

المعيار

مجلة نصف سنوية متعددة التخصصات
مصنفة " C "



جامعة تيسمسيلت - الجزائر -

شروط النشر وضوابطه

- المعيار مجلة علمية محكمة تنشر البحوث الأكاديمية والدراسات الفكرية والعلمية والأدبية التي لم يسبق نشرها من قبل.
- دورية تصدر مرتين في السنة عن جامعة تيسمسيلت. الجزائر.
- تُقبل البحوث باللغات العربية والفرنسية والانجليزية.
- ضرورة وجود مختصر أو تمهيد للمقال سواء باللغة العربية أو الأجنبية.
- تخضع البحوث والدراسات المقدمة للمجلة للشروط الأكاديمية المتعارف عليها.
- تخضع البحوث للتحكيم من طرف اللجنة العلمية للمجلة.
- تُقدم البحوث والدراسات مكتوبة في ورقة على مقاس (21/29.7) بهامش 1.5 سنتيم عن يمين الصفحة وعن يسارها وهامش 1.5 سنتيم عن أعلى الصفحة وأسفلها.
- تتم الكتابة بخط (Traditional Arabic) حجم (16)، وفي الهامش بالخط نفسه حجم (14).
- تتم كتابة البحوث كاملة أو الفقرات والمصطلحات والكلمات باللغة الأجنبية داخل البحوث المكتوبة باللغة الفرنسية بخط (Times new roman) حجم (12)، وفي الهامش بالخط نفسه حجم (10).
- تكون الهوامش والإحالات في آخر الدراسة ولا يستعمل فيها التهميش الأوتوماتيكي.
- يُقدم البحث في قرص مضغوط ونسخة ورقية مطبوعة.
- لا يقل حجم البحث عن 10 صفحات ولا تتجاوز 15 صفحة.
- الأعمال المقدمة لا تُرَدُّ إلى أصحابها سواء نشرت أم لم تنشر.
- المواد المنشورة تعبر عن آراء أصحابها، والمجلة غير مسؤولة عن آراء وأحكام الكتاب. كما أن ترتيب البحوث يخضع لاعتبارات تقنية وفنية.

المدير المسئول عن النشر

أ. د. عيساني امحمد.

المعيار

المجلد الثاني عشر العدد 2 ديسمبر 2021

مجلة نصف سنوية متعددة التخصصات

مصنفة " C "

تصدر عن جامعة تيسمسيلت - الجزائر

توجه جميع المراسلات باسم رئيس التحرير

عن طريق البوابة الإلكترونية www.asjp.cerist.dz

جامعة تيسمسيلت. الجزائر.

الهاتف/الفاكس : 046573188

البريد الإلكتروني: www.cuniv.tissemsilt.dz

EISSN 2602-6376

ISSN 2170-0931

رئيس المجلة:

أ. د. دهوم عبد المجيد

المدير المسؤول عن النشر:

أ. د. عيساني احمد

رئيس التحرير:

أ. د. مرسي رشيد.

نائبا رئيس التحرير:

أ. د. علاق عبد القادر، د. دهقاني أيوب

سكرتير المجلة:

عرجان نورة

هيئة التحرير:

د. محي الدين محمود عمر د. بن رايح خير الدين، د. بوسيف إسماعيل، أ. د. شريط عابد، أ. د. روشو خالد، أ. د. سعائدية الهواري،

الهيئة العلمية:

من جامعة تيسمسيلت: أ. د. غربي بكاي، أ. د. شريف سعاد، د. يعقوبي قدوية، أ. د. مرسل مسعودة، أ. د. بن علي خلف الله، أ. د. رزايقية محمود، أ. د. دردار البشير، أ. د. فايد محمد
بوغاري فاطمة، أ. د. بوزيان أحمد، من جامعة صفاقس، تونس: أ. د. عبد الحميد عبد الواحد، د. بو بكر بن عبد الكريم، من جامعة المنصورة، مصر: د. محمد كمال سرحان، من جامعة طرابلس، ليبيا: د. أحمد رشراش،
من الجامعة الأردنية، الأردن: أ. د. صادق الحايك، من جامعة الجزائر 03، الجزائر: د. فتحي بلغول، من جامعة لمين دباغين، سطيف: أ. د. بوطالبي بن جدو، من جامعة وهران: أ. د. مختار حبار، من جامعة سيدي
بلعباس: أ. د. محمد بلوحي، من جامعة سعيدة: د. عبد القادر راجي، من جامعة تلمسان: أ. د. محمد عباس، أ. د. عبد الجليل مرتاض، من جامعة تيزي وزو: أ. د. مصطفى درواش، من جامعة مستغانم: د. منصور بن
لكحل، من جامعة زيان عاشور، الجلفة: د. حربي سليم، من جامعة حسيبة بن بوعلي، شلف: أ. د. حفصاوي بن يوسف، أ. د. موسى فريد، أ. د. بوراس محمد، أ. د. علاق عبد القادر، أ. د. روشو خالد، أ. د. مرسي
مشري، أ. د. لعروسي أحمد، د. قززان مصطفى، أ. د. محمدي قادة،
د. عيسى إسماعيل، د. ضويفي حمزة، د. كروش نور الدين، د. بوكريد عبد القادر، د. عادل رضوان. من جامعة ابن خلدون تيارت:

أ. د. عليان بوزيان، أ. د. فثاك علي، أ. د. بوسماحة الشيخ، أ. د. بن داود إبراهيم، أ. د. شريط عابد. UNIVERSITIE PAUL SABATIER TOULOUZE 03. FRANCE: CRISTINE Mensson

فهرس الموضوعات

- أ. د. عيساني امحمد : ص /ذ
- كلمة العدد.
- د. نوبوة مريم: ص 01
- جهود مكى بن أبى طالب القيسي في الصوتيات الفيزيولوجية.
- د. فواتح إبراهيم عبد الرحيم: ص 09
قراءات ضبطية لبعض القواعد الإملائية والدلالية في اللغة العربية.
- أقضي نوال: ص 25
- جماليات الصورة الحلم في شعر عز الدين ميهوبي.
- ط. الباحث : بوسنة الطيب / أ. د. قاسم قادة بن الطيب ص 36
- من جماليات الأسلوبية في متون الأربعين النووية.
- دلال عودة: ص 45
التدريس بالعصف الذهني ودوره في تنمية المهارات الفكرية.
- ختال بختة/ عمارة كحلي: ص 54
الدلالة الرمزية لجائحة كورونا من خلال الكاريكاتير والخرافتي (الجزائر وفلسطين أنموذجا).
- مزاري بودربالة/ د. يونسى محمد: ص 68
اللغة وأشكال التواصل- لغة منصات التواصل الاجتماعي نموذجاً -
صافي زهرة: ص 80
التفكير النقوي الناقد في الخطاب اللساني العربي- قراءة في فكر حسن خميس الملخ-
- سلى فطيمة/ د. نور الدين علوى: ص 91
الأنساق المضمره في الأمثال الشعبية الجزائرية
- د. بوزيدى محمد: ص 109
جمالية التلقى؛ المفاهيم النظرية والإجراءات النقدية
- مهديه صياد: ص 117
تجليات العجائبي في مؤلفي ابن الجوزي "ملتقط الحكايات وعجب الخطب"
- د. بلمصايح خالد: ص 130
مصطلح الظاهرة القرآنية في الفكر الحدائبي.
- د. عطار خالد: ص 140
المصطلح النقوي في كتاب: النحو الوائى للدكتور عباس حسن.
- دريسى عائشة/ فارسي عبد الرحمن: ص 149
الاقتيباس القرآني في الرسائل المؤخدية
- د. فتوح محمود/ د. قردان الميلود: ص 159
علاقة البلاغة العربية بالنقد الأدبي في الفكر العربي.
- بن حنيفية فاطيمة: ص 170
النقد النفسى بين النظرية والتطبيق في النقد العربي
- قرقور أحلام: ص 182
سياسة التعدّد اللغوي ودورها في تعزيز المواطنة اللغوية.
- بوقرية نور الهدى / أ. د. جيلالي بن فريحة: ص 192
ملاحح من تعليمية أصوات اللغة العربية بين القلم والحديث
- جغام ليلى: ص 204
حضور المتلقى في نصوص كتاب "البيان والتبيين" للحاحظ
- حبيبي خديجة/ أ. د. شريط سنوسى: ص 212
إشكالية المنهج السوسيونصى / نقدي بين بيزر زما وكلود دوشي؛ قراءة تحليلية نقدية في المنهج والمفاهيم والآليات.

