



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد بوضياف المسيلة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



الرقم التسلسلي:

الرمز:

القسم: التدريب الرياضي
الشعبة: التدريب رياضي
التخصص: تحضير بدني

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة (ماستر)

دراسة تحليلية لبعض المتغيرات البدنية لعدائي المسافات
المتوسطة خلال الموسم الرياضي ودورها في مراقبة الحالة
الجسمية للرياضي

إشراف الاستاذ:

الدكتور شنافي ميلود

اعداد الطالب:

+ فالي نورالدين

السنة الجامعية: 2020/2019



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

((وَمَا أُوتِيتُمْ مِنَ الْعِلْمِ

إِلَّا قَلِيلًا))

الآية 85 سورة الإسراء

إِهْدَاء

الى ينبوع الحنو ورمز الصفاء الى قلبين كلهما حب ووفاء

الى من سهر من أجلي وكابدا الشقاء :

أمي وأبي حفظهما الله ورعاهما .

الى إخوتي وأخواتي الأعزاء على نفسي

الى كل من ساهم في مساعدتي على إنجاز هذا

العمل المتواضع الى زملائي في المعهد وكل

أساتذته وعماله

الى كل أصدقائي من قريب أو من بعيد

أهدي كل حرف أوردته في هذه الرسالة

- فالي نورالدين

شكره و عرفان

أشكر الله سبحانه وتعالى لأنه أمدني بالصحة والعافية
لإتمام هذا العمل، وبعد أخص بالشكر
الأستاذ الدكتور شنافي ميلود
على متابعته

لجميع مراحل إنجاز هذا البحث المتواضع بصدر رجب،
فأسأل الله أن يزيده فضلا على فضل،
وعلما على علم ونورا على نور.
كما أشكر كل من أعانني في إعداد هذا العمل
المتواضع بأي وجه كان.
وأسأل الله أن يجزيهم عني أحسن الجزاء
• فالي نورالدين

قائمة المحتويات

	شكر
	إهداء
	قائمة المحتويات
	قائمة الجداول
	قائمة الاشكال
	الملخص باللغة العربية
	الملخص باللغة الإنجليزية Abstract
أ	مقدمة
	الجانب المنهجي
الصفحة	الفصل الأول: الإطار العام للدراسة
03	1 - 1 - إشكالية الدراسة
04	1 - 2 - فرضيات الدراسة
05	1 - 3 - أهمية الدراسة
05	1 - 4 - أهداف الدراسة
06	1 - 5 - تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة
07	1 - 6 - الدراسات السابقة
12	1 - 7 - مميزات الدراسة الحالية
	الجانب النظري
الصفحة	الفصل الثاني:
14	تمهيد
14	2- نشأة العاب القوى
15	2-1- تاريخ العاب القوى في الجزائر
15	2-1-1- تاريخ العاب القوى في الجزائر قبل الاستقلال

15	2-1-2- تاريخ العاب القوى في الجزائر بعد الاستقلال
16	2-2- تعريف العاب القوى
16	2-3- أهمية ألعاب القوى
16	2-3-1- الناحية التربوية
17	2-3-2- الناحية البدنية
17	2-3-3- الناحية المهارية والحركية
17	2-3-4- الناحية الوظيفية
18	2-4- عائلات ألعاب القوى
18	2-4-1- الجري
18	2-4-2- القفز
18	2-4-3- الرمي
18	2-4-4- المشي
19	2-4-5- العشاري
20	2-5- مراحل المضمار لعدائي المسافات المتوسطة
21	2-5- التدريب الرياضي
21	2-5-1- تعريف التدريب
22	2-5-2- أهداف التدريب
23	2-5-3- أساليب وطرق التدريب الرياضي
27	خلاصة
الصفحة	الفصل الثالث:
29	تمهيد
29	3- المسافات المتوسطة
29	3-1- نبذة تاريخية لسباقات المسافات المتوسطة
30	3-2- تصنيف فعالية الركض المسافات النصف الطويلة
30	3-3- تعريف المسافات النصف الطويلة
30	3-3-1- فعالية الركض 800 متر
31	3-3-2- فعالية الركض 1500 متر
31	3-4- خاصية السباق (800م-1500م)

32	3-5- النواحي الفنية لجري المسافات المتوسطة
33	3-6-متطلبات متسابق المسافات المتوسطة
33	3-6-1-الصفات البدنية المحددة للأداة
36	3-6-2-المتطلبات الطاقوية لمتسابق النصف الطويل
38	3-6-3-المتطلبات المرفولوجية
38	3-6-4-المتطلبات النفسية
39	3-7-طرائق تدريب جري المسافات المتوسطة
39	3-7-1-طريقة التدريب الفتري
40	3-7-2-طريقة التدريب الفارتك
41	3-7-3-طريقة التدريب المستمر
41	3-8-الخطط في جري المسافات المتوسطة
41	3-8-1-الخطط الجماعية
42	3-9-العناصر البدنية الخاصة لعدائي المسافات المتوسطة
42	3-9-1-التحمل الخاص
44	3-9-2-التحمل العام
44	3-9-3-التحمل الأساسي
44	3-9-4-السرعة والقوة العضلية في السباقات المتوسطة والطويلة
45	خلاصة
	الجانب التطبيقي
الصفحة	الفصل الرابع: منهجية الدراسة
47	تمهيد
47	4-1- الدراسة الاستطلاعية
48	4-2- منهج الدراسة
48	4-3- متغيرات الدراسة
48	4-4- مجتمع وعينة الدراسة
48	4-5- اساليب جمع البيانات (أدوات جمع البيانات)
49	4-5-1- اختبار سرعة 35 متر.
50	4-5-2- اختبار البيب 5.2.

