

واقع التدريب في تحسين مستوى إنجاز سباق 100م في مرحلته النهائية

دراسة ميدانية على نوادي ولاية قسنطينة

The Reality Of Training In Improving The Level Of Achievement Of The 100m Race In Its Final Stage A Field Study On The Clubs Of The State Of Constantine

بن قارة رياض

جامعة عبد الحميد مهري قسنطينة

benkara.lmd1973@yahoo.fr ،2

أ.د سلامي عبد الرحيم

جامعة عبد الحميد مهري قسنطينة 2

abderrahim.sellami@univ-constantine2.dz

تاريخ الاستلام: 2021/06/21

تاريخ القبول: 2021/10/06

ملخص:

تكمن أهمية البحث في محاولة التعرف على واقع التدريب في تحسين مستوى إنجاز سباق 100م في مرحلته النهائية لدى العدائين الأشبال 16-17 سنة من خلال إجراء دراسة ميدانية على مدربي نوادي ولاية قسنطينة قصد:

معرفة سبب عدم إمكانية استمرار العدائين الأشبال على إكمال السباق إلى نهايته بنفس مستوى الطموح المرغوب فيه. حيث افترض الباحثان مايلي:

1-20م الأخيرة من سباق 100م لدى فئة الأشبال غير مدرجة في مخطط التدريب.
2- الصفات البدنية التي لها علاقة بتحسين ال 20م الأخيرة هي صفتي السرعة والقوة.

3- الطريقة التدريبية الفعالة لتحسين ال 20م الأخيرة تكمن في تحديد نسب حمولة مثلى.

واقع التدريب في تحسين مستوى إنجاز سباق 100م في مرحلته النهائية.....بن قارة رياض

تم اختيار الباحثان للمنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لأنه يتناسب وأهداف الدراسة، واشتملت عينة البحث على 15 مدربا في ألعاب القوى تم اختيارهم بالطريقة القصدية وزعت عليهم استمارة استبيان، كما تم استخدام الوسائل الإحصائية المناسبة.
الكلمات المفتاحية: السرعة.. سباق 100م.. برنامج تدريبي.

Summary:

The importance of the research lies in trying to identify the reality of training in improving the level of achievement of the 100m run in its final stage, for category cubs 16-17 years, by conducting a field study on the coaches of the clubs Constantine, in order to:

To find out why cubs runners can't continue to finish the race with the same level of ambition as desired.

Where the researchers hypothesized the following:

- 1- The last 20m of the 100m race for the Cubs are not included in the training scheme.
- 2- The physical traits that are related to improving the last 20 meters are power and speed.
- 3- Effective training method to improve the last 20 m is to determine optimal load ratios.

The researchers chose the descriptive approach using the survey method because it suits the objectives of the study, and the research sample included 15 coaches in athletics, who were chosen by the intentional method, and a questionnaire was distributed to them, and the appropriate statistical methods were used.

Keywords: The speed; 100 m race; Training program.

الطالب الباحث: بن قارة رياض، الإيميل: benkara.lmd1973@yahoo.fr

مقدمة:

تعتبر رياضة ألعاب القوى قوام الرياضات الأولمبية وهذا من حيث كم الاختصاصات الذي تنطوي عليه، فعرفت صدى واسع في بلدان العالم من خلال البطولات العالمية والأولمبية من حيث تعدد أساليبها وتقنياتها، من بين أهم اختصاصات ألعاب القوى نجد اختصاص السرعة 100م مستوية والذي أصبح يستقطب أنظار المتابعين والأخصائيين والملايين من المعجبين والمشاهدين على مستوى بطولات العالم والبطولات الأولمبية.

إن الإنجازات الرياضية التي تحققت في الوقت الحاضر وارتفاع المستوى الرياضي بشكل عام لم يأت محض الصدفة أو التكهّن بل ثمرة التخطيط الدقيق والجيد للتدريب الرياضي الذي اعتمد أساسا على البحوث والخبرات والتجارب العلمية، فكل عملية تدريبية تهدف إلى تحقيق الإنجاز الأفضل من أجل التفوق الرياضي.

هناك عدة طرائق تستخدم في التدريب، ولكل طريقة خصوصيتها و استخداماتها إلى جانب إجراء الدراسات والأبحاث العلمية على الجوانب التدريبية و التحضيرية والوظيفية والتقنية والبيوميكانيكية بشكل يحقق فائدة تدريبية أفضل لتقوية أنظمة وأجزاء جسم الرياضي وزيادة إمكانياته الوظيفية وتطوير الصفات الحركية، إذ أن البرنامج التدريبي المعد للعينة وضع بشكل علمي وعرض على مدربين مختصين وبشكل مباشر، حيث أدلوا بملاحظاتهم بشكل جدي بالنسبة للمنهج التدريبي لركض 100م، لما لهذه الفعالية من أهمية كبيرة كونها تعد من المنافسات القوية في فعاليات ألعاب القوى والتي تتطلب قدرا كبيرا من السرعة والقوة وبعض الصفات البدنية الأخرى، ويعتبر سباق 100م السباق الذي يتم فيه الركض بسرعة عالية جدا

واقع التدريب في تحسين مستوى إنجاز سباق 100م في مرحلته النهائية.....بن قارة رياض

تصل إلى الحدود القصوى للرياضي، ومن هنا تتجلى أهمية البحث في محاولة التعرف على واقع تدريب هذا الاختصاص في مرحلته النهائية لدى العدائين الأشبال

17-16 سنة من خلال دراسة ميدانية على نوادي ولاية قسنطينة قصد إعداد برنامج تدريبي يهدف إلى تحسين صفة السرعة 100م في مرحلتها النهائية لدى عينة البحث للوصول إلى المستوى الأفضل.
2-1- مشكلة البحث:

تعد رياضة العاب القوى من الرياضات الكبيرة التي لها صدى واسع بالنسبة إلى بلدان العالم من خلال البطولات العالمية والأولمبية، حيث نلاحظ الإنجازات التي تتحقق في مختلف البطولات القارية والدولية والأولمبية التي برزت وتميزت من خلال فاعلية طرائق التدريب المستخدمة في رفع مستوى الإنجاز الرياضي.

لقد اتضحت تلك التطورات في حداثة وتنوع طرائق التدريب من قبل المدربين والأخصائيين في تحسين مستوى الإنجازات الرياضية، ومن هنا تجلت مشكلة البحث المتمثلة أساسا في:
ما سبب عدم إمكانية استمرار العداء على إكمال السباق إلى نهايته بنفس مستوى الطموح المرغوب فيه ؟
ومنه يمكننا طرح التساؤلات التالية:

1 - هل مسافة 20م الأخيرة من سباق 100م مدرجة في مخطط التدريب ؟

2 - ماهي الصفات البدنية التي لها علاقة بتحسين الـ 20م الأخيرة ؟

3 - ماهي الطريقة التدريبية الفعالة لتحسين الـ 20م الأخيرة ؟

مما دعا إلى التطرق في البحث في هذه المشكلة، ودراسة مدى واقع التدريب وأثاره الإيجابية والدقيقة من طرف المدربين في تحسين المرحلة

النهائية لسباق السرعة 100م لدى العدائين الأشبال تحت سن 18 سنة وما لها من أهمية في تحسين النتيجة الرياضية.

1-3- أهداف البحث:

يهدف البحث في محاولة التعرف على:

معرفة واقع تدريب 20م الأخيرة من سباق 100م.

التعرف على الصفات البدنية التي لها علاقة بتحسين 20م الأخيرة في سباق 100م.

3- معرفة الطريقة التدريبية الفعالة لتحسين 20م الأخيرة في سباق 100م.

1-4- فرضيات البحث:

يفترض الباحثان مايلي:

1 - مسافة 20م الأخيرة من سباق 100م غير مدرجة في مخطط

التدريب.

2 - الصفات البدنية التي لها علاقة بتحسين الـ 20م الأخيرة هي

صفتي السرعة والقوة.

