



جامعة المسيلة

معهد العلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم : التدريب الرياضي

مذكرة تخرج ضمن متطلبات لنيل شهادة ماستر

في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

شعبة : تدريب رياضي

تخصص : تدريب بدني



تأثير التدريب المستمر على نتائج عدائي المسافات النصف

الطويلة اثناء التحضير البدني العام

دراسة ميدانية على فريق الحماية المدنية بالمسيلة

" صنف اشبال 16-18 "

اشراف

د . فاتح يعقوبي

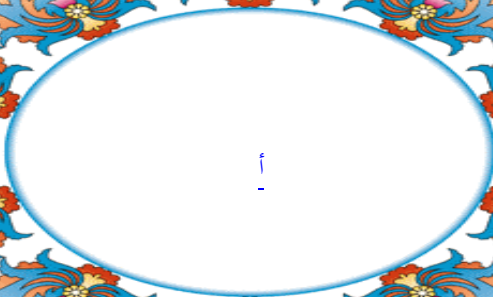
إعداد الطالب :

عبد الكريم عبد الرؤوف سفيان مرينز

السنة الجامعية : 2019/2018



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

شُكْرٌ وَتَقْدِيرٌ

الشكر الجزيل والحمد لله العلي القدير الذي وفقنا وأعانني على إتمام هذا العمل المتواضع، كما أتقدم

بالشكر الجزيل للدكتور المشرف "فاتح يعقوبي"

على التوجيهات التي أمدني بها طيلة بحثي فكان نعم المشرف حيث وجهنا حين الخطأ وشجعني

عند الصواب، كما أتشكر كل من قدم لي النصيحة من قريب أو من بعيد .



اهداء

إلى اليد الطاهرة التي أزلت من أمامنا أشواك الطريق

ورسمت المستقبل بخطوط من الأمل والثقة

إلى الذي لا تفيه الكلمات والشكر والعرفان بالجميل أبي الحبيب

إلى من ركم العطاء أمام قدميها

وأعطتنا من دمها وروحها وعمرها حبا وتصميما ودفعا لغدٍ أجمل

إلى الغالية التي لا نرى الأمل إلا من عينها أمي الحبيبة

إلى أزار النرجس التي تفيض حبا وطفولة وتقاء وعطرا

إلى الغاليات اللاتي مازن يحين علي أدراج العمر الأولى وإخوتي وأخواتي

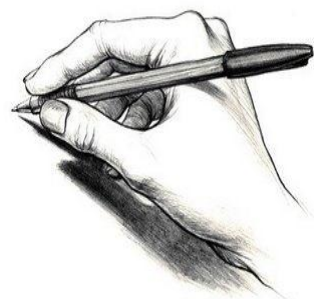
إلى من أخذ بيدي ورسم الأمل كل خطوة مشيتها **عز الدين زاوي**

إلى أصدقائي الذين تسكروهم وأصواتهم أجمل اللحظات والأيام التي عشتها

إلى كل من ساعدني في إنجاز هذا العمل... شكري الجزيل وامتناني

عبد الكريم

فهرس المحتويات



❖ جدول المحتويات.

الصفحة	العنوان
ب	تشكر و عرفان
ج	إهداء
د	فهرست
هـ	فهرس الجداول
و	فهرس الاشكال
-2-1	مقدمة
3	
06	الفصل الاول: الخلفية النظرية والدراسات السابقة
06	I - الخلفية النظرية
06	I-1- التحضير البدني :
06	I 1-1- لمحة عن التحضير البدني
06	2- مفهوم التحضير البدني
06	3- أنواع التحضير البدني
06	3-1- مرحلة الإعداد البدني العام:
07	3-1-مرحلة الاعداد البدني العام
07	3-2- مرحلة الإعداد الخاص
08	3-3- خصائص الاعداد البدني الخاص
08	4- مرحلة الإعداد للمباريات
09	5- الخصائص النفسية عدائين
10	6- اهمية التحضير البدني عدائين
10	7- الصفات البدنية وطرق تنميتها عند لاعبي
11	8- مكونات اللياقة البدنية
12	9- القوة
12	9- تعريف القوة

12	9-1- أنواع القوة
13	9-2- أهمية القوة
13	10- السرعة
14	10-1- أنواع السرعة
15	10-1- أهمية السرعة
15	11- المرونة
15	11-1- أنواع المرونة
16	11-2- أهمية المرونة
16	12- التحمل
17	12-1- أنواع التحمل ويمكن تقسيم التحمل إلى نوعين
17	12-2- طرق تطوير التحمل
18	12-3- أهمية التحمل
18	13- الرشاقة
18	13-1- أنواع الرشاقة
18	13-2- مكونات الرشاقة
19	13-3- أهمية الرشاقة
20	14- الطرق التدريبية لتنمية الصفات البدنية
20	14-1- طريقة التدريب المستمر
20	14-2- طريقة التدريب الفتري
21	14-3- التدريب الفتري المرتفع الشدة
21	14-4- طريقة التدريب التكراري
21	14-5- طريقة التدريب الدائري
21	14-6- طريقة Stretching
21	14-7- طريقة التدريب المحطات
21	14-8- طريقة التدريب المتغير
23	I-2- الخلفية المسافات النصف طويلة
23	1- نبذة تاريخية لسباقات المسافات النصف الطويلة (800-1500):

23	2- تصنيف فعالية الركض المسافات النصف الطويلة
22	3- تعريف المسافات النصف الطويلة
24	4- فعالية الركض مسافة 800 متر:
24	4-1- فعالية الركض مسافة 1500 متر
25	4-2- خاصية السباق
25	4-2-1- 800 متر
25	5- تطور أرقام مسافات النصف الطويل
25	5-1- 800 متر : (drmos.a , p182)
26	5-2- 1500 متر
27	6- النواحي الفنية لجري المسافات المتوسطة (800 متر-1500متر)
27	6-1- مرحلة البدء
27	6-2- مرحلة جري السباق
28	6-3- مرحلة نهاية السباق
28	7- متطلبات متسابق المتوسطة (800 متر-1500 متر)
28	7-1- الصفات البدنية المحددة للأداء
28	7-1-1- التحمل
30	7-1-2- السرعة
31	7-1-3- القوة العضلية
32	8- المتطلبات الطاقوية لمتسابق النصف الطويل
32	8-1- مسارات الطاقة
32	8-1-1- مسار الطاقة اللاهوائي الالكتيكي
32	8-1-2- مسار الطاقة اللاهوائية لاكتيك
32	8-1-3- مسار الطاقة الهوائي
34	9- المتطلبات المرفولوجية
35	9-1- المتطلبات النفسية
35	10- طرائق تدريب جري المسافات المتوسطة
35	10-1- طريقة التدريب الفكري

36	10-2- طريقة التدريب الفارتلك
37	10-3- طريقة التدريب المستمر
37	11- الخطط في جري المسافات المتوسطة
39	11-1- احتياطات واجب إتباعها
39	I-3- التدريب الرياضي
39	I-3- التدريب
39	1- تعريف التدريب
40	2- أهداف التدريب
41	3- نظريات التدريب و إرتباطها بالعلوم الأخرى
43	4- أوقات التدريب
43	5- أنواع التدريب الرياضي
43	5-1- التدريب اللاهوائي
43	5-2- التدريب الهوائي
45	6- أساليب وطرق التدريب الرياضي
45	6-1- طريقة التدريب المستمر
45	6-2- طريقة التدريب الفتري
46	6-3- التدريب الفتري المنخفض الشدة
46	6-4- التدريب الفتري المرتفع الشدة
47	6-4- طريقة التدريب التكراري
48	6-5- طريقة التدريب الدائري
48	6-6- طريقة حمل المنافسات والمراقبة
48	6-7- التدريب البليومتري
48	7- مجالات نظرية التدريب
49	8- علاقة الصفات البدنية بالمهارات الأساسية
50	II- الدراسات السابقة
50	II-1- الدراسات سابقة والمرتبطة
53	II-2- التعليق على الدراسات السابقة

54	خلاصة
	الفصل الثاني: الاطار العام للدراسة
56	1- الكلمات الدالة في الدراسة
56	1- التدريب
56	1-1-1 لغة
56	1-1-2 اصطلاحا
56	1-1-3 إجرائيا
56	1- تعريف المسافات النصف الطويلة
56	1-1- المسافات النصف الطويلة
56	1-1- التعريف الإجرائي
56	2- مفهوم التحضير البدني
57	2- الإشكالية
59	3- أهداف الدراسة
59	4- أهمية الدراسة
59	5- الفرضيات
	الفصل الثالث: الاجراءات الميدانية للدراسة
62	1- الدراسة الاستطلاعية
63	1-1- خطوات سير الدراسة الميدانية
63	2- المنهج المتبع في الدراسة
65	3 - مجالات الدراسة
65	3-1 مجتمع الدراسة
65	3-2 العينة
67	4- أدوات جمع البيانات
68	5- إجراءات التطبيق الميداني للأداة
68	6- الشروط العلمية لأدوات القياس
69	الاساليب الاحصائية المستعملة

	الفصل الرابع: عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها
73	I. عرض وتحليل نتائج الدراسة.
74	1. حساب فارق الدلالة بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة
76	2- حساب فارق الدلالة بين نتائج الاختبارات البعدية
78	3- حساب فارق نتائج الاختبارات القبليّة
81	II. مناقشة النتائج في ضوء فرضيات البحث
	الفصل الخامس: استنتاجات واقتراحات
85	1- استنتاجات عامة
85	2- الاقتراحات
85	3- الآفاق المستقبلية للدراسة
86	4- قائمة المراجع
91	5- الملاحق
	6- ملخص الدراسة

فهرس الجداول والاشكال



❖ قائمة الجداول:

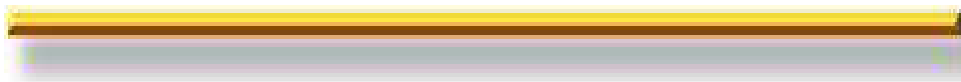
الصفحة	الجدول
24	الجدول (01) يمثل : توزيع الجهد في سباق أل 800 متر
25	جدول (02) يمثل الأرقام العالمية لاختصاص أل 800 متر رجال- سيدات
26	جدول (03) الأرقام العالمية لاختصاص أل 1500 متر رجال- سيدات
27	الجدول رقم (04): يمثل أهم الصفات البدنية في مسابقة 800 متر و 1500 متر
28	الجدول رقم (05) : يمثل القيم المتوسطة بأحجام القلب التخصصات المختلفة
33	الجدول رقم (06): يمثل الاصراف الطاقوي ذوي المستوى العالي
33	الجدول رقم (07): يمثل النسب المئوية للأنظمة الطاقوية حسب مدة استغراق العمل
34	الجدول رقم (08) : يمثل المتوسطات والانحراف المعياري لقيم المرفولوجية لكل اختصاص
67	الجدول رقم (09) : يمثل دلالة الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في المتغيرات الجسمية .
69	الجدول رقم (10) : يوضح قيمة معامل الثبات و الصدق الذاتي للاختبارات البدنية المطبقة على عدائي المسافات النصف الطويلة .
70	الجدول رقم (11) : يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة المعامل الارتباط بيرسون بين التطبيق الاول والثاني للاختبارات البدنية المطبقة على عدائي المسافات النصف الطويلة (ن=8)
74	(12) جدول رقم يمثل فروق الدلالة لكل من الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبي

75	(13) جدول رقم يمثل فروق الدلالة للاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية
76	(14) جدول رقم يمثل فروق الدلالة للاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة
77	(15) جدول رقم يمثل فروق الدلالة بالنسبة للاختبارين البعدين لكل من المجموعة التجريبية والضابطة
78	(16) جدول رقم يمثل فروق الدلالة للاختبارين البعدين لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة
79	(17) جدول رقم يمثل فروق الدلالة بالنسبة للاختبارين القبليين لكل من المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة.
80	(18) جدول رقم يمثل فروق الدلالة بالنسبة للاختبارين القبليين لكل من المجموعة التجريبية والضابطة

❖ قائمة الاشكال

الاشكال	الصفحة
شكل (1) يوضح المدخل المركب لنظريات تدريب المستويات العليا من باتاكي 2004 pataki م	42
الشكل (02) التالي يوضح المجالات العديدة لنظرية التدريب الرياضي	49
الشكل (3) رسم بياني يمثل فروق الدلالة لكل من الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية	74
(4) رسم بياني رقم يمثل فروق الدلالة للاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية	75
(05) رسم بياني يمثل فروق الدلالة للاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة	76
(06) رسم بياني يمثل فروق الدلالة بالنسبة للاختبارين البعدين للمجموعة التجريبية والضابطة	77
(07) رسم بياني يمثل فروق الدلالة للاختبارين البعدين لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة.	78
(08) رسم بياني رقم يمثل فروق الدلالة بالنسبة للاختبارين القبليين لكل من المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة.	80
(09) رسم بياني يمثل فروق الدلالة بالنسبة للاختبارين القبليين لكل من المجموعة التجريبية والضابطة.	81

مقدمة



لقد تأثر التدريب الرياضي في السنوات الأخيرة بحدثة العلم والتكنولوجيا وهذا في مختلف الرياضات المعروفة ، اذا اتخذت العملية التدريبية شكل وهيكل وتنظيما يتماشى مع حالة التطور الجديد للأساليب والوسائل المستخدمة في عملية التدريب ، فالتطور العلمي والتقني قد أضاف الكثير من الأساليب الجديدة والحديثة بما يتلاءم مع طبيعة النشاط الرياضي الممارس والفئة العمرية للمتدربين من خلال اختيار المدربين لفضل وأحدث والأساليب والطرق التي تتناسب مع النشاط الرياضي التخصصي وذلك بهدف الوصول الي افضل النتائج واستثمار خصوصية التدريب المرتبطة بنوع النشاط بغية الوصول الى تأثير مباشر للأرتقاء بالمستوى المهاري والبدني والوظيفي ولخططي والنفسي و الذهني للاعب . فمن الصعب اليوم الوصول الى المستوى العالي بالإفرادية بل بات من الضروري اتباع التخطيط الرياضي المبني على أسس علمية متأينة في مجال التدريب الرياضي الحديث وهذا ما أكده "weineck" ان القدرة على الأنتصارات وتحقيق النتائج يتوقف على الحصول أعلى مستوى ممكن للقدرات البدنية والمهارية والخططية والنفسية ، لذلك وجب ان يكون هناك 1تخطيط منهجي منظم مبني على اسس علمية في مجال التدريب الرياضي الحديث . "وتعد ألعاب القوى من الألعاب التي لقت إهتماما عالميا متزايدا لكونها من أكثر الألعاب شعبية في العالم .

وان 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 الأنسجام والتكامل بين الجوانب المختلفة البدنية والمهارية والوظيفية و النفسية ، ولم يظهر هذا الإنسجام والتكامل بشكل عفوي وعشوائي ، بل جاء نتيجة اعتماد المدربين على علم التدريب الرياضي المستند على العلوم الخرى والتي تحقق 2أفضل المستويات والنتائج. ويتفق كل من مفتي ابراهيم وعبيدة صالح مع كل من ابو العلاء عبد الفتاح و ابراهيم شعلان على أن التدريب في العاب القوى يرتكز على عدة جوانب أساسية وهي الإعداد البدني والإعداد النفسي والإعداد الذهني، ويجب ان 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 الى عدة سنوات مبنية على أسس الدراسة المتأينة لمختلف التنبؤات الحاضر والمستقبل مع الإستفادة من الماضي، إن إتقان المهارات الأساسية في اختصاصات العاب القوى هو الجزء الهام والرئيسي لتنفيذ وظائف الاداء الرياضي بشكل سليم وفعال ، ولما كانت المهارات الاساسية هي وسيلة تنفيذ البرامج التدريبية لذا فأن اتقانها بالشكل المطلوب تحتاج إلى سرعة رد الفعل واستخدام المهارات في نطاق المواقف المتغيرة والتي تتحكم فيها المنافسة

والتسابق من اجل تحقيق افضل النتائج ، الأمر الذي يتطلب إعداد العدائين بدنيا وذهنيا من خلال استخدام الاسلوب الامثل في التدريب .

حيث وجب الإهتمام بالتحضير البدني للعداء من خلال تطوير كل عناصر اللياقة البدنية التي لها علاقة مباشرة او غير مباشرة بتأدية المهارات الفنية بصورة سليمة. "فالإعداد البدني احد عناصر الإعداد الرئيسية او أحد اجزاء الإعداد العام والموجه نحو تطوير عناصر اللياقة البدنية ورفع كفاءة اعضاء وأجهزة الجسم الوظيفية وتكامل ادائها 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 العاب القوى تتطلب جهودا علمية كبيرة ، فمعرفة ما يقوم به العداء خلال السباقات أمر في غاية الضرورة للإطلاع على فاعلية الاساليب والطرائق التدريبية المتبعة والتي لكل منها تأثير في تحسين أداء العدائين ،وبالنظر لتعدد الطرائق التدريبية المتبعة من قبل المدربين على صعيد الأندية والمنهجيات وتداخل هذه الطرائق مع بعضها ، أصبح التأثير لكل منها يمثل حالة جادة لمعالجة متطلبات معينة بغية تطوير و تأهيل العدائين ، ومن بين تلك الطرائق ، طريقة التدريب المستمر بأساليبه المختلفة المتميزة بالشدة العالية والشدة المنخفضة اثناء الأداء الذي ينفذ بشكل قريب من المنافسة من حيث المسافة والشدة وبعدها التكرارات خلال الوحدات التدريبية مع اعطاء راحة كافية لتحقيق الداء بدرجة عالية .ويعتبر أسلوب التدريب المستمر من أكثر طرق التدريب إستخداما في تطوير عنصر التحمل الدوري التنفسي وهذا العنصر يعتبر عنصر أساسيا في عملية إعداد الرياضيين ،وؤكد كل من كوربن ولندسي (Lindsay, 1997 & Corbin) بأن التحمل الدوري التنفسي هو من أهم عناصر اللياقة البدنية للفرد حيث أنه يعمل على زيادة فاعلية أداء الافراد لكافة أعمالهم . وكما يشير بأن هذا العنصر يعمل على التخفيف من 2الأملاض المرتبطة بالجهاز الدوري .

ان ما عرفته العاب القوى في العالم من تطور مذهل في شتى الجوانب سواء التنظيمية او التقنية يجرنا بالضرورة الى الأستفسار عن موقع العاب القوى الجزائرية من هذا التطور ومدى مواكبتها التغيرات الحاصلة في ميدان التدريب الرياضي الرفيع المستوى ، فالوصول الى مصاف العالمية يمر حتما عبر التكوين الجيد للفئات الشبانية انطلاقا من وضع اطارات متخصصة على راس هذه الفئات مرورا بطرق ومناهج التدريب الناجعة المبنية على اختيار التمارين المناسبة لكل فئة حسب طريقة التدريب المثلى .

وقد كسب البحث أهميته من خلال تأثير طريقة التدريب المستمر على نتائج عدائي المسافات النصف طويلة اثناء التحضير البدني العام ، وبالتالي الوقوف على احدى الجوانب التدريبية الأساسية والمهمة وما لها من دور على وضع العداء اثناء السباق الذي يتميز بأداء جهد بدني متناوب الشدة ما بين الحركات السريعة والقوية و أداءها بدنيا ووظيفيا طبقا لتأثير المنهاج التدريبي المقترح لمعرفة ما تسفر عنه من نتائج مثل هذه الدراسات مما يساعد في توجيه عمليات إعداد العدائين الشباب وفق الأساليب العلمية السليمة . وقد تناولنا موضوع بحثنا هذا في بابين، الباب الأول لخصصناه للجانب النظري ، حيث جاء تقسيمنا لهذا الجانب وفق متغيرات الدراسة فخصصنا : الفصل الأول الذي تناول مدخل إلى مشكلة البحث الذي جاء في محتواها : الإشكالية ، الفرضيات ، أهداف وأهمية البحث ، تحديد المفاهيم والمصطلحات ، الدراسات السابقة . الفصل الثاني: تناولنا فيه الخلفية النظرية المسافات النص الطويلة

الفصل الثالث : تناولنا فيه الخلفية النظرية التدريب الرياضي

أما فيما يخص الباب الثاني و الذي خصصناه إلى الجانب التطبيقي الذي بدوره قسمناه إلى فصلين : الفصل الخامس تكلمنا فيه عن الطرق و كذا المنهج المستخدم و أدوات البحث ومتغيراته بالإضافة إلى مجالات البحث . الفصل السادس قمنا فيه بتحليل و مناقشة نتائج الدراسة الميدانية و كذا أهم النتائج المتوصل إليها واقتراح توصيات للبحث.

الفصل الاول:



الخلفية النظرية والدراسات

السابقة

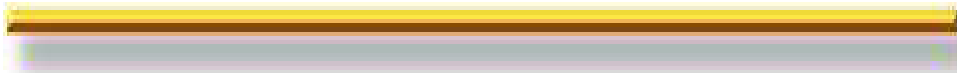
تمهيد

I. الخلفية النظرية لتحضير البدني

II. المسافات نصف طويلة

III. التدريب الرياضي

IV. الدراسات السابقة والمرتبطة



تمهيد:

تضمن هذا الفصل عرضاً للخلفية النظرية المتعلقة بالتدريب، وتطرقنا إلى التحضير البدني ثم تناولنا المسافات النصف طويلة اثناء مرحلة التحضير البدني العام
كما ذكرنا في هذا الفصل عناصر التدريبو كذلك ذكرنا أهم العوامل المؤثرة على التدريب وكذلك الجانب النظري المتعلق بالمسافات النصف الطويلة .
كما تضمن هذا الفصل عرضاً للدراسات السابقة التي أجريت حول موضوع الدراسة تهادف الاستفادة من محتواها النظري والتطبيقية مقارنة نتائجهادراستنا الحالية .

I - الخلفية النظرية

I-1- التحضير البدني:

I-1-1- لمحة عن التحضير البدني:

ظهر مفهوم التحضير البدني وطرقه و نظرياته وأغراضه خلال المرحلة الزمنية الطويلة وفقا لتطورات المجتمعات البشرية، لقد بدأ الإنسان حتى عصرنا هذا على الإعتناء بجسمه وتدريبه وتقوية أجهزته المختلفة وإستخدام وسائل وطرق مختلفة. فعلى الرغم من قلة المعلومات عن الإنسان القديم إلا أن هناك إتفاق على أن المجتمعات الأولى لم تكن بحاجة إلى فترة زمنية لمزاولة الأنشطة الحركية المختلفة أو التدريب عليها. وبمرور المجتمعات البشرية في سلم التطور الحركي وتعاقب الأجيال لفترة طويلة إزدادت الحاجة إلى مزاولة الفرد ألعاب و فعاليات حركية مختلفة، حيث إهتمت الحضارات القديمة بالرياضة، ومما أكتشف في مقابر بن حسن، ومقابر وادي الحلو، والمعبد بجوار بغداد، وحضارة ما بين الرافدين لدليل واضح على العناية الكبيرة بالكثير من الفعاليات البدنية التي تشبه إلى حد

كبير ما يمارسه الفرد من ألعاب وفعاليات رياضية في عصرنا الحاضر . و خلال العصر الحديث شهد العالم تطور في مختلف الميادين الصناعية الإقتصادية، الإجتماعية، العلمية والتقنية مما إنعكس على تطور الفعاليات والألعاب الرياضية إيجابا، وظهر الكثير من الباحثين الرياضيين في شتى دول العالم أسهمو في تقدم علوم التربية الرياضية وظهرت إلى حيز الوجود الطرق والنظريات العلمية الحديثة المستقاة من مختلف العلوم الطبيعية والإجتماعية.

2- مفهوم التحضير البدني :

ونقصد به كل الإجراءات والتمرينات، و الطرق التدريبية التي ينتهجها المدرب ويتدرب عليها اعدائين ليصل إلى قمة لياقته البدنية و بدونها لا يستطيع اعدائين أن يقوم بالأداء المهاريوالخططي المطلوب منه وفقا للمتطلبات اللعبة ويهدف الإعداد البدني على تطوير الصفات البدنية من قوة، سرعة ، تحمل ومرونة.

(R.telman, Jsimon, 1991, 53).

ويهدف التحضير البدن إلى إعداد اعدائين بدنيا، وظيفيا، نفسيا، نما يتماشى مع مواقف الإعداد المتشابهة في نشاط كرة القدم، والوصول به إلى حالة التدريب المثلى عن طريق تنمية القدرات البدنية الضرورية ل أداء

التنافسي، والعمل على تطويرها لأقصى حد ممكن حتى يتمكن اعدائين من التحرك في مساحات كبيرة من الملعب ، وينفذ خلالها الواجبات الدفاعية والهجومية حسب مقتضيات وظروف المباراة. (حسن السيد، 2001، 35).

3- أنواع التحضير البدني:

تعتبر مدة التحضير البدني أهم فترة من فترات المنهاج السنوي بأهدافها الخاصة والتي تحاول أن تحققها خلال فترة معينة. (أبو العلاء وإبراهيم، 1994، 367) فعليها يترتب نجاح أو فشل النتيجة الرياضية و الفوز في المباريات فمن الأهداف العامة لهاته الفترة التي تحاول تحقيقها هي تطوير الحالة البدنية عدائين عن طريق تنمية وتحسين ص فاتهم البدنية العامة.