52	4-6- الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة (الصدق، الثبات، الموضوعية)
52	4-7- تصميم الدراسة والمعالجة الإحصائية
52	4-8- خطوات إجراء الدراسة الميدانية
52	خلاصة
الصفحة	الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج
55	5-1- عرض وتحليل ومناقشة النتائج
57	5-2- أوجه التشابه والاختلاف بين الدراسة الحالية والدراسات السابقة
الصفحة	الفصل السادس: الاستنتاجات والاقتراحات
60	6-1- الاستنتاجات
60	6-2- الاقتراحات
63	- قائمة المصادر والمراجع

الملخص باللغة العربية:

عنوان الدراسة الرئيسي: دراسة تحليلية لبعض المتغيرات البدنية لعدائي المسافات المتوسطة خلال الموسم الرياضي ودورها في مراقبة الحالة الجسمية للرياضي.
أهداف الدراسة:

- الكشف عن الأسباب الحقيقية التي تعيق أفضل النتائج ومعالجتها تجنباً للتأثير السلبي على الرياضيين.
- التعرف على مدى مساهمة هذه المتغيرات (التحمل والسرعة) في مراقبة الحالة الجسمية للرياضي.
- التعرف على الحالة الجسمية للرياضي واعطائه التوجيهات اللازمة لتحسين النقاأص.
- تمكن المدرب من التعرف على التطورات والنقاأص التي قد يواجهها العداء خلال الحصص التدريبية وذلك عن طريق الاختبارات.

إشكالية الدراسة:

هل للدراسة التحليلية لبعض المتغيرات البدنية لعدائي المسافات المتوسطة خلال الموسم الرياضي دور في مراقبة الحالة الجسمية للرياضي؟
فرضيات الدراسة:

- (1) تساهم بعض المتغيرات البدنية لعدائي المسافات المتوسطة خلال الموسم الرياضي في مراقبة الحالة الجسمية للرياضي.
- (2) توجد علاقة طردية لبعض المتغيرات البدنية لعدائي المسافات المتوسطة خلال الموسم الرياضي في مراقبة الحالة الجسمية للرياضي.

مجتمع وعينة الدراسة: مجتمع البحث في لغة العلوم الإنسانية هو "مجموعة عناصر لها خاصية أو عدة خصائص مشتركة تميزها عن غيرها من العناصر الأخرى والتي يجري عليها البحث" إن المجتمع يعتبر شمول كافة وحدات الظاهرة التي نحن بصدد دراستها.
منهج الدراسة: المنهج العلمي المستخدم في هذه الدراسة هو المنهج الوصفي.

Abstract in English :

The main title of the study: An analytical study of some physical variables of middle-distance runners during the sports season and their role in monitoring the physical condition of an athlete.

Objectives of the study :

- To uncover and address the real causes that hinder the best results in order to avoid a negative impact on athletes.
- Knowing the extent to which these variables (endurance and speed) contribute to monitoring an athlete's physical condition.
- • Knowing the athlete's physical condition and giving him the necessary directions to improve the deficiencies.
- The trainer was able to identify the developments and deficiencies that the runner might face during the training sessions, through tests.

The problem of the study:

Does the analytical study of some physical variables of middle distance runners during the sports season have a role in monitoring the physical condition of an athlète ?

Study hypothèses :

- 1) Contribute physical paramètres of middle–distance runners during the sports season contribute to monitoring the athlete's physical condition.
- 2) There is à positive relationship for some physical variables of middle distance runners during the sport season in monitoring the physical condition of an athlete.

Study Population and Sample: The research community in the language of the human sciences is “a group of elements that have one or several common characteristics that distinguish them from other elements on which the research is conducted.” Society considers the inclusion of all units of the phenomenon that we are about to study.

Study Approach: The scientifique méthode used in this study is the descriptive méthode.

