

# الفصل الأول

## مقدمة البحث

- مقدمة ومشكلة البحث .
- أهمية البحث .
- أهداف البحث .
- فروض البحث .
- المصطلحات المستخدمة في البحث

## مقدمة ومشكلة البحث :

تطور الفكر الإنساني على مر العصور ليلبي حاجات الإنسان الأساسية واستمر هذا التطور ليصل إلى الثورة والإبداع في التفكير ، وتعتبر التكنولوجيا بمراحلها المختلفة وصولاً إلى هذا العصر هي خلاصة هذا الإبداع ، والتي حققت طفرات في كافة المجالات حتى وصلنا إلى درجة لم يسبق لها مثيل في استخدام الفكر التكنولوجي ونتاجه من آلات وأدوات وأجهزة في كل مجالات الحياة .

كما أن العصر الذي نعيش فيه بحق عصر العلم والتكنولوجيا ، فالثورة العلمية والتكنولوجية الحديثة التي سيطرت على كل مجالات حياتنا تدفعنا إلى استخدام تطبيقاتها في جميع المجالات وخاصة مجال التدريب الرياضي ، حيث أضافت الكثير من النظريات والوسائل الحديثة التي دفعت بالعملية التدريبية وإعداد الفرد الرياضي بدرجة عالية من الكفاءة ووصوله ل قمة الأداء الرياضي .

(٦٩ : ١٤) ، (٢٣ : ٧)

وقد اتخذت البرامج التدريبية داخل العملية التدريبية شكلاً وهيكلًا وتنظيماً يتفق مع التطور الجديد في الأساليب والوسائل المستخدمة بالعملية التدريبية ، ويتفق كل من عصام عبد الخالق (١٩٩٠) ومحمد عبد الغنى عثمان (١٩٩٠) على أن استخدام هذه الوسائل اليوم أصبح ضرورة من ضروريات التأهيل البدني والمهاري والخططي والنفسي للاعبين حيث ثبت بالتجربة أن استخدام هذه الوسائل بأنواعها المختلفة ( بصرية - سمعية - بصرية وسمعية - حسية ) تؤثر بشكل واضح في ارتفاع المستويات الرقمية . (٥٩ : ٤) ، (٨٩ : ١٥٣)

وبنظرة تحليلية فاحصة لمسابقات ألعاب القوى وبالأخص مسابقات الجري نجد أنه قد ثبت بما لا يدع مجالاً للشك أن المستويات الرقمية في مختلف سباقاتها قد أصبحت في مستوى الإعجاز البشري ، والتي لم تأتي من فراغ ولكنها ترجع إلى استخدام أحدث ما توصلت إليه العلوم المختلفة والتقنيات التكنولوجية الحديثة وتطويع تطبيقاتها في مجال تدريب ألعاب القوى حيث أنها تُعد ميداناً خصباً لتطبيق طرق ونظريات علم التدريب نظراً لكثرة مسابقاتها فضلاً على ما تحتويه من قدرات بدنية عالية ، بالإضافة إلى النواحي الفنية والخططية والنفسية والتي قد تؤثر على المستوى الرقمي للاعبين إلى حد كبير . (٣٠ : ٣٥) ، (٧٤ : ١٧٥)

وفي هذا الصدد يتفق مختار سالم (١٩٩٠) و ماهر أحمد الشريف (١٩٩٣) وسيد عبد المقصود (١٩٩٥) ويحيى السيد إسماعيل (٢٠٠٢) ، وعلى أن التقدم المطرد في المستوى الرقمي لمسابقات ألعاب القوى على المستوى الأولمبي والعالمى يرجع إلى التقدم العلمى والتكنولوجى فى العلوم المختلفة المرتبطة بالتدريب الرياضى ، الأمر الذى دفع الخبراء إلى استنباط أحدث النظريات العلمية وإجراء

الدراسات المختلفة بغرض التوصل إلى تطوير وابتكار أفضل العوامل والأساليب والأسس والوسائل والأجهزة والأدوات المساعدة للتدريب لمساندة علم التدريب الرياضي الحديث . ( ٩٣ : ١ ) ، ( ٧٦ : ٢٧٠ ) ، ( ١٧ : ١٩ ) ، ( ١٠٨ : ٥٥ )

