معلومات البحث

تاريخ الاستلام: 2021/10/30
تاريخ القبول:2022/01/30

Printed ISSN: 2352-989X
Online ISSN: 2602-6856

اقتراح برنامج تدريبي لتحسين الإنجاز الرقمي لعدائي 1500 متر (15 – 17) سنة

Suggesting a training program to improve the digital achievement of the1500m years old (17-15)runners

د.علي قندز[1]*، د.عبد العزيز ادرنموش[2]

[1]جامعة حسيبة بن بوعلي الشلف (الجزائر)، guendez.a@gmail.com

[2]جامعة حسيبة بن بوعلي الشلف (الجزائر)، a.idrenmouche@univ-chlef.dz

الملخص:

هدفت الدراسة الي معرفة مدى تأثير برنامج تدريبي مقترح في تحسين الانجاز الرقمي لعدائي سباق 1500 متر، و قد توصلت الدراسة الى وجود فروق ذات دلالات إحصائية بين العينتين التجريبية والضابطة و لصالح العينة التجريبية التي اعتمدت على البرنامج التدريبي المقترح، لنستنتج بذلك أهمية التخطيط للتدريب وأثره على المستوى الرقمي والفني لفعاليات ألعاب القوى ووجوب الاعتماد على التدريب العلمي المبني على أسس وقواعد علمية.

الكلمات المفتاحية:البرنامج التدريبي ، الانجاز الرقمي ، عدائي 1500 متر

ABSTRACT

The study aimed to know the extent of the impact of a proposed training program in improving the digital achievement of the 1500m runners, and the study found that there are statistically significant differences between the experimental and control samples and in favor of the experimental sample that relied on the proposed training program, to conclude the importance of training planning and its impact on The digital and technical level of athletics activities and the necessity of relying on scientific training based on scientific foundations and rules

Keywords: training program ,the digital achievement , the 1500m runners.

*المؤلف المرسل

مقدمة:

لقد خطى التدريب الرياضي خطوات واسعة في طريق العلم ، من خلال التوسع في استخدام العلوم المرتبطة به و التي أثرت في عملياته، فاستخدمها في تطوير ذاته ، و في ذات الوقت تم تدعيم الكثير من مبادئه و استحدثت الكثير من قواعده، و كان نتيجة ذلك التطور غير المسبوق في نتائج رياضات المستويات العالية، و يتوقف المستوى العالي لجري المسافات المتوسطة على عناصر كثيرة و التي يجب أن يعدلها المتسابق بدنيا و مهاريا ونفسيا و تخطيطا ، و ان التدريب الرياضي المبني على أسس علمية له أثر فعال في تقدم مستوى الرياضيين و يعتبر الأهم من بين مكونات المستوى العالي لمتسابقي المسافات المتوسطة و العمود الفقري لها .

إنالتقدمالملحوظفيالإنجازالرقميلكافةالمسابقاتفيعالمالرياضةوعلىوجهالخصوصمسابقاتألعابالقوى،بمايعكسمقداراهائلامنالمعارفوالمعلوماتالعلميةمنطرفالعلماءالباحثينوالمدربينبمختلفالاختصاصاتفينتجهناكتطورفيالأداءالحركيوتنميةالرغبةوالاندفاعاتالعاليلعمليةالتدريب.

تعتبرسباقاتالمسافاتالمتوسطةمنالفعالياتالأكثرحيويةللرياضيينإذاتتمسنامؤخراتقلصمستمرللأرقامالقياسيةلهذاالاختصاصبالجزائر،ممادفعنابالتركيزبشكلكبيرعلىهذهالظاهرةبغيةتحليلحقيقةمستواهاواستخلاصالحلولالتيمنشأنهاالنهوضبهذاالنوعمنالرياضة.

هذاالمشكلالذياستفحلنتيجةعدممراعاةالمراحلالسنيةوالاستخدامالعشوائيلطرقالتدريبالرياضيالحديثومنهجيتهومبادئهبطريقةسليمةوعدمالعملبتقنينالأحمالالتدريبيةالتييرتقيبهاالرياضيعلىمردودلياقةتفيبالنشاطالذييمارسه،وهذاينطويتحتسياسةالتخطيطالمحكمةيعملبهاالمدربخصوصاوالمشرفعلىالرياضةعموما،حينهانجدنفسالنشاطالرياضيفيدولالعالميأخذأبعاداأخرى،حيثيعكفالقائمفيهذاالمجالعلىتوفيرالهيكلالقاعديةلهذهالممارسةمعأخذبعينالاعتبارالسبلالتيترميإلىإعطاءالرياضينفساآخر،وتتمحورهذهالأخيرةفيالتحضيرالسيكولوجيالمتزامنمعالمراحلالسنيةالذيمنشأنهتوليدالرغبةالجامحةللرياضي،كماتساهمالحصصالمقننةبالأحمالالتدريبيةالتيتخضعلمنهجيةسليمةتتماشوالبنيةالجسميةللممارسإلىتحسينالكفاءةالبدنيةوتحسينالإنجازالرقميفيهذاالاختصاص(JURGAIN, 1986).

ولعلنا نلاحظ في هذه الحقبة الزمنية التطور العلمي والتكنولوجي الكبير في البرامج التدريبيةوالوسائل المستخدمة التياهتمت بالأداء الرياضي و التي أصبحت أحد أهم الأدوات التي يجب أنيمتلكها المدرب، حيث أثبتت التجربة أن المدربين أصحاب الإنجازات الرياضية الكثيرة في كافة الألعابهم الذين اعتمدوا في البحث على برامج تدريبية علمية مقننة إضافة الى التخطيط العلمي السليم.

ويرمي التخطيط إلى وضع أهداف مرئية بطريقة منطقية سواء كانت هذه الأهداف قريبةمثل الفوز ببطولة محلية او التخطيط للمدى المتوسط مثل الاشتراك في الألعاب الأولمبية و تحقيق مراكزمتقدمة أو اهداف بعيدة مثل الوصول بالناشئين الى المرتبة الدولية و يرمي الاعداد الشامل و المتكاملوفق الأسلوب العلمي المبني على اختيار الطرائق و الوسائل التدريبية الصحيحة هو أساس نجاح عمليةالتدريب في ألعاب القوى خاصة المسافات المتوسطة التي تعتبر من أصعب السباقات سواءا في أدائها أوتدريبها .(درويش، 1988، صفحة 45).

و تعد رياضة ألعاب القوى من بين الرياضات الأساسية والمفيدة لرفع الكفاءة والقدرة والصحة البدنية و العلمية للفرد، وهي من الرياضات العريقة، وتعد عروس الألعاب الأولمبية الحديثة، حيث تشمل عدة اختصاصات مختلفة و التي قسمت إلى مسابقات الجري، المشي، الرمي ، القفز ،و إذا نظرنا إلى أهمية ألعاب القوى من الجانب البدني فإنها تجمع بين القوى و السرعة و التحمل و بتصورنا أن هذه عناصر أساسية في تكوين اللياقة البدنية، و إذا أراد الاعب أن يتفوق في ألعاب القوى ينبغي أن يكون متمتعا بها بشكل أو بأخر و هذا لا يتم إلا بتدريبات يومية دون إهمال العناصر البدنية الأخرى كالمرونة و الرشاقة ، و تعتبر سباقات المسافات المتوسطة من الفعاليات التي شهدت تقدما مستمرا في الإنجاز الرقمي على الصعيد العالمي في السنوات الأخيرة كما لاحظنا مؤخرا تقلص مستمر للأرقام القياسية لهذا الاختصاص بالجزائر ، مما دفعنا الى التركيز بشكل كبير على هذه الظاهرة بغية تحليل حقيقة مستواها و استخلاص الحلول من شأنها النهوض بهذا النوع من الرياضة ، هذا المشكل طغى على الساحة الرياضية و النوادي الجزائرية نتيجة عدم وضع معيار تقييمي للقدرات البدنية خلال فترات التدريب للعدائين و حرق المراحل السنية و الاستخدام العشوائي لطرق التدريب الرياضي الحديث و منهجيته و مبادئه بطريقة سليمة و عدم العمل بتقنين الأحمال التدريبية التي ترفع من مستوى الرياضي ، و هذا بإعادة وضع مراجعة عملية واقع تخطيط التدريب في المسافات المتوسطة و جعلها تواكب المستوى التي وصلت إليه الدول في هذا التخصص ، حيث يعكف القائم في هذا المجال على توفير الهياكل القاعدية لهذه الممارسة مع أخذ بعين الاعتبار السبل التي ترمي إلى إعطاء الرياضي نفسا أخر ، و تتمحور هذه الأخيرة في وضع معايير تقييم مبنية على أسس علمية و أحمال تدريبية مقننة قائمة على منهجية سليمة تتماشى و البنية الجسمية للمارس إلى تحسين الكفاءة البدنية و تحسين الإنجاز الرقمي في هذا التخصص.ومن هذا المنطلق يمكن طرح التساؤل التالي:

