رقم الترتيب :

رقم التسلسلي:

جامـــــــــعة قاصدي مرباح ورقلـــــــــــــة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم النشاط البدني الرياضي التربوي

شعبـــــة النشاط البدني الرياضي التربوي

مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات شهادة ماستر أكاديمي تخصص تربية حركية للطفل و المراهق

اثر استخدام التدريب الفتري المنخفض الشدة على صفة التحمل لدى تلاميذ المرحلة الثانوية

اثر استخدام التدريب الفتري المنخفض الشدة على صفة التحمل لدى تلاميذ الاولى ثانوي لثانوية مفدي زكرياء بلدية تماسين

إعداد الطالب : خباز شرف الدين

نوقشت و أجيزت علنا بتاريخ : 18 جوان 2019

أمام اللجنة المكونة من السادة :

الأستاذ : العيد بن براهيم (أستاذ محاضر أ ـ جامعة قاصدي مرباح ورقلة) رئيسا

الأستاذ: ناصر يوسف (أستاذ محاضر أ ـ جامعة قاصدي مرباح ورقلة) مشرفا

الأستاذ: زروال محمد (أستاذ محاضر أ ـ جامعة قاصدي مرباح ورقلة) مناقشا

رقم الترتيب :

رقم التسلسلي:

جامـــــــــعة قاصدي مرباح ورقلـــــــــــة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم النشاط البدني الرياضي التربوي

شعبـــــة النشاط البدني الرياضي التربوي

مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات شهادة ماستر أكاديمي تخصص تربية حركية للطفل و المراهق

اثر استخدام التدريب الفتري المنخفض الشدة على صفة التحمل لدى تلاميذ المرحلة الثانوية

اثر استخدام التدريب الفتري المنخفض الشدة على صفة التحمل لدى تلاميذ الاولى ثانوي لثانوية مفدي زكرياء بلدية تماسين

إعداد الطالب : خباز شرف الدين

نوقشت و أجيزت علنا بتاريخ : 18 جوان 2019

أمام اللجنة المكونة من السادة :

الأستاذ : العيد بن براهيم (أستاذ محاضر أ ـ جامعة قاصدي مرباح ورقلة) رئيسا

الأستاذ: ناصر يوسف (أستاذ محاضر أ ـ جامعة قاصدي مرباح ورقلة) مشرفا

الأستاذ: زروال محمد (أستاذ محاضر أ ـ جامعة قاصدي مرباح ورقلة) مناقشا

2018/2019:

الإهداء

بسم الله الرحمان الرحيم و صلى الله على سيدنا محمد و آله و صحبه أجمعين

مصداقا لقوله تعالى بعد بسم الله الرحمان الرحيم:
"و قضى ربك أن لا تعبد إلا إياه و بالوالدين إحسانا"

أولا أهدي ثمرة جهدي المتواضع إلى أعز ما أملك في هذا الكون، هؤلاء الذين عانوا من أجلي سهرا وصبرا لتكبيري وتعليمي هؤلاء الذين كرّمهم الله سبحانه تعالى ألا وهم والداي

و إلى إخوتي و أخواتي و عائلتي الكريمة كل باسمه كبيرهم و صغيرهم , إلى كل من ساعدني من قريب أو من بعيد و إلى كل أصدقائي الأوفياء : صابر , قاسم , أيوب , أسامة , عبد الله , عبد الغني , احمد , مصطفى , محمد .....

إلى كل هؤلاء أهدي هذا العمل المتواضع

شكر و تقدير

الحمد لله حمدا كثيرا على نعمه و ُشكره على عونه لإتمام هذا البحث، وبعد

عملا بقوله تعالى " و لئن شكرتم لأزيدنكم" بداية أشكر الله على إتمام هذا العمل راجيا منه جل شأنه تحسين عاقبتنا وأحوالنا في كل الأمور.آمين.

لابد لنا ونحن نخطو خُطُواتنا الأخيرة في الحياة الجامعية من وقفة نعود إلى أعوام قضيناها في رحاب الجامعة مع أساتذتنا الكرام الذين قدموا لنا الكثير باذلين بذلك جهودا كبيرة في بناء جيل الغد لتُبعث الأمة من جديد. و قبل أن نمضي نتقدم بأسمى عبارات الشكر والامتنان و التقدير والمحبة، إلى الذين حملوا أقدس رسالة في الحياة إلى الذين مهّدوا لنا طريق العلم والمعرفة. إلى جميع أساتذتنا الأفاضل.

إلى من زرعوا التفاؤل في دربنا و قدموا لنا المساعدات والتسهيلات و الأفكار و المعلومات ربما دون أن يشعروا بدورهم بذلك فلهم منا كل الشكر و أخص منهم: الأستاذ المشرف: ناصر يوسف .

ونتقدم بشكرنا الجزيل لجميع أساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية دون استثناء على مساعدتنا على إتمام هذه المذكرة، حيث قدمتم لنا العون ومددتم لنا يد المساعدة وزودتمونا بالمعلومات اللازمة لإتمام هذا العمل أتمنى لهم الحياة السعيدة و الهنيئة.

اثر استخدام التدريب الفتري المنخفض الشدة على صفة التحمل لدى تلاميذ المرحلة الثانوية

الملخص:

هدفت الدراسة إلى التعرف على اثر استخدام التدريب الفتري المنخفض الشدة على صفة التحمل لدى تلاميذ المرحلة الثانوية و الكشف عن طبيعة العلاقة بين التدريب الفتري المنخفض الشدة و صفة التحمل لدى تلاميذ المرحلة الثانوية , و قد استخدمنا المنهج التجريبي, لتحقيق فرضيات بحثنا ألا وهي : هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و القياس البعدي لصفة التحمل لدى ذكور مرحلة الأولى ثانوي ,هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و القياس البعدي لصفة التحمل لدى إناث مرحلة الأولى ثانوي , اعتمدنا في بحثنا على اختبار التحمل في الجري بالنسبة للذكور اختبار 800م و للإناث اختبار 600م وهذا لاختبار عينة الدراسة المتكونة من (98) تلميذ من ثانوية مفدي زكرياء في دائرة تقرت الكبرى بلدية تماسين , وهذا لاختبار وجود علاقة بين التدريب الفتري المنخفض الشدة و صفة

التحمل من عدمه و التوجه الايجابي لعينة الدراسة و في الأخير توصلنا إلى إن التدريب الفتري المنخفض الشدة له تأثر ايجابي على صفة التحمل لدى التلاميذ الأولى ثانوي .

الكلمات المفتاحية : التدريب الفتري المنخفض الشدة , التحمل , التلاميذ

ABSTRACT:

The aim of the study was to identify the effect of using training low intensity on endurance among high school students And to reveal the nature of the relationship between training the low-intensity and endurance among of high school students , We have used the appropriate experimental method of, to achieve the hypotheses of our research namely : There were statistically significant differences between pre-measurement and post-measurement of endurance in males of first-secondary stage , There were statistically significant differences between pre-measurement and post-secondary measurement of endurance in first-secondary females , We adopted in our research the Endurance test in running for male test 800 m and for female test 600 m This is to test the study sample of (98) students From the secondary school of Mfdy Zakaria in the circle of the largest municipality of Tamasin, This is to test for a relationship between low-intensity, low-intensity and low-intensity neonatal training. And finally we arrived until Monthly training Low intensity His positive influence On endurance status The pupils have a secondary secondary.

Keywords: Monthly training Low intensity, endurance, pupils

فهرس المحتويات

الصفحة	المـــوضـــوعـــــات
أ	الإهداء
ب	الشكر و التقدير
ت	الملخص
ث	فهرس المحتويات
ج	قائمة الجداول
	المقدمة
	الجانب النظري **الفصل الأول: مدخل للدراسة**

1ـ إشكالية الدراسة	6
2ـ فرضيات الدراسة	7
3ـأهداف الدراسة	7
4ـ أهمية الدراسة	7
5ـ مصطلحات و مفاهيم الدراسة	8
6ـ أهم النظريات المفسرة لمتغيرات الدراسة	9
6ـ1ـ التحمل	9
6ـ1ـ1ـ تعريف التحمل	9
6ـ1ـ2ـ أنواع التحمل	10
6ـ1ـ3ـ العوامل المؤثرة على صفة التحمل	11
6ـ1ـ4ـ أهداف التحمل	11
6ـ1ـ5ـ ظاهرة التعب وارتباطها بالتحمل	11
6ـ1ـ6ـ الوسائل المستخدمة لتنمية التحمل	12
6ـ1ـ7ـ طرق تدريب التحمل	13
6ـ1ـ8ـ طرق تنمية التحمل الخاص	13
6ـ2ـ1ـ التدريب الفتري	13
6ـ2ـ2ـ التدريب الفتري منخفض الشدة	14
6ـ2ـ3ـ خصائص التدريب الفتري منخفض الشدة	14
6ـ2ـ4ـ الخصائص الفسيولوجية للتدريب الفتري منخفض الشدة	16
6ـ2ـ5ـ بعض أشكال التمرينات الخاصة بالتدريب الفتري منخفض الشدة	17
6ـ3ـ1ـ مفهوم المراهقة	18
6ـ3ـ2ـ المفهوم الزمني للمراهقة	18
6ـ3ـ 3ـ خصائص النمو في مرحلة المراهقة من (12-15)	18
6ـ3ـ4 ـ أهمية الرياضة في المراحل العمرية	21
6ـ3ـ 5ـ أهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراهق	22
الفصل الثاني: الدراسات و البحوث السابقة	
1ـ عرض و تحليل الدراسات السابقة	24
2ـ التعليق على الدراسات السابقة	25
الجانب التطبيقي	
الفصل الثالث: طرق و منهجية الدراسة	
1ـ المنهج المستخدم	30
2ـ مجتمع الدراسة	30
3 –عينة البحث و كيفية اختيارها	30
4- مجالات البحث	30
5- الأسس العلمية للاختبار	31
6- الإجراءات المتبعة	31
8- الأساليب الإحصائية المستعملة	33

الفصل الرابع: عرض نتائج الدراسة ومناقشتها	
1ـ عرض نتائج الدراسة و تحليلها	35
2ـ مناقشة و تفسير نتائج الدراسة	38
3ـ أهم الاستخلاصات	39
4ـ اقتراحات	39
خاتمة	
قائمة المصادر و المراجع	
المراجع باللغة العربية	42
الملاحق	
البرنامج المطبق للتدريب	45
استمارة بيانات اختبار (ت)	48

قـــائمة الجـداول

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
1	التمارين المستخدمة لألعاب القوى مسابقات الجري للناشئين تحت 18 سنة	15
2	دلالة الفروق بين العينتين في الاختبار القبلي للذكور	32
3	دلالة الفروق بين العينتين في الاختبار القبلي للإناث	32
4	دلالة الفروق بين الاختبار القبلي و البعدي للعينة الضابطة للذكور	35
5	دلالة الفروق بين الاختبار القبلي و البعدي للعينة التجريبية للذكور	35
6	دلالة الفروق بين العينتين في الاختبار البعدي للذكور	36
7	دلالة الفروق بين الاختبار القبلي و البعدي للعينة الضابطة للإناث	36
8	دلالة الفروق بين الاختبار القبلي و البعدي للعينة التجريبية للإناث	37
9	دلالة الفروق بين العينتين في الاختبار البعدي للإناث	37

مقـــــــــدمة

المقـــــدمة

أغلب الرياضيين يحاولون و يجتهدون من اجل الارتقاء و الوصول إلى اعلي مستوى في المجال الرياضي المتخصص فيه و اغلبهم يعتمدون على الأبحاث و الدراسات الناجحة من اجل التطوير في أدائهم و فاعليتهم في الانجاز داخل المنافسات و المباريات .