ولاشك أن الدول التي حققت سبقاً في إجراء البحوث والدراسات والتجارب العلمية لتطويع ما وفرته نظريات العلم والتقنيات التكنولوجية الحديثة لتطوير مجال التدريب الرياضي من خلال تحديد أفضل الأساليب والوسائل لتحسين المستوى البدني والفني والخططي للاعبين قد استطاعت تحقيق أروع النتائج على الساحة العالمية وبات من الصعب حالياً الوصول لهذه المستويات بل والاقتراب منها ، وهذا ما يؤكد الفارق الكبير بين الأرقام المصرية والأرقام العالمية في مسابقات ألعاب القوى وبالأخص مسابقة ٨٠٠م جرى حيث وصل الرقم العالمي إلى ١,٤١,١١ ق بينما لا زال الرقم المصري عند ١,٤٨,٦٥ ق .

وسعيًا من الباحث لكي نحدد لأنفسنا موقعاً متميزاً على ساحة ألعاب القوى العالمية فقد رأى الباحث ضرورة استغلال وتطويع ما وفرته نظريات العلم والتقنيات التكنولوجية الحديثة لزيادة فاعلية العملية التدريبية ( برامج التدريب ) ، ومن ثم تحقيق أعلى الإنجازات الرقمية في مجال ألعاب القوى وعلى الأخص مسابقة ٨٠٠م جرى .

يُعد سباق ٨٠٠م جرى أحد سباقات المسافات المتوسطة وقد اتفقت أغلب المراجع والدراسات على أنه يحتوي على ثلاث مراحل فنية أساسية هي مرحلة ( البداية - جرى المسافة - النهاية ) فمرحلة البداية تمر بمرحلتى خذ مكانك والإنطلاق وهي أسرع مسافة يجريها المتسابق لأخذ مكان متقدم بين المتسابقين وتقدر بحوالى ١٠٠م ، أما مرحلة جرى المسافة تعتبر أطول وأهم مسافة وفيها يبدأ اللاعب المنافسة بين المتسابقين محاولاً المحافظة على توقيت وسرعة الخطوه والتي تتوقف على حالة اللاعب البدنية والنفسية وإتقانه لخطط الجرى وتوزيع الجهد على مدار السباق ، أما مرحلة النهاية والتي تقدر بحوالى ١٠٠م - ٢٠٠م قبل النهاية وتتطلب من اللاعب بذل أقصى جهد لإحراز مركز متقدم .

( ٥٠ : ١٤٦ ) ، ( ٢٢ : ٢٠٣ ) ، ( ٢٣ : ١٥٣ ) ، ( ٤٢ : ٨٣ )

من خلال ذلك فإن تحقيق اللاعب لأفضل مستوى إنجاز فى سباق ٨٠٠م جرى يتوقف إلى حد كبير على درجة إتقان اللاعب لإستراتيجية تنظيم سرعة تتناسب مع إمكانياته وقدراته ليتمكن من التوزيع الأمثل للجهد خلال مراحل السباق .

ويتفق حمدي عبد الرحيم محمد (١٩٨٨) ومحمد الديسطي منصور (٢٠٠٣) على أن إدراك اللاعب للواجب الحركي المطلوب منه وزمن أداء كل مرحلة من مراحل السباق يؤثر في إخراج اللاعب للجهد المبذول بما يتناسب مع قدراته وبالتالي وصوله لأعلى إنجاز رقمي . (٢٩ : ٢) ، (٧٩ : ٢٨)

