراهقين على انفراد مع الطبيب والاستماع إلى متاعبهم، فهو في حد ذاته جوهر العلاج لأنه لدى المراهقين شعور خانق بأن أهله لا يهتمون به.

ومن الأمراض الجسمية الأخرى التي تصيب المراهقين في هذه المرحلة تتمثل في تشوهات بدنية أو قصر الطول، والسبب يعود لعدم الاعتناء الطفل خلال نموه، مثل قلة التغذية أو الحركات البدنية التي تساعد على تنشيط هرمونات النمو، وهناك دراسات أقيمت في هذا المجال تؤكد أن أهمية الفيتامينات والحركات البدنية في زيادة العظام والخلايا في العضلات.¹

7. أهمية المراهقة في التطور الحركي للمراهقين:

تتضح أهمية المراهقة كمرحلة كمال النضج والنمو والتطور الحركي، حيث يبدأ مجالها بالمدرسة فالجامعة فالنادي الرياضي فالمنتخبات القومية وتكتسب المراهقة أهميتها لكونها:

- أعلى مرحلة تتضح فيها الفروق الفردية في المستوى ليس فقط الجنسين بل الجنس الواحد أيضا بدرجة كبيرة.

- مرحلة انفتاح سريعة للوصول بالمستوى إلى رياضة المستويات العالية.

- مرحلة انتقال في المستوى من الناشئين إلى المتقدمين الذين يمكنهم من تمثيل منتخباتهم القومية والوطنية.

- لا تعتبر مرحلة تعلم قدر اعتبارها مرحلة تطوير وتثبيت في المستوى للقدرات والمهارات الحركية.

- مرحلة أداء متميز خال من الحركات الشاذة والتي تتميز بالإنسانية والدقة والإيقاع الجيد.

- مرحلة لإثبات الذات عن طريق إظهارها للمراهق من قدرات فنية ومهارات حركية.

¹ - ميخائيل خليل عوض، المرجع السابق، ص 76.

الفصل الثالث: التدريب الفترّي وفئة المراهقة (17-18) سنة

8. أهمية الرياضة بالنسبة للمراهقين :

إن الرياضة عملية تسلية و ترويح لكلا الجنسين، هذا حيث أنها تحضر المراهق فكريا و بدنيا كما تزوده من المهارات والخبرات الحركية من أجل التعبير عن الأحاسيس والمشاعر النفسية المكتظة التي تؤدي إلى اضطرابات نفسية وعصبية عند انفجاره فيتحصل المراهق من خلالها على جملة من القيم المقيدة التي لا يستطيع تحصيلها في الحياة الأسرية، كما تعمل الحصص التدريبية على صقل مواهب الرياضي وقدراته النفسية والبدنية وفق متطلبات العصر، وأنجح منهج لذلك هو مكيف الحصص الرياضية من أج لشغل وقت الفراغ الذي يحس فيه الرياضي بالقلق والملل وبعد الرياضة يتعب المراهق عضليا وفكريا فيستسلم حتما للراحة والنمو بدلا من أن يستسلم للكسل والخمول، ويضيع وقته فيما لا يرضي الله ولا النفس ولا المجتمع، وعند مشاركة المراهق في التجمعات الرياضية والنوادي الثقافية من أجل ممارسة مختلف أنواع النشاطات الرياضية، فإن هذا يتوقف على ما يحس به عن طريق التغيرات الجسمية والنفسية والعقلية التي يمر بها .

❖ إعطاء المراهق نوعا من الحرية وتحميله بعض المسؤوليات التي تتناسب مع

قدراته واستعداداته كحرية اختيار أماكن اللعب مثلا .

❖ التقليل من الأوامر والنواهي .

❖ مساعدة المراهق على اكتساب المهارات والخبرات المختلفة في الميادين

الثقافية والرياضية لتوفر الوسائل والإمكانيات والجو الذي يلائم ميول المراهق فهو دائما في حاجة ماسة إلى النصح والإرشاد والثقة والتشجيع، فعلى المدرب أداء دوره في إرشاد وتوجيه وبتث الثقة في حياة المراهقين طوال مشوارهم الرياضي¹.

¹ - معروف رزيق، خطايا المراهقة، دار الفكر، ط2، دمشق، 1986، ص 15

الفصل الثالث: التدريب الفترّي وفئة المراهقة (17-18) سنة

خلاصة الفصل

تعتبر فترة المراهقة فترة حاسمة و دقيقة في حياة الشخص، ولها انعكاس واضح على النمو شخصية الفرد و نضجها، وقد عبر " ستانلي هول" مؤسس سيكولوجية المراهقة أصدق تعبير عن أهمية هذه المرحلة في قوله: " إنّ المراهقة فترة تستحق بحق أن تكون موضوع اهتمام علم النفس بأكمله"

وبما أن النمو في مرحلة المراهقة يعرف تغييرات جذرية لا تقتصر على الجانب العضوي و الفسيولوجي، وإنما تشمل مختلف جوانب الشخصية، كالجانب العقلي والنفسي و الاجتماعي، فإنه يجب الاهتمام الجيد بهذه المرحلة الحاسمة في حياة الفرد وهذا الاهتمام لا يجب أن يقتصر على الجانب النفسي، بل يجب أن يشمل أيضا الجانب البدني والرياضية التي تعتبر أفضل مجال يمكن أن يساعد المراهق تطوير قدراته البدنية من اجل الحصول على ابطال في هذا المجال.

الفصل الرابع: الاطار المنهجي

للدراسة التطبيقية

تمهيد:

- 1- الدراسة الاستطلاعية:
- 2- مجالات الدراسة:
- 3- المنهج المستخدم:
- 4- مجتمع وعينة الدراسة:
- 5- ضبط متغيرات الدراسة:
- 6- الأدوات والتقنيات المستعملة في البحث:
- 7- إجراءات التطبيق الميداني:
- 8- الطريقة الإحصائية:

الفصل الرابع: الاطار المنهجي للدراسة التطبيقية

تمهيد:

ان طبيعة المشكل التي يطرحها بحثنا تستوجب علينا التأكد من صحة او خطأ الفرضيات التي قدمناها في بداية الدراسة، لذا استوجب علينا القيام بدراسة ميدانية بالإضافة الى الدراسة النظرية لان كل بحث يشترط تأكيده ميدانيا إذا كان قابلا للدراسة. وتعتبر عملية جمع البيانات لأغراض التقويم والبحث العلمي من مراحل هامة التي تحتاج الى عناية خاصة من قبل الباحث، ويؤكد الباحثون على اهمية المنهجية في البحوث العلمية ، ذلك ان قيمة البحث ونتائجه ترتبط ارتباطا وثيقا بالمنهج الذي يتبعه الباحث ،على الباحث ان يصمم بحثه ويحدد الادوات التي سوف يستخدمها بطريقة واضحة حتى يتمكن من تطبيق اهداف بحثه ويحدد الادوات التي سوف يستخدمها وكذا تحديد جميع الوسائل والأدوات التي سوف يستخدمها في كل مرحلة من مراحل بحثه، كما تعتبر عينة البحث من الخطوات الرئيسية في جمع البيانات .

الفصل الرابع: الاطار المنهجي للدراسة التطبيقية

1- الدراسة الاستطلاعية:

إن الدراسة الاستطلاعية هي تجربة صغيرة استطلاعية لاختبار مدى صحة التجربة الرئيسية، فنحدد مجتمع الدراسة الأصلي، ومفرداته أو نوعية الاختيار، وعينة صغيرة من هذا المجتمع لتجرى عليها التجربة.¹

كما أنها لا تختلف الدراسة الاستطلاعية في جوهرها عن الدراسات المسحية الوصفية، إلا في أغراضها، وذلك لأنه لا تزال الكثير من الميادين السلوكية والاجتماعية الجديدة، مما يشكل صعوبة في التعرف على المشكلات الجديرة بالبحث، حتى إذا أحس بالرغبة في بحث مشكلة ما أو ظاهرة معينة فإنه قد يجد صعوبة في صياغتها صياغة علمية دقيقة، أو في تحديد الفروض التي تساعد على الاتجاه مباشرة إلى الحقائق العملية والبيانات التي تنبغي له أن يبحث عنها، ومن هنا أصبح إجراء الدراسات الاستطلاعية أمراً ضرورياً يلجأ إليه كثير من الباحثين.²

حيث يقوم الباحث بأداء دراسة استطلاعية تتعلق بموضوع البحث الذي يقترح إجراءه، وهدف الدراسة الاستطلاعية هو تعميق المعرفة بالموضوع المقترح للبحث سواء من الناحية النظرية أو التطبيقية، وتجميع ملاحظات ومشاهدات عن جميع الظواهر الخاصة للبحث، وكذا التعرف على أهمية البحث وتحديد فروضه.³

إن الخطوة الأولى التي قمنا بها في بحثنا هي الدراسة الاستطلاعية التي لها أهمية كبيرة، حيث يعتبر القاعدة التي يبني عليها الباحث تصوراته الأولية حول دراسته وميدان تطبيقها، وكذلك تفسير النواحي الخاضعة للدراسة، من الممارسة الميدانية المهنية للطالب. ولقد تم الاتصال بإدارات فرق ألعاب القوة بولاية القرارة من أجل أخذ معلومات من مدربين بهدف استطلاعي للتعرف عن دور التدريب الفتري في تنمية صفة السرعة لعادتي ألعاب القوة.