هل يؤثر البرنامج التدريبي المقترح على تحسين الإنجاز الرقمي لعدائي 1500متر؟

التساؤلات الجزئية :

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي بالنسبة للعينة الشاهدة.
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي بالنسبة للعينة التجريبية.
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين البعديين بين العينة الشاهدة والعينة التجريبية.

1– التعريف بالبحث

1–1.فرضيات البحث :

– الفرضية العامة:

يؤثر البرنامج التدريبي المقترح على تحسين الإنجاز الرقمي لعدائي 1500 متر

-الفرضيات الجزئية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي بالنسبة للعينة الشاهدة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي بالنسبة للعينة التجريبية.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين البعديين بين العينة الشاهدة والعينة التجريبية.

1-2.أهداف البحث :

- التعرف على أثر البرنامج التدريبي المقترح على تحسين الإنجاز الرقمي للعدائي 1500متر.
- التعرف إلى الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الشاهدة في الإنجاز الرقمي لمسافة 1500متر
- التعرف إلى الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الإنجاز الرقمي لمسافة 1500متر
- التعرف على مدى اسهام بعض التمرينات في تحضير المسافات المتوسطة

1-3.أهمية البحث :

-ابراز دور وأهمية التدريب الحديث المقنن في تحسين الإنجاز الرقمي.

-ابراز أهمية ودور بعض الطرق في تحسين الإنجاز الرقمي للعدائين.

-تقديم معلومات نظرية عن دور التدريب المقنن في تحسين الإنجاز الرقمي للعدائين والتي تساعد المدربين في الرفع من الكفاءة البدنية.

1-4.تحديد المفاهيم والمصطلحات:

1-4-1.البرنامجالتدريبي المقترح:

الاصطلاحي: الخطوات التنفيذية لعملية التخطيط لخطة صممت سلفا وما يتطلبه ذلك من نوع توزيع زمني وطرق تنفيذه ومكانات تحقيق هذه الخطة. (ناشف، 2001، صفحة 90).

الإجرائي: هو مجموعة من التمارين والألعاب المقترحة بغية تطوير صفة من الصفات البدنية أو الوصول إلى هدف معين.

1-4-2.الإنجاز الرقمي:

الاصطلاحي: هي تلك النتيجة الرياضية المتحصل عليها خلال منافسة رياضية، أو هو التحصيل الحادث في مجال رياضي معين(Ray.Autre، 1999).

الإجرائي: هي تلك القيمة الرقمية المحصل عليها نتيجة مسابقة رياضية والتي يعبر عنها بالأرقام أو بالدرجات.

1–5–الدراسات السابقة والمشابهة:

1–5–1 – دراسة الدكتور "بلعروسي سليمان و اخرون " الشلف ، 2016، " (بلعروسي سليمان، 2016)متر أقل من 18سنة وهدفت الدراسة إلى الكشف على أثر البرنامج التدريبي المقترح لتنمية بعض الصفات البدنية لدى عدائي 1500 متر للمرحلة العمرية أقل من 18 سنة ، فضلا عن معرفة أثر ذلك في تنمية السرعة و التحمل الخاص و القوة المميزة بالسرعة ا ، وأجريت الدراسة على فريق ألعاب القوى لناديي كل من فريق النادي الهاوي لأولاد فارس aspa حيث اختير من الفريق 6 عدائين كعينة تجريبية و النادي الهاوي لأولاد محمد crom حيث اختير 6 عدائين كعينة شاهدة ، وتم اختيار هذه العينة بطريقة العمدية ، وبالاعتماد على المنهج التجريبي من خلال طرق و أدوات جمع البيانات بالإضافة إلى الاختبارات المطبقة على العينة قام الباحثون بمعالجة النتائج الإحصائية القبلية البعدية للنتائج المتحصل عليها في نهاية الدراسة و بعد مقابلة النتائج بالفرضيات استطاع الباحثون التوصل الى الاستنتاجات أهمها أن البرنامج التدريبي المقترح الفتري و الدائري كانت له الفعالية و الأثر الإيجابي أفضل من الأثر الذي حققه البرنامج التدريبي العادي بالنسبة للأهداف المرجوة من الدراسة و بالتالي تأكد صحة فرضيات الباحثون و في الأخير أوصى الباحثون بضرورة استخدام هذا النوع من التدريب الذي يتماشى مع متطلبات الأداء الفعلي لفترات الجهد والراحة مع المواقف التنافسية ل1500متر خاصة ، و ذلك بالتخطيط العلمي للبرنامج التدريبية الموجهة لمختلف المسافات المتوسطة .

1–5–2 – دراسة الدكتور " سنان عبد الحسين علي و اخرون " القادسية ،2013 ، (سنان عبد الحسين علي، 2013) " تأثير تدريبات السرعة الحرجة في تدريب و انجاز فعالية 400 م وهدفت الدراسة إلى إعداد منهج باستخدام تدريبات بمسافات أقل و شدة عالية على تطوير تحمل القوة و السرعة الخاصة لركض مسافة (400م) و التعرف على التأثير باستخدام هذه التدريبات (تحمل القوة و تحمل السرعة) لدى أفراد العينة ، وأجريت الدراسة على لاعبي كلية التربية البدنية و الرياضية لجامعة القادسية حيث اختير من الفريق 6 عدائين مختصين بالمسافات القصيرة بعد إجراء التجانس لهم في متغيرات (الطول – الوزن– العمر التدريبي)، وبالاعتماد على المنهج التجريبي و باختيار العينة بالطريقة العمدية من خلال طرق و أدوات جمع البيانات بالإضافة إلى الاختبارات المطبقة على العينة (اختبار تحمل القوة – اختبار تحمل السرعة) قام الباحثون بمعالجة النتائج الإحصائية القبلية والبعدية للنتائج المتحصل عليها في نهاية الدراسة و بعد مقابلة النتائج بالفرضيات أظهرت النتائج للاختبارات القبلية و البعدية لاختبارات السرعة الحركية معنوية الفروق بين الاختبارات القبلية و البعدية و لصالح الاختبارات البعدية في الاختبارات (تحمل القوة – تحمل السرعة – الإنجاز)، و يعزو الباحث ذلك إلى التدريبات الخاصة بالسرعة الحركية المستخدمة بالتدريب ضمن الأسس العلمية و باستخدام تدريبات ذات صلة بالسرعة الحركية الخاصة من خلال المنهاج التدريبي المستخدم من طرف الباحث له الأثر المحسوس على الاختبارات البعدية و التحسن الحاصل من خلال " التوافق الحركي للقوانين و النظم الميكانيكية للجهاز العصبي العضلي و العمل سوية في توجيه النشاط الحركي و تنظيمه و تحديد شكله و في الأخير استنتج الباحث أن للتدريبات المستخدمة تأثير كبير في تطوير السرعة الحرجة الخاصة بفعالية (400م) و أن للتأثير الإيجابي في تطوير السرعة الحرجة دور كبير في تحسين مستوى الإنجاز لدى أفراد عينة البحث.

