



معلومات البحث

تاريخ الاستلام: 2021/10/27

تاريخ القبول: 2022/01/30

Printed ISSN: 2352-989X

Online ISSN: 2602-6856

اقتراح وحدات تدريبية بطريقة التدريب المستمر لتطوير سرعة تحمل السرعة

لدى عدائي المسافات نصف طويلة

Suggesting training units in a continuous training method to develop speed endurance

for half-distance runners U17

مجادي مفتاح¹، سعيدي زروقي جمال²، سعيدي زروقي يوسف³¹ جامعة محمد بوضياف المسيلة meftah.medjadi@univ-msila.dz² جامعة حسيبة بن بوعلي _ الشلف saidizerrouki@yahoo.fr³ جامعة حسيبة بن بوعلي _ الشلف y.saidizerrouki@univ-chlef.dz

الملخص:

تهدف الدراسة بشكل عام لمعرفة فعالية الوحدات التدريبية بطريقة التدريب المستمر على تطوير تحمل السرعة لدى عدائي المسافات النصف طويلة صنف اقل من (17) سنة ، وقد تكون مجتمع الدراسة من 10 عدائين من نادي العباب القوي ، حيث تم اختيار عينة الدراسة بطريقة مقصودة ، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائته لطبيعة الدراسة ، اما فيما يخص اهم النتائج المتوصل اليها فقد كانت سلبية اي ليس هناك اثر للوحدات التدريبية بطريقة التدريب المستمر على تنمية تحمل السرعة لدى عدائي المسافات النصف طويلة صنف اقل من (17) سنة

الكلمات المفتاحية: وحدات تدريبية _ طريقة التدريب المستمر _ تحمل السرعة _ المسافات نصف طويلة

ABSTRACT:

The study aims in general to find out the effectiveness of the training units in a continuous training method in developing the endurance of speed among the half-long-distance runners, a category less than (17) years old. The researcher used the experimental method for its suitability to the nature of the study. As for the most important results, they were negative, meaning there is no effect of the training units in the method of continuous training on the development of speed endurance among the half-long-distance runners, who are less than (17) years old

Keywords: Training modules_ Continuous training method_ bearing speed_ half long distances

1_مقدمة :

يعد التدريب الرياضى الحديث لمختلف الألعاب عمليه تربويه مرتبه قائمه على أسس علميه مبتغاهها الوصول باللاعبين إلى أوج المستويات و الأداء الجيد و المتطور و السريع الذي تسعى إليه كل فرق العالم محاولتا منها في إحراز أفضل النتائج و المستوى(حماد، 1993)، و تعد ألعاب القوى عروس الألعاب الاولمبية حيث تعتبر جزء مهم وراسخ من الرياضة البدنيه والرياضة عموما ومنذ قرون عديدة تعد هذه المسابقات ضرورية وتعتبر الفعاليات الأهم للألعاب الاولمبية حتى في التاريخ القديم، حيث استمرت هذه الرياضة بالانتشار وتشكيل الاتحادات في دول العالم وقد وصفها فلاسفة الرياضة بأنها ملكة الألعاب الاولمبية الحديثه لان برنامجها في جميع المنافسات والمسابقات الرياضيه الكبيره بما فيها الألعاب الاولمبية يعتبر أوسع برنامج من حيث عدد الميداليات المخصصة له، كما أصبحت في أيامنا الحاضر مقياسا لحضارة الشعوب وتطورها، واعتبرت الرياضة الأساسية في العالم وركنا هاما من أركان التعليم، فهي تدخل في جميع برامج ومناهج المدارس بمراحلها المختلفه وكلبات المجتمع والجامعات . كما ان النشاطات الرياضيه تختلف من حيث طبيعة الأداء والجهد المبذول والوسط الذي تمارس فيه، لذلك نجد لكل نشاط رياضي خصوصية معينه، حيث تستخدم طرق التدريب لتطوير اللياقه البدنيه للاعب لتحقيق انجازات رياضيه متقدمه التي تعد المنهجية ذات النظام والاشتراطات المحددة المستخدمه في تطوير المستوى (الحاله البدنيه)(،حماد، 2001) لذا تعتبر طريقه التدريب المستمر إحدى الطرق التدريبيه المتداوله في البرامج التدريبيه التي تتميز باستمرار الحمل البدني لفترة طويله من الوقت دون أن يتخللها فترات راحة بينيه ويهدف هذا النوع من التدريب إلى الارتقاء بمستوى القدره الهوائية بصفة أساسيه والحد الأقصى كاستهلاك الأوكسجين من خلال ترقية عمل أجهزة وأعضاء الجسم الوظيفيه أي تطوير الحمل التنفسي والحمل الخاص(البساطي، 1998)ففي المسافات نصف طويله متطلبات خاصه، و هذه المتطلبات يمكن ملاحظتها بصورة واضحه لدى العدائي ذوي المستوى المتقدم، التي تتركز بصورة كبيره على قدرات بدنيه معينه ، و يعد تحمل السرعة من الصفات البدنيه المركبه الضرورية التي يجب ان تتوفر في العداء بصفة كامله و التي تتميز بقدره الفرد على المحافظه على المعدلات العاليه من السرعة لأكبر فترة زمنية ممكنه، وهي عنصر مهم جداً في كثير من الفعاليات الرياضيه التي تتطلب شدة قصوى، أو شبه قصوى، حيث عرفها (كلودي) بأنها "قدره الفرد على أداء عمل بدني مميز بسرعة عاليه ولمدة زمنية مستمره"(others, 1986).