والخاصة ، بالإضافة إلى الجانب البدني فإن هذه الفترة تحاول أن تصل باعدائين إلى الأداء المهاري العالي واكتساب الكفاءة الخططية و تطوير وتثبيت الصفات الإرادية و الخلقية لدى اعدائين. (Aped، 19، 1998)

(najem)

ويقسم الإعداد البدني إلى قسمين أساسيين وهما كالآتي:

3-1- مرحلة الإعداد البدني العام: وفقا للهدف منه ونوعية العمل بما 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 سليماعدائين، وتستغرق هذه المرحلة من الإعداد (3-2) أسابيع، ويجري التدريب من (5-3) مرات أسبوعيا. تحتوي هذه المرحلة مجموعة من التمارين تخص جميع أجزاء الجسم و العضلات، بالإضافة إلى التمرينات الفنية و التمارين بالأجهزة والألعاب الصغيرة. (مفتي إبراهيم حماد ، مرجع سابق، ص39) ومن ناحية أخرى تحتوي هذه المرحلة على جميع الجوانب المختلفة لإعداد اعدائين بصفة شاملة، إلا أن النسب تتفاوت وفقا لهدف تلك المرحلة. و مما تقدم فان هذه المرحلة تهدف إلى تطوير الصفات البدنية العامة عدائين(طه إسماعيلوأخرون، 29، 1989).

3-2- مرحلة الإعداد الخاص : تستغرق هذه المرحلة فترة ما بين (6-4) أسابيع وتهدف إلى التركيز على تمارين الإعداد الخاص باللعبة من حيث الشكل والمواقف بما يضمن معه متطلبات الأداء التنافسي وتحسين الأداء المهاري، والخططي وتطويره، واكتساب اعدائين الثقة بالنفس. إن محتويات مرحلة الإعداد الخاص بلعبة كرة القدم تتضمن عناصر اللباقة البدنية الخاصة باللعبة ، مع التركيز بدرجة كبيرة على الأداء المهاري الخططي. فالعمل في هذه

المرحلة يكون موجهها بدرجة كبيرة نحو تحسين الصفات البدنية الخاصة وإتقان الجوانب المهارية والخططية للعبة استعدادا لفترة المباريات. (مفي إبراهيم، : 2001، 145)

3-3- 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.
- الأحمال 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 النوع الرياضة الممارسة
- تستخدم في هذه المرحلة طرق التدريب الفكري والتكراري. (مفتي إبراهيم، 2001، 41)

4- مرحلة الإعداد للمنافسة : تستغرق هذه المرحلة من (3-5 أسابيع وتهدف إلى تثبيت الكفاءة الخططية اعداديين، 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، 1989، ص35)

- التحضير النفسي للعدائين: إن عملية التدريب عملية مبنية على أسس علمية وهي ذات شقين لا ينفصلان عن بعضهما البعض الشق التعليمي: ويشمل الإعداد البدني والتكتيكي . الشق النفسي التربوي: هذا الشق له أهميته مثل الشق التعليمي تماما، فالإعداد النفسي يسرع عملية تكوين الإمكانيات النفسية الضرورية باستعمال الإجراءات النفسية المختلفة. (محمد حسن ، 1985، 26) وإذا تتبعنا بدقة منافسات الحديثة وما يبذله العدائين من جهد بدني وعصبي وما يرافق ذلك من إنفعالات مختلفة ، وإذا إطلعنا على طريقة تدريب العدائين و إعداده من حيث الحجم والشدة وعرفنا الضغوط النفسية الواقعة عليه من جراء حساسية اللعبة وأهمية المباراة ، وذلك من خلال إعداد العدائين إعدادا سليما وعلميا من أجل أن نستطيع محاكاة كل السلبيات والتغلب عليها وإحراز الفوز المنشود، و عند الحديث عن موضوع الإعداد النفسي بكرة القدم علينا أن نتذكر النقاط التالية :

أولا: لا نقصد بذا إعداد الكلمات الحماسية والخطب الرنانة التي يطلقها المدرب أو الإداري لإثارة حماس العدائين وجعلهم يتقاتلون من أجل تحقيق الفوز بأي ثمن.

ثانيا: لقد أصبح موضوع الإعداد النفسي لألعاب القوى أحد العناصر الأساسية للعبة.

ثالثا: لا يمكن لأي شخص أن يتولى مسألة الإعداد النفسي وهو لا يحمل المؤهلات العلمية والخبرة في هذا المجال .

رابعا: لا يجب أن نتصور ونحن نتحدث عن الأهمية البالغة للإعداد النفسي أن هذا الإعداد سيكون بديلا للعناصر الأخرى.

خامسا: إن الهدف لألعاب القوى هو جعل العدائين قادرا على تحمل التدريب وخوض المنافسه بالشكل المطلوب. (فيصل رشيد ، 2001، 23)

5- الخصائص النفسية للعدائين:

تتمثل الخصائص النفسية عدائين في الخصائص الخلقية وفي الطباع وفي مستوى المشاعر وروح الفريق، العمل والعقلانية ... الخومن جهة أخرى تتمثل في التوازن الإنفعالي، فلا بد من مراعاة هذان العاملين تجاه السوابق العائلية المدرسية والإجتماعية عدائين كرة القدم فالتوازن الإنفعالي يتجلى من خلال القدرة على السيطرة على الدوافع والإنفعالات. عموما أبطال العالم العدوانيون قادرون على تحويل عدوانيتهم إلى تصارع وبهذه الطريقة قادرون على الإستجابة بشكل هادف في مواقف غير منتظرة والمحافظة والتحكم بشكل س ريع والتقييم بدقة لقائهم وطريقة لعبهم وكذا تحمل قرارات الحكام وتجاوزات الجمهور والخروج بنتائج إيجابية من الهزيمة و فضلا عن ذلك مع تطور المعاناة البسيكولوجية. (Akramov, 1985, 38)

6- أهمية التحضير البدني للعدائين:

إن اللياقة البدنية لها الأثر المباشر على مستوى الأداء الفني والخططية العدائين وخاصة أثناء المباريات ولذلك فإن التدريب على اللياقة البدنية يكون أيضا خلال التدريب المهاري والخططية والتمرينات التي تنمي الصفات البدنية عدائين تعتبر جزءا ثابتا من برنامج التدريب طول العام فأتثناء فترة الإعداد تعطى أهمية كبرى للتدريب البدني العام الذي ينمي صفات السرعة والقوة التحمل، الرشاقة، المرونة أما أثناء فترة المباريات فتقل هذه التمرينات ولكن لا تقمل، تعطى التمرينات البنائية الخاصة من منتصف فترة الإعداد وخلال فترة المباريات. وإذا ما قارنا الوقت الذي تستغرقه فترة الإعداد بالوقت الذي تستغرقه فترة المباريات نجد أنها غير متناسبتين نظرا لطول مدة فترة المباريات عن فترة الإعداد وهناك صفات بدنية كالسرعة مثلا لا يتمكن العدائين من تحسينها بالدرجة المطلوبة خلال فترة الإعداد لذلك فإنه يتحتم أن تستمر التمرينات التي تعمل على تحسين سرعة العدائين خلال فترة المباريات أيضا ، ولقد ثبت علميا أن السرعة لا تبقى ثابتة بل إن العدائين يفقد سرعته إذا لم يتدرب عليها باستمرار بهدف تحسينها ، ومن هنا فقد أصبح لوما على المدرب أن يستمر في تدريب العدائين بغرض تحسين سرعته أو على الاحتفاظ بهما خلال فترة المباريات. ولقد أثبتت البحوث التي أجريت أن الصفة البدنية الواحدة كالسرعة مثلا تتحسن أسرع إذا كان التدريب يشمل أيضا تمرينات تعمل على تنمية الصفات البدنية الأخرى كالقوة والتحمل في نفس الوقت ، بالعكس فإن العمل والتركيز على تنمية صفة بدنية واحدة أثناء التدريب لا يأتي بالأثر السريع المطلوب لذلك فإن من واجب المدرب أن يراعي هذه العلاقة بين تنمية الصفات البدنية المختلفة عن ما يهدف إلى تنمية صفة بدنية واحدة. (حنفي محمود ، 1988 ، 54 ، 63)

7- الصفات البدنية وطرق تنميتها عند لاعبي:

-تعريف 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 بو خير ولارسون" "على أنها مجموعة من القدرات العقلية والنفسية و الخلقية والاجتماعية والثقافية والفنية والبدنية". ويعرفها "هارسون كلارك" "على أنها" القدرة على أداء الواجبات اليومية بحوية وبقظة، دون تعب لا مبرر له مع توافر جهد كاف للمتمتع بموايات وقت الفراغ، ومقابلة الطوارئ غير المتوقعة. ويعرفها "كوباتوفسكي" السوفي " 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 ، 1988 ، 54 . 63)

لما كانت كرة القدم الحديثة تتطلب أن يكون لاعب الكرة الحالي متمتعاً بلياقة بدنية عالية فقد أصبحت تنمية الصفات البدنية عدائين كرة القدم إحدى العمد الأساسية في خطة التدريب اليومية والأسبوعية والفتية والسنوية ، ولقد إرتفعت قدرات لاعبي العالم في السنوات الأخيرة إرتفاعاً واضحاً، إن كرة القدم الحالية تتصف بالسرعة في اللعب والرجولة في الأداء والمهارة العالية في الأداء الفني والخططي والقاعدة الأساسية لبلوغ عدائين للمميزات التي تؤهله لذلك.

8- مكونات اللياقة البدنية: اختلف العلماء حول تحديد مكونات اللياقة البدنية، فالبعض يرى أنهما عشرة والبعض الآخر يرى أنهما خمسة مكونات، وهذا الإختلاف وارد بين معظم علماء العالم، سواء كان ذلك من نطاق المدرسة الغربية التي تنزعمها أمريكا، أم على مستوى المدرسة الشرقية بزعمارة الإتحاد السوفيتي وألمانيا الشرقية.

* صورها "هارسون كلارك" في ثلاثة مكونات أساسية هي:

- القوة العضلية .

- الجلد العضلي .

- الجلد الدوري.

* في حين إعتبر أن اللياقة الحركية أكبر في مكوناتها من اللياقة البدنية، حيث ضمنها بالإضافة للمكونات السابقة مايلي:

- القدرة العضلية.

- الرشاقة .

- المرونة.

- السرعة.

كما إعتبر القدرة الحركية العامة "General motor ability" أكثر هذه اللياقة شمولاً، حين ض منها

بالإضافة إلى مكونات اللياقة البدنية واللياقة الحركية العنصرين التاليين :

- توافق الذراع والعين.

- توافق القدم والعين.

9- 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 . (سامي الصفار و آخرون ، 1987، 199) و بالتالي هي صفة من الصفات الهامة للنشاط الرياضي، ومن العوامل المؤثرة في ممارسة الألعاب الرياضية. (كمال و محمد ، 1984، 35) ويعتبر الكثير من المختصين في التربية الرياضية أن القوة العضلية مفتاح النجاح والتقدم والأساس لتحقيق المستويات الصحية لمختلف الأنشطة الرياضية. (إبراهيم أحمد ، 1980، 133) وعلى هذا الأساس فإننا نرى أن صفة القوة من الصفات الهامة التي من الضروري أن يتمتع بها كل ممارس للنشاط الرياضي وعدائين كرة القدم على وجه الخصوص وأن يسعى إلى اكتسابها من خلال ممارسته للنشاط .

9-1- أنواع القوة: تقسم صفة القوة إلى قسمين أساسيين هما: - القوة العامة. - القوة الخاصة. أولاً : القوة العامة: ويقصد بما قوة العضلات بشكل عام، والتي تشمل عضلة الساقين والبطن والظهر والكتفين والصدر والرقبة، وتقوية هذه المجموعات من العضلات هو الأساس للحصول على القوة الخاصة. ويمكن الحصول على القوة العامة عن طريق : (ثامر وواتق ، 1989 ، 13).

- تمارين الجمباز بأنواعها المختلفة.

- التمارين بواسطة الكرات الطبية .

- التدريب الدائري.

ثانياً : القوة الخاصة: ونقصد بها تقوية بعض العضلات التي تعتبر ضرورية وخاصة المتطلبات اللعبة حيث تمثل هذه الصفة القاعدية الأساسية التي يبني عليها صفي تحمل السرعة وتحمل القوة فقوة السرعة تعتمد على قدرة الجهاز العصبي والعضلي للتغلب على المقاومات بأكبر سرعة ممكنة وتمثل 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 ، 1988، 61).

2- طرق تطوير صفة القوة: لضمان التطوير العالي لقدرات القوة تستعمل ثلاث طرق منهجية هي:

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

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

ت- **طريقة منهجية الجهد الديناميكي:** هذه المنهجية مستعملة بكثرة لتطوير صفات والسرعة، تستعمل من أجل تلك الحملات 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.

9-2- أهمية القوة: للقوة أهمية كبيرة في لعبة كرة القدم فهي تعني التقوية العامة لجسم اعدائين بالإضافة إلى تنمية مجموعة العضلات التي تساعد على زيادة السرعة في حركات اعدائين . (كمال ومحمد صبحي ، 1997 ، 33).

- تزيد من المدخرات الطاقوية للجسم : مثل الفوسفو كرياتين والجليكوجين.

- تربي لدى الرياضي الصفات الإرادية المطلوبة في اللعبة (الشجاعة، الجرأة، العزيمة).

- تسهم في تطوير عناصر الصفات البدنية الأخرى التحمل والسرعة والرشاقة.

- تعتبر محددًا هامًا في تحقيق التفوق الرياضي كما أنه كلما كانت عضلات اعدائين قوية فإنها تقلل من

فرص إصابات المفاصل (Martin habil, 1993, 72)

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

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

10-1- أنواع السرعة: للسرعة عدة أقسام وهي: (اسامي و آخرون، مرجع سابق، 236).

أولاً : سرعة الإنطلاق : إن سرعة الإنطلاقعائتين هي القوة الانفجارية التي تساعده على الوصول إلى أقصى سرعة ممكنة خلال الأمتار القليلة الأولى، وتعتمد سرعة الإنطلاق على قوة اعدادئين 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 الإنطلاق مهمة بالنسبة عدائين حيث يحتاج إليها عند الانتقال من مكان لآخر وفي مدة زمنية قصيرة. (ثامر وواتق ، مرجع سابق، 123).

ثانيا : 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 ، المحاورة 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.

ثالثا: سرعة رد الفعل : إن سرعة رد الفعل هي انعكاس وظيفي لكفاءة الجهاز العصبي المركزي حيث يعرف "بالزمن الواقع مابين أول للحركة حتى اكتمالها". فلجسم الإنسان قابلية على اكتساب صفة إرادية بتغيير وضعه من حالة إلى أخرى، وبالتكرار تكون تلك الحركات لا إرادية كالقفز 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، 1989، 79)

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 اعدادئين بتقويم الحالة التي تساعده بسرعة وبشكل مؤثر على حل الواجب المطلوب في اللعب و يستخدم لذلك رد الفعل البسيط ورد الفعل المعقد.

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). (فيصل رشيد واخرون، مرجع سابق ، 15).

10-1- 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 المباراة كما أن هذه الصفة لها أهمية كبيرة من الناحية الطاقوية التي تساعد على زيادة الخزينة الطاقوية من الكرياتين فوسفات (CP)، وأدينوزين ثلاثي الفوسفات (ATP).

11- المرونة: هي قدرة اعدائين على الأداء الحركي بمدى واسع وسهولة ويسر نتيجة إطالة العضلات والأربطة العاملة على تلك المفاصل لتحقيق المدى اللازم للأداء في كرة القدم ، فهي الصفة التي تسمح للرياضي باستعمال أحسن و أوسع 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. (محمد حسن و محمد نصر، 1990، 318).

11-1- أنواع المرونة: تنقسم المرونة إلى نوعين من ناحية المدى الحركي وهما:

أولا : المرونة الديناميكية : ويطلق على هذا النوع من المرونة مصطلح المرونة الإيجابية، ويقصد بها القدرة في الوصول إلى مدى حركي كبير في مفصل من مفاصل الجسم من خلال نشاط العضلات العاملة على هذا المفصل ، ويكون ذلك واضحا مد ودرجة الأطراف العليا و السفلى في الحركات المختلفة.

ثانيا : المرونة السلبية : ويقصد بها المدى الواسع للحركة والتي تحدث نتيجة لبعض القوى الخارجية باستعمال الأدوات، ولها أهمية كبيرة لدى لاعب كرة القدم خاصة عند تعامله مع الكرة وضد الخصم.

ويتحدد المدى الحركي في المصل على عدة عوامل مختلفة :

- التركيب التشريحي لعظام المفصل.

- الأريطة المحيطة بالمفصل. (إبراهيم أحمد ، مرجع سابق، 45 .60).

- تأثير عمل القوة على مدى أطول، فالأفراد الذين يمتلكون صفة المرونة يمكنهم توليد قوة أكبر .

طرق تطوير المرونة : يتم تطوير المرونة ضمن حدود المدى التشريحي للمفصل حيث يتطابق مع مستلزمات مسار الحركة أو الأداء الحركي دون صعوبة في تكرار الحركة ، و يعتمد 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 طبقاً 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 بالتدرج 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، 71).

11-2- أهمية المرونة: إن انعدام المرونة في جسم الرياضي يؤدي إلى نشوء الصعوبات التالية:

- عدم قدرة الرياضي على إكساب وإتقان وأداء المهارات الأساسية بالكرة أو بدونها.

- صعوبة تنمية الصفات البدنية الأخرى السرعة، القوة التحمل، الرشاقة .

- سهولة الإصابة بالتمزقات في العضلات والأريطة.

- بذل الكثير من الجهد عن أداء بعض الحركات المعينة.

12- التحمل: ويعني التحمل أن اعدادين 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

الأداء بالقدر المطلوب طول المباراة. (Ren taelman,1990, 25). 12-1- أنواع التحمل يمكن تقسيم التحمل إلى نوعين:

- تحمل عام.

- تحمل خاص.

أولاً : 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 طيلة فترة المباراة ويكون الاهتمام بالتحمل العام في الفترة الإعدادية الأولى في مرحلة الإعداد البدني ، ويعتبر التحمل العام أساس التحمل الخاص.

ثانياً : التحمل الخاص : ويقصد به الاستمرارية في الأداء بصفات بدنية عالية وقدرات مهارية وخطوية متقنة طول مدة المباراة دون أن يطرأ على اعدائين التعب. (طه إسماعيل وآخرون، مرجع سابق، 98).

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، 1994،516).

12-2- 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 يؤدي 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 تكييف 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 التكييف، ففي حالة ص عوبة انسجام وظيفة الأجهزة جميعاً يجب تغيير الشدة وتكييف الأجهزة الوظيفية على الحمل الدائم . (قاسم حسن حسين، مرجع سابق، 481)

12-3- 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 (02) 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)

13- الرشاقة : تعرف على أنها القدرة على التوافق الجيد للحركات بكل أجزاء الجسم أو بجزء معين منه كاليدن أو القدم أو الرأس. (محمد عوض و فيصل، مرجع سابق، 57).

وبحسب "وحيد محجوب" فالرشاقة هي إستعداد جسمي وحركي لتقبل العمل الحركي المتنوع والمركب ، وهي إستعاب حركي و سرعة في التعلم مع أجهزة حركية سليمة قادرة على الأداء. (وحيد محجوب ، 1989 ، 87). ويمكن التعبير عن الرشاقة بأثما مقدار اعدادئين على إستخدام أجزاء جسمه بأكملها لأداء الحركة بمنتهى الإتقان مع المقدرة على تغيير إتجاهه وسرعته بطريقة انسيابية.

13-1-أنواع الرشاقة : هناك نوعين من الرشاقة يمكن ذكرهما فيما يلي: - رشاقة عامة. -رشاقة خاصة. **أولا:** الرشاقة العامة: هي نتيجة تعلم حركي متنوع إي توجد في مختلف الأنشطة الرياضية. ثانيا : الرشاقة الخاصة : وهي القدرة على الأداء الحركي المتنوع حسب التكتيك الخاص لنوع النشاط الممارس وهي الأساس في إتقان المهارات الخاصة باللعبة. (حنفي محمود ، مرجع سابق، 69).

13-2- 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: يعي المقدرة على الإحتفاظ بثبات الجسم عند إتخاذ أوضاع معينة (أي توازن الثبات والإحتفاظ بتوازن الجسم عند الحركة(أي التوازن الحركي)).

التوافق: يعرف على أنه القدرة على إدماج حركات من أنواع مختلفة في إطار واحد. (محمد نور، بدون سنة، 07).

طرق تطوير الرشاقة : ما من شك في أن تعدد طرق تدريب الرشاقة من الأهداف الرئيسية للتدريب الرياضي والطرق الرئيسية التي تستخدم في تدريب الرشاقة هي الطرق الشائعة لطريقة التدريب الدائم والفتري والتكراري إلا أن هناك أسلوب تستخدم من أجل تنفيذ هذه الطرق وتحصل زيادة في زمن الجهد المبذول عند تكامل الحركة وتزداد الصعوبة بصورة دائمة في زمن إضافي للحصول على التمارين الإضافية. كما يحصل تداخل بين التصرفات التي يتم التكيف عليها مع التصرفات التي يتم التكيف عليها في بناء الرشاقة وتظهر الطرق التي تحقق مسار بناء الرشاقة وفق ثلاثة أساليب هي:

- تغيير كل صفة من الصفات بشدة أو جميع التصرفات الحركية التي يتم التكيف عليها بحيث يتم تنفيذ حركات الرشاقة.
- القيام بربط التصرفات التي يتم التكيف عليها مع التي لم يتم التكيف عليها .
- يجب تنويع حركات الرشاقة التي يتم التكيف عليها.

إن أي أسلوب من الأساليب السابقة يمكن تنفيذه وفق طرق متعددة ، ويجب التركيز في فن الأداء الحركي على الحركات التي يتقنها الرياضي والتي تدخل تحت نطاق اللعبة الرياضية فضلا عن الحركات التي تدخل في نطاق الصفات البدنية والتي يزاؤها الرياضي وفق ظروف ثابتة. إن أهم الوسائل لتطوير الرشاقة تتم بواسطة الآتي:

مقدار المقاومة التي يتم التسلط عليها في المنافسة الرياضية طبق لوزن الرياضي. تغيير شدة الرياضي لتمارين المنافسات والتمارين المساعدة. - مقدار المقاومة أثناء استعمال التمارين الخاصة، الثابتة والمتحركة و خلال تطوير الرشاقة الجديدة يجب الإنتباه إلى : أ- ضبط حركات الرشاقة الجديدة وإضافة بعض تمارين الرشاقة باستمرار لضمان رصيد عدد الحركات حيث يؤدي تعلم التوافق الحركي الجديد إلى زيادة علاقته بالحركات القديمة. ب- تعلم حركات جديدة دون إنقطاع بينما تضعف الرشاقة عند تعلم حركات جديدة خاصة في الألعاب والفعاليات التي تحتاج على ضبط تمارين صعبة. ج- تطوير القوة والسرعة التي يتطلبها الأداء الحركي طبقا لقواعد تميزتها. د- وضع تمارين تطوير الرشاقة في بداية الوحدة التدريبية . (قاسم حسن، مرجع سابق، 631).

13-3-أهمية الرشاقة : للرشاقة أهمية جوهرية في الألعاب التي تعتمد على الأداء المهاروي الخططي كما أنها تلعب دورا هاما في تحديد نتائج المنافسة خاصة التي تتطلب الإدراك الحركي فيها، التعاون والتناسق وتغيير المراكز والمواقف

ويتضح جليا دور الرشاقة في تحديد الإتجاه الصحيح للأداء الحركي وكذلك في الحركات المركبة والتي تتطلب من اعدائين إعادة التوازن فورا في حالة فقدانه توازنه كالإصطدام. ويمكن تلخيص أهمية الرشاقة في أنها تسمح بتجنب الحوادث والإصابات وإقتصاد في العمل الحركي والتحكم الدقيق في المهارات الأساسية للرياضي ، كما تساعده على سرعة تعلم المهارات الحركية و إتقانها و بالتالي تطوير التكنيك..(Jürgenweinek1986 , 25)

14- الطرق التدريبية لتنمية الصفات البدنية:

من أهم الطرق التي تسمح بتنمية وتطوير الصفات البدنية نجد:

1-14- طريقة التدريب المستمر : وتتميز هذه الطريقة بأن التمرينات التي تؤدي بجهد متواصل ومنظم و بدون راحة كأن يقوم اعدائين بالجري لمسافة طويلة ولزمن طويل وسرعة متوسطة وتكون شدة الحمل في هذا النوع من التدريب متوسطة وحجما كبيرا..(Topin Bernard ,1990, 57)

2-14- 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 إرتفاع 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. وينقسم التدريب الفتري إلى نوعين:

14-3- التدريب الفكري المرتفع الشدة :

ويهدف إلى تحسين السرعة والقوة المميزة بالسرعة، ويرتفع نبض القلب إلى :

- 180 نبضة/دقيقة ويكون حجم التحمل قليلا نسبيا.

- التدريب الفكري 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.

14-4- طريقة التدريب التكراري: وتعتمد هذه الطريقة على إعطاء اعدائين حمل مرتفع الشدة ثم أخذ فترة

راحة حتى يعود إلى حالته الطبيعية ثم تكرر الحمل مرة أخرى وهكذا. وتهدف هذه الطريقة إلى تنمية السرعة والقوة

والقوة المميزة بالسرعة و الرشاقة كما تعتمد عند التنمية المهارية الأساسية تحت ضغط الدفع. (Martin

habil, 74).

14-5- طريقة التدريب الدائري: يقوم المدرب بوضع من 08 إلى 12 تمرين موزعة في الملعب أو قاعة تدريب

بشكل دائري بحيث يستطيع يتنقل اعدائين من تمرين إلى آخر بطريقة سهلة ومنظمة ويؤدي التدريب بأن يقوم

اعدائين بأداء التمرين الواحد تلو الآخر في مدة دقيقة لكل تمرين. و تقدر الدورة الواحدة بمجموعة تكرار المجموعة

ثلاث مرات وتكون مدة الراحة بين دورة وأخرى حتى يصل نبض القلب إلى 120 نبضة /د.