1-5-3 – دراسة "د- حامد بسام عبد الرحمن سلامة "(سلامة، 2018)جامعة فلسطين التقنية ، 2018، "أثر تدريبات الفارتلك على بعض المتغيرات الفسيولوجية والإنجاز الرقمي لدى متسابقي (800م) متر في فلسطين "

بحث تجريبي أجري على عدائي 800مترللاعبيي جري المسافات المتوسطة محافظة طولكرم فلسطين

وهدفت الدراسة إلى التعرف على أثر تدريبات الفارتلك على بعض المتغيرات الفيسيولوجية و الإنجاز الرقمي للدى متسابقي (800م) في فلسطين بالإضافة إلى أكثر المتغيرات الفيسيولوجية قيد البحث قدرة على التنبؤ بالإنجاز الرقمي (800متر) في فلسطين وأجريت الدراسة على جميع لاعبي المسافات المتوسطة في محافظة طولكرم و البالغ عددهم (22لاعبا) و المسجلين ضمن سجلات الاتحاد الفلسطيني لألعاب القوى للعام 2019 حيث اختير من المجتمع عينة قدرها 7 عدائين من محافظة طولكرم بالطريقة القصدية ، ،وبالاعتماد على المنهج التجريبي الذي هو أنسب لمثل هذه الدراسات استخدم فيه الاختبارات المطبقة على العينة و لقد أظهرت نتائج الدراسة بوجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي و البعدي لصالح الاختبار البعدي . أظهرت نتائجها أن الاشتراك و الانتظام في البرامج التدريبية يحسن من كفاءة الحجوم الرئوية المتمثلة في (VC-FVC-FEV1-MVV-RV-TLC) و يعزو الباحثان هذا التحسن إلى فاعلية التدريب المستخدم، و فيما يتعلق بالتحسن الذي طرأ على حامضالكتيك وقت الراحة و بعد الجهد فيعزيه الى تدريبات الفارتلك من خلال التدريبات الهوائية و اللاهوائية ، أما النتائج المتعلقة بالمتغيرات الفسيولوجية قيد البحث قدرة التنبؤ بزمن الانجازالرقمي لمتسابقي (800)متر حيث نتج عنه وجود علاقة دالة احصائيا بين الانجازالرقمي لمتسابقي 800متر و المتغيرات الفيسيولوجية ليخلص الباحثان في الأخير إلى النتائج بوجود أثر للبرنامج المقترح لتدريبات الفارتلك على المتغيرات قيد البحث و لصالح القياس البعدي بالإضافة إلى تطوير معادلة تبؤية باستخدام (MVV) كأكثر المتغيرات الفيسيولوجية قيد البحث قدرة على التنبؤ بزمن الإنجاز الرقمي لمتسابقي (800متر) في فلسطين .

1-5-4 –دراسة الدكتور "عماد فرج بدراوي (بدراوي، 2016) **"قسم الأنشطة الطلابية ،جامعة البصرة، العراق ، 2016**"برنامج تدريبي لتطوير المطاولة اللاهوائية وتأثيرها على بعض المتغيرات البدنية و الفسيولوجية ومستوى الإنجاز في سباق 3000متر جري موانع "هدفت الدراسة التعرف على تأثير البرنامج التدريبي للتحمل اللاهوائي على بعض المتغيرات البدنية و الفسيولوجية و مستوى الإنجاز في سباق 3000 متر موانع و كذلك التعرف على تأثير البرنامج للمجموعتين الشاهدة و التجريبية وأجريت الدراسة على طلبة كلية التربية البدنية و الرياضية جامعة بغداد (الجادرية) حيث اختير من مجتمع البحث 16 طالبا من الطلبة المتميزين في جري المسافات الطويلة و المشاركين في فريق الضاحية بالكلية من فئة الشباب حيث تم تقسيمهم إلى مجموعتين ، مجموعة تجريبية و أخرى ضابطة كل مجموعة متكونة من 8 طلبة و لقد أظهرت نتائج الدراسة بوجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي و البعدي و لصالح الاختبار البعدي في جميع المستويات البدنية ومستوى الإنجاز ووجود أيضا فروق ذات دلالة احصائية للمتغيرات الفيسيولوجية بالنسبة للقياس البعدي حيث يعزي ذلك التقدم الى فاعلية البرامج التدريبية .

1-5-5 –دراسةناصرعبدالمنعممحمد (2004 م)دراسةعنوانها

"أثراستخدامأساليبمختلفةلتدريباتالفارتلكعلىبعضالمتغيراتالبدنيةوالفسيولوجيةومستويالانجازالرقميلمتسابقي 800 م، 1500

مجري"-

هدفتالدراسةالتعرفعليتأثيركلمنطريقتياستراندوجريشلدفارتلكعليمستويالانجازالرقميوبعضالمتغيراتالبدنيةوالفسيولوجيةللاعبيالمسافاتالمتو سطة،استخدمالباحثالمنهجالتجريبيبطريقةالقياسالقبليوالبعديبتصميممجموعتينقوامكلمنهما 4

لاعبينملاعبيناديالشمسإحداهماتجريبيةواستخدمتطريقةاستراندوالأخريتجريبيةثانيةواستخدمتطريقةجريشلدوقدأظهرتالنتائج:

-يؤديالتدريبباستخدامطريقتيالفارتلكإليتحسينالانجازالرقميوتحسينمعدلاتالنبضوتحسينالقدراتالبدنيةللاعبيالمسافاتالمتوسطة

-استخدامطريقةجريشلدأفضلمنطريقةاستراندفنتيجةالمستويالرقميوالمتغيراتالفسيولوجيةللاعبيالمسافاتالمتوسطة.(المنعم، 2004)

1-5-6- أجريهاوسون،وهوبكنز(Hewson, D.,J and Hopkins,W., 1996)دراسةبعنوان "خصوصيةالتدريبوعلاقتهبالأداءلعدائيالمسافات".-هدفتالدراسةإليإكمالاستبياناتاستعاديةعليمدار 6 شهوربواسطة (119) منالإناث، (234) منالذكورالمدربينلمتسابقيمسافات (59 %) قبلوا)

لدراسةوضعيةللعلاقاتبينخصوصيةالتدريبوالأداءالأفضلفدورةطبيعيةوكانيترواحأعمارالعدائينمابين 26 سنة ± 10 سنوات.

وكانوامنمتسابقات 800

مترإليالماراثونبنسبموسميةمنالرقامالعالمية،واستمروافالدوامالأسبوعيينسبمعتدلةشديدةوالاستمرارفالجريللإستعدادماقبلالمنافسةثمالمنافسة،ومراحلبعدالمنافسةفالبرامجالتدريبية،وأظهرتالنتائجأنالتخصيصأوالخصوصيةوبصفةخاصةللعدائينالذينيستعدونللمسابقاتالطويلة وللتأثيرالمحتملذوالنفعللخصوصيةكانواضحًافالارتباطالجوهريبينالأداءومتوسطالموسميلإستمرارالأسبوعيلجريمستمرمعتدللعدائينالمتخصصينفيمسافاتأطول.(Hewson، 1992)

2- منهجية البحث والإجراءات الميدانية:

2-1 -منهج البحث :

يعتبر اختيار المنهجية التي يتبعها الباحث في الدراسة هي التي توجهه في المراحل القادمة من بحثه والمنهج الذي قمنا

باختياره تبعا لطبيعة مشكلة دراستنا هو المنهج التجريبي وقد ع رف بأنه أقرب مناهج البحوث لحل المشاكل بالطريقة

العلمية كما يعد هو المنهج الوحيد الذي يمكنه الاختيار الحقيقي لفروض العلاقات الخاصة بالسبب أو الأثر الذي يعتبر من أحد أهم المناهج العلمية المستخدمة في مجالالدراسات العلمية وبشكل خاص في مجال الرياضي وذلك أن طبيعة المشكلة التي لدينا تستلزم التجربة كأداة لإثبات صحة فرضياتنا.(صابر، 2001، صفحة 57)

لتصميمالتجريبيذوالمجموعتين (ضابطةتجريبية) بقياسبعدالتجربةفقط:وفهذاالتصميمقمنابمايلي:

اختيارعينةالبحثعشوائيا.