و تطوير فاعلية الانجاز من اجل الوصول للمستويات العليا يعتمد و يرتبط ارتباطا وثيقا بتنفيذ تدريبات تعمل على تطوير مستوى التحمل و بالتالي تزيد من تحسين مستوى الانجاز ، و يكون التعرف على مدى صلاحية الرياضي في اللعبة المناسبة أثناء ممارسة نشاط رياضي منظم ، فضلا عن الاختبارات البدنية و التي تسمح بالتنبؤ بمستوى التخصص ، إذ أن الأسلوب العلمي في اختيار الرياضي للعبة المناسبة يعتمد على القياسات الفسيولوجية و القدرات البدنية المتمثلة بالتحمل الهوائي و اللاهوائي و القوة العضلية و السرعة و تعد صفة التحمل من الصفات البدنية الضرورية لجميع أنواع الأنشطة الرياضية التي تحتاج إلى مستوى معين من القوة العضلية لفترات طويلة مع موالاة تكرار الأداء و تمريناتها مثلا ، أو محاولة صعود بعض التلال أو تمرينات صعود السلم و من أهم الطرق الرئيسية لتنمية التحمل تتلخص في زيادة عدد مرات تكرار التمرينات أو المجموعات مع تميز الحمل بالشدة المتوسطة بالإضافة إلى محاولة العمل على تقصير فترات الراحة تدريجيا . تعتبر التربية البدنية والرياضة جزءا أساسيا من النظام التربوي ،إذ تمثل جانبا من التربية العامة التي تهدف وتعمل على تنمية وبلورة شخصية التلميذ وإعداده إعدادا بدنيا وعقليا في توازن تام [(1)]

و سوف نحاول في هذا البحث معرفة مدى اثر استخدام التدريب الفتري منخفض الشدة على صفة التحمل لدى تلاميذ المرحلة الثانوية .

لقد تم تناول الموضوع من جانبيه النظري و التطبيقي في أربعة فصول على النحو التالي:

1– وزارة التربية البدنية : منهاج التربية البدنية و الرياضية , السنة الثالثة ثانوي , الديوان الوطني للتعليم و التكوين عن بعد , الجزائر ,مارس 2006, ص 24.

الجانب النظري:

❖**الفصل الأول :** و ُخصص لمدخل الدراسة و تضمن تحديد إشكالية الدراسة بتساؤلاتها ثم
الأهداف المرجّوة من الدراسة، فرضياتها، أهمية البحث، و التحديد الإجرائي لمصطلحات الدراسة مع النظريات المفسرة لمتغيرات الدراسة.

❖**الفصل الثاني :** وهو فصل الدراسات السابقة، ت ّضمن الدراسات المرتبطة بالدراسة الحالية،
حيث يحتوي على عرض و تحليل و مناقشة لهذه الدراسات

الجانب التطبيقي:

❖**الفصل الثالث:**شمل على طرق ومنهجية الدراسة حيث تضمن منهج الدراسة، الدراسة الاستطلاعية، العينة و كيفية اختيارها، حدود الدراسة، أدوات جمع البيانات،أساليب التحليل الإحصائي
المستعملة في الدراسة.

❖**الفصل الرابع:**وتضمن عرض لنتائج الدراسة و مناقشتها في ضوء الإطار النظري للدراسة و الدراسات السابقة.

الجانب النظري

الفصل الأول:مدخل الدراسة

إشكالية الدراسة

أهداف الدراسة

فرضيات الدراسة

أهمية الدراسة

مصطلحات ومفاهيم الدراسة

أهم النظريات المفسرة لمتغيرات الدراسة

1- الإشكالية :

لقد عرفت الرياضة تطورات منذ القديم بحيث كان الإنسان يمارسها في حياته اليومية، للحصول على قوته اليومي وبعد ذلك طورها الإغريق إلي أن أصبحت هناك منافسات وألعاب، وأصبحت الرياضة ظاهرة اجتماعية جلبت اهتمام الباحثين في الألعاب التنافسية و من بين هذه الألعاب نجد العدو الذي أصبح من أهم الرياضات و هو ركيزة كل الرياضات و قد اهتمت به الشعوب في قديم الزمان و حتى وقتنا الحاضر اذ حيث انقلبت من مرحلة الممارسة كهواية إلى مرحلة أكثرتنظيما تمثلت في ممارسته لكسب لقمة العيش، فأصبح فرع من فروع الرياضة التي لها علم قائم بذاته يحتوى على ابحاث و تطورات،فشيدت له المنشآت والمركبات ونظمت له دورات وبطولات قارية وعالمية وإقليمية حيث اصبح من اشهر الرياضات و أكثرها استقطابا .

إن رياضة العدو تمارس على عدة مستويات فهناك الأندية الرياضية و الرياضة المدرسية و العدو الريفي، و جميعها تخضع للتطوير و يرتكز التدريب للعدو على جوانب أساسية منها الإعداد العام و الإعداد الخاص و الإعداد النفسي و الإعداد المهاري [1].

كما أن التدريب يهدف إلى محاولة الوصول بالرياضي إلى أعلى مستوي من الأداء ونجد أن للتدريب طرق مختلفة،ومن بين هذه الطرق المهمة في التدريب نجد طريقة التدريب الفتري المنخفض الشدة والتي يعتمد عليها في تطوير وتنمية صفات البدنية .

ومن بين الصفات التي يمكن تطويرها وتنميتها نجد صفة التحمل التي هي صفة من الصفات البدنية و التي تتنوع و تختلف حسب المراحل العمرية و مرحلة المراهقة مهمة لتطور التحمل نموه بصفة جيدة ولهذا يهتم المدربين بهذه المرحلة العمرية، حيث يسعى جميعهم مناجل تطويرها وتنميتها لما لها من أهمية في رياضات القوة و السرعة، فالتحمل يمكن تطويره و تنميته من اجل تحسين والرفع من مستوي الأداء ، و من كل هذا فرضنا التساؤل التالي :

- **التساؤل العام :**

- هل يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التدريب الفتري المنخفض الشدة والتدريب المستمر على صفة التحمل لدى تلاميذ الأولى ثانوي ؟

1– مهند حسين البشتاوي، أحمد إبراهيم الخوجا: مبادئ التدريب الرياضي،ط1، دار وائل لنشر عمان ، ط1 دار وائل للنشر عمان , 2005ص 2

- **التساؤلات الجزئية :**

- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي لصفة التحمل لدى ذكور مرحلة الأولى ثانوي؟
- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي لصفة التحمل لدى إناث مرحلة الأولى ثانوي؟

2ـ الفرضيات :

- **الفرضية العامة :**

- يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التدريب الفتري المنخفض الشدة والتدريب المستمر على صفة التحمل لدى تلاميذ الأولى ثانوي .

- **الفرضيات الجزئية :**

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي لصفة التحمل لدى ذكور مرحلة الأولى ثانوي

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي لصفة التحمل لدى إناث مرحلة الأولى ثانوي.

3ـ أهداف الدراسة :

- الكشف عن مدى أهمية صفة التحمل في هذه المرحلة العمرية .

- الكشف عن دور التدريب المنخفض الشدة في التأثير على صفة التحمل لدى الذكور و الإناث في مرحلة الأولى ثانوي .

4ـ أهمية الدراسة :

أ- الجانب العلمي :

- إثراء مجال البحث العلمي.

- ملء الفراغ الملموس في المكتبة وخاصة الدراسة المتعلقة بالموضوع.

- تدعيم المعهد بمذكرة في هذا الموضوع الذي يصبح في المستقبل كمرجع يستفاد منه.

ب – الجانب العملي :

- تكمن أهمية هذا البحث في أنه دراسة ميدانية تبين اثر استخدام التدريب المنخفض الشدة على صفة التحمل لدى تلاميذ المرحلة الثانوية .

- إعطاء صورة واضحة وشاملة على اثر استخدام التدريب المنخفض الشدة على صفة التحمل .

5ـ شرح مصطلحات الدراسة :

- **الطرق التدريبية :**

- **تعريف طرق التدريب لغة** : طرق و هي مجموع كلمة طريق و تعني المسار و المسلك المتبع للوصول إلى الهدف .

- **تعريف طرق التدريب اصطلاحا** : تعرف بأنها المنهجية ذات النظام و الاشتراطات المحددة المستخدمة في تطوير المستوى البدني للاعب [1].

- **التعريف الإجرائي :** هي الوسائل التي يتم بها تنمية وتطوير للفرد الرياضي إلى أقصى درجة ممكنة.

- **طريقة التدريب الفتري منخفض الشدة :**

هو تقديم عمل تدريبي يعقبه راحة بصورة متكررة أو تبادل متبادل للعمل [2].

- **المراهقة :**

لغة : هي من فعل (راهق) وراهق الغلام بمعنى كارب العلم أي بلغ الرجال فهو مراهق

1- مفتي إبراهيم حماد ، **التدريب الرياضي الحديث** ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ط 3 ، ص 21.

2- بسطوسي أحمد ، **أسس و نظريات التدريب الرياضي** ، دار الفكر العربي ، القاهرة 1999،ص 28.

اصطلاحا :إن المراهقة مرحلة انتقالية من الطفولة إلى الرشد و تتصف منذ بدايتها بالعديد من الخصائص الهامة التي تميزها فهي بذلك مرحلة فريدة من مراحل الإنسان الحافلة بتغيرات جسمية و انفعالية و اجتماعية [1]، و هي المرحلة التي يمكن تحديدها ببداية نضج الوظائف الجنسية و تنتهي بسن الرشد و إشراف القوى العقلية المختلفة على تمام النضج [2].

تعريف الإجرائي : تعرف على أنها أصعب مرحلة في حياة الفرد حيث يسودها الإحباط والاكتئاب والصداع والتوتر النفسي الشديد، كما يسود هذه المرحلة الأزمات النفسية وصعوبة التوافق بين المراهقين والمحيطين بهم

6- أهم النظريات المفسرة لمتغيرات الدراسة:

6-1- التحمل :

1-1- تعريف التحمل (الجلد):

يعد احد المكونات الأساسية للأداء البدني و القدرة الحركية و اللياقة البدنية و الحركية و كفاءة الفرد فيما يتعلق بالجلد تتوقف علا سلامة أجهزة الجسم (الجهازين الدوري و التنفسي و الجهاز العضلي و العصبي) و يتوقف على مقدار التعاون بين هذه الأجهزة [3].

- **المداومة :**هي

1ـ القدرة على القيام بإنجاز عمل ما لفترة طويلة بتأثير ايجابي و بشدة علية .

2ـ القدرة على الصمود للتعب .

3ـ مقدرة معينة للفرد على أداء جهد ميكانيكي مستمر بشدة معلومة خلال فترة زمنية معينة .

4ـ القدرة على أداء عمل متوسط الجهد و الاستمرار في هذا الأداء لفترة طويلة .

1ـ نادية شرادي ،**التكليف المدرسي لدى الطفل و المراهق على ضوء التنظيم العقلي** ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر 2006 ص 33.

2ـ خليل ميخائيل معوض ،**قدرات و سمات الموهوبين** ،جامعة الإسكندرية ،مصر 2000، ص 15.