14-6- طريقة Stretching: استعملت هذه الطريقة لأول مرة من قبل الإسكندنافيين وهي طريقة

جديدة تعتمد على التقلص والارتخاء وسحب العضلة المعنية، وتهدف إلى تحسن المرونة وتعتمد على تمارين

بسيطة ولا تحتاج إلى أدوات.

14-7- طريقة التدريب المحطات: في هذه الطريقة يختار المدرب بعض التمارين بحيث يؤديها اعدائون

الواحد تلو الآخر كل في وقت محدد، و تمرين المحطات يشبه نظام التدريب الدائري ولكن يختلف عنه من حيث

زمن فترة الراحة اذ يعود اعدائين 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، 223).

14-8- طريقة التدريب المتغير: تتم هذه الطريقة بحيث يتدرج اعدائين في الارتفاع بسرعة وقوة التمرين ثم

يتدرج في الهبوط هذه السرعة والقوة، فيما يجري اعدائين بالكرة أو بدوها مسافة 10م تكرر 05مرات ويكون زمن

الراحة بين كل تكرار وآخر (10، 15، 20 ثانية) على الترتيب وتهدف هذه الطريقة إلى تنمية السرعة اذا كانت المسافة قصيرة و كلما كبرت المسافة يصبح التمرين تنمية تحمل السرعة، كما تستعمل ه ذه الطريقة غالبا في تنمية القوة والصفات البدنية والمهارية في آن واحد. (محمود عوض وفيصل، 1998، 167).

I-2- الخلفية المسافات النصف طويلة

1- نبذة تاريخية لسباقات المسافات النصف الطويلة (800-1500):

مسافات 800 متر و1500 استمدوا من النصف الميل (804.62) والميل (1609.34) منذ 1850 بانكلترا (dramous, a, disos,p113)

كان خلال دورة الألعاب الاولمبية الأولى في أثينا سنة 1896 تاريخ أين اعتمد النظام المتري من قبل cio برئاسة كوبرتان .

عام 1958 المتسابقين في اختصاص 800 متر الكل ينطلق من خط واحد، ثم اعتمدت إجراءات منها تقليص العدد ليصبح 6 عدائين

في سنة 1972 المضمار صار يحتوي على 8 أورقة هذا يسمح لنهائي يتكون من 8 عدائين

حسب التصنيف الدولي للألعاب القوى اول فائز في العاب الاولمبية في أثينا الاسترالي (ادوين فلاك fleck) بتوقيت قدره " 2.21 " في سباق 800 متر و 4302 في اختصاص 1500 متر

أما بالنسبة للسيدات أول رقم حقق سنة 1922 من قبل georgetteleneoire برقم 2305 في سنة 1928 بلندن الألمانية linardktkebatschaur برقم 2164 لكنها لم تنجح وألغيت من دورات حتى أدخلت في دورة روما سنة 1960 (نشر الاتحاد الدولي الالعاب القوى: بطولة العالم في شتوتغارت ، 1994)

في سنة 1949 الجزائر "المبروك" حقق رقما في سباق 1500 متر قدره 3472 خلف السويدي leuant stand

2- تصنيف فعالية الركض المسافات النصف الطويلة :

نقصد بالسباقات النصف طويلة هي كل السباقات التي تقع ما بين المسافات القصيرة والمسافات الطويلة ومع التطور الحاصل في رياضة العاب القوى ، فان سباق أل 800 متر أصبح من الفعاليات السرعة المطولة ، بالمقابل فان السباق أل 5000 متر الذي كان ينصف ضمن السباقات الطويلة تحول وأصبح ضمن سباقات النصف طويل إذن سباقات النصف الطويل القصير تضمن سباق أل 800 متر والميل بينما سباقات النصف الطويل الطويلة تضم ال 3000 متر مواع أل 5000 متر

3- تعريف المسافات النصف الطويلة :

هي تضم سباقات مسافات طويلة متوسطة 800 متر و 1500 متر (larousse, 1997,p234).

4- فعالية الركض مسافة 800 متر:

هذه الفعالية تستغرق ركض دورتين حول الملعب والبالغ 400 متر ، المرحلة الحرجة في هذا السباق تقع ما بين 400 متر و 600 متر ، حيث أن التوزيع في الجهد الأكثر استعمالاً فيه هو التساوي في الأجزاء ، الجزء الأول 400 متر = الثاني 400 متر (حسن بن محمد ، 2010 ، ص 53)

إن العدائين الذين ينطلقون من مسافة (400 متر) دنيا يفضلون أداء الاختبار الأول في أسرع وقت ممكن من الاختبار الثاني ، وبالمقابل فإن العدائين الذين ينطلقون من مسافة أطول، لديهم مسافة أطول ، لديهم ميل لقطع مسافة الجزء الأول من الاختبار في وقت أطول من الثاني ، والجدول التالي بين توزيع الجدول :

الجدول (01) يمثل : توزيع الجهد في سباق ال 800 متر (حسن بن محمد ، المرجع السابق، ص 53)

العداء	الوقت في 800 متر	400م الأولى	400م الثانية	الربح أو الخسارة
و.م.ا (ريون)	9441	353	651	-71
(سل) نيوزيلاندا	3441	51	154	+13
و.م.ا كورتي	8451	750	355	+44
هاريف (المانيا)	6461	552	154	61

4-1- فعالية الركض مسافة 1500 متر :

العداء في ركض ال 1500 متر يركض مسافة السباق ضمن الأول قاطعا (7) و (8) على العداء أن يغير من طريقة الركض وشكل الجسم فيما يناسب مع ظروف ركض السباق

المرحلة الحرجة في هذا السباق تبدأ من 1200 متر و 100 متر بالنسبة إلى العدائين الذين لديهم لياقة عضلية موجهة إلى العمل بالدين الاوكسيجني (desson ,1989,p158).

4-2- خاصية السباق:

4-2-1- 800 متر : يتقدم كل عداء بمترين عن سابقه، ويجب على العداء ان يجري داخل الممر مسافة 110 متر ليجتمع العداءون بعد ذلك في الممرين الأول والثاني.

2-2-2 1500 متر: يعتبر تحديا عقليا وجسديا وهو يتطلب السرعة والتحمل والقوة والمهارات التكتيكية ، الميزة السباق في الانطلاقة التي تختلف عن باقي السباقات التي تكون عادة بالوقوف العدائي بشكل أفقي

5- تطور أرقام مسافات النصف الطويل:

5-1- 800 متر : (drmos.a, ,p182)

جدول (02) يمثل الأرقام العالمية لاختصاص أل 800 متر رجال- سيدات

بعض الأرقام العالمية في سباق أل 800 متر				
رجال				
الرقم	العداء	البلد	المكان	التاريخ
1528	Melvin.e.s	usa	londres	juil 08 21
1506	Séra.m	fra	colomes	juil28 14
1498	Thomas.h	Gb	Los angeles	2 aout 32
1466	Rudolf.h	All	milan	15juil39
1457	Roger.m	Bel	oslo	3 Aout 55
1437	Marcello.f	Ita	milan	27juin 73
14344	Alberto.j	Cub	sofia	21Aout 77
14173	Sébastien.c	Gb	Osle	5 Juil 79
1411	Wilson.k	dan	Cologne	24 Aout 97

سيدات

2168	Lina.b	All	amsterdam	2Aout28
2130	Jevodokia.v	Urss	moscou	17Juil50
2120	Nina.p	urss	moscou	26Juil 51

2050	Nina.p-o	Urss	zagreb	24Sep 55
20110	Judy.p	aus	helsinki	28 Juin 67
2005	Vera.n	You	londres	20 Juil 68
1585	Hildegard.f	Rfa	stuttgart	11 Juil 71
1575	Svelta.z	Bul	Athènes	24 Aout 73
1565	Valentina.g	Urss	Kiev	21 Juin 76
15328	Jarmila.k	tch	Munich	26 Juil 83

(dramos.a, , p183)) : 1500 -2-5 متر

جدول (03) الأرقام العالمية لاختصاص آل 1500 متر رجال- سيدات

بعض الأرقام العالمية في سباق 1500 متر				
رجال				
الرقم	العداء	البلد	المكان	التاريخ
33077	45Steve.o	Geb	rieti	4 Sep83
32967	Steve.c	grb	Nice	16 Juil 85
32946	Said.a	Mar	berlin	Aout 85 23
32886	Nourredine.m	alg	Rieti	6 Sep 92
32737	Nourredine.m	Alg	Nice	12 Juil 95
32600	Hivham.g	mar	Rome	14 Juil 98
سيدات				
4014	Lundmila.b	urss	Munich	9 sep 72
3560	Tatjana.k	urss	Podolsk	28Juin 76
3500	Tatjana.k	urss	Moscou	6Juil 80
35247	Tatjana.k	urss	Zurich	13Aout

				80
35046	Qu.yunxia	Chn	pékin	11 Sep 93

6- النواحي الفنية لجري المسافات المتوسطة (800 متر-1500متر) :

إن جري المسافات المتوسطة يختلف عن السباقات السرعة ، وفيما يلي عرض المراحل الفنية لسباقات ال 800 متر و 1500 متر .

6-1- مرحلة البدء:

يختلف الجري المسافات المتوسطة عنه في المسافات القصيرة ، حيث يلزم القانون عداء المسافات القصيرة باستخدام البدء المنخفض بينما المسافات المتوسطة بالبدء أما منخفض أو البدء العالي حيث لا يحتاج لسرعة هائلة التي يجب أن يختصها عداء المسافات القصيرة.

يقف العداء خلف خط البداية بقدم الارتقاء خلف مباشر والقدم الأخرى تبعد حوالي 20 سم و الذراع معاكسة للقدم المتقدمة للخلف والأخرى أماما للارتقاء بحيث يقف عداء ال 800 متر في الثلث الخارجي للحارة حتى يقطع أطول مسافة في البداية في خط مستقيم ليغلب على قوة الطرد المركزية ، بينما يقف متسابق ال 1500 متر خلف المحنى ويحاول بأقصى سرعة الوصول إلى الحارة الأولى وعندما يستقر المتسابقين في وضع استعداد ينادي الإذن بالبدء (الطلقة) لينطلق الجميع في أقصى سرعة ليتمكن كل المتسابق من تحديد موقعه ومكانه بين المتسابقين ليبدأ ذلك تنظيم السرعة والخطوة طول السباق.

ويختلف وضع القدمين على الأرض بالنسبة للمسافات المتوسطة حيث تطأ القدم الثلث الأمامي للقدم وقد يصل الكعب بخفة للأرض وفقا لطول المسافة إلى أن يقترب المتسابق من نهاية ، فيعدل عن وضع القدمين لتكون شبيهة بالبدء للمسافات القصيرة كما تكون الركبة أكثر ارتفاعا ، عدم ميل الجذع الكبير ، يكون التنفس منتظم ومتوافق مع طول سرعة الخطوة وتتوقف طريقة التدريب على اخذ النفس.

6-2- مرحلة جري السباق:

تبدأ عندما يتخذ اعدائين مكان بين المتسابقين حيث يحاول تنظيم وتوقيت الخطوة وسرعتها حتى النهاية تلك المرحلة

يجب أن يتوزع الجهد في هذه المرحلة مع عدم الإخلال بطول الخطوة أو سرعتها تستلزم من المتسابق أن يتمتع بقوة التحمل العضلي والدوري التنفسي.

وقدرة اعدائين على إنهاء هذه المرحلة بشجاعة يعطي الأول في تحقيق ومركز مرموق وذلك بقدرته على التغلب على التعب ، والذي يحل به والذي يجب أن يعلم أن الجميع المتسابقون يشعرون بنفس الشعور من التعب .

6-3- مرحلة نهاية السباق:

تبدأ هذه المرحلة على مسافة 50 متر من خط نهاية ويتطلب من المتسابقين قوة إرادة والعزيمة وبذل الجهد والتغلب على التعب في هذه المرحلة تبدأ السرعة وطول الخطوة وزيادة التنفس وزيادة ميل الجذع للأمام و سرعة الحركة الذراعين المتوافقة مع زيادة ارتفاع الركبتين وطول الخطوة ليصل المتسابق الى خط النهاية في أقصى سرعة (فراح عبد الحميد ، المرجع السابق، ص46)

7- متطلبات متسابق المتوسطة (800 متر-1500 متر):

7-1- الصفات البدنية المحددة للأداء:

يجب أن يمتاز عداءو هذا المسابق بلياقة بدنية عالية يمكنهم من مقاومة التعب والنتائج عن تراكم حامض اللاكتيك في العضلات والدم، وفضلا عن العديد من المتغيرات الوظيفية التي تحدث في الجهاز الدوري والتنفسي وحسب الجدول التالي يمكن استنتاج ذلك:

الجدول رقم (04): يمثل أهم الصفات البدنية في مسابقة 800 متر و 1500 متر

النشاط	الصفات البدنية
سباق 800 متر	السرعة- تحمل السرعة
سباق 1500 متر	سرعة مميزة بالقوة- السرعة

7-1-1- التحمل:

هو قدرة على مقاومة التعب لفترة طويلة (بسطويسي احمد ، 1999، ص 176)

يعد التحمل قدرة بدنية من الضروري تطويرها بنوعها الخاص والعام، فالتحمل العام من ضروري تطويره في مرحلة الإعداد العام لأنه يعمل على تحسين كفاءة عمل الجهازين الدوري والتنفسي وذلك بزيادة عمل القلب بقله في معدل ضرباته وزيادة حجم الدم المدفوع إلى العضلات لتغذيتها كما يعمل على زيادة كمية الهيموغلبين وزيادة عدد الشعيرات الدموية في الأنسجة (محمد علي ، مرجع سبق ذكره ، ص 17).

وحسب كتابة (birkci1995) فان متسابق النصف الطويل يمتازون عن غيرهم بنبضات جد منخفضة خلال فترة الراحة هذا ناتج عن المميز الذي يمتاز به هؤلاء العدائين

والجدول التالي يوضح ذلك:

الجدول رقم (05) : يمثل القيم المتوسطة بأحجام القلب التخصصات المختلفة (a: brkc physiologie appliqué aux activités sportives, op, cit, p260)

الحجم النسبي		حجم القلب المطلق سم ³	الاختصاص
وحدة	كغ/سم ³		
82	14.9	1020	النصف الطويل
83	15.2	1020	الطويل
83	14.5	970	المشي
67	12.5	870	السرعة

فضلا على أن التحمل يساعد على سرعة عودة النبض على حالته الطبيعية بعد أداء جهد بدني وفي الأساس في تطوير التحمل الخاص وتحمل السرعة الذي هو احد أنواع التحمل. (عبد الله حين اللامي، 2004، ص94)

أما التحمل الخاص هو القابلية لأداء الواجب الرياضي بشكل فعال بحيث متطلبات محددة زمنية معينة وأكدت البحوث والدراسات بأنه يمكن التقسيم الأنواع الرئيسية للتحمل الخاص إلى:

- التحمل المميز بالسرعة
- التحمل المميز بالقوة
- التحمل العمل والأداء
- تحمل التوتر العضلي (قاسم حسن 1998، 459)

أهدافه:

إن تربية خاصية المداومة الخاصة تهدف إلى السماح للرياضي لانجاز بصفة فعالة حمل تدريبي خاص في وقت يحدد بحسب متطلبات التدريب.

7-1-2- السرعة:

يعرفها مفتي إبراهيم " الارتفاع الذي ينتج عند الحركة والمسافة المقطوعة خلال فترة قصيرة جدا" أما rmoto.m يعرفها " انطلاقا من حركية العصبية والقدرات العضلية بتطوير أو تجسيد أفعال اقصر مدة زمنية " (ronatos , 1985,p23)

أنواعها :

- سرعة رد الفعل: تعرف بنها القدرة على الاستجابة لمثير الحركة في اقل زمن ممكن ، وتنقسم على قسمين:

1- رد فعل بسيط

2- رد فعل مركب

- سرعة الحركة الوحيدة: تعرف على أنها حركة أو مهارة في اقل زمن ممكن

- سرعة التردد الحركي: انجاز الحركات المتشابهة في اقل زمن ممكن

العوامل المؤثرة في السرعة:

- الخصائص التكوينية للألياف العضلية

- النمط العصبي للفرد

- القدرة على الاسترخاء العضلي

- قابلية العضلة المطاطية

- حالة التسخين

- السن والجنس (عصام عبد الخالق ، 1992 ، ص 172).

7-1-3- القوة العضلية:

هي أعلى قدرة من القوة يتلقها الجهاز العضلي لمحاكمة أقصى مقومة خارجية (سامي صفارة ، 1987 ، ص 75)

أنواعها : يمكن تقسيم أنواعها إلى :

- القوى العضلية القصوى
- القوة المميزة بالسرعة
- القوة المميزة بالمطولة

أ/ القوى العضلية القصوى: هو أقصى قوة يستطيع الجهاز العضلي العصبي إنتاجها في حالة أقصى انقباض إرادي

ب/ القوة المميزة بالسرعة: هي قدرة الجهاز العصبي العضلي في التغلب على مقاومات تتطلب درجة عالية من السرعة الانقباضات العضلية

ت/ تحمل السرعة: قدرة أجهزة الجسم على مقامة التعب أثناء الجهود المتواصل الذي يتميز بطول فتراته و ارتباطاته بمستويات من القوة العضلية (محمد حسن علاوي ، مرجع سابق ، ص 90-91).

إن الصفات البدنية التي تؤدي دورا مهما في انجاز مساهمة عدو 800 متر و 1500 متر صفة المطولة التي يسهم النظام الهوائي بنسبة ليست قليلة في تطوير الانجاز كما تشكل السرعة عاملا أساسيا في رفع المستوى للعدائين ، و الجدير بالذكر أن المطولة الخاصة المكونة من مطولة السرعة ومطولة القوة أهمية كبيرة لعدائي 800 متر و 1500 متر إذ تشكل هاتان الصفتان المركبتان أهم المتطلبات انجاز عدو المسافات المتوسطة (عبد الخالق عصام الدين ، 1992 ، ص 102)

قبل الحوض في الحديث هذه المتطلبات لا بد ان نعرض عن هذه الانظمة الطاقوية

8-1- مسارات الطاقة:

مسارات الطاقة هي كل طريقة لإعادة تشكيل أل atp (انودزين ثلاثي الفوسفات) وكسر هاذ المركب هو الذي يفجر الطاقة لأداء وظيفة الخلية إنتاج هاذ المركب الحيوي المسمى استمرار الطاقة في الحياة ويمكن أن يحدث في طرق :

8-1-1- مسار الطاقة اللاهوائي الالكتيكي : يوجد في العضلة مخزون من مركب الكرياتين الفوسفات الذي

يتكون من الكرياتين بإضافة إلى مقدار كبير من الفوسفات . إذا كان يعد انكسار ل ATP إلى ADP(انودزين ثنائي الفوسفات) أضيف الفوسفات إلى أل ADP وبهذه الطريقة أعيد تشكيل أل ATP هذه العملية تتم حتى ينفذ مخزن كرياتين الفوسفات



ويتحول تقريبا إلى الكرياتين الفوسفات إلى ATP من 3 على 4 مرات في العضلة وهذا ما يتيح للرياضي للعمل بشدة وقصوى مدة 10-15 ثانية بدون إنتاج حمض اللبن وبدون الأوكسجين ويلزم تقريبا من 25-30 ثانية لإعادة تشكيل تكوين تقريبا نصف المخزون كرياتين الفوسفات

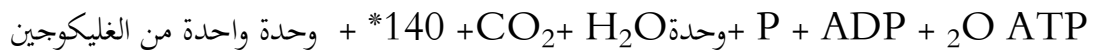
8-1-2- مسار الطاقة اللاهوائية لاكتيك : هذه الطريقة تتضمن تحطيم اللجليكوجين في غياب الأوكسجين

ATP

حمض اللبن + ATP Pi + ADP + جليكوجين. تراكم اللاكتيك تنهي استخدام هذه الطريق بعد مجهود مدته 40-50 ثا

8-1-3- مسار الطاقة الهوائي : يتضمن انتقال واستخدام الأوكسجين في أنشطة العضلة التي تبذل جهدا

كبيرا في أكسدة الأوكسجين أو أحماض الدهنية ، نجدها في الأعمال الطويلة ذات الشدة المنخفضة .



ان المتطلبات الطاقوية لمتسابق لها خصوصياتها من حيث المجهود المبذولة على مسافتي 800 و 1500 متر فهنالكَ عدة بحوث ودراسات تحدد المفهوم حيث يرى (dessons .c1982) يرى "سباق أل 800 متر يعتبر من المسافات ذات الشدة العالية في اختصاص النصف الطويل بحيث بعد المجهود المبذولة على هذه المسافة

ب 65% جهود لاهوائية و 35% هوائية " ويرى أيضا " إن السباق أل 1500 متر أيضا يمثل 50% جهود هوائية و 50% جهود هوائية و 50% لا هوائية " (**dessons.hvigot, 1982,p140.**)
 حسب (1982 mac dougal et gree) فان الرقم " 152 في ال 800 متر 40% أصلها هوائي . أما بالنسبة إلى 1500 متر لتحقيق رقم قدره 332 فان نسبة % 54 هوائي .
 الجدول رقم (06): يمثل الاصرافالطاقوي ذوي المستوى العالي

الاختصاص	السرعة %	الاصرافالطاقوي لتر من 20	لاهوائي	هوائي
800 متر	83.1	47	17	83
1500 متر	83.1	82	10	90
المعدل	83.1	64.5	13.5	86.5

الجدول رقم (07): يمثل النسب المئوية للأنظمة الطاقوية حسب مدة استغراق العمل

الوقت	اللاهوائي اللاحمضي	اللاهوائي حمضي	هوائي
4ثا	%85	%10	%5
10ثا	%50	%35	%15
30ثا	%15	%65	%20
1د	%8	% 62	%30
2د	%4	%46	%50
4د	%2	%28	%70
10د	%1	%9	%90
30د	%1	%5	%95
60د	%1	%2	%98
120د	%1	%1	%98

(**hanifi.a.belhosine, 1994.123.**)

9- المتطلبات المرفولوجية:

تحتل المعايير المرفولوجية مكانة هامة في الأداء الرياضي ، وتشمل هذه المعايير المستعملة لانجاز هذا النمط بالخصوص، الوزن الجسمي، الطول، انطلاقا من هذه المتغيرات هنالك عدة معايير أخرى مثل الوزن / الطول (p/t) طول المساحة الجسمية... الخ. تهدف المقاييس إلى تحديد ضوابط مرفولوجية.

حسب دراسة قام بها (brikci 1995) على الخصائص المرفولوجية لمختلف الاختصاصات ، حيث استعمل كل من الطول الوزن الكتلة الدهنية الوزن/ والنتائج مسجلة في هذا الجدول

الجدول رقم (08) : يمثل المتوسطات والانحراف المعياري لقيم المرفولوجية لكل اختصاص

spécialité		age	poids	m.g	m.m	taille	p/t	p/t
Demi-fond long		29.4	58.9	3.3	55.5	1.71	20.0	34.4
	S=2.0	4.7	2.3	3.4	0.05	1.2	2.2	
Demi-fond court	1500 m	21.7	60.3	3.0	57.3	1.73	20.2	34.9
	S=4.0	3.5	1.4	3.1	0.05	0.9	1.6	
	800 m	19.6	64.3	5.9	58.2	1.76	20.9	36.3
	S=	6.1	3.6	4.5	0.04	1.2	2.7	
	2.0							

استغلال النواحي الميكانيكية للجسم:

حتى يتمكن العداء أن يستفيد برجليه في المسافة وبالتالي يؤخر التعب كما أن استغلال الروافع كطول الخطوة اعدائين الذي يتمتع بأرجل طويلة تساعده في الاقتصاد في الجهد والتقليل من فترة الطيران والجري بأسلوب العداء الطائر سيكون أكثر استفادة في تقليل الاحتكاك ، كما أن ميل الجذع واستغلال مركز الثقل الجسم للأمام يساعده في تقليل الدفع القوي للأرض إضافة إلى تقليل سطح المعرض للمقاومة الهواء (فراح عبد الحميد ، المرجع السابق ، ص 89).

9-1- المتطلبات النفسية:

عدائي المسافات المتوسطة يجب أن يتميزوا بقوة الإرادة والقدرة على التصميم والعزيمة حتى يتمكن من التغلب على التعب والإجهاد الذي يتعرض له المتسابق خلال جري مسافة السباق وجميع المتسابقين يشعرون بالتعب بدرجة متفاوتة بتوقف على مستوى تدريب العداء ومن يتمتع بقوة إرادة وتصميم على المقاومة التعب يحل به يتمكن من إنهاء السباق بمستوى جيد (فراح عبد الحميد، المرجع السابق، ص77)

10- طرائق تدريب جري المسافات المتوسطة:

في مسابقات المسافات المتوسطة يجب التركيز على أداء الرياضي لتدريب المناورات السرعة "فارتلك" و التدريب الفتري العادي والمنخفض الشدة لزيادة إنتاج الطاقة الحيوية الهوائية ، مع استخدام مميز للتدريب تكرار السرعة وذلك في قمة موسم التدريبي لتنمية عناصر الطاقة الحيوية اللاهوائية والتي يحتاجها أيضا لاعب جري المسافات المتوسطة عند اقتراب موعد اشتراكه في المسابقات ولتحسين مستوى السرعة لديه (أسامة رياض، 1987، ص 225-226)

10-1- طريقة التدريب الفتري:

هي من الطرق التدريب التي تتميز بالتبادل المثالي لبذل الجهد والراحة ويرجع هذا الاسم نسبة إلى فترة الراحة البينية "Intervalle" بين كل تمرين وتمرين الذي يليه (بسطويسي احمد، المرجع السابق. ص287)

والتدريب الفتري ليس له مردود على الألعاب الفردية بل جميع الفعاليات الرياضية الأخرى الغير الرقمية والمنازلات ويعتمد هذا التدريب على عملية التخطيط المتبادل بين مدة الحمل والراحة ، والهدف هنا من الراحة هو الاستفادة من كمية الدم المدفوع عن النبضة الواحدة للتخلص من الدين الاوكسجيني ، فقد ذكر "رانديل" إن حجم الدم المدفوع في النبضة الواحدة له الدور الحاسم في كل عدائي المسافات المتوسطة والطويلة غذ يصل هذا إلى إقصاء مع بداية أو منتصف الدقيقة الثانية وبعدها يهبط النبض إلى مستوى الذي كان قبل الحمل (الشاعر عبد الحميد وآخرون ، 1991، ص 267).