ويشير جون وريس Jhon&Resse (١٩٨٣) وسالم حسن سالم (١٩٩٠) ونشرة الاتحاد الدولي لألعاب القوى (٢٠٠٢) إلى أن لاعبين المسافات المتوسطة ذوى المستوى العالى لهم إيقاع خاص يؤدون به سباقاتهم حيث لديهم تحكم عالى فى مستوى السرعة والقدرة على توزيع الجهد خلال مراحل السباق ، ولذا فإن التخطيط لتنظيم سرعة المتسابق وتوزيع الجهد خلال مراحل السباق وفقاً لنظام مقنن يتناسب وقدراته وإمكاناته من العوامل الهامة التى تساعده على تحقيق الفوز وتسجيل أفضل إنجاز رقمي ، وأن عدم التنظيم السليم لسرعة قطع المسافة يؤدي إلى الإخفاق فى تحقيق المستويات المتوقعة ، وهذا ما يُعد مصدر إزعاج لكل من المدرب والمتسابق فليس من الضروري أن يحتفظ المتسابق بمركز متقدم أثناء مراحل السباق حتى يضمن تحقيق الفوز فقط ، ولكن أيضاً يجب أن يحقق أفضل إنجاز رقمي وهذا يتطلب أن يجرى وفق نظام محدد وخطة مقننة لتنظيم سرعته أثناء السباق .

(١٢٢ : ١٩٤) ، (٤٠ : ٦٣) ، (١٥ : ٢٥)

كما يذكر صدقي سلام و جمال الدين على (١٩٧٥) وأسامة الشيمي (١٩٨٥) ، أن حدوث أبسط خطأ فى تكتيك جرى المتسابق يتسبب فى فقدان السباق وخاصة عندما تتشابه الإمكانيات البدنية للمتسابقين ، فإذا وُفق المتسابق فى تنفيذ خطة ولم يوفق منافسه فى مواجهتها فينتسبب فى فقدان السباق وفقدان تعب عدة شهور وربما سنوات من التدريب الشاق . (٥٠ : ٩٤) ، (١١ : ٦٠)

مما سبق يرى الباحث أن سباق ٨٠٠م جرى يتطلب نوعية تدريب خاصة تحقق مواجهة كافة الظروف والاحتمالات التى يمكن أن تواجه اللاعب وخاصة التى لها تأثير سلبي على سرعة اللاعب فى السباق سواء كان هذا فى الأدوار التمهيديّة أو النهائية حتى نصل بالمتسابق إلى الحالة الآلية التى تؤدى بأقصى جهد ممكن وقطع مسافة السباق دون إعياء أو انهيار فى السرعة ، ولذا فإن بناء إستراتيجية خاصة لتنظيم سرعة اللاعب فى السباق بصورة تتناسب وتتوافق مع قدراته البدنية والفنية والوظيفية من أهم العوامل التى تساعده على استخدام أمثل جهد وبكل قوة وسرعة لتحقيق أفضل إنجاز رقمي ، وأن عملية وضع وتقنين وتنفيذ الإستراتيجية الخاصة بتنظيم السرعة داخل مراحل السباق للمتسابق ترتبط ارتباطاً وثيقاً بمدى قدرة المدرب فى وضع وتقنين الأحمال التدريبية داخل البرنامج التدريبى على أسس علمية سليمة بشكل يتناسب مع قدرات اللاعب البدنية والفنية والنفسية والخططية ، فالتطور الرقمى المستمر لمسابقات الجرى وتسجيل الأرقام القياسية الجديدة ما هو إلا نتاج استخدام الأسلوب العلمى فى برامج التدريب .

حيث يتفق كل من زكى محمد درويش (١٩٨٣) وعادل عبد البصير على (١٩٩٢) وعبد الحميد شرف (١٩٩٦) على أن البرامج التي توضع بطريقة ارتجالية لا تتناسب مع قدرات المتسابق والتي لا تعتمد على الأساليب العلمية في بنائها تُعد من العوامل التي تؤثر على انخفاض المستوى الرقمي لمسابقات الميدان والمضمار بـ ج.م.ع. (٣٦ : ١١٤) ، (٥٥ : ٢١) ، (٥٧ : ٥٥)

ويشير على حسين القصعي وعنايات أحمد عبد الفتاح (١٩٨٣) إلى أن جرعات التدريب لمتسابقى الجرى تُبنى على أساس المسافة والزمن المحدد لجرىها ، وأن خطأ اللاعب في تحقيق الزمن المطلوب منه بقطع المسافة التدريبية المطلوبة في زمن أقل أو في زمن أطول تتأثر نتيجة التدريب تأثيراً سلبياً . (٦٣ : ٦٢٤)