3 د. مهند حسين البشتاوي واحمد ابراهيم الخواجا،**مبادئ التدريب الرياضي**،العمان،داروائل للنشر2010،ط2 ، صفحة 348 .

1ـ2ـ أنواع التحمل :

التحمل نوعان هما :

- **التحمل العام :**قدرة الفرد الرياضي أو الشخص على مقاومة التعب أثناء أداء الحركات و التمارين الرياضية لفترة زمنية طويلة (عند استخدام أحمال تدريبية عامة) و أهداف من تنمية التحمل العام تحسين عمل الجهازين الدوري و التنفسي و تكوين قاعدة فيزيولوجية عريضة و التحمل العام أي رياضة تمارس لزمن أو مسافة طويلة كالسباحة و الجري لمسافات طويلة .

- **مميزات التحمل العام :**

يرى ماتفيف التحمل العام يتميز بالآتي :

1ـ طول فترة الأداء .

2ـ الاستمرار في الأداء .

3ـ أن يكون الحمل ذا شدة مرتفعة نسبيا .

4ـ كفاءة الجهازين الدوري و التنفسي .

- **التحمل الخاص :**

يعرف بأنه مقدرة اللاعب على الوقوف ضد التعب الذي ينمو في حدود مزاولته لنشاط محدد . فقد عرفه عصام عبد الخالق بأنه (مقدرة الرياضي) لتحقيق متطلبات مرتبطة بنوع تخصصه بدون الهبوط في مستوى الأداء و بفعالية وتحت ظروف المنافسة [1]. وهو قدرة الفرد على الاحتفاظ بكفاءته البدنية طيلة فترة أداء النشاط المعين .

و يجب أن يتفق التحمل الخاص مع :

1- طبيعة مكونات اللعبة أو المهارة . 2- الاتجاه الحركي للعبة أو المهارة . 3- العضلات الأساسية للعبة أو المهارة .

---

1 – عصام عبد الخالق ، **التدريب الرياضي نظريات – تطبيقات** ، ط 12، منشأة المعاف ، 2005، ص 102.

1-3- العوامل المؤثرة على صفة التحمل :

- **العوامل النفسية :**الرياضات الطويلة بحاجة إلى قوة الإرادة عند الرياضي والعوامل النفسية ليس سهلا تنميتها لذا يجب أن يكون الإعداد النفسي من وقت مبكر.
- **العوامل المرتبطة بالطاقة :**أي عمل يحتاج إلى تحملا لاحتراق داخل الجسم أي وجود وأكسجين كلما كانت الإمكانات الأكسوجينية عند الرياضي يكون مؤهل ليكون لاعب تحمل جيد .
- **العوامل الفيزيولوجية :**مدى نمو أجهزة الجسم الداخلية والتحمل يجب تنميته من سن 17 لأن أجهزة الجسم يكون نموها تدريجي .
- **العوامل المرتبطة بتوزيع الجهد و القوة على فترة المنافسة :**سباق يحتاج إلى جري ساعتين فلو بذل اللاعب كل جهده في الساعة الأولى من الصعب الجري بنفس السرعة و التحمل في الساعة الثانية لذلك يجب دائما توزيع الجهد و السرعة لتحقيق انجاز جيد .

1-4- أهداف التحمل :

أ * تحسين الكفاية الوظيفية لعمل الأجهزة الداخلية في جسم الإنسان عن طريق :

- زيادة حجم القلب، مما ينتج عنه زيادة في نسبة الدم المضخ للجسم بنسبة كبيرة .
- زيادة السعة الهوائية للرئتين : مما ينتج عنه زيادة في نسبة التبادل الغازي في الجسم و أثره في زيادة نسبة الأكسجين المستنشق و توزيعه في الجسم .
- زيادة عدد الشعيرات الدموية و توزيعها الجسم، مما ينتج عنه سهولة نقل الغذاء و سرعته في الجسم .

ب * تحسين العمليات الايضية (البناء و الهدم) لتحرير الطاقة [1].

1-5- ظاهرة التعب وارتباطها بالتحمل:

التحمل مرتبط بالتعب لان الفرد في تمارين التحمل يظهر لديه حالة التعب وقبل دراسة هذه الظاهرة بالجلد لابد أن نميز بين ثلاث مصطلحات :

- **التعب :**هو التدرج في انخفاض كفاءة الأداء نتيجة لاستمرار بذل الجهد.

1- عامر فاخر شغاتي :**علم التدريب الرياضي نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا** ، بغداد ، دار الكتب و الوثائق ، 2011 ، ص 303- 304 .

- **الإجهاد :**هو وصول الفرد إلى درجة عدم القدرة على مقاومة التعب.
- **الإنهاك :**هو حالة التوقف المفاجئ كنتيجة لإنهاك القوى خلال بذل المجهود

وعرف بعض علماء وظائف الأعضاء بان التعب حالة كيماوية ناتجة من تجمع المواد المختلفة أو المواد السامة كتجمع ثاني أكسيد الكربون وحامض اللاكتيك في العضلات عند أداء النشاط الرياضي .

يقسم زاسيوكي التعب البدني إلى :

- التعب المحلي وهو الذي تعمل فيه اقل من ثلث العضلات في الجسم.
- التعب الجزئي وهو الذي تعمل فيه ثلث إلى ثلثي عضلات الجسم .
- التعب العام وهو الذي تعمل فيه اكثر من ثلثي عضلات الجسم .

واثبت ماتزر أن الجسم يعود لوضعه الطبيعي بعد التعب إذا بلغ 82% بعد خمس دقائق من العمل و 90% بعد عشر دقائق و 95% بعد عشرين دقيقة [1].

1-6- الوسائل المستخدمة لتنمية التحمل :

- **تمارين الإعداد العام :** تهدف إلى تنمية التحمل العام، هذه التمارين بعيدة عن التخصص الرياضي و تهدف إلى توسيع القاعدة الفسيولوجية، و غالبا ما تعطى هذه في فترة الإعداد+ المرحلة الانتقالية . تمارين الإعداد العام لا تكون مشابهة في التكنيك للمهارات المطلوبة في نوع الرياضة .
- **تمارين الإعداد الخاص :** هذه التمارين تهدف إلى رفع القدرة البدنية و الإمكانات الفسيولوجية عند الرياضي باستخدام مهارات واتجاه حركي قريبة من التخصص (تشبه الرياضة المطلوبة و قريبة لنفس اتجاه الحركة).
- **تمارين خاصة :** نفس المهارات المطلوبة أو المشابهة لها لو باستخدام أجهزة مساعدة و بعض التمارين التنافسية
- **التمارين التنافسية :** وهي المهارات والجمل الحركية المطلوب أدائها في المنافسة .

1- د. مهند حسين البشتاوي و احمد ابراهيم الخواجا، **مبادئ التدريب الرياضي**، العمان، داروائل للنشر2010، ط2، ص35

1-7- طرق تدريب التحمل :

أ- **طرق التدريب المستمر :**تعتبر طرق الاستمرار و طرق التبادل وطرق العاب الكرة من طرق التدريب المستمر . وتعتبر من الطرق المهمة و خاصة في المرحلة التحضيرية و يكون التحميل في طريقة التدريب المستمر لفترة طويلة دون أن ينقطع بفترات الراحة، و أن السرعة يمكن أن تكون ثابتة أو متغيرة و أن فترة بقاء التحمل تقررها حالة التدرب الفردية و المميزات الخاصة بالفعالية الرياضية و يجب أن لا تقل فترة التحميل على (30دقيقة) للناشئين وفي تدريب للمتقدمين و ذو المستويات العالية يكون معدل الفترة (50-120دقيقة) و يمكن أن يزيد هذا الوقت إذا كان التحضير للمنافسات الطويلة .

ب- طريقة التدريب الفتري منخفض الشدة :

تهدف طريقة التدريب الفتري بصفة خاصة إلى تحسين مستوى عمل القلب والدورة الدموية .

1-8- طرق تنمية التحمل الخاص :

أ- طريق التدريب مرتفع الشدة :

شدة التمرينات :تتميز شدة التمرينات المستخدمة بهذه الطريقة بالشدة المرتفعة إذ تبلغ تمرينات الجري حوالي من 80-90% من أقصى مستوى للفرد، و تصل في تمرينات التقوية باستخدام الأثقال الإضافية إلى حوالي 75% من أقصى مستوى للفرد .

حجم التمرينات : يقل حجم التمرينات نتيجة لشدة التمرينات و على ذلك يمكن تكرار تمرينات الجري حوالي 10مرات، و تكرار تمرينات التقوية حوالي 8-10 مرات.

الراحة البينية : 180 ثانية للمتقدمين، و للناشئين تتراوح من 110- 240 ثانية.

ب- **طريقة التدريب التكراري :**

شدة التمرينات :تتراوح من 85-90 % من أقصى مستوى للفرد،و تصل أحيانا إلى 100% من أقصى مستوى للفرد .

حجم التمرينات :تتميز بقلة الحجم و تتراوح عدد مرات التكرار بالنسبة لتمرينات الجري ما بين حوالي 1-3 مرات و بالنسبة لتمرينات التقوية 3-6 مجموعات.

الراحة البينية : فترات الراحة طويلة تتراوح بين 10-45 دقيقة و بالنسبة لتمرينات التقوية تتراوح ما بين 3-4 دقائق [1].

6-2-1- التدريب الفتري :

تنتسب كلمة فتري إلى فترة الراحة البينية بين كل تدريب و التدريب الذي يليه، إذ يؤثر على القدرة الهوائية و اللاهوائية وهو بذلك يسهم في إحداث عملية التكيف بتأثيره الفعال من خلال التحكم في متغيراته في جميع الأنشطة الرياضية، و تعد هذه الطريقة من أكثر الطرائق شيوعا في التدريب الرياضي بالنسبة للألعاب الفردية و الفرقية، وهو إحدى الطرائق الرئيسية التي تعمل على رفع الكفاءة البدنية معتمدة على مبدأ التكيف من خلال فترات متكررة من الجهد بينها فترات

لاستعادة الشفاء و يتميز التبادل المتتالي بين الجهد و الراحة،و تحدد فترات الراحة طبقا لأهداف التدريب و يهدف هذا النوع من التدريب إلى تنمية و تطوير عناصر اللياقة البدنية الأساسية (السرعة و التحمل) و تطوير عناصر اللياقة البدنية المركبة (القوة المميزة بالسرعة و تحمل القوة و تحمل السرعة) و تطوير القدرة الهوائية و اللاهوائية [2].

2-2- التدريب الفتري منخفض الشدة :

و يهدف إلى تنمية و تطوير المطاولة العامة و الخاصة و تنمية عمل الجهازين الدوري والتنفسي و ذلك من خلال تحسين السعة الحيوية للرئتين و سعة القلب و زيادة قدرة الدم على حمل المزيد من الأوكسجين و تنمية قدرة الفرد على التكيف للمجهود البدني الذي يؤدي إلى تأخير ظهور التعب [3].

2-3- خصائص التدريب الفتري منخفض الشدة :

شدة التمرينات :تتميز هذه الطريقة باستخدام الشدة المتوسطة قد تصل في تمرينات الجري إلى حوالي 60-70 % من أقصى مستوى للفرد، و تمرينات التقوية تصل إلى 50-60 % من أقصى مستوى للفرد.

1- محمد رضا ابراهيم :**التطبيق الميداني لنظريات و طرائق التدريب الرياضي** ط2، بغداد مكتب الفضلي ، 2008، ص 73.