وقد أوضح بساطي أن التدريب الفتري هو أكثر استخداما إذ يؤثر في القدرة الهوائية و اللاهوائية ، إذ يعتمد على النظام الفوسفاجيني لإنتاج الطاقة فضلا عن نضامي حامض اللبنيك والاكسجين (البساطي أمر

الله، 1998، ص 88). والتأثير الفيزيولوجي هو عبارة عن زيادة نسبة عمل البناء الأساسية زيادة كفاءة التمثيل الغذائي للعضلات لتقوية جدران الرئتين والأوردة والشعيرات الدموية وتسهل عملية التبادل الغازي تقدم سريع في القدرة على إنتاج الطاقة عن الطرق الأخرى .

وتنقسم طريقة إلى قسمين:

1- طريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة

2- طريقة التدريب الفترتي المنخفض الشدة

وتتميز طريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة بزيادة الحمل التدريب وقلة شدة نسبيًا في الحين يتميز التدريب الفترتي المنخفض الشدة إلى تحقيق تطوير القدرة الهوائية والهدف من طريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة على تكيف الأجهزة الحيوية وبقية أجزاء الجسم مع الدين الاوكسجيني بمعنى العمل اللاهوائي

10-2- طريقة التدريب الفارتلك:

هو تدريب من أصل اسكنديناوي ويسمى باللعب بالسرعة وهو طريقة ذات تأثير ايجابي على تحسين القدرة الهوائية اعدائين وبفضل هذه الطريقة قفزت الأرقام في جري المسافات المتوسطة ، ومن واجبات تلك الطريقة و شروطها:

- بث روح السرور والرضا النفسي عدائين ،عمل نفسي
- تحسين مستوى القدرة الهوائية واللاهوائية إلى حد ما، عامل فيزيولوجي
- الجري على ارض خلاء مع اختلافها من حيث نوع التربة والتضاريس مرتفعات ومنخفضات

10-3- طريقة التدريب المستمر:

يعرف بالجري الكمي والجري بسرعة بطيئة نسبيًا قد تصل إلى 30 كم/سا ليصل معدل النبض 140-150 نبضة في الدقيقة وذلك دون فترة راحة.

يؤدي التدريب المستمر إلى تغيرات فيزيولوجية منها تغير حجم عضلة القلب ، زيادة عدد كريات الحمراء، ونسبة الهيموغلوبين في العضلات ، كما يسهم في زيادة حجم العضلات وبالتالي يزيد من كفاءة أجهزة الجسم الفيزيولوجية خاصة الجهاز الدور التنفسي (أسامة رياض ، المرجع السابق، ص254)

11- الخطط في جري المسافات المتوسطة:

الخطط الجماعية:

ويقوم بتنفيذها أكثر من عداء في نفس الفريق وتتم:

- أن يقوم المدرب بدفع احد أفراد الفريق ليكوم ضحية حيث يبدأ هو السباق ويقود الطريق وبسرعة فيضطر كل العدائين لمجارته واللحاق به وبالتالي يصيبهم التعب و الإرهاق وفي هذه اللحظة يبدأ زملائه بالانطلاق وتحقيق المراكز لهم (فراح عبد الحميد توفيق، مرجع سابق ، ص 85-86)
- وفي هذه الحالة يقوم الزميلين في نفس الفريق بتبادل قيادة الفريق مما يسبب في إرهاق المتسابق الثاني و تعب.
- يقوم الزميلين بالجري المتحاوران في المقدمة (قيادة الفريق) وبالتالي يدفع أي متسابق آخر للاضطرار للجري على يمينهم فتزداد السرعة المسافة له في كل حارة في المنحنى مسافة لا تقل عن 3.50م وهذا مكسب كبير للمتسابقين الزملاء.
- يحقق المتسابق أو المتسابقين الفريق الذي ينفذ الخطة الفردية أو الجماعية في كسب نتيجة المسافة وتحقيق رقم جديد.
- حيث يقوم المتسابق بإنهاء السباق بأسرع وقت مستخدما ما لديه من طاقة في المسافة المتبقية تصل إلى 250م مما يسبب تعباً للمتسابقين الآخرين.

11-1- احتياطات واجب إتباعها:

- الجري بجوار البرد وره وبمسافة لا تزيد عن 30سم للخارج حتى لا تطول مسافة الدورة.
- يحتاج المتسابق التنظيم الفيزيولوجي للخطوة حيث يساعد على عملية الارتقاء.
- التعدية من المتسابق الذي أمامه يتطلب أن يتم قبل دخول للمنحنى وبسرعة.

I-3- التدريب:

1-تعريف التدريب:

التدريب الرياضي عملية تربوية منظمة وهادفة موجهة علميا نحو إعداد الرياضيين في مراحل النمو والتطور المختلفة إعداد (بدنيا و مهاريا و فنيا و خططيا و عقليا و نفسيا) للوصول بقدراتهم إلى أعلى مستويات ممكنة و توظيفها لتحقيق الإنجاز الرياضي الأفضل.

وعلى الرغم من تعدد تعريفات التدريب الرياضي إلا أنها جميعا تتفق على أنه جزء لا يتجزأ من التربية العامة، و هو أحد وسائلها الفاعلة في تحقيق فلسفة الدول و المجتمعات الهادفة إلى إعداد المواطن الصالح الذي يمتلك وسائل الخلق و الإبداع في شتى المجالات الحياة و منها الإبداع الرياضي.

ويعرفه العالم (هارا) التدريب الرياضي بأنه: (إعداد الرياضيين للوصول إلى المستويات العالية فالأعلى). و يعرفه العالم ماتيفيف أنه:(إعداد اعدائين فسيولوجيا، تكتيكيا، عقليا، خلقيا عن طريق التمرينات البدنية وحمل التدريب). (يوسف متعب الحسنوي، 2014، 25).

و يحدد علماء التدريب الرياضي مفهوم التدريب " كعملية تربوية تخضع لقواعد علمية، و تهدف إلى إعداد الفرد لتحقيق مستوى أفضل من نوع النشاط الرياضي المختار"

كما أن قسم من الباحثين العرب يرى أن مفهوم التدريب الرياضي هو عبارة عن جميع العمليات التي تشمل بناء عناصر اللياقة البدنية و تطويرها و تعلم في الأداء الحركي و الخططي و التوجيه الإرادي ضمن منهج علمي مبرمج و هادف يخضع لقواعد تربوية، و هدفه الوصول إلى أعلى مستوى ممكن. (لمجد محمد السديري، 2009، 02).

من وجهة نظر الفسيولوجية يعرف التدريب: «مجموعة التمرينات أو المجهودات البدنية الموجهة والتي تؤدي إلى إحداث تكيف أو تغير وظيفي في أجهزة و أعضاء الجسم الداخلية لتحقيق مستوى عالي من الإنجاز الرياضي». (مفتي إبراهيم حماد، 2002، ص59).

فكلمة التدريب كلمة لاتينية **trahere** تعني يسحب أو يسحب أو يجذب و يقصد به جميع الحركات التي تحمل الجسم جهدا إضافيا و تعمل على توليد الإنجسام الحركي الخارجي و تغيير أجهزة و أعضاء الجسم الداخلية مما يؤدي إلى زيادة قابليته للأداء البدني.

يعبر الأطباء الرياضيون عن مصطلح التدريب الرياضي بأنه عبارة عن جميع مقادير الحمل الذي يعطي للرياضي في فترة زمنية معينة هدفها رفع الإنجاز الرياضي بحيث يتم تغيير وظائف الأجهزة الداخلية و الخارجية. أما المدربون

فيعرفونالتدريب الرياضي أنه عبارة عن القوانين و الأنظمة الهادفة إلى إعداد الفرد للوصول إلى مستوى الإنجاز العالي عن طريق الإعداد الكامل للأجهزة الوظيفية.(قاسم حسن حسين، 1998، 16-18-19).

2-أهداف التدريب:

الارتقاء بمستوى عمل الأجهزة الوظيفية لجسم الإنسان من خلال التغيرات الإيجابية للتغيرات الفسيولوجية و النفسية و الاجتماعية.

محاولة الاحتفاظ بمستوى الحالة التدريبية لتحقيق أعلى فترة ثبات لمستويات الإنجاز في المجالات الثلاثة(الوظيفية، النفسية، الاجتماعية).

ويمكن تحقيق أهداف عملية التدريب الرياضي بصفة عامة من خلال جانبين أساسيين على مستوى واحد من الأهمية هما:

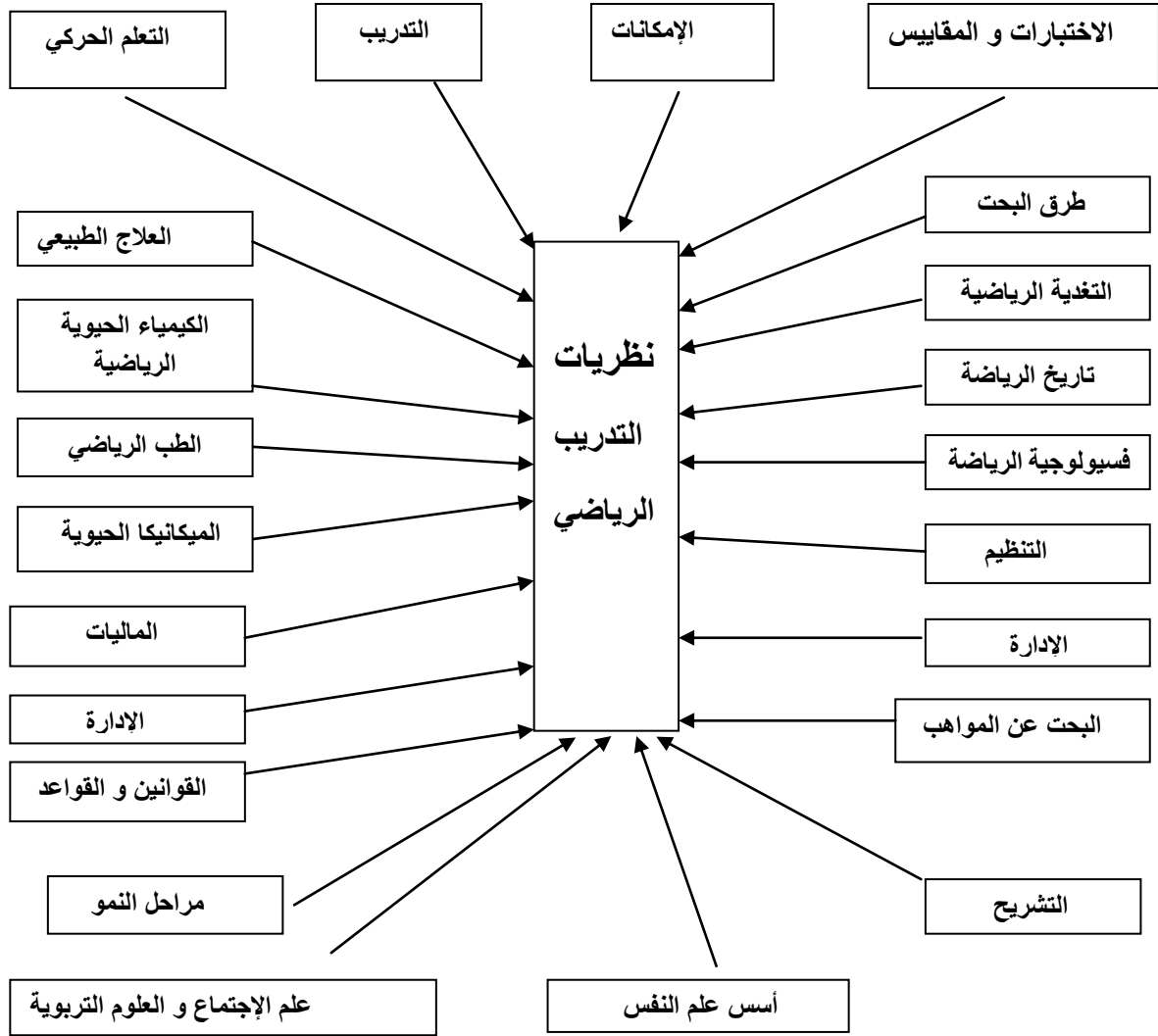
الجانب التعليمي (التدريبي، التدريسي)و الجانب التربوي و يطلق عليهما واجبات التدريب الرياضي . فالأول يهدف إلى اكتساب و تطوير القدرات البدنية (السرعة القوة، التحمل... الخ) و والمهارية و الخططية و المعرفية أو الخبرات الضرورية عدائين في النشاط الرياضي الممارس، والثاني يتعلق في المقام الأول بإيدولوجية المجتمع و يهتم بتكميل الصفات الضرورية للأفعال الرياضية معنويا و إداريا، و يهتم بتحسين التذوق و تطوير الدوافع و حاجات و ميول الممارس و اكتسابه السمات الخلقية الحميدة كالروح الرياضية و حب الوطن و المثابرة و ضبط النفس و الشجاعة... الخ من خلال المنافسات.(أمر الله البساطي، 1998، 5-4-2).

- الإهتمام بالتركيز على الأداء الحركي وصولا إلى الأداء الحركي المثالي الصحيح بأقل جهد.
- تطوير و تحسين خطط اللعب من خلال تعلم طريقة أدائها بأساليب حديثة فردية و جماعية مع تطبيق نماذج لخطط اللعب.
- إعداد برنامج متكامل للأفراد لتنمية خصائص روح الفريق وتحقيق التجانس فيما بينهم وخاصة في الألعاب الجماعية و التتابعات و التجديف و الدراجات و الألعاب الزوجية و وصولا إلى تحقيق التأزر بين أفراد الفريق.
- المحافظة على الصحة و القوام و الوقاية من الإصابات و الأمراض و رعاية الكفاءة الوقائية للأجهزة الجسم و ذلك من خلال برنامج متكامل للرعاية الصحية.

- الإهتمام بعنصر الأمان أثناء التدريب و المنافسات و ذلك من خلال تدريبات المرونة و الإطالة لوقاية العضلات و المفاصل و التركيز على فترة الإحماء و الإعداد و خاصة أثناء تدريب المبتدئين مع عدم إغفال فترة التهدئة.
- الإهتمام بالجانب المعرفي للأفراد وذلك بتوافر المعلومات الخاصة بقوانين النشاط و المعلومات النظرية عن خطط و الأهداف التدريب و كذا العلوم المرتبطة به كعلم التغذية و التشريح و الفسيولوجي.
- تكامل الحالة البدنية الوظيفية والمهارية و الخططية و النفسية و السلوكية و المعرفية عدائين التي تمكنهم من الأداء المثالي و العمل على استمراره بكفاءة لأطول فترة ممكنة.
- التعود على القيادة و التبعية و احترام الآخرين و الإنسيغ لقرارات الحكام و مراعاة آراء الآخرين و الأخذ بها (صواب)
- و أخيرا تنبيه الولاء حب الوطن و العمل على رفعة شأنه بين الدول في اللقاءات و المنافسات الدولية.

3- نظريات التدريب و إرتباطها بالعلوم الأخرى:

- من خلال ماسبق نجد أن باتاكي "pataki" 2004م لخص كل ذلك في أن التدريب الرياضي ما هو إلا عملية تتميز بمدخل مركب متعدد الأهداف و الاتجاهات و خاصة بالنسبة عدائيني المستويات العليا حيث يعتمد على العديد من الأسس التي يستمدتها من العلوم و المعارف المرتبطة بعلم التدريب الرياضي و يوضح الشكل مدى إرتباط نظريات التدريب للمستويات العليا بالعديد من العلوم الأخرى.(أمير حسن محمود، 2008، 22-23).



شكل (1) يوضح المدخل المركب لنظريات تدريب المستويات العليا

4-أوقات التدريب:

أن أغلب مكونات الأداء الحركي تصل على قمتهما عندما يكون الإيقاع الحيوي لدراجة حرارة الجسم في قمته، و بذلك يكون الوقت المثالي للتدريب في كرة القدم حوالي الساعة 05:00-06:00 مساءً و غالباً تكون درجة حرارة الجو في هذا الوقت معتدلة أيضاً، و هناك بعض الأوقات أثناء اليوم يمكن أن تنجز فيها الوحدات التدريبية شريطة إجراء الإحماء جيداً و تحضير نفسي الجيد إذ يمكن إجراء الأحمال التدريبية العالية خلال الفترة المحصورة ما بين الساعة 02:00 ما بعد الظهر و لغاية 07:00 مساءً تتخللها الأنشطة ذات انقباضات العضلية السريعة كالتدريب على التسديد القوي نحو المرمى في حين يجب أن يحذر المدرب من هذه الأحمال إذا كانت الوحدة تدريبية مسائية عند الساعة 10:00 ليلاً و خصوصاً إذا كان الجو بارداً. (أمين خزعل عبد، 2014، 132-133).

5-أنواع التدريب الرياضي: يمكن تقسيم التدريب الرياضي إلى نوعين أساسيين هما:

5-1-التدريب اللاهوائي: يتمثل هذا النوع في التمرينات التي يكون معدل إخراج القوة مرتفع جداً (لزمن قليل) وتكون هذه القوة المنتجة بدون مساهمة ذات معنى للنظام الهوائي.

5-2-التدريب الهوائي: يتمثل هذا النوع في التمرينات التي تستمر لفترات طويلة و يكون معدل إخراج القوة المنتجة أقل و لزمن أطول و بدون مساهمة ذات قيمة للنظام اللاهوائي. (أمر الله البساطي، 1998، 74-75).

وعلى ذلك فهناك ثلاث أنظمة لإنتاج الطاقة تعمل في أجسام اعدائين أحد هذه الأنظمة:

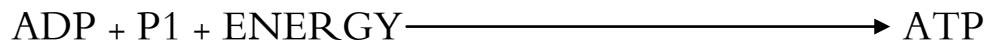
أ- النظام الهوائي (الأكسجيني): (من 1 دقيقة فأكثر) و هذا النظام يتطلب وجود الأكسجين كما أن للقلب و الرئتين أهمية كبيرة حيث يتم نقل الأكسجين و الوقود إلى العضلات بواسطة الدم و هذا النظام يستخدم في التدريب منخفض الشدة كما أنه النظام الأساسي الذي يعد بالطاقة معظم الأنشطة التي يقوم بها الإنسان من الميلاد حتى الموت و بالمثل فإنه هام أيضاً في الاستشفاء من التدريب مختلف الشدة- كما أنه فعال ولا ينتج عنه التعب الذي يحدث بسبب تراكم الفضلات و لكنه يتطلب وقتاً طويلاً لتحقيق التدرج في حمل التدريب أكثر من النظام اللاهوائي.

- ويتميز هذا النظام لإنتاج الطاقة بوجود الأكسجين كعامل فعال خلال التفاعلات الكيميائية حيث يمكن إستعادة بناء 38 مول (ATP) بواسطة التكسير الكامل لجزيئي جليكوجين ليحلل إلى ثاني أكسيد الكربون و

الماء و يتم نظام الأكسجين داخل الخلية العضلية و بالتحديد في جسيمات الميتوكوندريا. (ماهر حسن محمود، 2008، 116).

ب- النظام اللاهوائي (الفوسفاتي): (من صفر إلى 10 ثواني) يعتبر فوسفات الكيرياتين من المركبات الكيميائية الغنية بالطاقة و هو يوجد في الخلايا العضلية وعند إنشطاره تتحرر كمية كبيرة من الطاقة لتعمل على إستعادة بناء ثلاثي إدينوزين الفوسفات المصدر المباشر للطاقة.

ويشير روبرت وآخرون(2001م) أنه في بداية العمل العضلي تعتمد العضلات في حصولها على الطاقة لإنجاز العمل العضلي المطلوب منها على مزيج من المركبات ذات الطاقة العالية و يؤكد كل من وليام ماكرول و آخرون (2000م) على أن (ATP) يعتبر من أهم المركبات ذات الطاقة العالية في الجسم و يتكون من الأدينوزين بالإضافة إلى ثلاث أجزاء فوسفاتوعند تحلل مركب (ATP) ينتج عنه ثنائي أدينوزين الفوسفات(ADP) بالإضافة إلى جزئين من الفوسفات وطاقة تعادل 7000-12000 سعر حراري



ثلاثي إدينوزين الفوسفات ————— ثنائي أدينوزين الفوسفات + فوسفات + الطاقة

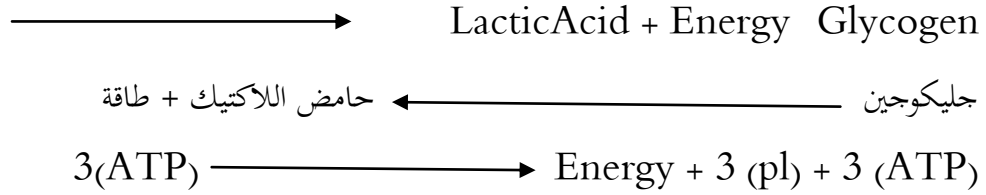
ج - النظام حامض اللاكتيك: (من 10 ثواني إلى 1 دقيقة) و يصلح إستخدام هذا النظام عند أداء شدة عالية المستوى ولكن هذه الشدة تحول دون التخلص من الفضلات الناتجة بسبب عدم توافر الأكسجين الكافي-حيث أن العمل بهذا النظام يتم دون الأكسجين و كنتيجة لذلك يتجمع حامض اللاكتيك داخل خلايا العضلة و الدم و يعتبر هذا هو السبب الرئيسي لحدوث التعب والذي يقلل من سرعة اعدائين-و معنى ذلك أنه كلما زادت شدة التمرين كلما زاد معدل تجمع حامض اللاكتيك مسببا مستوى عال من التعب.

التخلص من حامض اللاكتيك بعد النشاط يعتبر عملية أكثر بطئا من عملية إعادة بناء مخزون الطاقة في نظام الطاقة اللاهوائية بدون لاكتيك فرما يحتاج لأكثر من ساعة حتى يصل إلى مستواه قبل التدريب- و الأنشطة الخفيفة مثل المشي الجري الخفيف و التي تتبع الجهود المنخفض الشدة تعجل من سرعة التخلص من حامض اللاكتيك- فالعشر دقائق الأولى من الراحة النشطة ينتج عنها خفض كبير في مستوى حامض اللاكتيك.

ونظام حامض اللاكتيك يعتمد على إعادة بناء (ATP) لاهوائيا بواسطة عملية الجلوكزة اللاهوائية (Anaerobicglycolysis) نسبة إلى انشطار الجلوكوز في غياب الأكسجين.



- ويشير كل من فوكس ووليام وآخرون بأنه يتم إستعادة بناء ATP من خلال الأنشطة الكيميائي للجليكوجيني بطريقة لاهوائية و إنتاج حامض اللاكتيك بعد عدة تفاعلات كيميائية و خلال الطاقة اللازمة لإعادة بناء (ATP)



طاقة + 3 فوسفات + 3 ثنائي أدينوزين الفوسفات $\xleftarrow{\hspace{10em}}$ 3 ثلاثي الفوسفات. (ماهر حسن محمود، 2008، 111-115).

6-أساليب وطرق التدريب الرياضي:

6-1- طريقة التدريب المستمر: وتتميز هذه الطريقة باستمرار الحمل البدني لفترة طويلة من الوقت دون أن تتخللها فترات راحة بينية ويهدف هذا النوع إلى تنمية و تطوير التحمل العام (تحمل الدوري التنفسي) و بعض الأحيان تنمية التحمل الخاص لدرجة معينة. و من ناحية فسيولوجية تسهم في ترقية عمل الجهاز الدوري و الجهاز التنفسي و تعمل على زيادة قدرة الدم على حمل كمية أكبر من الأكسجين إلى الدم للاستمرار في بذل الجهد. مما يساعد بدرجة كبيرة في زيادة قدرة أجهزة و أعضاء الجسم على التكيف للمجهود البدني الدائم. (أحمد إبراهيم الخواج، 2010، 269).

6-2- طريقة التدريب الفتري: تتضمن هذه الطريقة أداء مجهود بدني بشدد عالية، و هذا الأداء البدني العالي الشدة يتناوب مع فترات الاستشفاء (التي ربما تتضمن راحة تامة) سلبية) أو أداء جهد بدني منخفض الشدة (راحة إيجابية أو نشطة) أي التبادل المتتالي للحمل و الراحة لتحسين القدرات البدنية معتمدا على بناء التكيفات المناسبة من خلال الخصائص الإيجابية الناتجة عن التبادل بين أداء الأحمال و الراحة البينية. (يوسف متعب الحسناوي، 2014، 88).