228 ص	حاجي حنان / روائية الطاهر:..... المقامة وفاعلية التأويل عند الناقد عبد الفتاح كيليطو
236 ص	ميمون يوسف / د. طعام شامخة:..... سيكولوجية العصبية في الشعر العربي القديم قراءة تحليلية في نماذج شعرية مختارة
248 ص	د. خراب ليندة:..... ميثاق التناسق بين رواية نوار اللوز لواسيني الأعرج وسيرة بني هلال
258 ص	شحلاط موسى / د. بوركبة بختة:..... تظاهرات التجريب في الرواية النسائية الجزائرية "رواية عازب حي المرجان لريعة جلطي مثلاً"
273 ص	د. شوقي نذير / أ.د. / برادي أحمد:..... أثر مرض الموت على أصل أحكام الطلاق في الشريعة والقانون الجزائري
282 ص	عبد الكريم باسماعيل:..... امتلاك السلاح في العلاقات الدولية: جدلية الحرب والسلام
294 ص	جيري ياسين:..... الرسائل المجهولة والتبليغ عن الفساد
310 ص	د. لميز امينة:..... مجلس المنافسة بين الاستقلالية والتبعية على ضوء الأمر 03/03 المعدل والمتمم
321 ص	Boumeddane Zaza

Le cadre juridique du mariage et du divorce en Droit turc The legal framework of marriage and divorce in Turkish law

328 ص	بن عمور عائشة:..... نطاق الجريمة الإلكترونية من حيث الأشخاص والموضوع
339 ص	وطواط محمد:..... الحماية الوقائية للأموال الغاية من الحرائق في التشريع الجزائري
368 ص	د. لرقط عزيزة:..... الاعتراض على الأمر الجزائري كضمانة في محاكمة عادية
378 ص	د. قروف جمال:..... التزامات الموظف العمومي بحماية المعلومات والوثائق المصنفة المتعلقة بالسلطات العمومية طبقاً للأمر 21-09.
292 ص	ط.د. / حجاج خديجة / د. زرقين عبد القادر:..... فعالية الضبط الإداري في حماية البيئة من التلوث الهوائي
403 ص	د. بلجدوي بسمة:..... النظام القانوني للدفتز العقاري في التشريع الجزائري
412 ص	Imen Misraoui

National Security: an eternal "ambiguous symbol

419 ص	قوق علي:..... تجارب العدالة الانتقالية في دول ما بعد الصراع
429 ص	محمد فلاح عربي / بن داهاة عدة:..... الاستغلال الاستعماري لغابات بلوط الفلين بالجزائر ما بين (1830-1930) من خلال المصادر الفرنسية
444 ص	فلاك نور الدين:..... انعكاسات إستراتيجية الأمن القومي الأمريكي على القضية الفلسطينية خلال عهدة الرئيس دونالد ترامب
464 ص	تسابت عبد الرحمان / مولاي علي هواري:..... التجربة البريطانية في مجال الشراكة بين القطاع العام والخاص-قطاع الصحة، التعليم والنقل نموذجاً -
477 ص	ضبيان كريمة / محمودي أحمد:..... أثر الخداع التسويقي على اتجاهات المستهلك -دراسة حالة الوكالات السياحية الحج والعمرة-
477 ص	طوير امباركة:.....

- دور التشخيص الاستراتيجي في تطوير أداء المنظمات دراسة ميدانية مؤسسة كوندور إلكترونيك
د.قوادري رشيد: ص 506
- دراسة ميدانية على المؤسسة العمومية للمباني الصناعية والنحاس "باتيسيك غرب" عين الدفلى -
ط.د. سلطاني عادل: ص 521
- أثر الاقتصاد الموازي على النمو الاقتصادي في الجزائر دراسة قياسية للفترة 1990-2019
ط.د. مغراوي ميلود/ د.يونس محمد: ص 534
- أثر تقلبات سعر الصرف على ميزان المدفوعات الجزائري (دراسة قياسية خلال الفترة 1990-2019)
شداد ناصر: ص 550
- دور برامج التدريب في تطوير الكفاءات المحورية للمؤسسات - دراسة تحليلية -
وهاب سمير / حمدي معمر: ص 563
- تقييم الملاءة المالية في شركات التأمين الجزائرية دراسة حالة الشركة الوطنية للتأمين SAA
د. لحرر حكيمة: ص 576
- العلامة التجارية وأثر ابعادها على المستهلك: دراسة ميدانية على عينة من مستهلكي أجهزة الحاسوب المحمول بولاية سكيكدة
بوسهوه نذير/ بن حوة أمينة: ص 592
- أثر العقوبات الاقتصادية الدولية على الحق في التنمية
ط.د. مغربي السعيد/ أ.د. العيداني إلياس: ص 607
- أثر الإبداع الإداري في تحسين الأداء الوظيفي
نجاح عائشة/ بوقادير ربيعة: ص 627
- دور تحسين أداء رجل البيع في تقوية الموقع التنافسي للمؤسسة الجزائرية للمنسوجات لولاية تيسمسيلت
Ramdane MEHIRI/ Arbia SABBABI: ص 646
- Managing University Large Classes: A descriptive study
ط.د. بن حامد كمال/ د.العقاب محمد: ص 663
- أثر الصدمات الهيكلية على العلاقة بين التضخم وبعض المتغيرات النقدية:الجزائر أمودجاً
ط.د. قاسي يسمينة/ د. بولصنام محمد: ص 678
- دور صناعة التكنولوجيا المالية في تعزيز الشمول المالي في الدول العربية
d. zaaf nacera: ص 692
- The contribution oftransformational leadership to achieving organizational excellence at the Faculty of Economic, Commercial and Management Sciences
medea
ط. د . سواعديه برايح/ د . بوزكري جيلالي: ص 711
- دور التوظيف الإلكتروني في استقطاب المواهب لدى صندوق الضمان الاجتماعي بالجلفة
زيتوني هوارية / زكرياء مسعودي: ص 726
- أثر القروض الموجهة للقطاع الخاص على التشغيل في الجزائر- دراسة قياسية للفترة (1980-2017) -
ط/د: زيار محمد/ د. طالم صالح: ص 743
- أثر الالتزام بأبعاد المسؤولية الاجتماعية على تعزيز ولاء الزبائن (دراسة عينة من زبائن مؤسسة اتصالات الجزائر)
بن لوصيف حنان/ بولحية سليم: ص 760
- الاستثمار في المجال الرقمي خيار التحول لتسويق الخدمات البنكية في الوطن العربي
Rakhrour Youssef/ Benilles Billel: ص 775
- L'impact de l'intermédiation financière sur la croissance économique en Algérie : Analyse par l'approche ARDL (1990-2020) The impact of financial
intermediation on economic growth in Algeria: Analysis by the ARDL approach (1990-2020)
د.بن عدة عبد القادر: ص 788
- التكامل الاقتصادي العربي كآلية لتفعيل الشراكة العربية الأوروبية-دراسة تحليلية مقارنة-
د. قرقور محمد/ بوحاج سباع: ص 804
- تأثير استخدام برنامج تعليمي وفق التغذية الراجعة الخارجية في تعلم مهارة الإرسال البسيط في كرة الطائرة في ظل التدريس بالجيل الثاني لدى تلاميذ الطور المتوسط.
بونشادة ياسين: ص 820
- فعالية برنامج تدريبي لتحسين السباحة الحرة لدى سباحي فئة الناشئين من 09-12 سنة