2- فاطمة عبد مالح و نوال مهدي :**علم التدريب الرياضي** ، العراق، مكتب دار الارقم للطباعة ، 2008، ص 91 .

3- مهند حسين البشتاوي و احمد ابراهيم الخواجا :**مبادئ التدريب الرياضي**، دار وائل للنشر، 2010، ص 271 .

حجم التمرينات :يمكن استخدام تمرينات التقوية بالأثقال أو بدونها إلى حوالي 20-30 مرة و يمكن أن تتكرر على هيئة مجموعات لكل تمرين (أي تكرار كل تمرين 10 مرات لثلاث مجموعات) .

تتراوح فترة التمرين الواحد ما بين 15-90 ثانية بالنسبة للجري و 15-30 ثانية بالنسبة لتمرينات التقوية سواء كانت باستخدام الأثقال أو ثقل الجسم نفسه .

فترات الراحة البينية : ترتبط فترات الراحة بين التمرينات بعنصرين أساسيين، الحجم والشدة، و الذي تربطهما علاقة فسيولوجية تعتمد على النبض كأساس لتحديد تلك الفترات والذي يظهر من خلال كثافة المثير و هي العلاقة بين العمل و الراحة و بذلك تتحدد فترات الراحة النشطة و التي تسمى بالراحة المستحسنة بأكثر من طريقة فسيولوجية، حيث تتميز فترات الراحة بالقصر نسبيا في التدريب الفتري منخفض الشدة، و على ذلك يتحدد زمن الراحة المستحسنة كما يلي :

تكون ما بين 45-90 ثانية بالنسبة للاعبين المتقدمين أي لتصل نبضات القلب إلى حوالي 120-130 نبضة في الدقيقة .

و بالنسبة للناشئين ما بين 60-120 ثانية أي لتصل نبضات القلب إلى حوالي 110-120 نبضة لكل دقيقة .

الجدول (1)يبين بعض التمارين المستخدمة لألعاب القوى مسابقات الجري للناشئين تحت 18 سنة :

مسافة الجري	سرعة الجري	فترة الراحة البينية	عدد مرات التكرار
100م	18-20 ثانية	60-100 ثانية	10-12 مرة
200م	38-42 ثانية	90-120 ثانية	8-12 مرة
300م	54-60 ثانية	90-120 ثانية	6-8 مرة
400م	80-100 ثانية	90-150 ثانية	5-7 مرة

و لإمكان التقدم بحمل التدريب في هذه الطريقة يراعي أما التقصير التدريجي في فترات الراحة البينية أو زيادة عدد مرات التكرار و ينبغي عدم استخدام طريقة زيادة سرعة الجري حتى لا تتقلب هذه الطريقة إلى طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة [1].

1- نفس المرجع السابق، ص 273.

2-4- الخصائص الفسيولوجية للتدريب الفتري منخفض الشدة :

تبنى البرامج الخاصة بالتدريب الفتري منخفض الشدة فسيولوجيا أساسا على الراحات البينية المستحسنة بين التمرينات بعكس التدريب بالحمل المستمر الذي يؤدى بدون راحات بينية، هذا بالإضافة إلى شدة مثير التدريب و الذي ما بين (60-80%) من قدرة اللاعب، و بذلك تهدف تلك الطريقة من التدريب لتطوير التحمل الأساسي بجانب التحمل الخاص ذي الزمن المتوسط و الذي لا يتجاوز أدائه في حدود من 08-30 دقيقة، و على ذلك تتميز ظاهرة التحمل بالقدرة على استهلاك الأكسجين، فالمتطلبات الناتجة عن مثير ذو حجم كبير على عاتق الدورة الدموية و القلب تؤدي إلى تحسن الدورة الدموية عن طريق الزيادة التدريجية لأحمال التدريب، و بالنسبة للمبتدئين يتم مواجهة الاحتياج الكبير للأكسجين المطلوب للمجهودات الكبيرة عن طريق زيادة معدل النبض، حيث يقل هذا المعدل بعد فترة من التدريب المنتظم مقابل زيادة في حجم الدم المدفوع لكل نبضة، و هذا يبين القدرة على تكيف الجسم للأحمال التدريبية، و البالغين عندهم نفس القدرة التكيفية عن طريق زيادة في حجم القلب و زيادة الدم المدفوع، و بذلك يعتمد الإنهاك (التعب) الكامل للتدريب الفتري منخفض الشدة على العاملين التاليين :

الأول :التعب المركزي (الخاص بالجهاز العصبي).

الثاني :التعب الموضعي الطرفي (الخاص بالعضلات).

و يسبق التعب المركزي التعب الموضعي، و هناك العديد من العلاقات بينهما , فمن خلال النفايات الحمضية الناتجة عن النشاط العضلي يتم إعاقة عمل جهاز توصيل المثير و الحزم العصبية، و ذلك لان النواتج الأيضية المتوسطة لا يتم إحراقها و انقسامها بدرجة كافية بسبب الاحتياج الكبير للأكسجين و الذي لا يمكن تغطيته بالإمدادات الكافية، و لذلك فان الجسم يعمل من خلال ما يسمى بالدين الأكسجين وهو منخفض نسبيا في المجهود الفتري الأقل شدة، أما البقايا الأيضية الحمضية بالعضلات فإنها تزداد نتيجة تراكمها من فترة أداء لأخرى بسبب عدم تسديد الدين الأكسجين بالكامل خلال فترات الراحة، حيث يتم نقل تلك النفايات الحمضية إلى الجهاز العصبي المركزي بواسطة الدم لتجعل عمله صعبا من خلال عمليات كيميائية معقدة، و لذلك يتعب الجهاز العصبي المركزي أولا، حيث تجد الإشارات العصبية صعوبة للوصول للنهايات الحركية مما يجعل النشاط العضلي مستحيلا أو غير اقتصادي، ولا يؤدي التدريب الفتري الأقل شدة إلى تحسين عمل الجهاز الدوري عن طريق زيادة القدرة الحيوية لحجم القلب فحسب، بل يكتسب الدم من خلال فترة التدريب الطويلة القدرة على الارتباط بالمزيد من الأكسجين لتقديمه للعضلات من أجل التكسير البيو كيميائي لسكر الدم .

و يذكر **أوربل** 1965م بان الأعصاب الطرفية عندها القدرة أيضا لإعطاء العضلات تأثيرات تكيفيه مشجعة من خلال العمليات الأيضية،ذلك لأنها لا تعير فقط من درجة تلك العضلات، لكن أيضا تغير في تغذيتها، و على ذلك فان المجهود بالحمل الفتري الأقل شدة يطلق على العمليات التكيفية و التغيرات الشكلية للعضلات و للجسم ككل حيث يزداد القطع العرضي للعضلات مع زيادة في كثافة الشعيرات الدموية نتيجة التدريب عن طريق الأحمال العام و الخاصة، حيث يعمل ذلك إلى تحسن إمدادات العضلات بالأكسجين الكافي الذي يعمل على تأجيل حدوث التعب، و في هذه العمليات التكيفية تمثل المواد العادلة مثل : الأملاح المعدنية و الفيتامينات أهمية كبرى لتأخير التعب [1].

وعلى ذلك يعمل الغذاء المقنن بالنسبة للتدريب على تحسن هذه المواد المعادلة بالجسم المطلوبة لمعادلة الفضلات الأيضية الحمضية حيث يتفاعل الجسم كله مع الإجهاد الناتج عن العمل، و يحاول بذلك التكيف مع هذا الإجهاد و ذلك تدريجيا و بصفة مستمرة من تدريب لآخر و من فترة تدريبية لأخرى، و الدليل المؤثر لذلك التكيف، هو تأخير التعب من ناحية و سرعة هبوط النبض بعد المجهود وانخفاضه عند الراحة من الناحية أخرى .

و يعتبر التعب المركزي كرد فعل وقائي للجسم ضد الأحمال القصوى، حيث يمكن التغلب عليها بالإرادة القوية مما قد يؤدي في بعض الحالات إلى الضرر العضوي، و بالتالي فان تجاهل رد الفعل الوقائي من خلال قوة الإرادة و الإصرار سوف ينتهي حتما بالسقوط أو الفشل ... و في حالات نادرة قد تصل إلى الوفاة ... كما حدث لعداء الماراتون الأول فيدابيدس يوم أن جرى

الماراتون الأول دون تدريب مناسب أو حتى معرفة مسبقة به وهذه قصة أول جري للماراتون في العالم .

2-5- بعض أشكال التمرينات الخاصة بالتدريب الفتري منخفض الشدة:

من خلال التوصيف الخاص بمكونات حمل التدريب الفتري منخفض الشدة من حيث الشدة والحجم والراحة البينية من جهة وأشكال القدرات البدنية الخاصة من جهة أخرى، التحمل العام وتحمل القوة وتحمل السرعة، فان استخدام طريقة التدريب الفتري منخفض الشدة يمكن تطبيقها في نهاية الموسم (الإعداد العام) وكذلك في مواسم (الإعداد الخاص) يشكل أساسي،

1- بسطوسي احمد :**أسس و نظريات التدريب الرياضي**، دار الفكر العربي ، القاهرة 1999 ، ص 296.

أما في موسمي (ما قبل المنافسات) وموسم (المنافسات)فيمكن تطبيقها بنسب مقنعة مع طريقتي التدريب الفتري مرتفع الشدة والتدريب الدائري.

6-3-1- مفهوم المراهقة :

- **لغة:** هي من فعل (راهق) و راهق الغلام بمعنى قارب الحلم أي بلغ حد الرجال فهو مراهق .
- **اصطلاحا** : إن المراهقة مرحلة انتقالية من الطفولة إلى الرشد وتتصف منذ بدايتها بالعديد من الخصائص الهامة التي تميزها فهي بذلك مرحلة فريدة من مراحل الإنسان الحافلة بتغيرات جسمية وانفعالية واجتماعية[1]، وهي المرحلة التي يمكن تحديدها ببداية نضج الوظائف الجنسية وتنتهي بسن الرشد و إشراف القوى العقلية المختلفة على تمام النضج[2].

3-2- المفهوم الزمني للمراهقة :

انه من الصعب وضع مفهوم دقيق يوضح بداية و نهاية سن البلوغ ، ولكن حسب وجهات النظر لبعض المشتغلين في ميدان علم النفس و بغض نتائج علم النفس النمو فانه عادة ما يفهم مصطلح البلوغ أو المراهقة تحديدا للمدة بين (13-20) سنة [3].

3- 3- خصائص النمو في مرحلة المراهقة من (12-15) :

تتوافق هذه المرحلة مع مرحلة التعليم المتوسط و بداية التعليم الثانوي ، حيث توجد صعوبة في تحديد بدايتها و نهايتها و تعتبر هذه المرحلة مرحلة "بداية النضج الجنسي " أي أنها مرحلة في طريق النمو للمراهق ليس جنسيا فقط بل جسميا وعقليا و اجتماعيا و كذلك اكتساب المراهق للاستقرار و الانسجام و التوافق الحركي ونذكر منها :

- **النمو الجسمي و المر فولوجي :**

و تعتبر هذه المرحلة بداية النمو في الجسم من حيث الوزن و الحجم و بعض النمو في العضلات و الكتفين ، مما يميل إليه المراهق في هذه المرحلة إلى استنفاذ طاقة نشاط أكثر مما يملك ،

1ـ نادية شرادي،**التكليف المدرسي لدى الطفل والمراهق على ضوء التنظيم العقلي**، ديوان المطبوعات الجامعية،الجزائر 2006 ص 33.