3 - الطريقة التدريبية الفعالة لتحسين الـ 20م الأخيرة تكمن في تحديد

نسب حمولة مثلى.

1-5- المصطلحات الإجرائية للبحث:

5-1- مفهوم التدريب الرياضي:

يعرفه محمد علاوي بأنه "عملية تربية وتعليمية منظمة تخضع للأسس

والمبادئ العلمية، وتهدف أساسا إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى

رياضي ممكن في المنافسات الرياضية أو في نوع معين من أنواع الرياضة" (1).

5-2- السرعة:

واقع التدريب في تحسين مستوى إنجاز سباق 100م في مرحلته النهائية.....بن قارة رياض

يرى البعض أن مصطلح السرعة في المجال الرياضي يستخدم للدلالة على تلك الاستجابات العضلية الناتجة عن التبادل السريع بين حالة الانقباض العضلي وحالة الاسترخاء العضلي، فهي القدرة على أداء حركات معينة في أقصر وقت ممكن، كما يمكن تعريفها بقدرة تنفيذ التمرينات البدنية في وقت قصير جدا (2).

3-5- سباق 100م:

100متر هي أقصر مسافة سباق تقام منافساتها في المضامير المفتوحة يطلق عادة على الفائز بهذا السباق أسرع رجل أو امرأة في العالم (3)، فهو إحدى السباقات الأولمبية والعالمية الشيقة والممتعة التي تستقطب أكبر مشاهدة في العالم.

4-5- البرنامج التدريبي: هو عبارة عن مجموعة خبرات منظمة في ناحية من نواحي المواد الدراسية وضع لها هدف معين تعمل على تحقيقه، مرتبطة في ذلك بوقت محدد وإمكانيات خاصة، حيث يساهم في إظهار الفكر التدريبي للمدرب ويبين قدراته ومعارفه العامة والخاصة ومدى قدرته في إستيعاب مستجدات العصر من التقنية الحديثة (4).

6-1- الإطار النظري والدراسات السابقة والمشابهة:

1-6-1- الإطار النظري:

المراحل الفنية لسباق 100م مستوية:

قسم عثمان (5) المراحل الفنية لسباق 100م إلى أربعة مراحل هي:

6-1-1- مرحلة سرعة رد الفعل:

ويقصد بها الفترة الزمنية ما بين حدوث المثير (سمعي أو بصري) وأول

انقباض عضلي كرد فعل لهذا المثير وهي مرحلة

البداية التي يتم فيها الانطلاق من مكعبات البداية عند صدور الإشارة، وتشير كل الدراسات الحديثة وتؤكد بأن هذه الفترة الزمنية متقاربة بشكل كبير بين رياضي المستوى العالي، كما تؤكد بما لا يقبل الشك أن درجة التحسن والتطور في زمن رد الفعل من خلال استخدام التدريبات الخاصة ضئيل جدا(6)، كما أشار (الدباغ) عن العوامري إلى أن " زمن رد الفعل يتأثر بعدة عوامل أهمها التدريب والعمر ونوع المثير" (7).

6-1-2- مرحلة التدرج بالسرعة:

في هذه المرحلة يتم التدرج في السرعة حتى يصل الرياضي بعد حوالي 40م إلى أقرب ما يمكن من السرعة القصوى، تتطلب هذه المرحلة قوة كبيرة في عضلات الرجلين حيث تتحكم قوة هذه العضلات في تحديد المستوى، ويمكن تحسين وتطوير القدرة على التدرج في السرعة من خلال استخدام تدريبات الأثقال وتدريبات الوثب المختلفة (8).

و أشار (الدباغ) نقلا عن (حسين وآخرون) بأن لصفة القوة وتطورها انعكاسا إيجابيا على كل من طول الخطوة وترددتها بحيث تكون المحصلة النهائية هي قابلية الرياضي في إنتاج أكبر قوة تساعد في الحصول على أعلى معدل للسرعة(9)، وأضاف (الحيالي) بأن العداء يجب أن لا يحاول تطويل الخطوة بعد ترك مكعب البدء لكي لا يرتفع مركز ثقل الجسم ويفقد بذلك تزايد السرعة. (10).

6-1-3- مرحلة السرعة القصوى:

في هذه المرحلة يحاول المتسابق المحافظة على مستوى السرعة التي توصل إليها في المرحلة السابقة، أي بعد حوالي (35-40م) من البداية مع المحافظة على الاسترخاء والابتعاد عن التشنج العضلي، ويتحكم في هذه المرحلة عاملان أساسيان هما طول الخطوة وسرعة تردد الخطوات في فترة زمنية معينة، ويتحكم في هذين العاملين عدة عوامل أخرى كالتوافق العصبي العضلي،

واقع التدريب في تحسين مستوى إنجاز سباق 100م في مرحلته النهائية.....بن قارة رياض

القوة والمرونة(11)، تتوقف هذه المرحلة على مدى التناسق والتوافق ما بين طول الخطوة وترددها (12) ، وتنتهي هذه المرحلة قبل نهاية السباق بحوالي 20م تقريبا.

4-1-6- مرحلة تحمل السرعة:

في هذه المرحلة ينخفض معدل السرعة نتيجة لتدخل عامل التعب وتظهر هذه المرحلة بعد حوالي 80-90م (13)، ويظهر هذا الانخفاض في معدل السرعة بصورة واضحة عند المبتدئين أكثر من المدربين(14)، تعد هذه المرحلة من أهم مراحل السباق حيث يتحدد المستوى، وزمن السباق وترتيب المتسابقين بناء على مستوى الأداء في هذه المرحلة وخصوصا إذا تساوت مواصفات المراحل السابقة، وتظهر هذه المرحلة الكفاءات الفردية، وقدرة الرياضي على الاستمرار في الأداء إلى غاية اجتياز خط الوصول(15).

2-6- الدراسات السابقة والمشاهدة:

6-2-1- دراسة نسرين بهجت(16):

"دراسة بعض عناصر اللياقة البدنية وعلاقتها بمستوى إنجاز فعاليتي الوثب الطويل وعدو 100م".مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية، 2010. هدفت الدراسة إلى الوقوف والتعرف على أهم عناصر اللياقة البدنية ذات الارتباط بإنجاز فعاليتي الوثب الطويل وعدو 100م، لمعرفة مدى القصور في هذه العناصر البدنية ومحاولة تطويرها والارتقاء بها من أجل تحسين مستوى الإنجاز وبلوغ الأهداف من خلال التعرف على:

- مستوى عناصر اللياقة البدنية للقوة الانفجارية، السرعة، السرعة الانتقالية، ومرونة العمود الفقري.

- مستوى إنجاز عينة البحث في فعاليتي الوثب الطويل وعدو 100م.

- العلاقة بين بعض عناصر اللياقة البدنية ومستوى إنجاز عينة البحث

في فعاليتي الوثب الطويل وعدو 100م.

وقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة البحث، في حين تكونت عينة البحث من 54 طالبا من أصل 103 من طلبة المرحلة الأولى بكلية التربية الوطنية من جامعة صلاح الدين للعام الدراسي 2007/2008 تم اختيارهم بالطريقة العمدية، وقد استخدمت الباحثة اختبار الوثب الطويل من الثبات واختبار ثني الجذع للأمام أسفل من الوقوف وركض 100م في اليوم الأول، وأجرت اختبار الركض لمسافة 50م واختبار الوثب الطويل في اليوم الثاني، وهذا للحصول على بيانات عينة البحث، ومن أجل الحصول على نتائج البحث تم استخدام الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط البسيط، وتوصلت الباحثة إلى الاستنتاجات التالية:

- 1- وجود ارتباط معنوي بين إنجاز فعالية الوثب الطويل والقوة الانفجارية للرجلين.
 - 2- وجود ارتباط معنوي بين إنجاز فعالية الوثب الطويل والسرعة الانتقالية.
 - 3- وجود ارتباط معنوي بين إنجاز فعالية الوثب الطويل ومرونة العمود الفقري.
 - 4- وجود ارتباط معنوي بين إنجاز فعالية عدو 100م والقوة الانفجارية للرجلين.
 - 5- ارتباط معنوي بين إنجاز فعالية عدو 100م والسرعة الانتقالية.
 - 6- ارتباط معنوي بين إنجاز فعالية عدو 100م ومرونة العمود الفقري.
- 6-2-2- دراسة م.د.أكرم حسين جبر الجنابي(17):
 "نسبة مساهمة المتغيرات الكينماتيكية خلال المسافات التحليلية في الإنجاز لعدو 100م شباب".مجلة علوم التربية الرياضية جامعة القادسية، 2012.