وتنقسم طريقة التدريب الفتري إلى نوعين تختلف كل منها عن الأخرى طبقا لدرجة الحمل، كما تختلفان في درجة تأثيرهما على تنمية القدرات البدنية وهما:

6-3- التدريب الفتري المنخفض الشدة:

تكرارات كثيرة، راحة قصيرة، شدة معتدلة 70%. ويعرفه حماد بأنه تقديم حمل تدريبي يعقبه راحة بصورة متكررة أو تبادل المتتالي للحمل (مفتي إبراهيم حماد، 2001، 212). إنخفاض الشدة يسمح بأداء نسبة كبيرة من التكرارات بدون الوقوع في دين أكسجين.

أ- تأثيرها:

زيادة كفاءة التمثيل الغذائي للعضلات.
تقوية جدران الرئتين والأوردة الشعيرات الدموية.
خفض مستوى الكولسترول على إنتاج الطاقة عن الطرق الأخرى.

ب- خصائصه:

شدة التمرينات تتراوح 60% 80% من أقصى مستوى للفرد و في تمرينات القوة تصل إلى 50% 60%.
يمكن إستخدام تمرينات التقوية بالأنقال أو بدونها إلى حوالي 20-30 ثانية بالنسبة للقوة سواء استخدام أثقال أو بدون أثقال.
فترة التمرين تتراوح من 15-90 ثانية ركض و 15-30 ثانية بالنسبة للقوة سواء استخدام أثقال أو بدون أثقال.
الراحة تكون ما بين 45-90 ثانية للمتقدمين أي 120-130 ضربة/د والناشئين 60-120 ثانية 110-120 ضربة/د.

6-4- التدريب الفترتي المرتفع الشدة:

أ- أهدافه:

- التحمل الخاص (تحمل سرعة أو تحمل القوة).
- تحمل السرعة القصوى.
- القوة المميزة بالسرعة (قدرة عضلية).
- القوة العظمى (إلى درجة معينة) (محمد حسن علاوي، 1979، 222). العمل هنا يخص تطوير القوة بصفة عامة.

ب- تأثيرها:

- تعمل العضلات في غياب الأكسجين.

- حمل مرتفع الشدة.

- دين أوكسجين بعد كل أداء.

- تؤدي إلى تأخير الإحساس بالتعب.

- تراكم حامض اللبن.

ت- خصائصها:

- شدة التمرينات تتراوح ما بين 80-90% و 70-75% لتمرينات القوة.

- يقل الحجم في هذه الطريقة نتيجة زيادة الشدة.

- فترات الراحة تتراوح ما بين 90-180 ثانية للمتقدمين و 110-240 ثانية عدائين الناشئين.

- ملاحظة عدم هبوط معدل ضربات القلب من 100-120 ضربة/د.

يمكن استخدام الراحة الإيجابية في الراحة البينية. (إسماعيل ناصر ساطع، 2006، انترنت). حيث الراحة الإيجابية أين الرياضي يمارس تمارين رياضية بشدة خفيفة، تسمح له بإزالة حمض اللبن نسبيا مع الإسترخاء العضلات التي كانت تعمل. (محمد علي أحمد القط، 1998، 191).

6-4- طريقة التدريب التكراري: تهدف هذه الطريقة إلى تنمية السرعة (سرعة الإنتقال)، القوة القصوى، القوة المميزة بالسرعة (القوة العضلية)، حمل السرعة، و يؤدي إستخدام حمل التدريب التكراري إلى التدريب على تداخل ميكانيكيات

النظم المحددة للمستوى بصورة سليمة دون أن تخل أحداها بالأخرى، كما تلعب هذه الطريقة بأعمالها القصوى دورا هاما في زيادة مخزون الطاقة العضلية بصورة هادفة، فهي طريقة تدريبية فعالة جدا لتحسين مستوى التحمل الخاص.

6-5- طريقة التدريب الدائري: وهي تهدف بدرجة كبيرة على تنمية صفات القوة العضلية و السرعة و التحمل بالإضافة إلى الصفات البدنية المركبة من هذه الصفات مثل تحمل القوة و القوة المميزة بالسرعة كما لها دور هام لزيادة كفاءة الجهازين الدوري و التنفسي و زيادة القدرة على المقاومة التعب و التكيف للمجهود البدني

المبدول، كما تتميز بعامل التنوع و التشويق و الإثارة ويساهم في إكساب و تنمية السمات الخلقية و الإرادية مثل النظام و الأمانة. (أمر الله البساطي، 1998، 81-88).

6-6- طريقة حمل المنافسات والمراقبة: تهدف إلى تطوير قدرات تحمل المنافسة الخاص و يقتصر على استخدام هذه الطريقة على لاعبي المستويات العالية حيث يستخدم فيها المنافسات كمحتويات تدريب وهي تهدف إلى زيادة القوى الوظيفية بغرض الوصول إلى مستوى عالي من التعويض الزائد عند أداء فترة راحة طويلة عقب الإنتهاء من المنافسات. (عادل عبد البصير على، 1999، 192).

6-7- التدريب البليومتري: يعتبر التدريب البليومتري أحد المصطلحات التي تستخدم على نطاق واسع في الألعاب التي تتطلب استخدام القدرة و القوة السريعة. فالتدريب البليومتري من أشهر أساليب التدريب فعالية في تطوير القوة الديناميكية و خصوصا في اتجاهات القوة المميزة بالسرعة أو القوة الانفجارية و كلاهما يرتبط بقدرة الفرد على بذل القوة في أقل زمن ممكن.

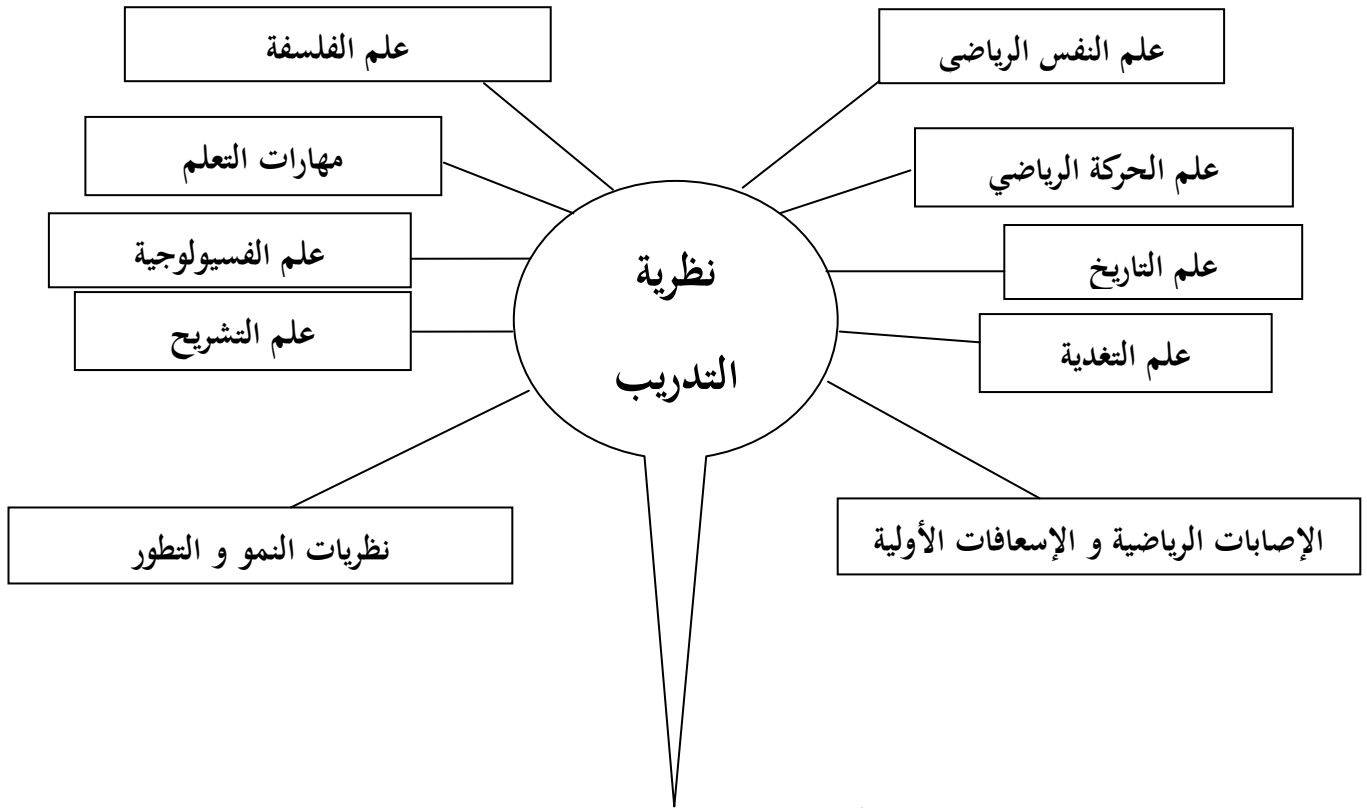
ويعرف التدريب البليومتري على أنه نظام لتمرينات صممت من أجل تنمية القوة المطاطية للعضلة فتبدأ المجموعات العضلية العاملة أولا في الاستطالة تحت تأثير حمل معين قبل أن تبدأ في الانقباض بأقصى قدر مستطاع. (محمد حسن زكي، 1998، 153). إن تنمية قوة العضلة تهدف أولا وقبل كل شيء إلى تقوية الجسم ككل. زيادة تطوير القوة الانفجارية، و تلك المتميزة بالسرعة.

7-مجالات نظرية التدريب:

برامج التدريب الرياضي تصمم لزيادة مستوى الأداء عن طريق تطوير مصادر الطاقة و زيادة هيكلية العضلات و تطوير مهارات الجهاز العضلي العصبي. المحترفين في مجال علم الأدوية الرياضي لديهم معرفة أساسية بمبادئ التدريب، و عن طريقها يتم تقييم البرنامج التدريبي للحفاظ على صحة اعدائين و منع حدوث الإصابات.

نظرية التدريب تشمل جميع حقول المعرفة باللياقة البدنية، متضمنة الاجتماعية، النفسية العلمية. المدربين يستخدموا هذه المعلومات ككل مع معرفتهم باعدائين كفرد لكتابة أفضل برنامج تدريبي يمكن من خلاله تطوير أقصى درجات الأداء لهذا اعدائين.

الشكل (02) التالي يوضح المجالات العديدة لنظرية التدريب الرياضي:



نظرية التدريب وارتباطها بالعلوم الأخرى

8- علاقة الصفات البدنية بالمهارات الأساسية:

حسب (ماتيفيف، نوفيكونوف، شيلمن، داتشكوف، زميكين، بينجنكل) فإن تدريبات اللياقة البدنية العالية تؤدي إلى زيادة المقدرة الفنية والقدرة الحركية لدى العدائين، ولقد تأكد علميا وعمليا أهمية توفير اللياقة البدنية لعدائين إلى جانب لياقته الفنية، فلم يعد هناك مجال عدائين كرة القدم الذي يتمتع بمستوى مماثل من الناحية البدنية، كما أن الناحية البدنية وحدها لا يمكن أن تؤدي إلى نتائج طيبة في اللعبة بدون مستوى مماثل من الناحية الفنية، وهكذا أصبحت اللياقة البدنية والفنية، لا يمكن فصلها في أي مرحلة من مراحل الإعداد، وكذا فترة المباريات. (j. weineck، 1983، 108).

II- الدراسات السابقة:

II-1- الدراسات السابقة و المرتبطة:

II - 1- الدراسات العربية

الدراسة الأولى:

اسم الباحث: زكيدرويش

نوع الدراسة: ماجستير 1997

عنوان الدراسة: لأثر التدريب بالفترية بالتدريب المستمر فتطوير المستوى الرقمي لمسابقات العدو والجري

هدف الدراسة: تأثير التدريب المستمر في تطوير المستوى الرقمي لمسابقات العدو والجري .

منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة إشكالية البحث.

أهم النتائج: أن طريقة التدريب بالفترية لها تأثير إيجابي واضح عن طريقة التدريب المستمر في

مسابقات 400 متر، 1500 متر، 5000 متر.

الدراسة الثانية:

• اسم الباحث: عاد لإبراهيم أحمد العسال

• نوع الدراسة: ماجستير 2003

• منهج البحث: طبق الباحث المنهج التجريبي باستخدام طريقة القياس القبلي والبعدي لعينة البحث وقوامها

• 25 لاعبين من لاعبي نادي الزمالة الكمنمواليد 1991 موزعة على مجموعتين قوام كل منهما 10 لاعبين.

• عنوان

الدراسة: تأثير استخدام بعض طرق التدريب على أعضاء استجابات الفسيولوجية ومستوى الانجاز الرقمي لناشئين ألعاب القوى بسباق

1000 متر جري

الدراسة:

• هدف

هدفنا للدراسة التعرف على تأثير بعض طرق التدريب المستخدمة لتنمية وتطوير التحمل للناشئين قبل سن البلوغ، والتعرف على

• أفضل الطرق (التدريب المستمر، التدريب بالفترية) من خفض الشدة (الأكثر فاعلية فتطوير المستوى الرقمي لجري بمسافة 1000

متر

• والأكثر إيجابياً علياً لاستجابات الفسيولوجية

• نتائج الدراسة : وقد أظهرت النتائج أن كل من طريقة التدريب (المستمر - الفترية) من خفض الشدة (

له تأثير إيجابياً علياً لانجاز الرقميلسباق

• 1000 متر وطريقة التدريب المستمر تحقق نتائج أفضل من الفترية من خفض الشدة لجري بمسافة 1000 ملد للناشئين.

الدراسة الثالثة:

اسم الباحث: ناصر عبد المنعم محمد

نوع الدراسة: ماجستير 2004.

عنوان

الدراسة: أثر استخدام أساليب مختلفة لتدريبات الفارزات على بعض المتغيرات البدنية والفيسيولوجية ومستوى الانجاز الرقمي لمسابقي 800م، 1500 مجري"

هدف الدراسة: هدفنا لدراسة التعرف على تأثير كل من طريقة استراندوجريشلد وفارزات على بعض المتغيرات البدنية والفيسيولوجية عدائين المسافات المتوسطة معرفة طرق تنمية القوة المميزة بالسرعة وتأثيرها على التسديد بالارتقاء .

منهج البحث: المنهج التجريبي طريقة القياس القبلي البعدي بتصميم مجموعتين قوام كل منهما 4

لا عينين من لاعبي ناديا الشمس احدهما تجريبية واستخدمت طريقة استراندوجريشلد والأخرى تجريبية ثانية واستخدمت طريقة جريشلد

النتائج:

أهم

يؤدى للتدريب باستخدام طريقة الفارزات لتلك التحسينات لانجاز الرقمي وتحسين معدلات النبض وتحسين القدرات البدنية عدائين المسافات المتوسطة .

الدراسة الرابعة:

اسم الباحث: هاوسون، وهو بكنز

نوع الدراسة: ماجستير 1996

عنوان الدراسة: دراسة بعنوان " خصوصية التدريب وعلاقتها بالأداء

هدف الدراسة: هدفنا لدراسة إليكم الاستبيانات استعدادية علي مدار 6 شهور بواسطة (119) من الإناث، (

234) من الذكور المدربين لمسابقي

مسافات (%) 59 قبلوا)

لدراسة وضعية للعلاقات بين خصوصية التدريب والأداء الأفضل ودورة طبيعية وكان يترواح أعمار العدائين ما

7% من الرقما العالمية، واستمر وافي % ± بين 26 سنة 10 ± سنوات . وكانوا من منسابقات 800

متر إلى الماراثون بنسب موصومة 82

الدوام الأسبوعي ينسب معتدلة شديدة والاستمرار في الجري لإستعداد ما قبل المنافسات ثم المنافسات، ومراحل بعد المنافسات فالبرامج التدريبية، معرفة طرق تنمية القوة المميزة بالسرعة وتأثيرها على التسديد بالارتقاء .
منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة إشكالية البحث.

أهم

النتائج: وأظهرت النتائج أن التخصص والخصوصية وبصفة خاصة للعدائين الذين يستعدون للمسابقات الطويلة وللتأثير المحتمل والنفع للخصوصية كإيضاحاً لارتباط الجوهريين بالأداء ومتوسط الموسمي لإستمرار الأسبوع على جري مستمر معتدل للعدائين المتخصصين مسافراً أطول.

الدراسة الخامسة:

اسم الباحث: دراسة نواري عمر

نوع الدراسة: ماستر 2010م.

عنوان الدراسة: أثر التدريب الفكري على تطوير بعض الصفات البدنية لدى عدائي المسافات المتوسطة (1500 – 800 م)

هدف الدراسة:

معرفة واقع التدريب للمسافات المتوسطة في ألعاب القوى باستخدام طرق التدريب الحديثة . : تطبيق برنامج تدريبي باستخدام طريقة التدريب الفكري العال والمنخفض الشدة لتحسين بعض الصفات البدنية لدى عالمي المسافات المتوسطة (800م -1500م).

منهج البحث: المنهج التجريبي.

أهم النتائج:

البرنامج التدريبي أثر إيجابياً باستخدام التدريب الفكري على تنمية الصفات البدنية لدى عدائي المسافات المتوسطة (800-1500م)

II -2- التعليق على الدراسات السابقة :

من خلال هذه الدراسات يمكن الملاحظة أن معظم البرامج التدريبية بما تحويه من الطرق التدريبية لها فعالية في تطوير مهارة او صفة من الصفات البدنية وفي جميع التخصصات الرياضية التي شملتها وهذا ما يظهر من خلال الفروق الظاهرية بين العينات التجريبية و لصالح العينات المستخدمة الأي برنامج من البرامج التدريبية المقننة ولكن رغم كل هذا لم يتم استخدام طريقة التدريب المستمر والتي بدورها أثبت مدى نجاعتها وقوة تأثيرها ومن هنا يمكننا القول بان التدريب العلمي الهادف والمسطر بتخطيط يستند إلى مراجع وطرق تدريب علمية له الأثر الناجح في تحسين المردود البدني وهذا ما دفعنا إلى معرفة أثر التدريب المستمر على نتائج عدائي المسافات النصف الطويلة اثناء التحضير البدني .

حيث اتفقت دراستي مع الدراسات السابقة في ان التدريب المستمر له اثر ايجابي في التحضير البدني .

واما بالنسبة

خلاصة :

انطلاقاً من منظور علم التدريب الحديث ، أصبحت العملية التدريبية في العصر الحديث وسيلة رئيسية لتحقيق أهداف وغايات كل الفرق الرياضية، والوصول إلى أداء متميز، ومن خلال هذا المفهوم ينبغي لكل هيئة رياضية أن تنتهج نمط تدريباً مثل ومن أجل ترقية وتطوير الأداء الرياضي وأن يرقى إلى مصاف المستويات العليا مع كافة الرياضيين من أجل تحقيق نتائج رياضية ذات مستوى عالمي ، كما يجب أن يكون للمدربين دراية بالطرق التدريبية الحديثة وهذا من أجل تحقيق ما يصبو إليه سواء المدرب أو الرياضي .

كما تضح لنا من خلال تحليل ومناقشة الدراسات السابقة كيفية ضبط مؤشرات البحث وجمع المعلومات كما ساعدتنا في كيفية صياغة فرضياتنا ودراستنا الحالية، خاصة المتعلقة بطريقة التدريب المستمر وعلاقتها بتحسين نتائج عدائي المسافات النصف الطويلة أثناء التحضير البدني العام .

الفصل الثاني:



الإطار العام للدراسة

تمهيد

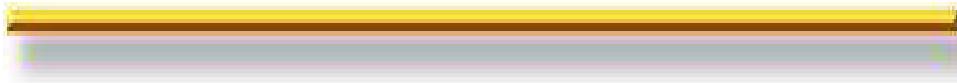
1-الكلمات الدالة في الدراسة

2-إشكالية الدراسة

3-أهداف الدراسة

4-أهمية الدراسة

5- فرضيات الدراسة



1- الكلمات الدالة في الدراسة

1- التدريب :

1-1-1 لغة : يقال درب فلانا بالشيء ،وعليه،وفيه،عوده،ومرنه،ويقال درب البعير، أدبه،وعلمه السير في الدروب.(محمد حسن علاوي،1994،ص35) .

1-1-2 اصطلاحا: يعني مجموعة من الإجراءات المخططة والمبنية على أسس علمية والتي يتم تنفيذها وفقا لشروط محددة وموجهة لتحقيق هدف أو غرض ما في مجال ما.(أمر الله أحمد البساطي،1998،ص2) .

1-1-3 إجرائيا:هو مجموعة البرامج والمناهج التي تخضع للأسس العلمية بهدف إعداد الرياضي لتحقيق أفضل مستوى رياضي ممكن.

المسافات النصف الطويلة:

التعريف الاصطلاحي: أي السباقات نصف الطويلة و تشمل سباقات 800 متر و 1500 متر إلى جانب سباق 5000 متر و سباق 3000 متر موانع الذي نستطيع ادراجهما ضمن المسافات نصف الطويل، نظرا لتواجدهم في نفس الزمرة الطاقوية، ويحدثان نفس التأثيرات الطاقوية على الجسم. (بسطوسي احمد1997، ص1).

1-2-3 التعريف الإجرائي:

ونقصد بالمسافات النصف طويله هي سباقات 800 متر و 1500 متر الى يقوم بها العدائونفى برنامجنا .

2- مفهوم التحضير البدني :

ونقصد به كل الإجراءات والتمرينات، و الطرق التدريبية التي ينتهجها المدرب ويتدرب عليها اللاعب ليصل إلى قمة لياقته البدنية و بدونها لا يستطيع اللاعب أن يقوم بالأداء المهارىوالخططي المطلوب منه وفقا للمتطلبات اللعبة ويهدف الإعداد البدني على تطوير الصفات البدنية من قوة، سرعة ، تحمل ومرونة. (R.telman,

Jsimon, 1991, 53)

التعريف الاجرائي : هو التحضير البدني العام الذى يقام عن طريق التمرينات الاولييه في بدايه الموسم

2- 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 مقداراً هائلاً 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 .

ولقد تنوعت طرق التدريب لرفع مستوى الانجاز الرقمي وعلي المدرب الإلمام الجيد بالمتغيرات التي تعتمد عليها كل طريقة والانجاز التطبيقي وتقنين الأحمال التدريبية لها ، ومما تنوعت الطرق أو الأساليب فهي تعتمد حتماً علي إحد طرق التدريب الي وهي طريقة التدريب المستمر ويشير محمد عثمان أنه من أكثر الطرق المستخدمة في تدريب لاعبي المسافات النصف طويلة والأكثر شيوعاً هي طريقة التدريب المستمر وتساعد بدرجة كبيرة في زيادة قدرة اجهزة واعضاء الجسم على التكيف للمجهود البدني الدائم وايضا ترفع السمات الإدارية التي تعتمد عليها الأنشطة ذات صفة التحمل ،من هنا نرى أهمية تطويرا لصفات البدنية الأساسية الخاصة بجري المسافات النصف طويلة و هذا من خلال تخطيط برنامج مقنن الذي يؤدي حتما الى تطوير الانجاز الرقمي من خلال تخطيط علمي و برمجة التدريب .

كما تعتبر سباقات المسافات المتوسطة من الفعاليات الأكثر حيوية للرياضيين إذ التمسنا مؤخرًا تقلص مستمر للأرقام القياسية لهذا الاختصاص بالجزائر ، مما دفعنا إلى التركيز بشكل كبير على هذه الظاهرة بغية تحليل حقيقة مستواها و استخلاص الحلول التي من شأنها النهوض بهذا النوع من الرياضة . هذا المشكل الذي استفحل نتيجة عدم مراعاة المراحل السنوية و الاستخدام العشوائي لطرق التدريب الرياضي الحديث و منهجيته و مبادئه بطريقة سليمة وعدم العمل بتقنين الأحمال التدريبية التي يرتقي بها الرياضي على مردود و لياقة تفي بالنشاط الذي يمارسه ، و هذا ينطوي تحت سياسة التخطيط المحكمة يعمل بها المدرب خصوصا و المشرف على الرياضة عموما ، حينها نجد نفس النشاط الرياضي في دول العالم يأخذ أبعادا أخرى ، حيث يعكف القائم في هذا المجال على توفير الهياكل القاعدية لهذه الممارسة مع أخذ بعين الاعتبار السبل التيرمي إلى إعطاء الرياضي نفسا آخر ، و تتمحور هذه الأخيرة في التحضير السيكلوجي المتزامن مع المراحل السنوية الذي من شأنه توليد الرغبة الجلمحة للرياضي ، كما تساهم الحصص المقننة بالأحمال التدريبية التي تخضع لمنهجية سليمة تتماشى و البنية الجسمية للممارس إلى تحسين الكفاءة البدنية وتحسين الإنجاز الرقمي في هذا الاختصاص . وتقنين شدة الحمل التدريبي بشكل فسيولوجي عند إعداد المناهج التدريبية هنالك هدف مهم لكل من المدرب واللاعب وهو كيفية تحديد

شدة الحمل التدريبي التي تقدم للرياضي بهدف الارتقاء بالكفاءة البدنية المطلوبة في الاختصاص . كما تساهم الحصص التدريبية التي تخضع لمنهجية سليمة تتماشى و البنية الجسمية للممارس إلى تحسين النتائج في هذا الاختصاص. وهذا ما تأكد عنWeineck حيث يقول:" إن الممارسة الرياضية أظهرت بوضوح أن النتائج العالية لا يمكن أن نحققها ما لم يكن بناء قاعدي متين خلال مرحلة الطفولة والمراهقة، وهذا ما يحتم علينا تخطيطاً منظماً طويل المدى في مجال التدريب.

