

الجمهورية الجزائرية الشعبية الديمقراطية

وزارة التعليم العالي

و البحث العلمي

جامعة أمحمد بوقرة



مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر

تخصص : تدريب رياضي

تحت عنوان:

تأثير برنامج تحضير بدني مقترح على بعض الصفات

البدنية (التحمل, القوة, السرعة) لعدائي

المسافات النصف الطويلة

- فئة أكابر -

تحت إشراف الأستاذة :

ازري مكيوسة سوندا

إعداد الطلبة:

بوسلام سيرام

شارف فرس

السنة الجامعية: 2020/2019



شكر و عرفان

بعد بسم الله الرحمن الرحيم

أولاً نشكر الله عز و جل الذي وفقنا في انجاز هذا البحث، و وقوفاً على قول الرسول صلى الله عليه وسلم " من لم يشكر الناس لم يشكر الله " .

نتقدم بالشكر الجزيل إلى الأستاذة المشرفة " ازري مكيوسة سونلدا" التي ساعدتنا و دعمتنا في خطوات هذه الدراسة، كما نشكر أساتذة قسم علوم النشاطات البدنية والرياضية لجامعة أحمد بوقرة بومرداس.

و إلى كل من وقف بجانبنا من قريب و بعيد، و كل من ساهم في هذه الدراسة بالنصيحة و العون والتشجيع.

فشكراً جزيلاً...

إهداء

أهدي ثمرة جهدي و عملي إلى من حملتني ثقلا و وضعتني كرها و التي لو بقيت أعد فذائلها لما أحصيتها و اعبر بجميع العبارات لما أوفيتها "إلى التي زرعت في حب الحياة و عزمها, إليك أمي نور حياتي .

إلى أبي الذي تعب و شاق على تربيته و تعليمي و أممادي و دعمه لي بما استطاع عليه, ومنحني الحماية و الإرادة و القوة و العزيمة.

إلى اخواتي :ليلة, فريدة, كمينة, حارة

إلى اخواني : سعيد, سعيد, حكيو, عثمان

إلى صديقاتي : حميدة , ايمان , , ليلية, كمينة , مريم , فروجة , ريمة , فضيلة , وزنة

سيهام

إهداء

أهدي ثمرة جهدي و عملي إلى من حملتني ثقلا و وضعتني كرها و التي لو بقيت أعد فذائلها لما أحصيتها و اعبر بجميع العبارات لما أوفيتها "إلى التي زرعت في حب الحياة و عزمها, إليك أُمي نور حياتي.

إلى أبي الذي تعب و شاق على تربيته و تعليمي و أمكادي و دعمه لي بما استطاع عليه, ومنحني الحماية و الإرادة و القوة و العزيمة.

إلى كل أصدقائي كل واحد باسمه.

محتوى البحث

الشكر.....	1
الإهداء	ب
مقدمة.....	ج
الايطار التمهيدي للبحث	الصفحة
1-الإشكالية.....	8-7
2- الفرضيات.....	8
3- أهمية البحث.....	9-8
4-أهداف البحث.....	9
5- أسباب اختيار الموضوع.....	9
6- تحديد مفاهيم ومصطلحات البحث.....	10
7-الدراسات السابقة والمشابهة.....	23-11

الجانب النظري للبحث

الفصل الأول: ألعاب القوى

تمهيد

- 1 - تعريف ونشأة ألعاب القوى.....27-28
- 2 - تاريخ ألعاب القوى الحديث.....28-29
- 3 - مكونات ألعاب القوى.....29
- 3- 1 الجري.....29
- 3- 2 القفز و الوثب.....30
- 3- 3 الرمي.....30
- 3- 4 الاختصاصات المركبة.....30-31
- 3- 5 المشي.....31
- 4 - المسافات النصف الطويلة.....31-32
- 4- 1 النواحي الفنية للجري المسافات النصف الطويلة.....32
- 1-مرحلة البدء.....32-33

2-جري المسافة.....33

3-مرحلة النهاية.....33

4- 2مميزات عدائي مسافات النصف الطويلة.....33

4-2-1المميزات المرفولوجية.....34-35

4-2-2المميزات النفسية.....35

4-2-3المميزات الفسيولوجية.....35-36

4-2-4المميزات البدنية.....36

4-2-5 المميزات البيوميكانيكية.....37

خلاصة.

الفصل الثاني: التحضير البدني و الصفات البدنية

تمهيد

1-مفهوم التحضير البدني لدى عدائي ألعاب القوى.....41

2-أنواع التحضير البدني.....41

2-1مرحلة الإعداد البدني العام.....42

2-2 مرحلة الإعداد البدني الخاص.....42-43

2-2-1 خصائص الإعداد البدني الخاص.....43

43.....	3-مرحلة الإعداد للمنافسة.....
44.....	4-اللياقة البدنية.....
44.....	4-1 مكونات اللياقة البدنية.....
45-44.....	1 - القوة.....
46-45.....	1-1 أنواع القوة.....
	1 - 2 طرق تطوير صفة
46.....	القوة.....
46.....	أ- طريقة المنهجية الطويلة.....
	ب- طريقة المنهجية
46.....	الشديدة.....
46.....	ج- طريقة منهجية الجهد الديناميكي.....
47.....	2 - السرعة.....
47.....	2-1 أنواع السرعة.....
47.....	1-سرعة الانطلاق.....
47.....	2-سرعة الحركة.....
48.....	3-سرعة رد الفعل.....
48.....	2-2 طرق تنمية السرعة.....
48.....	1-طريقة التكرار بأقصى جهد.....

- ب- طريقة تنفيذ رد الفعل على حافز غير متوقع.....48
- ج- طريقة إعادة الحركة في الظروف السهلة.....48
- 2-3 أهمية السرعة.....49
- 3- المرونة.....49
- 3-1 طرق تطوير المرونة.....50
- 4- التحمل.....51
- 1- التحمل العام.....51
- 2- التحمل الخاص.....51
- 4-1 طرق تطوير التحمل.....52
- 4-2 أهمية التحمل.....52-53
- 5- الرشاقة.....53
- 5-1 أنواع الرشاقة.....53
- 5-2 مكونات الرشاقة.....54
- أ- الدقة.....54
- ب- التوازن.....54
- ج- التوافق.....54
- 6- الطرق التدريبية لتنمية الصفات البدنية.....54

- 54.....1-6 طريقة التدريب المستمر
- 55-54.....2-6 طريقة التدريب الفتري
- 55.....3-6 طريقة التدريب التكراري
- 55.....4-6 طريقة التدريب الدائري
- 56
- 56.....5-6 طريقة stretching
- 56.....6-6 طريقة تدريب المحطات
- 56.....7-6 طريقة التدريب المتغير
- 57.....7 - الأداء الرياضي
- 57.....1- مفهوم الأداء
- 57.....1- 1 الأداء الأقصى
- 57.....1- 2 الأداء المميز
- 59-588 - دور المدرب في ثبات الأداء الرياضي
- 59.....9 - اعتبارات المدرب عند تقويم الأداء الرياضي

10 - أداء وظيفي يتحكم في وضع الجسم.....60

11- أداء رياضي والجهاز العصبي.....60-

61

خلاصة.

الفصل الثالث: البرامج التدريبية والاختبارات

تمهيد.

1- مفهوم البرنامج التدريبي.....65

1-1 اختيار محتوى البرنامج.....66

1- 2 تطوير البرنامج التدريبي.....66-67

1-3 بناء البرنامج.....67

1-4 تقويم البرنامج التدريبي.....68

1-5 مبدأ التنوع في البرنامج68

2-الاختبارات في المجال

الرياضي.....68

2-1 مفهوم الاختبار.....68-69

2-2 فوائد الاختبارات.....69-70

خلاصة.

الجانب التطبيقي للبحث

تمهيد

- 1- أدوات جمع البيانات والمعلومات 74
- 1-1 الاختبارات الميدانية 74
- 1- اختبار التحمل 74
- 1-1 اختبار كوبر 12د 74
- 2- اختبار السرعة 75
- 2-1 ل 30م من وضعية الوقوف 75
- 3- اختبار القوة 75
- 3-1 اختبار الجلوس والوقوف 75-76
- 2- عرض الدراسات السابقة التي تخدم موضوعنا 76-83
- 2- 1 مقارنة الدراسات 83-87
- 2-3- الاستنتاج العام من خلال المقارنة بين الدراسات الثلاثة 87

خاتمة.

التوصيات والاقتراحات.

المراجع.

الملاحق.

المقدمة

إن التطور السريع في تحقيق المستويات الرياضية العالية في شتى مجالات الرياضة سواء في الألعاب الجماعية أو الفردية يسير متواكبا مع تكنولوجيا عموم التدريب الرياضي، والارتقاء بهذا المستوى لم يكن يأتي من فراغ بل كان وأصبح ومازال العلم هو الأساس، ومن ثم كانت الجهود مستمرة نحو مزيد من الفهم الأعمق لما تتضمنه أسس وقواعد ومفهوم علم التدريب الرياضي من أجل رفع مستوى الحالة التدريبية وبلوغ المستويات العالية ويستلزم ذلك إلقاء الضوء على كل ما هو جديد ومستحدث في مجال التدريب و تطبيقاته.

إن التطور الذي حصل في المستويات العالمية لألعاب القوى والذي لمسناه بشكل مثير خلال الألعاب الأولمبية والدوري الماسي الأخيرتين وما نشاهده في مختلف الملتقيات الدولية جاء نتيجة الانسجام والتكامل بين الجوانب المختلفة البدنية والمهارية والوظيفية و النفسية ، ولم يظهر هذا الانسجام والتكامل بشكل عفوي وعشوائي ، بل جاء نتيجة اعتماد المدربين على علم التدريب الرياضي المستند على العلوم الأخرى والتي تحقق أفضل المستويات والنتائج.

ويتفق كل من مفتي ابراهيم وعبيدة صالح مع كل من أبو العلاء عبد الفتا و ابراهيم شعلان على أن التدريب في ألعاب القوى يرتكز على عدة جوانب أساسية وهي الإعداد البدني والإعداد النفسي والإعداد الذهني، ويجب أن يتكامل جميعها في خط واحد لتحقيق الهدف الأساسي من عملها وهو بناء عدائين متكاملين ، وهذا لن يأتي إلا من خلال خطة رشيدة طويلة المدى لها أهداف محددة قد تمتد إلى عدة سنوات مبنية على أسس الدراسة المتأنية لمختلف التنبؤات الحاضر والمستقبل مع الاستفادة من الماضي، إن إتقان المهارات الأساسية في اختصاصات ألعاب القوى هو الجزء الهام والرئيسي لتنفيذ وظائف الأداء الرياضي بشكل سليم وفعال ، ولما كانت المهارات الأساسية هي وسيلة تنفيذ البرامج

التدريبية لذا فإن إتقانها بالشكل المطلوب تحتاج إلى سرعة رد الفعل واستخدام المهارات في نطاق المواقف المتغيرة والتي تتحكم فيها المنافسة التسابق من أجل تحقيق أفضل النتائج ، الأمر الذي يتطلب إعداد العدائين بدنيا وذهنيا من خلال استخدام الأسلوب الأمثل في التدريب.

حيث وجب الاهتمام بالتحضير البدني للعداء من خلال تطوير كل عناصر اللياقة البدنية التي لها علاقة مباشرة أو غير مباشرة بتأدية المهارات الفنية بصورة سليمة. "فالإعداد البدني احد عناصر الإعداد الرئيسية أو أحد أجزاء الإعداد العام والموجه نحو تطوير عناصر اللياقة البدنية ورفع كفاءة أعضاء وأجهزة الجسم الوظيفية وتكامل أدائها من خلال التمرينات البنائية العامة والخاصة لتحقيق التكيف لمتطلبات المنافسات من خلال التدريبات ذات الكم والكيف التي تتناسب مع مستوى اللعب ومرحلته السنوية وتستمر هذه التدريبات على مدار السنة التدريبية بكاملها وتشمل عناصر اللياقة البدنية الأساسية (التحمل، القوة، السرعة، المرونة، والرشاقة) . و ألعاب القوى تتطلب جهودا علمية كبيرة، فمعرفة ما يقوم به العداء خلال السباقات أمر في غاية الضرورة للإطلاع على فاعلية الأساليب والطرائق التدريبية المتبعة والتي لكل منها تأثير في تحسين أداء العدائين .

يشغل الركض مكانا رئيسيا في ألعاب القوى، و يدخل في طبيعة جميع أنواع القفز، و الرمي. و يجرى الركض العادي في العادة بحساب المسافة أو بحساب الزمن الذي ينبغي في خلاله على العداء قطع اكبر مسافة ممكنة. فإذا كانت النتائج و الأرقام القياسية في مسافة محددة تتحدد بزمن قطعه حتى جزء من مائة أجزاء من الثانية فإن الأمتار هي التي تحدها في الركض بحساب الزمن (اوليف مولودي 1985م ، ص10) .

يتصف ركض المسافات الطويلة المعاصر، بسرعة عالية، و بالارتباط مع هذا الأمر فان تكتيك الركض يتم تحسينه باتجاه تقوية الاندفاع وزيادة عدد الحركات وتقليل تذبذبات الجذع العمودية وزيادة سرعة ارتخاء العضلات العاملة.

إن تحسين وتكامل عملية إعداد عدائي المسافات الطويلة لا يتم فقط استنادا على خبرة تدريب العدائين البارزين في العالم، بل يتم كذلك بالاستناد إلى أحسن ما وصل إليه العلم الرياضي أيضا (ريسان خريط مجيد وآخرون 2002، ص 66) .

كما يتمتع لاعب المسافات الطويلة بحالة نفسية جيدة تجعله قادر على التكيف مع ظروف المنافسة والمتنافسين والدقة للتصرف بحكمة في السباقات المختلفة وقدرة المتسابق على ضبط الجري بخطوة ثابتة أو زيادتها في مرحلة السباق تؤكد سلامته من الناحية النفسية (فراج عبد الحميد توفيق 2004 ، ص 80).
للموصول إلى نتائج رياضية في المسافات الطويلة ينبغي للعداء أن يمتلك سرعة عالية في الركض و أن يكون معدا بشكل جيد من الناحية الفنية والتخصصية.

ويتم تأمين سرعة الركض عن طريق تطوير بعض الصفات مثل التحمل، القوة و السرعة.
وثمة نوعان من التحمل، تحمل عام وتحمل خاص، فإذا كان نفهم من معنى كلمة التحمل العام إمكانية الرياضي على أداء عمل بدني لفترة طويلة بدون أن يقلل من شدة وتيرة العمل، فان التحمل الخاص يعني إمكانية العداء لركض مسافة متوسطة الطول أو طويلة وبالسرعة المعينة وعلى طول المسافة.

ومن هنا كانت الانطلاقة لدراسة هذا الموضوع و التعرف على تأثير برنامج تدريبي مقترح على بعض الصفات البدنية (التحمل القوة السرعة) على عدائي المسافات الطويلة واقتصرنا دراستنا على فئة أكابر كون هذه الفئة ذات ميزة مقارنة بالفئات الأخرى وهذه الميزة تكمن في أن فئة أكابر هي فئة يمكن فيها العداء التحكم في الحركات بكل سهولة وتعلمها بأسهل ما يمكن حيث تعد هذه المرحلة هي المرحلة النهائية و المهمة في حياة الإنسان من ناحية التعلم واكتساب المعلومات.

وقد اشتملت هذه الدراسة على الجانب النظري الذي بدوره قسمناه إلى:

الفصل الأول: ألعاب القوي، أما **الفصل الثاني:** التحضير البدني والصفات البدنية، **الفصل الثالث:** البرامج التدريبية و الاختبارات.

و فيما يخص **الجانب التطبيقي** فلقد قمنا بمقارنة الدراسات السابقة بدراستنا هذه إضافة إلي الاختبارات و برنامج التدريب التي تعذر علينا القيام بها بسبب الظروف الصحية التي طرأت (**covid 19**).

الجانب التمهيدي للبحث

الإشكالية :

تعد رياضة ألعاب القوى من الأشكال الرياضية الأساسية والمفيدة لرفع الكفاءة والقدرة الصحية والبدنية والعلمية للفرد ، و هي من الرياضات العريقة ، وتعد عروس الألعاب الأولمبية الحديثة ، حيث تشمل عدة اختصاصات مختلفة والتي قسمت إلى مسابقات الجري ، المشي ، الرمي ، القفز .

إن التقدم الملحوظ في الإنجاز الرقمي لكافة المسابقات في عالم الرياضة و على وجه الخصوص مسابقات ألعاب القوى ، بما يعكس مقدارا هائلا من المعارف و المعلومات العلمية من طرف العلماء الباحثين و المدربين بمختلف الاختصاصات فينتج هناك تطور في الأداء الحركي و تنمية الرغبة و الاندفاع العالي لعملية التدريب .

وتعد ألعاب القوى أكثر الرياضات شيوعا في العالم ، فهناك حوالي 180 دولة تنتسب إلى الاتحاد الدولي لألعاب القوى للهواة، و هو البيئة التي تدير ألعاب القوى و تنظمها، ويتعرف الاتحاد الدولي لألعاب القوى للهواة بأرقام البطولات العالمية في 65 مسابقة من مسابقات الرجال و النساء، كما يعترف الاتحاد بأرقام البطولات العالمية في المسافة المتريّة فقط، ماعدا سباق الميل (عبد الرحمن عبد الحميد زاهر 2002 ، ص1). وتعتبر مسابقات العدو والجري من المسابقات المهمة جدا في ألعاب القوى لما تشمله من جوانب قيمة متعددة تساهم في تطوير الحالة البدنية للاعب ، حيث يمتاز لاعب العدو والجري بصفة القوة والسرعة والتحمل ، بل يتميز أيضا بالقدرة على التصرف في المواقف الصعبة وكيف يتخذ قراره بقوة إرادة صلبة وتحدي. (فراج عبد الحميد توفيق 2004 ، ص06).

ويذكر عبد الرحمان انه يجب أن ينمي عداءو المسافات المتوسطة و الطويلة التحمل العام ، إضافة إلى التحمل الذي يختص بمتطلبات الطاقة الخاصة بسباقاتهم وكذلك الصفات البدنية. (عبد الرحمن عبد الحميد زاهر 2009 ، ص55).