مقدمة



مقدمة:

أصبح للتدريب الرياضي مفهوم واسع يقوم على اساس منهاج وعملية مدروسة تستند على القواعد العلمية البحتة تلك تعود على الرياضة بفوائد تمكنك من ربح الوقت وتفادي الضرر البدني، لذا فالرفع من المستوى البدني في رياضة ألعاب القوى يجب ان يعتمد على القواعد وخصوصيات تطبق بكل اتقان لها من اهمية بالغة في تطوير تنمية القدرات البدنية لكل رياضة. وتعد رياضة ألعاب القوى من الأشكال الرياضية الأساسية والمفيدة لرفع الكفاءة والقدرة الصحية والبدنية والعملية للفرد. وهي من الرياضات العريقة في الألعاب الأولمبية القديمة وعروس الألعاب الأولمبية الحديثة. وعرفت من أولى الرياضات الأولمبية حيث شملت عدة اختصاصات مختلفة، والتي قسمت الى مسابقات الجري، المشي، والمسابقات المشتركة كما تخلق في الفرد التكامل البدني والمهارى والأخلاقي حيث تقدم لممارسيها فوائد كثيرة ومتعددة الجوانب منها البدنية، الصحية والنفسية وكل هذه الفوائد يمكنك تحقيقها عن طريق الاستمرارية في التدريبات المنتظمة والمنسقة لمختلف الفعاليات في هذه الرياضة.

كما ان التقدم الملحوظ في الانجاز الرقمي لكافة المسابقات في ألعاب القوى وعلى وجه الخصوص الركض للمسافات القصيرة، انما يعكس مقدارا من المعارف والمعلومات العلمية، التي تساهم في احداث تطور كبير في الاداء الحركي.

حتى يصل الى حدود الانجاز، ولقد أكدت الدراسات الحديثة والخبرات الميدانية لأحسن المدربين في المسافات المتوسطة أن اكتشاف الشباب الموهوبين ذو القدرات الجيدة في العدو يكونون الأكثر انسجاما في عملية التدريب الرياضي بالرغبة والاندفاع العالي. وهذه واحدة من أساسيات التدريب التي تهدف الى تطوير النتيجة الرياضية، كما هو الشأن بالنسبة للعداء العالمي " جيرمي وارنر " وغيره كمن العدائين العالميين حيث يعد الركض للمسافات القصيرة من الفعاليات الأكثر حيوية والجذابة للرياضيين، ومع التقليل المستمر للأرقام القياسية في هذا الاختصاص، ازداد تركيزنا وبشكل كبير على استخدام أكثر الطرائق التدريبية قصد مساعدة العدائي على الرفع من مستوى انجازاتهم الرياضية.

ودرستنا هذه تنصب على موضوع يليق بالدراسة والذي يبقى محمل نقاش وتساؤلات في الوسط الرياضي، من مدربين وعدائين والمتمثل في دراسة تحليلية لبعض المتغيرات البدنية (التحمل والسرعة) لعدائي المسافات المتوسطة (800م و1500م) خلال الموسم الرياضي ودورها في مراقبة الحالة الجسمية للرياضي.

الفصل الأول



الإطار العام للدراسة



- | | |
|-------------------------------|------|
| إشكالية الدراسة | -1-1 |
| فرضيات الدراسة | -2-1 |
| أهمية الدراسة | -3-1 |
| أهداف الدراسة | -4-1 |
| تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة | -5-1 |
| الدراسات السابقة | -6-1 |
| مميزات الدراسة الحالية | -7-1 |

1-1- إشكالية الدراسة:

لقد أصبحت ألعاب القوى من بين الرياضات التي تحتل مكانة مرموقة في الأوساط الرياضية مما جعلها تستقطب جمهورا واسعا بفعل التطور الكبير الذي بلغته والتطورات العديدة التي شهدتها من حيث الطرق التدريبية والمناهج العلمية المستخدمة الا ان العاب القوى أصبحت من أهم النشاطات الرياضية في معظم دول العالم.

وتعتبر الجزائر من بين الدول التي أولت اهتماما كبيرا، فتعتبر الرياضة الثانية من حيث الشعبية بعد كرة القدم فهي تتميز بعنصر التشويق لكل من اللاعب والمتفرج وسهولة من حيث التعلم والتقدم فيها كما أن قوانينها بسيطة.

يسعى كل انسان للوصول الى أفضل قدر ممكن من اللياقة البدنية كي يتمكن من مقاومة صعوبات الحياة الصحية منها والعملية لما لهذا الامر من أهمية كبرى على حياة الفرد حتى أصبحت نسبة كبيرة من المجتمعات تمارس النشاطات الرياضية بحالة دائمة ومستمرة دون انقطاع. (كمال جمال الرضي: 2004، ص3)

وقد خطى التدريب الرياضي خطوات واسعة في طريق العلم، من خلال التوسع في استخدام العلوم المرتبطة به والتي أثرت في عملياته، فاستخدمها في تطوير ذاته، وفي ذات الوقت تم تدعيم الكثير من مبادئه واستحدثه الكثير من قواعده، وكان نتيجة ذلك التطور غير المسبوق في نتائج رياضات المستويات العليا، ويتوقف المستوى العالي لجري المسافات القصيرة على عناصر كثيرة والتي يجب أن يعدلها المتسابق بدنيا ومهاريا ونفسيا وتخطيطيا، هذا بالإضافة الى القياسات الانثروبومترية. (المدرسة العليا للأساتذة: 1997، ص103)