يمكن تطوير الصفات البدنيه لدى العدائين من خلال ممارسة استمراريه العمليه التدريبيه و المشاركة في السباقات الودية و الرسميه ، حيث يشير روتج الألماني على أنها" العامل المتحكم في المستوى الرياضى البشري والذي يمكن الارتقاء به من خلال تطوير مستوى عناصر القوة والسرعه والتحمل والمرونه والرشاقه "(اللامى، 2005) لذا تعتبر السرعة من أهم الصفات البدنيه الضرورية التي تمثل مقدره الفرد على أداء حركات متكرره من نوع واحد في اقصر زمن ممكن سواء صاحب ذلك انتقال للجسم أو عدم انتقاله(راتب، 2004)، ويعتبر تحمل السرعة من أهم انواع السرعة التي تمثل القابليه على الركض لمسافه بأقصى ما يمكن من المعدل الوسطي للسرعه وبغض النظر عن كون السرعة على وتيرة واحده ومتغيره(حسين، 1998)

غير ان الاهتمام بفئة U17 سنة من صنف الأواسط يعتبر الحجر الأساسي في نشاط المسافات النصف الطويلة، فضلا عن اعتبار هذه المرحلة من أهم مراحل و فترات العملية التدريبية الأمر للوصول إلى لتحقيق أرقام قياسية الذي يلزم علينا الاهتمام وإعداد هذا الصنف إعدادا متكامل مبنيا على أسس علمية تربوية. كل هذا يجعلنا نطرح التساؤل العام كالتالي:

هل للوحدات التدريبية المقترحة بطريقة التدريب المستمر اثر على تطوير تحمل السرعة لدى عدائي المسافات النصف طويلة فئة (16-17) سنة ؟
التساؤلات الفرعية:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة في تحمل السرعة ؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في تحمل السرعة ؟
- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعة التجريبية و الضابطة في الاختبار البعدي لتحمل السرعة؟

1- فرضيات الدراسة:

الفرضية العامة:

للوحدات التدريبية المقترحة بطريقة التدريب المستمر اثر على تطوير تحمل السرعة لدى عدائي المسافات النصف طويلة فئة (16-17) سنة.
الفرضيات الجزئية:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة في تحمل السرعة .
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في تحمل السرعة و لصالح الاختبار البعدي.
- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعة التجريبية و الضابطة في الاختبار البعدي لتحمل السرعة و لصالح المجموعة التجريبية.

2_أهداف الدراسة :

- تصميم وحدات تدريبية بالتدريب المستمر لتنمية تحمل السرعة لدى عدائي المسافات النصف طويلة.
- معرفة مدى اثر الوحدات التدريبية بالتدريب المستمر على تنمية تحمل السرعة لدى عدائي المسافات النصف طويلة.
- الكشف على نتائج الاختبار البعدي بين المجموعة التجريبية و الضابطة في تحمل السرعة.

3- الكلمات الدالة في الدراسة :

يقول سعد الله الطاهر : "لعل أخطر الصعوبات التي يعاني منها الباحثون في مبادئ العلوم الإنسانية عموميات لغتها" (الطاهر، 1991) ويكون تحديد مصطلحات بحثنا كالتالي:

3_1 الوحدة التدريبية: تعد وحدة التدريب اصغر مكون في البناء الهيكلي التنظيمي لعملية التدريب بصفة عامة و تحتوي الوحدة التدريبية او الجرعة التدريبية على مجموعة من التمرينات (احمال تدريبية) و تكون موجهة نحو تحقيق واجبات فردية تكون متشابهة في محتوياتها المتكررة (الاتجاه المنفرد) او متنوعة في محتوياتها (الاتجاه المركب) و كلاهما

يختلف عن الآخر طبقا لهدف الوحدة التدريبية في ضوء موقفها من البناء او التكوين الاكبر، و يتوقف نوع و شكل المحتوى التكويني على طبيعة النشاط وحالة الرياضي و خصائصه الفردية(البساطي، 1998)

- اجرائيا: تعتبر وحدة التدريب الرياضي اهم مكون في استراتيجية التخطيط الرياضي ، حيث تمثل الوسيلة الاساسية لتحقيق أهداف الخطة العامة و الوصول الى اعلى مستوى ممكن في النشاط الرياضي الممارس.

3_2 التدريب المستمر:

اصطلاحا: تمتد فترة التدريب من 30 دقيقة إلى ساعة ونصف أو أكثر دون أن يتخلل ذلك فترة راحة وهذا يؤدي إلى زيادة إنتاج الطاقة الكيميائية الحيوية عند اللاعب(الربضي، 2004)

ولزيادة فاعلية هذا التدريب ممكن تقسيمه لعدة أساليب متنوعة هي: (التدريب المستمر منخفض الشدة ، التدريب المستمر مرتفعة الشدة،تدريب تناوب الخطورة أي سرعة الجري بين سريعة وبطيئة. (علي، 1999)

إجرائيا: هو احدى الطرق التدريبية المتداولة في البرامج التدريبية و التي تتميز بالاستمرارية في الجهد البدني لفترة زمنية طويلة.