و هذا ما أدى بنا إلى طرح التساؤل التالي:

ما مدى تأثير برنامج تدريبي مقترح على بعض الصفات البدنية لعدائي المسافات الطويلة ؟

من خلال الإشكالية العامة تبادر إلى أذهاننا طرح التساؤل :

-هل يؤثر البرنامج التدريبي المقترح في تطوير بعض الصفات البدنية لدي عدائي المسافات الطويلة؟

-هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تطوير بعض الصفات البدنية بين الاختبارين القبلي و البعدي؟

2-الفرضيات :

من خلال التساؤل الذي طرح سابقا ارتأينا إلى وضع الفرضية التالية و التي يمكن اعتبارها إجابة مؤقتة

لهذا التساؤل:

الفرضية العامة:

للبرنامج التدريبي المقترح تأثير على تطوير بعض الصفات البدنية على عدائي المسافات الطويلة.

الفرضية الجزئية:

- يؤثر البرنامج التدريبي المقترح في تطوير بعض الصفات البدنية لدي عدائي المسافات الطويلة.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين تطوير بعض الصفات البدنية بين الاختبارين القبلي و البعدي.

3-أهمية البحث:

-مدي أهمية برنامج تدريبي مقترح في تطوير المستوي البدني للعدائين.

-أهمية التعرف على الطرق المناسبة للتطوير الصفات البدنية.

- إثراء الرصيد المعرفي حيث يعتبر من البحوث العلمية المهمة في التربية البدنية والرياضية والتدريب الرياضي.

- إثراء المكتبة العلمية و الزيادة في الرصيد العلمي للمدربين بصفة خاصة و كذلك تهدف إلي تحقيق نتائج جيدة للعداء خلال مرحلة المنافسات الرياضية.

4-أهداف البحث:

- يهدف هذا البحث إلي التعرف علي العلاقة الموجودة بين فعالية برنامج تدريبي علي تطوير الصفات البدنية لدى عدائي المسافات الطويلة.

-مدي تأثير برنامج تدريبي مقترح و تطوير الصفات البدنية علي مستوى أداء العدائين.

- يسعى كذلك هذا البحث إلي لفت انتباه المدربين و المسيرين في كل التخصصات للأهمية ورعاية و المحافظة علي الجانب البدني بالنسبة للرياضيين.

5-أسباب اختيار الموضوع:

- الميول و الرغبة في انجاز هذا الموضوع.

- قلة الدراسات حول هذا الموضوع حسب إطلاعنا و توفر لدينا من مادة علمية.

- توضيح مدي أهمية برنامج تدريبي مقترح في تطوير الصفات البدنية للعدائين .

6- تحديد مفاهيم ومصطلحات البحث:

التحضير البدني:

اصطلاحاً: يعتبر التحضير البدني احد العناصر الرئيسية، أو احد أجزاء الإعداد العام و التوجه نحو تطوير اللياقة البدنية ورفع كفاءة أعضاء وأجهزة الجسم الوظيفية وتكامل أدائها من خلال التمرينات البنائية العامة و الخاصة.(أمر الله البساطي: ، 1998 ،ص21).

إجراءياً: يعتبر التحضير البدني بصفة عامة فترة بنائية لإعداد وتناسق جميع العضلات أي يقصد بالتحضير البدني هو إعداد اللاعب من جميع النواحي البدنية و التي تشمل على العناصر (القوة، السرعة، الرشاقة،المرونة، التحمل) ويعتبر الرقي بمستوى هذه العناصر،العامل الرئيسي في الارتقاء بمستوى الرياضي ومستوى كفاءاته الرياضية.

ألعاب القوى:

إن الكلمة اليونانية **athletikos** كانت تعني خاصة بالأبطال .

ففي اليونان القديمة كانوا يطلقون لقب لاعب ألعاب القوى على المشاركين في الألعاب مثل المسابقات والذين يتنافسون في السرعة و القوة والرشاقة.

أما بمفهومها المعاصر فإن ألعاب القوى تشمل الركض والمشي لمسافات مختلفة والقفز العالي والطويل ورمي الأدوات الرياضية والتنافس المتعدد في ألعاب القوى ,وألعاب القوى هي احد أنواع الرياضة الأساسية وأكثرها شيوعاً (اوليغ كولودي 1985م ، ص8) .

المسافات الطويلة: هي احد الرياضات في ألعاب القوى حيث تتكون من مجموعة من السباقات المتتالية والتي تمتد بين 5 كيلومتر و 10 كيلومتر .

تمهيد:

ككل دراسة أو موضوع بحث علمي يحتاج أثناء مراحل انجازه إلى التطرق و الإطلاع على مواضيع ذات صلة مباشرة وغير مباشرة ودراسات مشابهة أو مرتبطة بموضوع الدراسة أو البحث بهدف اخذ نظرة شاملة حتى متطلبات موضوع الدراسة التي تكون في متناول الباحث قصد تدعيم الأفكار للوصول والتحصل على أفضل وأحسن النتائج ومقارنتها مع نتائج الدراسات السابقة والمشابهة لإثراء محتوى الموضوع المدروس من جهة والتأكد من سلامة وصحة أفكار طريقة جمع المعلومات عند المقارنة وكل ما توصل إليه الباحث.

7- الدراسات السابقة والمشابهة :

الدراسة الأولى : أطروحة لنيل شهادة الدكتوراة.

عنوان البحث : استخدام برنامج تدريبي مقترح لتنمية بعض مؤشرات القدرة الهوائية ومستوى

الانجاز لدى عدائي المسافات الطويلة (17-19)سنة.

اعداد الباحث : الميلود شولي.

تحت اشراف : د.محمد بن عبد السلام.

المكان : أجريت الدراسة الميدانية على مستوى المركب الرياضي بالنادي الرياضي لهواة الشرطة الجلفة.

الزمان : تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح عمى أفراد العينة في الفترة الواقعة ما 2016/06/21 إلى

غاية 2017/01/18.

مشكلة البحث :

ما اثر البرنامج التدريبي المقترح في تنمية بعض مؤشرات القدرة الهوائية ومستوى الانجاز لدى

عدائي المسافات الطويلة ؟

تساؤلات البحث :

-هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تنمية بعض مؤشرات القدرة الهوائية ومستوى الانجاز لدى

عدائي المسافات الطويلة للمجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي؟

2-هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تنمية بعض مؤشرات القدرة الهوائية ومستوى الانجاز لدى

عدائي المسافات الطويلة للمجموعة الضابطة بين الاختبارين القبلي والبعدي ؟

3- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تنمية بعض مؤشرات القدرة الهوائية ومستوى الانجاز لدى

عدائي المسافات الطويلة بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي؟

الفرضيات :

1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تنمية بعض مؤشرات القدرة الهوائية ومستوى الانجاز لدى

عدائي المسافات الطويلة للمجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح البعدي.

2- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تنمية بعض مؤشرات القدرة الهوائية ومستوى الانجاز لدى

عدائي المسافات الطويلة للمجموعة الضابطة بين الاختبارين القبلي والبعدي.

3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تنمية بعض مؤشرات القدرة الهوائية ومستوى الانجاز لدى عدائي

المسافات الطويلة بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية.

مجتمع البحث : عدائي المسافات الطويلة لنادي الرياضي هواة الشرطة والبالغ عددهم 22 عداء.

عينة البحث : عداءو المسافات الطويلة ممن تتراوح أعمارهم ما بين (17-19 سنة).

عينة البحث : عينة مقصودة 08 عداء.

منهج البحث : التجريبي

أدوات البحث : برنامج تدريبي و القياس.

نتائج البحث : أن البرنامج التدريبي المقترح لو تأثير ايجابي وفعال في تحسين الحد الأقصى لاستهلاك

الأكسجين vo_2 max و ضغط الدم الانقباضي SP خلال الراحة و ضغط الدم الانبساطي DP خلال

الراحة بالإضافة إلى معدل القلب HR خلال الراحة.

- صلاحية البرنامج التدريبي المقترح لتنمية عمى بعض مؤشرات القدرة الهوائية لدى عينة البحث التجريبية والمتمثلة في عينة البحث التجريبية ممن تتراوح أعمارهم بين 17 و 19 سنة.

-صلاحية البرنامج التدريبي المقترح لتحسين مستوى انجاز 5 كلم لدى عينة البحث التجريبية والمتمثلة في عدائي المسافات الطويلة ممن تتراوح أعمارهم بين 17 و 19 سنة.

-صلاحية البرنامج التدريبي المقترح لتحسين مستوى انجاز 10 كلم لدى عينة البحث التجريبية والمتمثلة في عدائي المسافات الطويلة ممن تتراوح أعمارهم بين 17 و 19 سنة.

-أن البرنامج التدريبي التقليدي الذي استمر عليه أفراد العينة العينة الضابطة ليس له تأثير ايجابي في مؤشرات القدرة الهوائية قيد الدراسة.

-عدم صلاحية البرنامج التدريبي التقليدي لتحسين مستوى انجاز 5 كلم لدى عينة البحث الضابطة والمتمثلة في عدائي المسافات الطويلة ممن تتراوح أعمارهم بين و 19 سنة 17 .

-عدم صلاحية البرنامج التدريبي التقليدي لتحسين مستوى انجاز 10 كلم لدى عينة البحث الضابطة والمتمثلة في عدائي المسافات الطويلة ممن تتراوح أعمارهم بين 17 و 19 سنة.

الدراسة الثانية : مذكرة ماستر

عنوان الدراسة : تأثير التدريب المستمر على نتائج عدائي المسافات النصف الطويلة أثناء التحضير

البدني العام صنف اشبال 18/16 سنة.

إعداد الطالب : عبد الكريم عبد الرؤوف سفيان مرنيز.

تحت اشراف : د . فاتح يعقوبي.

زمن النشر : 2019/2018.

المكان : المسيلة.

مشكلة البحث :

هل للتدريب المستمر أثر على نتائج عدائي المسافات النصف طويلة أثناء مرحلة التحضير البدني العام؟

التساؤلات الجزئية:

-هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ؟

-هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ؟

-هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية و الضابطة؟

الفرضيات :

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية .

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة.

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية و الضابطة.

مجتمع البحث : فريق ألعاب القوى للحماية المدنية.

عينة البحث : (قصدية) 14 عداء وتم تقسيم العينة إلى مجموعتين بحيث 07 عدائين اختبروا كعينة

تجريبية و 07 عدائين كعينة ضابطة التي تتراوح أعمارهم 18/16 سنة.

أدوات البحث : القياس و الاختبار.

منهج البحث : المنهج التجريبي.

النتائج اختبارات البحث بين المجموعتين:

التجريبية والضابطة، من خلال النتائج المحصلة للمجموعتين كانت المقارنة كالتالي:

-وجود فروق معنوية في عدو مسافة 800م في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية وهذا يعني وجود

تطور في اللياقة البدنية بفعل تأثير البرنامج التدريبي المقترح.

-وجود فروق معنوية في عدو مسافة 1500م في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية وهذا راجع لتطبيق

البرنامج التدريبي المقترح لتطور اللياقة البدنية.

-وجود اختلاف في تطور صفة اللياقة البدنية بين المجموعتين التجريبية والضابطة بعد الاختبار البعدي

لمسافة 800م والذي يرجع الى استخدام المجموعة التجريبية لبرنامج تدريبي عكس المجموعة الضابطة.

-وجود اختلاف في تطور اللياقة البدنية بين المجموعتين التجريبية والضابطة بعد الاختبار البعدي لمسافة

1500 م وذلك بفعل تطبيق المجموعة التجريبية برنامج تدريبي عكس المجموعة الضابطة.

-أحدث البرنامج التدريبي المقترح على المجموعة التجريبية تطورا في نتائج مسافة 800م

-أحدث البرنامج التدريبي المقترح على المجموعة التجريبية تطورا في نتائج مسافة 1500م.

-إن اقتراح برنامج تدريبي على نحو علمي يعمل على تطوير فعالية رياضة أو صفة بدنية معينة.

الدراسة الثالثة : مذكرة ماستر

عنوان البحث: مقترح برنامج تدريبي خلال فترة الإعداد البدني العام و الخاص لتطوير بعض الصفات البدنية و الإنجاز الرياضي في الوثب الطويل.

من اعداد الباحث: بلغالي العجال و بكرتي الشارف.

سنة النشر: 2002.

مشكلة البحث: هل البرنامج التدريبي المقترح يطور بعض الصفات البدنية للناشئين في الوثب الطويل؟
هل البرنامج التدريبي المقترح يطور الانجاز الرياضي للناشئين في الوثب الطويل؟

فرضيات البحث :

-البرنامج التدريبي المقترح يطور بعض الصفات البدنية و الانجاز الرياضي للوثب الطويل لدى الناشئين
للعينة التجريبية.

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج الاختبارات البعدية لصالح العينة التجريبية في بعض الصفات
البدنية و الانجاز الرياضي في الوثب الطويل.

المنهج المستخدم: المنهج التجريبي

عينة البحث : 30 عداء.

أدوات الدراسة:الاختبار .

نتائج الدراسة:

- إن عملية التدريب في الواقع مقتصرة على عامل الخصوصية و العفوية إلى جانب الخلط في عملية التدريب و خاصة في فعلية الوثب الطويل.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج الاختبارات البعدية لصالح العينة التجريبية في بعض الصفات البدنية و الانجاز الرياضي في الوثب الطويل.
- إن البرنامج التدريبي المقترح و المطبق على العينة التجريبية أثرا إيجابي في تطوير البعض.
- البرنامج التدريبي المقترح تميز بفعالية من حيث الارتقاء بالمستوى الانجاز الرياضي لدى رياضيين العينة التجريبية.
- على المدرب أن يلم بكل الأسس التدريبية ويوظفها حسن التوظيف بغرض الارتقاء بمستوى الانجاز في الوثب الطويل.

الدراسة الرابعة : مذكرة ماستر

عنوان البحث: أثر وحدات تدريبية و مقترحة لتطوير بعض الصفات البدنية الخاصة بجري المسافات المتوسطة و الانجاز الرياضي(1200/1000م).

من اعداد الباحث: سعيداني سمير - حلوي محمد فرق عبد العزيز .

سنة النشر: 2005.

مشكلة البحث:

- هل تؤثر الوحدات التدريبية المقترحة تأثيرا إيجابيا على الصفات البدنية الخاصة بالعدائين؟

-هل تؤثر الوحدات التدريبية تأثيرا إيجابيا في تحسين مستوى الانجاز الرياضي للعدائين؟

فرضيات البحث:

-للوحدات التدريبية أثر إيجابي في تطوير بعض الصفات البدنية الخاصة بالجري المسافات المتوسطة.

-للوحدات التدريبية اثر إيجابي في تطوير مستوى الانجاز الرياضي العدائي (/1200م1000).

المنهج المستخدم:التجريبي.

عينة البحث : 22 عداء.

أدوت الدراسة: الاختبار.

نتائج الدراسة:

-أظهر البرنامج التدريبي المقترح تأثيرا ايجابيا على الصفات البدنية و الانجاز الرياضي في فعالية الجري المسافات المتوسطة /1200م1000.

كان لتخطيط البرنامج أثر ايجابي على تطوير تلك الصفات البدنية و الانجاز الرياضي.

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية وهذا لصالح العينة التجريبية في جميع الاختبارات مما يدل على نجاح البرنامج التدريبي.

الدراسة الخامسة : مذكرة ماستر

عنوان البحث:فعالية التحضير البدني و المهاري على الأداء الرياضي للاعبين كرة اليد.

من أعداد الباحث: ناعون ياسين.

مكان الباحث: جامعة بويرة.

سنة النشر: 2015/2014.

مشكلة البحث :

هل للتحضير البدني و المهاري تأثير علي الأداء الرياضي للاعبين كرة اليد أثناء :مشكلة البحث

مرحلة المنافسة ؟

فرضيات البحث :

-يساهم التحضير البدني والمهاري في تطوير الصفات البدنية والمهارية.

-يساهم التحضير البدني والمهاري لتحكم الجيد في الأداء المهارات أثناء المنافسة الرياضية .

- يساهم التحضير البدني والمهاري في استجابة للاعب للجانب الخططي أثناء المنافسة الرياضية.

المنهج المستخدم:المنهج الوصفي.

مجتمع البحث: الأندية الناشطة بالقسم الولائي لكرة اليد لولاية البويرة صنف أواسط.

عينة البحث: جزء من مجتمع الدارسة على مستوى أندية القسم الولائي أواسط.

أدوت الدراسة: الاستبيان.

نتائج الدراسة :

من خلال عرض نتائج للمحور الأول الذي يخدم لنا الفرضية الأولى والتي صيغت بأن التحضير البدني والمهاري يساهم في تطوير الصفات البدنية والمهارية ،حيث تم التحقق منها فلقد أكدوا أن للتحضير البدني والمهاري دور في تنمية وتطوير الصفات البدنية والقدرات الحركية والمهارية للاعب،ومن خلال النتائج المحصل عليها من نجد:

-المدرين يجمعون على أن الأثر الإيجابي للإعداد البدني والمهاري ودوره الكبير في تنمية الصفات البدنية المختلفة.

تأكيد المدرين على ضرورة تنمية الصفات البدنية والمهارية لدورها في تحسين أداء اللاعبين أثناء المنافسة.

- وعي المدرين بضرورة تنمية الصفات البدنية والمهارية من خلال برمجة حصص تدريبية لتنمية هذه الصفات.

- اعتبار أن الصفات البدنية ترتبط ارتباطا وثيقا بالأداء الجيد للاعبين.

- دور الصفات البدنية للتكيف مع الأحوال ذات الشدة العالية.واهتمام المدرين بتنمية الصفات البدنية في برنامج عملهم.

- حرص المدرين على تنمية الصفات البدنية و المهارية المختلفة وبصفة مستمرة.

-إدراك المدرين بأهمية و دور الصفات البدنية و المهارية في تحسين أدائهم خلال المنافسة.