وان التدريب الرياضي البدني المبني على أسس علمية له أثر فعال في تقديم مستوى الرياضيين ويعتبر الأهم من بين مكونات المستوى العالي لمتسابقى المسافات المتوسطة والعمود الفقري لها. ويتمثل الاعداد البدني في تطوير الصفات البدنية وطرق تنميتها، نجد كفاءة المدرب لها دور هام في بلوغ الرياضيين المستوى العالي، فالمدرب هو محور عمليات التدريب فنجاحها يعتمد في الأساس على توافر خصائص وسمات وقدرات ومعارف ومهارات محددة لدى المدرب، فنقص اهتمام المدربين بكل من (التحمل والسرعة) في مراحل التدريب له أثر سلبي

في تدني مستوى عدائي المسافات المتوسطة (800م و1500م) ومن هنا تم طرح الاشكال التالي:

هل للدراسة التحليلية لبعض المتغيرات البدنية لعدائي المسافات المتوسطة خلال الموسم الرياضي دور في مراقبة الحالة الجسمية للرياضي؟

1-1-1-التساؤلات الجزئية:

- هل تساهم بعض المتغيرات البدنية لعدائي المسافات المتوسطة خلال الموسم الرياضي في مراقبة الحالة الجسمية للرياضي؟
- هل توجد علاقة لبعض المتغيرات البدنية لعدائي المسافات المتوسطة خلال الموسم الرياضي في مراقبة الحالة الجسمية للرياضي؟

1-2-الفرضية العامة:

لدراسة التحليلية لبعض المتغيرات البدنية لعدائي المسافات المتوسطة خلال الموسم الرياضي دور في مراقبة الحالة الجسمية للرياضي.

1-2-1-الفرضيات الجزئية:

- تساهم بعض المتغيرات البدنية لعدائي المسافات المتوسطة خلال الموسم الرياضي في مراقبة الحالة الجسمية للرياضي.
- توجد علاقة طردية لبعض المتغيرات البدنية لعدائي المسافات المتوسطة خلال الموسم الرياضي في مراقبة الحالة الجسمية للرياضي.

1-3- أهداف الدراسة:

من الأكيد أن لكل دراسة يقوم بها الباحثون أثناء معالجتهم لأي موضوع قصد الوصول إلى نتائج مرضية ومقنعة تعود عليهم بفائدة علمية ومعرفية، كما تعد المحاولة لرفع الكفاءات وإعطاء بعض التفسيرات لبعض الحقائق الغامضة ومن خلال هذه الدراسة تهدف إلى:

- تمكن المدرب من التعرف على التطورات والنقائص التي قد يواجهها العداء خلال الحصص التدريبية.
- التعرف على مدى مساهمة هذه المتغيرات البدنية في مراقبة الحالة الجسمية للرياضي.
- التعرف على الحالة الجسمية للرياضي لإعطاء التوجيهات اللازمة لتقديم الأفضل.
- الكشف عن الأسباب الحقيقية التي تعيق أفضل النتائج ومعالجتها تجنباً للتأثير السلبي على الرياضيين.

1-4- أهمية الدراسة:

- تقديم معلومات نظرية لعدائي المسافات المتوسطة خلال موسمهم الرياضي.
- تساعد المدربين في الرفع من الكفاءة البدنية للعدائين.
- تساهم في إنجاز سجل خاص بالحالة الجسمية للعداء مما يساعد المدرب في معرفة التطورات والنقائص الخاصة بالعداء.

1-5- تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة:

- المسافات المتوسطة (إجرائياً):
هو نوع من أنواع سباقات الجري يضم سباقات 800 متر و 1500 متر عند النساء والرجال.

• التدريب الرياضي (إجرائيا):

هو عملية تهدف إلى تحسين القدرات وتطوير المهارات بشكل نوعي وكمي وفقا لمواصفات الاختصاص الرياضي.

• التحمل (إجرائيا):

هي قدرة الرياضي على ممارسة نشاطه لفترة طويلة من الزمن، يستخدم عادة في التمارين الهوائية واللاهوائية.

• السرعة (إجرائيا):

يستخدم للتعبير عن الاستجابات العضلية الناتجة عن التبادل السريع ما بين حالة الانقباض والانبساط العضلي.

• القوة العضلية (إجرائيا):

هي مدى مقاومة عضلة أو مجموعة من العضلات لجهد معين.

• طريقة التدريب الفتري (إجرائيا):

هي طريقة من طرق التدريب تتميز بتخلل فترات راحة بينية بين التمارين والمجموعات حيث كل تمرين تعقبه فترة راحة ثم يأتي التمرين الموالي.

• طريقة التدريب الفارتك (إجرائيا):

هي طريقة من طرق التدريب تكون على شكل جري مستمر لمسافات مختلفة تكون قصيرة ومتوسطة وطويلة وبسرعة أيضا مختلفة تكون قصوى وعالية ومتوسطة.

• طريقة التدريب المستمر (إجرائيا):

وهي القيام بعدة تمارين تكون شدتها منخفضة وراحتها سلبية لمدة معينة.

1-6- الدراسات السابقة والمشابهة:

الدراسة 1: دراسة خنفر أسامة (2014).