3_3 تحمل السرعة: وهي قدرة الفرد على المحافظة على المعدلات العالية من السرعة لأكبر فترة زمنية ممكنة، وهي عنصر مهم جداً في كثير من الفعاليات الرياضية التي تتطلب شدة قصوى، أو شبه قصوى، حيث عرفها (كلودي) بأنها "قدرة الفرد على أداء عمل بدني مميز بسرعة عالية ولمدة زمنية مستمرة (others, 1986)

إجرائيا : تعتبر صفة تحمل السرعة من أهم الصفات البدنية الضرورية التي يجب ان يتميز بها العداء ،و التي تتمثل في قدرة العداء على تحمل السرعة لفترة زمنية طويلة دون هبوط في مستوى الفعالية.

3_4 المسافات النصف طويلة:

- **اصطلاحا:** يتصف ركض المسافات النصف طويلة بسرعة عالية ، و الارتباط مع هذا الأمر تكتيك الركض باتجاه تقوية الاندفاع و زيادة عدد الحركات و تقليص تذبذبات الجذع المودي و زيادة سرعة ارتخاء العضلات(الأنصاري، 2002)

- **اجرائيا:** يعتبر ركض المسافات النصف طويلة من أهم انواع السباقات التي تتم داخل المضمار بشدة متفاوتة مع الوصول إلى سرعات عالية مع قدرة العداء على الدخول و الخروج بين رواق و آخر أثناء السباق.

4- الدراسات السابقة:

إن للدراسات السابقة والمشاهدة أهمية كبيرة للباحث لما لها من معلومات ومرتكزات يعتمد عليها في بناء البحث وتركيبه منهجيا ومعرفيا بشكل مقبول من ناحية الإطار أو الرصيد ، ولقد تسن لنا مراجعة بعض الدراسات المشاهدة وذلك للاستفادة من مضمونها وتائجها لا نجاز بحثنا.

الدراسة الاولى : دراسة زغبة محمد 2016/2015:

عنوان الدراسة: أثر اقتراح برنامج تدريبي لتنمية تحمل السرعة لدى عدائي 400م (16-18) سنة ذكور
أهداف الدراسة:

- وضع برنامج تدريبي رياضي يُهدف من خلاله لتنمية صفة تحمل السرعة لدى عدائي المسافات القصيرة، إبراز أهمية تحمل السرعة في تحسين كفاءة العدائين في المنافسات.
و تعتبر صفة تحمل السرعة عنصر مهم من العناصر اللياقة البدنية أثناء المنافسة خاصة عند الانطلاق والنهاية، و -
توضيح نقص اهتمام المدربين بهذه الصفة وخاصة إنهاء المنافسة.
عينة الدراسة: شملت عينة البحث على 12 عداءاً لألعاب القوى لنادي OSAM ولاية المسيلة .

المنهج المتبع: هو المنهج التحريبي.

أدوات الدراسة: تم استخدام تقنية الاختبار.

النتائج المتوصل إليها:

1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في اختبار تحمل السرعة للمجموعة التحريبية لصالح الاختبار البعدي.

2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في اختبار تحمل السرعة للمجموعة الضابطة لصالح الاختبار البعدي.

3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي بين المجموعة التحريبية والمجموعة الضابطة في اختبار تحمل السرعة لصالح المجموعة التحريبية.

الدراسة الثانية: عزيز كريم وناس (2007)

موضوع الدراسة: أثر استخدام التدريب الفترتي مرتفع الشدة لتطوير مطاولة السرعة وبعض المتغيرات الفسيولوجية لدى حكام كرة القدم.

الهدف من الدراسة : يهدف البحث للتعرف على التدريب الفترتي المرتفع الشدة في تطوير مطاولة السرعة وبعض المتغيرات الفسيولوجية لدى حكام كرة القدم الدوليين.

المنهج المستخدم: المنهج التحريبي.

عينة الدراسة : بلغت عينة الدراسة (8) حكام.

أدوات جمع البيانات :

- جهاز سيفجمانومتر لقياس ضغط الدم، الكيس على العضد/ قبل الجهد وبعده.

- جهاز النبض الالكتروني لقياس نبض القلب قبل الجهد وبعده الجهد.

- الاختبارات الدنية 160 م مطاولة السرعة .

نتائج الدراسة :

- إن مطاولة السرعة تعد صفة مطورة لأفراد عينة البحث بفعل المنهج المبني بأسس علمية قائمة على التحليل الفسلجي للحكام

- في وقت الراحة لم تؤثر تمارينات المطاولة للسرعة في معدل النبض ، أي إن التمارينات اللاهوائية لا تؤثر في قابلية القلب وفعاليته .

- يتأثر الضغط الدموي الانقباضي والانبساطي عند استخدام تمارين تطوير مطاولة السرعة على نحو ذا دلالة قياسية (عزيز كريم وناس، 2007).

الدراسة الثالثة: دراسة الشيخليليليل شهادة الماجستير سنة 1995 بجامعة بغداد:

عنوان الدراسة: " استخدام عدد من طرائق التدريب لتطوير التحمل الخاص وعلاقتها بإنجاز عدو 800 متر

- أهداف الدراسة:

- استخدام الطرائق التدريبية (الفارتلك ، التكراري ، الفترتي مرتفع الشدة) في تطوير التحمل الخاص .

- أفضلية الطرائق المستخدمة في البحث في تطوير التحمل الخاص .

- علاقة تطوير التحمل الخاص في إنجاز ركض 800 متر .