واشتملت دراستنا على الخطوات التالية:

1- بناء أسئلة الاستبيان المناسبة للتنبؤ بتحسين صفة السرعة ودور التدريب الفتري.

2- الحصول على الموافقة من الإدارة للقيام بهذه الدراسة.

¹ وجيه محجوب، طرائق البحث العلمي ومناهجه، دار الحكمة للطباعة والنشر، بغداد، 1993، ص 253.

² محمد زيان عمر، البحث العلمي مناهجه وتقنياته، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1983، ص 130-131.

³ ناصر ثابت، أضواء على الدراسة الميدانية، مكتبة الفلاح، ط1، الكويت، 1984، ص 47.

الفصل الرابع: الاطار المنهجي للدراسة التطبيقية

3- الحصول على الإذن من إدارة النوادي للقيام بهذه الدراسة وكان الهدف من الدراسة:

- معرفة الصعوبات والمشاكل التي تواجه الباحث منها.

- معرفة مدى صعوبة أو سهولة الدراسة.

- معرفة الوقت المستغرق عند تنفيذ الدراسة.

- معرفة مدى ملاءمة الاختيار لمستوى عينة البحث.

- التأكد من مدى تنفيذ الدراسة وملاءمتها.

2- مجالات الدراسة:

2-1-المجال المكاني:

أجري البحث الميداني بولاية غرداية على ثلاث نوادي من ألعاب القوى والتي هي:

- نادي هلال غرداية لألعاب القوى.

-نادي الاصلاح غرداية.

- نادي بونورة لألعاب القوى.

2-2-المجال الزمني:

انقسم المجال الزمني الذي قمنا فيه بهذه الدراسة إلى قسمين:

-مجال خاص بالجانب النظري ويمتد من 18 ديسمبر 2021 إلى غاية 17 جانفي 2022

- أما المجال الخاص بالجانب الميداني فيمتد من مارس إلى غاية أبريل 2022.

وتاريخ تسليم الاستبيان الخاص بالمدرين إلى النوادي المعنية كان يوم 13 مارس

2022، وتم استرجاعها بتاريخ 16 مارس 2022، وقد تمت عملية فرز النتائج وتحليلها

ابتداء من 03 أبريل 2022.

3-المنهج المستخدم:

إن المنهج هو طريقة التي تساعد في البحث، ولا يستطيع الباحث العلمي الاستغناء عنه

بدون المنهج، ويكون البحث مجرد تجميع للمعلومات لا علاقة له بالواقع العلمي، ويختلف

المنهج من دراسة إلى أخرى على حسب طبيعة ومشكلة موضوع البحث.

ومما لا شك فيه أن أي منجز علم يطمح إلى الاتصاف بصفة علمية يجد نفسه مطالبا

بوضع خطة أو طريقة أو منهج يحدد من خلاله الخطوات التي اتبعها في الوصول إلى

النتائج التي حققها، ومن دون ذلك يعد هذا المنجز عملا يتصف بالنشاز وعدم الدقة، وتبعا

الفصل الرابع: الاطار المنهجي للدراسة التطبيقية

لاختلاف الباحثين وقدراتهم وإمكاناتهم واستنادا إلى كتب المنهجية فإن المنهج الوصفي هو الأكثر كفاءة في الكشف عن حقيقة الظاهرة، وإبراز حقائقها، وباعتباره دراسة الوقائع السائدة المرتبطة بظاهرة أو موقف معين أو مجموعة من الأفراد أو مجموعة من الأحداث أو مجموعة معينة من الأوضاع.¹

وتماشيا مع أهداف وطبيعة موضوع الدراسة، فقد اعتمدنا على تطبيق المنهج الوصفي من خلال محاولة التعرف على دور التدريب الفكري في تنمية صفة السرعة لدى عدائي ألعاب القوى أواسط (17-18) سنة.

4-مجتمع وعينة الدراسة:

4-1-مجتمع الدراسة:

هو تلك المجموعة الأصلية التي تأخذ من العينة، ويطلق على المجتمع الإحصائي اسم العلم، ويمكن تحديده على أنه كل الأشياء التي تمتلك الخصائص أو السمات القابلة للملاحظة والقياس والتحليل الإحصائي.

ولذا فقد اعتمدنا في بحثنا هذا وارتأينا أن يكون مجتمع البحث خاص بنوادي ألعاب القوى (غرداية)، والذي يضم 03 نوادي.

4-2- عينة البحث وكيفية اختيارها:

باعتبار العينة هي حجر الزاوية في أي دراسة ميدانية، تستند على الاستبيان كمقوم أساسي أن مفهومها يجلو على النحو الآتي: "العينة هي جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية، وهي تعتبر جزء من الكل، بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة لمجتمع البحث، وفي النموذج الأول الذي يعتمد عليه الباحث لإنجاز العمل الميداني وبالنسبة لعلم النفس وعلوم التربية البدنية والرياضية، تكون في أشخاص والعينة هي المجموعة الفرعية من عناصر مجتمع بحث معين".²

وفي بحثنا هذا شملت جزءا من مجتمع الدراسة لنوادي ألعاب القوى صنف أواسط، وقد تم اختيار العينة عشوائيا دون تخطيط أو ترتيب مسبق، لا على التعيين لتعميم النتائج،

¹ - حسين عبد المجيد رشوان، في مناهج العلوم، د ط، مؤسسة شباب الجامعة، الإسكندرية، مصر، 2003، ص 66.

² - رشيد زرواتي، مناهج وأدوات البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، ط1، دار الهدى للطباعة والنشر والتوزيع، الجزائر، 2007، ص 334.

الفصل الرابع: الاطار المنهجي للدراسة التطبيقية

واشتملت العينة على 12 مدرب من نوادي ولاية غرداية، من إيجاد فرص متكافئة لكل من المدربين للإجابة على التساؤلات، وقد بلغت 105 من مجتمع البحث الأصلي.

حيث أن كل نادي وزع عليه أربع استبيانات، وتم استرجاع كل هاته الأخيرة، كما يلي:

- نادي هلال غرداية لألعاب القوى.

- نادي الاصلاح غرداية.

- نادي بونورة لألعاب القوى.

5- ضبط متغيرات الدراسة:

استنادا لفرضيات البحث تبين لنا أن هناك متغيرين اثنين أحدهما مستقل والآخر

تابع، وهما كالتالي:

5-1- المتغير المستقل:

هو عبارة عن المتغير الذي يفترض الباحث أنه السبب أو أحد الأسباب لنتيجة معينة، ودراسته قد تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر. حيث كان المتغير المستقل في دراستنا هو "التدريب الفكري".

5-2- المتغير التابع:

هو متغير يؤثر فيه المتغير المستقل، وهو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى، حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر على المتغير التابع.¹

وكان المتغير التابع في دراستنا هو "صفة السرعة".

6- الأدوات والتقنيات المستعملة في البحث:

لإضفاء الموضوعية والدقة اللازمة لأي دراسة علمية لا بد من استعمال بعض الأدوات العلمية والوسائل التقنية التي بواسطتها يصل الباحث إلى كشف النقاب على الظاهرة محل الاهتمام بالدراسة، وقد استخدمنا في دراستنا هذه أداة من أدوات البحث ألا وهو الاستبيان.

¹ محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب، البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999، ص 219.

الفصل الرابع: الاطار المنهجي للدراسة التطبيقية

ويعرف الاستبيان بأنه أداة من أدوات الحصول على الحقائق والبيانات والمعلومات، فيتم جمع هذه البيانات من خلال وضع استمارة الأسئلة، ومن بين مزايا هذه الطريقة أنها اقتصاد في الجهد والوقت، كما أنها تسهم في الحصول على بيانات من العينات في أقل وقت وبتوفير شروط التقنين من صدق وثبات وموضوعية.¹

وقد اعتمدنا في بحثنا على استمارة الاستبيان الموجهة إلى المدربين، وكانت طريقة طرح هذه الأسئلة بأسلوب بسيط يتسنى فهمه بسهولة ووضوح، وكذلك باعتباره مناسب للمدرب، والأسئلة هي استجابة للمحاور، وبالتالي استجابة للفرضيات، فكل سؤال طرح له علاقة بالفرضيات.

6-1-1- نوع الأسئلة: تم الاعتماد على الأسئلة التالية:

6-1-1-1- الأسئلة المغلقة: هي الأسئلة التي يحدد فيها الباحث إجاباته مسبقا وغالبا ما تكون بنعم أو لا.

6-1-1-2- الأسئلة المفتوحة: يحتوي ها النوع على نصفين الأول يكون مغلق من الإجابة وتكون مقيدة بنعم أو لا، والثاني تكون فيه الحرية للمستجوب للإدلاء برأيه الخاص.

محاور الاستبيان:

المحور الأول : يلعب التدريب الفتري بصفة عامة دور في تنمية صفة السرعة لدى عدائي ألعاب القوى(17-18) سنة (الاسئلة من 01-06)

المحور الثاني: لطريقة التدريب الفتري منخفض الشدة دور ايجابي في تنمية صفة السرعة لدى عدائي العاب القوى (17-18)سنة (الاسئلة من 07-15)

المحور الثاني: لطريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة دورا ايجابي في تنمية صفة السرعة لدى عدائي العاب القوى (17-18)سنة (الاسئلة من 16-25)

7- إجراءات التطبيق الميداني:

بعد أخذ الموافقة من طرف المشرف ولجنة التحكيم قمنا بطباعة الاستمارة الموجهة لمدربي النوادي، حيث توجهنا بتاريخ 02 مارس 2022 إلى نادي هلال غرداية، فالتقينا بالمشرفين الذين استقبلونا أحسن استقبال رفقة المدرب، حيث سلمناهم استمارة الاستبيان قصد الإجابة

¹ - حسين أحمد الشافعي وآخرون، مبادئ البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية، منشأة المعارف، الإسكندرية، ص203-205.