كما يُعرف الإعداد البدني العام على أنه تلك الفترة البنائية التي تُعد عضلات الجسم وتناسقها معاً، مما يساعد على بلوغ المستوى الرياضي والكفاءة الرياضية، ويكمن الهدف من هذه التمرينات منح البدن لياقة من خلال إدخال تغييرات فسيولوجية إيجابية على البدن، وتحسين مستوى الأداء لديه، وهي مؤشر لتقييم مستوى الإعداد البدني الذي بلغه الرياضي، وتتفاوت خصائص وصفات عملية الإعداد من رياضة إلى أخرى وفقاً لأهمية العناصر بالنسبة للرياضة التخصصية للرياضي. يؤدي الإعداد البدني دوراً مهماً في الوصول إلى أعلى مستويات التطوير في إمكانيات العداء وتكامله بدنياً، فهو أسلوب تنموي للصفات البدنية المتمثلة بالقوة والرشاقة والمرونة والسرعة والمطاولة، والتي تحفزها على الإعداد البدني بسرعة وسهولة، حيث ان الإعداد البدني العام يجعل أعضاء وأجهزة جسم اللاعب الرياضي بحالة تهيؤ لممارسة التمارين الرياضية، كما ينمي قدراته بإكسابه عدداً من الصفات البدنية العامة التي تعتبر ضرورية لعملية التدريب الرياضي، فيصبح العداء بذلك قادراً على مواكبة التطور السريع المطلوب منه في أساليب الممارسة للأنشطة الرياضية، كما أنه يعرف الرياضي بمستوى قدراته، ومدى إمكانية وصوله إلى المستويات الرياضية العالية من عدمها.

مما يلاحظ أن الجزائر بالرغم من أنها تمتلك إمكانيات كبيرة من حيث الإمكانيات البشرية و المادية و الظروف الطبيعية و المناخية التي تعتبر المرتكز الأول لمختلف الرياضات و خصوصا سباقات التحمل و بالأخص سباقات المسافات المتوسطة و هذا ما لمسها معظم الجزائريين من حيث المشاركات التي شاركت بها الجزائر في منتصف الثمانينات و بداية التسعينات و حصولها على المراتب الأولى في الدورات الأولمبية و الدولية و كان ذلك بفضل استخدام منهجية علمية في التدريب . إلا أن ما يلاحظ أن مثل هذه النتائج كانت حالات نادرة في سجل النتائج الجزائرية التي انطفأت بعدها و لم تشاهد أي نجاح.

و هنا يطرح الباحث التساؤل التالي :

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

التساؤلات الجزئية :

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

- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية فيالاختبار البعدي للمجموعة التجريبية و الضابطة؟

3- أهداف الدراسة:

تهدف هذه الدراسة إلى الكشف عن اثر طريقة التدريب المستمر على نتائج عدائي المسافات النصف طويلة اثناء التحضير البدني العام وهذا من خلال إبراز اثر التدريب المستمر على نتائج عدائي المسافات النصف طويلة, وكذلك الفائدة العلمية التي تحملها هذه الدراسة في المجال البحث العلمي .

4-أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة في إلقاء الضوء على احدى طرق التدريب الرياضي الا وهي طريقة التدريب المستمر وتأثيرها على النتائج المحققة من طرف عدائي المسافات المتوسطة .

كما تساهم في رفع كفاءة الباحث ,وبالتالي استيعاب طبيعة البحث العلمي والإلمام بما يحمله هذا الفرع الخاص (التدريب الرياضي)

5- الفرضيات :

الفرضية العامة :

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

الفرضيات الجزئية :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والبعدي لصالح للمجموعة التجريبية ولصالح الإختبار البعدي .

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والاختبار البعدي لصالح المجموعة الضابطة .

- توجد فروق ذات دلالة احصائية في الإختبار البعدي للمجموعة التجريبية والإختبار البعدي للمجموعه الضابطة ولصالح المجموعة التجريبية .

الفصل الثالث:



الاجراءات الميدانية لدراسة

تمهيد

- 1- الدراسة الاستطلاعية
- 2- خطوات سير الدراسة
- 3- المنهج المتبع في الدراسة

مجالات الدراسة

- 4- مجتمع وعينة الدراسة
- 5- أدوات جمع البيانات
- 6- إجراءات التطبيق الميداني للأداة



تمهيد:

إن البحوث العلمية عموماً تهدف إلى الكشف عن الحقائق ، حيث تكمن قيمة هذه البحوث في التحكم في المنهجية المتبعة فيها، ومصطلح المنهجية يعني اتباع 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 " فيما يلي الفصل المتعلق بمنهج البحث وإجراءاته الميدانية ، حيث تطرقنا فيه إلى منهج البحث وتصميمه والعينة ومجالاته من حيث الزمان والمكان ، وتم فيه عرض أهم أدوات البحث المتبعة من أجل المساعدة في حل مشكلته . تعتبر عملية جمع البيانات لأغراض التقييم والبحث العلمي من المراحل الهامة التي تحتاج إلى عناية خاصة من قبل الباحث ، ويؤكد الباحثون على أهمية المنهجية في البحوث العلمية، ذلك أن قيمة البحث ونتائجه ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالمنهج الذي يتبعه الباحث ، وعلى الباحث أن يصمم بحثه ويحدد الأدوات التي سوف يستخدمها بطريقة واضحة حتى يتمكن من تطبيق أهداف بحثه ويحدد الأدوات التي سوف يستخدمها وكذا تحديد جميع الوسائل والأدوات التي سوف يستخدمها في كل مرحلة من مراحل بحثه ، كما تعتبر عينة البحث من الخطوات الرئيسية في جمع البيانات ، كما تطرقنا إلى عدة طرق لإجراء هذا البحث ، وأهم الأسس العلمية المتبعة من أجل نجاح الاختبارات ثم أهم مواصفات هاته الاختبارات البدنية المطبقة على عينة البحث وأخيراً تم عرض مختلف الدراسات الإحصائية المتبعة لتحليل نتائج هذه الاختبارات كما سيساعدنا هذا الفصل في ضبط مختلف الطرق والوسائل المستعملة لمعالجة هذه النتائج معالجة علمية وتحويلها إلى معطيات تعمل على تفسير وتبرير إفتراضات البحث ، والتي تسعى إلى تحقيق الأهداف المرجوة من الدراسة ، وكذلك إيجاد حلول لمشكلة البحث .

1- الدراسة الإستطلاعية: يعرف (ماتيو جيدير الدراسة الاستطلاعية على أنها عبارة عن دراسة علمية كشفية ، تهدف إلى التعرف على المشكلة، وتقوم الحاجة إلى هذا النوع من البحوث، عندما تكون المشكلة محل البحث جديدة لم يسبق إليها، أو عندما تكون المعلومات أو المعارف المتحصل عليها حول المشكلة قليلة وضعيفة. (ناجي واحمد ، 1987 ، ص 97)

وطبقت إختبار كوبر للتأكد من مدى ملائمة الاختبار المستخدم لمستوى الاشبال (16 حتى 18) سنة . وكان الهدف من هذه الدراسة الاستطلاعية التأكد من مدى سهولة تنفيذ الإختبار ومدى ملائمة تطبيقه والتعرف على الصعوبات والمعوقات التي تواجه الباحث اثناء تنفيذ الاختبارات بهدف تجنبها أثناء الدراسة النهائية ، وتحديد الفترة الزمنية التي يستغرقها كل إختبار وكفاءات الأدوات البيداغوجية المستخدمة في الاختبارات . للوصول إلى شرح أكثر تفصيل حول هذه الدراسة الاستطلاعية سوف نشرح اهم الخطوات التي تم إنجازها فيما يخص الاختبارات في المرحلة الاولى ثم هل هناك إهتمام للمدرسين بتمنية اللياقة البدنية اثناء التحضير البدني العام بطريقة التدريب المستمر للاعبين الأشبال في المرحلة الثانية ومن خلال هذه الدراسة الاستطلاعية توصلنا إلى بعض الملاحظات نلخص اهمها :

- 1- تعرف على ماهية الاختبارات وكيفية تطبيقها .
- 2- تعرف بالأخطاء والمعوقات التي قد ترافق تطبيق الاختبارات قبل إجراء الدراسة
- 3- التعرف على صلاحية وسلامة الادوات والاجهزة المستخدمة لإجراء الإختبارات .
- 4-مراعات تسلسل الإختبارات (التسلسل المنطقي لإداء الإختبارات).
- 5- التعرف على الزمن المستغرق لتنفيذ الإختبارات وعلى مدى الكفاءة التي يتمتع به الفريق المساعد
- 6- التعرف على مدى الجدوية من قبل المختبرين وإستجابتهم الحقيقية لإختبارات.
- 7- التعرف إلى مدى ملائمة الوقت المخصص لتنفيذ الاختبارات والمتمثل في الفترة المسائية .
- 8- التعرف على مدى ملائمة شروط الاختبارات لأفراد العينة.

ومن خلال النتائج التي تم الحصول عليها قام الباحث بما يلي :

* الحرس على أن يتم إجراء كل الاختبارات بالزبي الرياضي لكل اللاعبين وبنفس المقاييس أثناء الحصص التدريبية

* مراعاة التسلسل العلمي في التطبيق ، أي من السهل إلى الصعب ، ايضا مراعات العمل العضلي خلال أداء كل مجموعة إعطاء فترة راحة كافية للاسترجاع بعد كل إختبار ، ولقد تم إتخاذ هذه الاجرات بعد إجراء مقابلات مع المختصين ومناقشة مدى ملائمة هذه الاختبارات للأهداف المرجوة في هذه الدراسة ملحق (01 و 02). كما قام الباحث بتوزيع على هؤلاء المختصين المتمثلين في مدربيين مختصين في مجال تدريب العاب القوى ولديهم كفاءة

عالية ومتحصلين على شهادات عليا في مجال تدريب العاب القوى ، حيث تم الاتفاق تقسيم الاختبارات وفقا لما ذكر سابقا ، للحصول على أحسن النتائج وفي ظروف مناسبة .

1-1-خطوات سير الدراسة الميدانية :

- البرنامج التدريبي : قام الباحث ببناء منهج تدريبي بإستعمال التدريب المستمر متكامل لمدة شهر وثلاث اسابيع إذ يحتوي على تنمية صفة تنمية اللياقة البدنية اثناء فترة التحضير البدني العام لدى عدائي فريق الحماية المدنية بالمسيلة حيث يتضمن المنهج 21 حصة تدريبية بمعدل 3 حصص اسبوعيا .

الاختبار القبلي :

وهي التي تم فيها تطبيق على اللاعبين إختبارات (كوبر 12د) قبل البدء في البرنامج التدريبي . بتاريخ 2019/02/03

تنفيذ البرنامج التدريبي : بعد انتهاء من الاختبار القبلي تم البدء بتنفيذ المنهج التدريبي بإستعمال التدريب المستمر بتاريخ 2019/02/10.

ولقد تم إنجاز 21 وحدة تدريبية خلال الفترة الممتدة بين الاختبارات القبلي و البعدية بمعدل ثلاث (03) حصص تدريبية في الأسبوع وقد استغرق البرنامج المقترح 07 أسابيع وكان زمن الوحدة التدريبية (60 دقيقة)

الاختبار البعدي: تم إجراء الإختبار البعدي بعد الانتهاء من تنفيذ المنهج التدريبي ، للتعرف على أثر الذي يمكن أن يتركه المنهج في القيم المتغيرات البدنية، وقد تم إجراء الاختبار البعدي بعد ثلاثة أيام من الانتهاء من تنفيذ المنهج التدريبي بتاريخ 2019/04/03 علما أنه قد تم إتباع الإجراءات نفسها في الأختبار القبلي والترتيب نفسه والمدة الزمنية لغرض توحيد كافة الظروف.

2- المنهج المتبع في الدراسة:

المنهج يعني مجموعة الأسس والقواعد التي يتبعها الباحث من اجل الوصول إلى الحقيقة. يقول عمار بوحوش "انه الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسته للمشكلة لاكتشاف الحقيقة المنهج في البحث العلمي يختلف باختلاف المواضيع ،لذلك توجد أنواع عديدة من المناهج العلمية، حيث أن طبيعة الدراسة ونوع المشكلة هي التي تحدد المنهج المتبع في الدراسة.

إن الهدف من الدراسة الحالية هو معرفة اثر برنامج تدريبي باستعمال التدريب المستمر على تطوير اللياقة البدنية لعدائي المسافات النصف الطويلة، فطبيعة هذه الدراسة اعتمد الباحث على التصميم التجريبي للاختبارين القبلي والبعدي لمجموعة ضابطة وأخرى تجريبية والذي يعتمد أساسا على قياس (المجموعتين) تجريبية وضابطة (قياسا قبليا) قبل إجراء التجربة (، ثم قياسا بعديا) بعد إجراء التجربة (للمجموعتين) مع عدم تعرض المجموعة الضابطة

للمتغير التجريبي، والفروق الموجودة بين القياسين (القبلي، البعدي) يثبت أو ينفي صحة الفروض المقترحة، وتماشيا مع ذلك فقد استخدم الباحث المنهج التجريبي.

1 - 2 - 4 المنهج التجريبي : يعتبر المنهج التجريبي من اكثر المناهج العلمية التي تتمثل فيها معالم الطريقة العلمية بصورة واضحة، وذلك لأنها لا تقف عند مجرد وصف موقف أو تحديد حالة أو التأريخ للحوادث الماضية بل يقوم الباحث بدراسة المتغيرات المتعلقة بظاهرة معينة (بوداود ، 2009، ص13).

كما عرفه صلاح مصطفى الغول " عبارة عن تغيير عمدي ومضبوط للشروط المحددة حدث ما . مع ملاحظة التغيرات الواقعة في ذلك الحدث وتفسيرها كما أن رغبة الباحث في معرفة أثر برنامج التدريب المستمر المقترح على تطوير صفة المداومة لهذه الفئة يجتمع عليه إخضاع ذلك للتجريب والتعامل معه بأكثر دقة نظرا لخصائص ومميزات أفراد العينة قيد الدراسة(محمد ، 1999، ص218).

3 - مجالات الدراسة :

المجال البشري: تتكون عينة البحث من 14 عداء وتم تقسيم العينة إلى مجموعتين بحيث 07 عدائين اختبروا كعينة تجريبية و 07 عدائين كعينة ضابطة التي تتراوح أعمارهم (16 - 18 سنة)

المجال الزمني: أجريت الإختبارات البدنية في الفترة الزمنية الواقعة ما بين 10 فيفري و 03 افريل .

الاختبارات القبالية الاختبارات البعدية المجموعة التجريبية :

المجال المكاني : أجريت جميع الاختبارات البدنية (القبالية والبعدية) ، وتطبيق الوحدات التدريبية المقترحة في مضمار العاب القوى بالمركب الاولمبي (ورتال البشير)

متغيرات الدراسة: إستنادا للفرضية العامة للبحث تبين لنا جليا أن هناك متغيرين اثنين أحدهما مستقل والأخر تابع .

المتغير المستقل: وهو العامل الذي يريد الباحث قياس مدى تأثيره في الظاهرة المدروسة وعادة ما يعرف بإسم المتغير أو العامل ويتمثل في دراستنا التدريب المستمر .

المتغير التابع: هو متغير يؤثر فيه المتغير المستقل وهو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى ، حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر النتائج على قيم المتغير التابع . إذ يتمثل في نتائج عدائي المسافات النصف طويلة من دراستنا هذه.

مجتمع وعينة الدراسة:

مجتمع البحث من الناحية الاصطلاحية هو تلك المجموعة الأصلية التي تؤخذ من العينة وقد تكون هذه المجموعة: مدارس فرق تلاميذ، أو أي وحدات أخرى وهي كذلك مجموعة عناصر لها خاصية أو عدة خصائص مشتركة تميزها عن غيرها من العناصر الأخرى والتي يجري عليها البحث أو التقصي (مروان ، 1999، ص 145)

ويطلق على المجتمع الإحصائي اسم العلم ويمكن تحديده على أنه كل الأشياء التي تمتلك الخصائص أو سمات قابلة للملاحظة والقياس والتحليل الإحصائي. وقد اعتمدنا في بحثنا على فريق العاب القوى للحماية المدنية بالمسيلة خلال الموسم الرياضي 2018 / 2019 وبلغ عددهم 14 عداء من سن 16 إلى 18 سنة

عينة البحث وكيفية اختيارها: العينة هي الوحدة المصغرة التي تمثل تمثيلا حقيقيا لمجتمع البحث يقوم الباحث بإجراء محمل دراسته عليها بحيث ينطبق عليها جميع صفات المجتمع الأصلي، تختار وفق طريقة معينة من المجتمع الكلي، يحددها الباحث وفق ما تتاح له من إمكانيات، و ظروف، وتصلح لخدمة الموضوع ولا تتنافى معه، يرجع إليها في جمع البيانات الميدانية عندما لا تتاح له الفرصة في المسح الاجتماعي.

الفصل الثالث : الاجراءات المنهجية للدراسة

و من أجل القيام بدراستنا هذه تم اختيار العينة القصدية لأنها أسهل طرق اختيار العينة ولأها أبسط الطرق في إختيار العينة وأنها تعطي فرص متكافئة وتعمم نتائجها على باقي فرق كرة القدم و التي تتمثل في 14 عداء لفريق الحماية المدنية بالمسيلة حيث كان التعداد كاملا في كافة الحصص ومن خصائص هذه العينة الاستمرار في التدريب والتجانس بين أعضاء العينة ، وقد اختبرت هذه العينة بصفتها متجانسة من حيث المرحلة السنوية والمورفولوجية، وهم ينتمون إلى صنف الأشبال (16 – 18) سنة وهما نفس الإمكانيات.

ويعود إختيار هذا الفريق عينة الدراسة الميدانية بسبب الظروف المساعدة والمدرب الذي يشرف على الفريق الذي سهل لنا المهام وكان عوننا لنا وكذلك لقرب المسافة من مقر النادي ولسهولة التنسيق في العمل و سرعة التنقل.

تجانس عينة البحث : قمنا بإيجاد تكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في بعض المتغيرات التي قد تؤثر على التغير التجريبي والتي أسفرت عليها نتائج البحوث والدراسات السابقة ، وقد قمنا في بحثنا هذا بتحديد المتغيرات التي قد تؤثر على المتغير التجريبي وهي متغيرات جسمية ، ولأجل تحقيق ذلك قام الباحثان بإجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث ، لظبط المتغيرات الآتية :

- العمر البيولوجي مقاسا بالنسبة .

- الطول مقاسا بالسنتيمتر .

- الوزن مقاسا بالكيلو غرام .

مستوى الدلالة	α	Sig	DF	T	S	\bar{X}	
غير دال	0.05	.964	18	.045	4.99	57.50	الوزن تجريبية
					4.83	57.40	الوزن ضابطة
غير دال	0.05	.964	18	.045	6.73	166.00	الطول تجريبية
					6.61	166.60	الطول ضابطة
غير دال	0.05	.964	18	.045	0,77	15,50	العمر تجريبية
					0,77	15,50	العمر ضابطة

الجدول رقم (09) : يمثل دلالة الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في المتغيرات الجسمية .

من خلال الجدول (09) يتضح بأن الفروق كانت غير معنوية بين أفراد مجموعتي البحث في متغيرات العمر والوزن والطول إذ كانت قيمة t المحسوبة أصغر من t المحدولة بما يدل على تكافؤ المجموعتين .

أدوات جمع البيانات والمعلومات : تعتبر أدوات الدراسة المحور الأساسي الذي يستند عليه الباحث ويوظفه في كشف الحقيقة عن مشكلة الدراسة ، ولتحقيق ذلك وظف الباحث أدوات عديدة نذكر منها :

الجانب النظري للبحث : اعتمدنا في بحثنا في شقه النظري على كتب متخصصة ، رسائل و أطروحات أكاديمية و مجالات علمية و هذا كله باللغتين العربية و الاجنبية ، المقابلات الشخصية مع المدربين و المدربين المختصين في كرة القدم .

الجانب التطبيقي للبحث :اعتمدنا في الشق التطبيقي على اختبارات بدنية بطريقة التدريب المستمر والمستعمل فيها:

- شريط قياس الطول
- ميزان طبي
- شواخص
- منبه صوتي بطاقات
- إستمارة التسجيل البيانات
- مقاتية

إجراءات التطبيق الميداني للأداة :

إختبار كوبر 12د :

- الهدف : قياس التحمل الدوري التنفسي للاعب - الوسائل : مضمار الجري أو ملعب كرة قدم ، آلة المنبه الصوتي ، بطاقة ملاحظة ، صفارة ، بطاقات .

كيفية أداء الاختبار :

يقف اللاعبون عند خط بداية (400) متر في مضمار الجري ، مع اشارة البدء يقوم اللاعب بالجري حول مضمار الجري ، وكل ما مر اللاعب بنقطة البدء يعطى بطاقة ، يستمر الاختبار لمدة 12 دقيقة. طريقة التسجيل عند سماع اشارة انتهاء الزمن المحدد للاختبار يقف كل لاعب في مكانه التحديد المسافة بينه وبين نقطة البداية ، يجمع كل لاعب عدد مرات الدورات التي أداها مضروبة في (400) ويضاف اليها عدد الأمتار الاخيرة التي وقف عندها اللاعب بعد اجتيازه اشارة البدء لآخر مرة ، ويصبح مجموع الامتار هو المسافة التي قطعها اللاعب في (12) دقيقة. وعليه نستطيع الحكم على نتائج اللاعب نستعين بالجدول المرفق للاختبار .

5- الشروط العلمية لأدوات القياس :

موضوعية الاختبار :

يقصد بالموضوعية عدم تأثر بأحكام الذاتية للمصححين ، وان تعتمد نتائجه على الحقائق العلمية المتعلقة بموضوع الإختبار وحده أي لا تختلف درجة الفرد بإختلاف المصححين الذين يقومون بتقدير الاختبارات(ليلي ، 2001، ص 169)

أما فيما يخص صدق وثبات الاختبار فتم التأكد منها من خلال العمليات الإحصائية التالية :

صدق الاختبار :

يعد المقياس أو الاختبار صادقا عندما يقيس ما يفترض أن يقيس (رمزية الغريب ، 1977 ، ص 54 2)

وعن صدق المقياس أو الاختبار المستخدم في البحث ، مهما اختلف أسلوب القياس ، بعني قدرته على قياس ماوضع من اجله وبغرض إيجاد صدق المحتوى للاختبارات البدنية ومدى مناسبتها للاعبين اشبال من 15 حتى 16 سنة أفراد العينة . إستخدم الباحثان في دراستهم أسلوب صدق ظاهري ويشير هذ النوع من الصدق إلى مكان المقياس أو الاختبار يبدو كما لو كان يقيس او لا يقيس ما وضع من أجل قياسه ويدل الصدق على المظهر العام كوسيلة من وسائل القياس (محمد ، 2006، ص21)

وقام الباحثان بحساب الصدق الذاتي للاختبارات ، حيث أن الصدق الذاتي يساوي الجذع التربيعي المعامل الثبات (الصدق الذاتي =معامل الثبات) ولقد تم حساب الصدق الذاتي ببرنامج الإحصائي للعلوم الإجتماعية والإنسانية (SPSS) .

الجدول رقم (10) : يوضح قيمة معامل الثبات و الصدق الذاتي للاختبارات البدنية المطبقة على عدائي المسافات النصف الطويلة .

الاختبارات البدنية	الصدق الذاتي	معامل الثبات
اختبار كوبر 12 د	0.94	0.85

ثبات الاختبار : الثبات يقصد غى مدى الدقة والاتقان أو الإتساق الذي يقيس به الاختبار للظاهرة التي وضع من أجلها.

ومن اجل حساب ثبات الإختبارات قام الباحث بتطبيق و إعادة تطبيق الإختبارات على العينة الاستطلاعية بعد مرور اسبوع من التطبيق الاول مع ضبط جميع المتغيرات والظروف للاختبار الأول ،

الفصل الثالث : الاجراءات المنهجية للدراسة

كما تشير نتائج الجدول رقم () الى وجود معاملات ثبات عالية للقدرات البدنية الذي يعبر عنها معامل الارتباط بيرسون بين نتائج التطبيق الاول للاختبارات والتطبيق الثاني .

الجدول رقم (11) : يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة المعامل الارتباط بيرسون بين التطبيق الاول والثاني للاختبارات البدنية المطبقة على عدائي المسافات النصف الطويلة (ن=8)

الإختبارات	الوحدة	التطبيق	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة الارتباط	مستوى الدلالة
إختبار كوبر 12 د	السنتمتر	الأول	10	32,01	82.55	00	0.05
		الثاني	10	32.05	82.15		

6-الاساليب الاحصائية المستعملة : لقد إستخدمنا الاساليب الاحصائية التي تساعدنا في الوصول إلى نتائج ومعطيات بحثنا بالتفسير والتحليل من خلال الظاهرة موضوعة الدراسة ، وبعد مرحلة التطبيق ثم تفرغ البيانات للقياسات البدنية والاستبيانات الصالحة للدراسة المستوفية الإجابة في الحاسب الالي بغرض تحليلها عن طريق البرنامج الاحصائي للعلوم الاجتماعية (SPSS) وهذا من اجل مناقشة الفرضيات في ضوء أهداف البحث ، وقد إستخدمنا الاساليب الاحصائية التالية :

إستخدمنا النسبة المئوية لتحويل التكرار التحليل المتحصل عليه من نتائج إستبيان رأي السادة المختصين وكذلك إستبيان المدربين حول اهتمامهم بتنمية صفة المداومة ، إلى أرقام لتحليل والتفسير : النسبة المئوية = عدد التكرارات /x100 مجموع عدد السادة المختصين أو المدربين .