ويؤكد كل من على فهمى البيك (١٩٨٦) وأبو العلا أحمد عبد الفتاح (١٩٩٧) وإبراهيم سالم السكر (١٩٩٨) إلى أن تقنين حمل التدريب بما يتناسب مع قدرات المتسابق يُعد الوسيلة الرئيسية للارتفاع بالمستوى الرياضى ، وأن الإخلال به لا يؤدي إلى إحداث التقدم الرياضى المطلوب ويصبح برنامج التدريب مضيقاً للوقت . (٦٤ : ٤٥) ، (٣ : ٢٣) ، (١ : ٦١)

والجدير بالذكر أن عملية تصميم البرامج التدريبية يتوقف نجاحها إلى حد كبير على توافر الوسائل والأجهزة التدريبية المعينة والتي من شأنها أن تساعد اللاعب عند تقنين الأحمال التدريبية وتحسين إستراتيجية تنظيم السرعة داخل مراحل سباق ٨٠٠م جرى ، وقد غفل القائمون على التدريب الرياضى إلى وقت ليس ببعيد دور الأجهزة و الوسائل المعينة فى العملية التدريبية ، وفى الآونة الأخيرة تطور مفهومها واتسع ليشمل وسائل وأجهزة وأدوات عديدة تمتلك إمكانات هائلة أثرت لحد كبير فى عملية بناء وتصميم وتقنين وتنفيذ البرامج التدريبية .

فيشير مختار سالم (١٩٩٠) ومحمد عبد الغنى عثمان (١٩٩٤) إلى أن الوسائل التدريبية أصبح استخدامها وضرورة من ضروريات تأهيل اللاعبين ووضع البرامج التدريبية ، فقد ثبت بالتجربة أن استخدامها يؤثر فى إرتفاع المستويات الرقمية حيث استطاعت أن تجد الحلول المثالية للنهوض بالمستوى الرياضى من خلال تطوير وإبتكار أفضل الأجهزة والوسائل لمساندة علم التدريب الرياضى الحديث (٩٣ : ٧) ، (٨٨ : ١٥٣) ، ويضيف عصام عبد الخالق (١٩٩٠) على أن أهمية الوسائل التدريبية تكمن فيما تحققه من أهداف محددته ضمن نظام متكامل يضعه المدرب لتحقيق الهدف من التدريب داخل البرنامج التدريبى ، فهى تساعد كل من المدرب واللاعب على إدراك هدف التدريب بوضوح ، وتقديم الأداء المتقن ، وتجعل خبرات الفرد باقية الأثر ومنتظمة فى ذاكرته أطول فترة وتزيد الدافعية والحماس وتقوى الثقة بالنفس . (٥٩ : ٧٦)

ويرى الباحث أن عملية توصيل المعلومات للاعب أثناء فترات التدريب من خلال المدرب أصبحت تعتمد اعتماداً كلياً على الإستعانة بالوسائل والأجهزة المختلفة (بصرية - سمعية - حسية) ، وأن توافرها داخل العملية التدريبية لا يكمن فيها بحد ذاتها ولكن يكمن فيما تقدمه من معلومات تستخدم كتغذية راجعة **Feed Back** هادفة لكل من المدرب عند تصميم وتقنين البرنامج التدريبي ، ولللاعب عندما يريد أن يعرف نتيجة أدائه ولأى مدى تم تحقيق الأهداف المطلوبة منه وخاصة عندما تستخدم في مساعدة اللاعب لتنفيذ إستراتيجية تنظيم السرعة خلال مراحل سباق ٨٠٠م جرى والتي تُعد دافعاً وحافزاً قوياً جداً لزيادة مستوى الإنجاز ، ويوضح محمد يوسف الشيخ (١٩٨٢) أن زيادة مستوى التغذية الراجعة للاعب عن طريق زيادة مصادر المعلومات يمكن أن تكون حافزاً لزيادة سرعة الإنجاز ، وينعكس التحسن في المستوى ليس فقط أثناء وجود التغذية الراجعة الإضافية (الخارجية) ولكن سوف يستمر ذلك حتى بعد الرجوع إلى الحالة الطبيعية . (٩١ : ١٧٤)