الفصل الرابع: الاطار المنهجي للدراسة التطبيقية

عليها، كما أننا قمنا بشرح بعض الأسئلة التي وجدوا فيها غموضاً، وساعدناهم على الإجابة والسماح لهم بالوقت الكافي لها، ثم توجهنا نحو نادي بنورة لألعاب القوى أين التقينا بالمدرّبين مما قاموا بملاً الاستمارات وكان ذلك بتاريخ 03 مارس 2022.

وفي يوم 05 مارس 2022 توجهنا إلى نادي الاصلاح غرداية حيث التقينا مع مسيري الفريق، وبعد تحديد موافقة رئيس النادي قمنا بإجراء استجوابات ولقاءات مع المدرّبين قبل أن نسلمهم الاستمارات التي أجابوا عنها في ظروف جيدة وبحرية وسهولة.

وبعد كل هذه الزيارات التقينا بالمشرف لاستشارته في طريقة تحليل ومناقشة هذه النتائج للنادي الثلاثة، وقمنا بالتحليل يوم ماي 2022.

8- الطريقة الإحصائية:

بعد جمع الاستمارات الخاصة بالمدرّبين قمنا بتفريغ وفرز البيانات وتمت هذه العملية بحساب عدد التكرارات للأجوبة على كل سؤال، وبعدها تم حساب النسب المئوية بالطريقة الثلاثية التالي:

$$س ← 100\%$$

$$ع ← X$$

$$\text{ومنه: } x = \frac{ع \times 10}{س}$$

س: عدد أفراد العينة.

ع: عدد الإجابات (التكرارات)

X = النسبة المئوية.

الفصل الخامس : عرض

النتائج وتحليلها

أولاً: تحليل النتائج

ثانياً: مقابلة النتائج بالفرضيات

ثالثاً: الاستنتاج العام

الفصل الخامس: عرض النتائج وتحليلها

أولاً: تحليل النتائج

المحور الاول : يلعب التدريب الفتري بصفة عامة دور في تنمية صفة السرعة لدى عدائي ألعاب القوى(17-18) سنة

السؤال الأول: أثناء الحصص التدريبية تعتمدون على تدريب الفتري ؟
الغرض من السؤال :البحث عن نسبة استخدام التدريب.

الجدول رقم 01: أثناء الحصص التدريبية هل تعتمد على التدريب الفتري؟

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
80%	8	دائماً
20%	2	أحياناً
0%	0	نادراً
100%	10	المجموع

تحليل ومناقشة النتائج: من خلال الجدول رقم 01 نلاحظ أن النسبة المئوية لرأي المدربين بالاعتماد على التدريب الفتري دائماً اكبر من النسبة المئوية للاعتماد أحياناً بينما تنعدم النسبة المئوية عند نادراً.

الاستنتاج :ومن خلال الجدول نلاحظ أن اغلب المدربين يعتمدون على التدريب الفتري أثناء الحصص التدريبية.

الفصل الخامس: عرض النتائج وتحليلها

السؤال الثاني: أثناء عملية التدريب هل تعطون أهمية كبيرة لتطوير صفة السرعة؟

الغرض من السؤال: معرفة الأهمية التي يوليها المدرب لتطوير صفة السرعة.

الجدول رقم 02: أثناء عملية التدريب هل تعطون أهمية كبيرة لتطوير صفة السرعة؟

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	10	%100
لا	0	%0
المجموع	10	%100

تحليل ومناقشة النتائج: من خلال الجدول رقم 02 يبين لنا أن النسبة المئوية للإجابة بنعم هي % 100 والإجابة بلا % 0 أي أن مجموع المدربين بأنهم يعطون أهمية كبيرة لتطوير صفة السرعة.

الاستنتاج: ومن خلال الجدول نستنتج أن المدربين أثناء عملية التدريب يعطون أهمية كبيرة لتطوير صفة السرعة أي أن السرعة تعد صفة هامة فالمدربين يسعون لتنميتها.

الفصل الخامس: عرض النتائج وتحليلها

السؤال الثالث: ما هو الهدف من استخدام التدريب الفتري؟
الغرض من السؤال: معرفة الهدف من استخدام التدريب الفتري
الجدول رقم 03: ما هو الهدف من استخدام التدريب الفتري؟

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
تطوير قدرات اللاعب	2	10%
تنمية الصفات البدنية من بينها السرعة	5	60%
تحسين مستوى أداء اللاعبين	3	30%
المجموع	10	100%

تحليل ومناقشة النتائج: نلاحظ أن النسبة المئوية لإجابات تنمية الصفات البدنية بنسبة 60% أكبر من النسبة المئوية لإجابات المدربين تحسين مستوى أداء اللاعبين التي كانت نسبتها 30% وفي الأخير تطوير قدرات اللاعب بنسبة 10%.
الاستنتاج: نستنتج أن اغلب المدربين يقرون بان الهدف من استخدام التدريب الفتري هو تنمية الصفات البدنية من بينها السرعة

الفصل الخامس: عرض النتائج وتحليلها

السؤال الرابع: رتب هذه الصفات البدنية والتي تراها مهمة بدرجة كبيرة للاعبي كرة القدم ؟
الهدف من السؤال: معرفة الصفة التي يعتمد المدرب على تطويرها حسب الأولوية
الجدول رقم 04: يوضح آراء المدربين حول الصفة التي ويرونها مهمة بدرجة كبيرة
بالنسبة لعدائي ألعاب القوى (17-18) سنة

الاقتراحات	الترتيب	التكرارات	النسبة المئوية
السرعة	01	10	%100
التحمل	02	10	%100
قوة	03	10	%100
رشاقة	04	10	%100
المرونة	05	10	%100
المجموع		10	%100

تحليل ومناقشة النتائج: من خلال الجدول رقم 04 نلاحظ أن الترتيب جاء على النحو التالي: السرعة في المرتبة الاولى ثم تليها التحمل والقوة ورشاقة والمرونة على التوالي
الاستنتاج: من خلال الجدول نستنتج أن اغلب المدربين يرون بان صفة البدنية المهمة بدرجة كبيرة والتي يعطون لها أهمية كبيرة هي السرعة

الفصل الخامس: عرض النتائج وتحليلها

السؤال الخامس: عند استخدام طريقة التدريب الفتري هل اللاعبين يتحمسون لهذه الطريقة؟
الغرض من السؤال: إدراك المدرب لمدى تحمس اللاعبين للعمل بطريقة التدريب الفتري.
الجدول رقم 05: عند استخدام طريقة التدريب الفتري هل اللاعبين يتحمسون لهذه الطريقة؟

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
90%	9	نعم
10%	1	لا
100%	10	المجموع

تحليل ومناقشة النتائج: من خلال الجدول رقم 05 يبين لنا أن النسبة المئوية للإجابة بنعم هي % 100 والإجابة بلا % 0 أي أن مجموع المدربين يقرون بان اللاعبين يتحمسون لطريقة التدريب الفتري.

الاستنتاج: من خلال الجدول نستنتج بان المدربين يقرون بان اللاعبين يتحمسون لطريقة التدريب الفتري أثناء التمارين أي أن هذا التدريب يساعد اللاعبين للقيام بالتمارين.

الفصل الخامس: عرض النتائج وتحليلها

السؤال السادس: ماهي الشدة التي تعتمدون عليها؟

الغرض من السؤال: معرفة الشدة المستخدمة في التدريب.

الجدول رقم 06: عند استخدام طريقة التدريب الفكري هل ترون أن قدرة اللاعب على الفهم والتنفيذ يكون؟

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
80%	8	عالية
20%	2	متوسطة
0%	0	ضعيفة
100%	10	المجموع

تحليل ومناقشة النتائج: من خلال الجدول رقم 06 نلاحظ أن النسبة المئوية لاعتماد على الشدة العالية تمثل 80% ونجد أن مدربين يقرون بالاعتماد على الشدة المتوسطة أي بنسبة 20%

الاستنتاج: من خلال الجدول أن اغلب المدربين يعتمدون على الشدة العالية في تنفيذ التمارين حيث أن التدريب الفكري وخاصة مرتفع الشدة يعتمد على الشدة العالية.

الفصل الخامس: عرض النتائج وتحليلها

المحور الثاني : لطريقة التدريب الفتري منخفض الشدة دور ايجابي في تنمية صفة السرعة لدى عدائي العاب القوى (17-18)سنة

السؤال السابع: هل التدريب الفتري منخفض الشدة يلائم تطوير السرعة ؟

الغرض من السؤال: معرفة مدى ملائمة التدريب الفتري منخفض الشدة لتطوير السرعة .

الجدول رقم 07: يمثل ملائمة التدريب الفتري منخفض الشدة في تطوير السرعة .