عنوان الدراسة:

انعكاس كثافة التدريبات أثناء مرحلة ما قبل المنافسات على اللياقة البدنية لرياضي المسافات المتوسطة (17-18 سنة).

أهداف الدراسة:

- التعرف على الانعكاسات التي تولدها كثرة التدريبات وكثافتها.
- معرفة مدى انعكاس كثافة التدريبات الرياضية على مستوى أداء الرياضيين.
- إبراز دور وأهمية اللياقة البدنية لعَدائي المسافات المتوسطة.
- تسليط الضوء على أهمية التحضير البدني خلال مرحلة المنافسة.
- الكشف عن الأسباب الحقيقية التي تعيق أفضل النتائج ومعالجتها تجنباً للتأثير السلبي على أداء الرياضيين.

مجتمع وعينة الدراسة:

تمثلت عينة البحث في مجموعة من رياضي ألعاب القوى المتمثلة في 20 رياضي من نادي أمل راس الوادي لألعاب القوى و 10 مدربين، وكان اختيار عينة البحث بطريقة قصدية أي العمدية.

منهج الدراسة: المنهج العلمي المتبع في هذه الدراسة هو المنهج الوصفي.

أهم النتائج:

- ما يؤكد صحة الفرضية الأولى التي أقرت بأن لكثافة التدريبات انعكاس سلبي على التحضير البدني لرياضي المسافات المتوسطة.
- ما يؤكد صحة الفرضية الثانية التي أقرت بأن لكثافة التدريبات انعكاس سلبي على أداء رياضي المسافات المتوسطة.

- ما يؤكد صحة الفرضية الثالثة التي أقرت بأن للمدة المخصصة خلال مرحلة المنافسة دور سلبي على أداء رياضي المسافات المتوسطة.

الدراسة 2: حسين خريفي (2017)

عنوان الدراسة :

أثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب التكراري على تطوير تحمل السرعة لدى عدائي المسافات النصف طويلة صنف أشبال 15-17 سنة.

أهداف الدراسة:

- التعرف على صفة تحمل السرعة في تحسين كفاءة العدائين في المنافسات 1500 متر.
- التعرف على مدى أثر البرنامج التدريبي بالطريقة التكرارية الذي يتناسب مع تطوير تحمل السرعة.
- التعرف على أفضلية البرنامج بالطريقة التكرارية والبرنامج المعتاد (المتبع)، في تحسين تطوير تحمل السرعة لدى عدائي المسافات النصف طويلة صنف أشبال (15-17) سنة.

مجتمع وعينة الدراسة:

اعتمد الباحث في بحثه هذا بأن يكون مجتمع البحث الأصلي خاص بنوادي ألعاب القوى بولاية المسيلة عددهم 3 نوادي، والتي تضم 18 عداء من صنف الأشبال (15-17) سنة. منهج الدراسة: اعتمد الباحث على المنهج التجريبي وابتاع طريقة المجموعات المتكافئة.

أهم النتائج:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في تحمل السرعة لدى المجموعة التجريبية.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي لتحمل السرعة.

الدراسة 3: دراسة كريم عبد الحسين جابر(2009).

عنوان الدراسة :

أثر تطوير التحمل الخاص بأسلوبي، ركض المستقيم والقوس على المرتفع والمنحدر، والتثقيل بالمضمار في إنجاز ركض 1500م.

أهداف الدراسة:

يهدف البحث إلى تطوير إنجاز ركض 1500م بتطوير التحمل الخاص من خلال صفتي (تحمل القوة - تحمل السرعة) باستخدام أسلوبي:

- ركض المستقيم والمقوس على المرتفع والمنحدر.
- الركض بالتثقيل على المضمار .

مجتمع وعينة الدراسة:

فقد اشتملت على المجال البشري المتمثل بعنصرين مراكز شباب الديوانية بأعمار 16-17 سنة بركض 1500 متر للموسم 2008 والبالغ عددهم 20 لاعبا.

منهج الدراسة: حيث اعتمد الباحث على المنهج التجريبي لكلا المجموعتين.

أهم النتائج:

- وجود تطور في إنجاز ركض 1500 متر من خلال تدريبات المرتفع والمنحدر أفضل من تدريبات المضمار وذلك من خلال زيادة معدل سرعة الركض للمجموعة الأولى.

الدراسة 4: دراسة مختاري عبد القادر 2006.

عنوان الدراسة:

توظيف التدريب الدائري والمستمر في تطوير القدرات اللاهوائية والهوائية للناشئين في جري المسافات المتوسطة.

أهداف الدراسة:

اقترح برنامج تدريبي لتحسين نتائج جري (800م و1500م) لدى الرياضيين الناشئين.

مجتمع وعينة الدراسة:

تم الدراسة على عدائي المسافات المتوسطة لفريق ألعاب القوى لولاية مستغانم وبلغ عددهم 15 تراوحت أعمارهم ما بين (13-15) سنة، وبلغ عدد العينة 30 عداء.

أدوات الدراسة: استخدم الباحث الاختبارات البدنية والاستبيان.