تقسيمهالمجموعتين (ضابطةوتجريبية) ويفترضالباحثأنالفرقبينهماقبلالتجربةدالأوغيردالإحصائيا.

يعرضإحدىالمجموعتين (المجموعةالتجريبية) للمتغيرالمستقلأوالمعالجةالتجريبيةوالأخرى (الضابطة) لاتتعرضلتلكالمعالجة.

بعدالانتهاء
منالتجربةنقومبقياسالمتغيرالتابعلدىالمجموعتينباستخدامأدواتالبحث،ثميختبرالفروقبينمتوسطيالمجموعتينالتجريبيةوالضابطةللتعرفعلىأثرالم تغيرالمستقلعلىالمتغيرالتابعمنخلالالفرقبينالمجموعتين

2-2-مجتمع وعينة البحث:

تمت اجراء بحثنا في النادي الرياضي الهاوي لأولاد محمد crom الشلف لألعاب القوى المتكون من حوالي 80 عداء وعدائة.

تعتبر عينة البحث التجريبي أساس الباحث وهي مجموعة من الأفراد ركز عليها الباحث عمله، وهي مأخوذة من المجتمع الأصلي الذي يجرى فيه البحث وتشمل عينة البحث 10 عدائين (15-17سنة) سنة منخرطين في النادي الرياضي الهاوي أولاد محمد crom إلى عينتين:

-عينة ضابطة وشملت05 عداء من فريق النادي الرياضي الهاوي أولاد محمد crom تحت إشراف مدرب آخر.

-عينة تجريبية شملت05 عداء فريق النادي الرياضي الهاوي أولاد محمد تحت إشرافنا.

2-3- الضبط الإجرائي للمتغيرات:

إن الدراسة الميدانية تتطلب من الباحثان ضبط المتغيرات قصد التحكم فيها من جهة، ومن جهة أخرى عزل بقية المتغيرات الأخرى الدخيلة، وبدون هذا الضبط تصبح النتائج التي يصل إليها الباحث مستعصية عن التحليل والتصنيف والتفسير ومظللة نتائجها. ويقصد بالضبط الإجرائي بالمتغيرات المحاولات المبذولة لإزالة تأثيرات المتغير المستقل الذي يمكن أن يؤثر على المتغير التابع، حيث يقول محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب: "يصعب على الباحث أن يتعرف على المسببات الحقيقية للنتائج بدون ممارسة الباحث لإجراءات الضبط الصحيحة" ((علوي، 1987).

ولقد حدد الطالب الباحث بدقة خصائص المفحوصين من عدة نواحي منها:

- ✓ أجري الاختبار 1500م للإنجاز الرقمي في نفس المكان (الملعب) التي تجرى فيها الحصص التدريبية ونفس الزمان (الفترة المسائية).
- ✓ برمجة ثلاث حصص تدريبية في الأسبوع.
- ✓ الحصة التدريبية تتم في نفس المكان وتحت نفس الشروط.
- ✓ احترام فترات الراحة الكافية للعدائين.

- ✓ أجريت الحصص التدريبية باستخدام كل الطرق الحديثة في التدريب الرياضي في ألعاب القوى مثل: التدريب المتقطع العالي والمنخفض الشدة والمستمر والتدريب الدائري على العينة التجريبية.
- ✓ إشرافنا نحن على الاختبارات القبلية والبعدية كونهما المدربان نفسيهما.
- ✓ العينة الضابطة والتجريبية من نفس الجنس والسن.

2-4- أدوات البحث:

2-4-1- الاختبارات:

من أجل معرفة تأثير البرنامج التدريبي على مستوى الإنجاز الرقمي لعدائي سباقات 1500م تم تطبيق الاختبار القبلي والبعدي لكلا العينتين.

إجراء مسابقة لسباق 1500 متر في المضمار.

2-4-2-الشروط العلمية للأداة:

أ: الصدق: تعتبر درجة الصدق هي العامل الأكثر أهمية بالنسبة للمقاييس الاختبارات وهو يتعلق أساسا بنتائج الاختبار (علوي، 1987، صفحة 321)، كما يشير تايلر:" أن الصدق يعتبر أهم اعتبار يجب توافره في الاختبار يحدد «كورتن" الصدق باعتباره تقدير للارتباطات بين الدرجات الخام والحقيقة الثابتة ثباتا تاما(إبراهيم، 1999، صفحة 35).

ب: الثبات:إذا أجري اختبار على مجموعة من الأفراد و رصدت درجات كل فرد في هذا الاختبار ثم أعيد إجراء هذا الاختبار على هذه المجموعة، ورصدت درجات كل فرد و دلت النتائج على أن الدرجات التي حصلت عليها الطالب في المرة الأولى لتطبيق الاختبار هي نفس الدرجات التي حصل عليها هؤلاء الطلبة في المرة الثانية، استنتجنا من ذلك أن نتائج الاختبار ثابتة تماما لأن نتائج القياس لم تتغير في المرة الثانية بل ظلت كما كانت قائمة في المرة الثانية(إبراهيم، 1999، صفحة 144).

2-4-3- نتائج صدق وثبات الأداة:

تم القيام بالقياس القبلي للأداة من طرفنا على المجموعة الغير الأصلية التي سوف تخضع للاختبار في النادي الهاوي لأولاد محمد crom حيث تحصلنا على النتائج التالية والتي تؤكد درجة كبيرة لصدق و ثبات الأداة.

الجدول 1: يبين درجات معامل الصدق و الثبات لأداة الاختبار للعينة :

الاختبار / العينة	العينة	معامل الثبات	معامل الصدق	الدلالة الاحصائية
اختبار 1500متر	5	0.97	0.98	0.05

2-5- الوسائل الإحصائية:

- المتوسط الحسابي:

$$س = \frac{مج\ س}{ن}$$

- الانحراف المعياري:

$$ع = \sqrt{\frac{ن\ مج\ س^2 - (مج\ س)^2}{(ن-1)}}$$

- اختبارات ستيودنت للدلالة الإحصائية القانون الثالث:

$$ت = \frac{م\ ف}{\sqrt{\frac{مج\ (ح^2\ ف)}{ن(ن-1)}}}$$

3- عرض وتحليل النتائج:

3-1- نتائج الاختبار القبلي لعينة البحث الضابطة والتجريبية:

الجدول 2: (يوضح نتائج المدة الزمنية للاختبار القبلي لعينة البحث الضابطة)

العينة	زمن الانجاز	
	العينة الضابطة	العينة التجريبية
1	04'10"	04'05"
2	04'06"	04'11"
3	04'11"	04'13"
4	04'09"	04'11"
5	04'07"	04'10"