2ـ خليل ميخائيل معوض، **قدرات وسمات الموهوبين** ،جامعةالاسكندرية ،مصر 2000،ص 15.

3ـ عبد المنعم، عبد القادر ميلادي، **سيكولوجية المراهقة** ، مؤسسة شباب الجامعة ، الاسكندرية ، 2004 ص53.

فهو يرهق نفسه أحيانا بالتمرينات الرياضية لكي يقوي عضلاته و يسعى من خلال ذلك إلى اكتساب الرشاقة من خلال التدريب على أنواع الرياضات الفردية و نميز بوضوح نزعات الرجولة عنده و الوصول إلى النضج الجسمي ، و بالنسبة لكل من النبض و ضغط الدم فنلاحظ هبوطا نسبيا ملحوظا في النبض الطبيعي مع زيادته بعد أقصى مجهود دليل على التحسن الملحوظ في التحمل الدوري التنفسي مع ارتفاع قليل جدا في ضغط الدم ، ومما يؤكد تحسن التحمل في تلك المرحلة هو انخفاض نسبة استهلاك (O_2) عند الجنسين مع وجود فارق كبير عند الأولاد [1].

- **النمو النفسي :**

تتميز هذه المرحلة بثورة و حيرة و اضطراب يترتب عليها جميعا عدم تناسق و توازن ينعكس على انفعال المراهق مما يجعله حساسا إلى درجة بعيدة و أهم هذه الحساسيات و الانفعالات وضوحا ما يلي :

ـ خجل بسبب نموه الجسمي إلى درجة يضنه شذوذا أو مرضا .

ـ إحساس شديد بالذنب يثيره انبثاق الدافع الجنسي بشكل واضح .

ـ خيالات واسعة و أمنيات جديدة و كثيرة .

ـ عواطف وطينية و دينية و اجتماعية .

ـ أفكار مستحدثة و جديدة كما ينمو عند المراهق الفكر النقدي و سعة الملاحظة و يصبح مضادا للعادات و التقاليد ، و مبتعدا عن القيم العائلية و يتبع سياسة الهروب إلى الأمام ، و هذا عن طريق حلم اليقظة ، و يصبح كثير البحث و الإمكانيات التي تمكنه من إبراز شخصيته و تنمية المقدرة على التحكم في الانفعالات خلال مواقف اللعب المختلفة [2].

- **النمو العقلي :**

من الملاحظة في فترة المراهقة أن الحدث السوي يسير في النمو العقلي في جهات عديدة فهو يستمر في هذا العقد الثاني من عمره على اكتساب القابلية العقلية و تقويتها كما ينمو أيضا في القابلية على التعلم

1ـ بسطوسي أحمد ، **أسس و نضريات التدريب الرياضي** ، دار الفكر العربي ،القاهرة ، 1999، ص182.

2ـ محمود كاش ،**العداد النفسي للرياضيين** ، ط1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة 1991ـص 166.

و هو على جانب ذلك يتميز بالصعوبة و التعقيد بالإضافة إلى كل هذا سيصبح أكثر قدرة على التعامل مع هذه الأفكار المجردة، [2] حيث يتميز ببحثه المستمر عن ما وراء الطبيعة و بظهور سمات المنطق في التفكير هذا راجع لنمو الذكاء فيه و نضج الجهاز العصبي و هذا ما يؤدي إلى محاولة فهم كل ما يثير فضوله و تساؤله كما تتسم الحياة العقلية لدى المراهق بأنه تتجه نحو التمايز إذ تكتسب حياته نوع من الفعالية تساعده للتكيف مع البيئة الاجتماعية و الثقافية و الأخلاقية التي يعيش فيها .

- **النمو الحركي :**

و في هذه المرحلة يظهر الاتزان التدريجي في نواحي الارتباك و الاضطراب الحركي تأخذ مختلف المهارات الحركية في التحسين و الرقي كما يلاحظ ارتقاء في مستوى العضلات و الأعصاب بدرجة كبيرة ، و يستطيع المراهق في هذه المرحلة من سرعة الاكتساب و التعلم مختلف الحركات بسرعة و إتقانها و تثبيتها بالإضافة إلى ذلك فان عامل زيادة قوة العضلات الذي يتميز بيه المراهق يساعد كثيرا على إمكان ممارسة أنواع متعددة من الأنشطة الرياضية التي تتطلب المزيد من المرونة .

- **النمو الانفعالي :**

تتلخص مظاهر انفعالات المراهق في الخوف و الحب و البغض ،أما الانفعالات فتصنف إلى ثلاث أصناف بحيث يعتمد هذا التصنيف على نوعية السلوك الناتج عن هذه الانفعالات و هي كالأتي :

ـ **الحالات العدوانية :**غضب ، غيرة ، كراهية و عدوان .

ـ **حالات المنع و الكف :**القلق ، الاشمئزاز ، الأسف ، الحيرة ، الخوف ، الرعب و الاضطراب .

ـ **حالات البهجة :** الحب ، الوجدان ، السعادة ، الإثارة و السرور [2].

1ـ عبد الله حسين الامي :**الاسس العلمية للتدريب الرياضي** ، مركز الطيف للطباعة جامعة القادسية ، 2004 ص 128.

2ـ محمود عبد الحليم حسن ، عفاف بنت صالح محضر ، **علم النفس النمو** ،مركز الإسكندرية للكتاب ،مصر -2001ـص 355.

- **النمو الاجتماعي :**

حياة المراهق الاجتماعية مليئة بالصراعات و الغموض و التناقضات فيعيش صراع بين أراء أصدقائه و أراء أسرته و بين الرغبة فالاستقلال عن الوالدين و بين الحاجة لمساعدتهما ، و كل هذا يؤدي إلى عيشه في تناقضات تظهر في سلوكه و تفكيره بحيث يقول ولا يفعل ولا يحب و ينفر في نفس الوقت ، يخطط ولا ينفذ ، يمتثل للجماعة و يرغب فالسيطرة و تأكيد للذات في نفس الوقت.

كما يتجه المراهق إلى الاهتمام بمظهره الشخصي و توسيع دائرة علاقاته الاجتماعية أما البنات فغالبا ما يلجأن إلى الاهتمام بمظهرهن أكثر من الذكور.

كما يسود المراهق في هذه المرحلة مشاعر الحب و الود و يهتم بردود أفعال الآخرين اتجاه سلوكه و مشاعره و يفكر في كيفية تحقيق استقلاله الاقتصادي ، و يتميز المراهق برقة المشاعر و سرعة الانفعال و التمركز حول الذات و القابلية للإيجاد و نقذ أراء الآخرين و حب الاطلاع و المعرفة و الميل إلى التضحية و البحث عن المثل العليا [1].

3-4 ـ أهمية الرياضة في المراحل العمرية:

في مرحلة الطفولة المبكرة ينصح بتدريب الجهاز العصبي، وذلك بممارسة مجموعة من الرياضات من التسلق والوثب والحركات التي تتطلب الرشاقة والتوازن وحركات تكور وضع الجسم.

وفي هذه المرحلة يتم تعليم الطفل النواحي فالنية للأداء أي تدريبه على الخطوات دون التطبيق كأن يدرب الطفل عن كيفية حمل الأثقال تدريجيا والآلية التي ينبغي أن يكون عليها دون ممارسة حمل الأثقال بذاتها .

أما في مرحلة النمو يركز فيجب التركيز على لياقة الجهاز الدوري التنفسي بداية و كذلك أنشطة التحمل مثل الجري و السباحة و مع نهاية مرحلة النمو و بداية مرحلة البلوغ لابد من التركيز على القوى العضلية و أنشطة التحمل ."يولد الفرد و بداخله ميولات فطرية متعددة منها الميل إلى اللعب و على المربي أو المدرب استغلال هذه الميولات و توجيهها الوجهة السليمة و خير وسيلة لتربية الفرد هي تربيته على طريق النشاط الحركي أو ما يسمى باللعب ،

1ـ رمضان محمد القذافي ،**علم النفس النمو و للطفولة و المراهقة** ،المكتبة الجامعية الاسكندرية ، 1998 ص355.

و بما أن الإنسان كتلة واحدة لا ينفصل فيها العقل عن البدن فالتربية الرياضية لا تعتني بالبدن فحسب بل بالعقل أيضا فبالرياضة ينمو جسم سليم كليا من سلوك و شعور و اجتماع و عقل و بدن [1].

فهناك أهمية عظيمة في ممارسة الرياضة ، حيث تولد فينا قيم العمل الاجتماعي التي نحتاج إليها بدلا من الصراعات و المشاكل التي نختلقها عندما نعمل معا ، لأننا لم نعتد أن نحسب النتيجة النهائية للعمل الجماعي فالرياضة بصفة عامة و الرياضة الجماعية بصفة خاصة ككرة القدم ، كرة الطائرة ، كرة اليد ،تعلم ممارسيها الذكاء الاجتماعي و في ممارسة الحياة مع الآخرين فهي تعلمنا كيفية التعامل بمرونة و التعاون مع باقي أفراد الفريق و كيفية كسب صداقتهم، و كيفية التكاتل مع بعضنا البعض ، و في هذه الحالة لا يمكن أن يشعر ممارس الرياضة بالوحدة أن يصاب بالانطواء و الغرور.

3ـ 5ـ أهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراهق:

بما أن النشاط الرياضي جزء من التربية العامة و هدفه تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية و العقلية و الانفعالية و الاجتماعية و ذلك عن طريق أنواع مختلفة من النشاط البدني لتحقيق هذه الأغراض ، ذلك يعني أن النشاط الرياضي يضمن النمو الشامل و المتوازن للطفل و يحقق احتياجاته البدنية مع مراعات المرحلة السنية التي يجتازها الطفل حيث يكون عدم الانتظام في النمو من ناحية الوزن و الطول ما يؤدي إلى نقص التوافق العصبي و هذا ما يحول النشاط الرياضي دورا كبيرة و أهمية بالغة في تنمية عملية دون نمو سليم للمراهق ، إذ يلعب التوافق بين العضلات و الأعصاب وزيادة الانسجام في كل ما يقوم به المراهق من حركات و هذا من الناحية البيولوجية أما من الناحية الاجتماعية فوجود اللاعبين في وحدة واحدة خلال الممارسة يزيد من اكتسابهم الكثير من الصفات التربوية إذ يكون الهدف الأسمى هو تنمية السمات الخلقية كالطاقة و صيانة الملكية العامة .

1ـ بسطوسي أحمد: **أسس و نظريات التدريب الرياضي** ، دار الفكر العربي ، القاهرة -1999- ص 188.

الفصل الثاني

عرض و تحليل و مناقشة الدراسات السابقة

1 -عرض و تحليل الدراسات السابقة

1-1- الدراسة الأولى : صاحب الدراسة تقي الدين بن دراح–لعياضي بدر الدين – ساعد بن عسلون 2016/2017 .