- د. لخضاري عبد القادر: ص 831
برنامج تعليمي مقترح باستخدام بعض ألعاب الكيدس اتلتيك في تعلم تقنيات دفع الكرة لدى تلاميذ الطور المتوسط
- بن ديدة مصطفى/ ربيع صالح: ص 843
بناء مستويات معيارية من خلال بطارية اختبارات بدنية في رياضة الكرة الطائرة
- زموالي لحسن / مقران إسماعيل: ص 862
أثر الطريقة الفترية في تنمية صفة المداومة العامة وبعض المتغيرات الفسيولوجية لدى أصغار ألعاب القوى (14-15 سنة)
- ط.د بلوناس نور الدين / أ.د واضح أحمد الأمين: ص 875
دراسة مقارنة لمدى استخدام مدربي كرة اليد الجزائريين لتدريبات القوة والتدريب بالألعاب المضغرة في تطوير القدرة على تكرار السرعات (RSA).
بومعزة محمد لعين: ص 894
دراسة أثر كل من أسلوبي التدريس التبادلي والتدريبي على بعض المهارات الأساسية في كرة اليد (التمرير، التنظيط والتصويب) لدى تلاميذ المرحلة الثانوية
- Kharoubi Mohamed Fayçal**
L'impact de l'entraînement par l'interval des sprints sur l'amélioration les facteurs de la santé Impact Sprint Interval Training on improving health factors
مقدم أمال/ مصباح فوزية: ص 918
مدى مساهمة الرعاية الأسرية في الحد من مخاطر فيروس كورونا في المجتمع الجزائري
- لحسن براهيم: ص 932
صلات العرب القدماء في جنوب وشمال شبه الجزيرة العربية بالحضارات القديمة من ق 08 ق.م إلى ق 02 م
- مضوي زاهية: ص 944
دور المصاهرة السياسية في توطيد العلاقات بين بلاد المغرب القديم وبلدان الحوض المتوسطي قديما (ق 26 ق.م-ق 4م)
- Djaaraoui Elhadj /Khalki Smaïne**
The Colonial Ethnic Legacy of French "Divide and Rule" Policy in Post Independent Algeria
د. بوسنة فطيمة: ص 969
القدرة التنبؤية لأبعاد رأس المال النفسي الإيجابي بمستوى الضغط المهني لدى المرأة المتروجة العاملة في ظل جائحة كورونا
- رحموني مريم/ حديبي محمد: ص 982
أثر التكفل المعرفي السلوكي في تعديل الأوضاع الضاغطة لدى المسجون. دراسة حالة
- معاشو نصرالدين / أ. شريف رضا: ص 1000
البعد الاستيمولوجي في قراءة التراث الإسلامي في فكر محمد أركون
- ط/د الباحث: نغاز عبد الحق: ص 1014
القيم الإنسانية في الفلسفة المعاصرة - برتراند راسل نموذجاً -
- بحوش فوزية / بن دودة مليكة: ص 1034
نحو مفهوم أرندتي للمواطنة
- عمارة الناصر: ص 1043
الكوجيتو الهرمينوطيقي لدى ريكور: تشييد الذات حتى الموت
- عمران سميرة/ داود خل: ص 1055
مفهوم الحرية في الفكر الفلسفي: طرح كرونولوجي
- نجاري فضيلة/ دهوم عبد المجيد: ص 1064
النص القرآني والوحي في مشروع نصر حامد أبو زيد
- د. بوهاالي حفيفة: ص 1073
الشائعات وتأثيرها على مستخدمي مواقع التواصل الاجتماعي بالجزائر في ظل جائحة كورونا -دراسة مسحية على ضوء نظرية الشخص الثالث-
- شعلال مختار/ د بن دريس أحمد: ص 1073
الخصوصية الرقمية لمستخدمي مواقع التواصل الاجتماعي بين الحماية والانتهاك

- د. سليمان فيسة نورة د. عبد اللاوي صبيحة: ص 1096
- العوامل المؤدية لعمالة الأطفال في الجزائر وآثارها
- د.عدة بشير/ قشوط بن عودة: ص 1115
- التربية الإعلامية الأسرية على الإعلام الحديث في الجزائر دراسة ميدانية على عينة من الأسر الجزائرية
- حمدوش زهيرة: ص 1127
- الشمسيات في العمارة بالجزائر خلال الفترة العثمانية
- حاج علي حكيمة/ حماس الحسين: ص 1140
- الضغط النفسي وعلاقته بالرضا الوظيفي لدى عينة من النساء العاملات في القطاع الصحي لولاية تيزي وزو وبومرداس.
- د/ برود رتيبة: ص 1158
- الصعود السلمى الصينى والتوقع الاستراتيجى فى النظام العالمى
- فقيه تقي الدين / ربيعى محمد: ص 1173
- المرونة النفسية وعلاقتها بالاتجاه نحو السلوك الصحى لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط بمؤسسة كمال زمولين المدية
- الوافى آسيا / بحشاشي رايح: ص 1187
- أهمية الذكاء الاقتصادي لحماية المصارف الإسلامية
- برويي جهيدة/ دادون مسعود: ص 1200
- الذكاء الاصطناعي في تعلم وتعليم اللغات الأجنبية؛ تعلم اللغة العربية للناطقين بغيرها على دوولينجو أمودجا
- عبد الحميد فضيلة: ص 1217
- أثر إجراءات التسويق الداخلي في تعزيز الولاء التنظيمي للعاملين في بنك السلام الجزائر
- حاج سعيد يوسف / رايحي بو عبد الله: ص 1230
- التحفيزات الجبائية كآلية لدعم المؤسسات الناشئة في الجزائر

أثر الطريقة الفترية في تنمية صفة المداومة العامة وبعض المتغيرات الفسيولوجية
لدى أصاغر ألعاب القوى (14-15 سنة)

The effect of the interval method to develop a general endurance quality and some
physiological variables in junior athletics (14-15 years)

مقران إسماعيل

جامعة (الجزائر)

مخبر SPAPSA جامعة الجزائر 3

sm.mokrane@univ-boumerdes.dz

زمولي لحسن*

جامعة (الجزائر)

مخبر SPAPSA جامعة الجزائر 3

Lzemouli@univ-boumerdes.dz

الملخص:

معلومات المقال

تهدف الدراسة إلى الكشف عن تأثير برنامج التدريب الفترية على المتغيرات الفسيولوجية المختارة لتنمية خاصية المداومة وفق أسس علمية، أجري البحث باستخدام المنهج التجريبي لملائمته طبيعة الدراسة، على عينة من رياضي نادي أولمبيك عين التوتة بلغ عددهم 20 رياضي تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من مجتمع أصلي قوامه 31 رياضي، وفي ضوء النتائج استنتج الباحث وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح البعدي للمجموعة التجريبية في كل من $vo_2 \max$ والمتغيرات الفسيولوجية التالية: النبض عند الراحة، النبض بعد الجهد، والضغط الانقباضي بعد الجهد، وفي الأخير اقترح الباحث إجراء بحوث تجريبية تتضمن برامج تدريبية للوقوع على الطابع الصحي والفسيولوجي والبدني لمؤشرات أخرى، بغية تطوير العملية التدريبية لفعاليات ألعاب القوى.

تاريخ الارسال: 19/09/2021
تاريخ القبول: 10/10/2021

الكلمات المفتاحية:

- ✓ التدريب الفترية
- ✓ المداومة العامة
- ✓ المتغيرات فسيولوجية
- ✓ ألعاب القوى.

Abstract :

The objective of this study is to determine the influence of an interval program on the physiological variables selected to develop the quality of general endurance with scientific bases, the study was conducted by the experimental method To suit the nature of the study, on a sample of 20 athletes out of 31 from OCAT it was randomly selected, With the results, the researcher is concluded, there are statistically significant differences between pre-test and post-test, with a post-test advantage and in favor of experimental group in $vo_2 \max$ and the following physiological variables: Resting pulse, post-exercise pulse, and post-exercise systolic blood pressure, Finally the suggested researcher, Doing experimental research contains training programs to study other physiological variables.

Article info

Received: 19/09/2021
Accepted: 10/10/2021

Keywords:

- ✓ Interval Training
- ✓ endurance quality
- ✓ physiological variables
- ✓ Athletics

زمولي لحسن*

مقدمة:

حظيت فعاليات ألعاب القوى باهتمام اعلامي كبير وخاصة في السنوات الاخيرة من النصف الثاني من القرن العشرين على اثر التقدم الكبير في الانجاز نتيجة لما شهده العالم المعاصر من تطور علمي وتقني في مقدمته جهود علماء التدريب الذين حاولوا استغلال حدود الطاقة البشرية، الامر الذي يؤكد أهمية النظريات الحديثة التي اسهمت تطبيقاتها المختلفة في تحليل الأداء تحليلا كميًا وكيفيًا لمعرفة أدق تفاصيله ومتطلباته من الجوانب البدنية والفسيولوجية. (عبد الغني، 2010، صفحة 3)

من هذا المنطلق كانت الجهود المبذولة والمستمرة لتطوير المستوى الرياضي هدفا في مجال التدريب الرياضي واستلزم من تلك الجهود البحث عن الجديد في التدريب الرياضي وتطبيقاته المختلفة فأصبح المدرب الناجح هو من يتمكن من اختيار أي شكل من أشكال التدريب الافضل لتطوير المستوى وتحقيق الأهداف والأعراض الخاصة بهذه المرحلة العمرية بوصفها مرحلة ارتكاز وبناء لمختلف عناصر اللياقة البدنية منها المداومة التي تعتبر العنصر الأساسي والمهم والتي يبدأ تدريبها منذ المراحل الأولى. (مكي محمد، 2008، صفحة 312)

ومن خلال الاطلاع على بعض برامج تدريب المداومة العامة في ألعاب القوى لوحظ أن معظم المدربين يستخدمون الطريقة المستمرة مع اغفال تام لطريقة التدريب الفترية منخفض الشدة.