واقع التدريب في تحسين مستوى إنجاز سباق 100م في مرحلته النهائية.....بن قارة رياض

هدف البحث إلى التعرف على نسبة مساهمة المتغيرات الكينماتيكية لفعالية عدو 100م للشباب في الانجاز من خلال استخدام أجهزة لتصوير العدائين لمسافة السباق بحيث يمكن التعرف على الكثير من نقاط الضعف والقوة بعد تحليلها ومن ثم بناء المناهج العلمية التي تعالج نقاط الضعف المحددة لتطوير الإنجاز من قبل المدربين والباحثين الساعين لتطوير اللعبة، وكذا التحليل الحركي الذي يعد المفتاح الذي يوصل إلى معرفة مسار الحركة الرياضية سواء كانت خطية أو دائرية ومتطلباتها الميكانيكية، وافترض الباحث مايلي:

1- لسرعة التردد نسبة مساهمة كبيرة في انجاز المسافات الفاصلة الأربعة الأولى.

2- لطول الخطوة نسبة مساهمة كبيرة في انجاز المسافات الفاصلة الثلاثة الأخيرة.

استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي في حين تكونت عينة البحث من (10) عدائين يمثلون مجموعة من أندية محافظة الديوانية فئة الشباب لفعالية 100م للموسم الرياضي 2012 تم اختيارها بالطريقة العشوائية البسيطة، تم إجراء تجانس العينة في المتغيرات التي من شأنها التأثير على المتغيرات المدروسة وهي: سرعة الاستجابة، الطول، الوزن والانجاز، قام الباحث بتصوير العدائين بكاميرات الفيديو عدد(10) وقد غطت كل كاميرة مسافة (11م) وعلى بعد (11م)

من مضمار السباق وعلى ارتفاع (1,15م) وتم نقل التصوير لجهاز حاسوب محمول وتم تقطيع الأفلام باستخدام برنامج (Hero Soft) وبعد ذلك تم جمع (10) مقاطع فيديو لكل رياضي لتمثل مسافة السباق (100م)، تم تحليل الأفلام

باستخدام برنامج (Dart Fish) وبرنامج (Auto Cat)، وتم جمع المعلومات وتخزينها في برنامج (Excel) لمعالجتها إحصائياً باستخدام برنامج الحقيبة الإحصائية الاجتماعية (SPSS)، وفي الأخير تم استخراج جميع المتغيرات قيد الدراسة حيث تم توزيعها لجميع مراحل العدو، وقد استخدم الباحث الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، قانون نسبة المساهمة ومعامل الالتواء.

توصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية:

- 1- للتعجيل خلال مسافة بداية السباق (10 م الأولى) والمسافة (50-60م) دور كبير في الانجاز.
 - 2- لطول الخطوة خلال المسافة (70-80م) دور كبير في الانجاز.
 - 3- للسرعة المحيطية للذراعين خلال المسافة (80-90م) دور كبير في الانجاز.
 - 4- لتردد الخطوة وعدد الخطوات خلال المسافة (50-60م) دور كبير في الانجاز.
 - 5- للسرعة خلال المسافة (60-70 م) دور كبير في الانجاز.
 - 6- لزاوية ميلان الجذع خلال المسافة (10-20م) والمسافة (20-30م) دور كبير في الانجاز.
 - 7- للطاقة الحركية خلال المسافة (60-70م) دور كبير في الانجاز.
- 3-6- مناقشة الدراسات السابقة والمشابهة:
 إطلع الباحثان على الدراسات أعلاها واستفادوا منها في عدة جوانب منها:
 - من ناحية المنهج: استخدم الباحثان في الدراسات السابقة المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي وهو ما استفدنا منه باستخدام نفس المنهج.

واقع التدريب في تحسين مستوى إنجاز سباق 100م في مرحلته النهائية.....بن قارة رياض

- من ناحية العينة: استخدم الباحثان في الدراسات السابقة عينة تمثل من 30 إلى 50 بالمائة من المجتمع الأصلي وهو ما استفدنا منه في دراستنا باستخدام عينة تمثل 30 بالمائة من المجتمع الأصلي.

- من ناحية الأدوات: استخدم الباحثان في الدراسات السابقة الحقيبة الإحصائية للتعبير عن النتائج المحصل عليها ومناقشتها وهو ما استفدنا منه في دراستنا حيث تم استخدام الأساليب الإحصائية المناسبة .

6-4 - مجالات الدراسة:

أ - المجال البشري: مدربي و اختصاصي سباق السرعة لست نوادي قسنطينية.

ب - المجال المكاني: مضمار ألعاب القوى لمعب الشهيد حملاوي قسنطينية.

ت - المجال الزمني: قمنا بإجراء التجربة الاستطلاعية يوم الاثنين الموافق لـ 2018/12/24.

وتمت الدراسة الأساسية بتاريخ 2018/12/25 إلى غاية استرجاع الاستبيانات يوم 2018/12/27.

4- إجراءات البحث:

4-1- منهج البحث:

يعد منهج البحث من الأمور الأساسية في تنفيذ البحوث العلمية، فهو أسلوب للتفكير والعمل يعتمد على الباحث لتنظيم أفكاره وتعميمها وعرضها وبالتالي الوصول إلى نتائج وحقائق معقولة حول الظاهرة موضوع الدراسة إذ أن المنهج "تغيير متعمد مضبوط للشروط المحددة لحدث ما وملاحظة التغيرات الناتجة في الحدث ذاته وتفسيرها"(18).

تم اختيار الباحثان للمنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لأنه يتناسب وأهداف الدراسة لحل مشكلة البحث وهذا الأسلوب هو أحد الأساليب التي

تستخدم «لوصف الظاهرة المدروسة وتصويرها كميًا عن طريق جمع معلومات مقننة عن المشكلة وتصنيفها وتحليلها وإخضاعها للدراسة الدقيقة» (19)، والأسلوب المسحي يدرس الواقع كما هو.

4-2- مجتمع وعينة البحث:

تعتمد البحوث العلمية في إجرائها على أدوات أساسية أبرزها العينة، والهدف الأساسي منها هو الحصول على معلومات وبيانات على المجتمع الأصلي للبحث وتعرف العينة بأنها "مجموعة جزئية مميزة ومنتقاة من مجتمع الدراسة، فهي مميزة من حيث أن لها نفس خصائص المجتمع، ومنتقاة من حيث أنه يتم انتقاؤها من مجتمع الدراسة الذي هو موضوع اهتمام الباحثان"، والفائدة من اختيار عينة بدلا من المجتمع ككل هو توفير الوقت والتكلفة التي تتطلبها دراسة المجتمع (20).

اشتملت عينة البحث على 15 مدربا وأخصائيا في مجال التدريب في ألعاب القوى في ولاية قسنطينة تم اختيارهم بالطريقة القصدية، ذلك لأنه تم اختيار العينة التي تمثل المجتمع الأصلي (مدربي ألعاب القوى المختصين في مجال السرعة) تمثيلا جيدا، حيث استخدم الباحثان طريقة توزيع استمارة الاستبيان وطريقة المقابلة الشفوية.

4-3- وسائل وأدوات جمع البيانات:

إن الأدوات التي يستخدمها الباحث في بحثه تعتبر المحور الذي يستند عليه ويوظفه في الوصول إلى كشف الحقيقة التي يبني عليها بحثه (21).