وكانت بعنوان تأثير التدريب الفتري المنخفض الشدة على مهارة التسديد نحوى المرمى لدى لاعبي كرة القدم (اقل من 15 سنة), حيث إن التساؤل العام يقول هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية للتدريب الفتري منخفض الشدة على مهارة التسديد نحوى المرمى للاعبي كرة القدم الأصاغر (12-15)؟

و فرضيتها الأولى هي(هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي لدقة التسديد لدى لاعبي كرة القدم الأصاغر تعزى لطريقة التدريب الفتري منخفض الشدة) و الفرضية الثانية هي(هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي للتقنيات الأساسية للتسديد لدى لاعبي كرة القدم الأصاغر تعزى لطريقة التدريب الفتري منخفض الشدة .) حيث العينة كانت مقصودة مع استخدام المنهج التجريبي. و استعمل أدواة منها (ملعب كرة القدم، كرات القدم، أقماع، صفارة .)

و في الأخير توصل الباحث انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و القياس البعدي لدقة التسديد لصالح القياس البعدي و كذلك توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و القياس البعدي للتقنيات الأساسية للتسديد لصالح القياس البعدي .

1-2 ـ الدراسة الثانية : صاحب الدراسة :ا.م.د اسعد عدنان عزيز، م.م على غانم مطشر، م.م حيدر محمد صالح 2012/2013.

كانت بعنوان اثر أسلوب التدريب الفتري منخفض الشدة و الدائري في تطوير تحمل القوة وانجاز ركض 3000م على لاعبي منتدى شباب عفك باعمار (16-18) سنة و فرضيتها الأولى هي (وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي لمجموعتي البحث التجريبية نتيجة التدريب بأسلوب التدريب المنخفض الشدة و الدائري في تطوير تحمل القوة و الانجاز لفعالية 3000م على لاعبي منتدى شباب عفك) و الفرضية الثانية هي (وجود فروق ذات دلالة إحصائية لمجموعة البحث التجريبية في الاختبار البعدي ناتج عن اثر أسلوبي التدريب الفتري المنخفض الشدة و الدائري في تطوير تحمل القوة و الانجاز لفعالية 3000م على لاعبي منتدى شباب عفك) حيث كانت العينة مقصودة واستخدم الباحث المنهج التجريبي , واستعمل أدواة منها (أعمدة خشب عدد، حبل مطاط، استمارة تفريغ البيانات، ساعات تفريغ يدوية، المصادر العربية) وفي الأخير توصل الباحث انه

توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعتي البحث التجريبية نتيجة التدريب بأسلوب التدريب المنخفض الشدة والدائري في تطوير تحمل القوة والانجاز لفعالية 3000م على لاعبي منتدى شباب عفك و توجد فروق ذات دلالة إحصائية لمجموعة البحث التجريبية في الاختبار البعدي ناتج عن اثر أسلوبي التدريب الفتري المنخفض الشدة والدائري في تطوير تحمل القوة والانجاز لفعالية 3000م على لاعبي منتدى شباب عفك .

2ـ التعليق على الدراسات السابقة :

في الدراسة الأولى و الدراسة الحالية وجه التشابه يكمن في المتغير المستقل (التدريب الفتري منخفض الشدة) واختلاف في المتغير التابع ، في هذه الدراسة مهارة التسديد نحوى المرمى و في الدراسة الحالية صفة التحمل , وحيث كان اختلاف في العينة كذلك ، في هذه الدراسة اختيرت عينة مقصودة ، أما في الدراسة الحالية اختيرت عينة عشوائية إما من الناحية المنهج فان الدراستين تتشابه في منهج الدراسة و هو المنهج التجريبي ، في هذه الدراسة استخدم المنهج التجريبي (عينة واحدة) ، أما في دراستنا استخدمنا (العينة الثابتة والعينة التجريبية).

في الدراسة الثانية وجه التشابه يكمن في المتغير التابع وهو (التحمل) أما الاختلاف في المتغير المستقل ، في هذه الدراسة التدريب الفتري منخفض الشدة و الدائري و في الدراسة الحالية التدريب الفتري منخفض الشدة , وحيث كان اختلاف في العينة ،في هذه الدراسة العينة مقصودة أما في الدراسة الحالية العينة عشوائية , إما من الناحية المنهج الدراستين تتشابه في منهج الدراسة و هو المنهج التجريبي ، في هذا الموضوع استخدم المنهج التجريبي المقارن ، أما فالدراسة الحالية استخدم المنهج التجريبي (العينة الثابتة و العينة التجريبية).

كلما تقام دراسات و بحوث علمية تأتي بعدها دراسات أخرى تدعمها و تبين مصداقية نتائجها و تكون الدراسات الأولى بمثابة القاعدة الأساسية التي تبنى عليها الدراسات التي تأتي بعدها ، و تعتمد الدراسات التي تناولناها على نفس المنهج و هو المنهج التجريبي ، أما العينة فتختلف من دراسة إلى أخرى ، حيث توجد دراسة كانت على لاعبين و أخرى على عدائين و دراستنا على طلبة ، وتم اختيارهم بطريقة مقصودة فالدراسات السابقة أما دراستنا فكانت بطريقة عشوائية ، أما الأدوات فهي عبارة عن اختبارات تم تطبيقها على العينة ، أما النتائج المشتركة المتوصل إليها أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية و الاختبارات البعدية .

3ـ نقد الدراسات :

أن الجديد الذي جاءت به دراستنا هو أثر استخدام التدريب المنخفض الشدة على صفة التحمل لدى تلاميذ المرحلة الثانوية ، فموضوعنا يختلف عن المواضيع الأخرى و نريد تحقيق صحة هذا الموضوع لأنه لا توجد أي دراسة سابقة تناولت هذا الموضوع ، فقمنا بالدراسة من أجل معرفة هل يؤثر التدريب المنخفض الشدة على صفة التحمل أم لا .

الجانب التطبيقي

الفصل الثالث :طرق و منهجية الدراسة

الدراسة الاستطلاعية

عينة الدراسة

منهجية الدراسة

حدود الدراسة

أدوات جمع البيانات

تمهيد:

إن كل باحث من خلال بحثه يتحقق من الفرضيات التي وضعها، ويتم ذلك بإخضاعها إلى التجريب العلمي لاستخدام مجموعة من المواد العلمية، وذلك بإتباع منهج يتلاءم وطبيعة الدراسة، حيث اعتمدت الدراسة على المنهج التجريبي كمنهج علمي ملائم لهذه الدراسة كونه يعتمد على استقصاء ظاهرة من الظواهر ويعمل على تشخيصها وكشف جوانبها المختلفة.

ويشمل الجانب التطبيقي للبحث هذا على فصلين، الفصل الثالث ويمثل الطرق المنهجية البحث ,
, الدراسة الاستطلاعية , العينة , المنهج المتبع, حدود الدراسة , أدوات جمع البيانات , والأساليب
الإحصائية للتحليل.

أما الفصل الرابع فيحتوي على عرض وتحليل نتائج الدراسة ومناقشتها في ضوء الفرضيات مع
الخلاصة العامة للبحث.

1 -المنهج المستخدم : في مجال البحث العلمي يعتمد اختيار المنهج المناسب لحل مشكلة البحث بالأساس على طبيعة المشكلة نفسها لتختلف المناهج المتبعة تبعا لاختلاف الهدف الذي يود الباحث الوصول إليه وفي بحثنا هذا استوجبت الدراسة إتباع المنهج التجريبي بتصميم العينة الضابطة و العينة التجريبية

2ـ مجتمع الدراسة :

- **مجتمع الدراسة :** يتمثل مجتمع الدراسة بتلاميذ السنة أولى ثانوي حيث يتكون من 237 تلميذ , إناث و ذكور

3 -عينة البحث و كيفية اختيارها :

- تتمثل عينة البحث في دراستنا في تلاميذ الأولى ثانوي حيث العدد كلي للتلاميذ 237 , حيث اخترنا 98 تلميذ , 24ذكور و 28 إناث يمثلون العينة التجريبية , و 19 ذكور و 27 إناث يمثلون العينة الضابطة .

- **خصائص العينة :**

- يتراوح أعمار التلاميذ مابين (15-16) سنة .
- يتراوح طول التلاميذ مابين (150سم-175سم).

- **كيفية اختيار العينة :** تم اختيار العينة عشوائيا .

4- مجالات البحث :

- **المجال البشري :** تلاميذ الأولى ثانوي .لثانوية مفدي زكرياء في دائرة تقرت بلدية تماسين

المجالات الزمنية و المكانية :

- **المجال الزمني :** كانت بداية الجانب التمهيدي و الجانب النظري في منتصف شهر جانفي أما بالنسبة للجانب التطبيقي كانت بدايته في 23 جانفي . إلى غاية 17 أفريل .
- **المجال المكاني :** ثانوية مفدي زكرياء , الولاية المنتدبة تقرت دائرة تماسين .

5ـ ضبط الاختبار:

أدوات الدراسة:

للقيام بالاختبار قمنا بالإطلاع على مختلف الكتب والدراسات التي تطرقت إلى تقييم وتقويم التحمل و كذلك استندنا على بعض الدراسات منها و اختبار البكالوريا في التربية البدنية و الرياضة و اخترنا اختبار 800 متر للذكور و 600 متر الإناث و بما أن الاختبار يستخدم لطلبة البكالوريا و طبق على طلبة السنة أولى ثانوي فهو اختبار مناسب من اجل الحصول على نتائج دقيقة .

- **تعليمات الاختبار :**

اختبار 800 متر للذكور و 600 متر للإناث :

تم الاعتماد في هذا الاختبار على اختبار البكالوريا فالعدو و قياس التحمل و في مضمون الاختبار:

يجري الاختبار بأن يقف التلاميذ في خط البداية في وضعية الانطلاق بالوقوف و ينطلقون عند سماع الصفارة و يجرون المسافة المحددة لهم في أقل زمن ممكن لهم حيث يسجل بالميقاتي الزمن المتحصل عليه كل تلميذ .

الأدوات المستعملة : مضمار جري , صفارة , ميقاتي, سجل لحفظ النتائج , أقماع , صدريات

6- الأسس العلمية للاختبار:

الصدق : اختبار البكالوريا

دراسة سابقة في اختبار 600م (تقنين الحمل البدني على ضوء بعض المؤشرات الفسيولوجية لتحسين بعض العناصر الأداء البدني و الانجاز الرقمي لتلميذات الطور

الثالث من التعليم الثانوي (16 18) سنة في جري 600م للبكالوريا الرياضة).
2012/2013[1]

اختبار 800م محاضرة العاب القوى للأستاذ يوسف بن وليد جامعة العربي بن مهيدي أم البواقي (2)

الثبات : تم قياس الثبات بعملية الاختبار و إعادة الاختبار و تحصلنا على معامل 0.78 عند مستوى دلالة 0.05 و لهذا نقول أن الاختبار ثابت لأنه المعامل قريب من 1 .

7- متغيرات البحث :

حتى تكون الفرضيات واضحة ومفهومة وعملية يجب تكون مبنية على متغيرين أحدهما مستقل وهو الذي نريد قياس مدى تأثيره على المتغير الثاني وهو التابع.

- **المتغير المستقل:** يتمثل في التدريب الفتري المنخفض الشدة .
- **المتغير التابع :** صفة التحمل لدى تلاميذ مرحلة الأولى الثانوي.

1 ـــ دراسة سابقة (ونزار حسام عناب بلال) ص 19 سنة 2012/2013
2ـــ محاضرة الاستاذ بن يوسف وليد في العاب القوى جامعة العربي بن مهيدي ام البواقي 2017/2018

8- الإجراءات المتبعة

يتشكل البرنامج المقترح من 8 وحداة تدريبية تشكلت الوحدة التدريبية من مرحلة تمهيدية ومدتها 15 دقيقة تم فيها خلق الاستعداد النفسي و البدني و الوظيفي و التهيئة الجيدة للمرحلة الرئيسية التي تكونت من40 دقيقة وفي الأخير المرحلة الختامية حيث تم فيها الرجوع إلى الحالة الوظيفية الأولى.