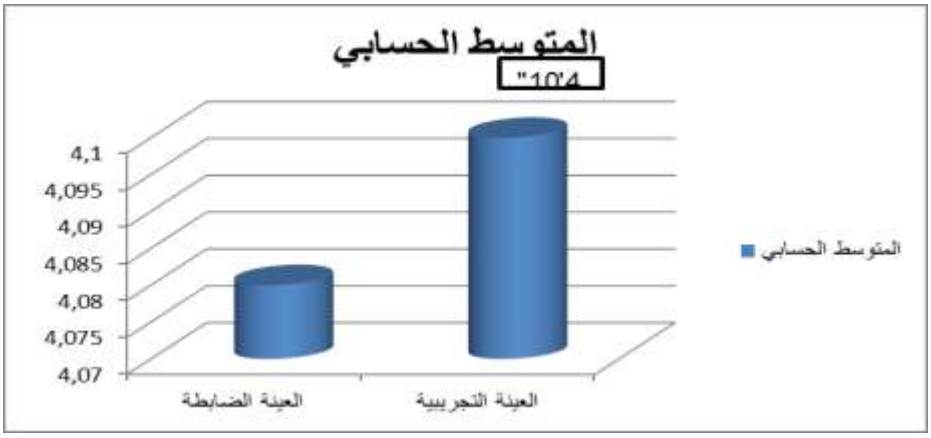
من خلال الجدول رقم (02) والذي يوضح الإنجاز في الأزمنة التي أحرزها العداؤون خلال الاختبار القبلي للعينة الضابطة والتجريبية في عدو مسافة 1500 م حيث يتضح الحصر للأزمنة بين أدنى زمن والبالغ (5:31:13) و أقصى زمن (5:26:32) للعينة الضابطة أما العينة التجريبية فقد كان الحصر بين أدنى ومن (5:33:21) وأقصى زمن محدد ب (5:29:17).

الجدول 3: (يوضح نتائج الاختبار القبلي لعينة البحث الضابطة والتجريبية:)

	الاختبار القبلي							
	عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	مستوى الدلالة	قيمة ت المحسو	قيمة ت الجدولية	الدلالة الإحصائية
العينة الضابطة	5	04'08"	0.021	8	0.05	0.858-	2.306	غير دال إحصائيا
العينة التجريبية	5	04'10"	0.030					

من الجدول رقم (3) الذي يوضح نتائج الاختبار القبلي لعينة البحث الضابطة والتجريبية والذي بلغت قيمة المتوسط الحسابي فيه لعينة البحث الضابطة ("04'08")بانحراف معياري قدره (0.021) في حين كانت قيمة المتوسط الحسابي لعينة البحث التجريبية ("04'10") بانحراف معياري قدره (0.030) حيث من خلالهما كانت نتيجة قيمة ت المحسوبة والبالغة (0.858-) أصغر من قيمة "ت" الجدولة البالغة (2.306) عند مستوى الدلالة (0.05) وهو ما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية وهذا يوضح تقارب مستوى العينتين الضابطة والتجريبية إثر الاختبار القبلي الذي أجري على عينتي البحث الضابطة والتجريبية مما يدل على وجود تجانس بين العينتين وهذا ما يعطينا الضوء الأخضر للانطلاق في التجربة الأساسية.

الشكل 1:(يوضح قيم المتوسط الحسابي للاختبار القبلي لعينتي البحث الضابطة والتجريبية:)



3-2- نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث الضابطة:

الجدول 4: (يوضح نتائج المدة الزمنية للاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث الضابطة:)

العينة	زمن الإنجاز للعينة الضابطة	
	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي
1	04'10"	04'09"
2	04'06"	04'04"
3	04'11"	04'10"
4	04'09"	04'06"
5	04'07"	04'05"

الاختبار القبلي والبعدي للعينة الضابطة

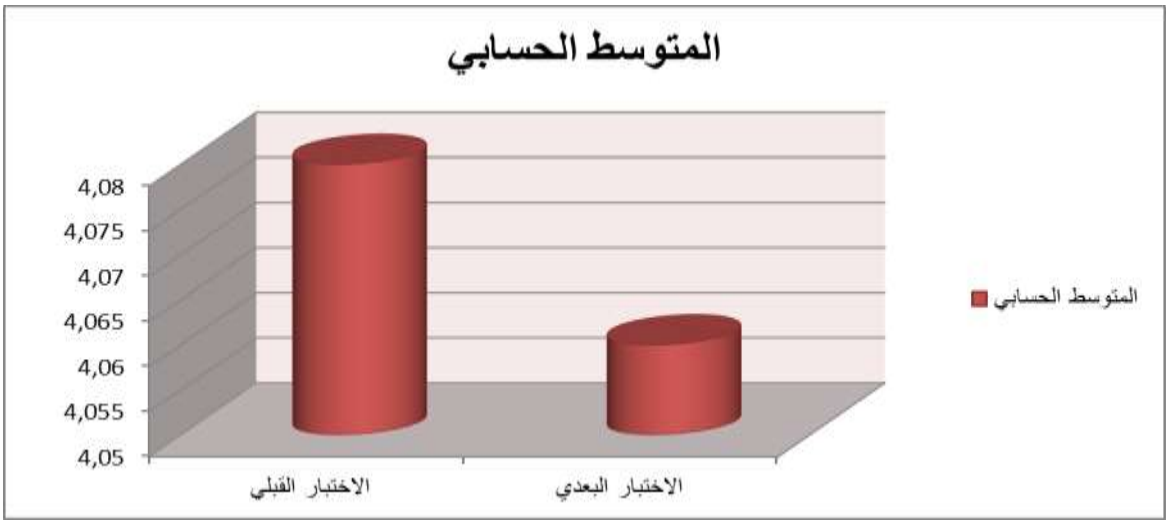
	عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	مستوى الدلالة	قيمة ت المحسو	قيمة ت الجدولية	الدلالة الإحصائية
الاختبار القبلي	5	04'08"	0.021	4	0.05	04.811	2.776	دال إحصائيا
الاختبار البعدي		04'06"	0.026					

من خلال الجدول أعلاه رقم (04) والذي يوضح الإنجاز في الأزمنة التي أحرزها العدائون خلال الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث الضابطة في عدو مسافة 1500م حيث يتضح الحصر للأزمنة بين أدنى زمن والبالغ "04'11 وأقصى زمن للعينة "04'06 في الاختبار القبلي أما الاختبار البعدي فقد كان الحصر بين أدنى زمن"04'10 وأقصى زمن محدد ب "04'04.

الجدول 5: (يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث الضابطة:)

من خلال الجدول رقم (5) والذي يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث الضابطة والذي بلغت قيمة المتوسط الحسابي فيه للاختبار القبلي 08'04"بانحراف معياري قدره 0.021 في حين كانت قيمة المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي 06'04"بانحراف معياري قدره 0.026 والذي من خلالهما كانت نتيجة قيمة ت المحسوبة والبالغة 04.811أكبر من قيمة ت الجدولة البالغة 2.776 عند مستوى الدلالة 0.05 وهو ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية وهذا يوضح تأثير العينة الضابطة إثر الاختبار القبلي والبعدي ببرنامج التدريب العادي للعينة الضابطة.

الشكل 2:(يوضح قيم المتوسط الحسابي للاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث الضابطة:)



3-3- نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث التجريبية:

الجدول 6: (يوضح نتائج المدة الزمنية للاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث التجريبية:)

العينة	زمن الإنجاز للعينة التجريبية	
	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي
1	04'05"	04'02"
2	04'11"	04'05"
3	04'13"	04'06"
4	04'11"	0405"
5	04'10"	04'03"

من خلال الجدول أعلاه رقم (6) والذي يوضح الإنجاز في الأزمنة التي أحرزها العدائون خلال الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث التجريبية في عدو مسافة 1500م حيث يتضح الحصر للأزمنة بين أدنى زمن والبالغ "04'13 وأقصى زمن "04'05للعينة في الاختبار القبلي أما الاختبار البعدي فقدكان الحصر بين أدنى زمن "04'06 وأقصى زمن محدد ب "04'02.