-حرص المدربين على الظهور بمستوى متطور من الصفات البدنية والمهارية ومستوى تكتيكي ومهاري عالي.

يعتبر التحضير البدني والمهاري من أهم العوامل المساعدة في أداء اللاعبين وعلى المدرب الاهتمام بتحضير اللاعب بدنيا ومهاريا، تأكيد المدربين على ضرورة التحضير البدني والمهاري لدورها يساهم في تحسين المهارات لدي اللاعبين أثناء المنافسة. وكذلك والهدف الحقيقي من التحضير البدني والمهاري هو تطوير لياقة اللاعب لأنها من أهم العناصر المؤثرة على أداء اللاعب والتغلب على التعب والإرهاق خلال المنافسات و الطرق اللازمة لتنميتها وتطويرها وهذا ضمان لأداء الجيد للاعبين خلال فترة المنافسة والتغلب على الآثار الناجمة عن كثافة المنافسات نسبيا. وعلى ذلك فان المدربين يجمعون على أن التحضير البدني والمهاري يساهم في استجابة للاعب إلى الجانب الخططي أثناء المنافسة الرياضية .

الجانب النظري

الفصل الأول

ألعاب القوى

تمهيد :

قد مارس الإنسان منذ القدم تسلق الجبال وعبور الأودية، وكذا المرور عبر الحفر والخنادق، فكان قيامه بهذه الأعمال استجابة لطبيعة عصره .

ومن هنا يتضح لنا أن الإنسان بطريقة لا إرادية قام بالحركات منها القفز المشي والجري، ويعتبر هذا الأخير من الأنشطة الرياضية الفطرية البسيطة، وهو من ضمن المهارات الحركية الأساسية التي يقوم الرياضي بها في جميع الاختصاصات، وعليه سوف نتطرق في هذا الفصل إلى تعريف ألعاب القوى واختصاصاتها .

1 - تعريف ونشأة ألعاب القوى :

تعد ألعاب القوى من الرياضات العريقة و النشاطات التي مارسها الإنسان منذ الأزل، وهي عصب الألعاب الأولمبية القديمة و عروس الألعاب الأولمبية الحديثة، و تقاس بها الحضارات و الشعوب فضلا عن ذلك أنها تخلق في الفرد التكامل البدني و المهاري والنفسي و الأخلاقي.

تعتبر ألعاب القوى (الألعاب الأولمبية القديمة) الرياضة الأساسية في العالم، وكذلك ركنا مهما من أركان التعليم في مجال التربية العامة، فهي تدخل في جميع البرامج ومناهج المدارس لمختلف المراحل التعليمية، وكذا الكليات على اختلاف تخصصاتها في جميع بقاع العالم.

وبمفهوم العصر فإن ألعاب القوى تمثل المشي والجري والمسابقات المختلفة القفز بأنواعه (الطويل العالي بالزانة، الثلاثي)، كذلك فعالية الرمي، الجلة، المطرقة، القرص والرمح، بالإضافة إلى العشري للرجال والسباعي للنساء ويمارسها كلتا الجنسين، كما أنها تزاوّل على مدار السنة شتاء أو صيفا في الملاعب المفتوحة و القاعات وتقام بطولتها المحلية، الدولية، القارية، الإقليمية، الأولمبية و العالمية، وتعتبر برامج ألعاب القوى من أوسع البرامج في جميع الألعاب المجتمعة. (محمود المهدي، محاضرات في ألعاب القوى.).

وتمارس ألعاب القوى في معظم البلدان نظرا لقيمتها التربوية و لدورها العام في تحسين القدرة البدنية، بالإضافة إلى أنها تشكل القاعدة الأساسية المثلى للتفوق في الكثير من الرياضات الأخرى، كما أنها تعتبر مفهوم من حكم على مدى تقدم المجتمعات.

نشأت ألعاب القوى مع بداية الحياة الإنسانية لما فيها من جري، رمي و قفز كحاجة ضرورية لحياته وليس لمجال التنافس الرياضي، ففي قراءة لتاريخ الحضارات القديمة نجد أن ألعاب القوى

قد اشتهرت في بلد الهند قبل تاريخنا المعروف، و قد عرفت أيضا هذه الألعاب في حضارة ما بين النهرين و جزيرة كريت. (فتحي رضوان، موسوعة رياضة ألعاب القوى).

منذ أكثر من 30 قرنا وقد عرفت باسم الاتلاتيك، هذا المصطلح مشتق من الكلمة اليونانية القديمة، و قد أطلق على مجموع ألعاب القوى بمصطلح رياضي، و ذلك منذ حوالي 600 سنة قبل الميلاد هي تمارس حاليا على ما أن أول مسابقة لألعاب القوى جرت في بلاد الإغريق عام ظهرت عليه في الدورات الأولمبية القديمة. و في 1453 قبل الميلاد في نطاق ألعاب أثينا التي شهدت والدة الألعاب الأولمبية القديمة عن 776 قبل الميلاد التي كانت تنظم كل أربع سنوات، و كان يقام في هذه الدورات سباق اللعب وهو ما يعادل 200م حاليا، ثم كان هناك سباق ديول على مسافة 400م و ديوليك على مسافة 5 كلم وهناك مسافات البناتلون و هي القفز، التسابق، المصارعة، رمي الرمح ورمي القرص. (اوليغ مولودى 1985م ، ص7)

و كما كانت تقام في الدورات الأولمبية مسافات القفز توقفت ممارستها مع توقف الألعاب

الأولمبية القديمة إلى أن تأسس الاتحاد الانجليزي لألعاب القوى سنة 1880 ، و بعدها انتقلت هذه الألعاب إلى القارة الأمريكية و أقيمت في نيويورك وأول مسابقة عالمية في ألعاب القوى وفي عام 1896 انطلقت أول الألعاب الأولمبية الحديثة بأثينا ألعاب القوى، فكانت في صلب البرنامج الأولمبي ،تأسس الاتحاد العالمي لألعاب القوى سنة 1916، و منذ ذلك الوقت إلى يومنا هذا. (سطوس أحمد، 1997).

2 - تاريخ ألعاب القوى الحديث :

إن أول مسابقة أولمبية سنة 1896 اشتركت إحدى عشر دولة في أولمبياد أثينا، وكانت ألعاب القوى إحدى ألعابها الأساسية، وكانت تتضمن الفعاليات التالية: 100متر، 400متر، الماراتون، 100متر، موانع، القفز العالي، الطفو العريض، القفز بالزانة، القفز الثلاثي، رمي الثقل ورمي القرص، وكانت هذه المسابقات تقتصر على الرجال في تلك الدورة وفيما بعد أدخلت ألعاب أخرى

في مسابقات الساحة والميدان وعبر المسيرة التاريخية للدورات الأولمبية وحذفت فيها ألعاب أخرى حتى استقرت على مسابقاتها الحالية، وتعرض فيما يلي إلى المسيرة التاريخية.

في الدورة 1904 في مدينة سان لويس أدخلت مسابقة البريد، وكانت على مسافة 200م للعداء الأول، 200 م للعداء الثاني، 400م للعداء الثالث و800م للعداء الرابع، كما أدخل رمي الرمح وسجل أول رقم أولمبي (54.29). (محمود المهدي، محاضرات في ألعاب القوى).

وفي دورة عام 1912 في استكهولم أدخلت مسابقة (10000م) وقطعت في زمن قدره

31د، 20ثا، 70ج، كما أدخلت مسابقة 100 X4 بريد و قطعت في زمن قدره 42.4ثا .

وعلى المستوى النسوي أدخلت لأول مرة مسابقات ألعاب الساحة والميدان و المسابقات التالية :

في عام 1930 بدورة لوس أنجلوس أدخل سباق 50كلم مشي وقطعت المسافة لأول مرة في

وقت قدره 10ثا، 50د، 4سا ومسافة 80 م موانع وقطعت المسافة بزمن قدره 11.17ثا.

3 - مكونات ألعاب القوى:

3-1 الجري:

و هو المرحلة التعليمية لكل الاختصاصات الأخرى في ألعاب القوى، في الأول يجب إعطاء

الرغبة في الجري لان المضمار غير موفر؛ الممارسة الأولى للجري تكون في الطبيعة يجب

دوما أن لا نتسرع، و لكن لا نتباطأ إما من أجل متعة الجري، إذن يكون الإيقاع متوسط مع أخذ

فترات راحة من أجل إتمام الجري ثم نأتي فيما بعد مراقبة الإيقاع، التقنية، السرعة و المقاومة .

(صابر خير الله وآخرون, 2009, ص11).

3-2 القفز و الوثب :

المعروف هو القفز الطويل ممارسته في الملعب تتطلب حوض من الرمل و مسار للجري، و هنالك الوثب الثلاثي تمرين جيد يوضح التوافق و هو غير خطير إذا مورس مع مسار قصير، له أهمية كبيرة عند الصغار في طور التعليم بالإضافة نجد القفز العالي والقفز بالزانة، هذا الأخير من أجل ممارسته يجب امتلاك قسبة مصنوعة من البالستيك أو من رقائق قصب البومبو . (محمود المهدي، محاضرات في ألعاب القوى).

3-3 الرمي:

يتمثل في رمي الرمح، رمي الجلة، رمي القرص والمطرقة. رمي الجلة المعروف بأنه قاعدة الرمي في المدارس والأندية، و تكون مكيفة مثل كرة المطاط التي تستعمل عند الصغار، و في التمارين التعليمية لرمي الرمح.

3-4 الاختصاصات المركبة:

تتمثل في العشاري و السباعي :العشاري:

100م؛ القفز الطويل، رمي الجلة، القفز العالي، 110م حواجز، رمي القرص، القفز بالزانة، رمي الرمح، 400م و1500م.

ترتيب الاختصاصات في العشاري يوم المنافسة يكون على النحو التالي:

اليوم الأول: 100 م القفز الطويل، رمي الجلة و القفز العالي 400م.

اليوم الثاني: 110م حواجز، رمي القرص، القفز بالزانة و رمي الرمح و1500م.

السباعي: 100م حواجز، القفز العالي، رمي الجلة، 200م، القفز الطويل، رمي الرمح و800م .
بالنسبة للسباعي يكون على النحو التالي :

اليوم الأول: 100 م حواجز، القفز العالي و رمي الجلة 200م.

اليوم الثاني: القفز الطويل، رمي الرمح؛ 800م. (فيصل محمد الرزاد، 1998).

3- 5 المشي :

المشي في ألعاب القوى عرف بفرنسا في مرحلة معينة خاصة كاختصاص في الطريق، هذا الاختصاص صعب جدا أخذ مكانته تدريجيا و تصاعديا بين الاختصاصات الأخرى.

قانون المشي في ألعاب القوى أنها لاحتكاك مع الأرض ضروري لكلتا الرجلين، وذلك دون حدوث طيران عند العداء الرجل المقدمة يجب أن تحتك مع الأرضية دون ثنيها عند الركبة والرجل الأخرى أيضا أثناء المنافسة تكون المسافات على النحو التالي:

أشبال 5كلم و أواسط 10كلم على المضمار؛

المنافسات الوطنية 10كلم حتى 50كلم على الطريق؛

الأكابر 10كلم و 20كلم و 50 كلم على الطريق. (صابر خير الله مرجع سابق).

4 - المسافات النصف الطويلة:

يعرف التحمل بأنه صفة بدنية مكونة من الأداء البدني الحركي بالعديد من الأنشطة، و غالبا ما يستخدم مصطلح التحمل للإشارة إلى الخاصية أو الصفة التي يتطلبها الأداء الدائم لعمل ما أو نشاط ما لفترات طويلة، وهناك فريق من الباحثين يعرف التحمل بمفهومه العام على أنه زيادة

الاحتفاظ بالقدرة على الأداء و تكراره ولحركات أو أنشطة بدنية معينة لفترات طويلة نسبيا أو القدرات على بذل جهود بدنية لفترات محددة من الزمن.

كما يرى البعض أن التحمل بمفهومه العام هو القدرة على المثابرة أو تحمل الجهد البدني أو تحمل الألم لأن لهذه العوامل في تصورهم على عالقة خاصة بالأنشطة الرياضية التي تتميز بشدة الأداء والاستمرار لفترات زمنية طويلة.

و ينظر البعض الآخر إلى التحمل على أنه خاصية تتضمن في طياتها صعوبة بالغة، أنها ترتبط بظاهرة التعب. في ضوء ذلك يرون التحمل بمفهومه العام هو القدرة على مقاومة التعب أو القدرة على استعادة الشفاء أو العودة إلى الحالة الطبيعية بعد التعب، و في هذا الصدد أشار (SIMOMOONS) إلى العديد من الصعوبات البالغة التي ترتبط بالتحديد الواضح لمفهوم التعب وعرف (ZATIONRSCKI) التحمل كقدرة على الأداء لمدة زمنية معينة طويلة لنشاط معين بدون انخفاض في الفعالية.

نلاحظ من خلال هذه التعريفات أنه توجد عالقة متينة بين الشدة و مدة الجهد، إذا أردنا تطوير هذه الصفة التي هي التحمل يجب أن نأخذ بعين الاعتبار هذه المتطلبات، ومن هنا فممارستها لا تستطيع أن تكون محدودة فقط باستعمال النظام الهوائي، ولكن يجب تطوير النظام الحمضي في النوع من السباقات.

4-1 النواحي الفنية لجري المسافات الطويلة:

1- **مرحلة البدء**: انسب طريقة لمبدأ بالنسبة لمتسابق المسافات الطويلة هو البدء العالي لعدم حاجة المتسابق لمسرعة القصوى في البداية وإعطاء فرصة للعضلات للاسترخاء وعدم

التقمص ويقوم المتسابق بمحاولة احتلال مكانه وترتيب خاص يحدده لنفسه بين المتنافسين ومن خلاله يستطيع التخطيط لقطع المسافة وتنظيم الخطوة والسرعة المناسبة لو .

ويعتمد في هذه المرحلة على التنفسي الطبيعي والذي قد يلجأ بعض المتنافسين إلى تنظيم التنفس مع الخطوة.

2-جري المسافة :وتعتبر من أهم مراحل السباق حيث يقوم المتسابق بتنظيم الخطوة

وتحديدها تبعا لطبيعة ومقدرة المتنافسين معه، ويحاول توزيع جيده حتى ينهك وتستنفذ قواه، وفي هذه المرحلة يجب أن يستفيد اللاعب من ذكائه وقدرته في تنظيم التنفس واللجوء إلى الأخذ بالانسيابية أثناء الجري دون الإخلال بالسرعة أو طول الخطوة.

وتعتبر عملية الارتخاء والانسيابية من العمليات المهمة جدا لمثل هذه المسافات لتساعده في شحذ همته لانطلاقه جديدة نحو زيادة السرعة أو طول الخطوة.

3- مرحلة النهاية :وتظهر في هذه المرحلة قدرة اللاعب البدنية وتمتعه باللياقة البدنية

العالية والتي بواسطتها يمكن إنهاء السباق بسرعة عالية وبقوة، حيث يتطلب ذلك درجة عالية من التحمل - كما أن قدرة اللاعب النفسية واصراره وتمتعه بإرادة قوية تجعله في المراحل النهائية

للسباق يتغلب على التعب ويواجه منافسة بتحدي واستخدام اللاعب للطاقة المخزنة نتيجة تخطيطه وتدريبه الجيد خاصة في مرحلة الانسيابية والارتخاء تجعله ينجز مفاجأة الفوز وتسجيل

رقم جديد (فراج عبد الحميد توفيق, 2004, ص 80) .

4- 2 مميزات عدائي مسافات النصف الطويل:

4-2-1 المميزات المرفولوجية:

المميزات المرفولوجية تلعب دورا كبيرا في عملية التفوق الرياضي، بحيث أكد العديد من المتخصصين في مجال البحث العلمي عن أهمية تحديد النمط المثالي (MORPHOTYPE) لكل اختصاص رياضي حتى يتمكن من تحسين النتائج والوصول إلى أعلى المستويات ففي مجال السباقات أجريت عدة بحوث حاول أصحابها من إنجاز نمط مورفولوجي صنف متسابق حسب المسافة المختصة. ونذكر منهم كل من (COLL ET CARTER)، وكذلك (POLLOCK ET COLL 1977) و (SVEDENHAG ET SJODIN 1994)، و هذا حسب كتابه (BRIKCI 1995) وتتمثل هذه المعايير المستعملة لإنجاز هذا النمط، بالخصوص في الوزن الجسمي و الطول. انطلاقا من هذين المعيارين هناك عدة معايير أخرى انحدرت مثل الوزن/الطول p/t، (الوزن/مربع الطول، المساحة الجسمية... الخ)، هذه المقاييس تهدف إلى تحديد ضوابط مورفولوجية.

ففي سنة 1889 كانت الخصائص المرفولوجية تعتبر من أهم عوامل النجاح في السباقات، فقد توصل (CURETON) إلى عالقة بين مسافة السباق وطول القامة الجسمية، حيث أكد بأنه كلما كانت المسافة طويلة كلما كان الممارسون أقل ويرى آخرون بأنه كلما زادت مسافة الاختصاص كلما كانت مساحة الجسم المطلقة والنسبة في انخفاض. وأحسن دليل على ذلك النتائج المسجلة من طرف الاتحادية الدولية لألعاب القوى لموسم 1992. (ATHLETIC IAAF) وخالصة القول هو أن متسابق النصف الطويل يتميز بما يلي:

-وزن جسمي ضعيف إلى متوسط؛

-قامة صغيرة إلى متوسطة؛

-جدع نوعا ما طويل؛

ضعيف في الكتلة الذهنية؛

-ضعيف في الكتلة العضلية عند متسابق المسافات الطويلة ومتوسط عند متسابقين النصف

الطويل.