فحسب اسامة رياض فإن التدريب الفترية يهدف الى زيادة كفاءة الجهاز الدوري التنفسي عن طريق زيادة كفاءة أقصى سعة تنفسية له، كما تزداد كمية ضخ الدم في الضربة القلبية الواحدة وتزداد أيضا بمهذ التدرجات نسبة تفتح الشعيرات الدموية في العضلات. (اسامة، 2004، صفحة 194)

وعليه فإن الفهم الصحيح لأساليب العلمية الحديثة ومعرفة التغيرات الوظيفية التي تحصل في جسم الرياضي نتيجة ممارسة التدريب الرياضي ستقود إلى نتائج وأرقام رياضية ذات مستوى متطور معتمدة على التقدم العلمي في عملية التدريب والطرق الحديثة المتبعة في رفع كفاءة الرياضي من خلال فهم العلاقة ما بين الحمل والراحة، عن طريق مؤشر ضغط الدم واختيار الزمن المناسب للراحة وأداء الجهد، والوقوع على طابع التغيرات الوظيفية في عملية تنظيم هذا المؤشر وذلك بغية تحديد مدى تكيف الرياضي باعتباره أحد العوامل المحددة لأداء الجهد البدني والانجاز والاعتماد بصورة علمية وعملية على مثل هذه القياسات الوظيفية التي تعد من القياسات الفسلجية البسيطة والمباشرة في تحديد تطور العلمية التدريبية للمدرب والعداء. (سمير، 2006، صفحة 1)

وفي هذا السياق يسدي العديد من المختصين قلقا حول إخضاع هؤلاء الأطفال أو الناشئة لتدريبات بدنية شاققة تستمر لفترات طويلة، الأمر الذي جعل هؤلاء المختصين يطالبون بأن تخضع البرامج التدريبية الموجهة للأطفال إلى الاشراف العلمي الذي يكفل سلامتهم من النواحي العضوية والنفسية على حد سواء (هزاع، 2010، صفحة 2)

يجب ان تقدم البرامج التدريبية والتربوية الموجهة للأطفال من منطلقات سليمة باعتبارهم قيمة في حد ذاتها وغاية قبل ان يكونوا وسيلة لتحقيق المكاسب والبطولات، ان بعض المدربين ينظر الى هؤلاء الاطفال على انهم آلة تدار بأفكار ورغبات وإجتهادات هؤلاء المدربين كيف وللبراعم والاشبال ميولهم ورغباتهم وإجتهاتهم التي يجب ان نبحت عنها في ذواتهم من خلال الوسائل العلمية الصحيحة وهي متوافرة. (مفتي إبراهيم، 1996، صفحة 162)

من هذا المنطلق وجد الباحثان حاجة للبحث في هذه الدراسة لإيجاد إجابة على التساؤل التالي

ما مدى تأثير البرنامج المقترح بالطريقة الفترية في تنمية صفة المداومة والمتغيرات الفسيولوجية المختارة "النبض، الضغط الدموي بنوعيه الانقباضي والانساطي" عند الراحة وبعد الجهد؟

1-1 الأسئلة الجزئية:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تنمية خاصية المداومة العامة والمتغيرات الفسيولوجية المختارة في الاختبارات البعدية عنها في القلبية؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تنمية خاصية المداومة العامة والمتغيرات الفسيولوجية المختارة بين المجموعتين في الاختبارات البعدية؟

2-1 الفرضيات:

على اعتبار أن الفرضيات أهم الخطوات في إعداد البحوث العلمية وانطلاقاً من البيانات النظرية والمعطيات المتواجدة بين أيدينا ونظراً لطبيعة الموضوع المعالج والأهداف التي نسعى إلى تحقيقها جاءت الفرضية العامة كما يلي:

لبرنامج التدريب الفترى المقترح أثر في تنمية صفة المداومة والمتغيرات الفسيولوجية المختارة.

وانطلاقاً من الفرضية العامة واستناداً إلى حيثيات الدراسة عمد الباحث إلى استنباط فرضيتين جزئيتين للوصول من خلالها إلى نتائج ذات دلالة علمية:

1-2-1 الفرضيات الجزئية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تنمية خاصية المداومة العامة والمتغيرات الفسيولوجية المختارة في الاختبارات البعدية عنها في القلبية.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تنمية خاصية المداومة العامة والمتغيرات الفسيولوجية المختارة بين المجموعتين في الاختبارات البعدية.

1-3 الهدف العام من الدراسة:

- تنمية صفة المداومة العامة للفتة العمرية وفق اسس علمية لبناء قاعدة رياضية قوية لباقي الصفات البدنية.
- إعطاء قيم فسيولوجية بمثابة مؤشر ذو قيمة لمعرفة مدى تأثير البرنامج التدريب بالطريقة الفترية على تنمية صفة المداومة والمتغيرات الفسيولوجية المختارة.
- تقديم برنامج تدريبي تساعد نتائجه مستقبلاً المهتمين بمجال التدريب في صياغة البرامج التدريبية بما يتوافق مع قدرات الرياضيين البدنية والفسيولوجية.

1-4 التحديد الإجرائي للمفاهيم الواردة في البحث:

- **الطريقة الفترية:** يعرفها اسامة رياض التدريب الفترى هو نظام تدريبي من وحدات تدريبية متشابهة تتكرر مع وجود فترة راحة بينية بين كل مرة وأخرى أو مجموعة تكرارات والأخرى. (أسامة، 2004، صفحة 193)
- **إجرائياً:** تتميز هذه الطريقة التدريبية بوجود فواصل زمنية للراحة ما بين الاحمال التدريبية بهدف تنمية والارتقاء بمستوى المداومة العامة
- **المتغيرات الفسيولوجية:** هو تلك التغيرات الفسيولوجية التي تحدث وتثبت نتيجة للانتظام في برامج تدريبية معينة لفترات طويلة، تتمثل في توسع تجاويف القلب وازدياد قوة العضلة القلبية وزيادة حجم القلب الفسيولوجي. (سمير، 2006، صفحة 66)
- **إجرائياً:** إن المتغيرات الفسيولوجية المعالجة في هذه الدراسة هي: "النض، الضغط الدموي بنوعه الانقباضي والانبساطي" عند الراحة وبعد الجهد.

-الضغط الانقباضي والانبساطي: يوضح نايف مفضي الجبور بقوله: ينقبض القلب دفعا الدم من البطن الأيسر عبر الشرايين الكبيرة تسع جدران هذه الشرايين، وهنا يسمى الضغط بالضغط الانقباض، بانسساط القلب واسترخائه تعود جدران الشرايين للوضع الطبيعي، وبذلك فان الشرايين تقوم بدرجة معينة من التشنج لتضغط على الدم وتؤمن استمرار جريانه، وهذا الضغط يسمى بالضغط الانبساطي. (نايف مفضي، 2012، صفحة 120)

-إجرائيا: أن «الضغط الانقباضي والانبساطي» هو تلك التغيرات التي تحدث للجسم نتيجة التدريب أثناء الراحة وبعد الجهد، وتمثل في عدد نبضات القلب في الدقيقة ومؤشر الدورة الدموية.

1-5 الدراسات السابقة والبحوث المشابهة:

نال موضوع دراسة تأثير طريقة التدريب الفترية على المتغيرات البدنية والفسيولوجية نصيبا وافرا من اهتمام الباحثين، ومن أهم الدراسات السابقة المرتبطة بموضوع دراستنا دراسة عبد الغني مطهر (2010) بدراسة بعنوان تأثير تدريبات الجري بالأسلوب الفترية المتغير الشدة على بعض المتغيرات الفسيولوجية والمستوى الرقمي لدى متسابقين المسافات الطويلة في المدارس الثانوية للعاصمة اليمنية صنعاء، استخدم الباحث المنهج التجريبي بطريقة المجموعات المتكافئة وبالتصميم ذي القياس القبلي والبعدي لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة، واشتملت الدراسة على مجموعة من اللاعبين الناشئين في جري المسافات الطويلة لبعض المدارس الثانوية وعددهم 16 حيث تم اختيارهم بالطريقة العمدية من المجتمع الكلي للدراسة، ومن ثم تم تقسيم أفراد العينة إلى مجموعتين متكافئتين أحدهما تجريبية والآخرى ضابطة قوام كل منها 8 لاعبين، وأظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في جميع متغيرات الدراسة، مع وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في جميع متغيرات الدراسة، وأوصى الباحث بضرورة استخدام طريقة التدريب الفترية المتغير الشدة في برنامج واحد لتطوير الجهاز الدوري وتنمية التحمل العام والخاص ولإعداد اللاعبين الناشئين لسباقات جري المسافات الطويلة. (عبد الغني، 2010)