عينة الدراسة: شملت الدراسة على عينة قوامها (45) طالبة من طالبات المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية في جامعة بغداد للعام الدراسي 1994 1995 .

- نتائج الدراسة:

- وجود فروق معنوية بين الاختبارين القلبي والبعدى للتحمل الخاص ولصالح الاختبار البعدى .

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

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

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

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

الدراسة الرابعة: وائل محمد رمضان أبو القمصان (1997)

بعنوان "برنامج مقترح لتنمية تحمل السرعة وتأثيره على العتبة الفارقة اللاهوائية ومستوى الانجاز الرقمي لمسابقة 400م/جري".

وقد هدفت الرسالة لدراسة تأثير تدريبات تحمل السرعة على بعض المتغيرات الفسيولوجية إلى جانب تأثيرها على مستوى الإنجاز الرقمي لمسابقة 400م/جري.

وقد اشتملت عينة البحث على (8) لاعبين من لاعبي 400م/جري تحت 20 سنة.

وقد أظهرت النتائج ظهور تحسن واضح في كفاءة عضلة القلب وزيادة كمية الدم المدفوعة في النبضة الواحدة وزيادة الدفع القلبي وترتب على ذلك تحسن أفراد العينة في معدل النبض وذلك إلى تحسن واضح في السعة الحيوية أثناء الراحة وبعد جري 400م إلى جانب التحسن في نسبة لاكتات الدم أثناء الراحة وبعد 7، 11، 15 دقيقة على التوالي إلى جانب تحسن العينة في الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين (المطلق والنسبي) بالإضافة للتحسن الرقمي للاعبين في سباق 400م/جري.

التعليق على الدراسات السابقة :

- بعد اطلاع الطالب الباحث و عرضه للدراسات السابقة و المشاهدة يهدف إلى التعرف على الجوانب النظرية والإجراءات العلمية لكل دراسة وذلك بهدف الحصول على الدعم المعلومات من هذه الدراسات والتي بدورها تساعد الباحث في تحديد الإجراءات العلمية للدراسة الحالية على أسس علمية سلمية .
- من خلال ما قام به الباحث من استطلاع لنتائج وتقارير الأبحاث السابقة، تمكن من استخلاص أهم الدراسات المرتبطة بموضوع الدراسة والتي تم الاستعانة بها.
 - الدراسات السابقة التي استعان بها الباحث كانت قد صدرت في الفترات الزمنية من(1995) حتى (2017) وهذا ما يثبت حداثة تلك الدراسات.
 - الأطروحات التي تناولتها كانت عبارة عن دراسات غير مباشرة حيث انها اختلفت مع دراستنا من ناحية نوع النشاط الرياضي الممارس، وكذا الجانب البدني و طبيعة التدريب .
 - اشتركت معها في بعض الجوانب البدنية للسرعة .
 - اشتركت معها من حيث النتائج التي أسفرت على التأثير الإيجابي لتدريب من خلال مختلف الطرق المستخدمة على تنمية و تحسين أهم الصفات البدنية الضرورية للأنشطة الرياضية.
 - اختلفت دراستنا مع جل الدراسات من حيث طبيعة النشاط الرياضي الممارس.
 - اختلفت دراستنا في توظيف المتغيرات حيث اعتمدنا على التدريب المستمر كمتغير مستقل و صفة تحمل السرعة كمتغير تابع.
 - تشابهت دراستنا عن باقي الدراسات من حيث نوعية المنهج نجد ان معظم الدراسات المشاهدة اعتمدت على المنهج التجريبي.

مميزات الدراسة الحالية:

- تتميز دراستنا بجدائة الموضوع
 - الاهتمام بطريقة التدريب التي تعتبر من اهم الطرق استخداما في برامج تدريب العاب القوى.
 - تحمل السرعة صفة بدنية ضرورية
- الاستفادة من الدراسات السابقة :
- من خلال الدراسات السابقة ونتائجها وإجراءها استفاد الباحث فيما يلي:
- 1- الاختيار السليم للبحث وتغيب التكرار لبحث سابق مع التأكد من جميع العوامل التي تثر في حل المشكلة.
 - 2- معرفة أهم الصعوبات التي وقع فيها الباحثون الآخرون وأهم الحلول التي توصل لمواجهتها تلك الصعاب .
 - 3- اختيار منهج البحث: اختيار الباحث المنهج التجريبي.
 - 4- اختيار عينة البحث: اختار الباحث عدائي المسافات النصف طويلة (المراهقة).
 - 5- في تحديد المعالجات الإحصائية المناسبة مع متطلبات البحث في عرض ونقاشه النتائج

4_ الاجراءات المنهجية المتبعة:

1_ **الدراسة الاستطلاعية:** بعد أن استعرضنا الإطار العام للدراسة والذي تم من خلاله تحديد المفاهيم الأساسية لها إن الخطوة الأولى التي قمنا بها في بحثنا هي الدراسة الاستطلاعية التي لها أهمية كبيرة، حيث تعتبر القاعدة التي يبنى عليها الباحث تصوراته الأولية حول دراسته وميدان تطبيقها، وكذلك تفسير النواحي الخاضعة للدراسة، من الممارسة الميدانية للباحث وقد اشتملت دراستنا على الخطوات التالية :

- 1- تحديد الاختبارات المناسبة للتنبؤ بتحسين تحمل السرعة وأثر التدريب المستمر.
- 2- تصنيف أفراد العينة إلى مجموعتين متجانسة.
- 3- معرفة الظروف و الوسائل و الوقت المستغرق عند تطبيق الوحدات التدريبية.
- 4- معرفة مدى ملائمة الاختبارات لمستوى عينة البحث.
- 5- التأكد من مدى تنفيذ الدراسة و ملاءمتها.