4 - 2 - 2 المميزات النفسية:

توفر قوة الإرادة والعزيمة والتصميم، حيث أن طول مسافة السباق تظهر على المتسابق تعب يلتزم منه المثابرة والتغلب على عوامل اليأس، ويحتاج المتسابق إلى الذكاء والتركيز من أجل القدرة على توزيع الجهد، وكذلك التعرف على المتسابقين الآخرين في كيفية توزيع مجهودهم. والسباقات النصف الطويلة لا تعتمد على المقدرة الشخصية للفرد فقط بل تستلزم التفكير في مقدرة الآخرين، فمسافة السباق تستلزم توزيع الجهد، وذلك يحتاج قدرة من الانتباه والتركيز الذكاء لتوزيع الجهد على أساس المقدرة الشخصية، بإضافة تلك الخطة التي ينتهجها المتسابقون الآخرين في توزيع مجهودهم. (فراج عبد الحميد توفيق, 2004, ص 06).

4 - 2 - 3 المميزات الفسيولوجية:

يتميز متسابق المسافات النصف الطويلة بعنصر التحمل والسرعة، حيث تحتاج هذه السباقات إلى قوة التحمل الممزوجة بالسرعة التي تمكن المتسابق من إكمال مسافة السباق دون أن ينقص في درجة الإنتاجية والاحتفاظ بسرعة مناسبة، وترتبط هنا بالقدرة الوظيفية لأجهزة الجسم (القلب، الدورة الدموية، عملية الهدم والبناء)، إفرازات الهرمونات المختلفة و التغيرات الكيميائية في العضلات، لان الطاقة الحركية للمتسابق و اللازمة لجري مسافات النصف الطويلة عبارة عن

نتاج عملية بيوكيميائية ينتج عنه تفكيك الغليكوجين الموجود في كل من الكبد و العضلات بذلك ينتج حمض اللبن و يعمل الأكسجين من خلال عملية التنفس عند الجري على تحويل حمض اللبن إلى كليكوجين مرة أخرى، تعرف تلك الطاقة الحركية بالهوائية، لذلك يكون سباق المراتون هوائي و في سباق المسافات النصف الطويلة يستخدم النظام الهوائي و اللاهوائي، حيث تتطلب السرعة و التحمل في نفس الوقت.

4-2-4 المميزات البدنية :

لقد تعددت مفاهيم الصفات البدنية وكلها لها مفاهيم واحدة، ففريق من العلماء يطلق عليها اسم القدرات البدنية التي تتضمن كل من اللياقة البدنية واللياقة الحركية، حيث تشمل مكوناتها كل من القدرة العضلية، الجهد العضلي، الدوري التنفسي، المرونة، السرعة، التوافق، الرشاقة والتوازن (أسامة. ر. ك) و عرفها أيضا أبو العلاء نصر الدين "بأنها القدرة على أداء عمل عضلي على نحو مرضي".

عرفها (محمد صبحي حسنين) بأنها "أحد مظاهر اللياقة العامة للفرد، والتي تمثل اللياقة العاطفية، اللياقة العقلية، اللياقة الاجتماعية واللياقة البدنية، وهي الخلو من الأمراض المختلفة العضوية والوظيفية وقيام أعضاء الجسم بوظائفها على وجه حسن، مع قدرة الفرد السيطرة على بدنه ومدى استطاعته اتجاه الأعمال الشاقة لمدة طويلة دون إجهاد زائد الحد" (محمد صبحي حسنين, 1996).

إذ يتميز متسابق المسافات النصف الطويلة بعنصر التحمل والسرعة، حيث تحتاج هذه السباقات إلى قوة التحمل الممزوجة بالسرعة التي تمكن المتسابق من إكمال مسافة السباق دون أن ينقص في درجة الإنتاجية والاحتفاظ بسرعة مناسبة.

4-2-5 الخصائص البيوميكانيكية:

تتحدد سرعة العداء بواسطة طول الخطوة وترددتها ويتحدد طول الخطوة المثالي للاعب من خلال المواصفات البدنية للاعب وكذلك بواسطة قوة الدفع التي يخرجها في كل خطوة وكمية الدفع تتأثر بالقوة و القوة المميزة بالسرعة و مرونة اللاعب وتردد الخطوة المثالي يعتمد على طريقة وأسلوب جري اللاعب وتوافق العضلي العصبي، و بالطبع فإن التحمل الخاص وخطوة الجري ميمين جدا لمسرعة خلال السياق وأيضاً تختلف الأهمية في مسابقات العدو و كذلك في المسابقات المختلفة. (عبد الرحمن عبد الحميد زاهر، ص 30 ، 2009).

خلاصة الفصل:

تعتبر رياضة ألعاب القوى رياضة قديمة مارسها الإنسان البدائي قديما، إذ سميت بأمر الرياضات، و إن انتشارها المستمر في جميع أنحاء العالم وذلك بتميزها كرياضة أولمبية رقم واحد وخاصة النصف الطويلة، التي لها مكانة مرموقة في وسط عائلة ألعاب القوى بصفة عامة .

كما تعتمد سباقات المسافات الطويلة على التحمل الدوري التنفسي اعتمادا كبيرا ، حيث تعد لياقة الجهازين الدوري والتنفسي ومن خلال المؤشرات الفسيولوجية الخاصة بها من أهم عناصر اللياقة البدنية الخاصة بلاعبي التحمل فتنمية هذه المؤشرات الفسيولوجية يؤدي إلى تحسين القدرة الهوائية للعداء بالإضافة إلى تحسين مستوى انجازه هذه المسافات .

الفصل الثاني
التحضير البدني
و الصفات البدنية

تمهيد :

ظهر مفهوم التحضير البدني وطرقه ونظرياته وأغراضه خلال المرحلة الزمنية الطويلة وفقا لتطورات المجتمعات البشرية، لقد بدأ الإنسان حتى عصرنا هذا على الاعتناء بجسمه وتدريبه وتقوية أجهزته المختلفة واستخدام وسائل وطرق مختلفة.

وخلال العصر الحديث شهد العالم تطور في مختلف الميادين الصناعية الاقتصادية، الاجتماعية، العلمية والتقنية مما انعكس على تطور الفعاليات والألعاب الرياضية إيجابا، وظهر الكثير من الباحثين الرياضيين في شتى دول العالم أسهموا في تقدم علوم التربية الرياضية، وظهرت إلى حيز الوجود الطرق والنظريات العلمية الحديثة المستقاة من مختلف العلوم الطبيعية والاجتماعية .

1- مفهوم التحضير البدني لدى عدائي ألعاب القوى:

ونقصد به كل الإجراءات والتمرينات، والطرق التدريبية التي ينتهجها المدرب ويتدرب عليها اللاعب ليصل إلى قمة لياقته البدنية وبدونه لا يستطيع العداء أن يقوم بالأداء المهاري والخططي المطلوب منه وفقا لمتطلبات اللعبة ويهدف الإعداد البدني على تطوير الصفات البدنية من قوة، سرعة، تحمل ومرونة. (R.telman, Jsimon, 1991, 53).

ويهدف التحضير البدني في ألعاب القوى إلى إعداد العداء بدنيا، وظيفيا، نفسيا، بما يتماشى مع مواقف الإعداد المتشابهة في نشاط هذه الرياضة، والوصول به إلى حالة التدريب المثلى عن طريق تنمية القدرات البدنية الضرورية للأداء التنافسي، والعمل على تطويرها لأقصى حد ممكن (حسن السيد أبو عبده، 2001، ص 35).

2- أنواع التحضير البدني :

تعتبر مدة التحضير البدني أهم فترة من فترات المنهاج السنوي بأهدافها الخاصة والتي تحاول أن تحققها خلال فترة معينة لهذه الفترة التي تحاول تحقيقها (أبو العلاء عبد الفتاح وإبراهيم شعلان: 1994، ص 367).

فعلينا يترتب نجاح أو فشل النتيجة الرياضية والفوز في المباريات فمن الأهداف العامّة، بالإضافة إلى الجانب البدني فإن هذه الفترة تحاول أن تصل بالعداء إلى الأداء المهاري العالي واكتساب الكفاءة الخططية وتطوير الحالة البدنية للعدائين عن طريق تنمية وتحسين صفاتهم البدنية العامة والخاصة هذه وتثبيت الصفات الإرادية و الخلقية . (Aped,19، 1998). (najem).

ويقسم الإعداد البدني إلى قسمين أساسيين وهما كالآتي:

1-2 مرحلة الإعداد البدني العام:

وفقا للهدف منه ونوعية العمل ا تشتمل هذه المرحلة على التمرينات العامة، ويزداد فيها حجم

العمل بدرجة كبيرة ما بين (70%-80%) مندرجة العمل الكلية.

تهدف التمرينات خلال هذه المرحلة إلى بناء قوام سليم للاعبين، وتستغرق هذه المرحلة من

الإعداد (2-3) أسابيع، و يجري التدريب من (3-5) مرات أسبوعيا .

تحتوي هذه المرحلة مجموعة من التمارين تخص جميع أجزاء الجسم والعضلات، بالإضافة إلى

التمرينات الفنية والتمارين بالأجهزة والألعاب الصغيرة (مفتي إبراهيم حماد، 2000، ص39).

ومن ناحية أخرى تحتوي هذه المرحلة على جميع الجوانب المختلفة لإعداد اللاعب بصفة شاملة،

إلا أن النسب تتفاوت وفقا لهدف تلك المرحلة.

ومما تقدم فان هذه المرحلة دف إلى تطوير الصفات البدنية العامة للاعب(طه إسماعيل وآخرون:

ص.29, 27).

2-2مرحلة الإعداد البدني الخاص:

تستغرق هذه المرحلة فترة ما بين (4-6)أسابيع وتهدف إلى التركيز على تمارين الإعداد الخاص

باللعبه من حيث الشكل والمواقف بما يضمن معه متطلبات الأداء التنافسي وتحسين الأداء

المهاري، والخططي وتطويره، واكتساب العدائين الثقة بالنفس.

إن محتويات مرحلة الإعداد الخاص بلعبة كرة القدم تتضمن عناصر اللباقة البدنية الخاصة

باللعبه، مع التركيز بدرجة كبيرة على الأداء المهاري والخططي. (مفتي إبراهيم ، 2001، ص113).

فالعمل في هذه المرحلة يكون موجها بدرجة كبيرة نحو تحسين الصفات البدنية الخاصة وإتقان الجوانب مهارية والخططية للعبة استعدادا لفترة المباريات.

2-2-1 خصائص الإعداد البدني الخاص:

من بين الخصائص التي تتميز بها هذه المرحلة نذكر منها مايلي:

يهتم الإعداد البدني الخاص بعناصر اللياقة البدنية الضرورية والهامة في نوع الرياضة الممارسة.

إن الزمن المخصص للإعداد البدني الخاص أطول من الزمن المخصص للإعداد البدني العام.

الأعمال المتخصصة تتميز بدرجات أعلى من تلك المستخدمة في فترة الإعداد البدني العام.

كافة التمرينات المستخدمة ذات طبيعة تخصصية تتطابق مع ما يحدث في المنافسة الرياضية لنوع الرياضة الممارسة. (مفتي إبراهيم, 2001 , ص41).

3-مرحلة الإعداد للمنافسة:

تستغرق هذه المرحلة من 3-5 أسابيع وتهدف إلى تثبيت الكفاءة الخططية للعدائين، مع العناية

بالأداء المهاري. خلال الأداء الخططي تحت ضغط ما مع الإكثار من تمرينات المنافسة

والمشاركة في المباريات التجريبية. إن حجم العمل التدريبي الخططي في هذه المرحلة يأخذ

النصيب الأكبر يليه الإعداد المهاري ، ثم الإعداد البدني الخاص.(طه إسماعيل وآخرون ، ص53).

4- اللياقة البدنية :

وردت عدة تعاريف للياقة البدنية ففي بعض الأحيان نجد اللياقة البدنية تعطي معنى أوسع وأعمق حيث يشمل جميع جوانب العمل البدني حيث يعرفها كل من "جارلس بوخير ولارسون" على أنها مجموعة من القدرات العقلية والنفسية والخلقية والاجتماعية والثقافية والفنية والبدنية. ويعرفها "هارسون كلارك" على " أنها القدرة على أداء الواجبات اليومية بحيوية وبقظة، دون تعب لا مبرر له مع توافر جهد كاف للتمتع مع هوايات وقت الفراغ، ومقابلة الطوارئ غير المتوقعة. ويعرفها "كوباتوفسكي" السوفيتي "اللياقة البدنية هي نتيجة تأثير التربية الرياضية في أجهزة الجسم والتي تخص مستوى القدرة الحركية"، كما أن الصفات البدنية أو الصفات الحركية أو القابلية الحركية الفيزيولوجية أو الخصائص الحركية، فمفهوم اللياقة البدنية يشمل الخصائص البدنية الأساسية التي تؤثر على نموه وتطوره، و الغرض من اللياقة البدنية الوصول إلى الكفاءة كقاعدة أساسية للبناء السليم والوصول إلى إنجاز عالي. (حنفي محمود مختار:مرجع سابق, 1988 ص54 و60).

4-1 مكونات اللياقة البدنية:

1 - القوة:

القوة صفة بدنية أساسية وهدف مهم من أهداف الإعداد البدني ،وهي خاصية حركية تشترك في تحقيق الإنجاز والتفوق في اللعب وهي من العوامل الجسمية الهامة للإنجاز وبالتالي هي صفة من الصفات الهامة للنشاط الرياضي، ومن العوامل المؤثرة في ممارسة الألعاب الرياضية. (كمال درويش ومحمد حسنين 1984, ص 35).

ويعتبر الكثير من المختصين في التربية الرياضية أن القوة العضلية مفتاح النجاح والتقدم والأساس لتحقيق المستويات الصحية لمختلف الأنشطة الرياضية.

1-1 أنواع القوة:

تنقسم صفة القوة إلى قسمين أساسيين هما:

- القوة العامة .

- القوة الخاصة.

أولا القوة العامة:

ويقصد بها قوة العضلات بشكل عام والتي تشمل عضلة الساقين, والبطن, والظهر والكتفين والصدر, والرقبة تقوية هذه المجموعات من العضلات هو الأساس للحصول على القوة الخاصة.

ويمكن الحصول على القوة العامة عن طريق : (ثامر محسن وواثق ناجي, 1989, ص13) .

- تمارين الجمباز بأنواعها المختلفة.

- التمارين بواسطة الكرات الطبية .

- التدريب الدائري

ثانيا: القوة الخاصة:

ونقصد بها تقوية بعض العضلات التي تعتبر ضرورية وخاصة لمتطلبات اللعبة حيث تمثل هذه الصفة القاعدية الأساسية التي يبني عليها صفتي تحمل السرعة وتحمل القوة ففوة السرعة تعتمد

على قدرة الجهاز العصبي والعضلي للتغلب على المقاومات بأكبر سرعة ممكنة وتتمثل في الحركات التي تستدعي القوة الانفجارية أما قوة التحمل فهي مقدرة الجسم على مقاومة التعب عن أداء مجهود يتميز بالقوة ولمدة زمنية طويلة. (حنفي محمود مختار, مرجع سابق, 1988ص 69) .

1- 2 طرق تطوير صفة القوة:

لضمان التطوير العالي لقدرات القوة تستعمل ثالث طرق منهجية هي :

أ- **طريقة المنهجية الطويلة**: تستعمل فيها أحمال خفيفة ومتوسطة (4-6%) بأقصى عدد ممكن من الإعدادات، هذه المنهجية ضرورية لزيادة القطر الفيزيولوجي العضلي ووزن جسم الرياضي والتحضير الوظيفي لجسم الرياضي.

ب- **طريقة المنهجية الشديدة**: و تتميز بإنجاز التمرينات بأحمال محددة مرة أو مرتين بشدة عالية فالحمولة الحدية للتدريب هي الحمولة التي تستطيع التحمل وبدون ضغط هذه المنهجية تقوم بالتناسق العضلي والذي يسمح بزيادة القوة.

ج- **طريقة منهجية الجهد الديناميكي**: هذه المنهجية مستعملة بكثرة لتطوير صفات والسرعة، تستعمل من أجل تلك الحمولة وأثقال لا تتنافى مع تقنية الحركة تستعمل أثقال ذات (3-5%) من بنية الرياضي وهناك طريقتان آخرتان تمثلان عاملين مهمين في تطوير القوة هما :

- طريقة القوة العضلية دون التركيز على نشاط تبادل العمليات الكيميائية مما يؤدي إلى عدم التضخم .

- طريقة تطوير القوة العضلية بالتركيز على نشاط العمليات الكيميائية الذي يؤدي إلى التضخم العضلي. (حنفي محمود مختار, مرجع سابق, 63, 64) .

2 - السرعة:

يقصد بالسرعة قابلية الفرد لتحقيق عمل في أقل وقت ممكن، وتتوقف السرعة عند الرياضي على سلامة الجهاز العصبي والألياف العضلية والعوامل الوراثية والحالة البدنية.

بمعنى أن السرعة هي مقدرة اللاعب على أداء عدة حركات معينة في مدة زمنية قصيرة.

2-1 أنواع السرعة : للسرعة عدة أقسام وهي :

1-سرعة الانطلاق : إن سرعة الانطلاق عدائين هي القوة الانفجارية التي تساعده على

الوصول إلى أقصى سرعة ممكنة خلال الأمتار القليلة الأولى، وتعتمد سرعة الانطلاق على قوة

العدائين وسرعة رد فعله. كما تعتمد على تكتيك أو تقنية الركض الصحيح الذي يساعده على

القيام بالانطلاقات الصحيحة. هذا بالإضافة إلى القوة الإرادية التي تلعب دورا مهما لإدامة

الانطلاقات السريعة ، فسرعة الانطلاق مهمة بالنسبة عدائين حيث يحتاج إليها عند الانتقال من

مكان لآخر وفي مدة زمنية قصيرة(ثامر وواثق ، مرجع سابق).

2-سرعة الحركة :ونقصد بهذه الصفة أداء حركة ذات هدف محدد لمدة واحدة أو لعدة مرات

في أقل زمن ممكن، أو أداء حركة ذات هدف محدد الأقصى عدد من المرات في فترة زمنية

قصيرة ومحددة ، وهذا النوع من السرعة غالبا ما يشمل المهارات المعلنة التي تتكون من مهارة

حركية واحدة ، والتي تؤدي مرة واحدة مثل ركل الكرة ، تصويب الكرة ، المحاوراة بالكرة. وفي

بعض الأحيان يطلق على هذا النوع من السرعة مصطلح "سرعة حركة الجسم " نظرا لأنه بأجزاء

أو مناطق معينة من الجسم فهناك السرعة الحركية للذراع أو السرعة الحركية للرجل، وعموما

تتأثر السرعة الحركية لكل جزء من أجزاء الجسم بطبيعة العمل المطلوب واتجاه الحركة المؤداة.