قام عامر محمد سعيد سعيد عبد الرحمان المولي (2004) بدراسة بعنوان أثر استخدام المطاولة الهوائية بطريقتي التدريب الفترية منخفض الشدة والمستمر في عدد من المتغيرات الوظيفية والإنجاز في عدو 800 متر، استخدم الباحث المنهج التجريبي ملائمة لطبيعة البحث، أجريت الدراسة على طلاب السنة الدراسية الخامسة في ثانوية الوليد المهنية بقضاء تلغفر للموسم الدراسي 2002-2003، واختيرت عينة البحث والبالغ عددها (20) طالباً بطريقة الاختيار العشوائي باستخدام القرعة، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبتين بواقع (10) طلاب لكل مجموعة، وبلغت النسبة المئوية لعينة البحث من مجتمع البحث الكلي (26%)، أحدث البرنامج التدريبي الذي نفذ لكلا المجموعتين تطوراً في إنجاز عدو 800 متر، على الرغم من التطور الذي حدث للمجموعتين في إنجاز عدو 800 متر لم تظهر النتائج فروقاً معنوية بين مجموعتي البحث في الاختيار البعدي، ولكن أثبتت نسبة التطور أن الإنجاز لدى المجموعة التي استخدمت التدريب الفترية منخفض الشدة هو أفضل من المجموعة التي استخدمت تدريب الحمل المستمر، هذا وأوصى الباحث بضرورة عناية المدرسين بالمطاولة الهوائية فضلا عن المطاولة اللاهوائية عند تدريب عدائي 800 متر لأهيمتها في تطوير مستوى الإنجاز، والتأكيد على مدربي ألعاب القوى لاعتماد القياسات الوظيفية بوصفها مؤشرات للتكيف في الأجهزة الوظيفية للجسم لتأثيرها في كشف مستوى الحالة التدريبية وبخاصة (معدل النبض، ومتغيرات وظائف الرئة).

وقام دوفيلد وأخرون (2006)، بدراسة بعنوان أثر التدريب الفترية عالي الشدة على استجابة الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين Vo2Max خلال التمرينات العنيفة وبشدة تمرين ثابتة، حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي، وذلك على عينة قوامها (10) إناث من لاعبات مراكز اللياقة البدنية، حيث أجريت لهم اختبارات لتحديد الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين القصوى وعمية اللاكتيك، وقد استمر التدريب لمدة (8) أسابيع بواقع ثلاث أيام في الأسبوع، وقد توصلت الدراسة إلى وجود تحسن في الاستجابة القصوى لاستهلاك الأوكسجين والتي ازدادت بعد التدريب، وبالمحصلة تقلص العجز التراكمي في الأوكسجين والمساهمة اللاهوائية بشكل ملحوظ، وبالتالي استنتج الباحثون أنه وبالعكس الأبحاث السابقة إن برنامج التدريب الفترية

عالي الشدة قد زاد الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين في التمارين ثابتة الشدة وخفض العجز التراكمي للأوكسجين خلال تمارين الجري الثابت. (Duffield, Johann, & David, 2006)

2- الإجراءات المنهجية المتبعة في الدراسة:

2-1 المنهج المتبع: وانطلاقاً من موضوع دراستنا وفي إطار الكشف عن الحقائق المتعلقة بالتدريب الفترتي دعمت الضرورة إلى الاعتماد على المنهج التجريبي الذي يعتبر الأقرب في مناهج البحوث لحل المشاكل بالطريقة العلمية والتجريبية خاصة في المجال الرياضي، فهو محاولة لضبط كل العوامل الأساسية المؤثرة في المتغير أو المتغيرات التابعة في التجربة ماعدا عاملاً واحداً يتحكم فيه الباحث ويغيره على نحو معين بقصد تحديد وقياس تأثيره على المتغير أو المتغيرات التابعة.

2-2 الدراسة الاستطلاعية:

أجريت الدراسة الاستطلاعية على 5 رياضيين من المجتمع الأصلي لم يتم ضمهم لعينة الدراسة، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية حيث تم إجراء الدراسة الاستطلاعية خلال الفترة من 20 إلى 2020/02/26.

2-3 الخصائص السيكومترية للاختبار قيد الدراسة:

2-3-1 صدق الاختبار: يقصد بصدق الاختبار أن يقيس الاختبار فعلاً ما وضع لقياسه، ولا يقيس شيئاً بدلاً منه أو بالإضافة إليه (بوداود و عطا الله، 2009، صفحة 105)، ولهذا الغرض قمنا بتحديد الاختبارات المناسبة للدراسة وذلك بعد الاطلاع على العديد من الدراسات النظرية والمراجع العلمية أكثر من مصدر موثوق به وللتأكد من صدق المحتوى فقد تم عرض الاختبارات على مجموعة من المحكمين المختصين في المجال الرياضي والبالغ عددهم 3 محكمين، وبعد استرجاع الاستمارات الموجهة للمحكمين استعملنا في دراستنا هذه اختبار كوير المصغر 6 د بعد أن اتفق 3/2 منهم على أنه الاختبار الأنسب مدعماً ذلك بملاحظات واقتراحات.

2-3-2 الموضوعية: يقصد بموضوعية الاختبار عدم اختلاف المقدرين في الحكم على شيء ما أو موضوع معين، وبما أن الاختبار المستخدم يعتمد على أجهزة كالمقاييس وشريط قياس فهو سهل وواضح وغير قابل للتأويل ويعيد عن التقويم الذاتي وعليه تم تطبيق الاختبار البدني وتعديل خطة العمل بما يتماشى حسب توجيهات واقتراحات الأساتذة المحكمين وبهذا يكون الاختبار المستخدم في هذه الدراسة أجرى في ظروف موضوعية جيدة.

2-3-3 ثبات الاختبار: إن كلمة الثبات تعني في مدلولها الاستقرار، وهذا يعني أننا لو قمنا بتكرار الاختبار لمرات متعددة على الفرد لأظهرت النتائج شيئاً من الاستقرار بأن يعطي نفس النتائج تحت نفس الظروف وعلى نفس الأفراد.

وعلى هذا الأساس استخدمنا طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه على 5 رياضيين من مجتمع البحث تم استثنائهم فيما بعد من عينة الدراسة الجدول رقم (1) معاملاً الثبات ومعامل الصدق للقياس الأول والثاني لعينة الدراسة الاستطلاعية.

المتغيرات	مستوى الدلالة	معامل الثبات	معامل الصدق
الاستهلاك الأقصى للأوكسجين	** 0.01	0.98	0.98
النبض عند الراحة	* 0.05	0.93	0.96
النبض بعد الجهد	* 0.05	0.86	0.92
الضغط الانقباضي عند الراحة	* 0.05	0.91	0.95
الضغط الانقباضي بعد الجهد	* 0.05	0.92	0.95
الضغط الانبساطي عند الراحة	* 0.05	0.63	0.79
الضغط الانبساطي بعد الجهد	* 0.05	0.90	0.94

ويبين الجدول (1) أن معامل الثبات يقترّب من 1 وبالتالي فهو مقبول ودال احصائياً.

2-4 العينة وطرق اختيارها: تعرف العينة بأنها مجموعة من الأفراد تؤخذ من المجتمع الأصلي بحيث تكون ممثلة له تمثيلاً صادقاً (بوداد وعطا الله، 2009، صفحة 68)، حيث تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية من فئة الأصغر لنادي أولمبيك عين التوتة للموسم الرياضي (2020/2021)، بلغ عددهم 20 رياضي بواقع 64.51% من المجتمع الأصلي، قسمت العينة إلى مجموعتين قوام كل مجموعة 10 رياضيين. **المجموعة التجريبية:** قامت بتطبيق البرنامج التجريبي الذي تم فيه استخدام الطريقة الفترية.

المجموعة الضابطة: قامت بتطبيق البرنامج التقليدي المتبع مع مدرب مساعد.

2-5 مجالات الدراسة:

2-5-1 المجال المكاني: أجريت دراستنا بنادي أولمبيك عين التوتة (OCAT) بولاية باتنة، وبالضبط بمسلك السراي العدو بحمي حمادة، أسس هذا النادي سنة 2012 وهو ينشط حالياً بفرع واحد هو ألعاب القوى

2-5-2 المجال الزمني:

في إطار البحث تم النزول إلى الميدان ابتداء من 02/02 إلى 02/03/2021.