معامل الارتباط البسيط بيرسون :

$$T^r = \frac{N \sum (X \cdot Y) - (\sum X) \cdot (\sum Y)}{\sqrt{[N(\sum X^2) - (\sum X)^2][N(\sum Y^2) - (\sum Y)^2]}}$$

حساب معادلة ألفا كرونباخ

Alpha - Cranback : حساب معادلة الفا كرونباخ ومعاملات الارتباط و تحديد الخصائص السيكومترية لأداة البحث (الصدق، الثبات) ويمكن إستخدام القانون التالي :

$$R/R 2 = \alpha + 1$$

R : معامل الارتباط

α : معامل الثبات

اختبار " ت " T - test :

للتعرف على دلالة الفروق بين درجات اللاعبين في الاختبارات البدنية ويمكن استخدامه وفق المعادلة التالية :

$$T = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{\frac{(n_1 - 1)S^2_1 + (n_2 - 1)S^2_2}{n_1 + n_2 - 2} \times \left(\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2} \right)}}$$

حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري :

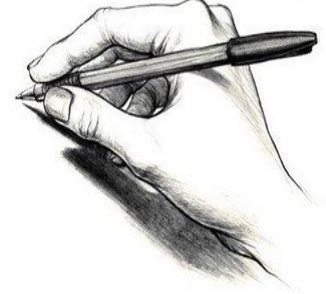
يعتبر من أكبر مقاييس التشتت استعمالا ، وهو يساوي غلى الجذر التربيعي لمتوسط مربعات القيم المختلفة عن وسطها الحسابي :

$$S = \sqrt{\frac{\sum (x - \bar{x})^2}{N}}$$

خلاصة :

حاول هذا الفصل باعتباره الإطار التطبيقي للبحث ومن أهم الفصول في البحث إعطاء نظرة عن المنهج المستخدم كما أحاط بظروف اختيار العينة ووضح حدود البحث الزمانية والمكانية كما أبرز الثقل العلمي لأدوات القياس من خلال صدق وثبات هذا الأخير وكذا اخذ الطالبين الباحث تجانس العينتين بعين الاعتبار حيث وجد تجانس العينة في كل المتغيرات وهذا كله تمهيدا للدراسة الاساسية كما أوضح الباحثان الأدوات الإحصائية التي استعملت في كل ذلك تمهيدا للوصول إلى نتائج هذا البحث وتحليلها ومناقشتها .

الفصل الرابع:



عرض وتحليل النتائج وتفسيرها ومناقشتها

2- تحليل وتفسير نتائج الدراسة

3- مناقشة وتفسير نتائج ضوء

الفرضيات الجزئية



I. عرض وتحليل نتائج الدراسة.

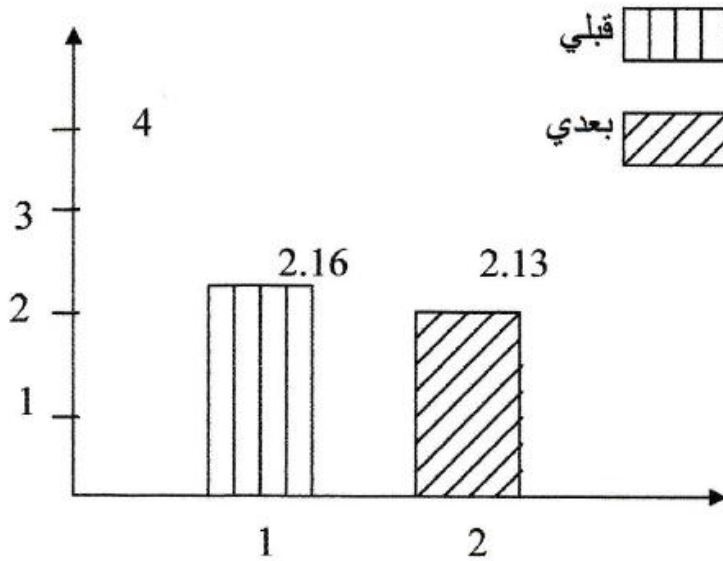
1- حساب فارق الدلالة بين نتائج الاختبارات القبلي والبعدي:

(12) جدول رقم يمثل فروق الدلالة لكل من الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

مستوى الدلالة	ت الجدولية	ت المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الاختبار	
دالة	5.208	13	0.04	2.26	قبلي	800م
			0.03	2.13	بعدي	

عرض ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول (12) نجد ان قيمة ت استيوذنت المحسوبة ت 13 اكبر من قيمة ت الجدولية ت 5.208 وهذا ما يؤكد بوجود فروق ذات دلالة احصائية على المستوى 0.01 بمقدار ثقة 99 % وهذا يدل على فعالية البرنامج المطبق .وهذا بفعل التأثير الايجابي للبرنامج التدريبي المقترح الذي اعتمده والذي كان هدفه تطوير صفة المداومة الخاصة.



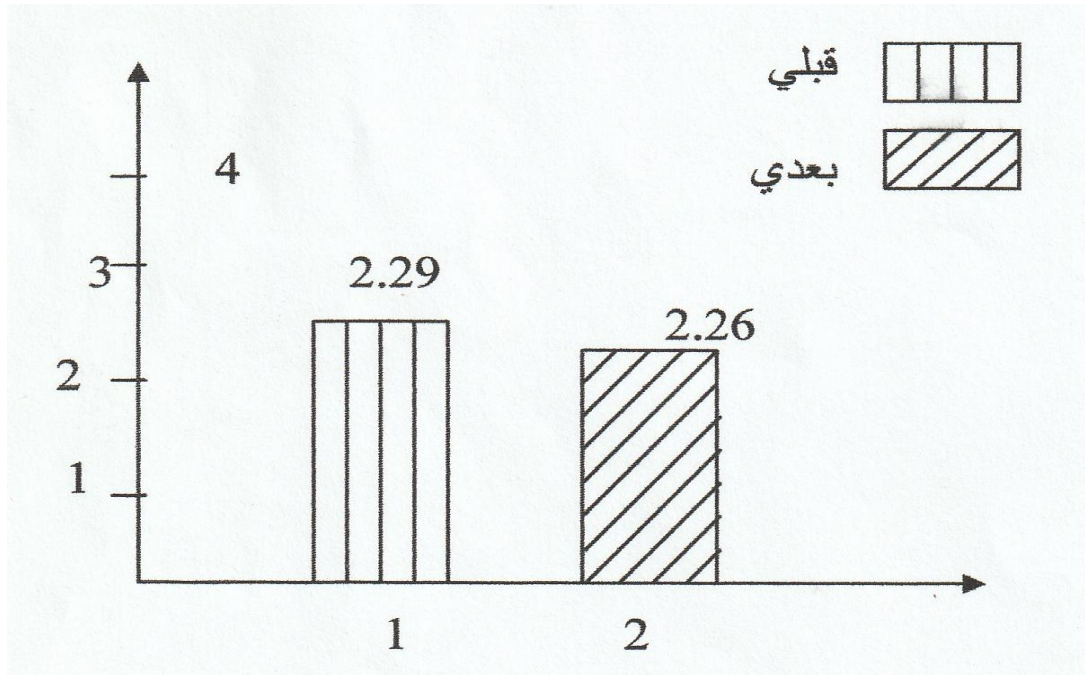
3- رسم بياني يمثل فروق الدلالة لكل من الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية

(13) جدول رقم يمثل فروق الدلالة للاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

الاختبار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	ت الجدولية	مستوى الدلالة
1500م	4.39	0.02	13	5.208	دالة
	4.26	0.03			

عرض ومناقشة النتائج

من خلال نتائج الجدول (13) نجد ان قيمة ت استيوذنت المحسوبة ت = 13 اكبر من قيمة ت الجدولية ت = 5.208 وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية على مستوى 0.01 بمقدار ثقة 99% اي ان البرنامج في المجموعة التجريبية وهذا بفعل تاثير البرنامج التدريبي المقترح الذي طبق على المجموعة.



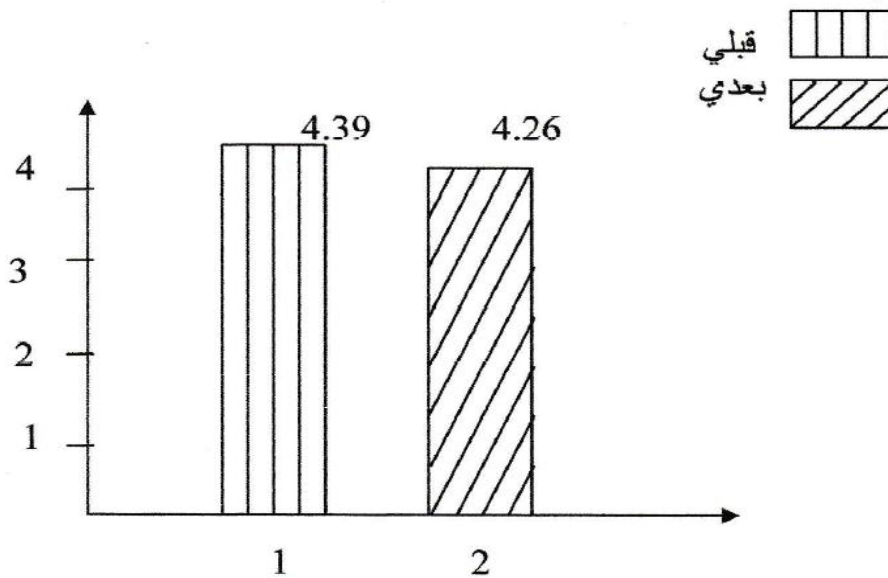
(4) رسم بياني رقم يمثل فروق الدلالة للاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

(14) جدول رقم يمثل فروق الدلالة للاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

الاختبار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	ت الجدولية	مستوى الدلالة
1500 م قبلي م. ضابطة	4.39	0.03	1.87	5.208	ليست دالة
	4.36	0.03			
بعدي م. ضابطة					

عرض ومناقشة النتائج

من خلال نتائج الجدول (14) نجد ان قيمة ت استيوذنت المحسوبة ت = 1.87 اقل من قيمة ت الجدولية ت = 5.208 وهذا ما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية على مستوى 0.01 بمقدار ثقة 99% وهذا يعني ان المجموعة الضابطة لم يتحسن مستواها ويرجع هذا الى قلة التحضير وعدم اعتماد المجموعة الضابطة لبرنامج تدريبي يهدف الى تطوير الصفات البدنية.



(5) رسم بياني يمثل فروق الدلالة للاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

2- حساب فارق الدلالة بين نتائج الاختبارات البعدية

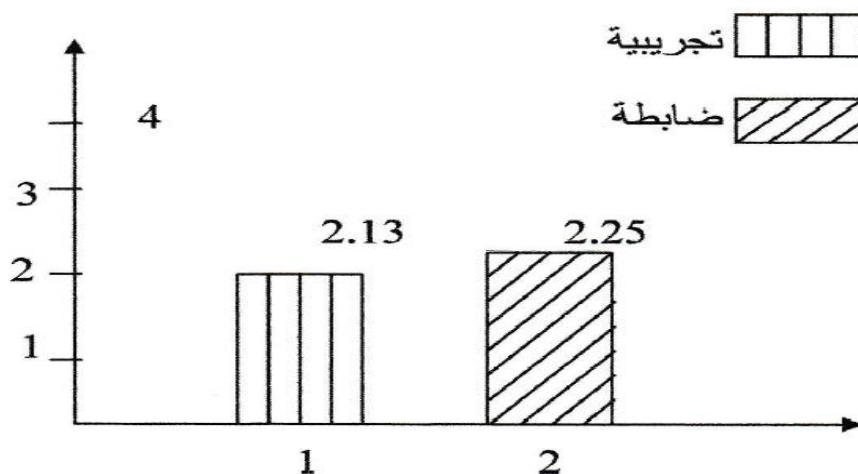
(15) جدول رقم يمثل فروق الدلالة بالنسبة للاختبارين البعديين لكل من للمجموعة

التجريبية والضابطة

الاختبار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	ت الجدولية	مستوى الدلالة
800م بعدي م. تجريبية	2.13	0.03	9.23	5.208	دالة
	2.25	0.02			
بعدي م. ضابطة					

عرض ومناقشة النتائج

من خلال نتائج الجدول (15) نجد ان قيمة ت استيوندت المحسوبة ت = 9.23 اكبر من قيمة ت الجدولية ت = 5.208 وهذا ما يؤكد وجود فروق ذات دلالة احصائية على مستوى 0.01 بمقدار ثقة 99% اذن هناك فرق بين المجموعتين في الاختبار البعدي وهذا ما يؤكد نجاعة البرنامج المطبق على المجموعة التجريبية في حين هناك تحسن طفيف للمجموعة الضابطة لقلة الحصص التدريبية .



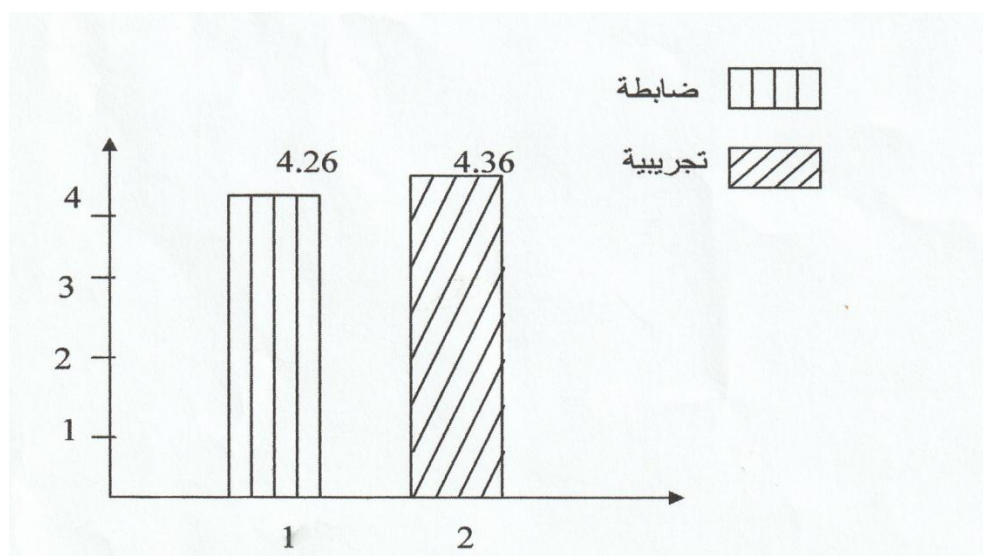
(06) رسم بياني يمثل فروق الدلالة بالنسبة للاختبارين البعديين للمجموعة التجريبية والضابطة

(16) جدول رقم يمثل فروق الدلالة للاختبارين البعديين لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة

الاختبار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	ت الجدولية	مستوى الدلالة
1500 م بعدي م. تجريبية	4.26	0.03	6.25	5.208	دالة
	4.36	0.03			
م. ضابطة بعدي					

عرض ومناقشة النتائج

من خلال نتائج الجدول (16) نجد ان قيمة ت استيوذنت المحسوبة ت = 6.25 اقل من قيمة ت الجدولية ت = 5.208 وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية على مستوى 0.01 بمقدار ثقة 99 % اي تحسن مستوى العدائين لكن بشكل طفيف للمجموعة الضابطة بقدر حجم التدريب المطبق في هناك تحسن كبير للمجموعة التجريبية بفعل التأثير الايجابي للبرنامج التدريبي المقترح وكذا اتباع طرق التدريب المختلفة التي تخدم الصفات البدنية كالمداومة العامة والخاصة.



(07) رسم بياني يمثل فروق الدلالة للاختبارين البعديين لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة.

3- حساب فارق نتائج الاختبارات القبليّة :

(17) جدول رقم يمثل فروق الدلالة بالنسبة للاختبارين القبليين لكل من المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة.

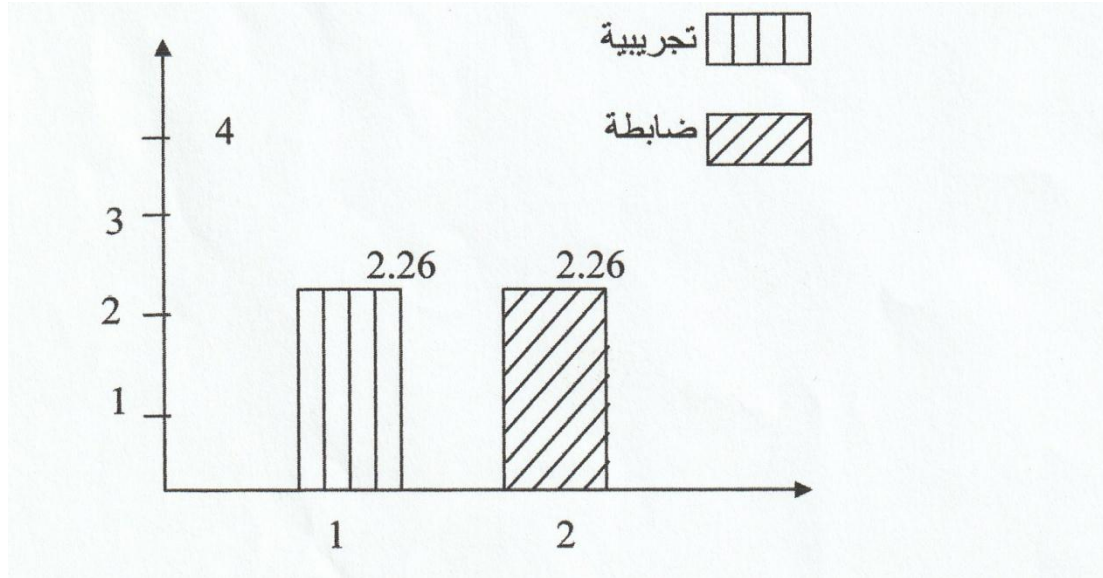
الاختبار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	ت الجدولية	مستوى الدلالة
800م قبلي م . تجريبية	2.26	0.04	0	5.208	ليست دالة
	2.26	0.03			
قبلي م . ضابطة					

عرض ومناقشة النتائج

من خلال نتائج الجدول (17) نجد ان قيمة ت استيوذنت المحسوبة ت = 0 اقل من قيمة ت الجدولية ت = 5.208 وهذا ما يدل على عدم وجود فروق دالة احصائيا على مستوى 0.01 بمقدار ثقة 99 % اذن نتائج المجموعتين في الاختبار القبلي متقاربة ويرجع ذلك لعدم اعتماد كل من المجموعتين لبرنامج تدريبي قبل الاختبار فكل الافراد لهم نفس القدرات البدنية تقريبا

الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

(08) رسم بياني رقم يمثل فروق الدلالة بالنسبة للاختبارين القبليين لكل من المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة.



(18) جدول رقم يمثل فروق الدلالة بالنسبة للاختبارين القبليين لكل من المجموعة التجريبية والضابطة

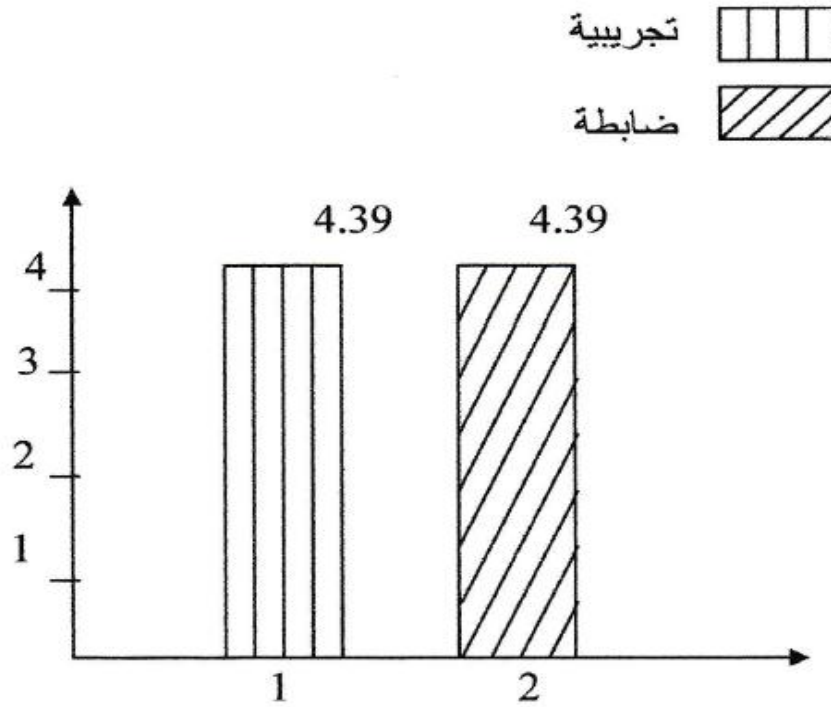
الاختبار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	ت الجدولية	مستوى الدلالة
1500 م قبلي م. تجريبية	4.39	0.02	0	5.208	ليست دالة
	4.39	0.03			
قبلي ضابط					

عرض ومناقشة النتائج

من خلال نتائج الجدول (18) نجد ان قيمة ت استيوندت المحسوبة ت = 00 اقل من قيمة ت الجدولية ت = 5.208 وهذا ما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية على مستوى 0.01 بمقدار ثقة 99 % وهذا يعني ان المجموعتين متقاربتا النتائج في الاختبار القبلي ويرجع

الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

ذالك الى عدم اعتماد كل من المجموعتين لبرنامج تدريبي قبل الاختبار فكل الافراد لهم نفس القدرات البدنية تقريبا.



(07) رسم بياني يمثل فروق الدلالة بالنسبة للاختبارين القبليين لكل من المجموعة التجريبية والضابطة.

II. مناقشة النتائج في ضوء فرضيات البحث:

بعد تحليل ومناقشة نتائج الدراسة يتم التطرق الى معرفة مدى تطابقها مع الفرضيات المقترحة

II -1- مناقشة النتائج في ضوء الفرضية الاولى:

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول 1 و 2 الاختبار القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في مسافتي 800م و 1500م تبين انه توجد فروق ذات دلالة احصائية للمجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج التطبيقي المقترح، مما يؤكد صحة الفرضية الأولى التي تقول:

هناك فروق دالة احصائيا بين الاختبار القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية فيما يخص النتائج الخاصة عند عدائي المسافات النصف الطويلة

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدى في نتائج عدائي المسافات النصف طويله للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدى. من خلال المعالجة الاحصائية لنتائج الاختبارات يتضح وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الإختبارات القبليه والبعدية للعينة التجريبية لصالح القياس البعدى و هذا ما تبينه النتائج المبينة في الجدول رقم (1 و 2) الذي يبين الفروق بين الاختبار القبلي و البعدى في اختبار كوبر الذي يبين الفروقات الحاصلة في الاختبارات القبليه والبعدية و التي كانت لصالح القياس البعدى .

ويرى الباحث أن هذه النتائج المتحصل عليها تتفق مع نتائج الابحاث السابقة وهذا ما تتفق معه دراسة زكي درويش والتي توصلت إلى أنه هناك فروق ذات دلالة احصائية لصالح الاختبار البعدى، وأن البرنامج المقترح أفضل من البرنامج العادي فيما يخص نتائج عدائي المسافات النصف طويله ويرى الباحث أن أن طريقة التدريب المستمر لها تأثير إيجابي واضح على نتائج عدائي في مسابقات 800 متر ، 1500 متر.

ومن خلال تحقق الفرضيات الجزئية وصحتها فقد تحققت الفرضية الرئيسية

II -2- مناقشة النتائج في ضوء الفرضية الثانية:

من خلال مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة في مسافتي 800م و 1500م تبين لنا انه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية على مجموعة وهذا ما يؤكد الفرضية التي يقول : ليس

الفصل الرابع : عرض وتحليل ومناقشة النتائج

هناك فروق دالة احصائيا بين الاختبار القبلي والبعدى في المجموع الضابطة فيما يخص نتائج الخاصة لدى عدائي المسافات النصف الطويلة.

من خلال مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في مسافتي 800م و 1500م تبين لنا انه توجد فروق ذات دلالة احصائية على مجموعة وهذا ما يؤكد الفرضية التي يقول : هناك فروق دالة احصائيا بين الاختبار القبلي والبعدى في المجموع التجريبية فيما يخص نتائج الخاصة لدى عدائي المسافات النصف الطويلة.

من خلال المعالجة الاحصائية لنتائج الاختبارات يتضح وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الإختبارات القبليّة والبعدية للعينه التجريبية لصالح القياس البعدى و هذا ما تبينه النتائج المبينه في الجدول رقم (و) الذي يبين الفروق بين الاختبار القبلي و البعدى في اختبار كوبر الذي يبين الفروقات الحاصله في الاختبارات القبليّة والبعدية و التي كانت لصالح القياس البعدى .

ويرى الباحث أن هذه النتائج المتحصل عليها تتفق مع نتائج الابحاث السابقة وهذا ما تتفق معه دراسة ناصر عبد المنعم محمد والتي توصلت إلى أنه هناك فروق ذات دلالة احصائية لصالح الاختبار البعدى، وأن البرنامج المقترح أفضل من البرنامج العادى فيما يخص نتائج عدائي المسافات النصف طويله ويرى الباحث أن التدريب باستخدام طريقته التدريب المستمر يؤدي الى تحسين الانجاز الرقمي وتحسين القدرات البدنية لعدائي المسافات المتوسطة.