3- سرعة رد الفعل: إن سرعة رد الفعل هي انعكاس وظيفي لكفاءة الجهاز العصبي المركزي حيث يعرف بالزمن الواقع ما بين أول للحركة حتى اكتمالها". فلجسم الإنسان قابلية على اكتساب صفة إرادية" بتغيير وضعه من حالة إلى أخرى، وبالتكرار تكون تلك الحركات لا إرادية كالتفكير أو الركض والضرب والانتباه نحو المثيرات الخارجية ويمكن أن تطلق على هذه الاستجابة رد الفعل المكتسب، أما رد الفعل الطبيعي فهو صفة وراثية وهي أساس رد الفعل المكتسب. (ريسان مجيد، 9،19،39).

2-2 طرق تنمية السرعة: يمكن تطوير السرعة بشكل منفصل أو بشكل عام في القسم الثاني من المرحلة التحضيرية .

وخلال مرحلة المنافسات، و يتم تطوير السرعة من خلال مايلي:

أ- طريقة التكرار بأقصى جهد:

وفيها يتم تكرار الحركة البسيطة والمعقدة مع أقصى قوة ممكنة وفترة استراحة يجب أن تكون كافية للعودة إلى الحالة الطبيعية.

ب- طريقة تنفيذ رد الفعل على حافز غير متوقع: تطور سرعة رد الفعل عند اعدائين بتقويم الحالة التي تساعده بسرعة وبشكل مؤثر على حل الواجب المطلوب في اللعب و يستخدم لذلك رد الفعل البسيط ورد الفعل المعقد.

ج- طريقة إعادة الحركة في الظروف السهلة: تستخدم هذه الطريقة لتطوير السرعة

الثالثة (انطلاقات ورفع مقدرة نسبة التكرار الحركي للقدم أعلى من) وفي هذه الظروف تتطور ما يسمى السرعة العليا والتي تكون على حافز السرعة ويتخطى السرعة المتطورة عدائين.

2-3 أهمية السرعة:

إن السرعة تعمل على سلامة الجهاز والألياف العضلية لذا فالتدريب عليها ينمي ويطور هذين الجهازين لما لهما من أهمية وفائدة في الحصول على النتائج الرياضية والفوز في المنافسات كما أن هذه الصفة لها أهمية كبيرة من الناحية الطاقية التي تساعد على زيادة الخزينة الطاقوية من الكرياتين فوسفات (CP) و أدينوزين ثلاثي الفوسفات (ATP).

3- المرونة :

هي قدرة العداء على الأداء الحركي بمدى واسع وسهولة ويسر نتيجة إطالة العضلات والأربطة العاملة على تلك المفاصل لتحقيق المدى اللازم للأداء في العاب القوى، فهي الصفة التي تسمح للرياضي باستعمال أحسن وأوسع وأعلى لكل قدراته حيث تساعده على الاقتصاد في الوقت والجهد أثناء التدريب كما تساعده في :

- قدرة التعلم السريع لحركة رياضية ما .

- قدرة اخذ القرار بسرعة أثناء حالة تنافسية .

- قدرة التكرار لتمارين الدقة .

وقد ظهر أن الأنشطة الرياضية التي يكون فيها احتكاك مباشر مع الخصم تتطلب مستوى من المرونة أعلى من المتوسط أو المستوى الطبيعي لبعض المفاصل خاصة مفصل الركبة، حيث أن المرونة تحد من وقوع الإصابات المختلفة. (رضوان م، 1990ص318).

3-1 طرق تطوير المرونة :

يتم تطوير المرونة ضمن حدود المدى التشريحي للمفصل حيث يتطابق مع مستلزمات مسار الحركة أو داء الحركي دون صعوبة في تكرار الحركة ، ويعتمد تطوير المرونة على الجانب التشريحي والجانب التوافقي والذي يتطلب التركيز عليها خلال عملية التدريب الرياضي ويجب مراعاة القواعد اللازمة عند تطوير المرونة.

- أن يكون اختبار التمارين طبقا لمستلزمات المنافسات ومستوى الرياضي .
- تغيير التمارين إلى مختلف الجهات وزيادة توسيع مجال الحركة لدى الرياضي وأن يتمكن من استعمال المرونة التي يحصل عليها بأشكال مختلفة .
- يجب وضع خطة علمية مبرمجة عند تطوير المرونة.
- إعادة الحركة عدة مرات الذي يؤدي على تسارع الحركة.
- استعمال سلاسل التمارين إلى الحد الأقصى للمدى الحركي بالترج والتدريب الدائم ضمن مجال الجلد الأعلى للحركة الذي يحقق تقدم المستوى ويعمل في الوقت نفسه على بناء الأداء الأمثل ذو النوعية الجيدة .
- تستمر الفترة الزمنية بين السلاسل باستعمال تمارين الاسترخاء .
- يستمر التدريب على المرونة في حال الوصول إلى درجة من المرونة . (حنفي محمود ، مرجع سابق) .

4-التحمل :ويعني التحمل أن العدائين يستطيع أن يستمر طوال زمن المباراة مستخدماً صفاته البدنية و كذلك قدراته المهارية والخطوية بإيجابية وفعالية بدون أن يطرأ عليه التعب أو الإجهاد الذي

يعرقله عن دقة وتكامل لأداء بالقدر المطلوب طول المباراة (Ren.12-1- 25 ,1990,taelman)

أنواع التحمل يمكن تقسيم التحمل إلى نوعين:

-تحمل عام.

-تحمل خاص.

1- التحمل العام : وهو أن يكون الرياضي قادراً على اللعب خلال مدة اللعب القانونية

المحددة للمباراة ، دون صعوبات بدنية ، و عليه يجب أن يكون قادراً على الجري بسرعة متوسطة طويلة فترة المباراة ويكون الاهتمام بالتحمل العام في الفترة الإعدادية الأولى في مرحلة الإعداد البدني ، ويعتبر التحمل العام أساس التحمل الخاص.

2- التحمل الخاص : ويقصد به الاستمرارية في الأداء بصفات بدنية عالية وقدرات مهارية

وخطوية متقنة طول مدة المباراة دون أن يطرأ على العدائين التعب. (طه إسماعيل وآخرون، مرجع سابق، 9).

ومن الممكن أن تقترن صفة التحمل بالصفات البدنية الأخرى، فنجد ما يسمى بتحمل القوة و

تحمل السرعة أي القدرة على أداء نشاط متميز أو بالسرعة لفترة طويلة ، من أهم الصفات البدنية عدائين كرة القدم الحديثة، و هذا لا يعني أن يستطيع أن يجري بأقصى سرعة ممكنة له في أي

وقت خلال زمن المباراة) .بطرس رزق الله (1991،316).

4-1 طرق تطوير التحمل: إن الوصول إلى مستوى بناء وتطوير صفة التحمل يتطلب

استعمال طرق ووسائل رئيسية مختلفة واختيار واحد من الطرق و نسب حصتها في التدريب الفردي ومقدار البناء ومرحلة التدريب ، فهناك طرق ووسائل مباشرة وغير مباشرة ، بحيث إذا توفرت مستلزمات الألعاب و الفعاليات الرياضية ودي ذلك إلى استعمال واجبات البناء والتطور المناسب في الإعداد العام والخاص ، ويظهر الترابط الأمثل بين الطرق والوسائل لبناء التحمل وتطويره عند التدريب الرياضي، حيث يجب انسجام صفة التمرين مع تبادل العلاقة بين مسار مكونات التحمل وعناصره ، وأكد الباحثون أهمية طرائق التدريب في زيادة بناء التحمل العام والخاص

وتطويرها. إن التغيرات الإرادية للشدة والوزن الحركي تؤدي إلى إزالة التعب خلال التحمل بينما تؤدي تغيرات المسار الحركي إلى بناء قابلية التحمل وتطويره، حيث تؤكد الدراسات على أهمية تكيف الأجهزة الوظيفية من أجل الحصول على المستوى العالي في الألعاب وفعاليات التحمل. كما تؤكد على توافر علاقة وثيقة بين تطور التحمل الخاص وزمن التدريب الفترتي، إذا تم تحقيق نظرية التكيف، ففي حالة صعوبة انسجام وظيفة الأجهزة جميعا يجب تغيير الشدة وتكيف الأجهزة الوظيفية على الحمل الدائم . (قاسم حسن حسين، مرجع سابق).

4-2 أهمية التحمل : يلعب التحمل دورا هاما في مختلف الفعاليات الرياضية وهو الأساس

في إعداد الرياضي بدنيا حيث أظهرت البحوث العلمية في هذا المجال أهمية التحمل فهو يطور الجهاز التنفسي ويزيد من حجم القلب واتساعه وينظم الدورة الدموية ويرفع من الاستهلاك الأقصى للأوكسجين (72) كماله أهمية كبيرة من الناحية البيوكيميائية فهو يساعد على رفع النشاط الإنزيمي ورفع محسوس المصادر الطاقة ويزيد من فعالية ميكانيزمات التنظيم ،

بالإضافة إلى الفوائد البدنية الفيزيولوجية التي يعمل التحمل على تطويرها. كما يعمل على تنمية الجانب النفسي للرياضي و ذلك بتطوير صفة الإرادة في مواجهة التعب. (Rentaelman, 26)

5- الرشاقة:

تعرف على أنها القدرة على التوافق الجيد للحركات بكل أجزاء الجسم أو بجزء معين منه كاليدين أو القدم أو الرأس.

وبحسب "وحيد محجوب فالرشاقة هي استعداد جسمي وحركي لتقبل العمل الحركي المتنوع والمركب، وهي إستعاب حركي وسرعة في التعلم مع أجهزة حركية سليمة قادرة على الأداء. ويمكن التعبير عن الرشاقة بأنها مقدار العداء على استخدام أجزاء جسمه بأكملها لأداء الحركة بمنتهى الإتقان مع المقدرة على تغيير اتجاهه وسرعته بطريقة انسيابية. (وحيد محجوب، 1989ص87)

5-1 أنواع الرشاقة:

هناك نوعين من الرشاقة يمكن ذكرهما فيما يلي: رشاقة عامة و رشاقة خاصة .

أولاً: الرشاقة العامة: هي نتيجة تعلم حركي متنوع إي توجد في مختلف الأنشطة الرياضية .

ثانياً: الرشاقة الخاصة: وهي القدرة على الأداء الحركي المتنوع حسب التكتيك الخاص لنوع

النشاط الممارس وهي الأساس في إتقان المهارات الخاصة باللعبة. (حنفي محمود مختار، مرجع سابق،

ص69).

5-2 مكونات الرشاقة:

أ- **الدقة:** هي القدرة في السيطرة على الحركات الإرادية نحو شيء معين، هذه الصفة مرتبطة بصفات أخرى مثل الإدراك الإيقاعي والتميز.

ب- **التوازن:** يعني المقدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم عند إتخاذ أوضاع معينة (أي توازن الثبات) والاحتفاظ بتوازن الجسم عند الحركة (أي التوازن الحركي).

ج- **التوافق:** يعرف على أنه القدرة على إدماج حركات من أنواع مختلفة في إطار واحد. (محمد نور عبد الحفيظ سويد ص07).

6- الطرق التدريبية لتنمية الصفات البدنية :

من أهم الطرق التي تسمح بتنمية وتطوير الصفات البدنية نجد:

6-1 طريقة التدريب المستمر :

وتتميز هذه الطريقة بأن التمرينات التي تؤدي بجهد متواصل ومنظم وبدون راحة كأن يقوم العداء بالجري لمسافة طويلة ولزمن طويل وسرعة متوسطة وتكون شدة الحمل في هذا النوع من التدريب متوسطة وحجما كبير (Topin, Bernard, 1990 p57).

6-2 طريقة التدريب الفتري :

طريقة هذا التدريب هي أن يعطي حملا معيناً ثم يعقب ذلك فترة راحة ويكرر الحمل ثانية ثم فترة راحة وهكذا ويلاحظ عند إعطاء الحمل ارتفاع نبضة القلب إلى 180 نبضة /دقيقة، أما فترة الراحة

فتهدف إلى خفض ضربات القلب إلى 120 نبضة/دقيقة، ثم يعطى حملا ثانيا وهذا يعني أن فترة الراحة لا تكون كاملة إطلاقا.

ينقسم التدريب الفتري إلى نوعين:

التدريب الفتري المرتفع الشدة: ويهدف إلى تحسين السرعة والقوة المميزة بالسرعة، ويرتفع

نبض القلب إلى 180 نبضة/دقيقة ويكون حجم التحمل قليلا نسبيا.

التدريب الفتري المنخفض الشدة: يهدف إلى تطوير التحمل وتحمل السرعة ومجموعة

العضلات التي تعمل في المهارات المختلفة وفيه يرتفع نبض القلب إلى 160 نبضة/دقيقة ويكون حجم الحمل أكبر قليلا.

3-6 طريقة التدريب التكراري :

وتعتمد هذه الطريقة على إعطاء العداء حمل مرتفع الشدة ثم أخذ فترة راحة حتى يعود إلى حالته

الطبيعية ثم تكرر الحمل مرة أخرى وهكذا. (Dornhof, l'éducation physique et sportif

OPU.opcit, p. 74)

وتهدف هذه الطريقة إلى تنمية السرعة والقوة والقوة المميزة بالسرعة والرشاقة .

4-6 طريقة التدريب الدائري :

يقوم المدرب بوضع من 08 إلى 12 تمرين موزعة في الملعب أو قاعة تدريب بشكل دائري بحيث

يستطيع ينتقل العداء من تمرين إلى آخر بطريقة سهلة ومنظمة ويؤدي التدريب بأن يقوم العداء

بأداء التمرين الواحد تلو الآخر في مدة دقيقة لكل تمرين. (كمال درويش ومحمد حسنين مرجع سابق)

وتقدر الدورة الواحدة بمجموعة تكرر المجموعة ثلاث مرات وتكون مدة الراحة بين دورة وأخرى حتى يصل نبض القلب إلى 120 نبضة /د.

5-6 طريقة stretching :

استعملت هذه الطريقة لأول مرة من قبل الإسكندنافيين وهي طريقة جديدة تعتمد على التقلص والارتخاء وسحب العضلة المعنية، ودف إلى تحسن المرونة وتعتمد على تمارينات بسيطة ولا تحتاج إلى أدوات.

6-6 طريقة تدريب المحطات :

في هذه الطريقة يختار المدرب بعض التمارينات بحيث يؤديها العدائون الواحد تلو الآخر كل في وقت محدد، و تمرين المحطات يشبه نظام التدريب الدائري ولكن يختلف عنه من حيث زمن فترة الراحة إذ يعود العدائين لحالته الطبيعية بعد كل تمرين و قبل الانتقال إلى التمرين الموالي . كذلك التمرين لا يكرر مرة أخرى ويتوقف حجم أو شدة التمرين على الهدف الذي يحدده المدرب من التمرين.(حنفي محمود ، مرجع سابق).

6-7 طريقة التدريب المتغير :

تتم هذه الطريقة بحيث يتدرج العدائين في الارتفاع بسرعة وقوة التمرين ثم يتدرج في الهبوط هذه السرعة والقوة، فيما يجري العدائين بالكرة أو بدوها مسافة 07م تكرر 75مرات ويكون زمن الراحة بين كل تكرار وآخر (07، 05، 27ثانية) على الترتيب وتهدف هذه الطريقة إلى تنمية السرعة إذا كانت المسافة قصيرة و كلما كبرت المسافة يصبح التمرين تنمية تحمل السرعة، كما تستعمل هذه الطريقة غالبا في تنمية القوة والصفات البدنية والمهارية في آن واحد .

7 - الأداء الرياضي:

1- مفهوم الأداء:

كثيرا ما يستعمل مصطلح أداء للدلالة على مقدار الإنتاج الذي أنجز، فيذكر **Thomas** (أن الكثير من البحوث المنجزة في ميدان العمل سايرتها بحوث أخرى في الرياضة، وترتبط كثيرا بين العمل والرياضة والفريق)، لذا فإن اغلب التعاريف التي أعطيت للأداء كانت ذات صلة كبيرة بالإنتاج.

وكان تعريف منصور 1973 للأداء (بأنه كفاءة العامل لعمله ومسلكه فيه، ومدى صلاحيته في النهوض بأعباء عمله وتحمل المسؤولية في فترة زمنية محددة)، وتأسيسها على هذا المعنى فإن كفاءة الفرد تركز على أمرين اثنين هما:

الأول:مدى كفاءة الفرد في القيام بعمله، أي واجباته ومسؤولياته.

الثاني:يتمثل في صفات الفرد الشخصية، ومدى ارتباطها وآثارها على مستوى أداءه لعمله.

وللأداء الرياضي درجات ومستويات منها:

1- 1الأداء الأقصى: ويقصد به أن يؤدي الفرد أفضل أداء ممكن قدر استطاعه.

1- 2الأداء المميز:ويقصد به ما يؤديه الفرد بالفعل وطريقة أدائه، وليس ما يستطيع أدائه.

8 - دور المدرب في ثبات الأداء الرياضي:

يعد ثبات الأداء الرياضي للاعب احد المؤشرات الهامة لعمل المدرب حيث تعبر عنها عن ارتفاع وازدهار كافة جوانب إعدادة إذ يتأثر هذا الثبات بجملة عوامل منها:

- درجة ثبات الانفعالي والعاطفي في المنافسات.

-كيفية التحكم في انفعالات اللاعب أثناء المنافسة.

-الدوافع المرتبطة باشتراك اللاعب في المنافسة. (محمد حسن علاوي ,1978,25ص24).