للتأكد من مدى تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة قمنا بمقارنة أداء أفراد المجموعتين في القياسات القبلية باستخدام اختبار (ت) ، وذلك حتى يتسنى للباحث اختيار الأسلوب الإحصائي المناسب لاختبار الجري وبهدف معرفة أثر برنامج التدريب الفتري منخفض الشدة على صفة التحمل لدى ذكور مرحلة الأولى ثانوي , ويتضح من الجدول رقم (2)عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في اختبار الجري , مما يشير إلى تكافؤ المجموعتين قبل البدء في البرنامج.

الجدول (2) دلالة الفروق بين العينتين في الاختبار القبلي للذكور:

القياس	فرق المتوسط	اختبار (ت)	درجة الحرية	مستوى الدلالة
القبلي	2.71	0.650	41	0.519 غير دال

تحليل النتائج:

من خلال هذا الجدول والموضح لدلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة لأفراد العينة في القياسات القبلية لاختبار الجري في(800م) , وجود فرق في المتوسط الحسابي بين المجموعتين مقدر ب (2.71) , أما اختبار"ت" لدراسة الفروق بين المجموعتين، فقد كانت قيمة "ت" المحسوبة (0.650) , و مستوى الدلالة كان(0.519) و هو اكبر من مستوى الدلالة (0.05) عند درجة حرية (41), و هذا ما يبين عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين .

و للتأكد من مدى تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة قمنا بمقارنة أداء أفراد المجموعتين في القياسات القبلية باستخدام اختبار (ت), ويتضح من الجدول رقم(3)عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في اختبار الجري , مما يشير إلى تكافؤ المجموعتين قبل البدء في البرنامج.

الجدول (3) دلالة الفروق بين العينتين في الاختبار القبلي للإناث :

القياس	فرق المتوسط	مستوى الدلالة	درجة الحرية	اختبار (ت)
القبلي	8.83	0.094	46.30	1.710

تحليل النتائج :

من خلال هذا الجدول والموضح لدلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة لأفراد العينة في القياسات القبلية لاختبار الجري في(600م) , وجود فرق كبير في المتوسط الحسابي بين المجموعتين مقدر ب (8.83) , أما اختبار"ت" لدراسة الفروق بين المجموعتين، فقد كانت قيمة "ت" المحسوبة (1.710) , و مستوى الدلالة كان(0.094) و هو اكبر من مستوى الدلالة(0.05) عند درجة حرية (46.30), و هذا ما يبين عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين .

9- الأساليب الإحصائية المستعملة:

تم استخدام برنامج SPSS

- **الإحصاء الوصفي:**
  - -المتوسط الحسابي.
  - -الانحراف المعياري.
- **الإحصاء الاستدلالي:**
  - -اختبار الفروق بين المتوسطات حالة العينتين Test .

الفصل الرابع
عرض و تحليل ومناقشة النتائج

1- عرض النتائج الدراسة و تحليلها.

2- مناقشة النتائج .

3- أهم الاستخلاصات

1- عرض نتائج الدراسة وتحليلها :

1-1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى : هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي لصفة التحمل لدى ذكور مرحلة الأولى ثانوي

الجدول (4) دلالة الفروق بين الاختبار القبلي و البعدي للعينة الضابطة للذكور :

القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	اختبار (ت)	درجة الحرية	مستوى الدلالة
القبلي / البعدي	0.526	2.58	0.886	18	0.387 غير دال

تحليل النتائج :

من خلال هذا الجدول والموضح لدلالة الفروق بين الاختبار القبلي و البعدي للعينة الضابطة يتضح في حساب كل من المتوسط الحسابي(0.526) والانحراف المعياري(2.58)، و قيمة (ت) المحسوبة (0.886), و مستوى الدلالة كان (0.387) و هو اكبر من مستوى الدلالة (0.05) عند درجة حرية (18) و هذا ما يبين عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للعينة الضابطة .

الجدول (5) دلالة الفروق بين الاختبار القبلي و البعدي للعينة التجريبية للذكور:

القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	اختبار (ت)	درجة الحرية	مستوى الدلالة
القبلي /البعدي	1.50	1.933	3.80	23	0.001 دال

تحليل النتائج :

من خلال هذا الجدول والموضح لدلالة الفروق بين الاختبار القبلي و البعدي للعينة الضابطة يتضح
يتضح في حساب كل من المتوسط الحسابي (1.50) و الانحراف المعياري (1.933) , و قيمة (ت) المحسوبة (3.80) و مستوى الدلالة كان (0.001) و هو اقل من مستوى الدلالة (0.05) عند درجة حرية (23)و هذا ما يبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للعينة التجريبية .

الجدول (6) دلالة الفروق بين العينتين في الاختبار البعدي للذكور:

القياس	فرق المتوسط	اختبار (ت)	درجة الحرية	مستوى الدلالة
البعدي	1.74	0.434	41	0.666 غير دال

تحليل النتائج :

من خلال هذا الجدول والموضح لدلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة لأفراد العينة في القياسات البعدية لاختبار الجري في (800م) , وجود فرق كبير في المتوسط الحسابي بين المجموعتين مقدر ب(1.74) , أما اختبار"ت" لدراسة الفروق بين المجموعتين، فقد كانت قيمة "ت" المحسوبة (0.434) , و مستوى الدلالة كان (0.666) و هو اكبر من مستوى الدلالة (0.05) و درجة الحرية (41) , و هذا ما يبين عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين في أللاختبار البعدي .

1-2- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية :

- **الفرضية :**. هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي لصفة التحمل لدى إناث مرحلة الأولى ثانوي.

الجدول (7) دلالة الفروق بين الاختبار القبلي و البعدي للعينة الضابطة للإناث :

القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	اختبار (ت)	درجة الحرية	مستوى الدلالة
القبلي / البعدي	3.00	5.188	3.004	26	0.006 دال

تحليل النتائج :

من خلال هذا الجدول والموضح لدلالة الفروق بين الاختبار القبلي و البعدي للعينة الضابطة يتضح في حساب كل من المتوسط الحسابي(3.00) والانحراف

المعـياري(5.188)، و قيمة (ت) المحسوبة (3.004), و مستوى الدلالة كان (0.006) و هو أقل من مستوى الدلالة (0.05) عند درجة حرية (26) و هذا ما يبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للعينة الضابطة .

الجدول (8) دلالة الفروق بين الاختبار القبلي و البعدي للعينة التجريبية للإناث :

القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	اختبار (ت)	درجة الحرية	مستوى الدلالة
القبلي / البعدي	0.892	2.114	2.236	27	0.034 دال

تحليل النتائج :

من خلال هذا الجدول والموضح لدلالة الفروق بين الاختبار القبلي و البعدي للعينة الضابطة يتضح في حساب كل من المتوسط الحسابي (0.892) و الانحراف المعياري (2.114) , و قيمة (ت) المحسوبة (2.236) و مستوى الدلالة كان (0.034) و هو اقل من مستوى الدلالة (0.05) عند درجة حرية (27)و هذا ما يبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للعينة التجريبية.

الجدول (9) دلالة الفروق بين العينتين في الاختبار البعدي للإناث:

القياس	فرق المتوسط	اختبار (ت)	درجة الحرية	مستوى الدلالة
البعدي	12.72	2.455	45.83	0.018 دال

تحليل النتائج :

من خلال هذا الجدول والموضح لدلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة لأفراد العينة في القياسات البعدية لاختبار الجري في (600م) , وجود فرق كبير في المتوسط الحسابي بين المجموعتين مقدر ب(12.72) , أما اختبار"ت" لدراسة الفروق بين المجموعتين، فقد كانت قيمة "ت" المحسوبة (2.455) , و مستوى الدلالة كان(0.018) و هو أقل من مستوى الدلالة (0.05) و درجة الحرية (45.83) , و هذا ما يبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين في الاختبار البعدي .

2ـ مناقشة و تفسير نتائج الدراسة :

2ـ 1ـ مناقشة نتائج الفرضية الأولى :

من المعالجة الإحصائية للاختبار البعدي للعينتين التجريبية و الضابطة يبين عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية أي عدم تحقق الفرضية الأولى انه هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي لصفة التحمل لدى ذكور مرحلة الأولى ثانوي وهذا ناتج عن بعض العراقيل الدخيلة في برنامج التدريب مثل نقص فالحصص بسبب الإضراب و الحراك و الاختبارات و العطل و كذلك غياب الذكور و امتناعهم عن ممارسة التربية البدنية لأسباب مجهولة , و أما المعالجة الإحصائية تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و القياس البعدي للعينة التجريبية و كذلك تبين عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و القياس البعدي للعينة الضابطة, و هذا يبين لنا انه التدريب الفتري المنخفض الشدة له دور في تنمية صفة التحمل لدى التلاميذ ولكنه يتطلب الوقت كبير من لكي يكون التدريب الكافي و يعطي نتائج جيدة .

وبما إن الفرضية الأولى لم تتحقق لا يمكن لنا إسقاطها لما توصل له الباحثون (تقي الدين بن دراح–لعياضي بدر الدين – ساعد بن عسلون)فالدراسة السابقة الأولى و الدراسة السابقة الثانية لان فرضيتهم تتحقق , ففي الدراسة الأولى تبين لهم وجود ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية و الدراسة الثانية تبين لهم وجود فروق ذات دلالة إحصائية فالاختبار البعدي للمجموعة التجريبية [1]

2ـ2ـ مناقشة النتائج الفرضية الثاني:

من المعالجة الإحصائية تبين تحقق الفرضية الثانية وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي لصفة التحمل لدى إناث مرحلة الأولى ثانوي.

أي برنامج التدريب الفتري منخفض الشدة أثر ايجابيا على صفة التحمل لدى إناث المرحلة الأولى الثانوي , وهذا راجع إلى التركيز على التدريب الفتري منخفض الشدة والتي تهدف طريقته إلى تنمية القدرات البدنية الخاصة مثل التحمل العام وتحمل السرعة وتحمل القوة والقوة , ممّا أدّى إلى فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي لصفة التحمل لدى إناث مرحلة الأولى ثانوي و بالاعتماد على النتائج المتحصل عليها تبين لنا عن مدى أهمية صفة التحمل في هذه المرحلة العمرية و إن هذه المرحلة حساسة في تنمية الصفات البدنية مثل التحمل و تبين لنا كذلك دور التدريب المنخفض الشدة في التأثير على صفة التحمل لدى الذكور و الإناث في مرحلة الأولى ثانوي

1ـــ الدراسة السابقة الاولى تحت عنوان تأثير التدريب الفتري المنخفض الشدة على مهارة التسديد نحوى المرمى لدى لاعبي كرة القدم

, بناءا على نتائج المتحصل عليها يمكننا إسقاطها على الدراسة السابقة الثانية للباحثين (ا.م.د اسعد عدنان عزيز، م.م على غانم مطشر، م.م حيدر محمد صالح .2012/2013) إذ تبين لهم وجود فروق ذات دلالة إحصائية للاختبار البعدي للعينة التجريبية في الاختبار

البعدي ناتج عن اثر أسلوب التدريب الفتري المنخفض الشدة و الدائري في تطوير تحمل القوة [2]

3ـ أهم الاستخلاصات :

يّتضح من النتائج التي تم عرضها و المتعلقة باختبار فرضيات الدراسة أن الجزء الأكبر منها قد
سار ضمن الاتجاه المتوقع حيث أظهرت النتائج أنه:

- لم تتحقق الفرضية الأولى و القائلة هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و القياس البعدي لصفة التحمل لدى ذكور مرحلة الأولى ثانوي تعزى لطريقة التدريب الفتري منخفض الشدة إلا انه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية فالقياس القبلي و البعدي للعينة التجريبية
- هذه النتائج تحفز و تدعم البحوث الأخرى للتوفير و بذل مجهود أكبر حتى تتحقق الفرضية الأولى
- التدريب الفتري المنخفض الشدة له تأثير ايجابي و لكن يتطلب الوقت الكافي حتى يعطينا نتائج جيدة .
- لفرضية الثانية تحققت و القائلة أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و القياس البعدي لصفة التحمل لدى الإناث مرحلة الأولى ثانوي تعزى لطريقة التدريب الفتري منخفض الشدة .
- هذه النتائج تدعم و تبين ايجابية التدريب الفتري المنخفض الشدة و يحفز على تطبيقه و استخدامه خاصة مع الفئة العمرية 15ـ 16 فهو تدريب مناسب للمبتدئين لأنه يتخلله فترات الراحة البينية .