منهج الدراسة: تم استخدام المنهج التجريبي.

أهم النتائج:

- توصل الباحث الى أنه توجد فروق دالة إحصائية بين العينة التجريبية والضابطة وذلك لصالح العينة التجريبية.
- استخدام التدريب الدائري والمستمر يساهم في تحسين القدرات اللاهوائية والهوائية في جري المسافات المتوسطة لدى الناشئين.

الدراسة 5: دراسة نوري عمر سنة 2008.

عنوان الدراسة :

أثر التدريب الفكري على تطوير بعض الصفات البدنية لدى عدائي المسافات المتوسطة (800م - 1500م).

أهداف الدراسة :

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

مجتمع وعينة الدراسة:

تم اختيارها بالطريقة المقصودة والبالغ عددها 20 عداء، تم تقسيمها الى عينة ضابطة وعينة تجريبية.

منهج الدراسة: استخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك لملائمته لطبيعة البحث.

أدوات الدراسة:

تم استخدام اختبارات بدنية وفسولوجية.

أهم النتائج:

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

الدراسة 6: دراسة ساسي محمد 2013.

عنوان الدراسة:

أثر برنامج تدريبي مقترح لتحسين الإنجاز الرقمي في سباق 1500 متر للأشبال (15-17 سنة في مرحلة المنافسة).

أهداف الدراسة:

تحديد أثر البرنامج التدريبي المقترح على تحسين الإنجاز الرقمي في 1500 متر في مرحلة المنافسة.

مجتمع وعينة الدراسة:

تشمل عينة البحث 16 عداء أشبال منخرطين في نادي الاتحاد العين الصفراء ونادي غزلان الصحراء بالعين الصفراء وقد تم اختيارهم بطريقة مقصودة وتم تقسيمهم الى عينتين. **منهج الدراسة:** استخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك لملائمته لطبيعة البحث.

أهم النتائج:

- البرنامج التدريبي المقترح يؤثر إيجاباً على تحسين الإنجاز الرقمي في 1500 متر في مرحلة المنافسة.

❖ التعليق على الدراسات السابقة والمثابرة:

إنه ومما لاشك فيه أن الدراسات السابقة والمثابرة تعتبر كنقطة بداية لفك الغموض والتعجب وجميع التساؤلات والعراقيل التي يمكن أن تواجهنا في البحث، حيث أفادتنا الدراسات السابقة والمثابرة في إعطائنا لمحة ولو بسيطة عن موضوعنا المدروس، كذلك إفادتنا في التعرف على المنهجية المناسبة لدراسة الموضوع بما فيها من استنتاجات واقتراحات وكذلك التعرف على الصعوبات التي واجهتهم في بحوثهم قصد محاولة تجنبها قدر المستطاع، بالإضافة الى معرفة الأخطاء سواء كانت علمية أو منهجية والاستفادة من هذه الأخطاء لمحاولة عدم الوقوع فيها، حيث أنه لا يوجد بحث خال من الأخطاء لذلك وجب علينا كطلبة التعلم من أخطاء البحوث السابقة.

❖ فوائد الدراسات السابقة والمشابهة:

- تفيد هذه الدراسات في اختيار المنهج المتبع حيث لها نفس المنهج المتبع في دراستنا الحالية.
- في بعض الدراسات تحتوي على نفس أداة الدراسة وهي الاختبارات التي نود تطبيقها مما يسهل لنا في مقارنة النتائج.
- أفادتنا بعض الدراسات بأن لها نفس المتغير في دراستنا الحالية.

1-7- مميزات الدراسة الحالية:

- الكشف عن الأسباب الحقيقية التي تعيق أفضل النتائج ومعالجتها تجنباً للتأثير السلبي على أداء الرياضيين.
- موضوع حديث، لم يتناول من قبل بصفة واضحة وتفصيلية.

الفصل الثاني

الجانب النظري:



- 2- ألعاب القوى
- 2-1- نشأة ألعاب القوى
- 2-2- تعريف ألعاب القوى
- 2-3- أهمية ألعاب القوى
- 2-4- عائلات ألعاب القوى
- 2-5- مراحل المضمار لعدائي المسافات المتوسطة
- 2-6- التدريب الرياضي

تمهيد:

لقد مارس الانسان منذ القدم تسلق الجبال وعبور الاودية وكذا المرور عبر الحفر والخنادق فكان القيام بهذه الاعمال لطبيعة عصره.

ومن هذا يتضح لنا ان الانسان بطريقة لا ارادية قام بالحركات منها القفز، المشي والجري. ويعتبر هذا الاخير من الانشطة الرياضية الفطرية البسيطة وهو من ضمن الحركات الاساسية التي يقوم بها الرياضي في جميع الاختصاصات وعليه سوف نتطرق في هذا الفصل الى تعريف العاب القوى واختصاصاتها وسنتطرق الى تاريخها وتطورها عبر العصور في العالم وفي الجزائر خاصة.