وثبات الأداء الحركي للعدائين يعني القدرة أو الإمكانية في المحافظة المستمرة والمستقرة على مستوى عالي من الكفاءة الحركية سواء خلال الظروف القصوى للتدريب أو المسابقات في إطار حالة نفسية ايجابية ويؤثر على حالة ثبات الأداء الحركي مجموعة من العوامل النفسية منها ما يلي:

الصفات العقلية ودرجة ثباتها مثل: التذكر، الانتباه، سرعة رد الفعل، التصور لتنفيذ مختلف الواجبات الحركية المهارية في كافة الظروف التدريبية أو التنافسية سواء كانت عالية أو منخفضة الشدة وذلك عن طريق ظهور بعض ردود الأفعال العصبية المترتبة على ذلك بغض النظر عن حالة الإجهاد والصعوبات الخارجية.

الصفات الشخصية ودرجتها سواء من حيث الشدة أو الثبات مثل الدوافع المساعدة في تحقيق الانجاز ودرجة الثبات. (محمد حسن علاوي مرجع سابق).

-المقدرة على التحكم في الحالة النفسية قبل وأثناء المنافسة تحت مختلف الظروف أو الدوافع والأشكال سواء كانت (صعوبات داخلية أم صعوبات خارجية)، فالتحكم الواعي في مثل هذه الحالة من خلال التدريب اليومي المنتظم يساعد على الارتفاع في درجة ثبات أداء العدائين ، كذلك المساعدة في تمييز كافة العوامل التي تساعد على عدم تركيز العداء قبل المنافسة.

-العلاقات النفسية والاجتماعية بين أفراد الفريق والتي تساعد على الأداء الثابت للفريق المتمثلة في درجة التحام أو تماسك الفريق بما يحقق جوا نفسيا وعلاقات متبادلة وملائمة.

9 - اعتبارات المدرب عند تقويم الأداء الرياضي:

يجب أن يكون هناك تقويم لمستوى الأداء عقب نهاية كل وحدة تدريبية لكي يتسنى للاعبين التعرف على مستواهم خلال الوحدات التدريبية لكي يستطيعوا مواصلة التقدم خلال الوحدات التدريبية اللاحقة، وهناك اعتبارات على المدرب مراعاتها عند تقويم هذا الأداء وهي:

- لكل وحدة تدريبية هناك هدف، لذلك على المدرب تبليغ اللاعبين بتحقيق ذلك الهدف أو عدمه وكذلك تحديد هدف للوحدة التدريبية اللاحقة وهكذا. لذلك عند وضع الوحدة الجديدة يجب أن يكون هناك تقادي لجميع الأخطاء والسلبيات التي رافقت الوحدة التدريبية والبدء من جديد في الوحدة التدريبية اللاحقة.

-أن يكون هناك تسجيل لسلبيات وإيجابيات وحدة تدريبية ليتسنى بعد ذلك من مراجعة شاملة والتعرف على مدى التطور الذي حصل عليه العدائين والتحقق من تحقيق الأهداف المرسومة.

-على المدرب أن يسأل نفسه دائما: هل حقق المطلوب للوحدة التدريبية التي وضعها؟ولماذا؟و لماذا لم يتحقق؟، وهذه الإجابة تعد تخطيطا مستقبليا لوضع الأسس السليمة لعملية التدريب.

10 - أداء وظيفي يتحكم في وضع الجسم :

الانقباض الانعكاسي أو التلقائي لعضلة سليمة والذي شد على وترها يسمى الشد الانعكاسي أو الشد التلقائي، والشد على هذه الأوتار بدرجة ثابتة يؤدي إلى انقباض ثابت، وهذا ما يفسر وضع الجسم، والانعكاسات التي تتحكم في وضع الجسم نوعان:

انعكاسات ثابتة، وتنقسم إلى انعكاسات عامة، و أخرى جزئية، والعامة تشمل الجسم بأكمله أو على الأقل الأطراف الأربع.

انعكاسات حركية أو وضعية : وتحدث عند حركة الرأس أو عند المشي أو أداء أي عمل أو حركة رياضية أو عادية، ونتيجة لهذه الانعكاسات يتحكم في وضع الجسم أثناء الحركة.

فالتغيير الطولي في انقباض عضلات الرجل أثناء الركض وازدياد الشد خلال الانقباض في بداية الحركة غير كاف لبداية الحركة الأمامية للجسم، ويسبب انقباض الأوتار للتمدد، وبعد هذا التغيير من دائرة الركض تصبح الأوتار في وضع التقصير مسببا ومساعدًا للرجل في الاندفاع للأمام.

11- أداء رياضي والجهاز العصبي:

يعمل الأداء الانعكاسي على تحقيق الوقاية الميكانيكية في الحركات الرياضية، حيث يقي أداء الجسم قبل وقوع الإصابة، ويوجه وظائف الأجهزة الوظيفية، للأداء الانعكاسي أهبة كبيرة أثناء أداء الحركة وخاصة بالنسبة للتوافق الحركي وبالذات للحركات المتعلمة حديثا ويكون الأداء الحركي في البداية مجهدا لأن اللاعب يؤدي الحركة بكل حواسه وإدراكه مهما كانت الحركة

بسيطة، وتؤدي الحركة إلى سرعة شعور الرياضي بالتعب بسبب حدوث حركات جانبية تشترك مع الحركة الأصلية. (قاسم حسن حسين ، ص41/42).

يعتبر ثبات الأداء الرياضي لدى اللاعب أحد المؤشرات الهامة المعبرة عن ارتقاء وازدهار كافة الجوانب، إذ يتأثر هذا الثبات الأداء الرياضي بجملة من العوامل:

- درجة الثبات الانفعالي والعاطفي في المنافسة .

- كيفية الضبط والتحكم في انفعالات اللاعب خلال المنافسة.

- دوافع المرتبطة باشتراك اللاعب في المنافسة.

وتعتبر المنافسات الرياضية مجالا حقيقيا وخصبا للحكم على ثبات أداء اللاعبين الذي يتحمل أن يتعرض لبعض المواقف التي قد تؤثر على مستواه في مختلف الظروف أو المواقف.

خلاصة :

للتحضير البدني أهمية بالغة في تطوير الصفات البدنية للعدائين من تحمل، قوة، سرعة، رشاقة، ومرونة، وذلك يساهم في التحكم الجيد والمحكم والرفع من كفاءة أعضاء وأجهزة الجسم الوظيفية وتكامل أداؤها من خلال التمرينات و مختلف الطرق التدريبية الحديثة .

الفصل الثالث
البرامج التدريبية
والاختبارات

تمهيد :

قد خطي التدريب الرياضي العلمي خطوات واسعة في طريق العلم ، توسع في استخدام العلوم المرتبطة التي تؤثر في عملياته فاستخدمها في تطوير ذاته ، وفي ذات الوقت تم تدعيم الكثير من مبادئه واستحدثت الكثير من قواعده برامجه وكان نتيجة ذلك التطور غير المسبوق في نتائج رياضات المستويات العليا .

1- مفهوم البرنامج التدريبي:

البرنامج التدريبي هو أحد عناصر الخطة و بدونه يكون التخطيط ناقصا، فالبرنامج هو الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بيها لتحقيق الهدف، وهناك بعض الأسس العملية التي يجب مراعاتها عند وضع البرنامج التدريبي نذكر منها:

-تحديد هدف البرنامج و أهداف كل مرحلة من مراحل تنفيذه.

-مراعاة الفروق الفردية و الاستجابات الفردية للاعبين (صفات و خصائص اللاعب الفردية) وذلك بتحديد المستوى.

- تحديد أهم واجبات التدريب و ترتيب أسبقيتها و تدرجيا.

-تحديد أهم واجبات التدريب و ترتيب أسبقيتها و تدرجيا.

-ملائمة البرنامج التدريبي للمرحلة السنية وخصائص النمو للاعبين.

-تنظيم و تنويع واستمرارية التدريب.

-الموازنة بين عمومية التدريب وخصوصيته.

-مرونة البرنامج التدريبي وصلاحيته للتطبيق العملي.

-تناسب درجة الحمل في التدريب من حيث الشدة و الحجم و الكثافة.

-التدرج في زيادة الحمل و التقدم المناسب و الشكل التموجي والتوجيه للأحمال التدريبية

وديناميكية الأحمال التدريبية.

-زيادة الدافعية.

-الاهتمام بقواعد الإحماء و التهدئة.

-التكيف (عماد الدين عباس أبو زيد, 2002, ص 102).

1-1 اختيار محتوى البرنامج:

تعتمد البرامج التي يمكن أدائها أولاً على ما تريده وتقرره لتحقيق اللياقة البدنية، فإذا كان الهدف لإنجاز المقدر البدنية فقط فإنك لن تحتاج للتدريب مثل هؤلاء الأشخاص الذين يريدون الانضمام والاشتراك ضمن فريق رياضي.

ومن المعروف أن الأنشطة الرياضية المتنوعة لها متطلبات مختلفة من اللياقة البدنية، أيضاً نجد أن بعض الأفراد يفضلون ممارسة التمرينات الجماعية أو الأنشطة الرياضية الجماعية بينما يفضل الآخرون الممارسة الفردية.

وقد يكون للبيئة (المدينة أو القرية، الأرض المسطحة أو الجبلية، الجو البارد أو الحار) والإمكانات المتاحة تأثيراتها نحو اختيار النشاط الذي تريد ممارستها. (محمد إبراهيم شحاتة، 2008، ص21).

1-2 تطوير البرنامج التدريبي:

إن عملية تطوير البرنامج هي مستمرة باستمرار تنفيذه، هناك عدداً من الخطوات التي

يجب أن تتبع عند القيام بتطوير البرنامج التدريبي و هي:

-التحديد الدقيق للأهداف الفرعية لهدف تطوير البرنامج.

-التحديد الدقيق لسمات و خصائص اللاعبين المستفيدين من البرنامج.

-التحديد الدقيق لخصائص الجهاز المعاون في تنفيذ البرنامج.

-التحديد الدقيق لمظروف الاجتماعية و النفسية لكل من المستفيدين و المشاركة في

البرنامج.

-التحديد الدقيق لأفضل الأنشطة التي تحقق أهداف البرنامج.

-التحديد الدقيق لأفضل الطرق والأساليب لتنفيذ أنشطة البرنامج في كل مرحلة من مراحل تنفيذ البرنامج.

-مقارنة كل خطوة من الخطوات السابقة لنظيرتها في البرنامج المطلوب تطويره مع عمل تحميل دقيق ثم إحدات التطوير. (عماد الدين عباس أبو زيد, 2002, ص105) .

1-3 بناء البرنامج:

يعتبر بناء البرامج من أهم الأعمال التي يتم بها العاملون في مجال التربية البدنية والمدربون في مجال التدريب الرياضي، لان برامج العملية المنشئة هي ضمان الوحيد لإحداث النمو المطلوب ، وأيا كان نوع البرنامج فإنه لا يستطيع أن يستكمل أركانه بدون وجود أدوات القياس تكون بمثابة المؤشرات التي تشير نحو مقدار ما حققه البرنامج بـ 10% من حجمه ، ويصل بعض بهذه النسبة إلى 20% هذا من حيث نسبة وجود القياس في البرنامج ، أما ما يتعمق بوجود أو عدم وجود القياس في البرنامج فهذه القضية أصبحت منتهية بين الأوساط العملية ، فوجود القياس في البرنامج أصبح مسلما لأتقبل حتى مجرد الحوار أو الجدل ومعظم البرامج الرياضية يصعب بدء في بنائها قبل تحديد قدرة الأفراد الذين سيتم بناء البرنامج لهم، لان تحديد القدرة يعتبر نقطة البدء في تصميم وحدات البرنامج ، فمثلا إذا كنا بصدد برنامج تدريب للاعبين العدو في مسابقة 100م ، فإنه من الميم أن تعرف المستوى الحالي لهؤلاء اللاعبين حتى يمكن تقنين وحدات البرنامج في ضوء ما هو موجود ، فالبرنامج يبدأ من نقطة اعتبارية مضمونها (تحديد ما هو كائن) . (محمد صبحي حسنين, 2004, ص80). تستخدم أحمال اكبر وطرق مختلفة. وبالتالي يجب أن يكون المدرب على بينة من هذا عند دراسة مختلف إضافة إلى انو لا يجب استعمال برامج تدريبية جاهزة لرياضيين نخبة أو في بيئات مختلفة و التي برامج التدريب الرياضي. (NICHOLAS 2012p207)

.(ratamess)

1-4 تقويم البرنامج التدريبي:

يجب أن يقوم المدرب بتحديد مواعيد لتقويم كافة جوانب البرنامج التدريبي سواء البدنية أو المهارية أو الخطئية...إلخ، وذلك من خلال بعض الاختبارات و المقاييس العملية و التي تتناسب مع نوع النشاط الممارس وأيضا في اتجاه العمل الحركي، حيث يستنتج من هذا التقويم عددا من الاستنتاجات المحدد ليستخدماها المدرب في تعديل جزء أو أكثر من البرنامج الموضوع لتحقيق أفضل النتائج ، بالإضافة إلى ضرورة استخدام المدرب لنتائج التقويم في وضع الحوافز التربوية للاعبين تساهم في زيادة دوافع التدريب و المنافسة لديهم (عماد الدين عباس أبو زيد, 2002, ص204).

1-5 مبدأ التنوع في البرنامج :

يحتاج البرنامج التدريبي إلى التنوع لتجنب الملل والمحافظة على اهتمام اللاعبين، ويحتوي مبدأ التنوع على تصورات متعددة هامة مثل:

- العمل مقابل الراحة.
- الصعوبة مقابل السهولة.
- الدوائر التدريبية.
- التدريب المتقاطع (احمد عبد الرحمان وآخرون, 2004, ص201) .

2-الاختبارات في المجال الرياضي:

2-1 مفهوم الاختبار:

الاختبار: هو الاستجابة الحقيقية من قبل اللاعب لحركات مقننة وتتبع أداؤنا بأسلوب وطريقة محددة وذلك لموقوف عمى مستوى اللاعب في حالة معينة (موفق أسعد محمود, 2007, ص19) .

كما تعد الاختبارات والقياسات من العلوم المهمة في التربية الرياضية، فمن خلالها يتمكن المدرب من التعرف على درجة فاعلية تدريباته و وبهذا فإن الاختبارات هي المحك الذي يتعرف فيه المدرب على قابلية لاعبيه وبدونها سوف لن يتمكن من الاستمرار في العملية التدريبية بصورة صحيحة وقد يؤدي إلى نتائج سلبية، وان فائدة الاختبارات والقياسات تظهر في تعديل وتغيير العملية التدريبية إذا كانت نتائج هذه الاختبارات لا تتماشى مع ما هو مخطط لها سلفا (أسامة أحمد حسين عمي الطائي، 2006، ص 24).

وبالطبع نتيجة لاستخدام الأجهزة العملية في مجالات تقويم برامج التدريب الرياضي زادت أهمية الاختبارات و القياس من حيث موضوعيتها ودقتها في الحصول على نتائج التقويم.

2-2 فوائد الاختبارات:

تظهر أهمية تلك الاختبارات في تحديد نوعية البرامج التدريبية التي يجب أن يؤديها مريض القلب بعد إجراء جراحات القلب المختلفة حيث عن طريقها يتم تحديد مدة وشدة البرنامج الرياضي وفقا لكفاءة القلب وحتى لا يتعرض الفرد لأي أذى أو ضرر نتيجة لتدريب الخاطئ، ومن هنا تظهر أهمية الرياضة في مساعدة البرنامج العلاجي الطبي و الدوائي في استقرار حالة الفرد المريض وعودته إلى حالته الطبيعية التي كان عليها من قبل (بهاء الدين إبراهيم سلامة، 2009، ص 87).

- 1- التعرف على ما وصل إليه اللاعبون من تقدم وتطور أي معرفة الحالة التدريبية العامة والخاصة.
- 2- تساعد المدرب في وضع مفردات البرنامج التدريبي بأسلوب عملي دقيق.
- 3- يتمكن المدرب من إجراء تعديلات في مفردات البرنامج التدريبي وذلك في ضوء النتائج التي أفرزتها الاختبارات بعد مدة زمنية معينة من البدء بتنفيذ البرنامج.
- 4- تفيد الاختبارات في تحديد أوجه الضعف لدى اللاعبين وبالتالي يستطيع المدرب وضع برنامج خاص

لعلاج هذا الضعف.

5- من خلال الاختبارات نتمكن من معرفة معدلات التطور والإخفاق لدى اللاعبين خلال مدة معينة.

6- تعد الاختبارات دافعا وحافزا للاعبين لتجاوز الضعف والارتقاء بمستواهم البدني والمهاري

والخططي.

7- تستخدم الاختبارات الرياضية لغرض التنبؤ عن مستوى الفرد.

8- تساعد المدرب في تنظيم وتخطيط عملية التدريب.

خلاصة:

كخلاصة للمحاور الثلاثة ارتأينا إلى إحدى المسابقات المثيرة عالميا في ألعاب القوى ألا و هي المسافات النصف الطويلة .

و كذلك تطرقنا إلى أهمية التحضير البدني في تطوير الصفات البدنية من تحمل، قوة، سرعة ، والذي يقوم على الأسس العلمية الصحيحة المتعلقة بنوع التدريب و طرقه المستخدمة والذي بدوره يبني على مختلف البرامج التدريبية المناسبة.

الجانب التطبيقي

تمهيد:

إن البحوث العلمية عموماً تهدف إلى الكشف عن الحقائق ، حيث تكمن قيمة هذه البحوث في التحكم في المنهجية المتبعة فيها، ومصطلح المنهجية يعني إتباع مجموعة المناهج والطرق التي تواجه الباحث في بحثه، وبالتالي فإن الوظيفة المنهجية هي جمع المعلومات ، ثم العمل على تصنيفها وترتيبها وقياسها وتحليلها من أجل استخلاص نتائجها والوقوف على ثوابت الظاهرة المراد دراستها.

حيث تعذر علينا القيام بهذا الفصل المتعلق بمنهج البحث وإجراءاته الميدانية ،بسبب الظروف الصحية الطارئة (covid19) ، إلا انه قمنا بوضع الاختبارات اللازمة و التي تخدم موضوعنا ألا و هي :

- اختبار التحمل.

-اختبار القوة.

-اختبار السرعة.