قام الباحثان باستخدام :

الاستبيان: موجه لمدربي ألعاب القوى اختصاص السرعة للحصول على البيانات المطلوبة لإتمام الدراسة. اللقاءات الشخصية مع المدربين والأخصائيين.

المصادر العربية والأجنبية.

واقع التدريب في تحسين مستوى إنجاز سباق 100م في مرحلته النهائية.....بن قارة رياض

4-3-1- أدوات البحث:

لقد اعتمد الباحثان في دراستهم رفقة فريق العمل المساعد على أداة الاستبيان المحكمة من قبل دكاترة مختصين موجهة إلى مدربين في الميدان ليدلو بأرائهم ومقترحاتهم.

4-3-2- وسائل جمع البيانات:

استمارة استبيان: وهي عبارة على وثيقة موجهة للمدربين تحتوي على ثلاث محاور كبرى، كل محور به عدد من الأسئلة وهي:

- المحور الأول: الحالة الشخصية للمدرب.

- المحور الثاني: الثقافة التدريبية للمدرب.

- المحور الثالث: واقع تدريب اختصاص 100متر.

أقلام.

حاسوب.

4-4- الدراسة الاستطلاعية:

هي عبارة عن دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه بهدف اختيار أساليبه وأدواته (22)، حيث قمنا بجمع المعلومات والاطلاع على البحوث السابقة والمذكرات التي لها صلة بموضوع البحث، والاتصال بالمختصين في هذا الميدان من أجل توفير المعطيات الكافية والإلمام بالموضوع من جميع النواحي حتى يتسنى لنا تكوين فكرة شاملة وكاملة وبالتالي إعداد الإطار النظري لهذا الموضوع وقبل توزيع استمارة الاستبيان المتعلقة بالبحث قمنا بتحكييمها من طرف دكاترة ومختصين.

قام الباحثان بإجراء الدراسة الاستطلاعية يوم الاثنين الموافق لـ 2018/12/24 على العينة من أجل جمع أكبر عدد ممكن من المعلومات لمعالجة الإشكال المطروح، وتناولت دارستنا الاستطلاعية على 15 مدربا يمثلون ست نوادي قسنطينية.

4-5- الدراسة الرئيسية:

تم القيام بالدراسة الرئيسية بتاريخ 2018/12/25 حيث تم توزيع أسئلة الاستبيان على 15 مدرباً في ألعاب القوى اختصاص السرعة يمثلون ست نوادي قسنطينية قصد الإجابة عليها كما قمنا بشرح الأسئلة التي وجدوا فيها الغموض وإلى غاية استرجاع الاستبيانات يوم 2018/12/27.

4-6- الوسائل الاحصائية:

تم استخدام اختبار كاي مربع لإيجاد الفرق بين الأجوبة، فهو يستخدم لحساب دلالة فروق التكرارات أو البيانات العددية التي يمكن تحويلها إلى تكرار مثل النسب والاحتمالات، وهذا الاختبار يهدف إلى تحديد ما إذا كانت التكرارات المشاهدة تختلف عن التكرارات المتوقعة لأسباب تتعلق بعوامل الصدفة أم تتعلق بعوامل جوهرية، وهذا يعني أن اختبار (كا2) يعتمد على قياس حسن المطابقة بين التوزيع التكراري التجريبي بالمقارنة بصورته النظرية (23).

عرض النتائج ومناقشتها:

عرض نتائج المحور الأول:

الحالة الشخصية للمدرب:

الغرض من هذه الأسئلة هو معرفة المعلومات الشخصية عن المدربين الذين يشرفون على تدريب المسافات القصيرة ، وكذلك معرفة مؤهلاتهم وخبراتهم التدريبية الميدانية.

السؤال الأول: ما هو مؤهلك العلمي ؟

- شهادة جامعية - مربى رئيسي في الرياضة - مستشار في الرياضة -

شهادات أخرى

السؤال الثاني: ماهي عدد سنوات خبرتك في تدريب المسافات القصيرة ؟

السؤال الثالث: ماهي الفئات التي سبق وان أشرفتم على تدريبها ؟

واقع التدريب في تحسين مستوى إنجاز سباق 100م في مرحلته النهائية.....بن قارة رياض

يرى الباحثان أن أكبر نسبة مؤطرة لنادي قسنطينة في مجال ألعاب القوى هم مدربين حاملي لشهادة مربّي رئيسي في الرياضة (73.33%)، وهم على علاقة مباشرة بالميدان يلها كل من مستشاري في الرياضة ومستشاررئيسي في الرياضة بنسبة كل منهما (13.33%).

2- عرض نتائج المحور الثاني:

الثقافة التدريبية للمدرب:

الغرض من الاسئلة معرفة الثقافة التدريبية الخاصة بجري المسافات القصيرة.

السؤال الأول: هل فقدان السرعة في المرحلة النهائية سببه مشكلة:

- فيزيولوجية ؟ - بدنية ؟ - بيوكيميائية ؟ - بيوميكانيكية ؟

الجدول 1: يبين اختبار كاي للسؤال (1)

نتيجة	احتمالية الاختبار	قيمة كاي	الذ سبة	الع دد	
1					
وجود فرق معنوي	0.020	5.400*	80.00	12	فيزيولوجية - بيوكيميائية
			20.00	3	فيزيولوجية - بدنية

*معنوي عند نسبة خطأ 5%

يتبين من الجدول 1 الذي يبين اختبار كاي مربع لإجابات السؤال (1)، أن قيمة احتمالية الاختبار (0.020) هي اقل من نسبة الخطأ 5%، وهذا يدل على

وجود فرق معنوي بين الإجابتين: 1/فيزيولوجية- بيوكيميائية،

2/فيزيولوجية- بدنية، والفرق لصالح الإجابة الأولى بنسبة (80%).

يرى الباحثان أن معظم المدربين مدركين و مطلعين على النواحي الفيزيولوجية والبيوكيميائية التي يتطلبها اختصاص السرعة 100 م ، وهذا راجع في الأساس إلى الخزان الطاقي للرياضي، وما يمليه هذا الاختصاص الذي يصنف في الشعبة اللاهوائية بدون حمض اللبن.

السؤال الثاني: عند رياضي السرعة اختصاص 100 م ، ماهي المسافة الملاحظة التي يفقد فيها الرياضي لسرعته ؟
الجدول 2: يبين اختبار كاي للسؤال (2)

نتيجة	احتمالية الاختبار	قيمة كا ²	الذ نسبة	العدد	
وجود فرق معنوي	0.020	5.400*	20.00	3	يلاحظ فقدان السرعة بعد حوالي 60م
			80.00	12	يلاحظ فقدان السرعة بعد حوالي 80م

*معنوي عند نسبة خطأ 5%

يتبين من الجدول 2 الذي يبين اختبار كاي مربع لإجابات السؤال (2)، أن قيمة احتمالية الاختبار (0.020) هي أقل من نسبة الخطأ 5%، وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين الإجابتين: 1- يلاحظ فقدان السرعة بعد حوالي 60 م، 2- يلاحظ فقدان السرعة بعد حوالي 80 م، والفرق لصالح الإجابة الثانية بنسبة (80%).