-الاختبار القبلي: بعد تطبيق الدراسة الاستطلاعية في الفترة من 02/20 إلى 02/26/2021 والتحقق من صدق وثبات وموضوعية اختبار الدراسة تم إجراء الاختبار القبلي لمجموعتي الدراسة يوم 28/02/2021، وبعد تصميم البرنامج التدريبي المقترح أجريت الدراسة الميدانية من 03/01 إلى 03/05/2021.

-الاختبار البعدي: بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج التدريبي للمجموعتين والذي دام لمدة 8 أسابيع اجري الاختبار البعدي يوم 06/05/2021 في نفس ظروف وشكليات الاختبار القبلي تماماً.

2-5-3 المجال البشري: يضم النادي حالياً 31 رياضي و2 مدربين.

2-6 متغيرات الدراسة:

المتغير المستقل: هو ذلك المتغير الذي تتناوله لقياس التأثير في المتغير التابع، وتعبير آخر هو المتغير الذي يتحكم فيه الباحث والمتمثل في البرنامج التدريبي المقترح.

المتغير التابع: هو الاستجابة أو السلوك الذي يقوم الباحث بقياسه، يمكننا تسميته بالمتغير الناتج، والذي يراد منه معرفة النتيجة التي يؤثر بها المتغير المستقل عليه، ويتمثل في بحثنا هذا المداومة العامة والمتغيرات الفسيولوجية المختارة.

2-7 الاختبار:

اختبار كوبر المصغر 6 د: تم الاعتماد على اختبار كوبر المصغر 6 دقائق بعد ان أجمع المحكمون أنه الاختبار الأنسب لقياس المداومة ويراعي الخصائص العمرية لعينة الدراسة.

الغرض من الاختبار: قياس المداومة العامة.

الأدوات المستعملة: مقياته، صفارة، أقماع لتحديد الملعب.

وصف الأداء: يؤدي الاختبار أكثر من دفعة من البدء العالي، عند سماع إشارة البدء ينطلق المختبرون بالجري ولا يشترط على المختبرين الجري فقط وإنما يستطيع المشي عند الشعور بالتعب، بحيث يتم تسجيل المسافة المقطوعة لكل واحد وذلك بعد سماع إشارة الانتهاء، ويقف كل مختبر في مكانه لتحديد المسافة بينه وبين نقطة البداية.

التسجيل: تسجيل الأدوات التي يقطعها في الوقت المحدد 6 د، ثم تضرب عدد الدورات في مساحة الملعب وكذا إضافة الأمتار الأخيرة التي وقف عندها المختبر.

-جهاز قياس الضغط والنبض : استخدم الباحث جهاز Omron وهو جهاز رقمي ويدوي من أجل قياس المتغيرات الفسيولوجية المختارة.

2-8 الأدوات الإحصائية: تم معالجة هذه النتائج باستخدام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية

(spss v20)، وذلك بحساب ما يلي:

المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل بيرسون لحساب خاصية الثبات.

- اختبار كولموغوروف-سميرنوف kolmogorov-smirnov للتأكد من اعتدالية التوزيع

- اختبار " ليفن " للتجانس للتأكد من تجانس المجموعات عند استخدام اختبار "ت"

- اختبار توزيع ستودنت، النسب المئوية، ومعادلة نسبة التطور.

3- عرض وتحليل النتائج:

جدول (2): نتائج اختبار التوزيع الطبيعي للعينة التجريبية في اختبار كوبر المصغر والمتغيرات الفسيولوجية عند الراحة وبعد الجهد.

قيمة الدلالة لاختبار شايبيرويلك	Vo2 max	النبض عند الراحة	النبض بعد الجهد	الضغط الانقباضي عند الراحة	الضغط الانقباضي بعد الجهد	الضغط الانقباضي عند الراحة	الضغط الانقباضي بعد الجهد
المجموعة	0.58	0.43	0.87	0.60	0.55	0.60	0.26
التجريبية	0.60	0.35	0.60	0.51	0.88	0.48	0.14
المجموعة	0.76	0.54	0.09	0.53	0.23	0.06	0.29
الضابطة	0.46	0.76	0.17	0.29	0.12	0.60	0.48

نلاحظ من الجدول أعلاه أن نتائج اختبار "شايبيرويلك" للاختبار وإعادة الاختبار لجميع المتغيرات ليست لها دلالة إحصائية، (قيمة مستوى الدلالة أكبر من 0.05)، وبالتالي فإن البيانات تتبع التوزيع الطبيعي. نستنتج أن نتائج اختبار كوبر المصغر والمتغيرات الفسيولوجية المختارة للعينة التجريبية والضابطة تميل إلى الاعتدالية، مما يمكننا من إجراء التحليلات المعلمية عليها، أي تطبيق اختبار "ت".

عرض نتائج اختبار كوبر المصغر والمتغيرات الفسيولوجية المختارة عند الراحة وبعد الجهد القبلي للمجموعتين الضابطة والتجريبية.

جدول رقم (3): نتائج الاختبار القبلي للمجموعتين الضابطة والتجريبية.

Commenté [p1]:

الدلالة	قيمة الدلالة	"ت" المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط	المعالم الإحصائية المتغير	
					م- التجريبية	م- الضابطة
(-)	0.91	0.11	2.08	49.63	م- التجريبية	VO2 MAX
(-)					م- الضابطة	
(-)	0.84	0.20	4.67	69.14	م- التجريبية	النبض عند راحة
(-)					م- الضابطة	
(-)	0.08	1.91	1.34	169.14	م- التجريبية	النبض بعد الجهد

أثر الطريقة الفترية في تنمية صفة المداومة العامة وبعض المتغيرات الفسيولوجية لدى أصغر ألعاب القوى (14-15 سنة)

(-)			1.70	170.71	م- الضابطة	
(-)	0.81	0.23	4.68	122.57	م- التجريبية	الضغط الانقباضي عند راحة
(-)			4.45	123.14	م- الضابطة	
(-)	0.85	0.19	2.73	143.14	م- التجريبية	الضغط الانقباضي بعد الجهد
(-)			2.87	143.42	م- الضابطة	
(-)	0.41	0.85	0.97	70.42	م- التجريبية	الضغط الانقباضي عند راحة
(-)			0.89	70.85	م- الضابطة	
(-)	0.48	0.72	1.13	73.42	م- التجريبية	الضغط الانقباضي بعد الجهد
(-)			1.06	73.85	م- الضابطة	

من خلال الجدول رقم (3) الذي يوضح لنا قيمة مستوى الدلالة للحجم الأقصى لاستهلاك الأكسجين للمسافة المقطوعة والمتغيرات الفسيولوجية المخشاة (النض، الضغط الدموي بنوعيه الانقباضي والانساطي) عند الراحة وبعد الجهد للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار القبلي.

ويتبين من الجدول أعلاه عدم وجود فروق دالة إحصائية، ما بين مجموعة المجموعتين في القياس القبلي عند مستوى ($p \leq 0.05$) لأن قيمة الدلالة أكبر من 0.05 في جميع المتغيرات المدروسة، وعليه $df=18$ تؤكد على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في الاختبار القبلي وهو ما يبين أن المجموعتين متكافئتين في جميع المتغيرات
جدول رقم (4) : نتائج الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية.

الدلالة	قيمة الدلالة	"ت" المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط		المعالم الاحصائية
				القبلي	البعدي	المتغير
(*)	0.01	3.43	2.08	49.63	القبلي	VO2 MAX
				51.13	البعدي	
(*)	0.04	2.46	4.67	69.14	القبلي	النض عند الراحة
				67.85	البعدي	
(*)	0.01	3.26	1.34	169.14	القبلي	النض بعد الجهد
				167.57	البعدي	
(-)	0.83	0.21	4.68	122.57	القبلي	الضغط الانقباضي عند الراحة
				122.42	البعدي	
(*)	0.00	3.95	2.73	143.14	القبلي	الضغط الانقباضي بعد الجهد
				140.57	البعدي	
(-)	0.35	1.00	0.97	70.42	القبلي	الضغط الانساطي عند

			1.11	70.71	البعدي	الراحة
			1.13	73.42	القبلي	الضغط الانبساطي بعد
(-)	0.35	1.00	1.21	73.14	البعدي	الجهد

يوضح لنا الجدول رقم (4) قيمة مستوى الدلالة للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي والبعدي للحجم الأقصى الاستهلاك الأكسجين والمتغيرات الفسيولوجية المختارة (النبض، الضغط الدموي بنوعيه الانقباضي والانبساطي) عند الراحة وبعد الجهد، ويتبين من الجدول أعلاه وجود فروق دالة إحصائية، ما بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح البعدي للمجموعة التجريبية في الاستهلاك الأقصى للأكسجين والمتغيرات الفسيولوجية التالية: النبض عند الراحة، النبض بعد الجهد، و الضغط الانقباضي بعد الجهد عند مستوى ($p \leq 0.05$) لأن قيمة الدلالة أقل من 0.05.