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	1	10%
لا	9	90%
المجموع	10	100%

تحليل ومناقشة النتائج: من خلال نتائج الجدول رقم 07 نجد فرد من العينة أي

بنسبة 10% من مجموعة أفراد العينة يرى أن التدريب الفتري منخفض الشدة يلائم تطوير

السرعة، بينما نجد 9 أفراد من العينة أي بنسبة 90% من مجموعة أفراد العينة يرون أن

التدريب الفتري من خفض الشدة لا يتلائم مع تطوير السرعة .

الاستنتاج: نستنتج مما سبق أن التدريب الفتري منخفض الشدة لا يتلائم مع تطوير صفة

السرعة.

الفصل الخامس: عرض النتائج وتحليلها

السؤال الثامن: هل التدريب الفتري منخفض الشدة يساعد المراهق على التنافس بصورة جيدة؟

الغرض من السؤال: معرفة مدى مساهمة التدريب الفتري منخفض الشدة على التنافس بشكل جيد لدى المراهق .

الجدول رقم 08: يمثل مدى مساهمة التدريب الفتري منخفض الشدة على التنافس بالنسبة للمراهق.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	8	80%
لا	2	20%
المجموع	10	100%

تحليل ومناقشة النتائج: من خلال نتائج جدول 08 : نجد أن 8 أفراد من العينة أي بنسبة 80% من المدربين بان التدريب الفتري منخفض الشدة يساهم العداء المراهق على التنافس الجيد ؛بينما 2 أفراد من العينة أي بنسبة 20% يرون أن التدريب الفتري منخفض الشدة على أنه لا يساهم على التنافس الجيد .

الاستنتاج: نستنتج من المعطيات والنتائج السابقة إن التدريب الفتري منخفض الشدة يساهم على التنافس الجيد بالنسبة للعداء المراهق .

الفصل الخامس: عرض النتائج وتحليلها

السؤال التاسع : هل تنمية صفة السرعة يعود لاستخدام التدريب الفتري منخفض الشدة ؟
الغرض من السؤال: التعرف على مدى استخدام التدريب الفتري منخفض الشدة لتنمية السرعة.

الجدول رقم 09: مدى استخدام التدريب الفتري منخفض الشدة في تنمية السرعة

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	0	%00
لا	10	%100
المجموع	10	%100

تحليل ومناقشة النتائج: من خلال نتائج جدول 09 يظهر لنا أنّ 10 افراد من مجموعة أفراد العينة أي بنسبة 100% من المدربين يرون أن التدريب الفتري منخفض الشدة على انه لا ينمي ولا يعمل على تطوير السرعة .

الاستنتاج: نستنتج من خلال المعطيات السابقة أن التدريب الفتري منخفض الشدة غير مناسب لتطوير السرعة

الفصل الخامس: عرض النتائج وتحليلها

السؤال العاشر: هل التدريب الفكري منخفض الشدة يساعد المراهق على تحمل السرعة ؟
الغرض من السؤال : معرفة مدى مساعدة التدريب الفكري منخفض الشدة للمراهق على تحمل السرعة.

الجدول رقم 10: تناسب التدريب الفكري منخفض الشدة على تحمل السرعة لدى المراهق.

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
10%	1	نعم
90%	9	لا
100%	10	المجموع

تحليل ومناقشة النتائج: من خلال نتائج جدول 10 يظهر لنا أنّ فرد واحد من مجموعة أفراد العينة أي بنسبة 10 % من المدربين يرى أنّ التدريب الفكري منخفض الشدة يناسب تحمل السرعة، بينما 09 أفراد من مجموعة أفراد العينة أي بنسبة 90% من المدربين يرون أنّ التدريب الفكري منخفض الشدة لا يتناسب مع تحمل السرعة بالنسبة لهاته الفئة العمرية .
الاستنتاج: نستنتج من خلال المعطيات السابقة أنّ التدريب الفكري منخفض الشدة لا يتناسب مع تحمل السرعة لدى العداء المراهق .

الفصل الخامس: عرض النتائج وتحليلها

السؤال الحادي عشر: هل يمكن تطوير السرعة الحركية بطريقة التدريب الفكري منخفض الشدة؟

الغرض من السؤال : معرفة مدى تطوير السرعة الحركية بطريقة التدريب الفكري منخفض الشدة .

الجدول رقم 11: يمثل مدى تطوير السرعة الحركية باستخدام التدريب الفكري منخفض الشدة

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	00	%00
لا	10	%100
المجموع	10	%100

تحليل ومناقشة النتائج: من خلال نتائج جدول 11 يظهر لنا أن 10 أفراد من مجموعة العينة أي بنسبة 100% من المدربين يرون بأن لطريقة التدريب الفكري منخفض الشدة انه لا يعمل على تطوير السرعة الحركية .

الاستنتاج: نستنتج مما سبق أن طريقة التدريب الفكري منخفض الشدة لا تعمل على تنمية وتطوير السرعة الحركية .

الفصل الخامس: عرض النتائج وتحليلها

السؤال اثنى عشر: هل يمكن تحسين سرعة رد الفعل بطريقة التدريب الفكري منخفض الشدة؟

الغرض من السؤال: معرفة مدى تحسين سرعة رد الفعل بطريقة التدريب الفكري منخفض الشدة

الجدول رقم 12: مدى تحسين سرعة رد الفعل باستخدام التدريب الفكري منخفض الشدة.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	00	%00
لا	10	%100
المجموع	10	%100

تحليل ومناقشة النتائج: من خلال النتائج الجدول 12 يظهر لنا أن 10 أفراد من مجموعة العينة أي بنسبة 100% من المدربين يرون بان التدريب الفكري منخفض الشدة لا يمكننا من تحسين سرعة رد الفعل .

الاستنتاج: نستنتج مما سبق أن التدريب الفكري منخفض الشدة لا يعمل على تطوير سرعة رد الفعل "يهدف هذا النوع من التدريب إلى تنمية التحمل العام والتحمل الدوري التنفسي ويؤدي إلى ترقية عمل الجهازين الدوري التنفسي.

الفصل الخامس: عرض النتائج وتحليلها

السؤال الثالث عشر: هل التدريب الفتري منخفض الشدة يساعد المراهق بعدم الشعور بالتعب والإرهاق ؟

الغرض من السؤال: معرفة مدى مساهمة التدريب الفتري منخفض الشدة بعدم شعور المراهق بالتعب والإرهاق .

الجدول رقم 13: مساهمة التدريب الفتري منخفض الشدة بعدم شعور بالإرهاق لدى المراهق

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
70%	07	نعم
30%	03	لا
100%	10	المجموع

تحليل ومناقشة النتائج: من خلال الجدول رقم (13) يتضح لنا أن 07 أفراد من العينة أي نسبة 70% يرون بان التدريب الفتري لا منخفض الشدة يساهم في شعور العداء المراهق بعدم التعب والإرهاق .

الاستنتاج: نستنتج من خلال معطيات الجدول بان التدريب الفتري منخفض الشدة يساهم في شعور العداء المراهق بعدم التعب والإرهاق وهذا يدل على ايجابية هذا النوع، بالإضافة إلى زيادة قدرة الدم على تحمل المزيد من الاوكسيجين كما يؤدي إلى ظهور تأخر التعب ."

الفصل الخامس: عرض النتائج وتحليلها

السؤال الرابع عشر: هل تزيد القدرات العقلية خلال هذه الفترة باستخدام التدريب الفتري منخفض الشدة؟

الغرض من السؤال: معرفة مدى زيادة القدرات العقلية باستخدام التدريب الفتري منخفض الشدة لدى المراهق .

الجدول رقم 14: زيادة القدرات العقلية عن طريق استخدام التدريب الفتري منخفض الشدة لدى المراهق .

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
20%	2	نعم
80%	8	لا
100%	10	المجموع

تحليل ومناقشة النتائج: من خلال نتائج الجدول رقم (14) يتضح لنا أن 2 أفراد من مجموعة العينة أي نسبة 20% يرون بأن التدريب الفتري منخفض الشدة يزيد من القدرات العقلية لدى المراهق ،بينما 8 افراد من العينة أي بنسبة 80% بأن القدرات العقلية لهاته الفئة لا تزداد باستخدام التدريب الفتري منخفض الشدة

الاستنتاج: نستنتج مما سبق أن القدرات العقلية لدى العداء المراهق لا تزداد باستخدام التدريب الفتري منخفض الشدة .

الفصل الخامس: عرض النتائج وتحليلها

السؤال الخامس عشر: هل التدريب الفتري منخفض الشدة يساعد المراهق على تحقيق مستوى عالي من القدرات البدنية ؟

الغرض من السؤال: مدى مساعدة التدريب الفتري منخفض الشدة على تحقيق مستوى عالي من القدرات البدنية .

الجدول رقم 15: مدى تحقيق المستويات العالية للقدرات البدنية باستخدام التدريب الفتري منخفض الشدة .

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
30%	3	نعم
70%	7	لا
100%	10	المجموع

تحليل ومناقشة النتائج: من خلال نتائج جدول رقم 15 أن 03 أفراد العينة أي بنسبة 30 % من المدربين يرون أن التدريب الفتري منخفض الشدة يساعد المراهق على تحقيق مستوى عالي من القدرات البدنية بينما 07 أفراد من العينة أي بسبة 70% يرون بأن التدريب الفتري منخفض الشدة لا يساعد المراهق على الوصول الى المستوى العالي من القدرات البدنية. الاستنتاج: نستنتج مما سبق ان التدريب الفتري منخفض الشدة لا يساعد العداء المراهق على تحقيق مستويات عالية من القدرات البدنية .