2- مجالات البحث:

1-2 المجال الزمني:

امتد من 27 فيفري الى 12 مارس 2020 .

نظرا لعدم توفر الوقت الكافي لإجراء و تطبيق كل الوحدات التدريبية التي تم اقتراحا بسبب الوضع الصحي و غلق كل المؤسسات العمومية و توقف النوادي الرياضية في الالعاب الفردية و الجماعية احترازا لعدم انتشار فيروس كورونا فقد اعاق التجربة المراد القيام بها مما قام الباحث في القيام بتطبيق الاختبار البعدي بعد 07 حصص تدريبية فقط

1-2 المجال المكاني:

لقد تمت هذه التجربة التي قمنا بها في المركب الرياضي (COMPLEXE) لحي 108 مسكن المسيلة.

3_ المنهج المتبع في الدراسة :

إن المنهج التجريبي هو اقرب مناهج البحث لحل المشاكل بالطريقة العلمية ، و التجربة سواء في المعمل او في القاعة او مجال آخر و هو محاولة التحكم في جميع المتغيرات و العوامل الأساسية باستثناء متغير يتناوله الطالب الباحث بالدراسة تماشيا مع أهداف وطبيعة موضوع الدراسة، فقد اعتمد الطالب الباحث على تطبيق المنهج التجريبي و بإتباع طريقة المجموعات المتكافئة حيث كانت لدينا في دراستنا مجموعتين (ضابطة و تجريبية) متكافئتين من حيث العدد و الصنف.

4- مجتمع و عينة الدراسة:

1_4 مجتمع الدراسة:

هو الجزء الذي يمثل مجتمع الأصلي أو النموذج الذي يجري الباحث مجمل ومحور عمله عليه" (محبوب، 2014) وهو تلك المجموعة الأصلية التي تأخذ من العينة، ويطلق على المجتمع الإحصائي اسم العلم، ويمكن تحديده على أنه كل الأشياء التي تمتلك الخصائص أو السمات القابلة للملاحظة والقياس والتحليل الإحصائي. (رشوان، 2009).

ولذا فقد اعتمدنا في بحثنا هذا وارتأينا أن يكون مجتمع البحث الأصلي خاص بنوادي ألعاب القوى المسيلة صنف 16/17 سنة

4_2 كيفية اختيار العينة:

باعتبار العينة هي حجر الزاوية في أي دراسة ميدانية، تستند كمقوم أساسي أن مفهومها يجلو على النحو الآتي: "العينة هي جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية، وهي تعتبر جزء من الكل، بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة لمجتمع البحث، وفي النموذج الأول الذي يعتمد عليه الباحث لإنجاز العمل الميداني وبالنسبة لعلم النفس وعلوم التربية البدنية والرياضية، تكون في أشخاص والعينة هي المجموعة الفرعية من عناصر مجتمع بحث معين". (زروقي، 2016).

وفي بحثنا هذا شملت جزءا من مجتمع الأصلي الدراسة النادي الرياضي لألعاب القوى المسيلة صنف أواسط، وقد تم اختيار العينة قصديا ، واشتملت العينة على 10 عدائين حيث تم إجراء وتطبيق الاختبارات كما يلي:
تقسيم 10 عدائين للمسافات النصف طويلة إلى مجموعتين.

- المجموعة الشاهدة: تحتوي على (05) عداء من النادي الرياضي ألعاب القوى المسيلة .

- المجموعة التجريبية: تحتوي على (05) عداء من نفس النادي.

4_3 تجانس مجموعات البحث:

لكي يستطيع إرجاء الفروق إلى العامل التجريبي يجب أن تكون المجموع متكافئة تماما في جميع الظروف و المتغيرات و يجب عل الجرب أن يحاول على الأقل تكوين مجموعات متكافئة فيما يتعلق بالمتغيرات ذات العلاقة بالبحث .

الجدول رقم (01): يمثل مدى تجانس العينة من حيث العمر و الطول و الوزن :

الرقم	المتغير	العينة	المتوسط الحسابي	النتائج	قيمة "f" ليفنسون للتجانس	القيمة الاحتمالية (f)	مستوى الدلالة
01	العمر	الضابطة	16	لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية	0.103	0.757	0.05
		التجريبية	16.40				
02	الطول	الضابطة	1.71	لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية	0.059	0.815	0.05
		التجريبية	1.71				

03	الوزن	الضابطة	69.80	لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية	1.133	0.318
		التجريبية	70			

- في الخانة رقم 01 المدرجة ضمن الجدول والتي تمثل مدى تجانس العينة من حيث العمر: بلغت قيمة $f_{0.103}$ عند القيمة المعنوية $0.757sig$ بمستوى الدلالة 0.05 و القيمة $0.757 < 0.05$ إذا يوجد تجانس .
- من خلال الخانة رقم 02 في الجدول والتي تمثل مدى تجانس العينة من حيث الطول: بلغت قيمة f عند القيمة المعنوية $0.815sig$ بمستوى الدلالة 0.05 و القيمة $0.815 < 0.05$ إذا يوجد تجانس .
- من خلال الخانة رقم 03 في الجدول والتي تمثل مدى تجانس العينة من حيث الوزن: بلغت قيمة f عند القيمة المعنوية $0.318sig$ بمستوى الدلالة 0.05 و القيمة $0.318 < 0.05$ إذا يوجد تجانس .
- الجدول رقم (02) : يمثل مدى تجانس العينة في اختبار تحمل السرعة 300م.

