رقم:.....

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد خيضر – بسكرة –
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قسم التدريب الرياضي

مذكرة التخرج لنيل شهادة ماستر

تخصص تدريب رياضي نخبوي

العنـــوان

اثر برنامج تدريبي مقترح بالألعاب الصغيرة في رياضة العاب القوى لتنمية بعض الصفات البدنية (السرعة الانتقالية ، سرعة رد الفعل، التحمل القاعدي) للفئة العمرية (08- 09 سنوات)

دراسة ميدانية على مستوى نادي النخيل-- بسكرة – لألعاب القوى- خلال الموسم الرياضي 2021 -2022

من إعـداد:
- جودي يمونة.
- جلالي رانية.

تحت إشـراف:
- د. دخية عادل

السنة الجامعية : 2021 / 2022

بسم الله الرحمن الرحيم

بسم الله الرحمن الرحيم

نَرفَعُ دَرَجَاتٍ مَن نَّشَآءُ

وَفَوقَ كُلِّ ذِي عِلمٍ

عَلِيمٌ

شكر وتقدير

الحمد لله الذي أسبغ علينا الكثير من نعمه ظاهرة و باطنة ، فنسأله
عز وجل أن جعلنا ممن يدرك حقيقتها فيرعاها حق رعايتها ...
نحمد الله العلي القدير ونشكره على منته وفضله على أن وفقنا
في إعداد هذه المذكرة ومصداقا لقوله صلى الله وسلم من لم يشكر
الناس لم يشكر الله (صدق رسول الله صلى الله عليه وسلم)
نتقدم بجزيل الشكر والعرفان لمشرف الدراسة الدكتور
"دخية عادل" الذي أولانا الكثير من الرعاية و العناية ،
و لم يتوان في منحنا الزاد المعرفي والتشجيع خلال هذه الدراسة ،
و الاستفادة و الاستزادة منها في هذا الموضوع كذلك ثقته الكبيرة فينا
مما أغنى من دراستنا هذه التي إن كان فيها من مكامن قوة فهو
من بصماته ، أما ما اعتراها من مواطن ضعف فهو من تقصيرنا
ويسرنا أن نشكر أعضاء لجنة المناقشة الذين تفضلوا بقراءة
الدراسة وما سيقدموه من ملاحظات مفيدة سيكون لها الأثر
الطيب في تجويد الدراسة ورفع مستواها العلمي إن شاء الله .
كما نتوجه بالشكر أيضا لكافة أساتذة معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية
بجامعة محمد خيضر– بسكرة – الذين تتلمذنا على أيديهم
كما نشكر عمال مصلحة التدريس معهد علوم و تقنيات
النشاطات البدنية و الرياضية بجامعة محمد خيضر– بسكرة –
و خاصة مصلحة التدريس أيضا شكرنا موصول إلى من ساندنا
لكافة الأصدقاء والزملاء الذين قدموا لنا الكثير من الخدمة
إما بالمشورة أو ببعض التسهيلات أو بتنسيق هذه الرسالة .
والذين وقفوا معنا حتى اليوم الأخير فلكم منا كل الشكر والامتنان.

جودي يمونة – جلالي رانية

إهداء

إلى من يحمل صدارة قلبي

وطني غالي الجزائر

إلى الغالية إلى العظيمة في عطائها وحنانها،

إلى نور الحياة وبهجتها إلى التي أعطتنا من روحها لتبقى أروحنا

أمي وردة حفظها الله

إلى خير الآباء إلى من كان عظيما في عطاءه، إلى نور الحياة وبهجتها

إلى الذي ضحى من اجلنا بالغالي والنفيس

أبي صالح حفظه الله

والى الذي قسموني رحم أمي، إلى أفراد عائلتي خصوصا إخوتي الأعزاء

أختي حليمة سعدية (سيسي) التي كانت بمثابة أمي الثانية

وأختي خديجة التي كانت بمثابة مرشد ومصباح حياتي

وأخي محمد لزهر لذي كان بمثابة سند وقوة لي في حياة

أختي لطيفة التي كانت أختي وصديقة بنسبة لي

وأختي عبير التي كانت بمثال أختي وصديقة ومعلمة لي

وأخي محمد النووي الذي بمثابة سند ومعلم ومدرب وقدوة لي في الحياة ومثالي أعلى في حياة

ولا ننسى أفضل صديقة وأخت التي وهبتها لي الحياة جلالي رانية حيث تعتبر من عائلة قبل إن تكون صديقة

والى مدربي وأبي ثاني في الحياة الذي علمني مواجهة الحياة من جميع الجوانب فكان قدوة ونعم أب ومدرب ومعلم مدربي: نبشي نذير

والى فريق النخيل بسكرة NNB

والى جميع الأساتذة والذين درست تحت إشرافهم من طور الابتدائي حتى الجامعي والى وجهني عند خطأ إلى بن شعيرة مفيدة.

جودي يمونة

إهداء

إلى من يحمل صدارة قلبي وطني الغالي الجزائر
إلى الغالية إلى العظيمة في عطائها وحنانها،إلى نورالحياة وبهجتها
إلى التي أعطتنا من روحها لتبقى أرواحنا
أمي : " ام الخير"حفظها الله
إلى خير الآباء إلى من كان عظيما في عطائه،إلى نورالحياة و بهجتها
إلى الذي ضحى من اجلنا بالغالي والنفيس
أبي "عثمان"حفظه الله
و الى الذي نقاسم ونيرحمأمي بالأخص(سهير، سهام، منيرة، ابراهيم، نغم، هناء ،لميس، مراد، شيماء)
والى كافة أفراد عائلتي الثانية (عائلة جودي) و كذلك أمي الثانية " وردة " وأخوالي
و خالاتي بالأخص" لحسن "
و جارنا وعائلته "عبد المالك ،
والى كل الأصدقاء الحياة : يمونة ، سيسي، لطيفة،خديجة،
سارة،يسرى،عبير،نجلاء،شمسو، ايمن،
والى جميع الأساتذة والذين درست تحت إشرافهم من طورالابتدائي حتى الجامعي و
الى الذي وجهني عند الخطأ
إلى بن شعيرة مفيدة

جلالي رانية

فهرس المحتويـــــــــــــــــات

العنوان	الصفحة
شكر و تقدير	/
إهداء	/
مقدمة	أ-ب
الفصل الأول : مدخل عام للدراسة	**13- 19**
1- إشكالية الدراسة.	**ص13**
2- أسئلة الدراسة .	**ص14**
3- فرضيات الدراسة .	**ص15**
4- أهمية الدراسة.	**ص15**
5- أهداف الدراسة.	**ص15**
6- المفاهيم و المصطلحات .	**ص16**
7- الدراسات السابقة و المشابهة .	**ص17**
8- تعقيب على الدراسات السابقة و المشابهة.	**ص19**
الفصل الثاني : الصفات البدنية	**23-48**
تمهيد	**ص23**
1- القوة.	**ص24**
2- المرونة.	**ص25**
3- الرشاقة.	**ص27**
4- السرعة.	**ص29**
5- سرعة رد الفعل.	**ص38**
6- التحمل .	**ص40**
خلاصة جزئية.	**ص48**
الفصل الثالث : العاب القوى و الألعاب المصغرة	**50-64**
تمهيد	**ص50**
1- أقسام العاب القوى .	**ص51**
2- المضمار والميدان .	**ص51**

3- المنافسات .	ص57
4- الألعاب الصغيرة.	ص58
خلاصة جزئية	ص64
الفصل الرابع: إجراءات الدراسة الميدانية	ص67-76
تمهيد	ص67
1-الدراسة الاستطلاعية.	ص68
2-منهج الدراسة.	ص68
3- التصميم التجريبي للبرنامج التدريبي	ص69
4- البرنامج التدريبي المقترح في الدراسة .	ص69
5- مجتمع وعينة الدراسة .	ص70
6- مجالات البحث.	ص71
7- متغيرات الدراسة.	ص71
9-أداة جمع البيانات.	ص72
10-الأساليب الإحصائية المستخدمة.	ص75
خلاصة جزئية	ص76
الفصل الخامس: عرض ومناقشة نتائج الدراسة	78-85
تمهيد	ص78
1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى	ص79
2- عرض و تحليل نتائج الفرضية الثانية	ص80
3- عرض و تحليل نتائج الفرضية الثالثة	ص81
4- توصيات و اقتراحات	ص85
خاتمة	ت
قائمة المراجع	/
الملاحق	/

فهرس الجـــــــــــــــــداول

الرقم	العنوان	الصفحة
01	جدول رقم (1) يوضح خصائص المميزة لأنواع القوة العضلية	ص24
02	جدول رقم (2) يوضح مقارنة الخصائص العامة لنظم إنتاج الطاقة	ص44
03	جدول رقم (3) يوضح يمثل نموذج البرنامج التدريبي وعدد الحصص	ص69
04	جدول رقم (4) يوضح خصائص العينة المدروسة	ص70
05	جدول رقم يوضح (5) المعالم الإحصائية للقياسين السرعة الانتقالية الاختبار القبلي والاختبار البعدي	ص79
06	جدول رقم يوضح (6) المعالم الإحصائية للقياسين السرعة لرد الفعل الاختبار القبلي والاختبار البعدي	ص80
07	جدول رقم يوضح (7) المعالم الإحصائية للقياسين السرعة لرد الفعل الاختبار القبلي والاختبار البعدي	ص82

فهرس الأشـــــكـــــــــــــــــــال

الرقم	العنوان	الصفحة
01	شكل رقم (1) مقترح لمكونات حمل التدريب لتطوير القوة العظمى للناشئين .	ص25
02	شكل رقم (2) يوضح لمكونات حمل التدريب لتنمية الرشاقة	ص28
03	شكل (3) يبين نظم إنتاج الطاقة	ص44
04	شكل (4) يبين التصميم التجريبي	ص69
05	الشكل (5) بين اختبار السرعة الانتقالية	ص73
06	شكل رقم(6) يبين نافـذة برنامـج (Kinovea)	ص 73
07	شكل رقم (7) بين اختبار قياس تحمل القاعدي	ص75
08	شكل رقم (8)يبن المعالم الإحصائية للقياسين السرعة الانتقالية الاختبار القبلي والاختبار البعدي	ص80
09	شكل رقم يبين (9) المعالم الإحصائية للقياسين سرعة رد الفعل الاختبار القبلي والاختبار البعدي	ص81
10	شكل رقم (10)يبن المعالم الإحصائية للقياسين السرعة الانتقالية الاختبار القبلي والاختبار البعدي	ص83

مـقدمـــة

مقدمة:

إن " برنامج ألعاب القوى للأطفال " هو عامل مفيد لدمج الأطفال داخل المجتمع ومسابقات الفرق التي يشارك فيها الجميع داخل اللعبة وهي فرصة للقاء الأطفال مع بعضهم البعض وقبولهم للفروق الفردية التي بينهم ، كما تعتبر أحد الأهداف الرئيسية في جميع الأنشطة الرياضية وتشجيع الأطفال على اللعب واستخدام طاقتهم وذلك للحفاظ على حالتهم الصحية على المدى البعيد ، وقد تم تصميم مسابقات ألعاب القوى للأطفال لتواجه هذا التحدي عن طريق الطبيعة المتنوعة للأنشطة التي يلعبوها والمميزات البدنية التي يتطلبها التدريب ، بالإضافة إلى أن الطلبات المتزايدة لأشكال الألعاب التي يتم تقديمها للأطفال ستساهم في تناسق نموهم العام .(الاتحاد الدولي لألعاب القوى 2012 ، ص 07) .

كما أكد المختصون أن الإعداد الجيد وبالأخص وهم في هذه المرحلة يرتكز على تطوير وتنمية الصفات البدنية وذلك راجع إلى التطورات والتحولات المورفولوجيا والوظيفية التي تطرأ على الطفل في هذه المرحلة ، لهذا وجب الاهتمام بالبرامج التدريبية التي تحتوي على اللعب والترفيه مع الأخذ بعين الاعتبار كيفية صياغة هذه الألعاب الصغيرة لتكون لها أثر إيجابي في تنمية الصفات البدنية ، و من خلال ملاحظة الباحثتان ومتابعتهما للعملية التدريبية في رياضة العاب القوى لاحظتا افتقار البرامج التدريبية لمثل هذه الوحدات التعليمية المبنية على الألعاب المصغرة ، وعدم إعطاءها الاهتمام الكافي في إشباع حاجات الطفل البدنية أثناء الحصة التدريبية ، وكذلك لاحظت الباحثتان قلة البحوث التي تهتم بالبرامج التدريبية لتطوير أهم القدرات البدنية لهذه للفئة العمرية من(08 إلى 09سنة)، ولهذا حاولت الباحثتان من خلال هذه الدراسة تسليط الضوء على اثر الألعاب المصغرة على تحسين عناصر اللياقة البدنية (السرعة الانتقالية، سرعة رد الفعل، التحمل القاعدي) لهذه الفئة العمرية وقد قسمت الباحثتان هذه الدراسة إلى ثلاث جوانب: جانب تمهيدي، جانب نظري و أخر تطبيقي :

– فأما الجانب التمهيدي، فقد تضمن الإطار العام للدراسة وأبرزت فيه الباحثتان بعد مقدمة البحث إشكالية الدراسة وتساؤلاتها الفرعية وفرضياتها و أهدافها وأهميتها، بهدف فهم موضوع الدراسة و إزالة اللبس على المصطلحات و المفاهيم فيها، و تطرقت كذلك إلى سرد بعض الدراسات المتشابهة و المرتبطة بالبحث و بعض نتائجها لتكون دافعا و سندا لمعالجة هذه الدراسة العلمية.

– أما الجانب النظري فقد أشتمل كذلك على فصلين فأما الفصل الأول تطرقت فيه الباحثتان إلى موضوع الصفات البدنية لدى الناشئين فأما الفصل الثاني تناولت فيه الباحثتان الألعاب المصغرة و العاب القوى.

– أما الجانب التطبيقي من الدراسة فقد قسمته الباحثة إلى فصلين رئيسيين:

الفصل أول: تطرقت فيه الباحثتان إلى منهجية البحث المتبعة في الدراسة و التي شملت التعريف بالمنهج المتبع في الدراسة و كيفية اختيار العينة ، و الأدوات المستعملة في البحث و كذا مختلف الأساليب الإحصائية المستخدمة في هذه الدراسة الميدانية .

الفصل ثاني: تطرقت فيه الباحثان إلى عرض و مناقشة نتائج اختبارات الدراسة .لتختم الباحثتان الدراسة بالاستنتاج العام الذي يكون كإجابة عن مشكلة البحث، ثم خاتمة البحث، مع تقييم بعض الاقتراحات و الفرضيات المستقبلية المقترحة لتكون منطلقا جديدا للباحثين لمواصلة البحث العلمي في مجال الألعاب المصغرة في تدريب رياضة العاب القوى.

الجانب التمهيدي

1- الإشكالية :

إن التطور الكبير في مجال التدريب الرياضي والعلوم المرتبطة به خلال العقد الأخير من القرن الماضي , وبرغم مما حققته البحوث التطبيقية في هذا المجال من طفرة نوعية , أسهمت خلالها العلوم المختلفة بنصيب وافر في تطور المستوى الرياضي , إلا انه لا زال هناك العديد من المواضيع التي تحتاج إلى مزيد من البحث والتجريب لتفسيرها , لان التدريب الرياضي يتقدم بسرعة مذهلة عن طريق المعلومات التي يستمدها من نتائج البحوث والدراسات الحديثة في المجالات المختلفة , الأمر الذي احدث تطورا كبيرا في الانجازات الرياضية .(ريسان، 2014، صفحة 03) .

وتعتبر الألعاب الصغيرة من الوسائل الهامة التي تستخدم في مجالات متعددة في برامج و الأنشطة الرياضية والتي تهدف من استخدامها التربية الأفراد و إشباع ميولهم فيفترض آن تختار الألعاب التي تتناسب مع سن الأطفال و قدراتهم ووفق لمراحل نمو الأطفال فتتدرج الألعاب من سهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المعقد مبتدئا بالألعاب الفردية للصغار إلى الألعاب الجماعية للكبار وهذه الألعاب تعمل على زيادة الرغبة والدافعية نحو ممارسة الأنشطة الرياضية وتساعد على التعلم . (اكرم، 2011، صفحة 47).

والسرعة احد مكونات التي تحتاج إليها معظم الأنشطة الرياضية وتعد احد العوامل الأداء الناجح فهي ذات أهمية كبيرة في الأداء الرياضي حيث تعتبر السرعة من المفاهيم الحديثة في المجال التدريب الرياضي لما يتطلبه من الاستمرار في الممارسة لفترة طويلة وهي تختلف مجالاتها الثلاثة سرعة الانتقال , السرعة الحركية , سرعة رد الفعل . وكما عرفها قاسم حسن حسين وعبد علي نصيف يؤكدان إن المصطلح السرعة هو سرعة التغيرات الداخلية التي يحصل عليها الرياضي من الطبيعية ويعني من جراء تفاعل واجبات الجهاز العصبي المركزي والتوجيه العضوي لإثارة العضلات على الانقباض والانبساط وتختلف من رياضي إلى أخر .(ياسر، 2017، صفحة 19)

كما يعد التحمل قاعدة الأساسية للكثير من الفعاليات و الأنشطة الرياضية, فهو عنصر من أهم العناصر التي تتحكم في تحديد المستوى في الألعاب الرياضية كما عرفها هارة بأنها هي القدرة على مقاومة التعب في حالة أداء التمرينات البدنية لفترة طويلة من الزمن , وصفة التحمل تعني القدرة على مواصلة العمل والتغلب على التعب البدني الناتج عن ممارسة النشاط البدني والرياضي, ويمكن أن يكون التعب الذي نشعر به يخص مجموعة عضلية معينة أو جزء من الجسم كما يمكن أن يكون عاما وشاملا لكافة أجزائه وأجهزته .(بلقاسم، 2020، صفحة 34)

وعلى هذا الأساس تم طرح هذا المشكل نتيجة عدم مراعاة المراحل السنية والاستخدام العشوائي لطرق التدريب الرياضي الحديث بطريقة سليمة ويرتقي بها الرياضي على مردود ولياقة تفي بالنشاط الذي يمارسه وهذا ينطوي تحت سياسة التخطيط المحكمة يعمل بها المدرب خصوصا والمشرف على الرياضة عموما ,كما تسهم الحصص التدريبية التي تخضع لمنهجية سليمة تتماشى مع البنية الجسمية للممارس إلى تحسين الانجاز الرقمي على هذا الاختصاص .

وعلى هذا قد قسم العلماء المراحل العمرية لتفادي الأخطاء التدريبية وإعطاء كل سن برنامج تدريبي يليق بالصفات المرفولوجية وتكوين الجسماني للفرد وذلك إذا كان طفل أو مراهق أو شاب ... وان أفضل مراحل تعلم والتلقي لدى الإنسان هي مرحلة الطفولة ممتدة من(8-9).

وهناك العديد من الطرائق والبرامج لتنفيذ هذا النوع من التدريب لتقديم العون والمساعدة لتطوير الرياضيين وعلى الخصوص من قبل مدربي اللياقة البدنية والمختصين الفيسيولوجيين حيث يكون التركيز على التصميم البرامج الخاص باللعبة الممارسة والتي تكون فيها التمارين متقربة أكثر ما يمكن بما يحدث في اللعبة نفسها وتحدد الشدة والزمن المناسب .

ونظرا لما تلقاه سباقات السرعة من أهمية متزايدة في مختلف البلدان المتقدمة منها, النامية جعلت أصحاب الخبرة يفكرون دائما في إيجاد الأساليب العلمية التي تعمل على تطوير وانتقاء البرامج التدريبية اللازمة للوصول إلى أقصى مستوى.

ومن هنا يتبادر لنا طرح التساؤل العام التالي:

- هل يؤثر برنامج التدريبي مقترح بألعاب الصغيرة في تنمية احد صفات البدنية (السرعة الانتقالية ,سرعة رد الفعل , تحمل القاعدي) للأطفال (8-9) سنوات في رياضة الألعاب القوى ؟

2- الأسئلة الفرعية :

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في تنمية السرعة الانتقالية لدى أطفال الممارسين لألعاب القوى من (8- 9سنوات) ؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في تنمية سرعة رد الفعل لدى أطفال الممارسين لألعاب القوى من (8- 9سنوات) ؟

- ❖ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في تنميةتحمل القاعدي لدى أطفال الممارسين لألعاب القوى من (8- 9سنوات) ؟؟

3- الفرضيات الدراسة :

3- 1 - الفرضية العامة :

برنامج التدريبي مقترح بألعاب الصغيرة في تنمية احد صفات البدنية (السرعة الانتقالية ,سرعة رد الفعل , تحمل القاعدي) للأطفال (8-9) سنوات في رياضة الألعاب القوى .

3- 2- الفرضية الجزئية :

- ❖ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في تنمية السرعة الانتقالية لدى أطفال الممارسين لألعاب القوى من (8- 9سنوات)
- ❖ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في تنمية سرعة رد الفعل لدى أطفال الممارسين لألعاب القوى من (8- 9سنوات)
- ❖ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في تنمية تحمل القاعدي لدى أطفال الممارسين لألعاب القوى من (8- 9سنوات)

4- الأهمية الدراسة :

- ❖ تتمثل أهمية بحثنا في إبراز الأهمية البالغة للمعرفة العلمية للألعاب الصغيرة و انعكاساتها على تطوير بعض صفات البدنية .
- ❖ محاولة تكوين المبكر للمواهب الشابة .
- ❖ تسليط الضوء على أهمية استخدام الألعاب الصغيرة في الألعاب القوى .
- ❖ لفت الانتباه المدربين في مجال الرياضي إلى أهمية استخدام الألعاب الصغيرة في الألعاب القوى .
- ❖ محاولة تنمية احد صفات البدنية (السرعة) في سن المبكر.
- ❖ معرفة مستوى تطور احد صفات البدنية للمرحلة العمرية (8-9سنوات).

5- أهداف الدراسة :

- ❖ معرفة مجموعة من الدراسة متعددة للطفل من (8-9 سنوات) .
- ❖ إبراز مختلف أشكال الألعاب الصغيرة ودورها في إبراز تطوير احد صفات البدنية .