الفصل الخامس: عرض النتائج وتحليلها

المحور الثالث: لطريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة دورا ايجابيا في تنمية صفة السرعة لدى عدائي العاب القوى (17-18)سنة .

السؤال السادس عشر: هل التدريب الفتري مرتفع الشدة يجعل العداء المراهق يشارك في تدريبات السرعة ويقلل له من الملل ؟

الغرض من السؤال : إدراك أن التدريب الفتري مرتفع الشدة يجعل العداء يشارك في تدريب السرعة .

الجدول رقم 16: مدى مساهمة التدريب الفتري مرتفع الشدة على جعل العداء يشارك في التمرن على السرعة .

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
90%	9	نعم
01%	1	لا
100%	10	المجموع

تحليل ومناقشة النتائج: من خلال الجدول 16 يتضح لنا أن 09 أفراد من مجموعة العينة أي بنسبة 90% يرون أن التدريب الفتري مرتفع الشدة يجعل العداء المراهق يشارك في تدريب السرعة ،بينما فرد واحد من العينة اي بنسبة 10 يرى بأنالتدريب الفتري مرتفع الشدة لا يجعل العداء يشارك في التدريب على السرعة.

الاستنتاج: نستنتج من خلال ما سبق أن التدريب الفتري مرتفع الشدة يجعل العداء المراهق يشارك ويتدرب على السرعة ،وهذا يدل على ايجابية هذا النوع من التدريب الفتري مرتفع الشدة .

الفصل الخامس: عرض النتائج وتحليلها

السؤال السابع عشر: هل التدريب الفتري مرتفع الشدة يتناسب مع الفئة العمرية (17-18) سنة؟

الغرض من السؤال : معرفة مدى تناسب التدريب الفتري مرتفع الشدة مع العداء المراهق .
الجدول رقم 17: تناسب التدريب الفتري مرتفع الشدة مع الفئة العمرية (17-18) سنة .

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
100%	10	نعم
00%	00	لا
100%	10	المجموع

تحليل ومناقشة النتائج: من خلال نتائج الجدول 17 نجد أن 10 أفراد من مجموعة العينة أي بنسبة 100% من المدربين يرون أن التدريب الفتري مرتفع الشدة يتناسب مع الفئة العمرية 17-18 سنة .

الاستنتاج: نستنتج مما سبق أن التدريب الفتري مرتفع الشدة يناسب الفئة العمرية من صنف الاواسط لدى عدائي العاب القوى ،وهذا يدل على الاهتمام بالعدائين في هاته المرحلة .

الفصل الخامس: عرض النتائج وتحليلها

السؤال الثامن عشر: هل التدريب الفتري مرتفع الشدة مناسب لتطوير صفة السرعة؟
الغرض من السؤال: مدى تناسب التدريب الفتري مرتفع الشدة مع تطوير السرعة .
الجدول رقم 18 : تناسب التدريب الفتري مرتفع الشدة مع تطوير السرعة .

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
%90	09	نعم
%10	01	لا
%100	10	المجموع

تحليل ومناقشة النتائج: من خلال نتائج الجدول (18) يتضح لنا أن فرد واحد من العينة أي بنسبة 10% يرى بان التدريب الفتري مرتفع الشدة لا يتناسب مع تطوير، السرعة ،بينما هناك 09 أفراد من مجموعة العينة أي بنسبة 90% من المدربين يرون بأن التدريب الفتري مرتفع الشدة يتناسب مع تطوير السرعة
الاستنتاج: نستنتج من خلال ما سبق إن طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة يتناسب مع تطوير السرعة ،وهذا يدل على ايجابية هذا النوع من التدريب الفتري.

الفصل الخامس: عرض النتائج وتحليلها

السؤال التاسع عشر: هل التدريب الفتري مرتفع الشدة يعمل على تطوير سرعة رد الفعل ؟
الغرض من السؤال : معرفة مدى تطوير سرعة رد الفعل بالتدريب الفتري مرتفع الشدة .
الجدول رقم 19 : تطوير سرعة رد الفعل باستخدام التدريب الفتري مرتفع الشدة .

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
80%	8	نعم
20%	2	لا
100%	10	المجموع

تحليل ومناقشة النتائج: من خلال نتائج (19) يتضح لنا أننا 08 أفراد من مجموع العينة أي بنسبة 80 % يرون بأن التدريب الفتري مرتفع الشدة يعمل على تطوير سرعة رد الفعل بينما 02 أفراد من العينة أي بنسبة 20 % يرون بأنه لا يعمل على تطوير هذا النوع من السرعة .

الاستنتاج: نستنتج من خلال المعطيات السابقة أن التدريب الفتري مرتفع الشدة يعمل على تطوير سرعة رد الفعل، بالإضافة الى تنمية القوة المميزة بالسرعة والقدرة الانفجارية " وكذلك في فترة استمرار التمرين في فقرة "عند التدريب على العناصر الأساسية للسرعة الكلية مثل رد الفعل وسرعة الحركة الواحدة تكون فترة أداء التمرين الواحد قصيرة جدا لبضع ثوان حتى 5-10 ثانية، وفي حالة التدريب على سرعة المسافة يمكن أن تتراوح زمن التمرين ما بين 5-6 ثوان إلى 60 ثانية.

الفصل الخامس: عرض النتائج وتحليلها

السؤال العشرون: هل التدريب الفكري مرتفع الشدة يساعد على تطوير السرعة الحركية ؟
الغرض من السؤال : معرفة مدى تطوير السرعة الحركية باستخدام التدريب الفكري مرتفع الشدة .

الجدول رقم 20 : تطوير السرعة الحركية باستخدام التدريب الفكري مرتفع الشدة .

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
%100	10	نعم
%00	00	لا
%100	10	المجموع

تحليل ومناقشة النتائج: من خلال الجدول رقم (20) نجد أن (10) أفراد من العينة أي بنسبة 100% من المدربين يؤكدون على أن التدريب الفكري مرتفع الشدة يعمل على تطوير السرعة الحركية .

الاستنتاج: نستنتج مما سبق أن التدريب الفكري مرتفع الشدة يساعد على تطوير السرعة الحركية ، و هذا ما يدل على ايجابية هذا النوع من التدريب الفكري، حيث تهدف هاته الطريقة إلى تنمية العديد من الصفات منها (تحمل السرعة وتحمل القوة) والسرعة والقدرة العضلية وكذلك القوة العظمى"

كذلك في زيادة عناصر اللياقة البدنية السرعة الحركية في فقرة "يقصد بالسرعة الحركية أداء حركة ذات هدف محدد لمدة واحدة أو لعدد متتالي من المرات في أقل زمن ممكن.

الفصل الخامس: عرض النتائج وتحليلها

السؤال الواحد وعشرون: هل التدريب الفكري مرتفع الشدة يتناسب مع النمو الفسيولوجي للفرد (17-18) سنة ؟

الغرض من السؤال: معرفة مدى مساهمة التدريب الفكري مرتفع الشدة مع النمو الفسيولوجي للمراهق (17-18) سنة .

الجدول رقم 21: مدى تناسب التدريب الفكري مرتفع الشدة مع النمو الفسيولوجي مع الفئة العمرية (17-18) سنة

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
80%	08	نعم
20%	02	لا
100%	10	المجموع

تحليل ومناقشة النتائج: من خلال نتائج الجدول (21) نجد أن 08 أفراد من العينة أي بنسبة 80% من المدربين يرون بان التدريب الفكري مرتفع الشدة يتناسب مع النمو الجسمي للمراهق بينما نجد 02 افراد من العينة أي بنسبة 20% يرون بأنه لا يمكن ان يتناسب التدريب الفكري مرتفع الشدة مع النمو الفسيولوجي للمراهق.

الاستنتاج: نستنتج أن طريقة التدريب الفكري مرتفع الشدة يتناسب مع النمو الفسيولوجي للعداء المراهق، وهذا يدل على ايجابية هذا النوع من التدريب لأن في فترة المراهقة تحتاج الى النمو الوظيفي التي تتميز بالإمكانيات الوظيفية (الفسيولوجية) العالية وزيادة القدرة على التكيف مع المجهود البدني.

الفصل الخامس: عرض النتائج وتحليلها

السؤال الثاني وعشرون: هل تهتم بتطوير صفة السرعة كثيرا خلال الموسم الرياضي باستخدام التدريب الفتري مرتفع الشدة؟

الغرض من السؤال:

معرفة مدى استخدام التدريب الفتري مرتفع الشدة في تطوير السرعة خلال الموسم الرياضي.

الجدول رقم 22: استخدام التدريب الفتري مرتفع الشدة في تطوير السرعة خلال الموسم الرياضي

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
90%	9	نعم
10%	1	لا
100%	10	المجموع

تحليل ومناقشة النتائج: من خلال نتائج الجدول (22) نجد أن (90) أفراد من العينة أي بنسبة 90% من المدربين يرون أن بان التدريب الفتري مرتفع الشدة يستخدم لتطوير السرعة كثيرا خلال الموسم الرياضي، بينما نجد فرد واحد من أفراد من العينة أي بنسبة 10% يرى أن التدريب الفتري مرتفع الشدة لا يستخدم كثيرا لتطوير السرعة .