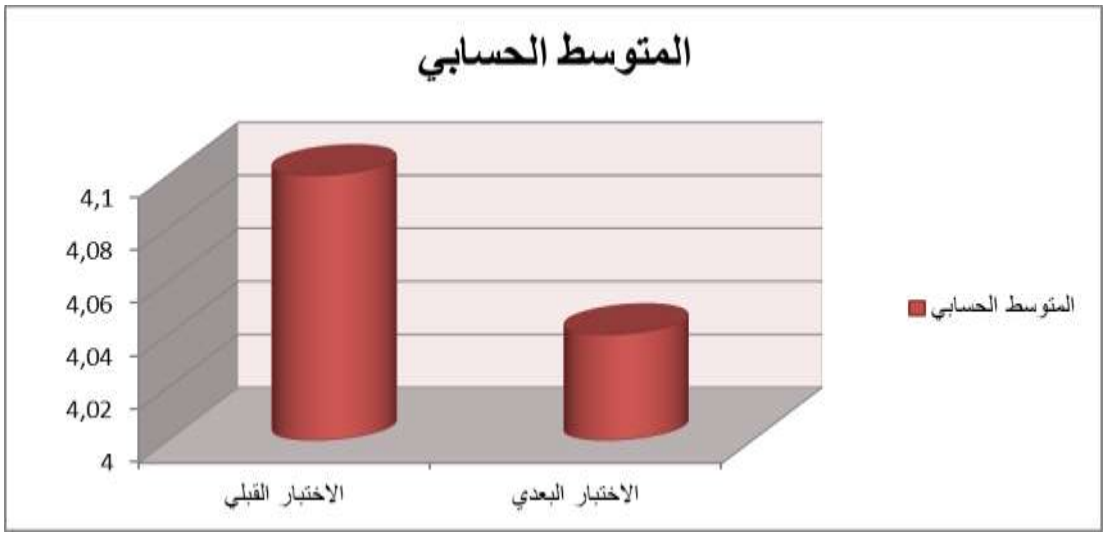
الجدول 7:يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحثالتجريبية:

	الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية							
	عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	مستوى الدلالة	قيمة ت المحسو	قيمة ت الجدولية	الدلالة الإحصائية
الاختبار القبلي	5	04'10"	0.03	4	0.05	7.893	2.776	دال إحصائيا
الاختبار البعدي		04'04"	0.01					

من خلال الجدول رقم (7) والذي يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث التجريبية والذي بلغت قيمة

المتوسط الحسابي فيه للاختبار القبلي "04'10 بانحراف معياري قدره 0.03 في حين جاءت قيمة المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي "04'04 بانحراف معياري قدره 0.01والذي من خلالهما كانت نتيجة قيمة ت المحسوبة والبالغة 7.893 أكبر من قيمة ت الجدولة البالغة 2.776 عند مستوى الدلالة 0.05 وهو ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية وهذا يوضح تأثير بالبرنامج التدريبي المقترح على العينة التجريبية إثر الاختبار القبلي والبعدي والذي أجري على عينة البحث التجريبية.

الشكل 3:(يوضح قيم المتوسط الحسابي للاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث التجريبية:)



3-4- نتائج الاختبار البعدي لعينة البحث الضابطة والتجريبية:

الجدول 8: (يوضح نتائج المدة الزمنية للاختبار البعدي لعينة البحث الضابطة والتجريبية:)

العينة	زمن الإنجاز	
	العينة الضابطة	العينة التجريبية
1	04'09"	04'02"
2	04'04"	04'05"
3	04'10"	04'06"
4	04'06"	0405"
5	04'05"	04'03"

من خلال الجدول (08) والذي يوضح الإنجاز في الأزمنة التي أحرزها العدائون خلال الاختبار البعدي لعينة البحث الضابطة والتجريبية في عدو مسافة 1500م حيث يتضح الحصر للأزمنة بين أدنى زمن والبالغ "04'10وأقصى "04'04للعينة الضابطة في الاختبار البعدي أما العينة التجريبية فقد كان الحصر بين أدنى زمن "04'06وأقصى زمن محدد ب "04'02

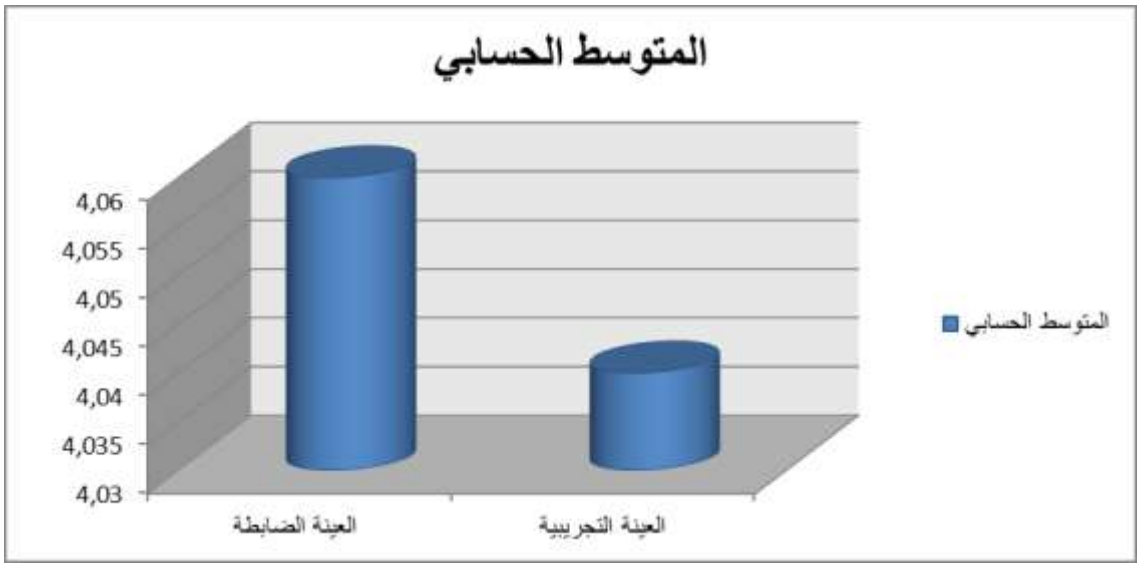
الجدول 9:يوضح نتائج الاختبار البعدي لعينة البحث الضابطة والتجريبية:

	الاختبار البعدي لعينة البحث الضابطة والتجريبية							
	عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	مستوى الدلالة	قيمة ت المحسو	قيمة ت الجدولية	الدلالة الإحصائية
العينة الضابطة	5	04'06"	0.026	8	0.05	1.896	1.860	دال إحصائيا
العينة التجريبية	5	04'04"	0.016					

من خلال الجدول رقم (09) والذي يوضح نتائج الاختبار البعدي لعينة البحث الضابطة والتجريبية والذي بلغت قيمة المتوسط فيه لعينة البحث الضابطة "04'06بانحراف معياري قدره 0.026 و بلغت قيمة المتوسط فيه لعينة البحث التجريبية "04'04بانحراف معياري قدره 0.016 الذي من خلالهما كانت نتيجة قيمة ت المحسوبة والبالغة 1.896 أكبر من قيمة ت الجدولية البالغة 1.860 عند مستوى الدلالة 0.05 وهو ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح

عينة البحث التجريبية وهذا يوضح تفوق مستوى عينة البحث التجريبية على الضابطة إثر الاختبار البعدي. ونرجع ذلك الى البرنامج التدريبي المقترح الذي طبق من طرفنا.

الشكل 4:(يوضح قيم المتوسط الحسابي للاختبار البعدي لعينة البحث الضابطة والتجريبية:)



4– مناقشة النتائج بالفرضيات:

4–1– مناقشة نتائج الفرضية الأولى:

– توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي بالنسبة للعينة الشاهدة.