واقع التدريب في تحسين مستوى إنجاز سباق 100م في مرحلته النهائيةبن قارة رياض

يرى الباحثان أن فقدان السرعة راجع أساسا إلى مستوى التدريب والفروقات الفردية للرياضيين وهذا ما يؤكد محمد حسن علاوي(24)، وحسب عثمان(25) يلاحظ فقدان السرعة بعد حوالي 80-90م، ويلاحظ بصورة جلية وواضحة عند المبتدئين(26).
السؤال الثالث: حسب رأيك ووفقا لمعلوماتك ما هي المؤشرات التي تؤثر في السرعة:

1/ من الناحية البيوميكانيكية ؟ * /التواتر أو طول الخطوة ؟

الجدول 3: يبين اختبار كاي للسؤال (1-3)

نتيجة 3	احتمالية الاختبار	قيمة كاي 2	النسبة	العدد	
لا يوجد فرق معنوي	0.796	0.067*	46.67	7	التواتر
			53.33	8	طول الخطوة

*معنوي عند نسبة خطأ 6%

يتبين من الجدول 3 الذي يبين اختبار كاي مربع لإجابات السؤال (1-3)، أن قيمة احتمالية الاختبار (0.796) هي أكبر من نسبة الخطأ 6%، وهذا يدل على عدم وجود فرق معنوي بين الإجابتين: 1- التواتر، 2- طول الخطوة. يرى الباحثان أن كلا المؤشرين المقدمين من قبل المدربين لهما علاقة وطيدة

بالسرعة لا يمكن الفصل بينهما، حيث: السرعة = التواتر x المدى، فيكفي أن يكون أحد المؤشرين كبيراً لتكون السرعة أكبر، فالحصول على سرعة قصوى يتوقف على مدى التناسق والتوافق ما بين طول الخطوة وترددتها (27).

2/ أذكر معايير أخرى؟

الجدول 4: يبين اختبار كاي للسؤال (2-3)

نتيجة	احتمالية الاختبار	قيمة	الذ	الع	
ة 4	ة الاختبار	ة 2	سبة	د	
وجود فرق معنوي	0.020	5.400*	20.00	3	معايير أخرى
			80.00	12	عدم ذكر معايير أخرى

*معنوي عند نسبة خطأ 5%

يتبين من الجدول 4 الذي يبين اختبار كاي مربع لإجابات السؤال (2-3)، أن قيمة احتمالية الاختبار (0.020) هي أقل من نسبة الخطأ 5%، وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين الإجابتين، والفرق لصالح الإجابة الثانية بنسبة (80%).

يرى الباحثان أن هذا الاختلاف راجع أساساً إلى الثقافة الرياضية التي يتمتع بها القلة من المدربين، وخبرتهم وتوسعهم في الجوانب البيوميكانيكية لهذا الاختصاص.

3/ من الناحية المرفولوجية؟

واقع التدريب في تحسين مستوى إنجاز سباق 100م في مرحلته النهائية.....بن قارة رياض

*من حيث القامة: ما هو الشكل المثالي الأنسب ؟ - الشكل المعتدل، -
الشكل البدين، - الشكل النحيف.

الجدول 5: يبين اختبار كاي للسؤال (3-3)

نتيجة	احتمالية الاختبار	قيمة	الذ	ال	
5	اختبار	2	سبة	عدد	
لايو جد فرق معنوي	0.19 7	1.6 67*	00.	0	الش
			00	0	كل النحيف
			66.	1	الش
			67	0	كل المعتدل
			33.		الش
			33	5	كل البدين

*معنوي عند نسبة خطأ 1%

يتبين من الجدول 5 الذي يبين اختبار كاي مربع لإجابات السؤال (3-3)، أن قيمة احتمالية الاختبار (0.197) هي أكبر من نسبة الخطأ 1%، وهذا يدل على عدم وجود فرق معنوي بين الإجابتين: الشكل المعتدل، البدين. يرى الباحثان أن المدربين لهم ميول في انتقاء الرياضي الذي يتمتع بهيئة وسطية بين جزئه العلوي وجزئه السفلي ليكون عداء سرعة، فالأشخاص ذو الأشكال المعتدلة يمتازون بالعضلات والحيوية بطبيعتهم ومؤهلين للسرعة، وقلة من المدربين يحبذون الجزء السفلي على العلوي لطول خطوة العداء

لكن الميدان أثبت العكس فهناك عدائين قصار القامة وآخرون طوال القامة لهم من الإمكانيات ما يميزهم عن غيرهم من العدائين فعلى سبيل المثال هناك اختلاف كبير في البنية الجسدية للعدائين الأبطال الأمريكي كارل لويس والكندي بن جونسون و الجامايكي أوسن بولت .

السؤال الرابع: ماهي الصفات البدنية الأساسية الخاصة بعدائي 100 متر

؟

الجدول 6: يبين اختبار كاي للسؤال (4)

نتيجة	احتمالية الاختبار	قيمة كاي	النسبة	العدد	
6		2	66.	10	كل الصفات البدنية
لا يوجد فرق معنوي	0.197	1.6 67*	67		السرعة والقوة والمرونة
			33.	5	
			33		

*معنوي عند نسبة خطأ 1%

يتبين من الجدول 6 الذي يبين اختبار كاي مربع لإجابات السؤال (4)، أن قيمة احتمالية الاختبار (0.197) هي أكبر من نسبة الخطأ 1%، وهذا يدل على عدم وجود فرق معنوي بين الإجابتين.

يرى الباحثان أن كل اختصاص له متطلبات من الصفات البدنية الغالبة، و صفات رياضي السرعة تكمن بالدرجة الأولى في صفة السرعة، تليها القوة، ثم المرونة، وهذا ما يؤكد عثمان محمد (28).

واقع التدريب في تحسين مستوى إنجاز سباق 100م في مرحلته النهائية.....بن قارة رياض

3- عرض نتائج المحور الثالث:

واقع تدريب اختصاص 100متر:

الغرض من الأسئلة في هذا المحور هو معرفة الخطة التدريبية وكذا طرق التدريب المستعملة (الفتري، الدائري، التكراري، طرق تدريبية أخرى حديثة).

السؤال الأول: على أي أساس يتم بناء البرامج المنجزة من طرفكم؟

الجدول 7: يبين اختبار كاي للسؤال (1)

نتيجة	احتمالية الاختبار	قيمة	النسبة	العدد	
وجود فرق معنوي	0.020	5.400*	80.00	12	يتم بناء البرامج المنجزة على أساس الاختبارات
			20.00	3	يتم بناء البرامج المنجزة على أساس صفات الرياضي

*معنوي عند نسبة خطأ 5%

يتبين من الجدول 7 الذي يبين اختبار كاي مربع لإجابات السؤال (1)، أن قيمة احتمالية الاختبار (0.020) هي أقل من نسبة الخطأ 5%، وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين الإجابتين، والفرق لصالح الإجابة الأولى بنسبة (80%). يرى الباحثان أن 80% من المدربين يولون اهتماما كبيرا للاختبارات، حيث قبل إنجاز أي برنامج تدريبي لابد من معرفة مستوى الرياضي من أجل توظيف حمولات مثلى و تكييفها بجروعات مناسبة لكل رياضي، بينما 20% من المدربين ينجزون البرامج على أساس صفات الرياضي ومدى تطوير صفة على حساب أخرى، فلكل رياضة طبيعة خاصة في الأداء الحركي،

وبالتالي فإن لها مكونات عناصر اللياقة البدنية التي تساهم في إخراج هذا الأداء الحركي في أفضل صورة ممكنة (29).
السؤال الثاني: ما هي طرق التدريب المستعملة في المسافات القصيرة ؟
الجدول 8: يبين اختبار كاي للسؤال (2)

نتيجة	احتمالية الاختبار	قيمة كاي	النسبة	العدد	
وجود فرق معنوي	0.020	5.400*	20.00	3	طريقة التدريب الفكري والتكراري
			80.00	12	طريقة التدريب التكراري

*معنوي عند نسبة خطأ 5%

يتبين من الجدول 8 الذي يبين اختبار كاي مربع لإجابات السؤال (2)، أن قيمة احتمالية الاختبار (0.020) هي أقل من نسبة الخطأ 5%، وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين الإجابتين الخاصة بطرق التدريب المستعملة في المسافات القصيرة، والفرق لصالح الإجابة الثانية بنسبة (80%).
يرى الباحثان أن 80% من المدربين يعتمدون على طريقة التدريب التكراري من أجل تحسين صفة السرعة، إلا أن الجوانب الأخرى التي لها علاقة بالسرعة كمدادومة السرعة ومدادومة القوة نستعمل طريقة التدريب الفكري وطريقة التدريب التكراري معا.