II . 3- مناقشة النتائج في ضوء الفرضية الثالثة:

من خلال النتائج المتحصل عليها في الاختبار البعدى للمجموعتين الضابطة والتجريبية في مسافتي 800م و 1500م تبين انه توجد فوق ذات دلالة احصائية وهذا ما يؤكد صحة الفرضية البديلة الثانية والتي تقول : هناك فروق دالة احصائيا بين المجموعه والضابطة فيما يخص نتائج الاختبارات البعدية الخاصة بصفة المداومة الخاصة عند عدائي المسافات النصف الطويلة .

من خلال المعالجة الاحصائية لنتائج الاختبارات يتضح وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الإختبارات القبليّة والبعدية للعينه التجريبية لصالح القياس البعدى و هذا ما تبينه النتائج المبينه في الجدول رقم (و)

الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

الذي يبين الفروق بين الاختبار القبلي و البعدي في اختبار كوبر الذي يبين الفروقات الحاصلة في الاختبارات القبلية والبعدية و التي كانت لصالح القياس البعدي .

ويرى الباحث أن هذه النتائج المتحصل عليها تتفق مع نتائج الابحاث السابقة وهذا ما تتفق معه دراسة هاوسون ، وهوبكنز والتي توصلت أن التخصيص أو الخصوصية وبصفة خاصة للعدائين الذين يستعدون للمسابقات النصف طويله وللتأثير المحتمل ذو النفع للخصوصية كان واضحًا في الارتباط الجوهري بين الأداء ومتوسط الموسمي لإستمرار الأسبوعي لجري مستمر معتدل للعدائين المتخصصين مسافات أطول.

مقارنة 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 1500م وذلك بفعل تطبيق المجموعة التجريبية برنامج تدريبي عكس المجموعة الضابطة
- احدث البرنامج التدريبي المقترح على المجموعة التجريبية تطورا في نتائج مسافة 800م
- احدث البرنامج التدريبي المقترح على المجموعة التجريبية تطورا في نتائج مسافة 1500م
- ان اقتراح برنامج تدريبي على نحو علمي يعمل على تطوير فعالية رياضة او صفة بدنية معينة

الفصل الخامس:



استنتاجات واقتراحات

- 1- استنتاجات عامة
- 2- اقتراحات
- 3- الآفاق المستقبلية للدراسة
- 4- المراجع المعتمدة في الدراسة
- 5- الملاحق
- 6- ملخص الدراسة



1- استنتاجات عامة:

بعد دراسة كل من التدريب المستمر وتأثيره على نتائج عدائي المسافات النصف طويلة اثناء التحضير البدني العام ، وبتطبيق الأساليب الإحصائية المناسبة وباستقراء الجداول و تحليلها وتفسيرها جاءت نتائج دراستنا كالتالي:

- احدث البرنامج التدريبي المقترح على المجموعة التجريبية تطورا في نتائج مسافة 800م
- احدث البرنامج التدريبي المقترح على المجموعة التجريبية تطورا في نتائج مسافة 1500م
- ان اقتراح برنامج تدريبي على نحو علمي يعمل على تطوير فعالية رياضة او صفة بدنية معينة

2- الاقتراحات :

اقتراحات وتوصيات: من خلال دراستنا النظرية والتطبيقية فهي كما يلي :

- بإمكان المدربين في الالعاب القوى ان يطوروا الصفات البدنية وذلك باعتماد برنامج تدريبي على النحو علمي ومناسب
- اعتماد المدربين على تطوير صفة المداومة الخاصة في عدو المسافات النصف الطويلة من شأنه ان يطور مستوى النتائج
- اجراء دراسة مشاهجة على تدريبات المداومة الخاصة للكشف اكثر عن اثرها في نتائج عدائي المسافات النصف طويلة
- اجراء دراسة مشاهجة على اختصاصات اخرى على العدائين متقدمين في جري المسافات النصف طويلة.

3- الآفاق المستقبلية للدراسة:

إجراء دراسات مماثلة للتدريب المستمر مع إدخال متغيرات أخرى في الدراسة مثل:

- دراسة صفة القوة لدى عدائي المسافات النصف طويلة .
- فاعلية التحمل البدني اثناء منافسات النصف طويلة .
- دراسة طريقة التدريب الفترتي لعدائي المسافات النصف طويلة اثناء المنافسات الرسمية .
- دور طريقة التدريب التكراري في تنمية صفة التحمل لدى عدائي المسافات النصف طويلة .

4- قائمة والمراجع :

اولا: المراجع باللغة العربية:

- 1- ابراهيم احمد سلامة : الاختبارات والقياس في التربية البدنية والرياضية، دار المعارف ، القاهرة ، 1980.
- 2- ابراهيم شحاتة : اساسيات التدريب ، المكتبة المصرية ، الاسكندرية ، 2006.
- 3- أبو العلاء أحمد عبد الفتاح: التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية، ط1، دار الفكر العربي، مدينة نصر، 1997
- 4- ابو العلاء عبد الفتاح و ابراهيم شعلان : فيزيولوجيا التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، مصر ، 1994.
- 5- اسامة رياض : الطب الرياضي والعب القوي ، دار الهلال ، الرياض ، 1987.
- 6- أمين خزعل عبد، تدريب كرة القدم "المتطلبات الفسيولوجية والفنية"، بدون طبعة، المجتمع العربي للنشر والتوزيع عمان، 2013.
- 7- البساطي امر الله : قواعد واسس التدريب الرياضي وتطبيقاته ، دار المعارف ، الاسكندرية ، 1998.
- 8- بسيوطي أحمد: أسس ونظريات التدريب الرياضي، بدون طبعة دار الفكر العربي، القاهرة، 1997.
- 9- بطرس رزق الله : التدريب في مجال التربية البدنية ، جامعة بغداد ، العراق ، 1994.
- 10- ثامر محمد و واثق ناجي : كرة القدم عناصرها الايائية ، مطبعة جامعة الموصل ، بغداد ، 1989.
- 11- حسن السيد ابو عبده : الاتجاهات الحديثة في التخطيط وتدريب كرة القدم ، ط 1 ، مكتبة ومطبعة الاشعاع الفنية ، الاسكندرية ، مصر ، 2001.
- 12- حسن بن محمد قيس : اللياقة البدنية ، دار الهدى ، الجزائر ، 2010.
- 13- حنفي محمود مختار : الاسس العلمية في التدريب كرة القدم ، بدون طبعة ، دار الفكر العربي ، مصر ، 1988 ،
- 14- د. مجدي مصطفى الفاتح، د. محمد لطفي السيد: الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب، بدون طبعة، دار الهدى للنشر والتوزيع، مصر، 2002.
- 15- د. محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان: اختبار الأداء الحركي، بدون طبعة، دار الفكر العربي، 2008.

- 16- د.محمود بسيوني و د. فيصل ياسين الشاطي: نظريات وطرق التربية البدنية، ط2، ديوان المطبوعات الجامعية، 1992.
- 17- ريسان مجيد خريط : موسوعة القياس والاختبارات في التربية البدنية والرياضية ، ج1، جامعة بغداد ، العراق ، 1989.
- 18- سامي الصفار واخرون : كرة القدم ، ج 1 ، ط 1 ، مديرية دار الكتاب للطباعة والنشر ، جامعة المتوصل ، بغداد ، 1987.
- 19- سامي صفارة : كتاب منهجي في التربية البدنية والرياضية ، الطفيف للطباعة ، بغداد 1987.
- 20- الشاعر عبد الحميد اخرون : اساسيات علم الوظائف الاعضاء ، دار المستقبل للنشر والتوزيع ، عمان ، 1991.
- 21- طه اسماعيل واخرون : كرة القدم بين النظرية والتطبيق ، دار الفكر العربي ، مصر ، 1989.
- 22- عبد الخالق عصام الدين : التدريب الرياضي ، دار المعارف ، الاسكندرية، 1992.
- 23- عبد الله حين اللامي :الاسس العلمية للتدريب الرياضي ،الطفيف للطباعة ،بغداد ، 2004.
- 24- عصام عبد الحق الخالق :التدريب الرياضي دار المعارف ،الاسكندرية ، 1992.
- 25- فراح عبد الحميد توفيق : النواحي الفنية لمسابقات العدو والجري الحواجز والموانع ،دار الوفاء للطباعة والنشر ،الاسكندرية، 2004.
- 26- قاسم حسن :الاسس التدريبيه ،دار الفكر العربي ، عمان ، 1998.
- 27- كمال درويش ومحمد حسنين : التدريب الدائري ، دار الفكر العربي ، مصر ، 1984.
- 28- كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين : اللياقة البدنية ومكوناتها الاساسية ، ط3 ، دار الفكر العربي ، الاسكندرية ، 1997.
- 29- كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين: اللياقة البدنية ومكوناتها، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997.
- 30- محمد بسيوني، باسم فاضل: الإعداد النفسي للاعبين في كرة القدم، بدون طبعة، دار المعرفة، القاهرة، 1993.
- 31- محمد حسن علاوي : علم النفس الرياضي ، بدون طبعة ، مصر ، 1985.
- 32- محمد حسن علاوي :علم التدريب الرياضي ،دار المعارف ،الاسكندرية ، 1992.

- 33- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان : اختبارات الاداء الحركي ، مطبعة دار الصفاء ، مصر ، 1990 .
- 34- محمد رفعت : كرة القدم الشعبية العالمية ، دار البحار ، بيروت ، لبنان ، 1988 .
- 35- محمد صبحي حسنين: التقويم والقياس التربية البدنية (الجزء الأول)، دار الفكر العربي، القاهرة، 1995 .
- 36- محمد صبحي حسنين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ط6، دار الفكر العربي، القاهرة، 2004 .
- 37- محمد علي السيد :فسيولوجيا الرياضة ,مرجع سبق ذكره.
- 38- محمد نور عبد الحفيظ سويد :منهج التربية النبوية للطفل ، ط2 ، دار طيبة ، مكة المكرمة ، السعودية ، بدون سنة .
- 39- محمود عبدو ومفتي إبراهيم: الإعداد المتكامل للاعب كرة القدم، بدون طبعة، القاهرة، دار الفكر العربي، 1985 .
- 40- محمود عوض بسيوني وفيصل ياسين الشاطيء : نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية ، ديوان المطبوعات الجامعية ، بن عكنون ، الجزائر ، 1992 .
- 41- مفتي ابراهيم حماد :التدريب الرياضي الحديث ,دار الفكر العربي ,القاهرة ,2001 .
- 42- مفتي إبراهيم حمادة: التدريب الرياضي، بدون طبعة، دار الفكر العربي القاهرة، مصر، بدون سنة.
- 43- مفتي إبراهيم حمادة: التدريب الرياضي، بدون طبعة، دار الفكر العربي القاهرة، مصر، بدون سنة.
- 44- مفتي إبراهيم حمادة، التدريب الرياضي الحديث "تخطيط وتطبيق وقيادة"، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، بدون سنة.
- 45- مفتي إبراهيم محمد: الجديد في الإعداد المهاري والخططى للاعب كرة القدم، بدون طبعة، القاهرة، 1994 .
- 46- مفتي إبراهيم محمد: الجديد في الإعداد المهاري والخططى للاعب كرة القدم، بدون طبعة، القاهرة، 1994 .
- 47- مفتي إبراهيم محمد: تمرينات الإحماء والمهارات في برامج تدريب كرة القدم، بدون طبعة، مركز الكاتب للنشر، القاهرة، 1998 .

48- مهند حسن البشاوي , ابراهيم احمد الخوجا : مبادئ التريب الرياضي , دار وائل للنشر عمان
2005'

49- وحيد محبوب : علم الحركة والتعليم الحركي , دار الكتب للطباعة والنشر , جامعة الموصل , بغداد ,
1989.

ثانيا: المراجع باللغة الأجنبية.

- 1- Brikci .A: Physiologie appliqué aux activités sportives, op.cit.
- 2- Darnos.A,Diskos.A: L athlétisme a travers les siècles, Edition Alasutton, Paris.
- 3- Darnos.A,Diskos.A: L athlétisme a travers les siècles.op.cit
- 4- Desson.Drut.Dubois.hebrard.Hubich.Lacour.Monneret :Les courses, vol 1, Paris, 1989.
- 5- Dessons.H:les coures Editions Vigot, 1982.
- 6- Hanifi.A,Belhocine.M:Basse Physiologique physique de l activité, offre des publication universitaires, Alger, 2012.
- 8- Jurgen weinek : manuel dentrainement , edution vigot , paris , 1986.
- 9- Martin habil dornhof : leducation physique et sportif ,opu , alger, 1993.
- 10- Ron taelman : football techniques novells dentrainement , edition , amphora , paris , 1990.
- 7- Ronata.M:qlqes bases de l entraineme Edition Revue , Paris , 1985.
- 11- Topin bernard : preparation et entrainement du fottballeur edution omphora , paris , 1990.

رابعاً: قائمة المجلات العلمية.

1- مؤيد عبد الحميد شرف، كامل عبد الحسين ظاهر، "تأثير بعض التمارين الخاصة في تحسين السرعة والقوة السريعة لدى الطلاب خلال درس التربية الرياضية"، المجلد الرابع عشر، العدد الثاني، مجلة التربية الرياضية، جامعة بغداد، العراق، 2005.

2- نشرة الاتحاد الدولي لالعاب القوى : بطولة العالم في شتوتغارت , 1994 .

مواقع الانترنت :

1- <http://www.epsarabe.com>

ملاحق :

الملحق رقم (1) : يوضع افراد المجموعة التجريبية

الجنس	الوزن (كغ)	الطول	السن	الرقم
ذكر	55	1.68	16	1
ذكر	49	1.64	17	2
ذكر	50	1.67	17	3
ذكر	51	1.65	17	4
ذكر	58	1.80	18	5
ذكر	53	1.68	18	6
ذكر	59	1.68	18	7
	375	11.81	121	المجموع
	53.57	1.68	17.28	المعدل

الملحق رقم (02) : يمثل افراد مجموعة الضابطة

الجنس	الوزن (كغ)	الطول	السن	الرقم
ذكر	50	1.62	16	8
ذكر	48	1.60	16	9
ذكر	56	1.70	17	10
ذكر	52	1.69	17	11
ذكر	56	1.72	18	12
ذكر	57	1.70	18	13
ذكر	56	1.70	18	14
	375	11.73	120	المجموع
	53.57	1.67	17.14	المعدل

البرنامج التدريبي المقترح :

الايام	الاسبوع الاول
الاول	<ul style="list-style-type: none"> - جري خفيف لمدة 45 د - تمارين المرونة والتمدد - تمارين ايجدييات الجري (ABC) تقنيات الجري
الثاني	<ul style="list-style-type: none"> - جري خفيف لاجمء لمدة 30د - تمارين التمدد لمدة 10د - الجري في خطوط مستقيمة 6*80 م - 15*200م (35ثا – 40 ثا) استعادة الشفاء لمدة 15 د
الثالث	<ul style="list-style-type: none"> - جري خفيف في الطبيعة لمدة 50 د - تمارين المرونة والتمدد لمدة 190د - تمارين ايجدييات الجري (ABC) تقنيات الجري

الايام	الاسبوع التدريبي الثاني
الاول	<ul style="list-style-type: none"> - جري خفيف لمدة 30 د للاحماء - تمارين التمدد والمرونة 15 د - تمارين ابجديات الجري (1 كلم ABC) - تمارين لتنمية عضلات البطن 4*15 مرة . - خطوط مستقيمة 6*08 م . - جري خفيف لاستعادة الشفاء لمدة 15 د
الثاني	<ul style="list-style-type: none"> - جري خفيف لمدة 25 د . - تمارين التمدد 20 د. - الجري في خطوط مستقيمة 6*80 م . - 10*300 م (45 ثا – 50 ثا) مدة استعادة الشفاء 2 د . - جري لمدة 15 د لاستعادة الشفاء .
الثالث	<ul style="list-style-type: none"> - جري خفيف لمدة 40 د منها 25 د للاحماء - 10 د ايقاع (RYTHME) بمعدل 3.30 د / كم - جري خفيف لاستعادة الشفاء لمدة 5 د . - تمارين التمدد والمرونة 15 د.

الايام	الاسبوع التدريبي الثالث
الاول	<ul style="list-style-type: none"> - جري خفيف ومطول في الطبيعة لمدة 60د. - تمارين التمدد لمدة 10د - خطوط مستقيمة 6*86 م .
الثاني	<ul style="list-style-type: none"> - جري احماء لمدة 25 د. - تمارين التمدد والمرونة 15 د. - خطوط مستقيمة 6*80 م . - 1 *1000 م (3.10 - 3.20 د) مدة استعادة الشفاء 3 د. - 1 *800 م (2.30 - 2.35 د) مدة استعادة الشفاء 2.30 د . - 1 *600 م (1.45 - 1.50 د) مدة استعادة الشفاء 2 د. - 1 *500 م (1.30 - 1.35 د) مدة استعادة الشفاء 2 د . - جري خفيف لاستعادة الشفاء لمدة 15 د.
الثالث	<ul style="list-style-type: none"> - جري خفيف ومطول لمدة 50 د . - تمارين التمدد والمرونة 15 د. - عمل خطوط مستقيمة 4*80 م.

الايام	الاسبوع التدريبي الرابع
الاول	<ul style="list-style-type: none"> - جري خفيف لمدة 40 دمنها 25د للإحماء (تسخين) - 10د إيقاع (Rythme) 3 د – 3.25 د / كم . - 5د جري خفيف لاستعادة الشفاء . - تمارين المرونة والتمدد لمدة 10د
الثاني	<ul style="list-style-type: none"> - جري خفيف لمدة 40 د . - تمارين التمدد لمدة 15 د - التمارين الابدئية (ABC) 1.2 كم . - الجري في خطوط مستقيمة 8*80 م . - جري خفيف لاستعادة الشفاء لمدة 5 د.
الثالث	<ul style="list-style-type: none"> - جري خفيف لمدة 30 د للتسخين . - تمارين التمدد والمرونة 15 د . - خطوط مستقيمة 6*80 م . - 12*400م (1.8 د – 1.15 د) مدة الاستعادة الشفاء 1.30 د - جري خفيف لاستعادة لمدة 10 د .

الايام	الاسبوع التدريبي الخامس
الاول	<ul style="list-style-type: none"> - جري خفيف في الطبيعة لمدة 50 د . - تمارين التمدد والمرونة 15د - خطوط مستقيمة 6*80م
الثاني	<ul style="list-style-type: none"> - جري خفيف لمدة 30د للإحماء - التمارين الأبجدية (ABC) 1كلم. - تمارين لتنمية عضلات البطن 4*20مرة . - تمارين لتنمية عضلات القطن 4*20مرة - تمارين لتنمية عضلات العضدين 4*20 مرة - خطوط مستقيمة 6*80م - جري خفيف لاستعادة الشفاء لمدة 10 د
الثالث	<ul style="list-style-type: none"> - جري خفيف لمدة 30د للإحماء - تمارين التمدد والمرونة لمدة 10 د - خطوط مستقيمة 6*80م - 1*800م (2.30د – 2.35د) مدة استعادة الشفاء 2.30 د . - 1*600م (1.40د – 1.45 د) مدة استعادة الشفاء 2د. - 1*400 م (1.10 د – 1.20د) مدة استعادة الشفاء 1.30. - 2*200م (35 ثا – 40 ثا) مدة استعادة الشفاء 1 د . - جري خفيف لاستعادة الشفاء لمدة 10 د .

--	--

الايام	الاسبوع التدريبي السادس
الاول	<ul style="list-style-type: none"> - جري خفيف في الطبيعة لمدة 60د - تمارين التمدد والمرونة لمدة 10د - تمارين أجمديات الجري
الثاني	<ul style="list-style-type: none"> - جري خفيف في الطبيعة لمدة 40د - 25د جري الإحماء - 10د إيقاع (Rythme) 3.15 د – 3.20 د / كم . - جري خفيف لاستعادة الشفاء لمدة 10د
الثالث	<ul style="list-style-type: none"> - جري خفيف لمدة 30د للإحماء - تمارين التمدد والمرونة لمدة 10 د - تمارين أجمديات الجري - خطوط مستقيمة 8*80م - 400*12م (1.8 د – 1.15د) مدة استعادة الشفاء 1.30د. - جري خفيف لاستعادة الشفاء لمدة 10 د

الايام	الاسبوع التدريبي السابع
الاول	<ul style="list-style-type: none"> - جري خفيف في الطبعة لمدة 50د - تمارين التمدد والمرونة لمدة 15 د - تمارين أجمديات الجري - خطوط مستقيمة 8*80م - جري خفيف لاستعادة الشفاء لمدة 10 د
الثاني	<ul style="list-style-type: none"> - جري خفيف لمدة 30د للإحماء - التمارين الأجمدية (ABC) - تمارين لتنمية عضلات البطن 1.15 مرة - تمارين لتنمية عضلات القطن 4*20 مرة - تمارين لتنمية عضلات العضدين 4*20 مرة - خطوط مستقيمة 8*80م. - جري خفيف لاستعادة الشفاء لمدة 10د.
الثالث	<ul style="list-style-type: none"> - جري خفيف لمدة 30د للإحماء - تمارين التمدد والمرونة لمدة 15 د - خطوط مستقيمة 8*80م - 1*500م (1.30 - 1.35د) مدة استعادة الشفاء 2د - 3*400م (1.8 - 1.15د) مدة استعادة الشفاء 1.30د. - 4*200م (35-40ثا) مدة استعادة الشفاء 1د. - جري خفيف لاستعادة الشفاء لمدة 10 د.

ملخص الدراسة :

عنوان الدراسة : تأثير التدريب المستمر على نتائج عدائي المسافات النصف الطويلة اثناء التحضير البدني العام

هدف الدراسة :

تهدف هذه الدراسة إلى الكشف عن اثر طريقة التدريب المستمر على نتائج عدائي المسافات النصف طويلة اثناء التحضير البدني العام وهذا من خلال إبراز اثر التدريب المستمر على نتائج عدائي المسافات النصف طويلة, وكذلك الفائدة العلمية التي تحملها هذه الدراسة في المجال البحث العلمي .

مشكلة الدراسة:

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

فرضيات الدراسة :

الفرضية العامة: للتدريب المستمر اثر على نتائج عدائي المسافات النصف طويلة اثناء مرحلة التحضير البدني العام (16-18 سنة) .

إجراءات الدراسة الميدانية :

العينة : تمثلت في فريق عدائي الحماية المدنية لألعاب القوى بالمسيلة كمجموعة ضابطة وتجريبية.

المجال الزمني : كانت فترة تطبيق البرنامج التدريبي المقترح على العينة التجريبية ابتداء من

2019/02/10.

المجال المكاني : مضمار العاب القوى بالمركب الاولمبي (ورتال البشير)

المنهج المستخدم : اعتمد المنهج التجريبي لملاءمته لموضوع الدراسة

الأدوات المستعملة في الدراسة : استعملت الأدوات بسيطة , الميقاتي , الصافرة , علامات لتوضيح المضمار.

النتائج المتوصل إليها:

نتائج المجموعة التجريبية في الاختبارين البعدين بعد تطبيق البرنامج تحسنت و كانت أفضل من نتائج المجموعة الضابطة والتي لم تعتمد البرنامج الهادف والمناسب .

استخلاصات واقتراحات :

- بإمكان المدربين في الالعب القوى ان يطوروا الصفات البدنية وذلك باعتماد برنامج تدريبي على النحو علمي ومناسب
- اعتماد المدربين على تطوير طريقة التدريب المستمر في عدو المسافات النصف الطويلة من شأنه ان يطور مستوى النتائج
- اجراء دراسة مشاهمة على تدريبات طريقة التدريب المستمر الخاصة للكشف أكثر عن اثرها في نتائج عدائي المسافات النصف طويلة

Résumé de l'étude:

Titre de l'étude: Effet de la formation continue sur les résultats de demi-distances lors de la préparation physique générale

Objectif d'étude:

Le but de cette étude est de découvrir l'effet de la méthode de formation continue sur les résultats de demi-longues distances lors de la préparation physique générale, en soulignant l'effet de la formation continue sur les résultats des demi-longues distances, ainsi que l'intérêt scientifique de cette étude dans le domaine de la recherche scientifique.

Problème d'étude:

L'entraînement continu a-t-il un impact sur les résultats des demi-longues distances au cours de la phase de préparation physique générale?

Hypothèses d'étude:

Hypothèse générale: L'entraînement continu a un effet sur les résultats des agresseurs à mi-distance pendant la phase de préparation physique générale (16 à 18 ans).

Procédures d'étude sur le terrain:

L'échantillon: représenté dans l'équipe hostile de la protection civile de l'athlétisme en tant que groupe de contrôle et expérimental.

Domaine temporel: la période d'application du programme de formation proposé sur l'échantillon pilote allait du

10/02/2019.

Champ spatial: piste d'athlétisme olympique (Rital Al Bashir)

Programme utilisé: l'approche expérimentale a été adoptée en fonction du sujet de l'étude

Outils utilisés dans l'étude: Utiliser des outils simples, une minuterie, un sifflet, des panneaux pour clarifier la piste.

Résultats:

Les résultats du groupe expérimental dans les deux post-tests postérieurs à l'application du programme se sont améliorés et sont meilleurs que ceux du groupe témoin, qui n'a pas adopté le programme ciblé et approprié.

Conclusions et suggestions:

- Les entraîneurs d'athlétisme peuvent développer des qualités physiques en adoptant un programme d'entraînement aussi scientifique que approprié.
- L'adoption d'entraîneurs pour développer la méthode de formation continue sur les demi-distances ennemies qui développeraient le niveau de résultats
- Mener une étude similaire sur la formation de la méthode de formation continue spéciale pour en savoir plus sur l'impact sur les résultats des distances longues distances

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