ومن خلال خبرة الباحث العملية كلاعب بنادى سبورتنج بالإسكندرية ومدرب بنادى طنطا الرياضى وكذلك بمركزى التحمل والموهوبين فقد لاحظ أن متسابقى ٨٠٠م جرى وخاصة الناشئين فى أغلب المنافسات يطبقون إستراتيجيات لتنظيم سرعة السباق غالباً ما تختلف من تصفية لأخرى ومن لاعب لآخر، وأن المتسابق فى أغلب الأحوال يتأثر بسرعة المنافسين وهذا يتضح لنا عندما نجد السباق يودى بسرعات تكاد تكون متقاربة لكل المتسابقين من بدء السباق وحتى مسافة تتراوح من ٤٠٠م - ٦٠٠م ويبدأ بعدها انهيار واضح فى سرعات أغلب المتسابقين الأمر الذى يؤكد لنا أن هؤلاء المتسابقين لا يتبعون إستراتيجية محددة تتناسب وإمكاناتهم فى تنظيم سرعة السباق ، وهذا الأمر يُعد من أهم وأخطر المشاكل التى تواجه اللاعبين المصريين والتى تحول دون وصولهم إلى أفضل المستويات الرقمية ، فنجد أن اللاعب يحقق أرقاماً خلال التدريب ولا يحققها فى المنافسة ، فإذا كانت المنافسة قوية على اللاعب يضطره الى الجرى بسرعة لا تتناسب مع قدراته فتؤدى الى انخفاض سرعته فى المرحلة الأخيرة من السباق ، أو إذا كانت المنافسة ضعيفة فقد يضطر اللاعب الى الجرى بسرعة أقل من قدراته فتكون النتيجة سلبية ، وفى كلتا الحالتين يتأثر اللاعب سلبياً مما ينعكس بدوره على المستوى الرقمية .

كما أن طبيعة هذه السباقات فى أغلب الأحوال تتطلب اشتراك اللاعب فى التصنيفات التمهيدية للوصول إلى الدور النهائى، الأمر الذى يتطلب تقديراً جيداً من اللاعب لمستوى المنافسين المشتركين معه فى هذه التصنيفات حتى يمكن تأدية السباق بإستراتيجية تحقق هدفين، الأول النجاح فى التأهل للأدوار التالية والثانى الاحتفاظ بقدر من طاقة تتيح له الأداء فى الدور النهائى بأقصى قوة ، ومن خلال ملاحظة الباحث وجد أن بعض اللاعبين يؤدون هذه الأدوار إما بشكل مبالغ فيه مع مستوى المنافسين فيؤدى ذلك إلى فقدان كبير فى الطاقة التى يمكن أن يحتفظ بها اللاعب للأدوار التالية ، أو يؤديها بشكل أضعف من مستوى المنافسين فيخسر

السباق ولا يتم تأهيله للأدوار التالية ، الأمر الذي يؤثر فى كلتا الحالتين تأثيراً سلبياً على وصول اللاعب إلى أفضل المستويات الرقمية.

مما سبق يرجع الباحث فشل هؤلاء اللاعبين فى تحقيق أفضل مستوى رقمى لهم فى سباق ٨٠٠م جرى أو عدم التأهل فى الأدوار التمهيدية ( إذا كان مستواهم يسمح بذلك ) إلى أن الإستراتيجية التى يتبعونها فى تنظيم سرعة السباق خلال مراحل السباق لا تتناسب مع قدراتهم الخاصة سواء كان هذا داخل العملية التدريبية أو المنافسة ، وهذه تعد من كبرى المشكلات التى يواجهها كل من المدرب واللاعب عند التخطيط للعملية التدريبية ، فضلاً عن الفقر الشديد فى الوسائل التدريبية المقننة علمياً وخاصة التى تؤدى إلى زيادة مصادر المعلومات عن نتيجة الأداء ( تغذية راجعة فورية - سريعة ) لكل من المدرب عند بناء وتقنين الأحمال التدريبية ، ولللاعب عند تنفيذ إستراتيجية تنظيم السرعة خلال مراحل جرى مسافة السباق .