2-1- نشأة العاب القوى:

نشأت العاب القوى مع بداية الحياة الانسانية لما فيها من جري، رمي و قف... كحاجة ضرورية لحياته و ايس لمجال التنافس الرياضي ففي قراءة سريعة لتاريخ الحضارات القديمة نجد ان العاب القوى قد اشتهرت في بلاد الهند، الصين قبل تاريخنا المعروف و د عرفت ايضا هذه الالعاب ف حضارة ما بين الرافدين و جزيرة كريت اكثر من 30 قرنا و قد عرفت باسم "الاتلاتيك" هذا المصطلح مشتق من الكلمة اليونانية القديمة و قد اطلق على مجموع العاب القوى بمصطلح رياضي و ذلك منذ حوالي 600 سنة ق.م ظهر في كتاب (قلادياتر) و اوضح بعد ذلك شائع الاستعمال كانت تمارس بصورة قوية مما هي تمارس حاليا على ما ظهرت عليه في الدورات الاولمبية القديمة و ان اول مسابقة لألعاب القوى جرت في بلاد الاغريق 1453 ق.م في نطاق العاب اثينا التي شهدت ولادة الالعاب الاولمبية القديمة 776 ق.م التي كانت تنظم كل 4 سنوات و كان يقام في هذه الدورات سباق اللعب و هو ما يعادل 200 م حاليا ثم كان هناك سباق ديول على مسافة 400 م، و ديوليك على مسافة 5 كلم، و هناك مسافات البناتلون، وهي القفز، التسابق، المصارعة، رمي الرمح، رمي القرص، وكما كانت تقام في الدورات الاولمبية مسافات القفز.

توقفت ممارستها مع توقف الالعاب الاولمبية القديمة الى ان تأسس الاتحاد الانجليزي لألعاب القوى سنة 1880 م، وبعدها انتقلت هذه الالعاب الى القارة الامريكية واقامت في "نيو يورك". واول مسابقة عالمية في العاب القوى عام 1896 م وهي اول الالعاب الاولمبية الحديثة بأثينا فكانت الالعاب الاولمبية - العاب القوى في صلب البرنامج الاولمبي.

تأسس الاتحاد العالمي لألعاب القوى سنة 1916 م. (1)

2-1- تاريخ ألعاب القوى في الجزائر:

2-1-1- تاريخ ألعاب القوى في الجزائر قبل الاستقلال:

ان التيار الرياضي قد أتى من إنجلترا مرورا بفرنسا وصولا الى الجزائر وذلك في بداية القرن 20 حيث اعتبر ذلك تأخيرا كبيرا، وعلى الرغم من ذلك هناك فرق اوروبية وفرنسية على التراب الجزائري وكان ذلك في العاصمة، وهران وقسنطينة، كما نجد نخبة من العدائين في المارثون والمسافات نصف الطويلة حيث تكونوا في التراب الوطني وقبل ح 1ع لم يكن الا قليل من العدائين الجزائريين، ويرجع ذلك لعدم الاهتمام بذلك وبعدها كانت المشاركة الجزائرية مشاركة باسم فرنسا كما شكلت عدة فرق مثل مولوديه الجزائر ووهران.

2-1-2- تاريخ ألعاب القوى في الجزائر بعد الاستقلال:

في 5 جويلية 1962 اصبحت الجزائر مستقلة، بلد محطم من طرف الاستعمار الفرنسي وذلك من ويلات الاستعمار. وبعدها استمر في العمل والازدهار وذلك بتحضير الدخول المدرسي والتعليمي بصفة عامة وخلق وسائل للتنظيم الرياضي بحيث ان في هذه الفترة وبالضبط في 1962/12/25 تأسست الفيدرالية الجزائرية لألعاب القوى اين كان الفضل للسيد محمود عبدون الذي يعتبر من أقدم العدائين على المستوى الوطني باتفاقه مع مصطفى اوقليس وطيب مقراني وبعدها تأسست الفدرالية وأصبح السيد مصطفى اوقليس اول رئيس لها وتولى رئاسة هذه الهيئة 14 منذ نشأتها.

الفدرالية الجزائرية لألعاب القوى تنخرط في العديد من الفدراليات منها.

- الفدرالية الدولية لألعاب القوى للهواة.
- الكونفدرالية الإفريقية لألعاب القوى للهواة.
- الاتحاد العبي لألعاب القوى للهواة.

الفدرالية الجزائرية لألعاب القوى تتكون من أربع رابطات جهوية (الجزائر، وهران، قسنطينة، بجاية) مقسمة على 48 رابطة ولائية وفيها 40 جمعية منخرطة فيها 17745 متحصل على شهادة الليسانس في الاختصاص و4783 إناث من بينهم وتسيير منافسات وطنية من طرف 20 مستشارا، 492 مدرب للتأطير التقني وخير دليل على ذلك التقدم الحاصل في ألعاب القوى

1 - المركز الثقافي لشركة ناملي للمطبوعات: الموسوعة العلمية الحديثة، 2002.