- ❖ توصل إلى أهمية الألعاب الصغيرة في تطوير احد الصفات البدنية للطفل .
- ❖ دراسة الألعاب الصغيرة في العاب القوى كطريقة حديثة لتطوير بعض الصفات البدنية للطفل .

6- مفاهيم و المصطلحات :

❖ البرامج التدريبية :

يعرف بأنه خطوات تنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق هدف ما لذلك نجد أن البرنامج هو احد عناصر الخطة و

بدونه يكون تخطيط ناقصا .

❖ العاب القوى:

هي الألعاب متعددة مسابقات تعتمد على سرعة والتحمل والمرونة والرشاقة وتشتمل على مسابقات المضمار والميدان والمشي والجري على الطرق والمسابقات المركبة, ويتنافس الأفراد في هذه المسابقات المختلفة محتكمين على المسافة والزمن . (الجاموس، 2012، صفحة 106)

❖ الألعاب الصغيرة :

هي مجموعة من العاب المختارة متعددة الأغراض تؤدى بلاعب واحد أو أكثر وهي وسيطة من حيث القوانين موضوعة لها ومن حيث الأدوات المستخدمة ولا تحتاج إلى ملاعب كبيرة ويغلب عليها طابع المنافسة وتبعث شوق والحماس وهي محببة لدى الأطفال . (اكرم، 2011، صفحة 48)

❖ السرعة:

- يعرفها تشارلز بوتشر في حالة حركات متكررة والمتشابهة " بأنها قدرة الفرد على أداء حركات متتابعة من نوع واحد في اقصر فترة زمنية وهي عدد الحركات في وحدة زمن ".
- ويعرفها هارة في حالة الاستجابة العضلية بأنها أقصى سرعة لتبادل الاستجابة العضلية مابين الانقباض والانبساط . (ياسر، 2017، صفحة 19)

❖ السرعة الانتقالية :

وهي سرعة الانقباضات العضلية للتحرك للإمام بأسرع ما يمكن وهي تعني قطع مسافة محدودة في اقل زمن ممكن مثل الركض في العاب القوى وسباحة لمسافة قصيرة وسباق الدراجات لمسافات قصيرة (ياسر، 2017، صفحة 23)

❖ سرعة رد الفعل :

- تعرف على إنها " المقدرة على الاستجابة لمثير بحركة في اقل زمن ممكن " وتقسم لثلاثة سرعة رد فعل بسيط ، سرعة رد فعل المركب ،سرعة رد فعل المنعكس .

أيضا عرف وبستر السرعة على أنها سرعة الانطلاق المفاجئ (أو أقصى سرعة كما يحلو للبعض) أو حركة السريعة المفاجئة. (ياسر، 2017، صفحة 24)

❖ **تحمل السرعة :**

يعد تحمل السرعة من الصفات البدنية المركبة المهمة لأغلبية الفعاليات و الألعاب الرياضية التي تتميز بالأداء المستمر والذي يتخلله أداء سريع على نحو مستمر أو متكرر لفترات طويلة نسبيا , إذ تدل هذه الصفة على " قدرة الفرد على الاحتفاظ بسرعة في ظروف العمل المستمر بتنمية مقدرة مقاومة التعب عند حمل ذو درجة عالية شدته من 75-100 % من مقدرة الفرد " .لذا فهي تجمع ما بين التحمل والسرعة معا . (ياسر ا.، 2016، صفحة 47)

❖ **مرحلة الناشئين :**

(مرحلة الوسطى) وتتمثل هذه المرحلة الصف الأول والثاني والثالث ابتدائي ويتميز الأطفال في هذه المرحلة بشكل عام بالنحافة بنسبة النمو السريع في الطول وبنسبة اقل في الوزن و لاكن في نهاية الصف الثاني وبداية الصف الثالث يتميز النمو بصورة ثابتة ولكن بشكل بطيء ويستقر معدل الوزن والطول وتزداد فروق الفردية في النمو . (اكرم، 2011، صفحة 30)

7- الدراسات السابقة و المشابهة:

7-1- دراسة الأول:

دراسة مغزي حب الله فيصل (2019) : تأثير الألعاب الشبه رياضية في تنمية صفتي السرعة القوة الانفجارية لعدائي المسافات القصيرة في ألعاب القوى وقد هدفت معرفة تأثير البرنامج التدريبي باستخدام الألعاب الشبه رياضية على صفتي السرعة و القوة الانفجارية على عدائي المسافات القصيرة لاتحاد بسكرة, دراسة تجريبية على لاعبي العاب القوى ذكور اتحاد بسكرة (9-12)سنة وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي وقد كانت عينة الدراسة 12 عداء من فريق اتحاد بسكرة وكما استخدم الباحث اختبار 100م واختبار كرة الطبية 4كغ ومن ابرز ما توصلت إليه نتائج الدراسة : الألعاب الشبه رياضية طريقة ناجحة لتنمية صفة السرعة و القوة الانفجارية لعدائي العاب القوى لدى عينة الدراسة.وقد أوصى الباحث

الاختيار الأمثل للطريقة المناسبة لعملية التدريب مع مراعاة الفئة العمرية و إجراء أخرى تكميلية حول صفات بدنية و طرق اللعب من خلال إدخال متغيرات أخرى أو تغيير المرحلة العمرية و استخدام النتائج المتوصل إليها في هذا البحث كقاعدة لإجراء دراسات أو بحوث أخرى, الاهتمام بمختلف الصفات البدنية بتطويرها عند الفئات العمرية المختلفة .

7-2- دراسة الثانية :

أعمارة طارق وبشنون سمير 2020: الألعاب الشبه الرياضية في تنمية صفتي السرعة والقوة (السرعة الانتقالية – السرعة الانفجارية للأطراف السفلى)صنف الذكور لدى لاعبي مدارس كرة القدم فئة اقل من 12 سنة دراسة ميدانية على فريق الأكاديمية الرياضية لأمن ولاية جيجل (بلدية جيجل) وقد هدفت الدراسة التعرف على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار البعدي والقبلي لصالح الاختبار البعدي في تنمية صفة السرعة الانتقالية والقوة الانفجارية بالألعاب الشبه رياضية .., وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي وقد كانت عينة الدراسة 20لاعب و5 اجريا عليهم اختبار وكما استخدم الباحث اختبار السرعة 20م في خط مستقيم,واختبار الوثب العمودي (سرجنت) واختبار الوثب الأفقي ومجموعة من العاب الشبه الرياضية . ومن ابرز ما توصلت إليه نتائج الدراسة : اللعب نشاط طبيعي يدفع باللاعب إلى القيام بالتمارين جدية وحماس و تنشيط الحصة التدريبية . طريقة الألعاب الشبه رياضية من أهم الطرق التي تساعد في تحقيق الأهداف التدريبية المختلفة. الألعاب شبه رياضية مساعدة للمدرب أيضا و ذلك لتفاعل اللاعبين معها و كذلك سيولة تطبيقيا

7-3- دراسة الثالثة :

دراسة لغرور عبد الحميد و شنوف خالد 2020: مقالة بعنوان تأثير برنامج مسابقات الألعاب القوى للأطفال في تحسين بعض القدرات الحركية (السرعة الانتقالية, الرشاقة العامة , التوازن المتحرك) لدى متدربي المرحلة العمرية (5-6) سنوات وقد هدفت الدراسة إلى معرفة اثر برنامج مسابقات الألعاب القوى للأطفال في تحسين بعض القدرات الحركية (السرعة الانتقالية, الرشاقة العامة , التوازن المتحرك) لدى متدربي المرحلة العمرية (5-6) سنوات, وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي وقد كانت عينة الدراسة 20 وكما استخدم الباحث اختبارات اختبار الجري 24م في خط مستقيم اختبار الجري المتعرج بالزمن اختبار المشي على عارضة التوازن ومن ابرز ما توصلت إليه نتائج الدراسة : للبرنامج تدريبي له اثر في تحسين بعض القدرات الحركية لدى متدربي المرحلة العمرية (5-6) سنوات.

7-4- دراسة الرابعة :

دراسة بردان حسام الدين2018 : بعنوان اثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب الفتري على تحسين صفة التحمل السرعة في السباحة الحرة لدى السباحين فئة المدارس (9-12)سنة وقد هدفت الدراسة إلى إبراز أهمية التحمل السرعة في تحسين كفاءة السباحين في المنافسات و التعرف على مدى اثر التدريب الفتري مرتفع الشدة الذي يتناسب مع تحسين تحمل السرعة, وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي وقد كانت عينة الدراسة من 9-12 سنة لنادي شلغوم العيد وكما استخدم الباحث اختبارات اختبار 50 سباحة حرة واختبار 25 سباحة حرة ومن ابرز ما توصلت إليه نتائج الدراسة : احدث البرنامج التدريبي باستخدام الوحدات التدريبية اثر ايجابيا في المتغيرات البدنية المعنية بالدراسة.

7-5 – دراسة الخامسة :

دراسة شطة خليفة 2018 : أثر استخدام الألعاب المصغرة (الشبه رياضية) في تنمية بعض الصفات البدنية (السرعة, القوة) لاعبي كرة القدم دراسة ميدانية لنادي أولاد دراج و اتحاد الجرف صنف أصاغر (12-13) سنة وقد هدفت الدراسة السمعرفة إن كانت توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي في تنمية صفة السرعة و القوة لمجموعة الضابطة, معرفة إن كانت توجد فروق ذات دلالة إحصائية بن الاختبار القبلي و البعدي في تنمية صفة السرعة لمجموعة التجريبية. وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي وقد كانت عينة الدراسة من 12لاعب وكما استخدم الباحث اختبارات اختبار 20م واختبار كرة الطبية ومن ابرز ما توصلت إليه نتائج الدراسة : عدم ظهور فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارت القبلية و البعدية لأفراد المجموعة الضابطة أصاغر أولاد دراج. ظهور فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية و البعدية لصالح الاختبار البعدي لأفراد المجموعة التجريبية أصاغر الجر فبعد تطبيق البرنامج المقترح للألعاب الشبه رياضية.

7-6 – تعليق على الدراسات السابقة :

لقد وجهن اهتمامنا فيا لمراجع و دراسات السابقة و المشابهة التي استخدمناها في دراستنا والتي كانت جميعها مترابطة فيما بينها و التي كانت مركزها دراسة برامج مقترحة و صحتها في التدريب الرياضي و قد اتفقت جميعها على منهج التجريبي وهذا لتلاؤمه مع موضوع الدراسة وكما كانت العينة مختارة تقريبية في

كالدراسات التي ذكرناها من لاعبين أو عدائين في مرحلة الناشئين و قد استخدمت كل الدراسات الاختبارات البدنية على حسب متطلبات الدراسة والتي تضمنت تنمية السرعة والتحمل.

الجانب النظري

الفصل الأول

تمهيد:

تناول العديد من الباحثين مصطلح اللياقة البدنية من جوانب و مظاهر مختلفة منها الجوانب الفسيولوجية والحركية و النفسية ، مصطلح اللياقة البدنية يفهم الفرد قابلية تحديد الإنجاز البدني و الانتقال به إلى حيز التنفيذ فضلا عن استخدام الصفات الشخصية كالإرادة، واستخدام مصطلحات اللياقة البدنية كمؤشر عند إعداد الفرد بدنيا بمدى تطويره قدراته البدنية والحركية و في هذا افصل ستتطرق الباحثتان لمفهوم اللياقة البدنية و كذا الصفات البدنية .

1-الصفات البدنية :

1-1-القوة:

1-1-1- مفهوم القوة العضلية : تعرف القوة العضلية بأنها ((المقدرة أو التوتر التي تستطيع عضلة أو المجموعة عضلية أن تنتجها ضد مقاومة في أقصى انقباض إرادي واحد لها)). (حماد، 2008، صفحة 167)

1-1-2- أهمية القوة العضلية :

- تسهم في انجاز أي نوع من أنواع أداء الجهد البدني في كافة الرياضات وتتفاوت نسبة مساهمتها طبقا لنوع الأداء .
- تسهم في تقدير العناصر (الصفات) البدنية الأخرى مثل السرعة والتحمل والرشاقة, لذا فهي تشغل حيزا كبيرا في برامج التدريب الرياضي .
- تعتبر محددا هاما في تحقيق التفوق الرياضي في معظم الرياضات . (حماد، 2008، صفحة 167)

1-1-3- أنواع القوة العضلية :

جدول رقم (1) يوضح خصائص المميزة لأنواع القوة العضلية(حماد، 2008، صفحة 168)

العناصر المميزة / نوع القوة العضلية	عدد الألياف العضلية المشاركة	سرعة الانقباض العضلي	زمن استمرار انقباض العضلي
القوة القصوى	اكبر عدد ممكن	ببطيء – ثبات	15:1 ثانية
القوة المميزة بالسرعة	عدد كبير جدا	أسرع ما يمكن	جزء من ثانية إلى ثانية واحدة
تحمل القوة	عدد قليل	انقباضات ذات سرعة متوسطة	45ث إلى عدد كبير من دقائق

1-1-4- تنمية القوة العظمى للناشئين :

- بالرغم من أن الدراسات العلمية أثبتت أن أجسام الناشئين قبل مرحلة المراهقة قابلة لتحمل تمرينات القوة العضلية والاستفادة منها, وذلك بالاستجابة لها رغما عن الصعوبة في زيادة كتلة العضلة ذاتها, إلا انه يجب الاحتراس جيدا من تنمية القوة القصوى بالأثقال من خلال أقصى حمل حتى الانتهاء من مرحلة طفرة النمو لثانية بسبب الخوف من إحداث دمار في مناطق النمو الحساسة في الهيكل العظمى.
- فيما يلي بعض الاشتراطات التي يجب مراعاتها عند تنمية القوة القصوى لدى الناشئين :

✓ ضرورة الاهتمام بالتنمية المتوازنة لكافة المجموعات العضلية وخاصة خلال الفترات العمرية المبكرة للناشئين .

✓ الاختيار الأمثل لنوع الانقباض العضلي خلال التنمية , اذ يؤدي الانقباض العضلي الثابت (الايزومتري) إلى ارتفاع ضغط الدم لدى الناشئين كما يحدث الانقباض بالتطويل إحساسا شديدا بالألم العضلي لديهم , لذا فان الانقباض الذي يستخدم في تنمية القوة القصوى لديهم والقوة العضلية بشكل عام .

✓ يجب أن تكون المقاومة في مستوى الحد الأقل من الأقصى من قدراتهم . (حماد، 2008، صفحة 183)

شكل رقم (1) مقترح لمكونات حمل التدريب لتطوير القوة العظمى للناشئين:(حماد، 2008، صفحة 184)

عدد مرات (جرعات) التدريب خلال أسبوع	= 3:2 جرعات
شدة اداء التمرين (المقاومات)	= 80:90 من القوة العظمى
عدد مرات أداء التمرين	= 6:4 مرات
فترات الراحة	= راحة حتى استعادة الشفاء (5:3 ق كمعدل)
عدد مرات تكرار التمرين (المجموعات)	= 4:3 مجموعة

2- المرونة:

1-2-1- مفهوم المرونة والمطاطية والإطالة :

- ✓ تعرف المرونة بأنها "المدى الحركي المتاح في المفصل أو عدد من المفاصل ".
- ✓ كما تعرف بأنها "مقدرة مفاصل الجسم على العمل على مدى واسع ".
- ✓ يستخدم مصطلح لمطاطية و الإطالة للتعبير عن مدى حركة العضلات.
- ✓ الحاجة للمرونة تظهر في الرياضات المختلفة طبقا لطبيعة الحركات المطلوبة في كل منها , فهي مطلوبة في الجمباز وسباق الحواجز في العاب القوى وغيرها . (حماد، 2008، صفحة 194)

1-2-2- أهمية المرونة والمطاطية :

- ✓ تسهل اكتساب اللاعب / اللاعبة للمهارات الحركية المختلفة و الاداءات الخططية
- ✓ تسهم في الاقتصاد في الطاقة , و الإقلال من زمن الأداء .
- ✓ المساعدة في إظهار الحركات بصورة أكثر انسيابية وفعالية .
- ✓ لها دور فعال في تأخير ظهور التعب و الإقلال من احتمالات التقلص العضلي
- ✓ تسهم في استعادة الشفاء.
- ✓ تعمل على التقليل من الألم العضلي . (حماد، 2008، صفحة 194)

1-2-3- أنواع المرونة:

هناك عدة تقسيمات للمرونة كما يلي:

- **المرونة العامة والمرونة الخاصة:**

المرونة العامة : المدى الذي تصل إليه مفاصل الجسم جميعا في الحركة

المرونة الخاصة: المدى الذي تصل إليه المفاصل المشاركة في الحركة

- **المرونة الايجابية والمرونة السلبية :**

– المرونة الايجابية : المدى الذي يصل إليه المفصل في الحركة على أن تكون العضلات العاملة عليه هي المسببة للحركة .

– المرونة السلبية : المدى الذي يصل إليه المفصل في الحركة على أن تكون هذه الحركة ناتجة عن تأثير قوة خارجية .

- **المرونة الاستاتيكية (الثابتة) والمرونة الديناميكية (المتحركة) :**

المرونة الاستاتيكية ا(الثابتة): المدى الذي يصل اليه المفصل في الحركة ثم الثبات فيه

المرونة الديناميكية (المتحركة): المدى الذي يصل اليه المفصل اثناء اداء حركة تتسم بالسرعة القصوى . (حماد، 2008، صفحة 195)

1-2-3-تنمية المرونة وإطالة والمطاطية :

أولا: تنمية المرونة الثابتة:

- ✓ هي اسرع طريقة لتنمية المرونة تظرا لانها تحقق اقوى و اطول توتر عضلي في انواع الاطالات لكنها مع الطريقة الديناميكية بمرور الوقت .
- ✓ يؤدى بان يتخذ المفصل وقتا يعمل فيه لاقصى مدى ثم يبقى في هذا الوضع لفترة زمنية مابين 20: 30 ثانية
- ✓ يجب السماح براحة ايجابية كافية بعد ادائها
- ✓ لا ينصح باستخدام الاطالة الثابتة للناشئين قبل مرحلة النضج
- ✓ الاداء الصحيح لتمرينات الاطالة والمرونة الثابتة ضرورة لعدم حدوث الضرر في العضلات (حماد، 2008، صفحة 196)

ثانيا : تنمية المرونة للناشئين :

ليس هناك دلائل تشير إلى التأثير السلبي لتمرينات المرونة على الناشئين اذا استخدمت دون إفراط , ومن أهمية التبكير في استخدام تمرينات المرونة لهم قبل البلوغ مدام هناك حرص على عدم إلحاق الضرر بالمفاصل عمود الفقري .

ثالثا: أنواع تمرينات المرونة التي يمكن استخدامها مع الناشئين :

هناك نوعان رئيسيان يفضل استخدامهما في تنمية المرونة لدى الناشئين وهما :

تمرينات المرونة و الإطالة البلاستيكية

تمارين المرونة والإطالة الثابتة. (بلقاسم، 2020، صفحة 88)

1-3- الرشاقة :

1-3-1- مفهوم الرشاقة :

تعني الرشاقة ((المقدرة على تغير أوضاع الجسم أو سرعته أو اتجاهيه على الأرض أو في الهواء بدقة وانسيابية وتوقيت صحيح)) .

كما تعني أيضا ((المقدرة على سرعة التحكم في أداء حركة جديدة والتعديل السريع الصحيح للعمل الحركي وضبطه)). (حماد، 2008، صفحة 199)

1 –3–2– أنواع الرشاقة :

- ✓ **الرشاقة العامة** : ((وتشير إلى المقدرة على أداء واجب حركي يتسم بالتنوع و الاختلاف والتعدد بدقة وانسيابية وتوقيت سليم)).
- ✓ **الرشاقة الخاصة** : ((وتشير إلى المقدرة على أداء واجب حركي متطابق مع الخصائص والتركيب والتكوين الحركي لواجبات المنافسة في الرياضة التخصصية)). (حماد، 2008، صفحة 200).

1 –3–2– تنمية الرشاقة عند الناشئين :

شكل رقم (2) يوضح لمكونات حمل التدريب لتنمية الرشاقة(حماد، 2008، صفحة 202)

عدد مرات (جرعات) التدريب في الأسبوع	= 3: 4 جرعات
شدة أداء التمرين	= 95 : 100 /
عدد مرات تكرار الأداء	= 7 : 10 مرات
فترات الراحة	= تقترب من الراحة التامة
عدد مرات تكرار التمرين (المجموعات)	= 3 : 4 مجموعات

– نقاط هامة يجب مراعاتها عند تنمية الرشاقة لدى الناشئين:

– فيما يلي مجموعة من النقاط الهامة التي يجب إن توضع في الاعتبار عند تنمية الرشاقة لدى الناشئين.

- التركيز في أداء التمرين على الدقة والانسيابية والتوقيت الصحيح.
- إن ينال الناشئون فترة راحة مناسبة بين كل تمرين و أخر.
- يفضل إن تؤدي التمرينات التي تهدف إلى تنمية الرشاقة بعد الإحماء مباشرة.

– نقاط يمكن الاسترشاد بها عند اختيار تمرينات الرشاقة للناشئين:

- تمرينات الحركة السريعة بين الإعلام والحواجز والكرات الطبية والموانع.
- تمرينات أداء المهارات الحركية في مساحات محدودة.
- تمرينات المواقف غير المعتادة بالأجهزة.
- تمرينات الأداء بالذراع أو الساق العكسية.
- تمرينات المهارات الحركية المركبة وربطها معا والتنويع فيها .
- التمرينات التي تتميز بأداء بعض الحركات الجديدة أو غير المعتادة للناشئين. (بلقاسم، 2020، الصفحات 95-96)

1-4- السرعة :

1-4-1- مفهوم السرعة:

تعد السرعة واحدة من الصفات البدنية للإنسان وهي من الصفات الأساسية للفعاليات الرياضية وسنتطرق من مفهومها من التدريب، وتعرف السرعة بأنها : قدرة الفرد على أداء حركات معينة في اقصر فترة زمنية ممكنة ويعرفها تشارلز بوتشر في حالة الحركات المتكررة والمتشابهة بأنها قدرة الفرد على أداء حركات متتابعة من نوع واحد في اقصر فترة زمنية وهي عدد الحركات في وحدة الزمن .