واقع التدريب في تحسين مستوى إنجاز سباق 100م في مرحلته النهائية.....بن قارة رياض

السؤال الثالث: ما هي الخطة التدريبية التي يعتمد عليها المدرب في اختصاص 100م ؟
الجدول 9: يبين اختبار كاي للسؤال (3)

نتيجة	احتمالية الاختبار	قيمة كاي	النسبة	العدد	
لا يوجد فرق معنوي	0.197	1.6 67*	66. 67	10	توزيع حمولات العمل حسب ما تقتضيه كل مرحلة
			33. 33	5	تقييم الرياضي باختبارات ومنافسات

*معنوي عند نسبة خطأ 1%

يتبين من الجدول 9 الذي يبين اختبار كاي مربع لإجابات السؤال (3)، أن قيمة احتمالية الاختبار (0.197) هي أكبر من نسبة الخطأ 1%، وهذا يدل على عدم وجود فرق معنوي بين الإجابتين.

يرى الباحثان أن طريقة المدربين في توزيع حمولات العمل حسب ما تقتضيه كل مرحلة صائبة من أجل الوصول بالرياضي إلى الفورمة الرياضية يوم المنافسة، فمثلا تختلف مرحلة التحضير على المرحلة التنافسية من حيث حجم وشدة العمل وبالتالي يجب على المدرب وضع حمولات عمل مناسبة لكل مرحلة والتنويع في العمل، مع وجوب تقييم الرياضي باختبارات وإدخاله في جو المنافسات .

السؤال الرابع: هل فقدان السرعة خلال الـ 20م الأخيرة سببه راجع إلى:
*/تقنية سيئة عند الوصول ؟ */ضعف بدني ؟ */حسب رأيكم هل هناك معايير أخرى ؟

الجدول 10: يبين اختبار كاي للسؤال (4)

نتيجة	احتمالية الاختبار	قيمة	النسبة	العدد	
10		قيمة	النسبة	العدد	
لا يوجد فرق معنوي	0.247	2.8*	53.33	8	تقنية سيئة عند الوصول
			20.00	3	ضعف بدني
			26.67	4	ضعف في المخزون الطاقوي

*معنوي عند نسبة خطأ 2%

يتبين من الجدول 10 الذي يبين اختبار كاي مربع لإجابات السؤال (4)، أن قيمة احتمالية الاختبار (0.247) هي أكبر من نسبة الخطأ 2%، وهذا يدل على عدم وجود فرق معنوي بين الإجابات الثلاثة.

يرى الباحثان أنه بالرغم من استعمال خطط للتدريب واستعمال حمولات مثلى يجب التأكيد على التقنية وتحسينها التي تبقى عثرة للرياضي في عدم تكملته للسباق بنفس مستوى طموح البداية.

السؤال الخامس: حسب رأيكم كيف تقيمون آخر 20 مترا في سباق السرعة 100 م ؟

الجدول 11: يبين اختبار كاي للسؤال (5)

نتيجة	احتمالية الاختبار	قيمة	النسبة	العدد	
11		قيمة	النسبة	العدد	

واقع التدريب في تحسين مستوى إنجاز سباق 100م في مرحلته النهائيةبن قارة رياض

وجود فرق معنوي	0.020	5.40 0*	20.	3	ذكر تقييم 20م في سباق 100م
			00		عدم ذكر تقييم 20م في سباق 100م
			80.	12	
			00		

*معنوي عند نسبة خطأ 5%

يتبين من الجدول 11 الذي يبين اختبار كا مربع لإجابات السؤال (5)، أن قيمة احتمالية الاختبار (0.020)

هي أقل من نسبة الخطأ 5%، وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين الإجابتين، والفرق لصالح الإجابة الثانية عدم ذكر تقييم 20م في سباق 100م بنسبة (80%).

يرى الباحثان أن كل المدربين يعملون على تحسين مراحل سباق الـ 100م، من الانطلاق إلى تحسين السرعة القصوى إلى مداومة السرعة، لكن القلة من المدربين الذين يقيمون كل مرحلة على حدى وبالأخص تقييم المرحلة الأخيرة.

السؤال السادس: ما هي النسب المئوية لمختلف حملات التدريب التي تقترحونها لتدريب رياضيي السرعة ؟

-القوة=.....%
-السرعة=.....%
-التقنية=.....%

الجدول 12: يبين اختبار كاي للسؤال (6)

نتيجة	احتمالية	قيمة	الذ	الع	
12	الاختبار	كا	سبة	دد	
لا يوجد			66.	10	القوة:30،

فرق معنوي	0.197	1.6 67*	67		السرعة:40، التقنية:30
			33.		القوة:40، السرعة:40، التقنية:20
			33	5	

*معنوي عند نسبة خطأ 1%

يتبين من الجدول 12 الذي يبين اختبار كا مربع لإجابات السؤال (6)، أن قيمة احتمالية الاختبار (0.197) هي أكبر من نسبة الخطأ 1%. وهذا يدل على عدم وجود فرق معنوي بين الإجابتين

يرى الباحثان أن كل المدربين يعملون على تدريب عدائي السرعة بتوظيف أعلى نسبة للسرعة تليها صفة القوة لأن هاتين الصفتين تتماشيان دوماً مع بعض، و "يمكن اعتبار السرعة والقوة متلازمتين في معظم أنواع النشاط البدني، حيث أن القوة الممزوجة بالسرعة تكون القدرة أو القوة المتفجرة" (30)، تبقى التقنية وحسن توظيفها من أجل تحقيق أحسن النتائج.

السؤال السابع: هل التدريب على تحسين مستوى الإنجاز في سباق الـ 100م يكون بالتدريب على كل المراحل مجتمعة، أو العمل على كل مرحلة على حدى؟ أعطي رأيك؟

الجدول 13: يبين اختبار كاي للسؤال (7)

نتيجة	احتمالية الاختبار	قيمة كاي	النسبة	العدد	
13		2	66.	10	كل
لايوجد فرق معنوي	0.197	1.6 67*	67		مرحلة على حدى

واقع التدريب في تحسين مستوى إنجاز سباق 100م في مرحلته النهائية بن قارة رياض

			33.		كل المراحل مجتمعة
			33	5	

*معنوي عند نسبة خطأ 1%

يتبين من الجدول 13 الذي يبين اختبار كا مربع لإجابات السؤال (7)، أن قيمة احتمالية الاختبار (0.197) هي أكبر من نسبة الخطأ 1%، وهذا يدل على عدم وجود فرق معنوي بين الإجابتين.

يرى الباحثان أن معظم المدربين يعملون على تحسين مستوى الإنجاز في فعالية الـ 100م بالتدريب على كل مرحلة على حدى وهي طريقة من طرق التدريب تسمى بالطريقة الجزئية من أجل تصحيح الأخطاء ومعالجة التقنية وإعطاء كل مرحلة الوقت الكافي لتحسينها ومعالجة نقائصها، وبعضهم يعملون على كل المراحل مجتمعة.

1/إبداء الرأي؟

الجدول 14: يبين اختبار كاي للسؤال (7-1)

نتيجة	احتمالي ة الاختبار	قيم ة كا ²	الذ سبة	الع دد	
وجود فرق معنوي	0.020	5.4 00*	20. 00	3	إبداء الرأي
			80. 00	12	عدم إبداء الرأي

*معنوي عند نسبة خطأ 5%

يتبين من الجدول 14 الذي يبين اختبار كا مربع لإجابات السؤال (7-1)، أن قيمة احتمالية الاختبار (0.020) هي أقل من نسبة الخطأ 5%، وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين الإجابتين الخاصة ب: هل التدريب على تحسين المستوى الرقمي في فعالية الـ 100م يكون بالتدريب على كل المراحل مجتمعة، أو العمل على كل مرحلة على حدى؟ والفرق لصالح الإجابة الثانية بنسبة (80%).