و كذلك اقترحنا برنامج تدريبي و الذي يخدم هدف موضوعنا ألا وهو تأثير برنامج تدريبي على بعض الصفات البدنية لعدائي المسافات النصف الطويلة.

ولقد استعنا بالدراسات السابقة والمثابهة وذلك بالمقارنة فيما بينها وبين هدف دراستنا التي لم نستطع القيام بها.

وفي الأخير قمنا بوضع بعض الاقتراحات و التوصيات التي توصلت إليها معظم الدراسات السابقة التي

تخدم موضوعنا أملاً أن نستفيد و يستفيد الآخر منها مستقبلاً.

1- أدوات جمع البيانات والمعلومات :

تعتبر أدوات الدراسة المحور الأساسي الذي يستند عليه الباحث ويوظفه في كشف الحقيقة عن مشكلة الدراسة ، و لقد قمنا باستخدام الاختبار الذي يخدم موضوعنا.

1-1 الاختبارات الميدانية :

1- اختبار التحمل :

1-1 اختبار كوبر 12د : (حامد بسام عبد الرحمن سلامه ، 2013ص24)

الهدف : قياس التحمل الدوري التنفسي للاعب .

- الوسائل : مضمار ألعاب القوى ، آلة المنبه الصوتي ، بطاقة ملاحظة ، صفارة ، بطاقات.

كيفية أداء الاختبار:

يقف اللاعبون عند خط بداية 110 متر في مضمار الجري، مع إشارة البدء يقوم العداء بالجري

حول مضمار الجري، وكل ما مر العداء بنقطة البدء يعطى بطاقة، يستمر الاختبار لمدة 12 دقيقة. طريقة التسجيل عند سماع إشارة انتهاء الزمن المحدد للاختبار يقف كل لاعب في مكانه التحديد المسافة بينه وبين نقطة البداية ، يجمع كل عداء عدد مرات الدورات التي أداها مضروبة في 400 م ويضاف إليها عدد الأمتار الأخيرة التي وقف عندها العداء بعد اجتيازه إشارة البدء لآخر مرة ، ويصبح مجموع الأمتار هو المسافة التي قطعها اللاعب في 12 دقيقة.

$$=vo2max (ml/kg*mn) -المساحة بالمتر(44.73/504.9)$$

$$vo2max (ml/kg*mn) =11.288-(المسافة بالكيلومتر * 22.351)$$

كما نستطيع حساب السرعة الهوائية القصوى بالعلاقة :

$$VMA \text{ (km / h)} = Vo2 \text{ max} / 3.5$$

2- اختبار السرعة :

1-2 ل30م من وضعية الوقوف:

يتمثل في الجري بأقصى سرعة خلال أقصر زمن ممكن.

الهدف: قياس القدرة اللاهوائية بدون حمض اللبن.

الوسائل: الميقاتي، مضمار ألعاب القوى وبطاقة تسجيل النتائج.

وصف الاختبار:

الوضع الابتدائي: الوقوف خلف خط البداية في وضعية شبه منحنية.

طريقة الأداء: الجري بأقصى سرعة حتى خط الوصول، يتم البدء، الانطلاق وفقا لنداء استعداد....

انطلاق يبدأ تشغيل الميقاتي مباشرة بعد مغادرة إحدى قدمي العداء الأرض ونقوم بتوقيف الرياضي عند

خط الوصول بحيث يقوم المختبر بثلاث محاولات يفصل بينهم فترات راحة مدتها 3 دقائق.

التسجيل: يسجل للمختبر أحسن نتيجة محققة خلال المحاولات الثلاث بدقة 10/1 جزء من الثانية.

(Reman et manske,2009 functional testingin human performance)

3- اختبار القوة :

1-3 اختبار الجلوس والوقوف :

الهدف: قياس قوة الأعضاء السفلية.

الوسائل : قاعة.

وصف الاختبار :

هو اختبار يمكنك أن تقوم به على الأرض بحيث تجلس القرفصاء, ثم تنهض بتكرار 10 مرات ويجب خلال ذلك الاختبار أن تستمر على توازنك دون أن تلمس بجسدك أي نقطة على الأرض و الحد الأدنى للنجاح فيه 08 مرات.

(Arabic.sport360.com)

2- عرض الدراسات السابقة التي تخدم موضوعنا:

قمنا باختيار ثلاثة دراسات مشابهة لبحثنا وذلك لغرض المقارنة بين النتائج التي توصلت إليها لغرض التمكن من تحديد حوصلة من الاستنتاجات التي تخدم بحثنا وذلك لعدم تمكننا من إجراء الدراسة الميدانية الخاصة لبحثنا نظرا للظروف الصحية التي تمر بها البلاد:

الدراسة الأولى:

أطروحة لنيل شهادة الدكتوراة.

عنوان البحث : استخدام برنامج تدريبي مقترح لتنمية بعض مؤشرات القدرة الهوائية ومستوى الانجاز

لدى عدائي المسافات الطويلة (17-19)سنة .

إعداد الباحث الميلود شولي.

تحت اشراف د.محمد بن عبد السلام

المكان: أجريت الدراسة الميدانية على مستوى المركب الرياضي بالنادي الرياضي لهواة الشرطة الجلفة.

الزمان: تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح على أفراد العينة في الفترة الواقعة ما

2016/06/21 الى غاية 2017/01/18.

مشكلة البحث: ما اثر البرنامج التدريبي المقترح في تنمية بعض مؤشرات القدرة الهوائية ومستوى

الانجاز لدى عدائي المسافات الطويلة ؟

تساؤلات البحث :

1-هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تنمية بعض مؤشرات القدرة الهوائية ومستوى الانجاز لدى

عدائي المسافات الطويلة للمجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي ؟

2-هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تنمية بعض مؤشرات القدرة الهوائية ومستوى الانجاز لدى

عدائي المسافات الطويلة للمجموعة الضابطة بين الاختبارين القبلي والبعدي ؟

3-هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تنمية بعض مؤشرات القدرة الهوائية ومستوى الانجاز لدى

عدائي المسافات الطويلة بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي ؟

الفرضيات :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تنمية بعض مؤشرات القدرة الهوائية ومستوى الانجاز لدى عدائي

المسافات الطويلة للمجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح البعدي

2- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تنمية بعض مؤشرات القدرة الهوائية ومستوى الانجاز لدى عدائي المسافات الطويلة للمجموعة الضابطة بين الاختبارين القبلي والبعدي.

3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تنمية بعض مؤشرات القدرة الهوائية ومستوى الانجاز لدى عدائي المسافات الطويلة بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية

عينة البحث : عداءو المسافات الطويلة ممن تتراوح أعمارهم ما بين (17-19 سنة).

مجتمع البحث : عدائي المسافات الطويلة لنادي الرياضي هواة الشرطة والبالغ عددهم 22 عداء.

عينة البحث : عينة مقصودة 08 عداء.

منهج البحث : التجريبي.

أدوات البحث : برنامج تدريبي و القياس.

نتائج البحث :

- أن البرنامج التدريبي المقترح لو تأثير ايجابي وفعال في تحسين الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين $VO_2 \max$ و ضغط الدم الانقباضي SP خلال الراحة و ضغط الدم الانبساطي DP خلال الراحة بالإضافة إلى معدل القلب HR خلال الراحة.

- صلاحية البرنامج التدريبي المقترح لتنمية عمى بعض مؤشرات القدرة الهوائية لدى عينة البحث التجريبية والمتمثلة في عينة البحث التجريبية ممن تتراوح أعمارهم بين 17 و 19 سنة.

-صلاحية البرنامج التدريبي المقترح لتحسين مستوى انجاز 5 كلم لدى عينة البحث التجريبية والمتمثلة في عدائي المسافات الطويلة ممن تتراوح أعمارهم بين 17 و 19 سنة.

-صلاحية البرنامج التدريبي المقترح لتحسين مستوى انجاز 10 كلم لدى عينة البحث التجريبية والمتمثلة في عدائي المسافات الطويلة ممن تتراوح أعمارهم بين 17 و 19 سنة.

-أن البرنامج التدريبي التقليدي الذي استمر عليه أفراد العينة الضابطة ليس له تأثير ايجابي في مؤشرات القدرة الهوائية قيد الدراسة.

-عدم صلاحية البرنامج التدريبي التقليدي لتحسين مستوى انجاز 5 كلم لدى عينة البحث الضابطة والمتمثلة في عدائي المسافات الطويلة ممن تتراوح أعمارهم بين و 19 سنة 17 .

-عدم صلاحية البرنامج التدريبي التقليدي لتحسين مستوى انجاز 10 كلم لدى عينة البحث الضابطة والمتمثلة في عدائي المسافات الطويلة ممن تتراوح أعمارهم بين 17 و 19 سنة..

الدراسة الثانية:

الدراسة مذكرة ماستر

عنوان الدراسة : تأثير التدريب المستمر على نتائج عدائي المسافات النصف الطويلة أثناء التحضير البدني العام صنف اشبال 18/16 سنة.

إعداد الطالب : عبد الكريم عبد الرؤوف سفيان مرنيز .

تحت إشراف : د . فاتح يعقوبي .

زمن النشر: 2018/2019.

المكان: المسيلة.

مشكلة البحث :

هل للتدريب المستمر اثر على نتائج عدائي المسافات النصف طويلة اثناء مرحلة التحضير البدني العام؟

التساؤلات الجزئية:

-هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ؟

-هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ؟

-هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية و الضابطة؟

الفرضيات ;

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية.

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة .

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية و الضابطة.

مجتمع البحث :فريق ألعاب القوى للحماية المدنية.

عينة البحث ; (قصدية) 14 عداء وتم تقسيم العينة إلى مجموعتين بحيث 07 عدائين اختبروا كعينة

تجريبية و 07 عدائين كعينة ضابطة التي تتراوح أعمارهم 18/16 سنة.

أدوات البحث : القياس و الاختبار .

منهج البحث : المنهج التجريبي .

النتائج اختبارات البحث بين المجموعتين: التجريبية والضابطة، من خلال النتائج المحصلة

للمجموعتين كانت المقارنة كالتالي:

-وجود فروق معنوية في عدو مسافة 800م في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية وهذا يعني وجود تطور في اللياقة البدنية بفعل تأثير البرنامج التدريبي المقترح.

-وجود فروق معنوية في عدو مسافة 1500م في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية وهذا

راجع لتطبيق البرنامج التدريبي المقترح لتطور اللياقة البدنية.

-وجود اختلاف في تطور صفة اللياقة البدنية بين المجموعتين التجريبية والضابطة بعد الاختبار البعدي لمسافة 800م والذي يرجع الى استخدام المجموعة التجريبية لبرنامج تدريبي عكس المجموعة الضابطة.

-وجود اختلاف في تطور اللياقة البدنية بين المجموعتين التجريبية والضابطة بعد الاختبار البعدي لمسافة 1500 م وذلك بفعل تطبيق المجموعة التجريبية برنامج تدريبي عكس المجموعة الضابطة.

-أحدث البرنامج التدريبي المقترح على المجموعة التجريبية تطورا في نتائج مسافة 800م.

-أحدث البرنامج التدريبي المقترح على المجموعة التجريبية تطورا في نتائج مسافة 1500م.

-إن اقتراح برنامج تدريبي على نحو علمي يعمل على تطوير فعالية رياضة أو صفة بدنية معينة.

الدراسة الثالثة : مذكرة ماستر

عنوان البحث: أثر وحدات تدريبية و مقترحة لتطوير بعض الصفات البدنية الخاصة بجري المسافات المتوسطة و الانجاز الرياضي(1200/1000م).

من اعداد الباحث: سعيداني سمير- حلوي محمد فرق عبد العزيز .

سنة النشر: 2005.

مشكلة البحث:

- هل تؤثر الوحدات التدريبية المقترحة تأثيرا إيجابيا على الصفات البدنية الخاصة بالعدائين؟

-هل تؤثر الوحدات التدريبية تأثيرا إيجابيا في تحسين مستوى الانجاز الرياضي للعدائين؟

فرضيات البحث:

-للوحدات التدريبية أثر إيجابي في تطوير بعض الصفات البدنية الخاصة بالجري المسافات المتوسطة.

-للوحدات التدريبية أثر إيجابي في تطوير مستوى الانجاز الرياضي العدائي (/1200م1000).

المنهج المستخدم:التجريبي.

عينة البحث : 22 عداء.

أدوات الدراسة: الاختبار.

نتائج الدراسة:

-أظهر البرنامج التدريبي المقترح تأثيرا ايجابيا على الصفات البدنية و الانجاز الرياضي في فعالية الجري
المسافات المتوسطة /1200م1000.

- كان لتخطيط البرنامج أثر ايجابي على تطوير تلك الصفات البدنية و الانجاز الرياضي.

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية وهذا لصالح العينة التجريبية في جميع
الاختبارات مما يدل على نجاح البرنامج التدريبي.

2- 1 مقارنة الدراسات:

استعانت الدراسة الأولى و الثانية و الثالثة بالأداة التالية الاختبارات و القياسات. أما من حيث الوسيلة
الإحصائية فقد استخدمت الدراسة الأولى و الثانية برنامج spss لحساب كل من المتوسط الحسابي و
الانحراف المعياري و معامل الارتباط البسيط بيرسون أما الدراسة الثالثة استخدمت قانون النسبة المئوية
واختبار كاف تربيع " كا² . ومن حيث المكان والزمان فقد أجريت الدراسة الأولى على مستوى المركب
الرياضي بالنادي الرياضي لهواة الشرطة - الجلفة حيث طبق البرنامج من 2016/06/21 إلى غاية
2017/01/18.

والدارسة الثانية في المسيلة عام 2019/2018 أما الدراسة الثالثة فقد أجريت في سنة 2005 إذ اختلفت
من حيث المكان. أما من حيث العينة فالدراسة الأولى استخدمت عينة مقصودة تتكون من 8 عداء
والدراسة الثانية استخدمت عينة مقصودة تحتوي على 14 عداء أما الدراسة الثالثة فاستخدمت عينة 30
عداء, من حيث الفرضيات الدراسة الأولى والثانية تطرقت إلى ثلاثة فرضيات على عكس الدراسة الثالثة
التي اعتمدت فرضيتين, ومن حيث المنهج الدراسة الأولى والثانية والثالثة استخدمت المنهج التجريبي.

تلتقي الدراسات الثلاث أيضا من حيث الموضوع كونها ركزت على موضوع تأثير برنامج تدريبي مقترح،
أقيمت هذه الدراسات في بلد واحد وهو الجزائر. أما بالنسبة لنتائج فقد توصلت هذه الدراسات إلى عدة
نتائج تمثلت في ما يلي:

نتائج الدراسة الأولى:

- أن البرنامج التدريبي المقترح لو تأثير ايجابي وفعال في تحسين الحد الأقصى لاستهلاك
الأكسجين $VO_2 \max$ و ضغط الدم الانقباضي SP خلال الراحة و ضغط الدم الانبساطي DP خلال
الراحة بالإضافة إلى معدل القلب HR خلال الراحة.

- صلاحية البرنامج التدريبي المقترح لتنمية عمى بعض مؤشرات القدرة الهوائية لدى عينة البحث
التجريبية والمتمثلة في عينة البحث التجريبية ممن تتراوح أعمارهم بين 17 و 19 سنة.

- صلاحية البرنامج التدريبي المقترح لتحسين مستوى انجاز 5 كلم لدى عينة البحث التجريبية والمتمثلة
في عدائي المسافات الطويلة ممن تتراوح أعمارهم بين 17 و 19 سنة.

- صلاحية البرنامج التدريبي المقترح لتحسين مستوى انجاز 10 كلم لدى عينة البحث التجريبية والمتمثلة
في عدائي المسافات الطويلة ممن تتراوح أعمارهم بين 17 و 19 سنة.

- أن البرنامج التدريبي التقليدي الذي استمر عليه أفراد العينة الضابطة ليس له تأثير
إيجابي في مؤشرات القدرة الهوائية قيد الدراسة.

- عدم صلاحية البرنامج التدريبي التقليدي لتحسين مستوى انجاز 5 كلم لدى عينة البحث الضابطة
والمتمثلة في عدائي المسافات الطويلة ممن تتراوح أعمارهم بين 17 و 19 سنة.

-عدم صلاحية البرنامج التدريبي التقليدي لتحسين مستوى انجاز 10 كلم لدى عينة البحث الضابطة والمتمثلة في عدائي المسافات الطويلة ممن تتراوح أعمارهم بين 17 و 19 سنة.

نتائج الدراسة الثانية:

التجريبية والضابطة، من خلال النتائج المحصلة

للمجموعتين كانت المقارنة كالتالي:

-وجود فروق معنوية في عدو مسافة 800م في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية وهذا

يعني وجود تطور في اللياقة البدنية بفعل تأثير البرنامج التدريبي المقترح.

-وجود فروق معنوية في عدو مسافة 1500م في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية وهذا

راجع لتطبيق البرنامج التدريبي المقترح لتطور اللياقة البدنية.

-وجود اختلاف في تطور صفة اللياقة البدنية بين المجموعتين التجريبية والضابطة بعد الاختبار البعدي

لمسافة 800م والذي يرجع الى استخدام المجموعة التجريبية لبرنامج تدريبي عكس المجموعة الضابطة.

-وجود اختلاف في تطور اللياقة البدنية بين المجموعتين التجريبية والضابطة بعد الاختبار البعدي لمسافة

1500م وذلك بفعل تطبيق المجموعة التجريبية برنامج تدريبي عكس المجموعة الضابطة.

-أحدث البرنامج التدريبي المقترح على المجموعة التجريبية تطورا في نتائج مسافة 800م.

-أحدث البرنامج التدريبي المقترح على المجموعة التجريبية تطورا في نتائج مسافة 1500م.

-إن اقتراح برنامج تدريبي على نحو علمي يعمل على تطوير فعالية رياضة أو صفة بدنية معينة.

نتائج الدراسة الثالثة:

-أظهر البرنامج التدريبي المقترح تأثيرا ايجابيا على الصفات البدنية و الانجاز الرياضي في فعالية الجري المسافات المتوسطة /1200م1000.