من خلال الجدول رقم (02) و (03) والخاص بالاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث الضابطة ومن خلال المعالجة الإحصائية للعينة حيث وجدنا قيمة ت المحسوبة 04.811 والتي هي أكبر من قيمة ت الجدولية 2.776 عند مستوى الدلالة 0.05 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للعينة الضابطة وهو ما يدل على تأثير برنامج المدرب على العينة الضابطة حيث طرأ تحسن معنوي في الإنجاز الرقمي للعدائين في اختبار سباق 1500 متر مما يدل و هذا ما تؤكده دراسات كل من (الدكتور "عماد فرج بدراوي "قسم الأنشطة الطلابية ،جامعة البصرة، العراق ، 2016)(بدراوي، 2016)، والتي هدفت الدراسة التعرف على تأثير البرنامج التدريبي للتحمل اللاهوائي على بعض المتغيرات البدنية و الفسيولوجية و مستوى الإنجاز في سباق 3000 متر موانع و كذلك التعرف على تأثير البرنامج للمجموعتين الشاهدة و التجريبية لكن بصفة أقل من المجموعة التجريبية و هذا ما يعزي دور المدرب في برامجه التدريبية المتنوعة و مدى نجاعتها في تحسين الإنجاز الرقمي لهذه الفئة. أيضا دراسة الدكتور بلعروسي سليمان والتي هدفت الدراسة إلى الكشف على أثر البرنامج التدريبي المقترح لتنمية بعض الصفات البدنية لدى عدائي 1500 متر للمرحلة العمرية أقل من 18 سنة حيث حققت المجموعة الضابطة فروقا ذات دلالة إحصائية في كل من اختبار قياس السرعة 30متر و قياس السرعة الهوائية القصوى vma و اختبار الوثب ب 5 خطوات لكن باقل فروق مقارنة بالعينة التجريبية (بلعروسي سليمان،

2016)مما نستخلص أن التدريب العادي للمدربين له أثر إيجابي على تحسين الإنجاز الرقمي لكن بصفة أقل وذلك لعدم مراعاة الأحمال التدريبية المقننة و التجانس مع فترات الراحة و تقنين الحمل.

4– 2– مناقشة نتائج الفرضية الثانية:

–توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي بالنسبة للعينة التجريبية:

من خلال الجدول رقم (04)و(05) والخاص بالاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث التجريبية والتي من خلالها استنتج الطالبان تأثير مستوى عينة البحث التجريبية في تطوير الإنجاز الرقمي باستعمال البرنامج التدريبي المقترح في البحث إذ أن قيم اختبار "ت" المحسوبة 7.893جاءت أكبر من قيمة "ت" الجدولية 2.776 حيث يدل هذا الناتج على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لعينة البحث التجريبية في الاختبار البعدي لاختبار ال 1500متر وهو ما يدل على تأثير البرنامج المقترح للعينة التجريبية الذي أعددناه حيث أن نوعية التدريب و تنوعه (تدريب مستمر و متقطع) إضافة إلى احترام مبادئ التدريب من خلال الكثافة والجهد و فترات الراحة المناسبة بين الحصص التدريبية و الاسترجاع المبني على أسس علمية من خلال احترام مبدا الاسترجاع لأنظمة الطاقة (هوائي لاهوائي) ليؤكد ذلك أهمية التدريب العلمي و الممنهج و تفوقه ليؤكد بذلك الدراسات السابقة التي اعتمدنا عليها على غرار كل من دراسة الطالب "صاوصي حسان " (صاوطي، 2016)حيث هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر البرنامج التدريبي المقترح في تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية (تحمل القوى–تحمل السرعة) لدى عدائي ال 400 متر حيث خلصت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي للعينة التجريبية في اختباري تحمل القوى (التثبيت) و تحمل السرعة (جري 40م و100متر تقريبية مما استنتج أن الوحدات التدريبية المقترحة ساهمت بشكل كبير في تطوير صفتي تحمل القوى و تحمل السرعة بالإضافة إلى خصائص المرحلة العمرية و التي ساهمت بقدر كبير في تنمية هاتين الصفتين و الدور الكبير الذي يلعبه التخطيط الجيد للبرنامج التدريبي في تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية (تحمل القوة – تحمل السرعة) على عدائي ال400متر و الذي له الأثر و الدور البالغ الأهمية لدى فئة المراهقين و دراسة الطالب "بوقندورة فارس جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم ولقد أظهرت نتائج الدراسة بوجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي و البعدي لعدو 400م و لصالح الاختبار البعدي للعينة التجريبية على المسالك المرتفعة حيث أثبتت النتائج أن للمسلك المرتفع أثر واضح في تطور المجموعة و هذا ما أظهرته نتائج اختبارات 400م حرة في المجموعة و أثبتت أيضا النتائج أن التدريب على المسالك المرتفعة يؤدي إلى تطوير صفة تحمل القوة التي تسمح بتحسين الإنجاز الرقمي لجري 400م في حين أن التدريب على المسلك المنحدر يؤدي إلى تطوير صفة تحمل السرعة التي تسمح بتحسين الإنجاز الرقمي لجري 400م، ودراسة الدكتور "عماد فرج بدراوي "قسم الأنشطة الطلابية ،جامعة البصرة، العراق وهدفت الدراسة التعرف على تأثير البرنامج التدريبي للتحمل اللاهوائي على بعض المتغيرات البدنية و الفسيولوجية و مستوى الإنجاز في سباق 3000 متر موانع أيضا ولقد تبين للباحث وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في كل من (تحمل السرعة وتحمل القوة و تحمل القوة المميزة بالسرعة و التحمل الدوري التنفسي) و يعزي الباحث التقدم الى تحسن الحالة البدنية للاعبين مما انعكس بدوره على تسجيل افضل الأرقام.

4-3- مناقشة الفرضية الثالثة:

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين البعديين بين العينة الشاهدة والعينة التجريبية لصالح العينة التجريبية:

من خلال الجدول رقم (08) و(09) والخاص بالاختبار البعدي لعينة البحث التجريبية والضابطة حيث تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين ولصالح العينة التجريبية حيث وجدنا ت المحسوبة 1.896 والتي هي أكبر من ت الجدولية 1.860والتي من خلالها استنتجنا التأثير الفعال للبرنامج التدريبي المقترح وبدرجة أكثر على العينة التجريبية على غرار تأثير التدريب العادي للعينة الضابطة وهذا ما يؤكد غنى برنامجنا التدريبي المبني على أسس علمية و ممنهجة عن التدريب العادي من خلال تنوع البرنامج و احترام مبادئه اعتمادا على دراساتنا النظرية السابقة إضافة إلى الزاد العلمي مع إهمال المدربين للبرامج التدريبية و اعتمادهم على التدريب الكلاسيكي وهذا ما تؤكده جل نتائج الدراسات السابقة على غرار دراسة " منصوري إسماعيل" المسيلة و خلصت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي للعينة التجريبية و الضابطة و لصالح الاختبارات البعدية للعينة التجريبية من خلال نتائج المجموعة التجريبية التي أحدثت فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي لصالح الاختبار البعدي على غرار المجموعة الضابطة التي لم لم تحدث فروق ذات دلالة إحصائية ليستنتج في الأخير أن البرنامج التدريبي المقترح أدى إلى تطوير و تنمية القوة المميزة بالسرعة لعدائي المسافات القصيرة إضافة إلى الدراسات الأخرى.

5- الاستنتاج العام:

في موضوعنا هذا و الذي هدف إلى التعرف على تأثير برنامجنا التدريبي على عدائي 1500 متر و من خلال ملاحظتنا لنتائج الجداول السابقة وتحليل الفرضيات تبين لنا أنه توجد فروق ذات دلالات إحصائية بين العينتين التجريبية والضابطة و لصالح العينة التجريبية التي اعتمدت على برنامجنا التدريبي لنستنتج بذلك أهمية التخطيط للتدريب وأثره على المستوى الرقمي والفني لفعاليات ألعاب القوى ووجوب الاعتماد على التدريب العلمي المبني على أسس وقواعد علمية في حين أن أغلبية مدربي ألعاب القوى مازالوا يعتمدون على الطرق الكلاسيكية في التدريب حيث أصبح هذا النوع من التدريب غير قادر على مواكبة التطورات التي تحدث في رياضة ألعاب القوى.