في حين لم تظهر النتائج فروقا ذات دلالة إحصائية في كل من الضغط الانقباضي عند الراحة، الضغط الانبساطي عند الراحة و الضغط الانبساطي عند الجهد عند مستوى ($p \leq 0.05$) لأن قيمة الدلالة أكبر من 0.05

وعليه، تؤكد على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين لصالح الاختبار البعدي ونبين أن طريقة التدريب الفترية أثرت بفعالية في تطوير المداومة الهوائية، النبض عند الراحة، النبض بعد الجهد، والضغط الانقباضي بعد الجهد بنسبة تطور 2.97%، 1.88%، 0.93%، 1.81%، على التوالي.

جدول رقم (5) : نتائج الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة.

الدلالة	قيمة الدلالة	"ت" المحسوبة	الانحراف المعياري		المتوسط	المعالم الاحصائية المتغير
			القبلي	البعدي		
()	0.03	2.70	1.84	49.75	القبلي	VO2 MAX
			2.03	51.01	البعدي	
(-)	0.06	2.29	2.99	69.57	القبلي	النبض عند راحة
			3.73	68.57	البعدي	
()	0.00	4.07	1.70	170.71	القبلي	النبض بعد الجهد
			1.82	169	البعدي	
(-)	0.45	0.79	4.45	123.14	القبلي	الضغط الانقباضي عند راحة
			4.05	122.85	البعدي	
()	0.04	2.48	2.87	143.42	القبلي	الضغط الانقباضي بعد الجهد
			1.97	142.28	البعدي	
(-)	0.31	1.10	0.89	70.85	القبلي	الضغط الانبساطي عند راحة
			0.97	71.57	البعدي	
(-)	0.68	0.42	1.06	73.85	القبلي	الضغط الانبساطي بعد الجهد
			1.11	73.71	البعدي	

يوضح لنا الجدول رقم (5) قيمة مستوى الدلالة للمجموعة الضابطة في الاختبار القبلي والبعدي للحجم الأقصى الاستهلاك الأكسجين

أثر الطريقة الفترية في تنمية صفة المداومة العامة وبعض المتغيرات الفسيولوجية لدى أصاغر ألعاب القوى (14-15 سنة)

والمتغيرات الفسيولوجية المختارة (النبض، الضغط الدموي بنوعيه الانقباضي والانبساطي) عند الراحة وبعد الجهد، ويتبين من الجدول أعلاه وجود فروق دالة إحصائية، ما بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح البعدي للمجموعة الضابطة في الاستهلاك الأقصى للأكسجين والمتغيرات الفسيولوجية التالية: النبض بعد الجهد، والضغط الانقباضي بعد الجهد عند مستوى ($p \leq 0.05$) لأن قيمة الدلالة أقل من 0.05.

في حين لم تظهر النتائج فروقا ذات دلالة إحصائية في كل من النبض عند الراحة، الضغط الانقباضي عند الراحة، الضغط الانبساطي عند الراحة والضغط الانبساطي عند الجهد عند مستوى ($p \leq 0.05$) لأن قيمة الدلالة أكبر من 0.05.

وبالنظر إلى قيمة (ت) المحسوبة لكل متغير مقارنة بـ: (ت) الجدولية 2.44 عند مستوى 0.05، ودرجة حرية $df=9$ ، نؤكد على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين لصالح الاختبار البعدي ونبين أن طريقة التدريب للمجموعة الضابطة أثرت بفعالية في تطوير المداومة الهوائية، النبض عند الراحة، النبض بعد الجهد، والضغط الانقباضي بعد الجهد بنسبة تطور 2.50%، 1.00%، 0.18%، على التوالي.

جدول رقم (6) : نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية.

المعالم الاحصائية المتغير	المتوسط	الانحراف المعياري	"ت" المحسوبة	قيمة الدلالة	الدلالة
VO2 MAX	51.13	2.36	0.10	0.92	(-)
	51.01	2.03			
النبض عند راحة	67.85	3.97	0.34	0.73	(-)
	68.57	3.73			
النبض بعد الجهد	167.57	0.97	1.82	0.09	(-)
	169	1.82			
الضغط الانقباضي عند راحة	122.42	4.11	0.19	0.84	(-)
	122.85	4.05			
الضغط الانقباضي بعد الجهد	140.57	2.37	1.47	0.16	(-)
	142.28	1.97			
الضغط الانبساطي عند راحة	70.71	1.11	1.53	0.15	(-)
	71.57	0.97			
الضغط الانبساطي بعد الجهد	73.14	1.21	0.91	0.37	(-)
	73.71	1.11			

من خلال الجدول رقم (6) الذي يوضح لنا قيمة مستوى الدلالة للحجم الأقصى لاستهلاك الأكسجين للمسافة المقطوعة والمتغيرات الفسيولوجية المختارة (النبض، الضغط الدموي بنوعيه الانقباضي والانبساطي) عند الراحة وبعد الجهد للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي.

ويتبين من الجدول أعلاه عدم وجود فروق دالة إحصائية، ما بين المجموعة الضابطة والتجريبية في القياس البعدي عند مستوى ($p \leq 0.05$) لأن قيمة الدلالة أكبر من 0.05 في جميع المتغيرات المدروسة، وبالنظر إلى قيمة (ت) المحسوبة - لكل متغير - مقارنة بـ: (ت) الجدولية 2.17 عند مستوى 0.05 ودرجة حرية $df = 18$ تؤكد على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في الاختبار القبلي وهو ما يبين أن برنامج التدريب الفترتي وبرنامج التدريب للمجموعة الضابطة أحدثا نفس الفعالية في تنمية صفة المداومة والتأثير على المتغيرات الفسيولوجية المختارة.

3-1 مناقشة النتائج:

من خلال موضوع البحث والمتمثل في دراسة مستوى تنمية صفة المداومة العامة والتغيرات الفسيولوجية المختارة لدى أصغر العاب القوى (14-15) سنة باستخدام طريقة التدريب الفترتي وقبل تنفيذ البرنامج التدريبي وفق متطلبات التجربة الميدانية قام الباحث بالاختبار القبلي لكلا المجموعتين وتم التأكد من عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في الاختبار القبلي وهو ما يبين أن المجموعتين متجانستين، وبعد تطبيق البرنامج التدريبي قام الباحث بالاختبارات البعدية للمجموعتين تحت نفس الظروف والمواصفات.

3-1-1 مناقشة نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية:

ويوضح الجدول رقم(4): وجود فروق دالة إحصائية، ما بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح البعدي للمجموعة التجريبية في الاستهلاك الأقصى للأكسجين والمتغيرات الفسيولوجية التالية: النبض عند الراحة، النبض بعد الجهد، والضغط الانقباضي بعد الجهد عند مستوى ($p \leq 0.05$) لأن قيمة الدلالة أقل من 0.05

في حين لم تظهر النتائج فروقا ذات دلالة إحصائية في كل من الضغط الانقباضي عند الراحة، الضغط الانقباضي عند الراحة و الضغط الانقباضي عند الجهد عند مستوى ($p \leq 0.05$) لأن قيمة الدلالة أكبر من 0.05 بينما الجدول رقم (5): يوضح وجود فروق دالة إحصائية، ما بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح البعدي للمجموعة الضابطة في الاستهلاك الأقصى للأكسجين والمتغيرات الفسيولوجية التالية: النبض بعد الجهد، و الضغط الانقباضي بعد الجهد عند مستوى ($p \leq 0.05$) لأن قيمة الدلالة أقل من 0.05.

في حين لم تظهر النتائج فروقا ذات دلالة إحصائية في كل من النبض عند الراحة، الضغط الانقباضي عند الراحة، الضغط الانقباضي عند الراحة و الضغط الانقباضي عند الجهد عند مستوى ($p \leq 0.05$) لأن قيمة الدلالة أكبر من 0.05 ويرجع الباحث سبب ذلك إلى أثر البرنامج التدريبي الفترتي في تحسين وتطوير هذه المجموعة والذي طبق عليهم بشكل منظم ومقتن، وهذا ما ينسجم مع ما أشارت إليه دراسة محمد وأخرون(2005) ودراسة دوفيلد وأخرون(2006) ودراسة فارجا وأخرون (2007) Varaga et al ودراسة مارتن وأخرون (2008) Martin et, al ودراسة براين وأخرون (2008) Brien et, al من تأكيد أن طريقة التدريب الفترتي قد أثبتت أفضليتها على طرق التدريب الأخرى في تطوير صفة التحمل، من خلال استغلال استخدام مصادر الطاقة عن طريق العمل المتبادل بين بذل التعب واستعادة النشاط وبين تخزين الطاقة (ATP-PC) واستفادها وتلك الظواهر هي جوهر طريقة التدريب الفترتي.