كان لتخطيط البرنامج أثر ايجابي على تطوير تلك الصفات البدنية و الانجاز الرياضي.

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية وهذا لصالح العينة التجريبية في جميع الاختبارات مما يدل على نجاح البرنامج التدريبي.

2-3- الاستنتاج العام من خلال المقارنة بين الدراسات الثلاثة:

بعد تطرقنا للدراسات السابقة والمشابهة وذلك بهدف أخذ نظرة مسبقة تسمح لنا بالمقارنة بين هذه الدراسة فلقد قمنا بالمقارنة بين ثلاثة دراسات، بحيث وجدنا أوجه التشابه فكلها ركزت على موضوع وهو تأثير برنامج تدريبي مقترح في مختلف التخصصات ،هذا ما قد يحصل معنا لو جسدنا الجانب التطبيقي على اعتبار أن كل الدراسات أجمعت على أن البرنامج المقترح توصل إلى نتائج ايجابية. ويمكن حصر النتائج فيما يلي:

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية وهذا لصالح العينة التجريبية في جميع الاختبارات مما يدل على نجاح البرنامج التدريبي.

-الدراسات تناولت نفس الهدف وهو الوصول إلى تطوير الصفات البدنية من خلال التركيز على القيام ببرنامج تدريبي فعال.

-البرنامج التدريبي المقترح تميز بفعالية من حيث الارتقاء بالمستوى الانجاز الرياضي لدى رياضيين العينة التجريبية.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج الاختبارات البعدية لصالح العينة التجريبية في بعض الصفات البدنية.

-أحدث البرنامج التدريبي المقترح على المجموعة التجريبية تطورا في نتائج مسافة 1500م.

من خلال النتائج التي تبين لنا خلال مقارنة الدراسات السابقة ومن خلال الفرضيات التي قمنا بوضعها في بداية بحثنا والتي تمثلت في:

- يؤثر البرنامج التدريبي المقترح في تطوير بعض الصفات البدنية لدي عدائي المسافات الطويلة.

-نعم توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين تطوير بعض الصفات البدنية بين الاختبارين القبلي و البعدي.

يتبين لنا أن هذه النتائج تتلاءم مع الفرضيات التي تم اقتراحها إلا أن الجديد في دراستنا هو محتوى البرنامج التدريبي المقترح وطريقة تطبيقه نظرا للتطورات في المجال الرياضي من ناحية الوسائل والطرق التدريبية الجديدة.

خاتمة :

حاولنا في دارستنا هذه التعرف على تأثير برنامج تدريبي على تطوير بعض الصفات البدنية لعدائي المسافات الطويلة حيث تطرقنا إلى مختلف طرق التدريب اللازمة لهذه الرياضة ومدى تأثيرها في تحسين القدرات الرياضية، ومن أجل ضمان أفضل النتائج الرياضية، إذ فعلى المدربين الاهتمام بالجانب البدني أثناء عملية التحضير مستعملين كل الطرق العلمية والمعارف المطبقة في التحضير للحصول على النتائج المرجوة.

ومن خلال الدراسة النظرية المكونة من ثلاثة فصول، فقد تناولنا في الفصل الأول لمحة تاريخية عن ألعاب القوى ودققنا فيما يخص المسافات النصف الطويلة، أما الفصل الثاني فلقد تطرقنا إلى التحضير البدني بأنواعه وكذلك الصفات البدنية بكل أنواعها وطرق تطويرها، وفي الفصل الثالث تطرقنا إلى البرامج التدريبية والاختبارات التي تساهم في الوصول إلى أرقى النتائج الرياضية.

ومن خلال المقارنة بين الدراسات السابقة والنتائج المتوصل إليها وبين دارستنا، حيث أكدت على أن البرامج التدريبية المقترحة أدت إلى الارتقاء بالمستوى الانجاز الرياضي لدى الرياضيين وتطوير بعض الصفات البدنية.

وفي الأخير نتأسف بشدة على عدم إكمالنا للجانب التطبيقي بسبب الحالة الصحية الطارئة.

الاقتراحات والتوصيات :

- بإمكان المدربين في الألعاب القوى أن يطوروا الصفات البدنية وذلك باعتماد برنامج تدريبي على نحو علمي مناسب.

- اعتماد المدربين على تطوير صفة المداومة الخاصة في عدو المسافات النصف الطويلة من شأنه أن يطور مستوى النتائج.

- إجراء دراسة مشابهة على تدريبات المداومة الخاصة للكشف أكثر عن أثرها في نتائج عدائي المسافات النصف طويلة.

- إجراء دراسة مشابهة على اختصاصات أخرى على العدائين متقدمين في جري المسافات النصف طويلة.

يمكن للمدربين في ألعاب القوى استخدام طرق التدريب المستعملة :

- طريقة التدريب المستمر.

- أسلوب تدريب الفارتلك.

-التدريب بفواصل جري امشي.

وذلك لتحسين قدرات الرياضيين خاصة عدائي المسافات الطويلة.

- ضرورة التنسيق بين مكونات حمل التدريب من الشدة والحجم بين فترات الراحة.

- ضرورة اكتساب المعارف والمعلومات للمدرب، من خلال التعرف عمى ما وصل إليه

العلم من طرق وأساليب جديدة وعدم الاكتفاء بالخبرة فقط.

المراجع

المراجع

باللغة العربية :

- 1- أبو العلاء عبد الفتاح وإبراهيم شعلان ، فيزولوجيا التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي، مصر، 1994.
- 2- احمد عبد الرحمان سلوى عز الدين فكري ، منظومة التدريب الرياضي فلسفية ، تعميمية، نفسية فسيولوجية ، بيوميكانيكية، إدارية ، الطبعة الأولى، ، دار الفكر العربي، القاهرة مصر، 2004.
- 3- أسامة رياض ، الطب الرياضي وألعاب القوى ، دار الهلال ، الرياض، 1987 .
- 4- اسامة كامل راتب، علم النفس الرياضي؛ ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997.
- 5- أمر الله البساطي، أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته، دار الفكر العربي، مصر، 1998 .
- 6- اسامة حسين عمي الطائي ، استعمال جاز السير المتحرك اعتمادا على جدول أستراند وبدلالة النبض القدرة ومؤشر كتلة الجسم في تقدير الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين والتنبؤ به ، كلية التربية الرياضية ،دكتوراه فلسفة في التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2006.
- 7- اوليغ كولودى ، ألعاب القوى ، دار رادوغا، موسكو ،ترجمة مالك حسن، دار التربية البدنية والرياضية، 1985.
- 8- بطرس رزق الله ، التدريب في مجال التربية البدنية ، العراق، جامعة بغداد ، 1991.
- 9- بهاء الدين إبراهيم سلامة ، التمثيل الحيوي للطاقة في المجال الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة مصر ، 2009.
- 10- ثامر محسن وواتق ناجي، كرة القدم عناصرها الأساسية ، مطبعة جامعة الموصل ، بغداد، 1989.

11- حامد بسام عبد الرحمن سلامه ، اثر التدريب الفكري عالي الشدة وتدريب الفارتك على بعض

الخصائص البدنية والفسولوجية لدى ناشئي كرة القدم، 2013.

12- حسن السيد أبو عبده، الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، الطبعة 7، مكتبة الإشعاع

الفنية، الإسكندرية مصر، 2001 .

13- حنفي محمود مختار، الأسس العلمية في التدريب كرة القدم، بدون طبعة، دار الفكر العربي، مصر

.1988

14- حنفي محمود مختار، الأسس العلمية في التدريب كرة القدم، بدون طبعة، دار الفكر العربي

.1988

15- حنفي محمود مختار، الأسس العلمية في التدريب كرة القدم، بدون طبعة، دار الفكر العربي،

مصر.

16- حنفي محمود، الأسس العلمية في التدريب كرة القدم، بدون طبعة، دار الفكر العربي، مصر.

17- ريسان خريبط مجيد و عبد الرحمن مصطفى، الأنصاري، ألعاب القوى ، الطبعة الأولى ، الدار

العلمية الدولية للنشر، الإصدار الأول، عمان الأردن ، 2002.

رسالة ماجستير منشورة في التربية الرياضية جامعة النجاح الوطنية ، نابلس فلسطين.

18- ريسان مجيد، عبد الرحمن مصطفى الأنصاري، ألعاب القوى ، الطبعة الأولى ، عمان الأردن ،

الدار العلمية الدولية للنشر، الإصدار الأول، 2002.

19- رضوان م، الاختبارات النفسية و المهارية في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1990.

20- سطوس أحمد، سباقات المضمار وسباقات ميدان التعليم، تكتيك التدريب، الطبعة الأولى، 15، دار الفكر العربي، 1997.

21- سامي الصفار وآخرون، كرة القدم، ج 1، ط 1، مديرية دار الكتاب للطباعة والنشر، جامعة المتوصل، بغداد، 1987.

22- صابر خير الله و سعد محمد قطب، ألف سؤال وجواب في قانون ألعاب القوى، 2009.

23- طه إسماعيل وآخرون، كرة القدم بين النظرية والتطبيق، دار الفكر العربي مصر.

24- عبد الرحمن عبد الحميد زاهر، ميكانيكية تدريب وتدريب مسابقات ألعاب القوى، دار الفكر العربي، القاهرة مصر، 2002.

25- عبد الرحمن عبد الحميد زاهر، ميكانيكية تدريب وتدريب مسابقات ألعاب القوى، دار الفكر العربي، القاهرة مصر، 2009.

26- عبد الرحمن عبد الحميد زاهر، ميكانيكية تدريب وتدريب مسابقات ألعاب القوى، دار الفكر العربي، القاهرة مصر، 2002.

27- عبد الرحمن عبد الحميد زاهر، ميكانيكية تدريب وتدريب مسابقات ألعاب القوى، دار الفكر العربي، القاهرة مصر، 2009.

28- عماد الدين عباس أبو زيد، المدرّب الرياضي في الألعاب الجماعية، تخطيط وتصميم البرامج والأعمال التدريبية نظريات، تطبيقات منشأة المعارف، الإسكندرية مصر، 2002.

29- فتحي رضوان، موسوعة رياضة ألعاب القوى.

فراج عبد الحميد توفيق، النواحي الفنية لمسابقات العدو والجري الحواجز والموانع، الطبعة 1، دار
الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية مصر، 2004.

30- فيصل محمد الرزاد، مسابقات الميدان والمضمار، مصر، 1998.

31- قاسم حسن حسين، الأسس التدريبية، دار الفكر العربي عمان، 1989 .

32- كمال درويش ومحمد حسنين، التدريب الدائري، دار الفكر العربي، مصر، 1984.

33- محمد إبراهيم شحاتة، دليل اللياقة البدنية، مبادئ اللياقة البدنية، الطبعة 1، المكتبة المصرية،
الإسكندرية، 2008.

34- محمود المهدي، محاضرات في ألعاب القوى.

35- محمد حسن علاوي، علم نفس التدريب و المنافسة الرياضية، دار المعارف، الإسكندرية،
1978.

36- محمد صبحي حسنين، القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ط 6، دار الفكر العربي
، الجزء الأول، القاهرة مصر، 1996.

37- محمد صبحي حسنين، القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ط 6، دار الفكر العربي،
الجزء الأول، القاهرة مصر، 2004 .

38- محمد نور عبد الحفيظ، سويد، منهج التربية النبوية للطفل، ط 2، دار طيبة، مكة المكرمة
السعودية.

- 39- موفق أسعد محمود ،الاختبارات والتكتيك في كرة القدم، دار دجلة، عمان، 2007.
- 40- مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2000.
- 41- مفتي إبراهيم، التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي ، القاهرة، 2001.
- 42- وحيد محجوب، علم الحركة والتعليم الحركي، بغداد، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل،
بغداد، 1989 .
- 43-Aped najem, "l'entrainement sportif";edition A.A.C.batna;alger,p 19, 1998.
- 45-ATHLETIC I AAF.
- 46- B-Leveque jobbes M- football - : "La Préparation Physique" ,Ed Amphora ,
Paris , p134,p135, 1987.
- 47-BRIKCI ,Physiologie appliqué aux activités sportives, op.cit, 1995.
- 48-Dornhof, l'éducation physique et sportif OPU.opcit, p. 74)
- 49-Reman et manske,2009 functional testingin human performance.
- 50-Rentaelman12-1 , football technique nouvelle d'entrainement edition
amphore, paris,p 25 ,1990.
- 51-Re ntaelman, football techniques novells dentrainment ,
edition , amphora ,paris , 26,1990.

52-R.telman, Jsimon, football techniques novells dentrainment ,
edition , amphora ,paris , 53,1991.

53-Ratamess Nicholas,2012,p207.

54-Topin,Bernard, preparation et entrainement du fottballeur
edution omphora , paris ,1 , 1990, p57.

56-Arabic.sport360.com

الملاحق

الملحق رقم 01 :

البرنامج التدريبي المقترح:

الأيام	الأسبوع التدريبي الأول
الأول	-جري خفيف لمدة 40 د. -تمارين المرونة والتمدد. -تمارين أبجديات الجري (ABC) تقنيات الجري.
الثاني	-جري خفيف لإحماء لمدة 30د. -تمارين التمدد لمدة 10د. -الجري في خطوط مستقيمة 6 * 80 م. 15*200م (35ثا -40ثا) استعادة الشفاء لمدة 15 د.
الثالث	-جري خفيف في الطبيعة لمدة 50 د. -تمارين المرونة والتمدد لمدة 190 د . -تمارين أبجديات الجري (ABC) تقنيات الجري.

الأسبوع التدريبي الثاني	الأيام
<p>-جري خفيف لمدة 30 د للإحماء.</p> <p>-تمارين التمدد والمرونة 15 د.</p> <p>-تمارين أبجديات الجري (1كلم ABC).</p> <p>-تمارين لتنمية عضلات البطن 4*15 مرة.</p> <p>-خطوط مستقيمة 6*08 م.</p> <p>-جري خفيف لاستعادة الشفاء لمدة 15 د.</p>	الأول
<p>-جري خفيف لمدة 25 د.</p> <p>-تمارين التمدد 20 د.</p> <p>-الجري في خطوط مستقيمة 6*80 م.</p> <p>- 10 * 300م (45ثا -50ثا) مدة استعادة الشفاء 2د.</p> <p>-جري لمدة 15 د لاستعادة الشفاء.</p>	الثاني
<p>-جري خفيف لمدة 40د منها 25 د للإحماء.</p> <p>-10د إيقاع (RYTHME) بمعدل 3.30 د / كم.</p> <p>-جري خفيف لاستعادة الشفاء لمدة 05 د.</p> <p>-تمارين التمدد والمرونة 15 د.</p>	الثالث

الأيام	الأسبوع الثالث
الأول	<p>-جري خفيف ومطول في الطبيعة لمدة 60د.</p> <p>-تمارين التمدد لمدة 10د.</p> <p>-خطوط مستقيمة 6*86 م.</p>
الثاني	<p>-جري إحماء لمدة 25 د.</p> <p>-تمارين التمدد والمرونة 15 د.</p> <p>-خطوط مستقيمة 6*86 م.</p> <p>-1 * 1000م (3.10-3.20 د) مدة استعادة الشفاء 3 د.</p> <p>- 1*800 م (2.30-2.35 د) مدة استعادة الشفاء 2.30 د.</p> <p>1*600 م (1.45-1.50 د) مدة استعادة الشفاء 2 د.</p> <p>1 * 500 م (1.30-1.35 د) مدة استعادة الشفاء 2 د.</p> <p>-جري خفيف لاستعادة الشفاء لمدة 15د.</p>
الثالث	<p>-جري خفيف ومطول لمدة 50د.</p> <p>-تمارين التمدد والمرونة 15 د.</p> <p>-عمل خطوط مستقيمة 4*80 م.</p>

الأسبوع التدريبي الرابع	الأيام
<p>-جري خفيف لمدة 40د منها 25د للإحماء. -10د إيقاع (Rythme) 3د -3.25د / كم. - 5د جري خفيف لاستعادة الشفاء. -تمارين المرونة والتمدد لمدة 10د.</p>	الأول
<p>-جري خفيف لمدة 40 د . -تمارين التمدد لمدة 15 د . -تمارين الأبجدية (ABC) 1.2 كم. -الجري في خطوط مستقيمة 8 * 80م. -جري خفيف لاستعادة الشفاء لمدة 5د.</p>	الثاني
<p>-جري خفيف لمدة 30 د للتسخين. -تمارين التمدد والمرونة 15د. -خطوط مستقيمة 6 * 80م. -12 * 400م (1.08 د -1.15د) مدة الاستعادة الشفاء 1.30د. -جري خفيف لاستعادة لمدة 10 د.</p>	الثالث

الأسبوع التدريبي الخامس	الأيام
<p>-جري خفيف في الطبيعة لمدة 50 د.</p> <p>-تمارين التمدد والمرونة 15د.</p> <p>-خطوط مستقيمة 6*80م.</p>	الأول
<p>-جري خفيف لمدة 30د للإحماء</p> <p>-التمارين الأبجدية (ABC) 1.2 كلم.</p> <p>-تمارين لتنمية عضلات البطن 4*20مرة.</p> <p>-تمارين لتنمية عضلات القطن 4*20مرة.</p> <p>-تمارين لتنمية عضلات العضدين 4*20مرة.</p> <p>-خطوط مستقيمة 6*80م.</p> <p>-جري خفيف لاستعادة الشفاء لمدة 10 د.</p>	الثاني
<p>جري خفيف لمدة 30د للإحماء.</p> <p>-تمارين التمدد والمرونة لمدة 10 د.</p> <p>-خطوط مستقيمة 6*80م.</p> <p>-1*800م (2.30د -2.35د) مدة استعادة الشفاء 2.30 د.</p> <p>-1*600 م / 1.40 د -1.45د/ مدة استعادة الشفاء 2 د.</p> <p>-1*400 / 1.10د -1.20د/ مدة استعادة الشفاء 1.30 د.</p> <p>-1*200م / 35ثا -40ثا/مدة استعادة الشفاء 1د.</p> <p>-جري خفيف لاستعادة الشفاء لمدة 10د.</p>	الثالث