العينة	المتوسط الحسابي	النتائج	قيمة "f" ليفانسن للتجانس	القيمة الاحتمالية (f)	مستوى الدلالة
التجريبية	45.74	لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية	0.327	0.583	0.05
الضابطة	45.46	لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية			

من خلال نتائج الجدول رقم (02) : بلغت قيمة f 0.327 عند القيمة المعنوية $0.583sig$ بمستوى الدلالة 0.05 و القيمة $0.583 < 0.05$ إذا لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

5- الأدوات المستعملة في الدراسة :

إضافة الموضوعية والدقة اللازمة لأي دراسة علمية لا بد من استعمال بعض الأدوات العلمية والوسائل التقنية التي بواسطتها يصل الباحث إلى كشف النقاب على الظاهرة محل الاهتمام بالدراسة، وقد استخدمنا في دراستنا هذه أداة من أدوات البحث ألا وهو الاختبارات البدنية و الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية:

5-1- اختبار القدرة البدنية :

- 5-1-1- اختبار تحمل السرعة (محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان، 1994، ص.210). -
 اختبار تحمل السرعة 300م.
 - هدف الاختبار: يهدف إلى قياس تحمل السرعة. - طريقة الإنجاز: يقوم العداء بالجري بأقصى سرعة. - الأدوات المستعملة: صفارة - ميقاتي - أقماع.
 - التسجيل : يسجل للمختبر الزمن الذي استغرقه في قطع مسافة 300م.
 6- الخصائص السيكو مترية لأداة الدراسة :
 6-1- ثبات الاختبار:

الجدول رقم (03): يمثل ثبات الاختبار

الاختبار البدني	العينة	معامل الثبات	القيمة الجدولية لمعامل الارتباط	درجة الحرية (1- ن)	مستوى الدلالة
اختبار تحمل السرعة	04	0.901	0.878	04	0.05

6-2- الصدق:

الصدق = الثبات ✓

الجدول رقم (04): يمثل الصدق الذاتي للاختبارات

الاختبار البدني	العينة	معامل الصدق	القيمة الجدولية لمعامل الارتباط	درجة الحرية (1- ن)	مستوى الدلالة
اختبار تحمل السرعة	04	0.949	0.878	04	0.05

من خلال الجدول رقم(04): نجد ان قيمة معامل الصدق للاختبار و التي كانت (0.949) اكبر من القيمة الجدولية المقدره ب0.878 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 04.

7- الأساليب الإحصائية المستخدمة:

هذه الطريقة تسمح لنا بتقديم وتفسير أهداف و نتائج هذه الدراسة نقوم بحساب المعطيات، حيث تم استخدام برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS نموذج 22 .
 تم استخدام اختبار:

- T للفروق بين عينتين مستقلتين.
- T للفروق بين عينتين متجانستين.
- اختبار لينفسون للتجانس.
- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري .

8_ عرض النتائج تفسيرا ومناقشتها :

الفرضية الجزئية الأولى : لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة و لصالح الاختبار البعدي

الجدول رقم (05) : يمثل الاختبار القبلي و البعدي في تحمل السرعة للمجموعة الضابطة.

مستوى الدلالة	القيمة الاحتمالية "t"	"t" قيمة "	الانحراف المعياري للاختبار البعدي	المتوسط الحسابي للاختبار البعدي	الانحراف المعياري للاختبار القبلي	المتوسط الحسابي للاختبار القبلي	العينة
0.05	0.101	2.125	0.54	45.40	0.48	45.74	الضابطة 05

من خلال نتائج الجدول الموضح اعلاه حيث بلغت قيمة 2.125 عند القيمة المعنوية sig 0.101 بمستوى الدلالة 0.05 و القيمة 0.101 < 0.05 إذا لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في اختبار القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة .

الفرضية الجزئية الثانية : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية و لصالح الاختبار البعدي.

الجدول رقم (06) : يمثل الاختبار القبلي و البعدي في تحمل السرعة للمجموعة التجريبية.

مستوى الدلالة	القيمة الاحتمالية "t"	"t" قيمة "	الانحراف المعياري للاختبار البعدي	المتوسط الحسابي للاختبار البعدي	الانحراف المعياري للاختبار القبلي	المتوسط الحسابي للاختبار القبلي	العينة

0.05	0.650	0.484	1.40	45.10	0.49	45.46	التجريبية 05
------	-------	-------	------	-------	------	-------	-----------------

من خلال نتائج الجدول رقم (06) : بلغت قيمة t 0.484 عند القيمة المعنوية 0.650sig بمستوى الدلالة 0.05 و القيمة $0.05 < 0.650$ إذا لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في اختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية. الفرضية الجزئية الثالثة: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي و لصالح المجموعة التجريبية.

الجدول رقم (07): يمثل اختبار تحمل السرعة البعدي بين لمجموعتين الضابطة و التجريبية.