ويعرفها هارة في حالة الاستجابة العضلية بأنها أقصى سرعة لتبادل الاستجابة العضلية ما بين الانقباض والانبساط .(ياسر، 2017، صفحة 19/18)

1-4-2- ماهية السرعة:

لوحظ إن اصطلاح السرعة في الحقل الرياضي يستخدم نتيجة الاستجابات العضلية الناتجة عن التبادل السريع بين الانقباض العضلي والانبساط (الاسترخاء) .

لذلك تعرف السرعة بأنها القدرة على أداء حركات معينة في اقصر زمن ممكن وهناك تعريف أخر يقول السرعة عبارة عن قدرة الرياضي على أداء حركات متتابعة من نوع واحد في اقصر زمن (ياسر، 2017، صفحة 19/18)

لقد أكدت المصادر العلمية عدم اقتصار مفهوم السرعة في المجال الرياضي على نوع واحد فقط من الحركات، بل ينبغي إن يتناول كل الصفات الحركية التي يصادفها في مختلف أنواع الفعاليات الرياضية وأهمها:

- ✓ **الحركات الثنائية (المتكررة) :**

ويشمل ذلك المشي، الجري، السباحة، التجديف، الدراجات.

- ✓ **الحركات الثلاثية:**

وهي الحركات المغلقة التي تشمل على مهارة حركية واحدة التي تؤدي لمرة واحدة وتنهي مثل حركة ركل الكرة .وتسمى كلاهما بالسرعة الانتقالية .

- ✓ **الحركات المركبة :**

وهي الحركات التي تشمل على أكثر من مهارة حركية واحدة وتؤدي لمرة واحدة وتنتهي مثل : حركة استلام وتمرير كرة ، حركة الركض التقريبية والوثب .

- ✓ **الاستجابات الحركية:**

ويشمل ذلك الانطلاق في الركض بصورة عامة أو للسباحة، أو إثناء الاستجابة الحركية للمواقف المتغيرة في الألعاب الرياضية مثل كرة قدم أو السلة. (ياسر، 2017، صفحة 21/20)

1-4-3- أنواع السرعة:

يرى هارة إن هناك ثلاث أنواع أساسية لسرعة :

- ✓ **السرعة الانتقالية** :وهي سرعة الانقباضات العضلية للتحرك للإمام بأسرع ما يمكن وهي تعني قطع مسافة محدودة في اقل زمن ممكن مثل الركض في العاب القوى أو السباحة لمسافة قصيرة أو سباق الدراجات لمسافات قصيرة .
- ✓ **السرعة الحركية** :ويقصد بها سرعة الانقباضات العضلية عند أداء الحركات الوحيدة كسرعة أداء لكمة معينة أو أداء حركة التهديف في كرة قدم أو سلة .

- **سرعة الاستجابة** :يقصد بسرعة الاستجابة أو سرعة رد الفعل هي الفترة الزمنية بين ظهور مثير معين وبداية الاستجابة الحركية ، والاستجابة الحركية الزمن الواقع من لحظة ظهور المثير حتى نهاية الاستجابة الحركية . وتقسم سرعة رد الفعل إلى قسمين:

– سرعة رد فعل البسيط .

– سرعة رد الفعل المركب .

بينما يقسمها مفتي إبراهيم حماد إلى أربعة أنواع كما يلي :

✓ **سرعة رد الفعل (سرعة الاستجابة /سرعة زمن الرجوع)** : تعرف إنها المقدرة على الاستجابة لمثير بحركة في اقل زمن ممكن .وتقسم إلى ثلاث أنواع هي :

– **سرعة رد الفعل بسيط** : ويعبر عنها الزمن المحصور ما بين لحظة ظهور مثير واحد معروف من قبل وبين لحظة الاستجابة له كما هو الحال عند انطلاق إشارة السباحة أو الجري .

– **سرعة رد الفعل مركب**: يعبر عنها الزمن محصور بين ظهور مثير للتمييز بينهما والاستجابة لأحدهما فقط (بعد إجراء عملية التمييز بين المثيرين).

– **سرعة الفعل المنعكس**: ويعبر عنها الزمن المحصور بين ظهور المثير والاستجابة له من خلال عزل التفكير واتخاذ القرار في الفعل المطلوب القيام به.

✓ **سرعة الحركة الوحيدة** : تعرف بأنها انجاز حركة أو مهارة حركية واحدة في اقل من زمن ممكن. ومن مظاهرها دفع الجلة والتصويب ، وبدا في السباحة والوثب ومن الملاحظ أنها كلها حركات مغلقة .

✓ **سرعة الحركة المركبة** : تعرف بأنها انجاز أكثر من مهارة حركية لمرة واحدة في اقل زمن ممكن . ومن مظاهرها الوثب والضرب الساحق في كرة الطائرة أو الاستلام والتمرير في كرة السلة والقدم والهوكي واليد.

✓ **سرعة تكرار حركات المتشابهة** : تعرف بأنها انجاز حركات متشابهة في اقل زمن ممكن .ومن مظاهرها العدو والجري والتجديف والدراجات والسباحة والمشي (ياسر، 2017، صفحة 25/24/23)

1-4-4- أشكال السرعة:

✓ **سرعة الحركة الوحيدة الغير متكررة** : تظهر سرعة الحركة الوحيدة غير متكررة في أداء حركة واحدة فقط غير متكررة بشكل متفجر ، ويرتبط هذا النوع من السرعة بمقدار

القـوة العضـلية بالإضـافة إلى عنصـر السـرعة مثـل سـرعة الوثـب والقفـز أو أداء المهـارة التهديف ....الخ

- ✓ **تزايـد السـرعة (التسـارع)**:وتعـني المقـدرة علـى سـرعة الـدرج بمسـتوى سـرعة الأداء منـذ بدايـة السـباق حـتى الوصـول إلى أقصـى سـرعة ، وتلعـب دورا هامـا في التـأثير علـى النتـائج مسابقات العدو والتجديف والدراجات.
- ✓ **السـرعة المنتظمـة**: وتعـني الاحتفـاظ بمسـتوى السـرعة عنـد قطـع مسـافة. (ياسـر، 2017، صفحة 26)

1-4-5- العوامل الفسيولوجية و المرفولوجية المؤثرة على السرعة :

تعد السرعة من الصفات البدنية المركبة ، حيث تؤثر فيها عدة عوامل نحصرها فيما يلي :

- ✓ **العامـل الـوراثي** :يقصـد بـه نـوع الألياـف العضـلية والنسـبة الغالبـة منهـا في تكـوين الألياـف العضـلية لـدى الشـخص والـتي يـتم اكتسـابها وراثيـا فكلمـا كانـت نسـبة الألياـف السـريعة لـدى الفرد اكبر اكتسب ميزة أفضل في إمكانية توفر السرعة لديه .
- ✓ **خصوصـية نشـاط التـدريب الرياضـي** :ينبغـي أن يؤخـذ بعـين الاعتبـار أن التـدريبات التخصصـية للسـرعة لا تـؤدي بالضـرورة إلى زيادة نـوع السـرعة الانتقاليـة إلا أنهـا لا تـؤدي قطعا إلى زيادة العنصر المستهدف وهو السرعة الحركية .
- ✓ **المرونـة والمطاطيـة**: كلمـا أمكـن تجهيـز العضـلات والمفاصـل والأربطـة بتمرينـات المرونـة والمطاطيـة قبـل أداء تـدريبات السـرعة أمكـن مـن الناحيـة الميكانيكيـة زيادة مقـدار السـرعة الناتجة.
- ✓ **النظـام الطـاقوي** : مـن المعـروف أن مخـزون ATP وPC في العضـلة قليلـة جـدا وهـي تقـدر ب 3 مـول عنـد السـيدات و6 مـول لـد الرجـال وبالتـالي يحـد مـن إنتاجيـة الطاقـة بواسـطة هـذا النظـام فيكفـي أن يعـدو اللاعـب 100م بأقصـى سـرعة لينتهـي مخـزونATP و pcغير أن القيمة الحقيقية لهذا النظام تكمن في سرعة إنتاج أكثر من وفرتها .
- ✓ **العضـلات والمفاصـل المسـتعملة في السـرعة**: السـرعة تتطلـب جـزءا كبـيرا مـن عضـلات الجسم ومفاصله، فالخطوة تنظم على أساس ثلاثة مفاصل رئيسية في الجسم وهي:

- مفصل الورك .
- مفصل الركبة .
- مفصل الكاحل .

أما العضلات فلها أهميتها الكبيرة كذلك خصوصا العضلات والمقربة وبالأخص العضلة المقربة الكبرى وكذلك العضلة الخيطية ، هذه العضلات لها تطبيق واثر كبير في تغيير الاتجاه. (ياسر، 2017، صفحة 41/40)

1-4-6- خطوات تنمية السرعة :

فيما يلي خطوات يمكن إتباعها بالتسلسل لتنمية السرعة خلال البرنامج التدريبي:

- ✓ تمرينات التقوية العامة والتحكم العضلي.
- ✓ تمرينات القوة المميزة بالسرعة (الحركات المقذوفة أمام مقاومات) بدء من الشد المتوسطة حتى اقل من القصوى .
- ✓ تمرينات القدرة العضلية ذات السرعة العالية
- ✓ تمرينات المط المعكوس (البليومتري).
- ✓ تمرينات التحميل خلال السرعة مع المراعاة ما يلي:
  - الضغط والتحكم خلال السرعات العالية .
  - شدة تتراوح ما بين 85%- 100% من أقصى سرعة.
- ✓ تطبيقات السرعة وتحمل السرعة في المنافسات ، والتي تشمل على تطبيقات واقعية في الرياضة التخصصية .
- ✓ تمرينات السرعة الفائقة والتي تتضمن تطبيقات نمطية للسرعة في الرياضة التخصصية والتي تعمل على الوصول إلى أعلى من السرعات المعهودة (ياسر، 2017، صفحة 29/28)

1-4-7- طرق تنمية السرعة :

أن التطابق التقريبي للحمل يعتبر من الوسائل المهمة لتطوير السرعة من خلال تكرار الحمل لتفادي التعب حيث يحصل الرياضي على التعجيل الحركي إن تنمية السرعة يتعلق بتأثير

الجهد التدريبي الذي تعودت عليه الصفات البدنية... وهناك عوامل تؤثر على طرق تنمية السرعة وهي:

- ✓ القوة المتحركة الخاصة بالعمل.
- ✓ الترابط الحركي... وفاعليته نتحقق من جراء تطور القوة مع اللزوجة المجودة داخل العضلة لمقاومة الاحتكاك إثناء الحركة.
- ✓ لزوجة العضلة.. والتي نلعب دوراً هاماً إثناء سرعة الانقباض
- ✓ المقاييس الجسمية.
- ✓ المرونة العضلية والمفصلية.

إن تطور السرعة يتحدد جراء سرعة الانقباض العضلي إضافة إلى القوة والتوافق الحركي التي تحتاج إليها السرعة .فتطور السرعة يتم من خلال:

– التدريب على سرعة رد الفعل– التدريب على القوة– التدريب على التوافق الحركي

–التدريب المنظم ، لان مقدار تطور السرعة يحصل من خلال تحديد كمية التدريب إن المرء يتمكن من تطوير السرعة إثناء العمر المدرسي المبكر بواسطة حركات التردد والسرعة الحركية مع إمكانية تطويرها في عمر المدرسة المتأخر عن طريق استخدام الحمل لفترة قصيرة وزمن رد الفعل إضافة إلى التردد الحركي والركض السريع. وفي مرحلة البلوغ فان تحسن السرعة يأتي من خلال تطوير القوة المميزة بالسرعة والقوة الثابتة كما إن تدريب السرعة يعتمد أساسا على زيادة المثير بواسطة شدته حيث يؤثر المثير على الأجهزة العضوية الداخلية لفترة طويلة بنفس قوة المثير ، وهناك ثلاث عناصر رئيسية تلعب دوراً مهما في التطوير السرعة:

– سرعة الحركات المفردة (عندما تكون المقاومة ضئيلة)– سرعة تردد الحركات

– زمن رد الفعل الحركي في العضلة إن هذه العناصر لا تتعلق الواحدة بالأخرى نسبياً، حيث من الممكن إن يكون المرء سريعاً في رد فعله الحركي ولكنه بطيء نسبياً في حركاته وعلى هذا الأساس فأن نتائج اركض القصيرة تتعلق بزمن رد الفعل في البداية وسرعة الحركات المنفردة ثم سرعة تردد الخطوات (Eldawoody، 2017)

1–4–8– طرق تنمية سرعة العدو والانطلاق السريع والسرعة الحركية :

✓ **طريقة العدو والانطلاق ضد المقاومات .**

- يتم خلالها العدو والانطلاق مع مراعاة إضافة (استخدام) مقاومات إضافية.
- من أمثلة هذه الطريقة الجري في اتجاه مرتفع بزاوية مناسبة مع ارتداء ملابس ذات أثقال
- يتم في هذه الطريقة تطوير سرعة العدو والانطلاق السريع من خلال تحسين عامل الانقباض الديناميكي (الايزوتوني) .

✓ **بطريقة تطوير معدلات سرعة الخطوات المتعاقبة:**

- يتم من خلالها العدو والانطلاق في اتجاه منخفض لتخفيف المقاومة الواقعة على العضلات العاملة نسبيا .
- من أمثلة هذه الطريقة العدو والجري في اتجاه مرتفع في زاوية حادة مناسبة بهدف تطوير معدل الخطوات ولتخطي سرعة آلية تتابع الخطوات. ومن أمثلتها أيضا العدو على التريدميل بمعدلات عالية من السرعة لنفس الأهداف، ويلاحظ أن تدريب التريدميل يتلاقى المقاومة الناتجة عن احتكاك جسم اللاعب /اللاعبة بالهواء الجوي .

✓ **طريقة الأنماط الحركية للمنافسة :**

- وتستخدم خلالها الأنماط الحركية المستخدمة في المنافسة .
- التغذية الراجعة هي الوسيلة الرئيسية لإحداث تنمية في السرعة في هذه الطريقة

✓ **طريقة تحليل عناصر السرعة القصوى :**

- عناصر السرعة القصوى هي زمن رد الفعل والمرونة والقوة العضلية وطريقة الأداء
- تهدف هذه الطريقة إلى تقليل زمن رد الفعل وتحسين المرونة وتطوير القوة العضلية المميزة بالسرعة وزيادة كفاءة الأداء الفني الحركي .

✓ **تدريب المرتفعات :**

توصل كارفونين وآخرون حديثا إلى طريقة تدريب المرتفعات لتحسين السرعة فقد وجد إن التدريب من أسبوعين إلى ثلاث أسابيع في مرتفعات 1900/1852م فوق مستوى البحر تحسن سرعة العدو (ياسر، 2017، صفحة 30/29)

– يعد عنصر السرعة من عناصر اللياقة البدنية الصعبة التنمية قياسا ببقية عناصر اللياقة البدنية الأخرى وهناك بعض طرق المستخدمة لتطويرها :

- طريقة الاعتيادية لتطوير السرعة وهي الطريقة التي تستخدم لزيادة سرعة الانتقالية كالركض .
- طريقة المقاومة : وهي عبارة عن تسلط قوى خارجية على المجاميع العضلية العاملة مختلفة في التحرك لتطوير السرعة الانتقالية أو الحركية ومن أساليب التي تستخدم اعتياديا في تطويرها هي :

أ – الركض السريع بسحب أداة المربوطة بحبل مثبت في حزام طول الخصر .

ب– الركض السريع صعودا على المنحدر .

- طريقة المساعدة : وهي عبارة عن مدى الاستفادة بعض المؤثرات الخارجية لزيادة سرعة الرياضي فوق سرعة القصوى المعتادة ومن الأساليب التي تستخدم اعتياديا في تطويرها هي :

أ– طريقة السحب

ب– الاستفادة من سرعة الريح

ج– الركض نزولا من على المنحدر. (ياسر، 2017، صفحة 33/32)

كذلك توجد طرق أخرى و تتمثل في 1– تدريب تكنيك ،2– تدريب الارتخاء، 3– تدريب تضخم العضلة، 4– تدريب مطاولة السرعة ،5– تدريب تحفيز العصبي ،6– تدريب قوة السرعة، 7– حمل التدريب الملائم، 8– تطوير سرعتين انتقالية والحركية عن طريق اداء الحركة بشكلها الكامل عن طريق تجزئة الحركة. (ياسر، 2017، صفحة 32)

1–4–9– موقع تدريبات السرعة في البرنامج الأسبوعي :

نظرا لما تتميز بدء تدريبات السرعة من الشدة القصوى وما تسببه من ضغط عصبي وبدني , وحتى يمكن تجنب تأثير التعب على أداء اللاعب , يجب أن تؤدى تدريبات السرعة بحيث تكون عضلات اللاعب وجهازه العصبي في حالة تسمح للأداء بأقصى سرعة ممكنة , ولذا يفضل إلا تزيد تدريبات السرعة عن 3–4 مرات خلال دورة الحمل الأسبوعية على أن تؤدى

تـدريبات السـرعة وجسـم اللاعـب في حالـة راحـة كـأن يكـون ذلـك في بدايـة الجرعـة التدريبيـة وبعـد أداء التسخين مباشرة . (Eldawoody، 2017)

1-4-9- السرعة والعامل الوراثي :

ارتبطـت السـرعة بالعامـل الـوراثي للفـرد ممـا دعـا الـبعض أن يقـول: "أن لاعـب السـرعة يولـد ولا يصـنع" وفى حقيقـة الأمـر نجـد انـه علـى الـرغم مـن أن الإمكـانات الطبيعيـة الأفضـل الـتي يوفرهـا العامـل الـوراثي تمثـل احـد الأسـباب الرئيسـية لظهـور عنصـر السـرعة , إلا أن البطـل الرياضـي هـو نتـاج العمـل الجـاد , في نفـس الوقـت لا يمكـن إغفـال دور العامـل الـوراثي إذ أن نسـبة الألـياف العضـلية السـريعة الـتي يرثهـا الفـرد تشـكل لديـه اسـتعداد طيبـا لأنشـطة السـرعة , إلا أن نوعيـة التـدريب الرياضـي وخاصـة تـدريبات السـرعة يمكـن أن تـؤثر علـى تحويـل نـوع مـن الألـياف السـريعة (2أ) إلى النوع الأسرع الآخر(2ب) فيزداد اللاعب
سرعة. (Eldawoody، 2017)

1-4-10- السرعة وتركيز الانتباه:

لا يسـتطيع الفـرد أن يركـز انتباهـه وتفكـيره في أشـياء كثـيرة في وقـت واحـد , ولـذا يجـب علـى لاعـب السـرعة أن يركـز تفكـيره فقـط في الواجـب الحركـي الملقـى علـى عاتقـه وهـو الوصـول إلى أقصـى سـرعة أداء ممكنـة وفشـل اللاعـب في تركيـز الانتبـاه يـؤدى إلى أن يكـون أداؤه بسـرعات اقـل مـن القصـوى. وعنـد الاسـتعداد لانطـلاق البدايـة في سـباقات العـدو يجـب أن يكـون تركيـز اللاعـب أو السـباح علـى أول حركـة عضـلية سـوف يقـوم بهـا , وهـل سـتكون حركـة بالـذراعين أم الـرجلين؟ ويكـون تركيـز اللاعـب في ذلـك اكـبر مـن تركيـزه علـى سمـاع صـوت طلقـه البدايـة , لان اللاعـب إذا ركـز انتباهـه علـى صـوت الطلقـة فـان استجابة رد الفعـل سـتكون أبطـأ نظـرا لأنـه سـوف يقـوم بعـد عملية سماع الطلقة بتحويل انتباهه من الصوت إلى الحركة. (Eldawoody، 2017).

1-4-11- تنمية السرعة لدى الناشئين:

بالـرغم مـن أن السـرعة عنصـر مـوروث بدرجـة كبـيرة إلا أن محاولـة تحسـينها في مرحلـة الناشـئين تعتـبر مطلب ملحا في برامج التدريب.

1-4-12- نموذج مقترح لتقنين الأعمال عند تنمية السرعة لدى الناشئين:

- عدد مرات التدريب خلال الأسبوع ,2الى 3مرات في الأسبوع.
- شدة أداء التمرين : أقصى سرعة يمكن للناشئين أداؤها.
- عدد مرات تكرار التمرين: مرة واحدة لقطع المسافة المحددة.
- فترات الراحة بين كل أداء وأخر : راحة تامة.
- عدد مرات تكرار الأداء : 3الى 5 مرات . (بلقاسم، 2020، الصفحات 80-81)

1-5- سرعة رد الفعل :

1-5- 1- مفهوم سرعة رد الفعل : في هذه النقطة نوضح أن احد التعاريف الخاصة بالسرعة كان الاستجابة اتجاه مثير أو منبه فيما يتصل بالسرعة ، وأكثر تشويقا آن احد تعاريف الخاصة بالاستجابة يكون من خلال الاستجابة الجسدية تجاه أي نشاط (مثير) .

أيضا عرف ويبستر السرعة على أنها سرعة الانطلاق المفاجئ (أو أقصى سرعة كما يحلو للبعض) أو الحركة السريعة المفاجئة.(حسن، 2015، صفحة 438/437)

وهناك نوعان من رد الفعل:

- **رد الفعل بسيط:** وهو الإجابة الواعية من قبل الرياضي إلى مثير معروف مسبقاَ حيث تكون عملية الاستعداد للإجابة على المثير(مثال.. الانطلاق في بداية الركض) ومن مميزاته وجود فترة تحضيريه ، المثير معروف المثير يأتي عن طريق السمع.