الاستنتاج:

نستنتج من خلال ما سبق أن التدريب الفتري مرتفع الشدة يستخدم كثيرا لتطوير السرعة خلال المواسم الرياضية، وهذا يدل على ايجابية هذا النوع من التدريب الفتري .

الفصل الخامس: عرض النتائج وتحليلها

السؤال الثالث وعشرون: هل يمكن تطوير السرعة الانتقالية بالتدريب الفكري مرتفع الشدة ؟
الغرض من السؤال: معرفة مدى إمكانية تطوير السرعة الانتقالية بالتدريب الفكري مرتفع الشدة.

الجدول رقم 23: مدى إمكانية تطوير السرعة الانتقالية بطريقة التدريب الفكري مرتفع الشدة.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	9	90%
لا	1	10%
المجموع	10	100%

تحليل ومناقشة النتائج: من خلال نتائج الجدول (23) نجد أن 09 أفراد من العينة أي نسبة 90% يرون بان التدريب الفكري مرتفع الشدة يساهم في تطوير السرعة الانتقالية، بينما نجد فرد يرى بان التدريب الفكري مرتفع الشدة لا يساهم في تطوير السرعة الانتقالية.
الاستنتاج: نستنتج من خلال ما سبق أن التدريب الفكري مرتفع الشدة يساهم في تطوير السرعة الانتقالية، وهذا ما يدل على مزايا هذا النوع من التدريب الفكري مرتفع الشدة .

الفصل الخامس: عرض النتائج وتحليلها

السؤال الرابع وعشرون: هل صفة السرعة يتم تطويرها بصفة مستمرة باستخدام التدريب الفكري مرتفع الشدة ؟

الغرض من السؤال: معرفة مدى استمرارية تطوير صفة السرعة باستخدام التدريب الفكري مرتفع الشدة .

الجدول رقم 24 : مدى استمرار في تطوير السرعة بطريقة التدريب الفكري مرتفع الشدة .

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	9	%90
لا	1	%10
المجموع	10	%100

تحليل ومناقشة النتائج: من خلال الجدول (24) يتضح لنا أن 09 أفراد من العينة أي بنسبة %90 يرون أن التدريب الفكري مرتفع الشدة يستخدم باستمرار في تطوير السرعة، بينما نجد فرد واحد أي بنسبة %10 يرى أن التدريب الفكري مرتفع الشدة لا يستخدم باستمرار في تنمية السرعة .

الاستنتاج: من خلال المعطيات السابقة نستنتج بان التدريب الفكري مرتفع الشدة يستخدم باستمرار لتطوير السرعة، وهذا ما يدل على ايجابية هذا النوع من التدريب الفكري.

الفصل الخامس: عرض النتائج وتحليلها

السؤال الخامس وعشرون : ما هو أفضل نوع للتدريب الفتري في تنمية صفة السرعة لدى عدائي العاب القوى (17-18)سنة ؟

الغرض من السؤال: معرفة مدى قدرة التدريب الفتري الانسب لتنمية صفة السرعة.

الجدول رقم 25: ما هو أفضل نوع للتدريب الفتري في تنمية صفة السرعة لدى عدائي العاب القوى (17-18)سنة

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
التدريب الفتري منخفض الشدة	1	10%
التدريب الفتري المرتفع الشدة	9	90%
التدريب الفتري منخفض جدا	0	0%
المجموع	10	100%

أكد معظم المدربين في آراءهم حول أفضل نوع من التدريب الفتري لتنمية صفة السرعة لدى عدائي العاب القوى على أن التدريب الفتري مرتفع الشدة هو الأفضل لتطوير وتحسين هاته الصفة وذلك من خلال استخدام شدة (75 / 90 %) من الحد الأقصى لقدرة العداء أثناء التدريب وتمارين على السرعة مع وجود فترات راحة بينية التي تتناسب مع الحجم ومع الشدة المراد التدريب عليها (أن يكون الحجم قليلا) اي الزيادة في الشدة التدريبية .

ثانيا: مقابلة النتائج بالفرضيات

1.الفرضية الأولى: يعتمد المدرب على التدريب الفتري من اجل تنمية قدرات اللاعبين

ومن خلال النتائج المتحصل عليها من الجداول(01-02-03-04-05-06) وعلى ضوء هذه النتائج تبين لنا أن اغلب المدربين أجمعوا على انهم يعتمدون على التدريب الفتري أثناء الحصة التدريبية، كما تبين لنا أن أثناء أن المدربون يعتمدون على الشدة العالية عند استخدام في التدريب وهذا ما أشار إليه مهند حسين البشتاوي) ويتم التدريب الرياضي في هذه الطريقة بشدة عالية وقد تصل إلى الحد الأقصى(،كما أن اللاعبون يتحمسون لهذه الطريقة ويسهل عليهم القيام بالتمارين المقدمة إليهم حيث أن الاستجابة على الفهم والتنفيذ تكون سريعة عند استخدام هذا النوع من التدريب، وبالتالي يمكن القول بأنه قد تحققت صحة الفرضية الجزئية الأولى.

الفصل الخامس: عرض النتائج وتحليلها

2.الفرضية الثانية: تلعب طريقة التدريب الفتري منخفض الشدة دور في تنمية صفة السرعة لدى عدائي العاب القوى (17-18)

ومن خلال النتائج المتحصل عليها من الجداول(07-08-09-10-11-12-13-14-15) وعلى ضوء هذه النتائج بغية التأكد من الفرضية الثانية التي نفترض فيها بأن التدريب الفتري المنخفض الشدة يعطي مردود لدى لاعبي العاب القوى يرون أن التدريب الفتري من خفض الشدة لا يتلائم مع تطوير السرعة إن التدريب الفتري منخفض الشدة يساهم على التنافس الجيد بالنسبة للعداء المراهق .

حيث يهدف هذا النوع من التدريب إلى تنمية التحمل العام و التحمل الدوري التنفسي ويؤدي إلى ترقية عمل الجهازين الدوري التنفسي " كما وجدنا أن التدريب الفتري منخفض الشدة غير مناسب لتطوير السرعة التدريب الفتري منخفض الشدة لا يتناسب مع تحمل السرعة لدى العداء المراهق و يعمل على تنمية وتطوير السرعة الحركية ولا تطوير سرعة رد الفعل حيث يهدف هذا النوع من التدريب إلى تنمية التحمل العام والتحمل الدوري التنفسي ويؤدي إلى ترقية عمل الجهازين الدوري التنفسي، ويساهم التدريب الفتري منخفض الشدة في شعور العداء المراهق بعدم التعب والإرهاق وهذا يدل على ايجابية هذا النوع، غير لا يساعد العداء المراهق على تحقيق مستويات عالية من القدرات البدنية ومنه لم تتحقق الفرضية الثانية.

3.الفرضية الثالثة تلعب طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة دور في تنمية صفة السرعة لدى عدائي العاب القوى (17-18).

ومن خلال النتائج المتحصل عليها من الجداول(16-17-18-19-20-21-22-23-24-25)

أن التدريب الفتري مرتفع الشدة يجعل العداء المراهق يشارك ويتدرب على السرعة ،وهذا يدل على ايجابية هذا النوع من التدريب الفتري مرتفع الشدة .

وهذا ما نجده يتوافق مع دراسة مؤيد جاسم محمد وآخرون 2004-2005 ودراسة مؤيد جاسم محمد وعلي شبوط إبراهيم ورافع صالح فتحي 2005، ودراسة علي خضير عبيس الموسوي، حيدر شمخي جبار العيداوي وعبد العباس عبد الرزاق عبود 2006، كما يؤدي إلى تنمية قدرة العضلات على التكيف للمجهود البدني المبذول الامر الذي يؤدي الى تأخر الإحساس بالتعب " التدريب الفتري مرتفع الشدة يناسب الفئة العمرية من صنف الاواسط لدى عدائي العاب القوى ،وهذا يدل على الاهتمام بالعدائين في هاته المرحلة .

الفصل الخامس: عرض النتائج وتحليلها

طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة يتناسب مع تطوير السرعة، وهذا يدل على ايجابية هذا النوع من التدريب الفتري.

كما وجدنا أن التدريب الفتري مرتفع الشدة يعمل على تطوير سرعة رد الفعل، ويساعد على تطوير السرعة الحركية، وهذا ما يدل على ايجابية هذا النوع من التدريب الفتري، ويتناسب هذا النوع مع النمو الفسيولوجي للعداء المراهق، وهذا يدل على ايجابية هذا النوع من التدريب لأن مرحلة المراهقة تتميز بالإمكانيات الوظيفية (الفسيولوجية) العالية وزيادة القدرة على التكيف مع المجهود البدني"، ويستخدم التدريب الفتري مرتفع الشدة كثيرا لتطوير السرعة خلال المواسم الرياضية، وهذا يدل على ايجابية هذا النوع من التدريب الفتري .

كما أن التدريب الفتري مرتفع الشدة يستخدم باستمرار لتطوير السرعة، وهذا ما يدل على ايجابية هذا النوع من التدريب الفتري، ومن خلال بحثنا في معرفة أفضل نوع من التدريب الفتري على تنمية صفة السرعة للعداء من صنف الأواسط.