والجدير بالذكر أنه من خلال متابعة الباحث للعديد من سباقات ٨٠٠م جرى فى البطولات الدولية لاحظ قدرة اللاعبين على تحكمهم فى مستوى السرعة وتوزيعهم للجهد خلال مراحل السباق المختلفة مما يؤدى الى تأخير ظهور التعب وإنهاء سباقاتهم بقوة مما يدل على أن هؤلاء اللاعبين يمتلكون إستراتيجية تنظيم سرعة يؤدون بها سباقاتهم بما يتناسب مع قدراتهم الخاصة .

وهذا ما دعا الباحث إلى تصميم إستراتيجية خاصة لتنظيم السرعة لمتسابقى ٨٠٠م جرى يتم بنائها بنسب موضوعية يمكن للمدربين استخدامها داخل العملية التدريبية بصورة تتوافق مع إمكانيات وقدرات كل لاعب على حده، وتتناسب المتغيرات التى يمكن أن يواجهها اللاعب فى المنافسة ، وكذلك تطويع ما إستحدثته الأساليب العلمية والأجهزة التكنولوجية الحديثة فى استخدام وحدة إلكترونية تدريبية سمعية لإخراج توقيت زمنى ناطق تستخدم كتغذية راجعة فورية سريعة لإمداد اللاعب بالزمن أثناء تنفيذ إستراتيجية تنظيم السرعة خلال مراحل الأداء داخل العملية التدريبية ، والتى يتضمنها البرنامج التدريبى المقترح وكذلك معرفة تأثيره على تحسين إستراتيجية تنظيم السرعة وتحسين بعض القدرات البدنية مستوى الإنجاز الرقمية لمتسابقى ٨٠٠م جرى تحت ٢٠ سنة .

## أهمية البحث :

ترجع الأهمية العلمية لهذا البحث أنه يعد من أولى الدراسات - في حدود علم الباحث - التي تناولت بناء إستراتيجية خاصة بسباق ٨٠٠م جرى على أسلوب مقنن ، وكذلك توفير وسيلة إلكترونية تدريبية مقننة تساعد اللاعب على تقنين الأحمال التدريبية من حيث تحقيق الأزمنة المطلوبة منه داخل العملية التدريبية ، كما أنها قد تكون إضافة علمية جديدة في مجال ألعاب القوى وغيرها من المجالات الأخرى .

كما ترجع الأهمية التطبيقية لهذا البحث في كونه محاولة توفير إستراتيجية خاصة بسباق ٨٠٠م جرى يمكن للمدربين استخدامها داخل البرنامج التدريبي وبما يتناسب مع إمكانيات وقدرات كل لاعب على حده ، كما يعد هذا البحث محاولة استخدام وسيلة إلكترونية تدريبية مقننة تساعد اللاعب في تنفيذ الأزمنة المطلوبة منه سواء كانت بغرض التدريب على إتقان إستراتيجية السباق ( تنفيذ الأزمنة خلال مراحل السباق ) أو تنفيذ الأزمنة خلال المسافات التدريبية الموضوعة داخل البرنامج التدريبي لوصول اللاعب إلى أفضل إنجاز رقمي .

## أهداف البحث :

يهدف هذا البحث إلى معرفة تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تحسين إستراتيجية تنظيم السرعة ومستوى الإنجاز الرقمي لمتسابقى ٨٠٠م جرى من خلال تحقيق الأهداف الفرعية التالية :

- التعرف على تأثير البرنامج التدريبي على تحسين استراتيجيات تنظيم السرعة لمتسابقى ٨٠٠م جرى قيد البحث .

- التعرف على تأثير البرنامج التدريبي على تحسين القدرات البدنية لمتسابقى ٨٠٠م جرى قيد البحث .