-**رد الفعل المعقد** : يعني الإجابة على شيء غير معروف مسبقاَ كما في الألعاب الفردية ، فلو شاهدنا حامي الهدف عند التصويب على هدفه يلاحظ الأتي:

-رؤية الكرة -. تقدير الاتجاه وسرعة الطيران - اختيار خطة لحركته - تطبيق الخطة. حيث تقدر هذه الاتجاهات زمن رد الفعل

ومن مميزاته: عدم وجود فترة تحضيرية، المثير غير معروف مسبقاَ، المثير يأتي عن طريق البصر لم تظهر المصادر العلمية رأياً قاطعا حول أيهما أسرع برد الفعل النساء أم الرجال فكانت النتائج التالية: إن الإناث يكونان أسرع من الذكور في رد الفعل حتى عمر 15-17 سنة بينما يستمر التطور للذكور بعد هذا العمر، كما إن المرأة تتحفز أطول من الرجل بواسطة الحافز السمعي ، كما توصل آخرون إلى زمن رد

الفعل للرجال أحسن منه عند النساء إن أحسن فترة عمرية يصل إليها زمن رد الفعل في عمر 25 ستة، وان سرعة رد الفعل تضعف كلما تقدم الإنسان بالعمر بينما أكدت بحوث أخرى عكس ذلك حيث وجدوا عدم حصول بطئ لزمن رد الفعل حتى 60 سنة من العمر عندما يتمرن الإنسان ، وان أحسن فترة لنمو رد الفعل تكون في عمر 19 سنة.

إن تحسين رد الفعل الحركي بدرجة كبيرة يعتمد من الواجبات المعقدة لأنها تكمن في تحسين 1% من الثانية، وان زمن رد الفعل الحركي عن طريق النظر عند الأشخاص غير المدربين يكون بمعدل 0,25 ثانية وعن الرياضيين 0,15 ثانية إن سرعة رد الفعل تتعلق بزمن الانتصار بين التهيؤ والانطلاق والوقت الأمثل هو 1,5 ثانية (Eldawoody، 2017)

1-5- 2- طرق تنمية سرعة رد الفعل:

قد أثبتت التجارب إن الرياضي يحلل رد الفعل أحسن من غير الرياضي من خلال مبدأ الانتقاء الطبيعي، حيث نرى إن الأشخاص من الذين يملكون رد فعل جيد ينفذون الألعاب الرياضية والفعاليات بصورة مبدعة ، لقد توصل العلماء من خلال التمرين الملائم إلى خفض زمن رد الفعل المنظر بمقدار 25% وزمن رد الفعل السمعي 24% من خلال تجربة أجريت على عينة مقدارها 30 شخصاً دربت لمدة 60 يوماً مرة كل (10) أيام بواسطة الإثارة البسيطة قل زمن رد الفعل البسيط من 220م/ ثا إلى 181م/ ثا0وأكد باحثون آخرون إن اكتساب التوافق، الحركي للجهاز العصبي جراء سرعة التمرين حقق تقليل زمن الحمل ويخفض مقدار الحمل الخارجي أن تطوير رد الفعل يأتي من خلال تدريب سرعة رد الفعل باستخدام تمرينات البداية من الجلوس ومسار البداية من المسند ثم استخدام البداية بواسطة نداءات بفترات مختلفة (الركض بتغير السرعة(إضافة لذلك هناك طريقة التجزئة والتحسس، الأولى تستخدم لتحليل التدريب نحو الهدف فعلى سبيل المثال (إثناء تقصير زمن رد الفعل عن البداية من الجلوس ينبغي التمرين على سرعة رد الفعل بواسطة إسناد الذراعين على أي مقاومة مضادة لكل متدرب) وسرعة تردد الحركات الأولى عند البداية ... (بدون نداء أو إشارة)أما طريقة التحسس فتحصل جراء الربط الوثيق بين سرعة رد الفعل والقابلية التي تميز بأقل زمن في مجال أعشار الثانية.(Eldawoody، سرعة رد فعل، 2014)

بعض طرق تنمية رد فعل :

أ– طريقة تكرار رد الفعل بصورة متشابهة :

- يتم من خلالها تكرار الاستجابة كرد فعل للمثير لأسلوب واحد غير مغاير .
- التغذية الراجعة تلعب دورا هاما في تطوير

ب– طريقة تكرار رد فعل بصورة متشابهة:

- ويتم من خلالها تكرار الاستجابة كرد فعل للمثير من خلال تغيير في اتجاهات الاستجابة وترتيبها.

ج– تحليل عناصر رد الفعل :

- يتم تحليل رد الفعل إلى مكونات ابسط وتدريب عليها ، فمثلا في حالة العدائين يمكن التدريب من خلال وضع العدو الطبيعي بعد سماع الإشارة ثم التدريب من خلال نفس الوضع بدون إشارة ، ثم تدريب على البداية الكاملة من الوضع المنخفض

د– طريقة تطوير الإحساس:

- تعتمد على علاقة بين سرعة رد الفعل و المقدرة على التفريق بين و الفترات الزمنية القصيرة للزمن (1:1، 0 في الثانية).
- تهدف هذه الطريقة إلى تطوير المقدرة على تفريق بين فترات بسيطة جدا، والتي بدورها تحسن سرعة رد الفعل.
- لهذه الطريقة عدة مراحل منها ما يلي :

المرحلة الأولى : يؤدي اللاعب /اللاعبة الاستجابة القصوى ، في كل محاولة يخبر بزمن الأداء

المرحلة الثانية : يؤدي اللاعب /اللاعبة بالسرعة القصوى على أن يحدد أو تحدد زمن الذي سيستغرق في الأداء ، مما يؤد إلى تحسين الإحساس بالزمن .

المرحلة الثالثة : يؤدي اللاعب /اللاعبة الاستجابة بسرعات مختلفة ومحددة مما يحسن الإحساس بالوقت وبالتالي سرعة رد الفعل (ياسر، 2017، صفحة 32/31/30)

1– 6– التحمل :

1– 6–1– مفهوم التحمل :يعرف التحمل بأنه (مقدرة الفرد الرياضي على استمرار في أداء فعالية دون هبوط في كفاءته.)

عرفه هارة 1975 التحمل على انه قابلية مقاومة الأجهزة للتعب عند أداء التمارين لفترة طويلة .

(عزيز، 2017، صفحة 18).

1– 6–2– أهمية التحمل :

التحمل هام للعديد من الرياضات .

التحمل يساهم في إكساب عناصر اللياقة البدنية أخرى .(حماد، 2008، صفحة 147)

1– 6–3– أهداف التحمل :

- تحسين الكفاءة الوظيفية لعمل الأجهزة الداخلية في جسم الإنسان عن طريق :
- زيادة حجم القلب ,مما ينتج عنه زيادة في نسبة الدم المضخ في الجسم وبسرعة اكبر.
- زيادة السعة الهوائية للرئتين , مما ينتج عنه زيادة في نسبة تبادل الغازي في الجسم واثره في زيادة نسبة الأوكسجين المستنشق وتوزيعه في الجسم.
- زيادة في عدد الشعيرات الدموية وتوسيعها بالجسم ,مما ينتج عنه سهولة وسرعة نقل الغذاء في الجسم .
- تحسين عمليات الايضية (بناء وهدم)لتحرير الطاقة (مذكور، 2011، صفحة 18)

1– 6–4– أنواع التحمل :

التحمل العام .

التحمل الخاص.

التحمل الهوائي. aerobic

التحمل اللاهوائي.anaerobic(حماد، 2008، صفحة 148)

- **التحمل العام** : يعرف بأنه ((مقدرة اللاعب / اللاعبة على الاستمرار في الأداء البدني العام بفاعلية , والذي له علاقة بالأداء الخاص في الرياضة التخصصية)).

✓ التعريف السابق يعكس إن التحمل العام يرتبط بأداء بدني عام له علاقة بالأداء البدني الذي يتخصص فيه الفرد الرياضي .

✓ أن التحمل العام يمكن اعتباره قاعدة للتحمل الخاص في الرياضية التخصصية إذ يسهم في إكساب الفرد الرياضي التحمل الخاص .

✓ إن التحمل العام يرتبط بالتحمل الخاص في رياضة التخصصية بغض النظر عن زمن استمرارية الأداء.(حماد، 2008، صفحة 148)

- **التحمل الخاص** : يعرف بأنه ((مقدرة اللاعب / اللاعبة على الاستمرار في أداء الأحمال البدنية التخصصية بفاعلية ودونما ظهور وهبوط في مستوى الأداء)).

ينقسم التحمل الخاص إلى عدة أنواع طبقا الى متطلبات الجهد البدني والحركي في كل رياضة من الرياضات والتي تختلف من رياضة إلى أخرى , فالاختلاف الجهد البدني يتمثل في اختلاف معدل بذل الجهد في بعض الرياضات بينما يكون ثابتا في البعض الأخر , كما يختلف طبقا للمتطلبات الحركية والذي يتمثل في تباين المهارات الحركية من مهارات ذات حركة وحيدة إلى مهارات ذات حركة متكررة وغيره .(حماد، 2008، صفحة 148)

ينقسم التحمل الخاص من حيث أنواعه كما يلي :

✓ **تحمل الأداء** :

- يعرف بأنه ((المقدرة على استمرار تكرارات المهارات الحركية بكفاءة وفاعلية لفترات طويلة دونما هبوط مستوى كفاءة الأداء)).
- من أمثلته تكرار أداء المهارات في كافة الرياضات.(حماد، 2008، صفحة 148)

✓ **تحمل السرعة:**

- يعرف بأنه ((المقدرة على استمرار أداء الحركات المتماثلة او غير المتماثلة وتكرارها بكفاءة وفاعلية لفترات طويلة بسرعات عالية دونما هبوط مستوى كفاءة الأداء)).

- يمكن تقسيم تحمل السرعة إلى تحمل السرعة القصوى وتحمل السرعة الأقل من القصوى وتحمل السرعة المتوسطة.(حماد، 2008، صفحة 149)

✓ **تحمل نظم إنتاج الطاقة :**

- **التحمل الهوائي :**

يعرف بأنه ((المقدرة على الاستمرار في الأداء بفاعلية دونما هبوط مستوى الأداء في الرياضة التخصصية باستخدام الأوكسجين)).

- **التحمل اللاهوائي:**

يعرف بأنه ((المقدرة على الاستمرار ف الأداء بفاعلية دونما هبوط مستوى الأداء في الرياضة التخصصية بدون استخدام الأوكسجين)).(حماد، 2008، صفحة 149)

✓ **التحمل ونظم إنتاج الطاقة :**

- **لياقة نظم إنتاج الطاقة:**

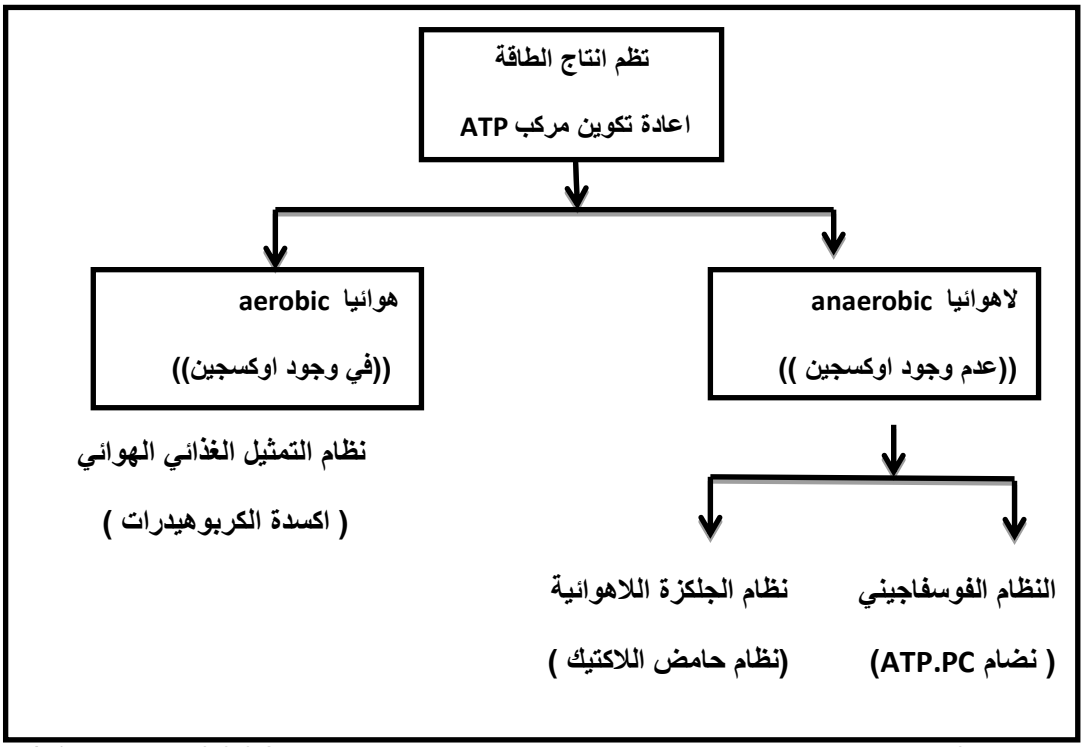
تعرف لياقة نظام إنتاج الطاقة بأنها ((مقدرة جسم اللاعب /اللاعبة على خزن واستخدام الوقود بفاعلية للإحداث الانقباضات العضلية المطلوبة في نوع خاص من أنواع الرياضة)).

التعريف السابق للياقة البدنية ((نظام إنتاج الطاقة)) يعني أيضا التكيف الهام والضروري للجهاز الدوري التنفسي والهرموني والذي يسهم في إمداد عضلات الجسم بالوقود و إزالة ثاني أكسيد الكربون والفضلات منها .

إن لكل رياضة من الراضات متطلبات طاقة خاصة بها تختلف عن متطلبات الطاقة في الرياضات الأخرى, وتستخدم الطاقة في كل منها بأسلوب مختلف ,لذا وجب على المدرب التعرف تماما على كيفية استخدام العضلات للطاقة المتاحة لها .

كي يوفى اللاعبون بمتطلبات الرياضة التخصصية بكفاءة وفاعلية لابد من ان ينظم التدريب بحيث يؤدى من خلال نظام انتاج الطاقة التخصصية .(حماد، 2008، صفحة 149)

شكل رقم (3) يبين نظم إنتاج الطاقة (حماد، 2008، صفحة 153)



جدول رقم (2) يوضح مقارنة الخصائص العامة لنظم إنتاج الطاقة (حماد، 2008، صفحة 157)

الخصائص العامة / نضام إنتاج الطاقة	الغذاء أو الوقود الكيميائي	الأوكسجين المطلوب	سرعة انجاز إنتاج ATP	كمية (ATP) المنتجة
1- لاهوائي النظام الفوسفاجيني	الفوسفو كرياتين	لا حاجة	الأسرع	قليل ومحدود
2-نظام حامض اللاكتيك	الجليكوجين (الجلوكوز)	لا حاجة	سريع	قليل ومحدود
3-هوائي النظام الاوكسجيني	جلوكوز,دهون,بروتين	في حاجة	بطئ	عديد غير محدود

1- 6-5- تنمية التحمل الهوائي :

أولا: اعتبارات عامة في تنمية تحمل الهوائي :

- ✓ يؤدي تمل الهوائي الى تقوية الاربطة و الاوتار والانسجة المضادة ويقلل احتمالات الاصابة.
- ✓ يساعد تحمل الهوائي اللاعبين /اللاعبات على سرعة استعادة الشفاء خلال اداءات المختلفة ,كما يساهم في اطالة فترة الاداء قبل ان يحل عليهم التعب.
- ✓ يرتبط التحمل الهوائي بالحد الاقصى لاستهلاك الاوكسجين لذا فهو يعتبر اهم المؤشرات الدالة عليه في زيادة استهلاك الاوكسجين تعكس بشكل مباشر كفاءة العضلة في انتاج الطاقة .
- ✓ تستخدم طريقة التدريب المستمر لتطوير تحمل الهوائي .(حماد، 2008، صفحة 160/159)

ثانيا: تكيف التمثيل الغذائي في الجسم لتدريب التحمل الهوائي :

- ✓ تأثير في الألياف العضلية البطيئة انقباض أكثر من الألياف السريعة الانقباض .
- ✓ زيادة عدد شعيرات الدموية في كل ليفة عضلية.
- ✓ زيادة كل من عدد وحجم الميتوكوندريا.
- ✓ تحسين كفاءة العديد من الأنزيمات الأكسدة .
- ✓ تحسين في كفاءة نظم التوصيل الأوكسجين والذي يؤدي الى تحسين الأكسدة وتحسين التحمل .
- ✓ بينما يتطور التحمل الهوائي, يستطيع مدرب العمل على زيادته او زيادة المسافة أو الشدة الجهد المبذول ,ولكن على المدرب مراعاة إن الشدة لا يجب أن تصل باللاعب/اللاعبة إلى إنتاج الطاقة بنظام اللاهوائي .
- ✓ على المدرب استخدام مبادئ التدريب الرياضي .
- ✓ من أهمية بدا التدريب ببطء, ثم الزيادة التدريجية في درجات الحمل , ثم بعد ذلك استخدام مبدأ التحميل الزائد مع مراعاة بدا بزيادة المسافة ثم الشدة .

- ✓ مراعاة مبدأ التنويع مع عدم إهمال مبدأ خصوصية التدريب .
- ✓ عند التدريب لتطوير نظام إنتاج الطاقة الهوائي يجب التذكر أن اللاعبين /اللاعبات في مرحلة ما قبل المراهقة يختلفون في العديد من المظاهر عن البالغين, حتى إذا ما كان مستواهم مرتفعا , إن قدراتهم غير مكتملة واقل مقدرة على مقاومة الصمود مع درجات الحرارة لمرتفعة الناتجة من النشاط الحركي الذي يؤدونه . لذا فالتدريب الرياضي المكثف يمكن أن يشكل خطورة ومشكلات بالنسبة لهم وخاصة في الجو الحار ,إن الحذر يمتد حتى وصولهم لمرحلة المراهقة.(حماد، 2008، صفحة 161/160)

1– 6–6– تنمية التحمل اللاهوائي :

أولا : تكيف التمثيل الغذائي بالجسم لتدريب التحمل اللاهوائي:

- ✓ التدريب اللاهوائي يزيد النظام إنتاج الطاقة الفوسفاجيني او النظام اللاكتيكي ولكن ليس له اي تأثير على أنزيمات الأكسدة , والعكس إذ إن التدريب الهوائي يؤدي إلى زيادة الأكسدة وليس له تأثير على نظام إنتاج الطاقة الفوسفاجاني أو النظام اللاكتيكي .
- ✓ بالرغم من ان التدريب التحمل اللاهوائي تحسن سعة المنظمات العضلية , إلا ان التدريب الهوائي يحدث تحسنا في السعة العضلية لتحمل الأنشطة الرياضية التي تتميز بالانطلاق في حركاتها .
- ✓ التدريب اللاهوائي يحدث تحسنا في الأداء ولكن هذا التحسن ناتج أكثر من تحسين القوة العضلية أكثر من تحسن في وظائف العمل في نظام إنتاج الطاقة اللاهوائية يحسن التدريب اللاهوائي كفاءة الحركات وفاعلية الحركة الأفضل تحتاج إلى بذل طاقة اقل .(حماد، 2008، صفحة 164)

ثانيا: شروط تنمية التحمل اللاهوائي:

- ✓ التدريب اللاهوائي يتحسن بزيادة السرعة التدريجية في الوقت الذي تقل فيه مسافة تدريجيا أيضا .

- ✓ المواصفات السابقة تنطبق على طريقة التدريب الفتري وهيكلها هو تمرينات لفترة زمنية محددة يتلوها راحة ايجابية مثل الهرولة والتي من شانها إحداث انقباضات خفيفة تساهم في ازالة الفضلات ما يؤدي الى سرعة استعادة الشفاء.
- ✓ التدريب اللاهوائي اللاكتيكي يؤثر بصورة جيدة على البالغين أما في مرحلة ما قبل مراهقة فتكون فائدته قليلة.(حماد، 2008، صفحة 165)

1- 6-7- تنمية التحمل بشكل عام :

- ✓ مستوى عالي من الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين VO2 MAX.
- ✓ عتبة لا هوائية عالية .
- ✓ درجة عالية من الاقتصاد في الجهد او الانخفاض في حجم الأوكسجين لنفس معدل الأداء.
- ✓ نسبة عالية من الألياف العضلية بطيئة الانقباض.(حماد، 2008، صفحة 165)

1- 6-8- تنمية التحمل لدى الناشئين:

إن أجهزة أجسام الناشئين المختلفة قد تستجيب بطرق مختلفة للتمارين المقدمة لهم طبقا لتركيب مكونات حمل التمرين ذاته, فعلى سبيل المثال في إحدى الدراسات التي أجريت في هذا الصدد اتضح ان الجري اميالا باستمرار (التدريب المستمر) يكون تأثيره أفضل من الجري نفس المسافة على عدة مراحل (التدريب الفتري) وفي دراسة أخرى اتضح ان السباحة أكثر تأثيرا في إكساب التحمل الهوائي من بعض الرياضات الأخرى. ومن جهة أخرى فقد اثبت الباحثان "كيرتون و استراند " في أبحاثهم ان الأولاد في سنة 7-11 سنة والبنات من 7-9 سنوات تصل إليهم نفس نسبة الأكسجين مثل الشباب أما كيرتون فقد اخذ قياسات معينة من نسبة الأكسجين وضغط الدم لبعض الناشئين للتعرف على ردود الفعل الفيسيولوجية للتمارين الرياضية الخاصة بالتحمل , وقد وجد ان ليس هناك اي أدلة لفرد او تلف لصحة الأطفال في حالة الحمل الأقل من الاقصى . (بلقاسم، 2020، الصفحات 48-49)

الخلاصة :

نظرا لأهمية اللياقة البدنية في حياة الفرد, حيث تعتبر العامل الأساسي في تنفيذ مختلف الأنشطة الرياضية في كل المجالات بصفة عامة وتعتبر اللياقة البدنية في النشاط الرياضي دورا مهما في جميع تخصصات الرياضية بدءا من بداية المشوار الرياضي وفي كل الأوقات الممارسة سواء كانت تدريبات أو منافسات بصفة خاصة .