مستوى الدلالة	القيمة الاحتمالية " t"	قيمة " t "	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	النتائج	العينة
0.05	0.668	0.445	0.54	45.40	في حالة وجود تباين	الضابطة 05
			1.40	45.10	في حالة عدم وجود تباين	التجريبية 05

من خلال الجدول رقم (07) : بلغت قيمة t 0.445 عند القيمة المعنوية 0.668sig بمستوى الدلالة 0.05 و القيمة $0.05 < 0.668$ إذا لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعة التجريبية و الضابطة في الاختبار البعدي

حيث حققت المجموعة الضابطة في الاختبار تحمل السرعة البعدي لها متوسط حسابي بلغ 45.40 ما يساوي تقريبا المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في اختبارها البعدي و الذي بلغ 45.10.

مناقشة النتائج و الفرضيات:

في إطار موضوع بحثنا و الذي يتمثل في دراسة اقتراح وحدات تدريبية مقترحة بطريقة التدريب المستمر لتطوير تحمل السرعة لدى عدائي المسافات النصف طويلة، فمن خلال النتائج المحصل عليها من إجراء الاختبار البدني و ، و الذي تم استخدامه مع المجموعتين الضابطة والتجريبية في الجداول من 06 إلى 07 ، و بالاعتماد على مناقشة النتائج التي تم الحصول عليها في ضوء الفرضيات التي تم طرحها ، والتحليل الإحصائي لها من أجل تحديد أهم العوامل الأساسية ذات الدخول المباشر تبين النتائج المحصل عليها .

الفرضية الجزئية الأولى : و التي افترض الباحث على انها " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة " .

فمن خلال النتائج التي تم التوصل إليها في الاختبار البدني لقياس تحمل السرعة ، و الموضح في الجدول (05) و في ضوء إجراء هذا الاختبار على المجموعة الضابطة ، ومن خلال ما تم عرضه و تحليله في الجدول ، حيث أظهرت النتائج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار البدني القبلي و البعدي لهذه المجموعة و هذا راجع إلى طبيعة و نوعية التدريبات التي كانت تمارسه هذه المجموعة في ظل البرنامج التدريبي المتبع التي كان يتخذه المدرب مع هذه المجموعة الفترات التدريبية المختلفة طوال الموسم التدريبي . وعليه يمكن أن نقول أن فرضية البحث تم تحقيقها.

الفرضية الجزئية الثانية: و التي افترض الباحث على انها " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية و لصالح الاختبار البعدي " .

في ضوء النتائج المتوصل إليها في الجدول (06) والتي توضح الدلالة الإحصائية على عدم وجود فروق حاصلة بين نتائج الاختبار البدني القبلي و البعدي لعينة الدراسة عند تسجيل مدة زمنية متقاربة نتائج في الاختبار البدني، فقد أظهرت النتائج بعد الانتهاء من تطبيق بعض الوحدات التدريبية لتطوير صفة تحمل السرعة و باستخدام طريقة التدريب المستمر ، على أنها لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بعد إجراء الاختبار القبلي و البعدي نظرا لعدم توفر الوقت الكافي لتطبيق كل الوحدات التدريبية لدى عدائي المسافات النصف طويلة ، ومن هذا يتضح لنا انه لا نستطيع الحكم المطلق على عدم الوصول الى النتائج المرغوب فيها لما افترضه الباحث في بحثه باستخدام هذه الطريقة من طرق التدريب ذات الأهمية الكبيرة على تنمية و تحسين مختلف الصفات البدنية و هذا نظرا للظرف الذي مرت به البلاد لحظر كل التدريبات اليومية و ممارسة الأنشطة الرياضية في ظل زيادة انتشار الفيروس فلو تم تطبيق هذه الوحدات لكانت النتائج أفضل وبالتالي يمكن أن نقول أن فرضية البحث لم تتحقق نظرا لعدم توفر الوقت لتطبيق كل الوحدات التدريبية المقترحة.

الفرضية الجزئية الثالثة : و التي افترض فيها الباحث ان " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي و لصالح المجموعة التجريبية " .

ففي ضوء النتائج المحصل عليها في تحمل السرعة و المبينة في الجدول (07) ، حيث تبين في المعالجة الإحصائية على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية و الضابطة في الاختبار البعدي لتحمل السرعة نتيجة تحقيقهما وتسجيلهما لزمان متقارب بينهما في الاختبار البدني البعدي ، حيث أن هذه النتائج الحاصلة بين نتائج هذا