- التعرف على تأثير البرنامج التدريبي باستخدام استراتيجيات تنظيم السرعة على تحسين مستوى الإنجاز الرقمي لمتسابقى ٨٠٠م جرى قيد البحث .

## فروض البحث :

فى ضوء أهداف البحث أمكن للباحث صياغة الفروض التالية :

١. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلى والقياس البينى والقياس البعدى لعينة البحث فى تحسين استراتيجىة تنظيم السرعة لمتسابقى ٨٠٠م جرى لصالح القياس البعدى.
٢. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلى والقياس البينى والقياس البعدى لعينة البحث فى تحسين بعض القدرات البدنية لصالح القياس البعدى .
٣. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلى والقياس البينى والقياس البعدى لعينة البحث فى تحسين مستوى الإنجاز الرقى لسباق ٨٠٠م جرى لصالح القياس البعدى

## المصطلحات المستخدمة فى البحث :

### - الإستراتيجية : The Strategy

يعرف على السلمى (١٩٩١) الإستراتيجية بأنها " الإسلوب الذى تختاره الإدارة للاستفادة من الموارد المتاحة لها وتحقيق أفضل النتائج " . (٦٢ : ٢٣٩)

ويتفق كل من أحمد رشيد (١٩٨١) ، ومحمد عبد القادر أحمد (١٩٨٣) على تعريف الاستراتيجية بأنها "مجموعة من الأفكار والمبادئ التى تتناول ميداناً النشاط الإنسانى بصورة شاملة ومتكاملة وتكون ذات دلالة على وسائل العمل ومتطلباته واتجاهات مساراته بقصد إحداث تغيرات فى هذا الميدان وصولاً إلى أهداف محددة" . (٥ : ٣٠٤) (٩٠ : ٨٨)

ويمكن للباحث تعريف الإستراتيجية الخاصة لتنظيم السرعة فى ضوء طبيعة هذه الدراسة بأنها : " الأسلوب الأمثل الذى يمكن أن يستخدمه اللاعب لتنظيم السرعة خلال مسافة ٨٠٠م جرى لمواجهة متطلبات المنافسة والمنافسين بما يتناسب و قدراته الرقى المنتبأ تحقيقها للوصول الى أفضل إنجاز رقى " . (\*)

(\*) تعريف إجرائى .

## الوسائل التدريبية السمعية :

يعرف أحمد محمد إبراهيم (١٩٩٩) الوسائل التدريبية بصفة خاصة فى مجال ألعاب القوى بأنها "كل الطرق والأدوات المستخدمة التى من شأنها أن تساعد على رفع المستوى التدريبى للاعبين (وصول اللاعب للفورمة الرياضية) من خلال الهدف الذى وضعت له بأقل جهد ووقت وتكلفة مع مراعاة المبادئ العامة للتدريب الرياضى". (٧ : ٢١)

يعرف محمد عبد الغنى عثمان (١٩٩٤) الوسائل السمعية بأنها " تلك الوسائل التى تحتوى على العد المصاحب للأداء أو التصفيق ، ويمكن استخدام هذه الوسائل فى الحركات السهلة البسيطة كالجرى والمشى ". (٨٨ : ١٣٣)

وقد عرف محمد حسن علاوى (١٩٨٣) الوسائل السمعية بأنها "الوسائل التى تؤثر على الفرد باستخدام الكلمة المنطوقة من خلال التقديم اللفظى للمهارة الحركية ، سواء بواسطة المدرب أو خبير فى ناحية معينة أو بواسطة الفرد الرياضى نفسه أو باستخدام الأجهزة السمعية المختلفة كالمنديع أو المسجل ". (٨٤ : ١٠١)

كما يمكن للباحث تعريف الوسيلة السمعية فى ضوء طبيعة هذه الدراسة بأنها : "وسيلة سمعية مجهزة تستخدم أثناء التدريب لإخراج توقيت زمنى ناطق لعدد من المسافات الزمنية المسجلة عن طريق برنامج حاسب آلى تساعد اللاعب فى التوزيع الأمثل لجهد من خلال تنفيذ إستراتيجية تنظيم السرعة الخاصة بسباق ٨٠٠م جرى" (\*).