الفصل الثاني

تمهيد :

تعتبر الألعاب المصغرة جزء هام من النشاط بصفة عامة وفي حصة التربية البدنية بصفة خاصة, إذ تحتل مكانة مرموقة بين مختلف الألعاب والأنشطة الرياضية المتعددة وتشكل جزء كبير من محيط حصة التربية البدنية والرياضية وتعد من المقومات التي يحتاج إليها أي نشاط رياضي أو حصة التربية البدنية خاصة في ظل هذا المنهج الجديد.فالألعاب المصغرة تبين مدى مساهمة الفعالة التي تقوم بها هذه الألعاب في إنجاح حصة التربية البدنية والرياضية و أهميتها في تربية الأطفال وتنشئته على أساس القيم والصفات الحسنة.

2- الألعاب القوى :

هي الالعاب متعددة مسابقات تعتمد على سرعة والتحمل والمرونة والرشاقة وتشتمل على مسابقات المضمار والميدان والمشي والجري على الطرق والمسابقات المركبة, ويتنافس الافراد في هذه المسابقات المختلفة محتكمين على المسافة والزمن . (الجاموس، 2012، صفحة 106)

2-1- أقسام العاب القوى :

رياضة يتنافس فيها اللاعبون في مسابقات الجري والمشي والوثب والرمي وتتألف مسابقات المضمار من سباقات في الجر والمشي لمختلف المسافات. والسباقات الميدانية مباريات في الوثب او الرمي , ويمكن ان تقام لقاءات المضمار والميدان في صالات مغلقة او في الهواء الطلق. ويتنافس الرجال والنساء بشكل منفصل في اللقاءات .

تعد العاب القوى أكثر الرياضات شيوعا في العالم . فهناك حوالي 180 دولة تنتسب إلى الاتحاد الدولي لألعاب القوى للهواة, وهو الهيئة التي تدير العاب القوى وتنظمها. ويعترف الاتحاد الدولي لألعاب القوى للهواة بأرقام البطولات العالمية في 65 مسابقة من مسابقات الرجال والنساء. ويعترف الاتحاد بأرقام البطولات العالمية في المسافة المترية فقط, ما عدا سباق الميل . وترصد القائمة المرفقة بهذه المقالة أرقام البطولات الرئيسية للرجال والنساء.

2-3- المضمار و الميدان :

2-3-1- المضمار:

تكون مضامير الجري المقامة في الهواء الطلق (الخارجية (بيضية الشكل وتخطط عادة في ملعب كبير (استاد).تحدد قواعد الاتحاد الدولي لألعاب القوى للهواة الا يقل طول مضامير الجري الخارجية عن 400م تقريبا, ومعظم المضامير الحديثة تكون بهذا الطول تماما. كانت المضامير في الماضي ترابية او تغطى بالرماد أو نفايات معادن , ولكن معظم المضامير الجديدة مصنوعة من مادة اصطناعية مانعة للماء ويمكن استخدامها في الجو الممطر.

للمضامير في الصالات المغلقة سطح خشبي او سطح من مادة اصطناعية .ويكون لها عادة منحنيات مائلة ووفقا لقواعد الاتحاد الدولي لألعاب القوى للهواة فان المقياس المفضل للمضمار في صالة مغلقة هو 200م.

تقسم المضامير الخارجية إلى ستة مسارات أو ثمانية . ويجب على العدائين أن يبقوا في مساراتهم في جميع السباقات التي تكون مسافاتها 400م واقل من ذلك وحتى يجتازوا المنحنى الأول في سباق 800م كما تقضي قاعدة الاتحاد الدولي لألعاب القوى للهواة بان يكون عرض المسار بين 1.22 و 1.25م. (حلوة، 2017، صفحة 14/13)

و تشتمل مسابقات المضمار على مجموعة منوعة من السباقات, مثل سباقات المسافات القصيرة وتدعى العدو حيث يعدو العداء فيها بأقصى سرعة في حين إن سباقات المسافات الطويلة تتطلب قوة تحمل اكبر. وفي سباقات جري معينة, مثل سباقات الحواجز وسباقات الموانع , يتوجب على العدائين إن يقفزوا فوق العوائق أما السباقات الأخرى وتدعى سباقات التتابع فان فرقا من العدائين تشترك فيها . (حلوة، 2017، صفحة 15)

– أولا: سباقات الجري :

تجرى في مضمار خارجي, يغطي مسافات تتراوح بين 100م و 10.000م اما سباقات الجري داخل الصالات المغلقة فتبلغ مسافاتها بين 50م و 5.000 م .

سباقات اختراق الضاحية و سباقات الطرق وتجرى خارج الملعب. يجتاز المتنافسون في سباق اختراق الضاحية تضاريس مثل الهضاب والحقول. وتكون معظم سباقات الطرق مفتوحة لاشتراك جميع العدائين فيها, وتمنح جوائز مالية للفائزين في العديد من السباقات. والمسافة المتعارف عليها في سباق الطرق هي عشرة كيلو مترات. (حلوة، 2017، صفحة 15)

– ثانيا: سباقات الحواجز :

مسابقات يجتاز المتنافسون فيها عوائق تسمى الحواجز. و أكثر هذه السباقات يكون فيها عشرة حواجز تفصل بينها مسافات متساوية. هناك نوعان من سباقات الحواجز متوسطة وعالية.

فالحواجز المتوسطة يكون ارتفاعها 91 سم للرجال و 76 سم للنساء إما الحواجز العالية للرجال فيكون ارتفاعها 107 سم في حين يكون ارتفاع الحواجز العالية للنساء 84 سم وتغطي سباقات الحواجز المتوسطة مسافة 400 م او 440 ياردة في منافسات الرجال والنساء على السواء . و أكثر سباقات اجتياز الحواجز العالية الخارجية تكون أطولها 110م للرجال 100م للنساء ويمكن أن تسقط الحواجز دون

إن يحتسب ذلك خطا على المتسابق لكن الاحتكاك بالحاجز يؤدي عادة لإبطاء العداء. (حلوة، 2017، صفحة 16)

– ثالثا: سباقات الموانع:

جرت العادة ان تكون مسافة هذا السباق 3000م, وتقام فيه نوعان من العوائق: الحواجز والمواثب المائية يجب ان يثب العداؤون فوق حواجز ارتفاعها 91 سم 28 مرة . هذه الحواجز قوية واكثر ثباتا من المستخدمة في سباق الحواجز, و للعداء يطأ بقدمه عليها عندما يتخطاها ويجب على العداء ان يعبر الموثب المائي سبع مرات. يتكون الموثب المائي من حاجز وحفرة مربعة الشكل مملوءة بالماء طول ضلعها 66.3م . يجتاز العداء في سباق الموانع من فوق الحاجز ويتخطى واثبا عبر الماء. ويكون عمق الحفرة اسفل الحاجز 70سم ثم يتدرج لأعلى ليصل الى مستوى المضمار. ويهبط معظم العدائين في سباق الموانع في مياه الطرف الضحل من الحفرة لتلطيف هبوطهم . (حلوة، 2017، صفحة 16)

– رابعا: سباقات المشي :

ويجب فيها على اللاعبين اتباع قواعد محددة لتقنية المشي, اذ يجب ان تلامس القدم الامامية الارض قبل ان ترتفع القدم الخلفية عن الارض. وفي اثناء ملامسة القدم للأرض يجب الا تثنى الساق للحظة واحدة في الاقل ويحق للمشتركين في سباق المشي تلقي انذار واحد فقط عن خطا الاداء قبل ان يستعبدوا من السباق ويمكن ان تقام سباقات المشي على مضمار او طريق. ومعظم سباقات المشي الدولية للرجال تغطي مسافة 20.000م او 50.000م. أما أرقام البطولات العالمية للنساء فقد تم الاعتراف برقمين هما 5.000 و 10.000م (حلوة، 2017، صفحة 17)

– خامسا: سباقات التتابع :

تقوم بها فرق يتألف كل منها من اربعة عدائين. يحمل العداء الاول عصا طولها حوالي 30سم وبعد ان يجري لمسافة محدودة تدعى مرحلة, يسلم العصا لعضو الفريق التالي. يجب ان يتم هذا التسليم في منطقة طولها 20م . واذا لم يتبادل العداءان العصا ضمن هذه المنطقة فانه يتم استبعاد فريقهم. وتحدد مسافات الجري في معظم سباقات التتابع ب 400م او 1.600م. يحفظ الاتحاد الدولي لألعاب القوى للهواة ارقاما عالمية لسباقات التتابع لمسافة 800م و 3.200م و للرجال فقط 6.000م يجري اعضاء الفريق الاربعة

جميعهم في سباقات التتابع هذه سباقات التتابع هذه مسافات متساوية . (حلوة، 2017، صفحة 18/17)

2-3-2- الميدان:

تجرى معظم مسابقات الميدان في حيز محاط بمضمار. ولكن في بعض اللقاءات , قد تقام واحدة او اكثر من مسابقات الرمي خارج الملعب, وذلك لوقاية الرياضيين الاخرين والمشاهدين المحتشدين في منطقة الميدان , او لتفادي الحاق الضرر بالعشب الاصطناعي الذي يغطي كثيرا من ميادين العاب القوى. ويتضمن الميدان طرق اقتراب مسابقات القفز. وفيه ايضا مناطق دائرية مغطاة بمواد كالخرسانة او الاسفلت في اكثر مسابقات الرمي. (حلوة، 2017، صفحة 15)

و تقام سباقات الميدان في اماكن اعدت خصيصا لهذه الغاية وضمن حدود مضمار بيضي الشكل . تتألف المنافسة الميدانية النموذجية من اربع مسافات في الوثب واربع مسابقات في الرمي . مسابقات الوثب هي: الوثب الطويل و الوثب الثلاثي و الوثب العالي و القفز بالعصا. أما مسابقات الرمي فهي رمي القرص و رمي المطرقة ورمي الرمح ورمي الكرة الحديدية . ولا تشارك النساء في سباق القفز بالعصا و رمي المطرقة, كما أن الاتحاد الدولي لألعاب القوى للهواة لا يعترف بالوثبة الثلاثية للمرأة . (حلوة، 2017، صفحة 18)

– أولا: سباقات الوثب (القفز) :

يقفز اللاعبون في الوثب الطويل و الوثب الثلاثي إلى الأمام قدر استطاعتهم أما في الوثب العالي والقفز بالعصا (الزانة) فيثب المتنافس في المسابقة عاليا فوق العارضة قدر ما يمكن من الارتفاع،آما الوثب الطويل, ويدعى أحيانا الوثب العريض, فيتم في وثبة واحدة إلى داخل حفرة مملوءة بالرمل . ولبدء الوثبة الطويلة يجري المشارك بأقصى سرعة منحدرا فوق طريق طويلة, ويقفز واثبا من لوحة الارتقاء. إذا خطا اللاعب عبر اللوحة قبل الوثب تحتسب الوثبة خطا عليه. يقاس طول الوثبة من أمام حافة لوحة الارتقاء إلى اقرب علامة يتركها اللاعب في الرمل . وعندما يكون عدد اللاعبين كبيرا يسمح لكل لاعب بثلاث وثبات, ويؤهل عدد معين من المتقدمين لثلاث و اخرى. وعندما يتنافس لاعبون اقل يسمح لكل واحد بست وثبات. و ادا تخطى لاعبان المسافة نفسها يكون الفائز منهما صاحب أفضل وثبة تالية.

تتألف الوثبة الثلاثية, وتسمى في الاصل الحجلة والخطوة والوثبة, وهي ثلاث وثبات متواصلة, تتم الوثبتان الاوليان على طريق الاقتراب. يرتقي اللاعب على قدم واحدة في الحجلة ويهبط على القدم نفسها, وفي الخطوة الثانية يهبط اللاعب على القدم الثانية. وفي نهاية الوثبة الثالثة, يهبط اللاعب على كلتا قدميه في حفرة رمل.

يحاول لاعبو الوثب العالي والقفز بالعصا (الزانة) ان يدفعوا انفسهم من فوق عارضة طويلة مرفوعة على عمودين يسميان القائمين. يهبط اللاعبون على وسائد مطاط رغوية. واذا اسقط اللاعب العارضة من على القائمين تحتسب الوثبة فاشلة . وتؤدي ثلاث وثبات فاشلة الى استبعاد اللاعب.

والفائز هو المنافس الذي يثب الى اعلى ارتفاع. واذا ظل التعادل قائما يعد المتنافس الفائز هو الحاصل على اقل مجموع من المحاولات الفاشلة في ذلك الارتفاع فاذا بقي التعادل مستمرا فالمتنافس الذي لديه اقل مجموع من المحاولات الفاشلة في كل الارتفاعات يكون الفائز.

يبدا لاعب الوثب العالي الجري نحو العارضة من اي زاوية ضمن منطقة اقتراب كبيرة شبه مستديرة. وللاعب ان يستخدم اي طريقة للوثب, ولكن يجب عليه الارتقاء بقدم واحدة. وفي الطريقة الحديثة الاكثر شيوعا التي تسمى وثبة فوسبري يقفز اللاعبون و ظهورهم للعارضة متجاوزين برؤوسهم اولا.

وهذه الطريقة سميت باسم البطل الامريكي للوثب العالي ديك فوسبري, الذي ادخلها في اواخر الستينيات من القرن العشرين.

اما لاعب القفز بالعصا فيستخدم عصا طويلة تصنع عادة من الالياف الزجاجية. ويبدا قفزته بالجري بأقصى سرعة في طريق الاقتراب حاملا العصا بكلتا يديه وعندما يقترب من حفرة القفز يكبس طرف العصا البعيد في صندوق خشبي او معدني مطمور في الارض فتنثني العصا. بينما يتعلق هو موليا ظهره للأرض وقدميه للأعلى. وعندما تستقيم العصا حيث تساعد على قذفه في الهواء يجذب نفسه عاليا, ويقلب جسده ليواجه الارض. وقبل ان يتخلى عن العصا يعطي نفسه دفعة اخيرة بذراعيه لتزيد من ارتفاعه. (حلوة، 2017، صفحة 20/19/18)

– ثانيا: سباقات الرمي:

تتطلب سباقات الرمي من اللاعبين ان يدفعوا جسما الى ابعد مسافة ممكنة ويرمي المتنافسون في رمي القرص والمطرقة والكرة الحديدية جميعهم من داخل دائرة يرمي اللاعبون في سباقات رمي القرص والمطرقة من داخل سياج يدعى القفص لوقاية المشاهدين من الرميات الطائشة.

اما في مسابقات رمي الرمح فيجري اللاعب في طريق الاقتراب المخططة في الميدان, ويرمي الرمح قبل ان يصل الى خط الخطأ المحظور تخطيه. ويجب ان يهبط الجسم المقذوف في كل مسابقة داخل منطقة محددة مخططة واذا حقق متنافسان المسافة نفسها فان التعادل بينهما يحسم بأفضل رمية تالية.

والقرص جسم بشكل صحن مصنوع من الخشب في اطار معدني. ويبلغ قطر القرص الذي يستخدمه الرجال حوالي 22سم ويزن كيلوجرامين على الاقل. اما قطر القرص الذي يستخدمه النساء فهو حوالي 18سم, ويزن كيلو جراما واحدا على الاقل. ويمسك اللاعب القرص بيد واحدة, ويدور بسرعة حول نفسه مرة ونصف المرة, ويرميه بحركة ذراع جانبية ليجعله يسبح في الهواء.

تتألف المطرقة من سلك فولاذي مع كرة معدنية مربوطة بأحد طرفيه ومقبض مثبت في الطرف الاخر. تزن المطرقة بأكملها 7.26كجم, وطولها يقارب 120سم ويستخدم اللاعب كلتا يديه, فيمسك المقبض, ويدور حول نفسه ثلاث او اربع دورات قبل ان يطلقها.

والرمح حربة مصنوعة من المعدن او الخشب. يتراوح طول الرمح الذي يستخدمه الرجال بين 2.6م و 2.7م ويزن 800جم على الاقل. اما الرمح الذي تستخدمه النساء فيتراوح طوله بين 2.2م و 2.3م, ويزن 600جم على الاقل. ويقبض اللاعب الرمح من مقبضه قرب الوسط ويجري به, ومن ثم يطلقه برمية من فوق اعلى الذراع اثناء جرية.

والكرة معدنية, وقطر كرة الرجال 12سم تقريبا وتزن 7.27كجم بحد ادنى, اما قطر كرة النساء فهو حوالي عشرة سنتيمترات, وتزن اربعة كيلو جرامات في الاقل. يدفع المتنافسون الكرة على الاصح ولا يرمونها, اذ يجب ان تمسك الكرة بإزاء العنق لمنع اي حركة رمي. يبدا اللاعب بانطلاقة قوية من ساق واحدة, وينتهي بدفعة قوية جدا بالذراع. (حلوة، 2017، صفحة 22/21)

– ثالثا: العشاري والسباعي والخماسي :

العشاري والسباعي والخماسي منافسات مركبة يتنافس اللاعب فيها في عدة مسابقات مختلفة في فترة يوم او يومين. وتعلن النقاط التي احرزها المتنافسون بعد الانتهاء من كل مسابقة وتحسب النقاط بناء على

جدول احتساب النقاط وفق قواعد الاتحاد الدولي لألعاب القوى للهواة. والفائز هو اللاعب الذي يحتسب له اعلى مجموع من النقاط. وهكذا, فان بطل المنافسة هو اللاعب الافضل متعدد البارعات, وليس بالضرورة ان يكون افضل منافس في اي مسابقة فردية.

والعشاري عشرة سباقات للرجال. وتقام في يومين متتاليين. وفي اليوم الاول, يتنافس المشاركون في سباقات 100م عدو, ووثب طويل, ودفع الكرة الحديدية, ووثب عال, 400م عدو. وفي اليوم الثاني, يتنافس المشاركون في الحواجز العالية, رمي القرص, والقفز بالعصا, ورمي الرمح, و 1500م جري.

والسباعي هو سبع مسابقات للنساء تقام في يومين متتاليين. وفي اليوم الاول يبدان بالحواجز العالية يتبعها الوثب العالي ثم دفع الكرة الحديدية ثم 200م جري. وفي اليوم الثاني تجري المنافسة في الوثب الطويل ثم رمي الرمح ثم 800م جري.

والخماسي منافسة في يوم واحد من خمس مسابقات, ونادرا ما تقام هذه الايام, اذ ان السباعي حل محل الخماسي للنساء في عام 1981م اما مسابقات الخماسي للرجال فتشمل الوثب الطويل ثم رمي الرمح ثم 200م جري, ثم رمي القرص ثم 1500م جري . (حلوة، 2017، صفحة 23/22)

2-3- المنافسات :

المنظمات يشرف الاتحاد الدولي لألعاب القوى للهواة على العاب القوى الدولية. فهو يدير وينظم البطولات العالمية لألعاب القوى, ويتعاون مع اللجنة الاوليمبية الدولية في اخراج مباريات المضمار والميدان بالألعاب الاولمبية. وتدير المنظمات الاخرى اللقاءات الدولية والبطولات الوطنية والبطولات المقيدة, مثل لقاءات الجامعات والكليات واللقاءات الاقليمية والنوادي ولقاءات المدارس.

انواع المنافسات اللقاءات الدولية الاكثر هي الالعاب الاوليمبية التي بدأت عام 1896م, والبطولات العالمية التي بدأت عام 1983م. وتقام الالعاب الاوليمبية كل اربعة اعوام. كما تقام البطولات العالمية كل اربعة اعوام وتشمل اللقاءات الدولية الرئيسية الاخرى البطولات الافريقية والعاب دول الكومنولث والبطولات الاوروبية والعاب بان امريكان وكاس العالم وتتنافس بلدان كثيرة الواحدة ضد الاخرى في لقاءات ثنائية سنوية منافسات بين فريقين.

المضمار في لقاء المضمار النموذجي تقام مسابقات عديدة في الوقت نفسه. يتولى الاداريون تنظيم كل مسابقة وفقا لقواعدها الخاصة. ويتطلب السباق وجود نقطة بداية وبضعة حكام عند النهاية, وعدد كبير

من ساعات التوقيت يصل احيانا الى اثنتي عشرة ساعة. وتستخدم الاجهزة الالكترونية عادة بدلا من بعض الحكام وساعات التوقيت في اللقاءات الرئيسية. يقيس الحكام الوثبات والرميات ويراقبون الاخطاء في مسابقات الميدان. وفي بعض المسابقات, يتحقق الحكام ايضا من اتباع اللاعبين للقواعد. يفحص الحكام اللاعبين ليتأكدوا انهم يتبعون انهم يتبعون قواعد اللعبة .

لقاءات العاب القوى. تجرى كثير من اللقاءات في يوم واحد, ولكن سباقات الالعاب الاوليمبية والبطولات العالمية توزع على مدى اكثر من اسبوع وتضم البطولات الكبيرة عددا كبيرا من اللاعبين, الذين لا يستطيعون التنافس جميعا في وقت واحد. في هذه اللقاءات يجب ان يتأهل اللاعبون للنهائيات ويتأهل عادة ثمانية متنافسين لنهائيات مسابقة مضمار الجري التي تتم في مسارات. ومعظم مسابقات الميدان التمهيدية تقلل عدد المشاركين في النهائيات الى 12 مشاركا. (حلوة، 2017، صفحة 25/24/23)

2-4- الألعاب الصغيرة :

2-4-1- ماهية الألعاب الصغيرة:

هي مجموعة من الالعاب المختارة متعددة الاغراض تودى بلاعب واحد او اكثر وهي بسيطة من حيث القوانين الموضوعة لها ومن حيث الادوات المستخدمة ولا تحتاج الى ملاعب كبيرة ويغلب عليا طابع المنافسة وتبعث الشوق والحماس والسرور في المفوس وهي محببة للأطفال ويقبل عليها من كلا الجنسين ذكورا واناثا برغبة عارمة.

لقد اصبحت الحاجة الى الالعاب الصغيرة ملحة ومن المقومات الضرورية لبرامج التربية الرياضية وعلى الاخص دروس التربية الرياضية لذا على المدرس الاهتمام بها ومعرفة طرق تنظيمها واهدافها والفوائد العائدة من ممارستها , حيث ان مدرس التربية الرياضية تحرر من الشكل الجامد لدرس التربية الرياضية ففي المنافسات والمسبقات فهو يقوم باستخدام الالعاب الصغيرة المختارة تبعا لمراحل النمو استنادا الى اسس علمية سليمة والتي على تحقيق الاغراض المطلوبة .