يرى الباحثان أن القلة من المدربين ممن أبدوا برأيهم حول المرحلة الأخيرة وأعطوا تقييماً لتحسين المرحلة النهائية وهذا في إعتقاد الباحثان راجع إلى الخبرة التي اكتسبوها من الميدان.

السؤال الثامن: هل هناك برنامج تدريبي خاص بالمرحلة النهائية في سباق السرعة 100م؟ إذا كان جوابكم بنعم أذكره أن أمكن؟

الجدول 15: يبين اختبار كاي للسؤال (8)

نتيجة	احت مالية الاختبار	قيمة كا	ال نسبة	ال عدد	
وجود فرق معنوي	0.00 01	15.0 00*	10 0 00	1 5 0	ن عم لا

*معنوي عند نسبة خطأ 1%

يتبين من الجدول 15 الذي يبين اختبار كا مربع لإجابات السؤال (8)، أن قيمة احتمالية الاختبار (0.0001) هي أقل من نسبة الخطأ 1%، وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين الإجابتين الخاصة بوجود برنامج تدريبي خاص بالمرحلة النهائية في سباق السرعة 100م، والفرق لصالح الإجابة الأولى بنسبة (100%).

واقع التدريب في تحسين مستوى إنجاز سباق 100م في مرحلته النهائية.....بن قارة رياض

يرى الباحثان أن كل المدربين بدون استثناء يجمعون على استعمال برنامج تدريبي خاص بالمرحلة النهائية، لكن الواقع شيء مغاير والملاحظ في المضمار غياب كلي للتخطيط لهاته المرحلة عند عدائي السرعة.
1/ ذكر البرنامج التدريبي الخاص بالمرحلة النهائية في سباق السرعة 100م.

الجدول 16: يبين اختبار كاي للسؤال (1-8)

نتيجة	احتمالية الاختبار	قيمة	الذ	ال	
16		ة كا	سبة	عدد	
وجود	0.020	5.4 00*	20.	3	ذكرو
فرق			00		البرنامج
معنوي			80.	1	لم
			00	2	يذكروا
					البرنامج

*معنوي عند نسبة خطأ 5%

يتبين من الجدول 16 الذي يبين إختبار كا مربع لإجابات السؤال (1-8)، أن قيمة احتمالية الاختبار (0.020) هي أقل من نسبة الخطأ 5%، وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين الإجابتين الخاصة بذكر البرنامج التدريبي الخاص بالمرحلة النهائية في سباق السرعة 100م، والفرق لصالح الإجابة الثانية بنسبة (80%).

يرى الباحثان أن القلة من المدربين ممن هم متمكنون بوضع برنامج لتحسين المرحلة النهائية في اختصاص الـ 100م وهذا بحكم اطلاعهم المسبق وخبرتهم كرياضي نخبة سابقين وبحكم تكوينهم واحتكاكهم بالميدان.
على ضوء مناقشة أجوبة استمارة الاستبيان يمكننا استخلاص مايلي:

1/ من خلال أجوبة المدربين الممثلة في الجدول 11 الذي يبين اختبار كاي للسؤال (5) و الجدول 16 الذي يبين اختبار كاي للسؤال (8-1) نستخلص بأن الفرضية الأولى المتعلقة بمسافة 20م الأخيرة من سباق 100م غير مدرجة في مخطط التدريب محققة.

2/ من خلال أجوبة المدربين الممثلة في الجدول 6 الذي يبين اختبار كاي للسؤال (4) و الجدول 12 الذي يبين اختبار كاي للسؤال (6) نستخلص بأن الفرضية الثانية المتعلقة بالصفات البدنية التي لها علاقة بتحسين الـ 20م الأخيرة هي صفتي السرعة والقوة محققة.

3/ من خلال أجوبة المدربين الممثلة في الجدول 9 الذي يبين اختبار كاي للسؤال (3) نستخلص بأن الفرضية الثالثة المتعلقة بالطريقة التدريبية الفعالة لتحسين الـ 20م الأخيرة تكمن في تحديد نسب حمولة مثلى محققة.

الاستنتاجات:

لقد توصل الباحثان إلى الاستنتاجات التالية:

* وجود اختلافات في الرؤى لدى المدربين وهذا بالأساس راجع إلى التكوين والخبرة والثقافة الرياضية التي يكتسبها كل مدرب عن الآخر ويتضح ذلك جليا في الأسئلة الدقيقة والمتعلقة بذكر معايير أخرى أو ذكر برنامج أو إبداء رأي ويتعلق الأمر بالجدول: (4، 11، 14، 16)، أين القلة من المدربين الذين أعطوا إجابات وقدموا توضيحات ومعلومات.

* لا توجد طريقة متفق عليها لتحسين المرحلة النهائية لسباق السرعة 100م مستوية، وهذا راجع بالأساس لكون كل مدرب ينتهج طريقة معينة بتكييف حمولات مثلى وتطبيقها على الرياضيين.

واقع التدريب في تحسين مستوى إنجاز سباق 100م في مرحلته النهائية.....بن قارة رياض

/* عدم تقييم المرحلة الأخيرة من قبل المدربين، والاقتصار على تقييم السرعة القصوى و العمل على تحسين مداومة السرعة وعمليات الانطلاق من خلال النتيجة النهائية لسباق الـ 100م.

/* عدم إجراء قياسات أنثروبومترية على العدائين ومتابعة مرفولوجية خلال بداية كل موسم رياضي.

/*عدم وجود برنامج متفق عليه يخدم ويعالج بشكل دقيق هبوط السرعة لدى فئة الأشبال.

/* عدم الاهتمام بالجوانب البيوميكانيكية للحركة والتي من شأنها أن تعالج الجوانب التقنية والحركية.

/* عدم وجود تخطيط للمرحلة النهائية في غضون العمليات التدريبية، وتقييمها بشكل مباشر.

/* القلة من المدربين الذين يقيمون كل مرحلة على حدى وبالأخص تقييم المرحلة الأخيرة.

التوصيات:

يوصي الباحثان بمايلي:

* أهمية التأكيد على وضع برنامج تدريبي خاص بالمرحلة النهائية من شأنه تحديد الفارق في النتيجة النهائية للسباق.

* ضرورة اختبار كل مرحلة من مراحل سباق 100م على حدى وتقييم المدرب لنقاط قوة وضعف الرياضي.

* وضع برنامج خاص لتحمل السرعة والتخطيط له من قبل المدرب من شأنه تحفيز الرياضي على تخطي حاجز السرعة وكذا تحسين مستوى الإنجاز.

* ضرورة وضع برامج تدريبية خاصة تخدم المرحلة النهائية لسباق السرعة 100م مستوية مع ضرورة التأكيد على درجات حمل التدريب وتكييفها مع الرياضيين.

* جعل هذه الدراسة نقطة شروع الى عمل جديد لباحثين في فعاليات اخرى تتطلب مطاولة السرعة في ألعاب القوى لتحقيق أفضل المستويات الرياضية لخدمة الحركة الرياضية.