كما يعزو الباحث التطور الحاصل لدى العدائين في معدل النبض إلى كفاءة الجهاز الدوري (مطاطية عضلة القلب) والذي بدوره أدى إلى انخفاض ضربات القلب في الراحة، وهذه الكفاءة التي حدثت لعضلة القلب يفسرها عبد الغني مطهر(2010) في دراسته إلى تحسين الاليات الفسيولوجية التالية لدى رياضي التحمل:

- تحسن الوقت اللازم لتعبئة البطين الأيسر نتيجة انخفاض ضربات القلب وزيادة حجم النبضة
- عملية التفريغ الكامل للدم من عضلة القلب نظرا لتوفر الوقت اللازم وزيادة القوة الانقباضية لعضلة القلب.
- تحسن التأثيرات العصبية (السيمبثاوية ونظير السيمبثاوية) وكذلك التأثيرات الهرمونية على عضلة القلب.

أما الضغط بصفة عامة فيعزو الباحث ارتفاعه بعد الجهد إلى الزيادة في الناتج القلبي المصاحب للتمرين من خلال زيادة حجم الدم المدفوع مع زيادة معدل نبضات القلب، حيث تنفق هذه النتيجة إلى ما توصلت إليه بعض الدراسات كدراسة ريان عبد الرزاق (2007) "يزداد ضغط الدم ازيداً خطياً مع الزيادة الحاصلة في الناتج القلبي وهذه الزيادة تأتي من خلال التأثيرات العصبية والكيميائية فيأثر التمرين في الضغط الانقباضي أكثر من تأثيره في الانبساطي".

ويفسر الباحث عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في متغير الضغط الانبساطي في الراحة وبعد الجهد لكلا المجموعتين على الرغم من الزيادة الملحوظة بعد التمرين ، إلى أنه أقل تأثراً بالعوامل الخارجية مقارنة بالضغط الانقباضي، فعند انقباض العضلة يضيق الوعاء الدموي مما يزيد من ضغط الدم وبارتخاء العضلة يتسع الوعاء الدموي فيقل ضغط الدم على جدران الأوعية الدموية، حيث من المعروف أن مرونة الأوعية الدموية وكمية الدم المدفوع في الوعاء الدموي هي عوامل تؤثر بشكل فعال في ضغط الدم الانبساطي وهذا ما يتفق مع ما توصلت إليه دراسة سمير عباس (2006).

في حين اظهرت النتائج فوقاً ذات دلالة احصائية لمنغير الضغط الانقباضي بعد الجهد لكلا المجموعتين لصالح القياس البعدي ويعود ذلك إلى تأثير التدريبات البدنية والجهد الملقى على الرياضي إضافة إلى تكيف جهاز الدوران، فقد اشارت الدراسات إلى أهمية الأنشطة الرياضية في خفض ضغط الدم والذي يتم بممارسة التمرينات البدنية، علماً أن ارتفاع ضغط الدم الانقباضي بعد الجهد يعود بمجرد عودة نبضات القلب وتراجعها في فترة الاستشفاء وذلك بسبب تأثير هذا المتغير بنوع التدريب البدني إضافة إلى وضع الجسم أثناء النشاط البدني لعلاقته الطردية مع معدل ضربات القلب.

3-1-2 مناقشة نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية:

على الرغم من التطور الذي حدث للمجموعتين على مستوى تنمية خاصية المداومة والمتغيرات الفسيولوجية المختارة لم تظهر النتائج فوقاً ذات دلالة احصائية بين مجموعتي البحث في الاختبارات البعدية، لكن أثبتت نسبة التطور أن تطور المجموعة التجريبية في (vo2 max) ، النبض عند الراحة، النبض بعد الجهد، و الضغط الانقباضي بعد الجهد) أفضل من تطور المجموعة الضابطة في (vo2 max) ، النبض بعد الجهد، و الضغط الانقباضي بعد الجهد)، كذلك تبين عديد الدراسات كدراسة (billat 2001) ، ودراسة (Fox 1973) ، أن التدريب الفترتي أحسن طريقة لتنمية القدرة الهوائية للرياضين مهما كان المستوى (Grégoire , 2007, p. 63)

ويفسر الباحث النتيجة المتحصل عليها بنتقاص حصص التدريب لتطوير المداومة الهوائية والمتغيرات الفسيولوجية المختارة مما أدى إلى تقارب النتائج وعدم دلالتها احصائياً.

4-الخاتمة:

حاولنا من خلال هذه الدراسة التعرف على تأثير التدريب الفترتي في تنمية صفة المداومة وبعض المتغيرات الفسيولوجية المختارة وبعد تطبيق ادوات الدراسة توصلت النتائج الى أن التدريب الفترتي قد أثر بشكل إيجابي في بعض المتغيرات التابعة ومن بين الاستنتاجات التي استخلصناها من هذه الدراسة:

- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح البعدي للمجموعة التجريبية في كل من vo2 max والنبض عند الراحة، النبض بعد الجهد، والضغط الانقباضي بعد الجهد.

- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح البعدي للمجموعة الضابطة في كل من max Vo2 النبض بعد الجهد، والضغط الانقباضي بعد الجهد

- عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في الاختبار البعدي بين مجموعتي الدراسة

لكن أثبتت نسبة التطور في مستوى تنمية المداومة العامة فعالية طريقة التدريب الفترتي للمجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة.

4-1 التوصيات:

- من خلال هذا البحث ارتأى الباحث إعطاء بعض التصورات لمشكلات بجنبة مستقبلية التي يجدها ضرورة من أجل الاهتمام بالتدريب الفئري لما له من فوائد في تنمية والارتقاء بمستوى المداومة العامة وتحسين الاستجابات الفسيولوجية المصاحبة للجهد البدني.
- إجراء دراسة مقارنة بين الجهد الهوائي والجهد اللاهوائي وتأثيرهما في المتغيرات الفسيولوجية.
 - دراسة تأثير الجهد الهوائي على متغيرات البحث باختلاف البيئة الحرارية والرطوبة النسبية.
 - إجراء دراسات للتعرف على ارتباط المتغيرات الفسيولوجية بعضها ببعض وأثرها على هذه المراحل العمرية.
 - إجراء دراسات مشاهجة على أجهزة الجسم الأخرى لمعرفة لمؤثر الجهد الهوائي فيها وحسب العمر والجنس وخصوصا الأطفال.

5- المراجع**- المراجع العربية:**

- 1- الجبور نايف مفضي. (2012). فسيولوجيا التدريب الرياضي. عمان، الأردن: مكتبة المجتمع العربي.
- 2- حمودات مكي محمد. (2008). أثر التدريب السدائري بطريقة التدريب الفئري المنخفض الشدة في تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية. مجلة الراقدن للعلوم الرياضية، 14(48)، 309-328.
- 3- رياض أسامة. (2004). الطب الرياضي في ألعاب القوى. القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
- 4- عباس سمير. (2006). دراسة مقارنة التكييفات الحادة والمزمنة لمؤشر ضغط الدم لدى عدائي المسافات المتوسطة. كلية التربية البدنية، العراق: جامعة بابل.
- 5- عبد اليمون بوداود، و أحمد عطا الله. (2009). المرشد في البحث العلمي لطلبة التربية البدنية والرياضية. بن عكنون، الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- 6- مظهر عبد الغني. (2010). تأثير تدريبات الجري بالأسلوب الفئري متغير الشدة على بعض المتغيرات الفسيولوجية والمستوى الرقمي لدى متسابقين المسافات الطويلة. صنعاء، اليمن: كلية التربية البدنية والرياضية.
- 7- مفتي إبراهيم. ح. (1996). التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة. القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
- 8- هزاع، ب. (2010). تدريب الناشئة وإتقانهم. الرياض، السعودية: دار النشر العلمي لجامعة الملك سعود.

- المراجع الأجنبية:

- 9- Duffield, R., Johann, E., & David, B. (2006). Effects of high-intensity interval training on the VO2 response during severe exercise. journal of science and medicine in sport, 9(3), 249-255.
- 10- Grégoire, M. (2007). la préparation physique. paris: masson.