تستخدم الالعاب الصغيرة في برامج التربوية والتربية الرياضية وتستخدم في التربية الرياضية بالأساليب التالية:

- الاحماء : تستخدم فيه الالعاب الصغيرة التي يشترك فيها جميع الاطفال في وقت واحد.
- تستخدم بدل من بعض التمرينات كالألعاب الحجل والوثب والرمي....الخ.
- تستخدم للترويح بين التمرينات عندما يشعر الاطفال بالملل وعدم الرغبة في اداء التمرينات .

- تستخدم في الالعاب التمهيدية على شكل مجموعات.
- للتهدئة في النشاط الختامي. (خطايبة، 2011، الصفحات 48-49)

2-4-2- أغراض الالعاب الصغيرة:

تدخل اغراض الالعاب الصغيرة ضمن اغراض التربية الرياضية العامة والتي يمكن تحديدها فيما يلي :

- الاغراض التربوية .
- الاغراض التعليمية .
- الاغراض الرياضية والفيسيولوجية . (خطايبة، 2011، صفحة 49)

2-4-3- مبادئ اختيار الألعاب المصغرة:

- يـمكن حصر هذه المبادئ في النقاط التالية:
- فهم الغرض من اللعبة ومراعاة الظروف التالية: السن، الجنس، النمو
- أن يكون هناك توافق بين غرض المدرب من اللعبة ورغبة اللاعبين فيها وتهيئ الغرض لاكتشاف قابليتهم البدنية والحركية.
- مراعاة قانون التدرج التعليمي للواجبات الحركية المتعلمة حيث تنتقل بالمتعلم تدريجيا من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المعقد، و بصفة عامة نبدأ بالألعاب البسيطة لنصل إلى الألعاب المعقدة.
- مراعاة أن تكون الألعاب متنوعة ومشوقة واقتصادية وبما يتفق مع احتياجات الموقف التعليمي
- عدم الانتقال من لعبة إلى أخرى إلا بعد تأكد المدرب من أن جل اللاعبين قد أنجزوها واستوعبوا قوانينها بشكل جيد.
- إعادة عرض اللعبة إذا كان الموقف التعليمي يتطلب ذلك مع مراعاة ألا تكون الإعادة لمجرد التكرار فقط.
- العمل على تحقيق الراحة النفسية للتلاميذ وذلك بشرح اللعبة بالتفصيل قبل بدايتها
- مراعاة المشاركة لجميع التلاميذ (صهيب، 2016/2015، صفحة 7)

2-4-4- مميزات الألعاب الصغيرة:

تتميز الألعاب الصغيرة بمميزات متعددة أهمها ما يلي :

- تعدد انواعها مما يعطي الفرصة للاختيار منها مع ما يتناسب وميول ورغبات الاطفال .
- تناسب جميع الاعمار وقدرات الاطفال من كلا الجنسين فيختار الطفل منها بما يناسب ميول ورغبات الاطفال.
- لا تحتاج الى مساحات واسعة من الارض ويمكن ان تؤدي في الفصل الدراسي او في ملعب صغير او في الحديقة وعلى الشاطئ وفي الخلاء ....الخ.
- لا تحتاج الى ادوات غالية الثمن او كثيرة او كبيرة فأدواتها بسيطة ويمكن ان تصنع ادواتها بواسطة الاطفال والاستغناء عن الادوات الكبيرة.
- لا تخضع للقوانين المعترف فيها رسميا فقوانينها بسيطة ويمكن وضع قوانين للعبة واجراء تعديلات عليها من حيث قانون اللعبة ومساحة الملعب وعدد اللاعبين المشاركين فيها وحجم وعدد الكرات المستخدمة فيها .
- لا تحتاج في ممارستها الى قدرات جسمية وعقلية كبيرة من الاطفال .
- فرصة لإظهار استعدادات وقدرات الاطفال نحو الالعاب الكبيرة. (خطايبة، 2011، صفحة 52)

2-4-5- قواعد اداء الالعاب الصغيرة :

- تجهيز الملعب من حيث التخطيط وتوفير الادوات اللازمة قبل وقت الدرس .
- اختيار الالعاب التي تتناسب مع مساحة الملعب وسن الاطفال والجنس .
- مراعاة حالة الطقس ففي الشتاء يفضل استخدام الالعاب الاكثر حركة وفي الصيف الالعاب الهادئة والاقل حركة .
- تقسيم التلاميذ الى مجموعات متكافئة من حيث القدرة الرياضية والمهارية ...وغيرها.
- اشراك جميع الاطفال في اللعب .
- التدرج في تطبيق الالعاب من السهل الى الصعب.
- الاهتمام بالمحافظة على النظام لدى الاطفال عند تطبيق واداء اللعبة .
- تحديد طريقة اداء اللعبة وطريقة الفوز بشكل واضح.
- اعلان النتيجة بعد انتهاء من اللعبة لبث روح التنافس والحماس بين الجماعات في اللعب .

- محاولة التغير المستمر في الالعاب بتجنب الملل في الدرس .
- توفير عوامل الامن والسلامة. (خطايبة، 2011، الصفحات 56-57)

2-4-6- انواع الالعاب الصغيرة :

تقسم الالعاب الصغيرة الى عدة انواع فقد تقسمت من حيث طبيعتها الى قسمين هما :

1- العاب تؤدى بالأدوات

2- العاب تؤدى بدون ادوات.

2-5-3- أهمية الألعاب الصغيرة :

تعتبر الألعاب الصغيرة إحدى مظاهر التربية الرياضية حيث تحتل مكانة كبيرة بين الانشطة الرياضية المتعددة لذا فإنها اصبحت اساس من الاسس التي لا غني عنها في اي برنامج من برامج التربية الرياضية سواء كانت برامج تعليمية او ترويحية او علاجية, كما اصبحت الالعاب الصغيرة من الوسائل الهامة التي تساعد في تنمية القيم الخلقية وتطوير العلاقات الاجتماعية بالإضافة الى مساعدة التلاميذ في نموهم البدني والحركي والنفسي والاجتماعي .

كما تعد الالعاب الصغيرة من افضل الالعاب لدى اطفال ما قبل المدرسة او تلاميذ المراحل السنية الاولى من التعليم الاساسي, حيث يتفاعل معها الافراد بشكل ايجابي كما تساعدهم على اكتساب المعرفة المتجددة وتدفعهم الى التفكير الذي يساعد على حل المشكلات التي تواجههم. (محمد، 2007، صفحة 41).

وبذلك تتحدد اهمية الالعاب الصغيرة في ثلاث جوانب رئيسية:

أولا : أهميتها في تحديدها (حيث يجب مراعاة الاسس الاتية عند تحديدها)

- ان تتطلب القليل من الاعداد والتجهيز.
- سهولة تعلمها ووضوح شروطها و قواعدها .
- ان تسمح باشراك اكبر عدد ممكن من الافراد .
- سهولة ممارستها في مساحة صغيرة.
- مراعاة التوزيع العادل لفترات الحمل و الراحة .
- ان يتطلب اداؤها توافر قدر من المهارة والرشاقة.

- مراعاة التنويع عند التكرار .
- ان تبعث على السرور والراحة .

ثانيا: اهميتها في اختيار اسماؤها (حيث يجب مراعاة الاسس الاتية عند اختيار اسم اللعبة)

- مطابقة الاسماء للأهداف التربوية او التعليمية .
- مناسبتها لدرجة التخيل المميزة للممارسين.
- القدرة على ايضاح فكرة اللعبة .
- سهولة تميزها من بين غيرها من الالعاب الصغيرة .

ثالثا: اهميتها في طرق تغييرها وتنويعها (حيث يجب مراعاة الاسس الاتية عند التغيير والتنويع)

- التغيير والتنويع في كيفية اداء اللعبة .
- التغيير في زمن اللعبة وشروطها .
- التغيير والتنويع في مساحات الملعب .
- تغيير اسلوب الجري وتغيير استخدام الاداة .
- التنويع في التشكيلات ونظام اللعبة .
- التغيير في اسلوب الانتقال من الاماكن المحددة للأداء . (محمد، 2007، صفحة 43/42)

3-14- اهداف الالعاب المصغرة:

إن لاستعمال الألعاب المصغرة في الحصة التدريبية دور في عملية التعلم الحركي وكذلك إضافة طابع الحيوية والمتعة على الحصة التدريبية، وتستعمل بتحفيز الجسم على تقبل الجهد خلال الحصة وكذا تنشيطها قصد تحفيز اللاعبين على القيام بمجهود بدني وعقلي دائما في سياق الترفيه، كما أن من أهداف الألعاب المصغرة تدعيم عملية التدريب وكذلك باقتراح ألعاب تخدم هدف الحصة، حيث تسمح باكتساب المهارات الحركية في وسط تنافسي ، بحيث تنمي فيه جميع الصفات البدنية والعقلية. (هشام، 2020/2019، صفحة 15)

3-15- تنظيم تعليم الألعاب المصغرة:

إن أهمية التطور في تعليم المهارات يكون مبني على علاقة بالأنشطة الحركية الأخرى وتحمل هنا معنى التكرار، ويعتبر بناء الأساس المتين ضرورة للنجاح في العاب الفرق ولتأكيد التقدم المهاري في العاب الفرق فان التعليم في الفصل عادة ينظم عند استخدام طريقة التدريس المباشرة بهذا التوالي:

تعليم ممارسة المهارات الأقل صعوبة أولا.

أداء الألعاب المصغرة التي تعمل على ممارسة المهارات في مواقف اللعب.

إعادة ممارسة النشاط والمهارات.

أداء اللعبة الأساسية في الفريق.

تمرينات على المهارات أو الصفات البدنية .

ويبدأ تقديم مهارات الألعاب الجماعية غالبا من الصف الرابع أي سن التاسع، ولكن لا يمكن أداء اللعبة عادة قبل الصف الخامس أي السن العاشر ولو أن ميول وحاجات واستعدادات أطفال مجموعة معينة سوف تحدد متى تدرس لها، ويكون تقدم المجموعة في أداء المهارات محددا بكمية الوقت المخصص للتدريس لهذه المراحل المتتالية السابقة ، وتبعا لذلك فان مستوى الصف الدراسي الذي يمكن تعليم هذه المراحل مختلفة (صهيب، 2016/2015، صفحة 8)

ملاحظات خاصة بالألعاب المصغرة:

تساعد هذه الألعاب التعلم ضمن مختلف الأنشطة وخاصة الرياضات الجماعية ومن جهة أخرى تسمح:

.باشتراك عدد من اللاعبين في حالة نقص الوسائل باستغلال الوسائل البسيطة مثل: كرات ذات أشكال وأوزان مختلفة نقدم بعض الألعاب الشبه رياضية كمثال: على المدرب أن يبحث وينوع في اختيار الألعاب باحترام المبادئ التاليـة:

– القيام باختيار دقيق يناسب تحقيق الأهداف المسطرة.

– تجنب تكرار الذي يعرض إهمال التدريب والميل إلى التنشيط. (هشام، 2020/2019، صفحة 15)

الخلاصة :

بعد تطرقنا لأهم الجوانب الخاصة بالألعاب المصغرة من تعريف وتبيان أهميتها وأهدافها يمكننا أن نقول إن الألعاب المصغرة تعد احد الأنشطة الهامة في مجال التربية البدنية والرياضية المناسبة لجميع الأعمار ولكلا الجنسين على سواء, وهي احد المقومات الرئيسية لأي برنامج تدريبي ويفضلها الكثيرون لأنها قريبة من طبيعة الفرد وميوله بالإضافة إلى دورها الهام في النمو الحركي والعقلي والانفعالي والاجتماعي, وهذه الألعاب أما أن تكون جماعية تربي لديهم روح المعاونة والانضباط او فردية تبرز قدرات الطفل الشخصية و إمكانية الاعتماد على النفس والشجاعة وحب المنافسة, هذا ما يجعل التلميذ ينمو نمو سليم.

الجانب التطبيقي

الفصل الثالث

تمهيد :

تهدف البحوث العلمية عموما إلى كشف الحقائق ، و تكمن قيمة هذه البحوث و أهميتها فيا لتحكم في المنهجية المتبعة فيها ، وهذه الأخيرة تعني مجموعة المناهج و الطرق التي تواجه الباحث فيبحثه، وبالتالي فان وظيفة المنهجية هي جمع المعلومات ، ثم العمل على تصنيفها و ترتيبها و قياسها و تحليلها من أجل استخلاص نتائجها و الوقوف على ثوابت الظاهرة المراد دراستها.

1- الدراسة الاستطلاعية:

يعرف "ماثيو جيدر" الدراسة الاستطلاعية على أنها عبارة عن دراسة علمية كشفية تهدف الى التعرف على المشكلة، وتقوم الحاجة إلى هذا النوع من البحوث عندما تكون المشكلة محل البحث جديدة لم يسبق إليها أو عندما تكون المعلومات أو المعارف المتحصل عليها ح ول المشكلة قليلة و ضعيفة .(جيدر)

و على هذا الأساس تعتبر الدراسة الاستطلاعية من أهم المراحل التي يجب على الباحث القيام بها قصد التأكد من ملائمة مكان الدراسة للبحث و مدى صلاحية الأداة المستعملة حول موضوع البحث، ولهذا قمنا بالاتصال ميدانيا بالجهة المسؤولة أي رئيس النادي ورئيس الفرع العاب القوى الذي أخذنا بزيارة ميدانيا لتفقد الوسائل المستعملة ومعرفة أوقات تدريب الفريق وبعد ذلك قمنا بدراسة الإمكانيات المتوفرة و مستوى الفريق ،وهذا من اجل الوصول إلى أفضل طريقة لإجراء الاختبارات وتجنب العراقيل والمشاكل التي يمكن أن تواجهنا خلال العمل الميداني ، حيث قابلنا المدرب المسؤول عن تدريب الفريق لتحديد الأيام المسموحة لتدريب لنادي الرياضي للهواة النخيل بسكرة .

و قد تمت مساعدتنا في هذه التجربة من طرف مدرب الاتحاد بسكرة نبشي النذير في برنامج تدريبي الذي يمكننا من تدريب الفريق وإعداده للمنافسات المقبلة . وأيضا قد ساعدنا المدرب جودي محمد النووي في تدريبات الثانوية (التحضير البدني العام و تدريبات المساعدة مثل السباحة).

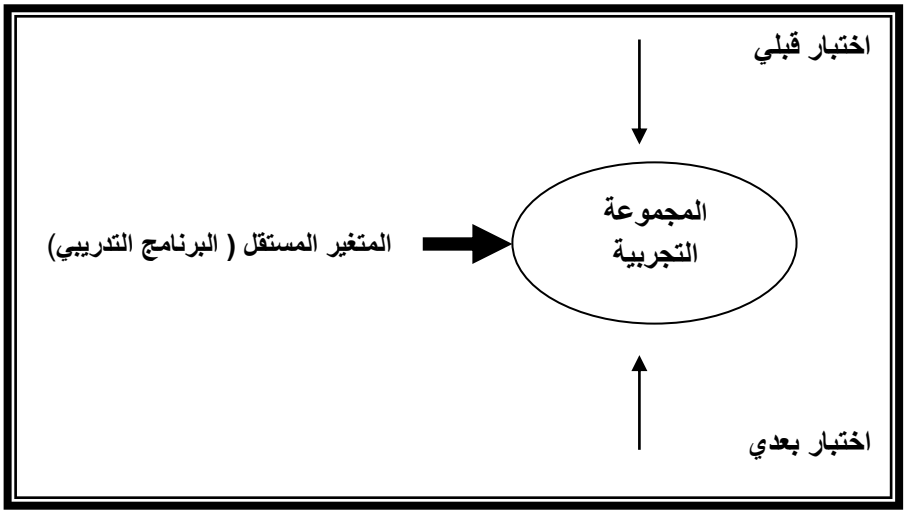
وقد استغرقت التجربة حوالي ثلاثة أشهر احتوت على برنامج تدريبي يتكون ثمانية أربعون حصة بمعدل ثلاثة أو أربعة حصص في الأسبوع .

2- المنهج المستخدم :

اعتمدنا في دراستنا هاته على المنهج التجريبي ، وهذا لملائمته لموضوع بحثنا ومشكلته .وهو منهج البحث الوحيد الذي يمكنه الاختبار الحقيقي لفروض العلاقات الخاصة بسبب أو اثر كما أن هذا المنهج يمثل الاقتراب الأكثر لحل العديد من المشكلات العلمية بصورة علمية ونظرية بالإضافة إلى إسهامه في تقدم البحث العلمي في العلوم الإنسانية والاجتماعية ، ومن بينها علم الرياضة .

3– التصميم التجريبي للبرنامج التدريبي :

الشكل (4) يبين التصميم التجريبي



4–البرنامج التدريبي المقترح في الدراسة :

الجدول رقم (3) يوضح يمثل نموذج البرنامج التدريبي وعدد الحصص

الأشهر / الأسابيع	الشهرالأول				الشهر الثاني				الشهر الثالث			
الأسبوع الأول	حصة 1	حصة 2	حصة 3	حصة 4	حصة 17	حصة 18	حصة 19	حصة 20	حصة 35	حصة 36	حصة 37	حصة 38
الأسبوع الثاني	حصة 5	حصة 6	حصة 7	حصة 8	حصة 21	حصة 23	حصة 24	حصة 25	حصة 39	حصة 40	حصة 41	حصة 42
الأسبوع الثالث	حصة 9	حصة 10	حصة 11	حصة 12	حصة 26	حصة 27	حصة 28	حصة 29	حصة 43	حصة 44	حصة 45	حصة 46
الأسبوع الرابع	حصة 13	حصة 14	حصة 15	حصة 16	حصة 30	حصة 31	حصة 32	حصة 34	حصة 47	حصة 48	حصة 49	حصة 50

- الاختبار القبلي : 16ديسمبر2021 (حصة 1)كما موضح في ملاحق .
- الاختبار البعدي : 16 مارس 2022.(حصة 50)كما موضح في ملاحق.

5– مجتمع وعينة الدراسة:

5–1–مجتمع الدراسة:

يعرف مجتمع البحث على انه تلك المجموعة الأصلية التي تأخذ منها العينة وقد تكون هذه المجموعة عبارة عن مدارس أو فرق ، تلاميذ ، سكان ، لاعبين أو وحدات أخرى .

و تعرف الباحثتان المجتمع الأصلي للبحث هو فرق الألعاب القوى لصنف ناشئين بالبلدية بسكرة والمجتمع المتاح فرق الألعاب القوى لفئة ناشئين تمثل في أربعة فرق و لكل فريق مجموعة من العدائين (انظر الملاحق) أي مجتمع تمثل في 51 عداء وعينة البحث تمثلت في فريق العاب القوى لفئة ناشئين نادي النخيل وتمثل في 9 عدائين .

5–2–عينة البحث وكيفية اختيارها :

اختيار العينة هو العامل الذي يتوقف عليه تعميم نتائج البحث العلمي وتعتبر ركيزة ما يقوم به الباحث ، وقد اشتملت عينت البحث على 9 عدائين من فريق النخيل بسكرة لألعاب القوى صنف ناشئين ،و كان اختيار العينة بطريقة قصدية ، وذلك لما توفر لنا من تسهيلات من طرف المدرب و مسؤولي الفريق .

- جدول رقم (4) يوضح خصائص العينة المدروسة

الرقم	الاسم واللقب	الجنس	العمر	الوزن	الطول	عدد سنوات الممارسة
01	**عماري معتز بالله**	مذكر	8	35	1.38	سنة
02	**عبد السلام كيندة**	مؤنث	9	34	1.36	سنتين
03	**عبد السلام معز**	مذكر	8	30	1.30	سنة
04	**شراب ابراهيم**	مذكر	8	35	1.36	سنة
05	**خليفة مسعود**	مذكر	9	36	1.37	سنة
06	**عمارة لؤي**	مذكر	9	34	1.30	سنة
07	**عمارة محمد**	مذكر	8	35	1.30	سنتين
08	**تمشباش بلال**	مذكر	9	40	1.35	ثلاثة سنوات
09	**شراب محمد**	مذكر	8	32	1.34	سنة
المتوسط الحسابي	/	/	8,444	34,556	1,34	1,444

6- مجالات البحث :

6-1- المجال المكاني :

أجريت الدراسة في الملعب العالية 18فبراير بسكرة .

6-2-المجال الزماني:

لقد بدأت دراستنا الجدية لهذا البحث بعد تحديد موضوع الدراسة ،ولقد تم انجاز هذا البحث في ثلاث مراحل :

6-2-1-المرحلة الأولى : تمتد من ديسمبر إلى جانفي ،حيث قمنا خلالها ب :

- ضبط موضوع البحث جيدا .
- الدراسة النظرية .
- وضع الإشكالية والفرضيات الخاصة بالبحث .

6-3-1-لمرحلة الثانية :

وتمتد من ديسمبر إلى مارس، حيث قمنا بالدراسة الاستطلاعية لعينة البحث، ثم أجرينا الاختبار القبلي وذلك يوم 16ديسمبر2021 وتطبيق البرنامج التدريبي وذلك ما بين ديسمبر إلى غاية مارس .

6-3-1- المرحلة الثالثة :

تم إجراء الاختبار البعدي وذلك يوم 16 مارس 2022.

- جمع نتائج الاختبارات .
- عرض وتحليل نتائج الدراسة .
- مناقشة النتائج المتوصل إليها

6-4- المجال البشري:

عدائين العاب القوى لنادي النخيل بسكرة صنف ناشئين

7- متغيرات الدراسة:

استنادا إلى الفرضيات العامة للبحث تبين لنا إن هناك متغيرين اثنين احدهما مستقلا و الأخر تابع.

7-1- المتغير المستقل:

هو العامل الذي يريد الباحث قياس مدى تأثيره في الظاهرة المدروسة وعادة ما يعرف باسم متغير أو العامل.

ويتمثل في دراستنا البرنامج التدريبي المقترح .

7- 2-المتغير التابع:

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

إذ يتمثل في صفتي سرعة رد الفعل و السرعة الانتقالية والتحمل القاعدي لدى عدائين لألعاب القوى من دراستنا هذه .

8- أدوات الدراسة :

8- 1- البرنامج التدريبي :

يعرف بأنه الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق هدف ما، لذلك نجد ان البرنامج هو احد عناصر الخطة وبدونه يكون التخطيط ناقصا.