وقد أكد معظم المدربين في آراءهم حول أفضل نوع من التدريب الفتري لتنمية صفة السرعة لدى عدائي العاب القوى على أن التدريب الفتري مرتفع الشدة هو الأفضل لتطوير وتحسين هاته الصفة وذلك من خلال استخدام شدة (75 / 90 %) من الحد الأقصى لقدرة العداء أثناء التدريب وتمارين على السرعة مع وجود فترات راحة بينية التي تتناسب مع الحجم ومع الشدة المراد التدريب عليها (أن يكون الحجم قليلا) اي الزيادة في الشدة التدريبية، وهذا ما يثبت صحة الفرضية الجزئية الثالثة التي انطلقنا منها.

4. مناقشة الفرضية العامة:

من خلال الجدول تبين لنا أن الفرضيات الجزئية الاولى والثالثة قد تحققت وهذا مايبين أن الفرضية العامة والتي تدور حول التدريب الفتري مرتفع الشدة يساهم في تطوير صفة السرعة عند لاعبي العاب القوى .

ثالثا: الاستنتاج العام

على ضوء ما توصلت إليه النتائج هذه الدراسة ومن خلال الفرضيات المطروحة يمكن أن نستنتج أن السرعة عند لاعبي القوى (17-18) سنة تتطور وتتزايد بواسطة التدريب الفتري المرتفع الشدة من خلال نظرة المدربين.

- وكذلك استنتجنا أن التدريب الفتري مرتفع الشدة يلعب دور في تنمية صفة السرعة من خلال النتائج المتحصل عليها في الدراسة النظرية والجانب التطبيقي.

الفصل الخامس: عرض النتائج وتحليلها

- وتبين لنا أيضا أن التدريب الفترى المرتفع الشدة يعطى مردود أثناء المباريات من طرف اللاعبين وذلك من خلال النتائج المحققة والتمارين المطبقة والتحسين الموجود.
 - وكذلك استنتجنا أن التمارين المنتهجة من طرف المدرب تساهم في تطوير صفة السرعة لدى لاعبي القوى (17-18) سنة من خلال التمارين المقننة ومصادرها والوسائل المتاحة والمتوفرة.
- ومن خلال كل هذه النتائج المتحصل عليها توصلنا إلى تحقيق صحة الفرضية التي مفادها أن التدريب الفترى المرتفع الشدة يساهم في تنمية وتطوير صفة السرعة عند القوى (17-18) سنة.

الخطبة

الخاتمة

الخاتمة :

من خلال دراستنا هذه وبالنظر للظروف المحيطة بها نأمل أن يحقق الاستبيان الذي نحن بصدد اعداده للنتائج المرجوة من خلال الدراسة التطبيقية في المستقبل وبالنظر للنتائج المتواصل اليها في الدراسات السابقة استخلصنا أن السرعة ضرورية جدا بالنسبة لعداء ألعاب القوى.

وتبين لنا أن طريقة التدريب الفترتي المرتفع السدة من الطرق التدريبية التي تساهم بشكل فعال في تطوير السرعة كما أن لها دور فعال في تطوير القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين والتي من خلالها تتم تنمية صفة السرعة.

1- اقتراحات :

- ضرورة استخدام الطرق العلمية في عملية التدريب خاصة بصفة الأواسط التي تعتبر القاعدة الأساسية في النوادي الرياضية .
- الضرورة لتكثيف الدورات التكوينية لمدربي هته الفئة .
- ضرورة إعطاء مهمة لمدربي ذو خبرة عالية لتدريب لعدائي (أواسط) .
- البرامج التدريبية لتطوير عناصر اللياقة البدنية تكون مبنية على أسس علمية .
- الاهتمام بالتدريب الفترتي مرتفع الشدة لتطوير صفة السرعة .
- استخدام التدريب الفترتي أثناء الحصص التدريبية لتلائمه مع الفئة العمرية (17 . 18) سنة .
- التعرف على طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة في تطوير صفة السرعة .

2- الآفاق المستقبلية للدراسة :

- إجراء المزيد من البحوث الوصفية و الدراسات التحليلية و التجريبية في سياق هذا الموضوع .
- إجراء دراسات تجريبية لتحديد العناصر البدنية و شدة تدريبها لدى العدائي الأواسط من خلال الجوانب الفسيولوجية و الجسميةالخ
- إجراء دراسات متعمقة في التدريب الفترتي مرتفع الشدة على تطوير السرعة .
- إن السرعة ضرورية جدا بالنسبة لعداء ألعاب القوى بذلك يجب تقديم مختلف الاختبارات المتعلقة بهاته الصفة

المراجع

المراجع

الكتب

- إبراهيم أحمد سلامة: المدخل التطبيقي في اللياقة البدنية، منشأة المعارف ، إسكندرية ، 2000
- أبو العلاء عبد الفتاح، التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية، دار الفكر العربي ، ط1، القاهرة ، مصر ، 1997
- أبو العلاء أحمد عبد الفتاح:التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية، طبعة الأولى، دار الفكر العربي، مدينة نصر، 1997
- أبو العلاء عبد الفتاح :التدريب الرياضي، الأسس الفسيولوجية، ب ط، دار الفكر العربي ، مصر، 1997
- أحمد نصر الدين، فسيولوجيا اللياقة البدنية ، دار الفكر العربي ، 2003 .
- أسامة كامل:النمو الحركي ، ب ط ، دار الفكر العربي ، القاهرة، 1999
- ألوف رتيح، مقدمة علم النفس، ترجمة عادل عز الدين، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1994
- أمر الله أحمد البساطي، أسس و قواعد التدريب الرياضي، منشأة المعارف ، الإسكندرية، ط1، 1998
- أمر الله البساطي، الإعداد البدني الوظيفي في كرة القدم، دار الجامعة الجديدة، ب ط ، الإسكندرية ، مصر ، 2001
- أمر الله البساطي، أسس وقواعد التدريب الرياضي و تطبيقاته، دار المعارف، ب ط ، الإسكندرية ، مصر ، 1998
- بسطويسي أحمد، أسس ونظريات التدريب الرياضي ، دار القلم ، القاهرة ، 1999
- بسطويسي أحمد، سباقات الميدان ومسابقات المضمار، دار الفكر العربي، ط1، مصر، 1997
- حسن السيد ابو عبيدة ،الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، مطبعة الأعمال الفنية، ط1، الإسكندرية، مصر، 2001
- حسين أحمد الشافعي وآخرون، مبادئ البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية، منشأة المعارف، الإسكندرية
- حسين عبد المجيد رشوان، في مناهج العلوم، د ط، مؤسسة شباب الجامعة، الإسكندرية، مصر، 2003
- رابح تركي، أصول التربية والتعلم، ديوان المطبوعات الجامعية، بدون طبعة، الجزائر، 1990
- رشاد أحمد عبد اللطيف، إدارة الموارد البشرية وتنمية المؤسسات الاجتماعية، الأردن، 2000 .

المراجع

- رشيد زرواتي، **مناهج وأدوات البحث العلمي في العلوم الاجتماعية**، ط1، دار الهدى للطباعة والنشر والتوزيع، الجزائر، 2007
- ريسان خريبط مجيد: **تطبيقات في علم الفيسيولوجيا والتدريب الرياضي**، طبعة الأولى، دار الشروق للنشر والتوزيع، عمان الأردن، 1998
- سعد الدين أبو الفتوح الشرنوبي، عبد المنعم صويدي، **مسابقات الميدان والمضمار**، مكتبة ومطبعة الاشعاع الفنية، مصر، 1998 :
- شعيب النعمان السعود ، **موسوعة العاب القوى العالمية** ، دار النشر اليازوري ، ط 1 ، 2011
- عبد الرحمان عبد الحميد زاهر: **فسيولوجيا مسابقات الوثب والقفز**، طبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر، 2001
- عثمان محمد، **موسوعة العاب القوى** ، ط1 ، دار العلم للنشر والتوزيع ، الكويت، 1990
- عدنان درويش جلون، **التربية الرياضية المدرسية** ، دار الفكر العربي ط3، مصر، 1992.
- علي فهمي ألبيك وشعبان إبراهيم محمد : **تخطيط التدريب في كرة السلة** ، منشأة المعارف ، الإسكندرية
- علي فهمي ألبيك، عماد الدين عباس، **المدرّب الرياضي**، الناشر للمعارف ، ط 01 ، مصر ، 2003
- عنايات محمد أحمد فرج، **مناهج وطرق تدريس التربية البدنية والرياضية**، دار الفكر لعربي، مصر، 1998
- غانم وجدي مصطفى، السيد محمد لطفي، **الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرّب**، دار الهدى للنشر والطباعة، مصر، 2002،
- قاسم حسن حسين، **التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة** ، دار الفكر ، ط1، عمان ، الأردن، 1998
- قاسم حسن حسين، **الفزيولوجيا مبادئ وتطبيقاتها في المجال الرياضي**، دار الحكمة، جامعة بغداد، العراق، 1999
- كمال الرياضي، **التدريب الرياضي في القرن 21**، دار وائل ، ب ط ، عمان ، الأردن، 2004
- كمال جميل الرضي، **التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين**، دار وائل للنشر والتوزيع، مصر، 2004.
- مجيد ريسان خريبط ، **التحليل البيوكيميائي والفسلجي في التدريب الرياضي** ، مطبعة دار الحكمة ، جامعة البصرة ، 1991