الاختبار البدني ليست لها دلالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية التي طبقت عليها الوحدات التدريبية المقترحة، حيث أظهرت النتائج بعد الانتهاء من هذا التطبيق على أن المجموعة التجريبية لم تحقق تقدم في مستوى صفة تحمل السرعة ، حيث اتضح ليس هناك تطور على مستوى تحمل السرعة لدى المجموعة التجريبية و التي جريت و طبقت عليها بعض الوحدات التدريبية المقترحة باستخدام التدريب المستمر مما أدى إلى عدم تطور قدرة العداء على تحمل السرعة ، غير أن هذا راجع إلى عدم تطبيق كل أو اغلب الوحدات المقترحة للعداء ، حيث سبعة حصص غير كافية لتحقيق التغيرات اللازمة لهذه الطريقة أو الصفة البدنية المراد تطويرها بسبب زيادة انتشار فيروس كورونا في الوقت الراهن و الخوف المستمر من انتقال العدوى مما صعب تطبيق كل الوحدات التدريبية لكن لو تم تطبيق كل الوحدات التدريبية لما توصلنا إلى نتائج إيجابية بعد مدة التطبيق و هذا ما يتفق مع نتائج دراسة عزيز كريم وناس اثر استخدام التدريب الفترى مرتفع الشدة لتطوير مطاولة السرعة وبعض المتغيرات الفسيولوجية لدى حكام كرة القدم على أن مطاولة السرعة تعد صفة مطورة لأفراد عينة البحث بفعل المنهج المبني بأسس علمية قائمة على التحليل الفسلحي للحكام وفي وقت الراحة لم تؤثر ترمينات المطاولة للسرعة في معدل النبض ، أي إن الترمينات اللاهوائية لا تؤثر في قابلية القلب وفعالته كما يتأثر الضغط الدموي الانقباضي والانبساطي عند استخدام ترمينات تطوير مطاولة السرعة على نحو ذا دلالة قياسية

وعليه يمكن القول أن فرضية البحث الاخيرة لم تتحقق .

9_ استنتاجات عامة:

ففي مجال التدريب الرياضي نجد ان كل المدربين يتفقون على أن تنمية وتطوير صفة تحمل السرعة أمرا ضروريا ، و لا يمكن الاستغناء عنه في الوحدات التدريبية باعتبارها من أهم الصفات الأساسية لكل عداء من عدائي المسافات النصف طويلة .

- أن الوحدات التدريبية المقترحة بالتدريب المستمر لم تؤثر إيجابيا على تطوير صفة تحمل السرعة لدى العدائين لعدم تطبيقها كاملة بسبب انتشار الفيروس.
- لا توجد فروق دالة إحصائية بين الاختبار البدني القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية بسبب حظر التدريبات اليومية في ظل انتشار الفيروس
- لا توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعة التجريبية و الضابطة في الاختبار البدني البعدي لعدم مواصلة التدريبات كلها.
- لا توجد فروق دالة إحصائية في الاختبار البدني القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة .

الاقتراحات:

- الاهتمام بالتدريب المستمر لتنمية و تطوير صفة تحمل السرعة لدى عدائي العاب القوى.
- ضرورة زيادة استخدام حمل التدريب المستمر مع مختلف الاصناف العمرية و لكلا الجنسين.
- العمل على إعداد الخطط والبرامج التدريبية الخاصة بتنمية تحمل السرعة في مختلف نشاطات العاب القوى .

- الاهتمام بتنمية و تطوير تحمل السرعة و عدم إهمال هذه الصفة حتى بعد تنميتها و خاصة عند فئة 17 سنة.

- ضرورة إبداع وسائل و تقنيات حديثة لقياس صفة تحمل السرعة.

- إجراء دراسات على مختلف الطرق التدريبية لتنمية تحمل السرعة لدى عدائي المسافات النصف طويلة.

قائمة المراجع:

- اسامة كامل راتب. (2004). تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي. ط1 دار الفكر العربي مصر، 244.
- أمر الله ، البساطي. (1998). أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته. منشأة المعارف ، مصر، 81.
- حسين عبد المجيد احمد، رشوان. (2009). علم الاجتماع النفسي. ط1 ،مركز الاسكندرية للكتاب ،مصر، 66.
- رشيد ،زرواتي. (2016). مناهج وأدوات البحث العلمي في العلوم الاجتماعية والإنسانية. ط1 ،دار الكتاب الحديث ،الجزائر، 142.
- ريسان ،خريبط ، عبد الرحمن مصطفى، الأنصاري. (2002). ألعاب القوى. ط1، دار الثقافة للنشر و التوزيع، عمان، 66.
- سعد الله ،الطاهر. (1991). علاقة القدرة على التفكير الابتكاري بالتحصيل الدراسي ،. ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر، 29.
- عادل ع البصير، علي. (1999). التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق. ط1، مركز الكتاب،القاهرة ،مصر، 157.
- عبد الله حسين، اللامي. (2005). تخطيط التدريب للإعداد العام والخاص لتطوير بعض الصفات البدنية والمهارية للناشئين بكرة القدم. مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية ، العدد1، جامعة القادسية ،بغداد ، 55.
- قاسم حسن، حسين. (1998). التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة. ط1 ، دار الفكر، عمان، الأردن، 19.
- كمال جميل، الرضي. (2004). التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين. دار وائل للطباعة والنشر والتوزيع ،عمان ،الاردن ، 232.
- مفتي إبراهيم ،حماد. (2001). التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة. ط1 ، دار الفكر العربي، الإسكندرية، 210.
- مفتي إبراهيم، حماد. (1993). بناء فريق كرة القدم. ، ط1 ، دار الفكر العربي ، الاسكندرية ، مصر ، 08.

اقتراح وحدات تدريبيه بطريقه التدريب المستمر لتطوير صفة تحمل السرعة لدى عدائي المسافات نصف طويله U17

مجادي مفتاح .سعيد زروقي جمال .سعيد زروقي يوسف

وجيه ،محبوب. (2014). البحث العلمي ومناهجه. دار المناهج ،العراق ، 155.

others, C. &. (1986). metholoding of Training. . *Moscow*, 342.