خاتمة:

إن التطور الكبير والاهتمام المتزايد بالرياضات والرياضيين الناشئين باعتبارهم القاعدة الأساسية لأي اختصاص رياضي ليدعونا إلى البحث عن أنجع الحلول والوسائل في الكشف عن هؤلاء ممن يمتلكون صفات التفوق ويتنبأ لهم بتحقيق النجاح مستقبلا، لذا فمسألة التخطيط للتدريب تعد من المسائل ذات الأهمية الكبرى، ومطلبا أساسيا يجب أن نعمل على تحقيقه والعمل به في الميدان فالبرامج التدريبية تعد أحد عناصر التدريب الرياضي ولا بد من العمل بها في مجال ألعاب القوى لأن الهدف الأساسي حاليا هو الإعداد والتحضير للمنافسات الكبرى باكتساب اللياقة البدنية للعداء وكذلك ضرورة تجاوز الطرق التقليدية المطبقة حاليا في الجزائر والتي تفتقر الى تكوين الإطارات ذات الكفاءة والخبرة العلمية في الاختصاص لعملية

التدريب وهنا تكمن مشكلة البحث، وعلى هذا الأساس تطرقنا الى هذا الموضوع بالدراسة في محاولة وضع برنامج تدريبي لعدائي سباق 1500م .

الاقتراحات:

في ضوء مناقشة النتائج والاستنتاجات نقترح بما يلي:

- وضع مخطط وبرامج من قبل مختصين في هذا المجال، تنصب نحو تأهيل العدائين تأهيلا فنيا وعلميا وخاصة في مجال ألعاب القوى.
- ضرورة استخدام طرق التدريب الحديثة عند تدريب العدائين، لكي تعطيهم فرصة كبيرة لتعلمها ثم تحليلها والوقوف على الصعوبات المكونة لها ثم التدريب عليها.
- استخدام الوسائل الحديثة في التدريب كالوسائل السمعية البصرية أثناء وحدات التدريب العملية.
- إجراء دورات تكوينية للمدربين والعمل على تطوير مستواهم المعرفي في هذا المجال وتوضيح المستجدات تماشيا مع التطورات الحديثة والمعتمدة على الوسائل التكنولوجية الحديثة.
- إجراء بحوث مشابهة على فئات عمرية مختلفة خاصة ف المسافات المتوسطة.

قائمة المصادر والمراجع:

- Specificity of training and its relation to .(1992) .J and Hopkin Hewson .the performance of distance runners international journal of sports medicine، 204.
- Le robert mièro dictionnaire du bome usage et des .(1999) .Ray.Autre difficultéorthographique. Paris: 1 er edition.
- Paris: Edition . Manuel entraînement .(1986) .WACINECK JURGAIN .on Vigot
- بلعروسي سليمان. (2016). أثر برنامج تدريبي مقترح باستخدام طريقتي التدريب الفتري والدائري لتنمية بعض الصفات البدنية لدى عدائي 1500.

- حامد بسام عبد الرحمن سلامة. (2018). أثر تدريبات الفارتلك على بعض المتغيرات الفسيولوجية والإنجاز الرقمي لدى متسابقي (800م) .
- حسان صاوطي. (2016). أثر البرنامج التدريبي المقترح في تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية (تحمل القوى– تحمل السرعة) لدى عدائي ال 400 متر. جامعة المسيلة.
- سنان عبد الحسين علي. (2013). تأثير تدريبات السرعة الحرجة في تدريب و انجاز فعالية 400 م.
- عبدالكريم درويش. (1988). أصول التخطيط الرياضي. القاهرة: مكتبة أنجلو مصرية.
- عماد فرج بدراوي. (2016). برنامج تدريبي لتطوير المطاولة اللاهوائية وتأثيرها على بعض المتغيرات البدنية و الفسيولوجية ومستوى الإنجاز في سباق 3000متر جري موانع ". جامعة البصرة العراق.
- فاطمة عوض صابر. (2001). أسس ومبادئ البحث العلمي. الاسكندرية: دار نور للنشر.
- محمد حسن علوي. (1987). البحث العلمي في المجال الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.
- محمد صبيحي. (بلا تاريخ).
- محمد صدق ناشف. (2001). إستراتيجيات التعليم والتعلم في الطفولة المبكرة. القاهرة: دار الفكر العربي.
- مروان عبد المجيد إبراهيم. (1999). الأسس العلمية والطرق الإحصائية للاختبارات والقياس في التربية. عمان.
- ناصر عبد المنعم. (2004). أثر استخدام أساليب مختلفة لتدريبات الفارتلك علي بعض المتغيرات البدنية والفسيولوجية.

الملاحق:

Programme d’entrainement pour les athlètes de 1500 m (15-17 ans) :

La récupération entre les séances :
- aérobie : 24H-48H
- Anaérobie alactique : 24H
- Anaérobie lactique 48H-72H

Programme : il se compose à 6 semaine chaque semaine contient 3 séance

Semaine1:

Seance1: footing 50’+ 3*100m (70% VMA)

R = 100m trottiné
Endurance fondamentale aérobie
Seance2: footing 30’ (70%vma) +5*100m (70%VMA)
R= 4’ + R= 100m trottiné
Endurance maximal aérobie
Seance3: footing 47’ (60%VMA) +5*100m (70%VMa)
R= 4’ + R= 100m trottiné
Endurance fondamentale aérobie
Semaine2:
Seance1: footing 25’+2serie*(4*10” (85% VMA))
R = 3’+20” entre répétition + 3’ entre les
séries
Capacité alactique (endurance vitesse)
Seance2: footing 30’+ 4*100m (70%vma)
R= 4’ + 100m trottiné
Capacité aérobie
Seance3: footing 30’+(3*45”)*2serie (110%VMA)
R=4’+90” entre répétition +4’ entre série
capacité lactique anaérobie.
Semaine3:
Seance1: footing 50’ (65%VMA) fartlek
Capacité aérobie
Séance2: footing 30’+ 2*(4*20”) (100%VMA)
R= 4’+60” entre répétition +4’ entre série
Puissance lactique (résistance intensité)
Seance3: footing 25’+ 3*(4*10”) (85%VMA)
R= 4’+20” entre répétition +5’ entre série
Capacité alactique (endurance vitesse)
Semaine4:
Seance1: footing 40’ (65% VMA)
Capacité aérobie
Seance2: footing 20’ + 2*(3*80”) (110%VMA)
R= 4’+1’30” entre répétition +5’ entre série
Capacité lactique (résistance intensité
Seance3: footing 40’ (75% VMA) + 5*100 m (80% VMA)
R = 4’+100 m trottiné
endurance maximale aérobie
Semaine5:
Seance1: footing 30’ +(12*30”)*2 série (100% VMA)
R= 4’ +30” entre répétition +6’ entre série

Puissance maximale aérobie (résistance volume)
Seance2: footing 25’ +2*(5*15 ») (85%VMA)
R= 4’ +30” entre répétition +4’ entre série
Capacité alactique anaérobie (endurance vitesse)
Seance3 : footing 40’ (75%-85% VMA)
Capacité aérobie
***Semaine6* :**
Seance1: footing 50’ (40%-70% VMA) +8*100m progressive
R= 4’ +100 m trottiné
endurance fondamentale
Seance2: footing 20’ +(30 »*5)*3 (120%VMA)
R= 4’+90” entre répétition +4’ entre série
Puissance lactique anaérobie (résistance intensité)
Seance3 : footing 20’+(20” *4)*3 (90%VMA)
R= 4’+40” entre répétition +4’ entre série
Capacité alactique anaérobie