- ✓ هو عبارة عن مجموعة من التمارين المقننة التي تساهم في تطوير الصفات البدنية .

حيث قمنا في بحثنا الحالي بإجراء برنامج تدريبي باستخدام الألعاب المصغرة في رياضة العاب القوى الموجه للفئة العمرية من (8-9) سنوات .

8- 2- الاختبارات البدنية :

كانت لكل من صفتي سرعة رد الفعل والسرعة الانتقالية والتحمل القاعدي وكان الهدف من الاختبار السرعة الانتقالية وهو قياس السرعة العدائين لمسافة (20م) وكان الاختبار الثاني لقياس سرعة رد الفعل لوضعية الانطلاق وكان الاختبار الثالث التحمل القاعدي قياس قدرة التحمل في 6دقائق ، ومن خلال قياس السرعة الانتقالية وسرعة رد الفعل والتحمل القاعدي في المرحلة الأولى ، وبعد التطرق للبرنامج يمكننا معرفة درجة تطور كل من بعض الصفات البدنية .

8- 2- 1- الاختبار الأول :قياس سرعة 20م

الغرض من الاختبار : قياس سرعة الانتقالية

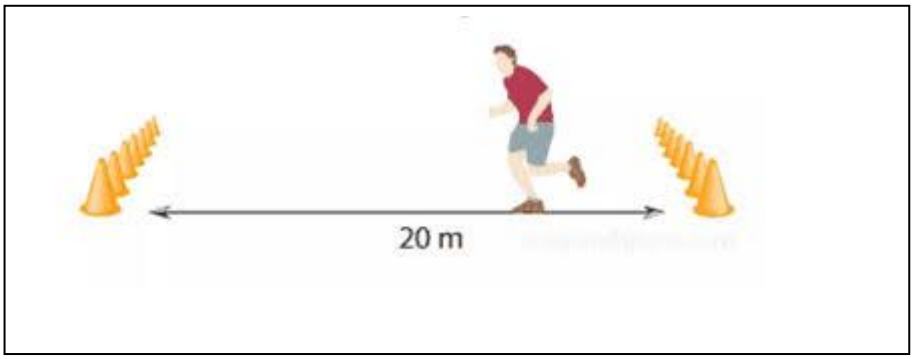
الأدوات المستخدمة : ملعب الألعاب القوى ، ميقاتي ، صافرة

وصف الأداء : يدير الاختبار شخصين .

الأول : يقف خلف خط البداية ويكون مسؤولا عن الانطلاق

الثاني :يقوم بتشغيل لمقتي عند انطلاق وإيقافه عند الوصول .

الشكل (5) بين اختبار السرعة الانتقالية



8- 2- 1- الاختبار الثاني : اختبار قياس سرعة رد الفعل (سرعة الاستجابة)

- حاسـوب مجهـز ببرنامـج: kinovea

شكل رقم (6) يبين نافــذة برنامــج (Kinovea).

- (**Kinovea**) هو برنامــج يعمــل على تشغيــل وتحليل وتجزئة مختلف أنــواع الفيديــوهات التي تحتوي على المهارات الحركية، يحتــوي هــذا البرنامــج على خصائــص مميــزة ومتعــددة منــها:

- التحكــم في سرعــة الفيــديو.
- التقــدم وإعــادة الفيديــو ب(0.01) ثانية.
- تحويــل الفيــديو إلى ثلاثــي الأبعــاد.

- العــودة للملف السابــق.
- إيقاف وتشغيــل المقطــع.
- التحكــم في الصــوت.
- جعــل البرنامــج يأخــذ الشاشــة كاملــة.
- تجزئة المهارات الحركية إلى عدة أقسام في الثانية (Kinogrammes).
- تحديد وحدات الجسم المشاركة في إنجاز المهارة الحركية.
- قياس زوايا مفاصل الجسم المشاركة في تنفيذ المهارة الحركية.
- قياس زمن رد الفعل الحركي بدقة 0.01 ثانية.

الغرض من الاختبار : قياس سرعة الاستجابة العدائين .

الأدوات المستخدمة :ملعب الألعاب القوى ، ميقاتي ، صافرة ، كاميرا .

وصف الأداء : يدير الاختبار ثلاثة أشخاص .

الأول : يقف خلف خط البداية ويكون مسؤولا عن الانطلاق.

الثاني :يقوم بالتقاط صورة الانطلاقة لمعرفة سرعة استجابة للعدائين .

الثالث:يقوم بحساب السرعة من خلال التحليل الحركي للعدائين

8– 2– 1– الاختبار الثالث : اختبار قياس تحمل القاعدي 6 دقائق

الغرض من الاختبار : قياس التحمل القاعدي للرياضين .

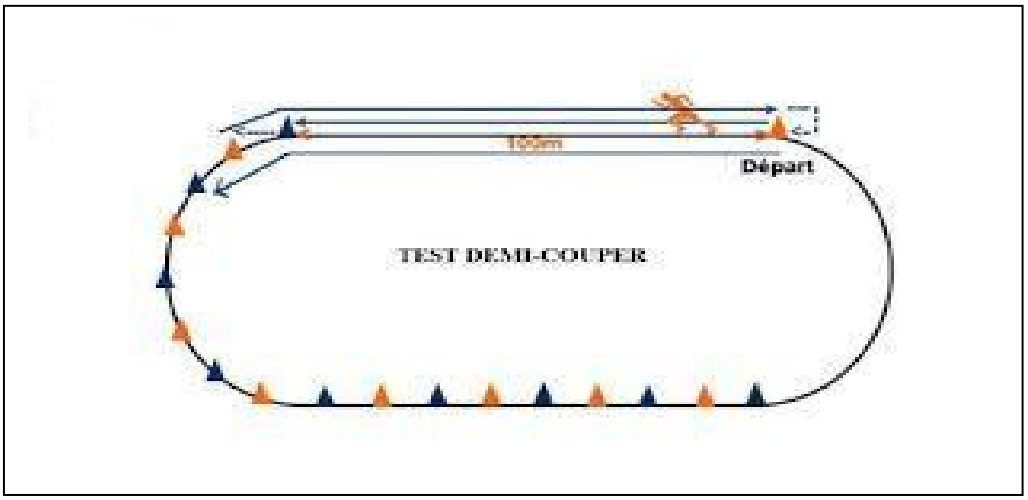
الأدوات المستخدمة :ملعب الألعاب القوى ، ميقاتي ، صافرة .

وصف الأداء : يدير الاختبار شخصين .

الأول : يقف خلف خط البداية ويكون مسؤولا عن الانطلاق.

الثاني :ثاني يقوم بتشغيل الميقاتي عند الانطلاق وايقافه عند الوصول لخط النهاية.

الشكل رقم (7) بين اختبار قياس تحمل القاعدي



9- الأساليب الإحصائية :

إن التقدم العلمي و التكنولوجي لم يحدث صدفة، بل جاء نتيجة الاعتماد على الموضوعية نتيجة استخدام أسس البحث العلمي، حيث نجد حاليا أن البلدان المتقدمة تعتمد على المعلومات و الأرقام الإحصائية في تحليل الظواهر و تفسيرها، و نظرا لدقة الوصف و التحليل الواضح الذي تتميز به لغة الأرقام عن لغة الكلام، لذلك السبب استخدمنا الطرق التالية :

9-1- المتوسط الحسابي :

$$\bar{x} = \frac{\sum x}{n}$$

بحيث:

$\bar{x}$:المتوسط الحسابي.

$\sum x$:مجموع القيم.

n:عدد العينة

8-2 – الانحراف المعياري:

$$y = \frac{\sqrt{\sum(ni - x)2}}{n-1} \quad :$$

y:الانحراف المعياري.

ni: قيمة عددية (نتيجة الاختبار).

x: المتوسط الحسابي.

ملاحظة :تمت المعالجة الإحصائية باستعمال برنامج الحزمة الاحصائية "**spss**" و **Microsoft Excel**

خلاصة :

يمكن اعتبار هذا الفصل الذي تناولنا فيه منهجية البحث، من بين أهم الفصول التي تضمنتها دراستنا هذا لأنه يحتوي على أهم العناصر الأساسية التي قادتنا إلى احتواء أهم المتغيرات والعوامل التي كان بالإمكان أن تعيق السير الحسن لهذه الدراسة.إن هذا الفصل يعتبر بمثابة الدليل أو المرشد الذي ساعدنا على تخطي كل الصعوبات، وبالتالي الوصول إلى تحقيق أهداف البحث بسهولة كبيرة.كما تناولنا فيه أهم العناصر التي تم دراستها بشكل كبير، منها متغيرات الدراسة، المنهج المتبع، الأدوات.

الفصل الرابع

تمهيد:

لقد تعرضنا من خلال هذا الفصل إلى مناقشة و تحليل نتائج الاختبارات،والتي تتمحور أساسا حول الفرضيات التي قمنا بتحديدها مما انتهجنا مناقشة النتائج حتى نعطي بحثنا المنهجية العلمية و التربوية و معرفة مدى مصداقية الفرضيات المطروحة ،و قمنا بعرض النتائج في جداول بالإضافة إلى تمثيلها بيانيا.

1- عرض وتحليل نتائج الدراسة :

1-1- عرض وتحليل الفرضية الأولى :

❖ **التساؤل الأول** :هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في تنمية السرعة الانتقالية لدى أطفال الممارسين لألعاب القوى من (8- 9سنوات) ؟

❖ **الغرض من التساؤل**: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في تنمية السرعة الانتقالية لدى أطفال الممارسين لألعاب القوى من (8- 9سنوات)

جدول رقم يوضح (5) المعالم الإحصائية لقياس السرعة الانتقالية في الاختبار القبلي والاختبار البعدي

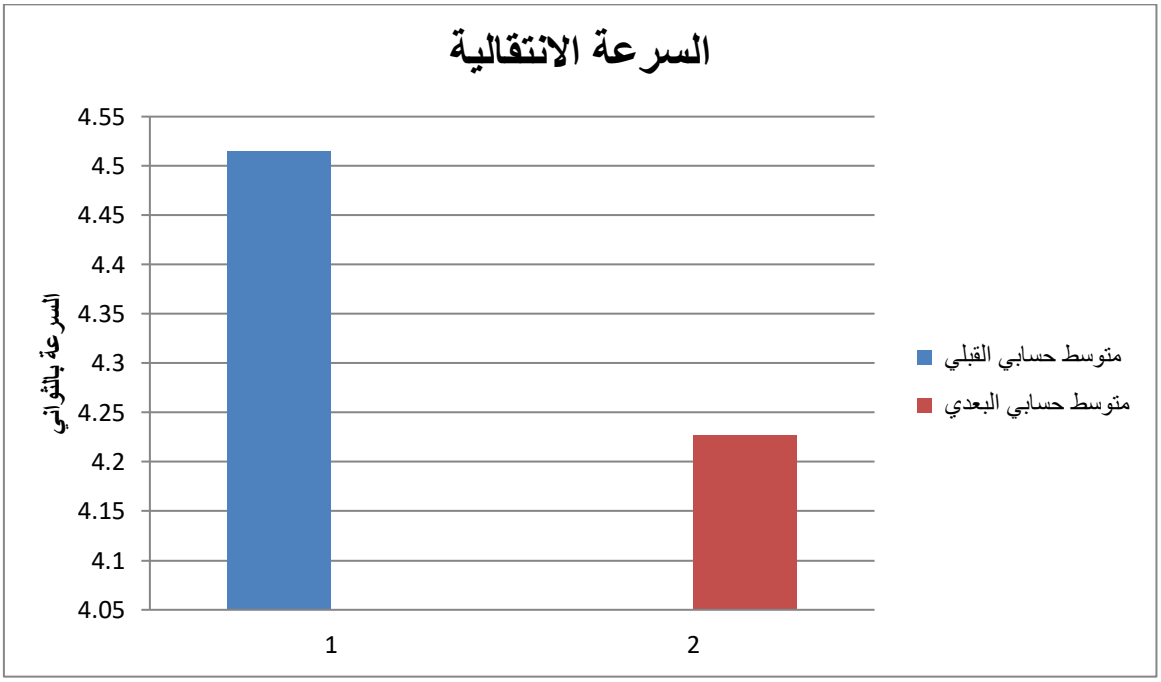
القيم / الاختبارات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	مستوى الدلالة	قيمة sig	دلالة الفروق
الاختبار القبلي	9	4.5144	0.35770	8	0.05	0.000	دالة
الاختبار البعدي	9	4.2267	0.26192				

من خلال الجدول رقم (5)يتضح لنا أن قيمة المتوسط الحسابي للاختبار القبلي في السرعة الانتقالية يساوي4.5144 وكان الانحراف المعياري لها يساوي 0.35770وكما يتضح لنا من الجدول أن قيمة المتوسط الحسابي للاختبار البعدي كان يساوي 4.2267أما الانحراف المعياري فكان يساوي 0.26192،كما إن قيمة (sig=0.000).

-استنتاج:

بما إن المتوسط الحسابي للاختبار البعدي اقل من المتوسط الحسابي للاختبار القبلي،و قيمة (sig=0.000) اقل من مستوى دلالة 0.05 ،فإننا نستنتج وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الاختبار البعدي عند مستوى دلالة 0.05 ومنه الألعاب الصغيرة تؤثر ايجابياعليالعدائينبعمر8-9سنوات في تحسين السرعة الانتقالية.

شكل رقم (8) يبين المعالم الإحصائية لقياس السرعة الانتقالية في الاختبار القبلي والاختبار البعدي



1-2- عرض و تحليل الفرضية الثانية :

❖ **التساؤل الثاني** :هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في تنمية سرعة رد الفعل لدى أطفال الممارسين لألعاب القوى من (8- 9سنوات) ؟

❖ **الغرض من التساؤل** :توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في تنمية سرعة رد الفعل لدى أطفال الممارسين لألعاب القوى من (8- 9سنوات) .

جدول رقم يوضح (6) المعالم الإحصائية لقياس سرعة رد الفعل في الاختبار القبلي والاختبار البعدي

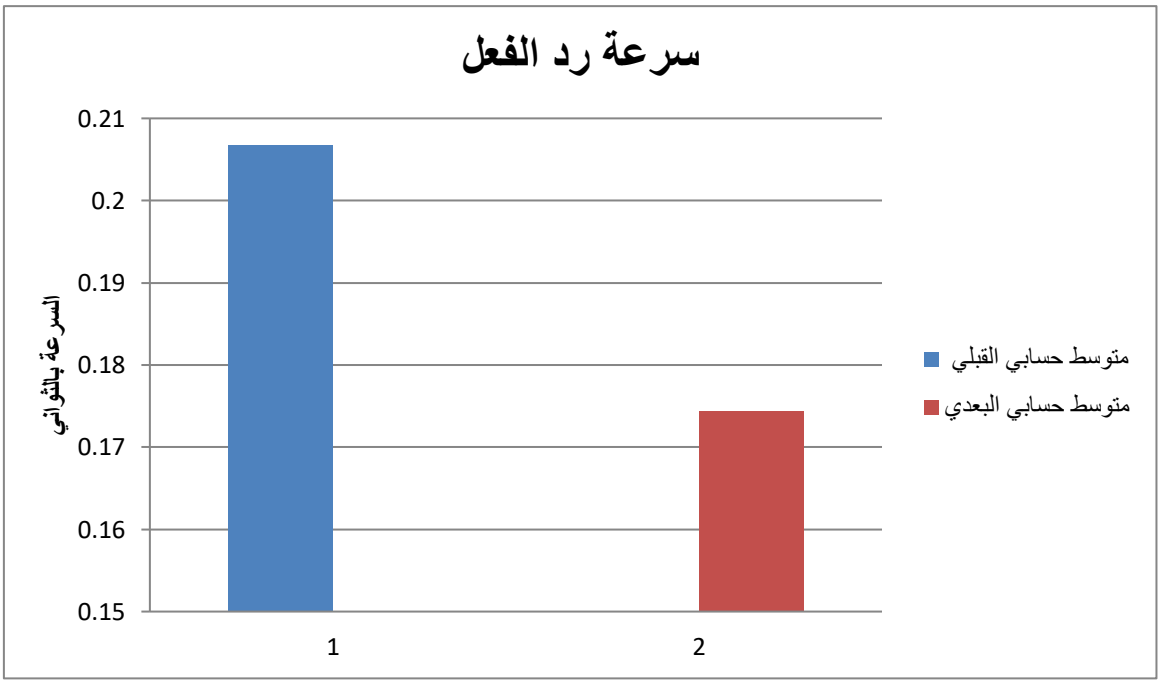
القيم / الاختبارات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	مستوى الدلالة	قيمة sig	دلالة الفروق
الاختبار القبلي	9	0.2067	0.1871	8	0.05	0.224	غير دالة
الاختبار البعدي	9	0.1744	0.1236				

من خلال الجدول رقم (6) يتضح لنا من أن قيمة لمتوسط الحسابي للاختبار القبلي في السرعة رد الفعل يساوي 0.2067 وكان الانحراف المعياري لها يساوي 0.1871وكما يتضح لنا من الجدول أن قيمة المتوسط الحسابي للاختبار البعدي كان يساوي 0.1744أما الانحراف المعياري فكان يساوي 0.1236 ، و قيمة (sig=0.224).

- **استنتاج:**

بالرغم من أن (sig=0.224) اكبر من مستوى الدلالة 0.05 و التي تعني إحصائيا عدم وجود فروق دالة إحصائيا ، إلا انه بالرجوع للمقارنة بين قيمتي المتوسطات الحسابية للاختبار القبلي و البعدي لسرعة نجد فروق حيث أن (0.2067>0.1744) ومنه الألعاب الصغيرة تؤثر ايجابيا على العدائين بعمر8-9سنوات في تحسين السرعة رد الفعل.

شكل رقم يبين (9) المعالم الإحصائية لقياس رد الفعل في الاختبار القبلي والاختبار البعدي



1-2- عرض و مناقشة نتائج الفرضية الثالثة :

❖ **التساؤل الثالث** :هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في تنمية تحمل القاعدي لدى أطفال الممارسين لألعاب القوى من (8- 9سنوات) ؟

❖ **الغرض من التساؤل** :توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في تنمية تحمل القاعدي لدى أطفال الممارسين لألعاب القوى من (8- 9سنوات)

الجدول رقم (7) يوضح يبين المعالم الإحصائية لقياس التحمل القاعدي في الاختبار القبلي والاختبار البعدي .

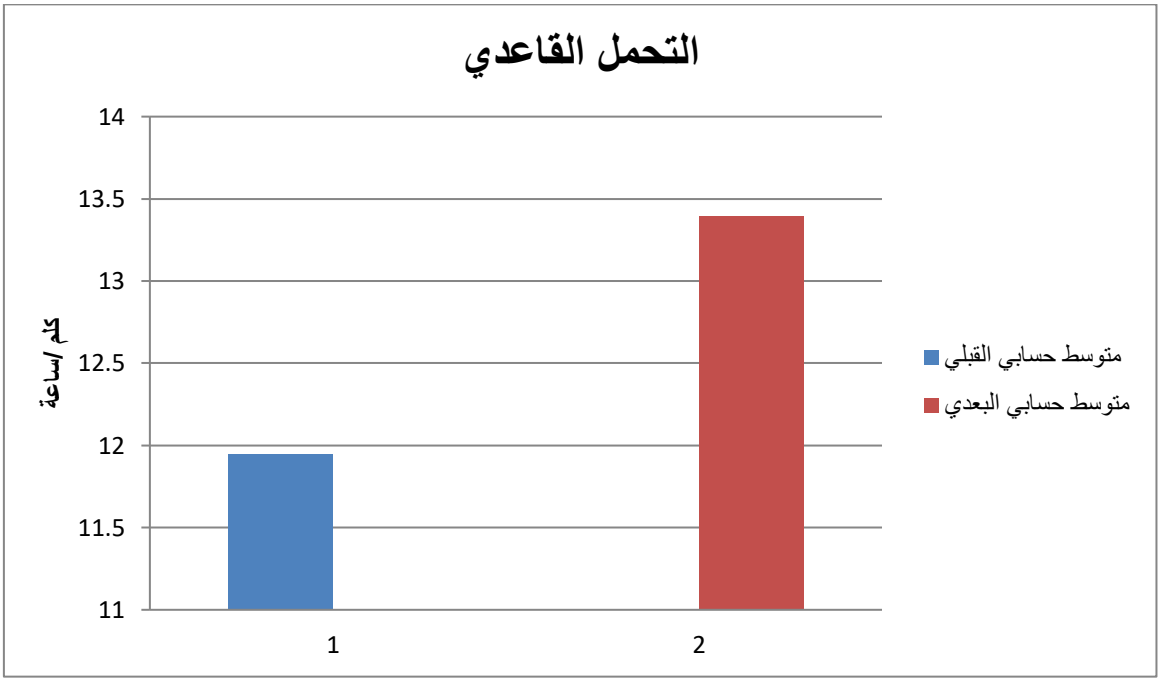
القيم / الاختبارات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	مستوى الدلالة	قيمة sig	دلالة الفروق
الاختبار القبلي	9	11.9444	1.52950	8	0.05	0.018	دالة
الاختبار البعدي	9	13.3944	1.43624				

من خلال الجدول رقم (7) يتضح لنا من النتائج أن قيمة المتوسط الحسابي للاختبار القبلي في التحمل القاعدي يساوي 11.9444 وكان الانحراف المعياري لها يساوي 1.52950وكما يتضح لنا من الجدول أن قيمة المتوسط الحسابي للاختبار البعدي كان يساوي 13.3944أما الانحراف المعياري فكان يساوي لا1.43624و قيمة (sig= 0.018).

استنتاج :

بما ان المتوسط الحسابي للاختبار البعدي اكبر من المتوسط الحسابي للاختبار القبلي ,وكذلك نجد قيمة (sig=0.018) اقل من مستوى الدلالة 0.05 وهي تعني أن النتائج دالة إحصائيا و معناه وجود فروق دالة إحصائيا وهذا يفسر وجود تحسن في نتائج الاختيار البعدي التحمل القاعدي مقارنة بنتائج الاختبار القبلي ، ومنه الألعاب الصغيرة تؤثر ايجابي اعلي العدائين بعمر8-9سنوات في تحسين التحمل القاعدي .