4ـ اقتراحات :

مما تقدم تم التوصل إلى التوصيات التالية :

- الاهتمام الجيد بالتلاميذ فالممارسة الرياضية مع تطبيق البرنامج المناسب لهم في التدريب و العمل وفق متطلبات البدنية للتلميذ .

2ـ الدراسة السابقة الثانية تحت عنوان اثر أسلوب التدريب الفتري منخفض الشدة و الدائري في تطوير تحمل القوة وانجاز ركض 3000م على لاعبي منتدى شباب عفك باعمار (16-18) سنة.

- اخذ برنامج التدريب الفتري المنخفض الشدة بعين الاعتبار و إجبارية تطبيقه لفئة المبتدئين في العدو و رياضات التحمل .

- الاعتماد على برنامج التدريب الفتري المنخفض الشدة في تنمية و تطوير التحمل حسب البرنامج المحدد للتدريب حتى يتم الحصول على مستوى جيد من التحمل .

- إدخال التدريب الفتري المنخفض الشدة فالبرنامج الدراسي بدلا من التدريب المستمر لأنه يناسب التلاميذ المبتدئين فالعدو و يعمل على تطوير صفة التحمل و القوة تدريجيا .

خـــاتمة :

إن التدريب الفتري منخفض الشدة كطريقة لتنمية صفة التحمل لدى التلاميذ الأواسط وهو من أهم الطرق الحديثة المنتجة نظرا للدور الكبير الذي تلعبه في بلوغ الأهداف للتطوير و تنمية و تحسين قدرات التلميذ الناشئ وهذه الطريقة تتلاءم مع الفئة العمرية مابين(16-15) سنة و التي تعتبر أهم

مرحلة لتنمية الصفات البدنية لان الطفل في هذه المرحلة يمتاز بالنشاط و الحيوية و الميول إلى اللعب لذلك فإنها تستهوي الأطفال و تتيح لهم الفرصة لتطوير و تنمية قدراتهم البدنية و هذا ما جعلنا نؤكد على استعمال هذه الطريقة خاصة مع المبتدئين الذين يعتبرون من لاعبي الدرجة الممتازة , لان هذا التدريب يخلق لهم جو خالي من الملل لان فيه فترات تدريب مقطوعة بفترات راحة .
ولذلك فان لا يشعرون بالتعب جد مرهق ومع هذا يستمر التلميذ في الممارسة و على ضوء النتائج المحصل عليها إلى ضرورة إعطاء هذه الطريقة المكان و الأهمية التي تستحقها إثناء عملية التدريب و تكوين التلاميذ داخل الوسط المدرسي خاصة مع تلاميذ الأولى ثانوي لأنه يتناسب مع برنامجهم الدراسي الرياضي لأنهم لديهم حصة واحدة فالأسبوع ولازالوا مبتدئين في برنامج المداومة و تنمية الصفات البدنية , وكذلك ضرورة إتباع البرامج و مناهج علمية حديثة تتماشى مع متطلبات و أساليب الرياضة الحديثة .
و في الأخير نستطيع القول بان هذه النتائج لابد إن تكون مرجعا و منطلقا في دراسات أخرى في هذا المجال للسير في الطريق الصحيح بداية من إيجاد البرامج الناجحة و توفير الظروف النجاح هذا الفرد و توجيهه نحو التأهيل الصحيح.

قائمة المراجع

المراجع باللغة العربية :

الكتب :

ـ بسطوسي أحمد ، **أسس و نظريات التدريب الرياضي** ، دار الفكر العربي ، القاهرة 1999.

ـ خليل ميخائيل معوض ،**قدرات و سمات الموهوبين** ،جامعة الإسكندرية ،مصر 2000.

ـ رمضان محمد القذافي ،**علم النفس النمو و للطفولة و المراهقة** ،المكتبة الجامعية الاسكندرية ، 1998 .

ـ عامر فاخر شغاتي :**علم التدريب الرياضي نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا** ، بغداد ، دار الكتب و الوثائق ، 2011.

ـ عبد الله حسين الامي :**الاسس العلمية للتدريب الرياضي** ، مركز الطيف للطباعة جامعة القادسية ، 2004 .

ـ عبد المنعم، عبد القادر ميلادي، **سيكولوجية المراهقة** ، مؤسسة شباب الجامعة ، الاسكندرية ، 2004.

ـ عصام عبد الخالق ، **التدريب الرياضي نظريات – تطبيقات** ، ط 12، منشأة المعاف ، 2005.

ـ فاطمة عبد مالح و نوال مهدي :**علم التدريب الرياضي** ، العراق، مكتب دار الأرقم للطباعة ، 2008.

ـ محمد رضا إبراهيم :**التطبيق الميداني لنظريات و طرائق التدريب الرياضي** ط2، بغداد مكتب الفضلي ، 2008.

ـ محمد أزهر السماك و آخرون , **الأصول في البحث العلمي** ,دار الحكمة للطباعة و النشر ,الموصل , سنة 1989.

ـ محمد نصر الدين رضوان – **الإحصاء الاستدلالي في علوم ت.ب.ر** – درا الفكر العربي القاهرة 2003.

ـ محمود عبد الحليم حسن ، عفاف بنت صالح محضر ، **علم النفس النمو** ،مركز الإسكندرية للكتاب ،مصر -2001.

ـ محمود كاش ،**العداد النفسي للرياضيين** ، ط1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة 1991.

ـ مفتي إبراهيم حماد ، **التدريب الرياضي الحديث** ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ط 3.

ـ مهند حسين البشتاوي واحمد ابراهيم الخواجا،**مبادئ التدريب الرياضي**،العمان،داروائل للنشر2010،ط2.

ـ نادية شرادي ،**التكليف المدرسي لدى الطفل و المراهق على ضوء التنظيم العقلي ،** ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر 2006.

مهند حسين البشتاوي، أحمد إبراهيم الخوجا: **مبادئ التدريب الرياضي**،ط1، دار وائل لنشر عمان ، ط1 دار وائل للنشر عمان , 2005

المجلات :

وزارة التربية البدنية : منهاج التربية البدنية و الرياضية , السنة الثالثة ثانوي , الديوان الوطني للتعليم و التكوين عن بعد , الجزائر ,مارس ,2006, ص 24.

الملاحق

البرنامج المطبق للتدريب :

1ـ اختبار قبل التدريب :

- **الذكور :**اختبار التحمل في مسافة 800م.
- **الاناث :** اختبار التحمل في مسافة 600م .

2ـ العينة التجريبية: تدريب الفتري المنخفض الشدة .

مسافة الجري	فترات الراحة البينية	عدد مرات التكرار	عدد الحصص التدريب
200م	120 ثانية	8 مرات	9 حصص

3ـ **العينة الضابطة**: التدريب وفق البرنامج المدرسي المعتاد التدريب المستمر وهو الجري لمدة 5دقائق مستمرة .

اختبار بعد التدريب :

- **الذكور :**اختبار التحمل في مسافة 800م.
- **الإناث :** اختبار التحمل في مسافة 600م .

الهدف الخاص	تدريب فتري منخفض الشدة في المداومة 200م
الهدف الإجرائي	تنمية القدرة الهوائية لبذل الجهد و صفة التحمل

الوسائل المستعملة	المضمار , الصفارة , الميقاتي , سجل لحفظ النتائج, أقماع , صدريات

المراحل	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	ظروف الانجاز	معايير النجاح
مرحلة التحضير	مراقبة وتنظيم القسم و تهيئة التلاميذ نفسيا و بدنيا للدخول في النشاط	**الوضعية التعليمية 1:** (15د)لاصطفاف على شكل مربع مفتوح ، المناداة مراقبة اللباس الرِّياضِّي ، شرح موجز لهدف الحصة إعفاء المرضى جري خفِّيف (4د)حول الملعب مع إجراء مختلف لتمارِّين التسخِّينِّية + تمدِّد عضلي	الانضباط و فهم هدف الحصة مراعاة السلامة و الأمان للتلاميذ	الانضباط و التركيز مع تعليمات الأستاذ و التسخين الجيد لتفادي الإصابات
مرحلة التعلم	العمل على الاسترجاع السريع للقيام بالجري خلال مدة زمنية معينة التفاعل مع الحيز الزمني مع المحافظة على الطاقة لمواصلة الجري	**الوضعية التعليمية 2:(40د)** **الموقف 1:** بعد تقسِّيم التلامِّيذ إلى (04)أفواج ، ذكور وإناث يقوم كل فوج بالجري بإيقاع متوسط مع مراعاة عملية التنفس إثناء الجري قبل و بعد العمل و بعد الراحة من العمل , بحيث يكون العمل الجري لمسافة 200م والتي تعتبر دورة واحدة حول مضمار الثانوية و المشي 120ثا و يكون تكرار هذه العملية 8 مرات **الموقف 2:**بعد انتهاء عملية التدريب القيام بلعبة استرجاعية وهي المشي بطريقة عشوائية ثم المناداة برقم حتى يجتمع التلاميذ على أساس الرقم المذكور	الجري المنتظم و الحفاظ على الإيقاع من اجل توفير الجيد و عدم الإرهاق بدون فائدة مراعاة التنفس الجيد إثناء الجري و إثناء المشي و الالتزام بالتعليمات إثناء التدريب	العمل دون توقف و حساب الضغط دون خطأ تجنب الكلام خلال الجري عدم الشعور باللهث و السعال مع التنفس الجيد
مرحلة التقييم	العودة بالجسم إلى الحالة الطبيعية فتح باب الحوار و	**الوضعية التعليمية 3:(5)** إجراء تمارِّين الاسترجاع. جمع التلامِّيذ وتقدِّم الملاحظات وإعلان	مناقشة عامة و شرح الغموض إن وجد لدى التلاميذ و	إدراك أهمية الاسترجاع و المشاركة الجماعية

	المناقشة مع التلاميذ	النتائج. إجراء مناقشة عامة حول سًيرورة الحصة ـ التحية الرياضة ثم الانصراف.	الاسترجاع الجيد	فالمناقشة