المراجع

- محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب، البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999
- محمد حسين علاوة ومحمد نصر الدين رضوان: اختبارات الأداء الحركي، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994
- محمد زيان عمر، البحث العلمي مناهجه وتقنياته، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1983
- محمد صبحي حسائين وأحمد كسري معاني: موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي، الطبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر
- محمد مصطفى زيدان نبيل السمالوطي، علم النفس التربوي، دار الشروق، ط2، الرياض، السعودية، 1985
- محمود كاشف، الإعداد النفسي للرياضيين، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1991
- مروان عبد المجيد ابراهيم ، تصميم وبناء اختبارات اللياقة البدنية لاستخدام طرق التحليل العلمي، ط 1 ، عمان الاردن ، سنة 2001
- مصطفى فهمي ،سيكولوجيا الطفولة والمراهقة ، دار المعارف بيروت ،لبنان، 1960.
- معروف رزيق ، خطايا المراهقة ، دار الفكر ، ط2 ، دمشق ، 1986
- مفتي إبراهيم حمناذ: التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة ، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة
- مفتي إبراهيم حمّاد ، التدريب الرياضي الحديث ، ط1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1998
- مفتي إبراهيم حماد ،التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة، دار الفكر العربي، ط2001.
- مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي، ب ط ، دار الفكر العربي، القاهرة مصر
- مفتي إبراهيم حمادة ، التدريب الرياضي الحديث ، دار الفكر العربي ، ط2، القاهرة ، مصر، 2001
- مهند حسين البشتاوي وأحمد محمود إسماعيل: فسيولوجيا التدريب البدني، الطبعة الأولى، دار وائل للنشر والتوزيع ، عمان الأردن، 2006
- مهند حسين البشتاوي، احمد إبراهيم الخواجا ، مبادئ التدريب الرياضي ، ط 2 ، دار وائل للنشر، 2010
- موفق مجيد المولى، الأساليب الحديثة في تدريب كرة القدم ، دار الفكر ، ط1، عمان ، الأردن، سنة 2000

المراجع

- ميخائيل خليل عوض، مشكلة المراهقين في المدن والريف، دار المعارف، القاهرة، مصر، 1971
- ناصر ثابت، أضواء على الدراسة الميدانية، مكتبة الفلاح، ط1، الكويت، 1984
- نبيلة أحمد عبد الرحمان ، سلوى عز الدين فكري ، منظومة التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، مصر، ط1، 2003،
- وجدي مصطفى الفاتح، محمد لطفي السيد، الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب، دار الهدى، مصر ، 2002
- وجيه محبوب، طرائق البحث العلمي ومناهجه، دار الحكمة للطباعة والنشر، بغداد، 1993
- وديع ياسين وياسين طه:الإعداد البدني للنساء ، مديرية دار الكتاب لطباعة والنشر الموصل العراق ، 1986

المقالات

- سريعية جمال، أثر استخدام طريقتي التدريب الفكري والتدريب التكراري في تطوير صفة السرعة بمختلف أشكالها لدى عدائي 400 متر عدو - دراسة ميدانية على المنتخب الوطني العسكري لألعالي القوى-، مجلة علوم وممارسات الأنشطة البدنية الرياضية والفنية رقم 09، 2016

المذكرات

- البقال ياسر منير طه ، أثر استخدام التدريبات التكراري والفتري ، والمختلط في إنجاز وسرعة استشفاء مسافات محددة في عدو 100 متر ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، 2002
- زقار توفيق وآخرون، اقتراح برنامج تدريبي لتطوير صفة المداومة عند عدائي المسافات النصف طويلة 16-18 سنة) مذكرة ليسانس، جامعة المسييلة، 2006-2007
- فالي نور الدين، دراسة تحليلية لبعض المتغيرات البدنية لعدائي المسافات المتوسطة خلال الموسم الرياضي ودورها في مراقبة الحالة الجسمية للرياضي، مذكرة ماستر، التخصص : تحضير بدني، جامعة محمد بوضياف المسييلة، 2019-2020،

الملاحق

جامعة عمّار ثليجي بالأغواط

معهد تقنيات والنشاطات البدنية والرياضية



مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر

تخصص نشاط بدني رياضي مدرسي

**دور التدريب الفتري في تنمية صفة السرعة لدى عدائي ألعاب القوى (المسافات قصيرة 200/100 متر)
دراسة ميدانية على بعض النوادي سن 17-18-2020u - غرداية-**

ملاحظة 1: بين أيديكم استمارة مقابلة عن دور التدريب الفتري في تنمية صفة السرعة لدى عدائي ألعاب المسافات قصيرة 200/100 متر ، تستخدم كإحدى أدوات البحث العلمي في إطار إنجاز رسالة تخرج لنيل شهادة الماستر تخصص : نشاط بدني رياضي مدرسي نرجو منكم الإجابة على الأسئلة بكل موضوعية وتتعهد بالمحافظة على سرية المعلومات وعدم استعمالها إلا لغرض بحث علمي .

إشراف الدكتور:

من إعداد الطالب:

- عيسى بعيط

- جبريط عمر الفاروق

ملاحظة 2: ضع علامة (X) في الخانة المناسبة للإجابة.

السنة الجامعية 2021-2022

المحور الأول : يلعب التدريب الفتري بصفة عامة دور في تنمية صفة السرعة لدى عدائي ألعاب القوى (17-18) سنة

س01: أثناء الحصة التدريبية هل تعتمد على التدريب الفتري؟

دائما

أحيانا

نادرا

س 02: أثناء عملية التدريب هل تعطون أهمية كبيرة لتطوير صفة السرعة؟

نعم

لا

س03" ماهو الهدف من استخدام التدريب الفتري؟

تحسين مستوى أداء اللاعبين

تنمية الصفات البدنية في بينها السرعة

تطوير قدرات اللاعب

س 04: رتب هذه الصفات البدنية والتي تراها مهمة بدرجة كبيرة بالنسبة لعدائي ألعاب القوى (17-18) سنة

قوة

سرعة

تحمل المرونة

رشاقة

س 05: عند استخدام طريقة التدريب الفتري هل اللاعبين يتحمسون لهذه الطريقة؟

نعم

لا

س 06: عند استخدام طريقة التدريب الفتري هل ترون أن قدرة اللاعب على الفهم والتنفيذ يكون؟

سريعة

متوسطة

ضعيفة

المحور الثاني: لطريقة التدريب الفتري منخفض الشدة دور ايجابي في تنمية صفة السرعة لدى عدائي ألعاب القوى (17-18) سنة

س 07: هل التدريب الفتري منخفض الشدة يلائم تطوير السرعة ؟

نعم

لا

س08: هل التدريب الفتري منخفض الشدة يساعد المراهق على التنافس بصورة جيدة ؟

نعم

لا

س09: هل تنمية صفة السرعة يعود لاستخدام التدريب الفتري منخفض الشدة ؟

نعم

لا

س10: هل التدريب الفتري منخفض الشدة يساعد المراهق على تحمل السرعة ؟

نعم

لا

س11: هل يمكن تطوير السرعة الحركية بطريقة التدريب الفتري منخفض الشدة ؟

نعم

لا

س12: هل يمكن تحسين سرعة رد الفعل بطريقة التدريب الفتري منخفض الشدة ؟

نعم

لا

س13: هل التدريب الفكري منخفض الشدة يساعد المراهق بعدم الشعور بالتعب والإرهاق؟

نعم

لا

س14: هل تزيد القدرات العقلية خلال هذه الفترة باستخدام التدريب الفكري منخفض الشدة؟

نعم

لا

س15: هل التدريب الفكري منخفض الشدة يساعد المراهق على تحقيق مستوى عالي من القدرات البدنية؟

نعم

لا

المحور الثاني: لطريقة التدريب الفكري مرتفع الشدة دورا ايجابيا في تنمية صفة السرعة لدى عدائي العاب القوى (17-18) سنة .

س16: هل التدريب الفكري مرتفع الشدة يجعل العداء المراهق يشارك في تدريبات السرعة ويقلل له من الملل؟

نعم

لا

س17: هل التدريب الفكري مرتفع الشدة يتناسب مع الفئة العمرية (17-18) سنة؟

نعم

لا

س18: هل التدريب الفتري مرتفع الشدة مناسب لتطوير صفة السرعة ؟

نعم

لا

س19: هل التدريب الفتري مرتفع الشدة يعمل على تطوير سرعة رد الفعل ؟

نعم

لا

س20: هل التدريب الفتري مرتفع الشدة يساعد على تطوير السرعة الحركية ؟

نعم

لا

س21: هل التدريب الفتري مرتفع الشدة يتناسب مع النمو الفسيولوجي للفرد (17-18) سنة ؟

نعم

لا

س22: هل تهتم بتطوير صفة السرعة كثيرا خلال الموسم الرياضي باستخدام التدريب الفتري مرتفع الشدة؟

نعم

لا

س23: هل يمكن تطوير السرعة الانتقالية بالتدريب الفتري مرتفع الشدة ؟

نعم

لا

س24: هل صفة السرعة يتم تطويرها بصفة مستمرة باستخدام التدريب الفتري مرتفع الشدة ؟

نعم

لا

س25: ما هو أفضل نوع للتدريب الفتري في تنمية صفة السرعة لدى عدائي العاب القوى (17-18

سنة)؟

التدريب الفتري منخفض الشدة

التدريب الفتري المرتفع الشدة

التدريب الفتري منخفض جدا