الهوامش :

- محمد حسن علاوي، علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية، القاهرة: دار الفكر العربية، 2001، ص 73.
- محمد حسن علاوي، علم التدريب الرياضي، ط 13. القاهرة: دار المعارف، 1994، ص 151.
- ويكيبيديا <https://shortest.link/Cpc>
- يحي السيد إسماعيل الحاوي، المدرب الرياضي بين الأسلوب التقليدي والتقنية الحديثة في مجال التدريب، ط 1، المركز العربي للنشر، 2002، ص 105.
- عثمان محمد، موسوعة ألعاب القوى، الكويت: دار القلم للنشر والتوزيع، 1990، ص 114.
- المرجع نفسه ص 15.
- الدباغ، موفق سعيد، دراسة عدد من المتغيرات الوظيفية والبايوكيميائية في عدو 100م، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، 2001، ص 54.
- مرجع سبق ذكره ص 116.
- مرجع سبق ذكره ص 57.
- الحيالي معن عبد الكريم جاسم، أثر استخدام تدريبات السرعة بالمساعدة والمقاومة على بعض الصفات البدنية والإنجاز في عدو 100م، رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، العراق، 2001، ص 27.
- مرجع سبق ذكره ص 116.
- أحمد بسويسي، أسس ونظريات التدريب الرياضي. دار الفكر العربي. القاهرة 1999، ص 167.
- مرجع سبق ذكره ص 117.
- مرجع سبق ذكره ص 214.
- محمد حسن علاوي، علم التدريب الرياضي، ط 12. القاهرة: دار المعارف، 1992، ص 19.
- بهجت نسرين، "بعض عناصر اللياقة البدنية وعلاقتها بمستوى إنجاز فعلي الوثب الطويل وعدو 100م". مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية، جمهورية العراق: المجلد العاشر، العدد الأول، 2010.
- م.د.أكرم حسين جبر الجنابي، "نسبة مساهمة المتغيرات الكينماتيكية خلال المسافات التحليلية في الإنجاز لعدو 100م شباب". مجلة علوم التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية جامعة القادسية، جمهورية العراق: المجلد الخامس، العدد الثالث (ج 2)، 2012.

واقع التدريب في تحسين مستوى إنجاز سباق 100م في مرحلته النهائية بن قارة رياض

- ديو بلوب فان دالين، مناهج البحث العلمي في التربية وعلم النفس، ترجمة محمد نبيل وآخرون، القاهرة: دار تكنويرتن للطباعة، 1984، ص377.
- الحمداني عبد الرازق، مناهج البحث العلمي، عمان: مؤسسة الوراق، 2006، ص145
- داود عزيز، منهج البحث العلمي، ط1، الأردن: دار أسامة للنشر والتوزيع ودار الشرق الثقافي، 2006، ص94.
- بن برنو عثمان، تحديد درجات معيارية من خلال بطارية اختبار لتقوية بعض المهارات الأساسية، 2007، ص225.
- كامل فريد، مناهج البحث العلمي تصميم البحث والتحليل الإحصائي، الأردن، دار الميسرة، 2009، ص292.
- علي سموم الفرطوسي وآخران، القياس والاختبار والتقويم في التربية الرياضية، بغداد، مطبعة المهيمن، 2014، ص166.
- مرجع سبق ذكره ص19.
- مرجع سبق ذكره ص117.
- مرجع سبق ذكره ص224.
- مرجع سبق ذكره ص167.
- مرجع سبق ذكره ص116.
- مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي الحديث، القاهرة، مصر، دار الفكر العربي ، ط2، 2001، ص146.
- كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسنين، اللياقة البدنية ومكوناتها، القاهرة، ط1، دار الفكر العربي، 1997، ص92.

الملاحق:

أسئلة الاستبيان1/

المحور الأول: الحالة الشخصية للمدرب:

الغرض من هذه الأسئلة هو معرفة المعلومات الشخصية عن المدربين الذين يشرفون

على تدريب المسافات القصيرة

وكذلك معرفة مؤهلاتهم وخبراتهم التدريبية الميدانية.

السؤال الأول: ما هو مؤهلك العلمي ؟

- شهادة جامعية - مربي رئيسي في الرياضة - مستشار في الرياضة -
شهادات أخرى

.....
السؤال الثاني: ماهي عدد سنوات خبرتك في تدريب المسافات القصيرة ؟
.....

السؤال الثالث: ماهي الفئات التي سبق وان أشرفتم على تدريبها ؟
.....

المحور الثاني: الثقافة التدريبية للمدرب:

الغرض من الأسئلة معرفة الثقافة التدريبية الخاصة بجري المسافات القصيرة.

السؤال الأول: هل فقدان السرعة في المرحلة النهائية سببه مشكلة:

- فيزيولوجية ؟ - بدنية ؟ - بيوكيميائية ؟ - بيوميكانيكية ؟
.....

السؤال الثاني: عند رياضي السرعة اختصاص 100م، ماهي المسافة الملاحظة التي يفقد فيها الرياضي لسرعته ؟
.....

السؤال الثالث: حسب رأيك ووفقا لمعلوماتك ما هي المؤشرات التي تؤثر في السرعة:
1/ من الناحية البيوميكانيكية ؟ * /التواتر أو طول الخطوة ؟
.....

2/ أذكر معايير أخرى ؟
.....

3/ من الناحية المرفولوجية ؟

* /من حيث القامة: ما هو الشكل المثالي الأنسب ؟ - الشكل المعتدل، - الشكل البدن، - الشكل النحيف.
.....

السؤال الرابع: ماهي الصفات البدنية الأساسية الخاصة بعدائي 100متر ؟

المحور الثالث: واقع تدريب اختصاص 100متر:

- الغرض من الأسئلة في هذا المحور هو معرفة الخطة التدريبية وكذا طرق التدريب

المستعملة (الفتري، الدائري، التكراري، طرق تدريبية أخرى حديثة).

السؤال الأول: على أي أساس يتم بناء البرامج المنجزة من طرفكم ؟
.....

واقع التدريب في تحسين مستوى إنجاز سباق 100م في مرحلته النهائية بن قارة رياض

السؤال الثاني: ما هي طرق التدريب المستعملة في المسافات القصيرة ؟

السؤال الثالث: ما هي الخطة التدريبية التي يعتمد عليها المدرب في اختصاص 100م ؟

السؤال الرابع: هل فقدان السرعة خلال الـ20م الأخيرة سببه راجع إلى:
*/تقنية سيئة عند الوصول ؟ * /ضعف بدني ؟ * /حسب رأيكم هل هناك معايير
أخرى ؟

السؤال الخامس: حسب رأيكم كيف تقيمون آخر 20 مترا في سباق السرعة 100م ؟

السؤال السادس: ما هي النسب المئوية لمختلف حمولات التدريب التي تقترحونها لتدريب
رياضي السرعة ؟

-القوة=.....% -السرعة=.....% -التقنية=.....%

السؤال السابع: هل التدريب على تحسين مستوى الإنجاز في سباق الـ100م يكون
بالتدريب على كل المراحل مجتمعة ،أو العمل على كل مرحلة على حدى ؟ أعطي رأيك ؟

السؤال الثامن: هل هناك برنامج تدريبي خاص بالمرحلة النهائية في سباق السرعة 100م
؟ إذا كان جوابكم بنعم أذكره إن أمكن ؟

2/ قائمة المحكمين

جامعة عبد الحميد	أستاذ التعليم العالي	- أ.د فؤاد شيحة مهري- قسنطينة
جامعة عبد الحميد	أستاذ التعليم العالي	- أ.د بن قارة ياسين مهري- قسنطينة
جامعة الجزائر	أستاذ التعليم العالي	- أ.د ما هور باشا مراد
جامعة الجزائر	أستاذة التعليم العالي	- أ.د فراحتية صبيرة

- أ.د حكومي سيد علي أستاذ التعليم العالي المعهد الوطني للتكوين العالي في علوم وتكنولوجيا الرياضة الجزائر
- د.علوي منير أستاذ التعليم العالي جامعة باتنة

3/فريق العمل المساعد

- الدكتور بليلي عمار جامعة عبد الحميد مهري- قسنطينة
- الأستاذ بوريو محمد مستشار رئيسي بالمعهد الوطني للتكوين العالي لإطارات الشباب والرياضة قسنطينة
- الأستاذ مسيخ بشير مستشار رئيسي بالمعهد الوطني للتكوين العالي لإطارات الشباب والرياضة قسنطينة

4/نوادي ولاية قسنطينة

- 1/نادي مواهب أتلتيك قسنطينة، MAC
- 2/نادي المعهد الوطني للتكوين العالي لإطارات الشباب والرياضة، INFS/CJS
- 3/نادي الرياضي الإخوة عباس، ASFA
- 4/أتلتيك النادي الرياضي بونوارة، ACSB
- 5/نادي أجيال الرياضية قسنطينة. ARC
- 6/ نادي الشباب الرياضي للدقسي، JSD