شكل رقم يبين (10) المعالم الإحصائية للقياسين التحمل القاعدي الاختبار القبلي والاختبار البعدي



2- مناقشة النتائج في ضوء الفرضيات :

2-1مناقشة نتائج الفرضية الأولى :

عند إجراء مقارنة بين المتوسطين الحسابيين لدى سرعة الانتقالية تبين أن الاختبار القبلي كان أكبر مقارنة مع الاختبار البعدي (4.2267<4.5144) كما أن الانحراف المعياري كان كبير عند الاختبار القبلي مقارنة الاختبار البعدي أي (0.26192<0.35770) أما بالنسبة لقيمةsigوالمقدرةب 0.000فقد كانت اقل من مستوى دلالة (0.05)وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي و على ضوء هذه النتائج المتحصل عليها نقبل الفرضية الأولى للدراسة التي تنص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في تنمية السرعة الانتقالية لدى اطفال الممارسين لألعاب القوى من (8- 9سنوات) ، و تفسر الباحثتان هذه النتيجة وفق ما أشار إليه مصطفى سايح محمد (2007) حيث ينظر إلى الألعاب الصغيرة كإحدى الوسائل الهامة التي تصبغ درس التربية الرياضية بطابع السرور والمرح والاسترخاء , كما ينظر إليها كإحدى الوسائل ذات الأهداف التربوية والتعليمية الهامة بالإضافة إلى إسهامها بقدر وافر في الارتقاء بالقدرة الوظيفية لمختلف أجزاء الجسم.الذي من أهدافه تنمية وتطوير سرعة الانتقالية في مراحل المبكرة من عمر الرياضي أي بين (8-9) سنوات خلال الوحدة الزمنية المعينة في اختبار 20م .

2-2- مناقشة نتائج الفرضية الثانية :

بالرغم من ان (sig=0.224) اكبر من مستوى الدلالة 0.05 و التي تعني احصائيا عدم وجود فروق دالة إحصائيا ، الا انه بالرجوع للمقارنة بين قيمتي المتوسطات الحسابية للاختبار القبلي و البعدي لسرعة نجد فروق حيث ان (0.2067>0.1744) ، كما أن الانحراف المعياري كان كبير عند الاختبار القبلي مقارنة الاختبار البعدي أي (0.01871>0.1236) ، ومنه نستخلص وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارين القبلي و البعدي ،و على ضوء هذه النتائج المتحصل عليها نقبل الفرضية الثانية للدراسة التي تنص على وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في تنمية سرعة رد الفعل لدى اطفال الممارسين لألعاب القوى من (8- 9سنوات) ، و تفسر الباحثتان هذه النتيجة وفق ما اشار اليه يشير داودي تامر (سنة) حيث افاد ان الأشخاص من الذين يملكون رد فعل جيد ينفذون الألعاب الرياضية والفعاليات بصورة مبدعة.

2-3- مناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

عند إجراء مقارنة بين المتوسطين الحسابيين لدى التحمل القاعدي تبين أن الاختبار القبلي كان اقل قيمة بالمقارنة مع الاختبار البعدي (11.9444<13.3944) كما أن الانحراف المعياري كانت قيمته اكبر عند الاختبار القبلي مقارنة بالاختبار البعدي حيث (1.43624<1.52980) أما بالنسبة لقيمةsigوالمقدرةب 0.018 فقد كانت اقل من مستوى دلالة (0.05)وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي و على ضوء هذه النتائج المتحصل عليها نقبل الفرضية الثالثة للدراسة التي تنص على توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في تنمية تحمل القاعدي لدى أطفال الممارسين لألعاب القوى من (8- 9سنوات) و تفسر الباحثتان هذه النتيجة وفق ما اشار اليه زموري بلقاسم (2020) ان الباحثان "كيرتون و استراند " في ابحاثهم توصلوا الى ان الاولاد في سنة 7-11 سنة والبنات من 7-9 سنوات تصل اليهم نفس نسبة الأكسجين مثل الشباب إما كيرتون فقد اخذ قياسات معينة من نسبة الأكسجين وضغط الدم لبعض الناشئين للتعرف على ردود الفعل الفيسيولوجية للتمارين الرياضية الخاصة بالتحمل , وقد وجد ان ليس هناك اي ادلة لفرد او تلف لصحة الأطفال في حالة الحمل الاقل من الاقصى .

2-4- مناقشة الفرضية العامة:

والتي مفادها وجود فروق ذات دلالة إحصائية الاختبار القبلي والاختبار البعدي بالألعاب الصغيرة في من خلال تطبيق اختبار بعض صفات البدنية و على ضوء هذه النتائج المتحصل عليها بقبول الفرضيات الجزئية للدراسة التي حققت: وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى (السرعة الانتقالية واختبار سرعة رد فعل واختبار التحمل القاعدي) في عمر (8-9) سنوات ومن خلال إجابتنا على الفرضيات الجزئية ومقارنتها بالدراسات السابقة نستنتج ان الفرضية العامة تحققت ، و تفسر الباحثتان هذه النتيجة من خلال الدراسات السابقة حيث تتفق الباحثتين مع نتائج دراسة مغزي حب الله (2019)و التي مفادها حول دور الألعاب الشبه الرياضية في تنمية صفتي السرعة القوة الانفجارية لعدائي المسافات القصيرة في العاب القوى حيث توصل إلى وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية لصالح الاختبار البعدي وهذا يدل على انه حدث تحسين في السرعة الانتقالية وهذا ما يتوافق مع النتائج التي توصل إليها بردان حسام الدين (2018) بعنوان اثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب الفتري على تحسين صفة تحمل السرعة في السباحة الحرة لدى السباحين فئة المدارس (9-12)سنة .حيث أظهرت النتائج هناك تفوق نتيجة استخدام برنامج تدريبي مقترح له في تحسين صفة التحمل ، كما تتفق الباحثتين مع نتائج دراسة مرسلي العربي وآخرون (2018) حيث أفاد أن استعمال الألعاب المصغرة تساعد على تنمية القدرات العقلية بحيث تؤدي إلى زيادة القدرة على التركيز و دقة الأداء كما تؤدي إلى سرعة الاستجابة الحركية .

2-5- توصيات و اقتراحات :

-ضرورة إجراء بحوث مشابهة في التدريب بالألعاب المصغرة في تخصص العاب القوى .

- ضرورة الاهتمام باختبارات الصفات البدنية الخاصة بالفئة العمرية (08-09 سنوات) .

- إدراج الألعاب المصغرة كطريقة لإنجاز الحصص التدريبية بالفئة العمرية (08-09 سنوات) في العاب القوى .

- ضرورة الاهتمام بفئة الناشئين من خلال تحسين ظروف ووسائل التكوين و الاعتماد على التكوين لقاعدي بالأخص مع الاستمرارية و التأكيد على التخطيط للمدى البعيد .

- إقامة دورات تكوينية و تدريبية لمدربين العاب القوى قصد كسب خبرات و معارف جديد للاستفادة من طرق التدريب الحديثة في ما يخص أسلوب الألعاب المصغرة .

خاتمة

خاتمة:

من خلال التحليل والنتائج المتحصل عليها عن طريق الاختبارات و من خلال الاعتماد على أدوات التحليل الإحصائية المختلفة من أجل معرفة اثر الألعاب المصغرة في فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى (السرعة الانتقالية واختبار سرعة رد فعل واختبار التحمل القاعدي) في عمر (8-9) سنوات ، وكذلك لإثبات صحة الفرضيات التي تم صياغتها في هذه الدراسة، وقد أثبتت النتائج أن فرضيات البحث قد تحققت ومنه يمكن القول أن الفرضية العامة قد تحققت و التي مفادها أن تمارين الألعاب المصغرة تساهم فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى (السرعة الانتقالية واختبار سرعة رد فعل واختبار التحمل القاعدي) في عمر (8-9) سنوات ، و منه حاولت الباحثتان قدر الإمكان من خلال هذا البحث إثبات تأثير الألعاب المصغرة على تحسين صفات (السرعة الانتقالية واختبار سرعة رد فعل واختبار التحمل القاعدي) من أجل تحقيق أهداف الدراسة ، و بالرغم من النتائج المتوصل إليها يجدر الإشارة إلى إن هذه النتائج تبقى محصورة ضمن مجال العينة و ظروف التجربة ، لذلك لابد إن تكون الدراسات المستقبلية أكثر تعمقا لزيادة التأكد من فاعلية هذه الدراسة و لما لا تكون على صفات بدنية أخرى بخلاف الصفات البدنية المتناولة في هذه الدراسة التي تم التطبيق عليها بحيث تفتح أفاقا جديدة لبحوث مستقبلية قادمة في هذا المجال الخصب خاصة و إن الألعاب المصغرة من بين الاستخدامات الحديثة في مجال تدريب .

قائمة المصادر و المراجع

قائمة المصادر والمراجع

المصادر :

القران الكريم

الحديث الشريف

المراجع العربية :

1- الداودي تامر ، السرعة ، مكتبة الرياضية ، 2017

2- الطعاني احمد حسين ، التدريب ، دار الشروق للنشر والتوزيع، ،2007

3- بشار ياسر عزيز، التحمل وحمل لتدريب الرياضي ، مملكة الاردنية الهاشمية دار الدجلة 2017

4- خطايبة اكرم ،تربية الرياضية اطفال الناشئة ،دار اليازوري ، الاردن ،2011

5- ريسان خريبط ، مجموعة المختارة لتدريب فيسيولوجيا ، مركز كتاب النشر ،القاهرة ،2014

6- زموري بلقاسم ، اللياقة البدنية ومكوناتها، دار القانة للنشر والتوزيع ،2020

7- علي حسن ابو الجاموس ،معجم الرياضي ،دار اسامة للنشر والتوزيع ،2012

8- محمد حسن زكي، اسلوب التدريب S.A.Q،دار الكتاب الحديث، القاهرة،2015

9- محمد ابو حلوة ،اسس نظرية والاداء الفني للمهارات الاساسية في العاب القوى، دار امجد للنشر والتوزيع،عمان الاردن، 2017

10- مفتي ابراهيم حمادة، التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي، القاهرة، 2008

11- ياسر علي عبد العظيم ، السرعة وانواع تدريباتها، دار الدجلة ، المملكة الاردنية الهاشمية،2017

– مذكرات والرسائل الجامعية :

1- أعمارة طارق وبشنون سمير: الالعاب الشبه الرياضية في تنمية صفتي السرعة والقوة (السرعة الانتقالية – السرعة الانفجارية للأطراف السفلى)صنف الذكور لدى لاعبي مدارس كرة القدم فئة اقل من 12 شهادة ماستر جامعة جيجل 2020

2- بردان حسام الدين بعنوان اثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب الفتري على تحسين صفة التحمل السرعة في السباحة الحرة لدى السباحين فئة المدارس (9-12)سنة –شهادة ماستر 2018–

3- سعداوي صهيب اثر وحدات تدريبية للالعاب المصغرة في تنمية الرشاقة للاعبي كرة اليد شهادة ماستر جامعة بوضياف المسيلة 2016

4- سمية عوملي اثر وحدات التعليمية مقترحة مبنية على الالعاب المصغرة في تنمية التوافق شهادة ماستر جامعة ام البواقي 2019

5- شطة خليفة أثر استخدام الألعاب المصغرة (الشبه رياضية) في تنمية بعض الصفات البدنية (السرعة, القوة) لاعبي كرة القدم دراسة ميدانية لنادي اولاد دراج و اتحاد الجرف صنف اصاغر (12-13سنة) شهادة ماستر 2018

6- عيسي هشام اثر برنامج تدريبي مصغر من العاب شبه رياضية في تطوير بعض صفات البدنية شهادة ماستر جامعة بوضياف المسيلة 2019

7- – دراسة مغزي حب الله فيصل تأثير الألعاب الشبه رياضية في تنمية صفتي السرعة القوة الانفجارية لعدائي المسافات القصيرة في ألعاب القوى وقد هدفت معرفة تاثير البرنامج التدريبي باستخدام الالعاب الشبه رياضية على صفتي السرعة و القوة الانفجارية على عدائي المسافات القصيرة لاتحاد بسكرة, دراسة تجريبية على لاعبي العاب القوى ذكور اتحاد بسكرة (9-12)سنة شهادة ماستر جامعة محمد خيضر بسكرة 2019 .

8- دراسة لغرور عبد الحميد و شنوف خالد مقالة بعنوان تأثير برنامج مسابقات الالعاب القوى للأطفال في تحسين بعض القدرات الحركية (السرعة الانتقالية, الرشاقة العامة , التوازن المتحرك) لدى متدربي المرحلة العمرية (5-6) سنوات شهادة ماستر 2020.

9- الاتحاد الدولي لألعاب القوى (2012)،العاب القوى للأطفال،ط3،ترجمة مركز التنمية الإقليمي بالقاهرة.

قائمة الملاحق

ملحق رقم (1)

```
T-TEST PAIRS=VITESSEAVANT WITH VITESSEAPRES (PAIRED)
  /CRITERIA=CI(.9500)
  /MISSING=ANALYSIS.
```

T-Test

[DataSet0]

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	VITESSEAVANT	4,5144	9	,35770	,11923
	VITESSEAPRES	4,2267	9	,26192	,08731

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	VITESSEAVANT & VITESSEAPRES	9	,939	,000

Paired Samples Test

		Paired Differences		
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	VITESSEAVANT - VITESSEAPRES	,28778	,14342	,04781

Paired Samples Test

		Paired Differences	
		95% Confidence Interval of the Difference	
		Lower	Upper
Pair 1	VITESSEAVANT - VITESSEAPRES	,17754	,39802

Paired Samples Test

		t	df	Sig. (2-tailed)
Pair 1	VITESSEAVANT - VITESSEAPRES	6,020	8	,000

ملحق رقم (2)

```
T-TEST PAIRS=REACTIONAVANT WITH REACTIONAPRES (PAIRED)
  /CRITERIA=CI(.9500)
  /MISSING=ANALYSIS.
```

T-Test

[DataSet2]

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	REACTIONAVANT	,2067	9	,01871	,00624
	REACTIONAPRES	,1744	9	,01236	,00412

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	REACTIONAVANT & REACTIONAPRES	9	,450	,224

Paired Samples Test

		Paired Differences		
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	REACTIONAVANT - REACTIONAPRES	,03222	,01716	,00572

Paired Samples Test

		Paired Differences	
		95% Confidence Interval of the Difference	
		Lower	Upper
Pair 1	REACTIONAVANT - REACTIONAPRES	,01903	,04541

Paired Samples Test

		t	df	Sig. (2-tailed)
Pair 1	REACTIONAVANT - REACTIONAPRES	5,633	8	,000

ملحق رقم (3)

```
NEW FILE.
DATASET ACTIVATE DataSet1.
DATASET CLOSE DataSet0.
T-TEST PAIRS=ENDURANCEAVANT WITH ENDURANCEAPRES (PAIRED)
  /CRITERIA=CI(.9500)
  /MISSING=ANALYSIS.
```

T-Test

[DataSet1]

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	ENDURANCEAVANT	11,9444	9	1,52980	,50993
	ENDURANCEAPRES	13,3944	9	1,43624	,47875

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	ENDURANCEAVANT & ENDURANCEAPRES	9	,757	,018

Paired Samples Test

		Paired Differences		
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	ENDURANCEAVANT - ENDURANCEAPRES	-1,45000	1,03863	,34621

Paired Samples Test

		Paired Differences	
		95% Confidence Interval of the Difference	
		Lower	Upper
Pair 1	ENDURANCEAVANT - ENDURANCEAPRES	-2,24836	-,65164

Paired Samples Test

		t	df	Sig. (2-tailed)
Pair 1	ENDURANCEAVANT - ENDURANCEAPRES	-4,188	8	,003

ملحق رقم (4)

مديرية الشباب والرياضة لولاية بسكرة
الرابطة الولائية لألعاب القوى بسكرة
ligueath@yahoo.fr

النـوادي و الهيئـات المنخرطـة لبلدية بسكرة :

البلدية	التسمية الكاملة للنادي مع الرمز	المجموع		المجموع العام
		ذ	إ	
01	اتحاد بسكرة USB	15	06	21
02	النخيل بسكرة NNB	09	04	13
03	نادي فائز بسكرة FCB	17	00	17
04	اتحاد الشرطة بسكرة IRC	00	00	00

المدير المنهجي للرابطة
شكيلة عبد الجبار

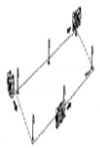
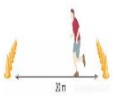
ملحق رقم (5)

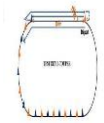
الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

فريق النخيل بسكرة **الموسم التدريبي 2022/2021**

العاب القوى **حصة التدريبية :01**

صنف	الرياضة	الوقت	مكان العمل	الوسائل
مدارس تحت 10 سنوات	العاب القوى	ساعة ونصف	ملعب 18 فبراير العالية بسكرة	اقماع ,الميقاتي, صافرة , حلقات
الهدف	اختبارات (سرعة الانتقالية 20م اختبار سرعة رد فعل اختبار التحمل القاعدي 6دقائق)			

مراحل	الهدف	تمارين و الالعاب الصغيرة	تشكيلات	الحمل			ملاحظات
				شدة	كثافة	حجم	
مرحلة التمهيدية	-تحضير رياضيين للاختبار البدني	- جري حول الملعب المخصص دورتان كاملتان من اجل تحضير رياضيين للاختبار		متوسطة	5دقائق بين	دورتان	ملاحظة ومحاولة معرفة المتميزين في مجموعة
مرحلة رئيسية	اختبار 20م	وضع الرياضيين في خط البداية وعند اعطاء الاشارة ينطلق الرياضي الى وصول خط النهاية وقياس كل زمن للرياضي		حسب	5 دقائق	20م	معرفة رياضي متميز معرفة قدرة كل رياضي

	اختبار سرعة رد فعل	وضع الرياضيين في خط البداية مع وضعية الانطلاق وعند اعطاء الاشارة ينطلق الرياضي بسرعة مع تصوير لحظة الانطلاق لكل رياضي ثم تحليلها في برنامج كينوفيا		حسب	5 دقائق	10 م	ملاحظة وضعية الانطلاق وتصحيحها
	اختبار التحمل القاعدي 6 د	وضع الرياضيين في خط البداية وعند اعطاء الاشارة ينطلق الرياضيين بالجري حول الملعب لمدة 6 دقائق وعند نهاية الوقت تعطى اشارة التوقف ويقف الرياضي في مكانه يقوم المدرب بحساب المسافة المقطوعة لكل رياضي		قدرة تحمل	5 دقائق	6 دقائق	ملاحظة قدرة تحمل الرياضي في المسافة التي قطعها
مرحلة نهائية	رجوع بالجسم للحالة طبيعية	تمارين التمديد من اجل رجوع بالجسم للحالة طبيعية	/	/	/		اعطاء نصائح للرياضين بالفيديو او صور من اجل ترسيخ الحركات في ذهن الرياضيين

ملخص الدراسة:

عنوان الدراسة : اثر برنامج تدريبي مقترح بالألعاب الصغيرة في رياضة العاب القوى لتنمية بعض الصفات البدنية (السرعة الانتقالية ، سرعة رد الفعل، التحمل القاعدي) للفئة العمرية (08- 09 سنوات) .

وتهدف الدراسة الى دراسة الألعاب الصغيرة في العاب القوى كطريقة حديثة لتطوير بعض الصفات البدنية للطفل .الفرض من الدراسة برنامج التدريبي مقترح بألعاب الصغيرة في تنمية احد صفات البدنية (السرعة الانتقالية ,سرعة رد الفعل , تحمل القاعدي) للأطفال (8-9) سنوات في رياضة الألعاب القوى ، العينة اشتملت عينة البحث على 9 عدائين من فريق النخيل بسكرة لألعاب القوى صنف ناشئين وكانت كيفية اختيارها قصدية نسبتها 9 وكانت اداة المستخدمة الوسائل احصائية واختبارات اهم الاستنتاجات الالعاب الصغيرة تأثر ايجابيا في تنمية احد صفات البدنية (السرعة الانتقالية ,سرعة رد الفعل , تحمل القاعدي) للأطفال (8-9) سنوات في رياضة الألعاب القوى، اهم اقتراحات وتوصيات إدراج الألعاب المصغرة كطريقة لإنجاز الحصص التدريبية بالفئة العمرية (08-09 سنوات) في العاب القوى ، ضرورة الاهتمام باختبارات الصفات البدنية الخاصة بالفئة العمرية (08-09 سنوات) ، الفرضية المستقبلية إقامة دورات تكوينية و تدريبية لمدربين العاب القوى قصد كسب خبرات و معارف جديد للاستفادة من طرق التدريب الحديثة في ما يخص أسلوب الألعاب المصغرة .

الكلمات المفتاحية: العاب مصغرة ،العاب القوى ،صفات البدنية ،سرعة الانتقالية ، سرعة رد الفعل، التحمل القاعدي ، الفئة العمرية (8-9)سنوات

Study title: The effect of a proposed training program with small games in athletics to develop some physical characteristics (transitional speed, reaction speed, and basal endurance) for the age group (08-09 years)

Abstract :

The study aims to study small games in athletics as a modern way to develop some physical characteristics of the child. The hypothesis of the study is a proposed training program with small games in the development of one of the physical characteristics (transitional speed, reaction speed, basic endurance) for children (8-9 years old) in sports Athletics, the sample The research sample included 9 runners from the Al-Nakhil team in Biskra for junior athletics category, and how to choose it was intentional with a percentage of 9. The tool used was statistical methods and tests. basic) for children (8-9) years in athletics, the most important suggestions and recommendations for the inclusion of mini-games as a way to complete training sessions in the age group (08-09 years) in athletics, the need to pay attention to physical characteristics tests for the age group (08-09 years) The future hypothesis is to hold formative and training courses for athletics coaches in order to gain new experiences and knowledge to benefit from modern training methods in regards to the style of mini-games.

Keywords: mini games, athletics, physical traits, transition speed, reaction speed, basal endurance, age group (8-9 years)