الجزائرية هي النتائج المحققة من طرف عدائها على المستوى العالمي. (fédération algérienne)
(d'athlétisme ; 30 ans d'histoire d'athlétisme
2-2- تعريف ألعاب القوى:

تعد ألعاب القوى من الرياضات العريقة والنشاطات التي مارسها الإنسان منذ الأزل وهي عصب الألعاب الأولمبية القديمة وعرس الألعاب الأولمبية الحديثة وتقاس بها الحضارات والشعوب فضلا عن ذلك انها تخلق في الفرد التكامل البدني والمهاري والنفسي والاخلاقي. اعتبرت ألعاب القوى - الألعاب الأولمبية القديمة - الرياضة الأساسية في العالم وكذلك ركنا هاما من اركان التعليم في مجال التربية العامة فهي تدخل في جميع البرامج ومناهج المدارس لمختلف المراحل التعليمية وكذلك الكليات على اختلاف تخصصاتها وبمفهوم العصر فان ألعاب القوى تمثل المشي والجري والمسابقات المختلفة بالإضافة الى العشاري للرجال والسباعي للنساء، ومسابقات القفز بأنواعه الطويل، الثلاثي والعالي، كذلك رمي الجلة، المطرقة، القرص، الرمح. وألعاب القوى تمارس من كلتا الجنسين، كما انها تأول على مدار السنة شتاء او صيفا في الملاعب المفتوحة والقاعات وتقام بطولات محلية، دولية، قارية، اقليمية، اولمبية، عالمية، وتعتبر ألعاب القوى من اوسع البرامج في جميع الألعاب المجتمعة. (منذر هاشم الخطيب: 1984، ص) وتمارس ألعاب القوى في معظم البلدان نظرا لقيمتها التربوية ولدورها العام في تحسين القدرة البدنية بالإضافة الى انها القاعدة الأساسية المثلى للتفوق في الكثير من الرياضات الاخرى كما انها تعتبر مفهوم من حكم تقدم وحضارة المجتمعات.

2-3- أهمية ألعاب القوى:

2-3-1- الناحية التربوية:

ان ممارسة المتسابق للمسافات المضمار تجعله يمر بانفعالات متعددة قد يكون لها تأثير ايجابي على شخصيته وبالتالي على نفسه وسلوكه فعند استمرار التدريب والوصول الى مستوى البطولة فانه يشعر بالسرور والارتياح، ويشعر بالتفوق بين زملائه للأحراز والفوز فمثال اعجاب الاخرين كل هذا له تأثير ايجابي على شخصيته وبالإضافة الى مسابقات الميدان والمضمار كأى رياضة اخرى من خلال اللقاءات والبطولات والزيارات بين الدول تزداد الصلة والمحبة بين الشعوب.

2-3-2- الناحية البدنية:

تجمع مسابقات ألعاب القوى بين الكثير من عناصر اللياقة البدنية فهي تجمع بالدرجة الأولى بين السرعة والقوة والتحمل، تلك هي العناصر الأساسية للياقة البدنية فكل رياضي عليه التفوق في هذا المجال عليه ان يتميز بهذه العناصر فهي من الصفات والمميزات التي قد تتفرد في بعض المنافسات او قد تجمع بها في متطلبات المسافات القصيرة السرعة والمسافات الطويلة التحمل والمسافات المتوسطة التي تجمع بين السرعة والتحمل.

2-3-3- الناحية المهارية والحركية:

ان منافسات ألعاب القوى المتعددة والتي ينفرد كل منها بأداء خاص على غيرها من المسافات تكون لدى الفرد مهارات حركية يتميز بها بجانب القدرات البدنية بالرغم ان البعض يعتقد ان مسابقات ألعاب القوى لا يتطلب اداء مهارات مع الجهد لتحقيق، لكن هذا الاعتقاد خاطئ فالقدرة على تحقيق رقم معين في مسافة من مسابقات ألعاب القوى يتطلب اداء مهارات مع الجهد لتحقيق هذا الرقم وهذه المعادلة قد تكون صعبة حيث من المتسابق الجهد والاداء المهارى ولكن في بعض الرياضات قد يكون الحكم على الاداء المهارى يتطلب جهد عالي.

2-3-4- الناحية الوظيفية:

ان ممارسة ألعاب القوى يرفع من كفاءة و عمل الاجهزة الداخلية للجسم كما يعود على المتسابق بالحيوية والنشاط والقدرة على العمل بالكفاءة العالية فممارسة ألعاب القوى يتطلب جهدا كبيرا للاستمرار في التدريب وتحقيق الارقام ولكن يستطيع المتسابق تحقيق ذلك، ان يكون قادرا على تحويل الجليكوجين في الانسجة العصبية الى طاقة، ومن اجل ذلك يجب ان يتزود بكمية كافية من الاوكسجين ويتم اداء أي عمل بالاستمرارية عن طريق احتراق الاوكسجين في بعض الاحيان لا يستطيع الجسم تعويضه بالكمية المطلوبة والذي لا يمكن تعويضه في وقت الراحة أي ان قدرة المتسابق على بذل مجهود ما انما هو يعتمد على عاملين اولهما مستوى قدرة المتسابق على امتصاص الاوكسجين في وحدة زمنية معينة والثاني مدى نقص الاوكسجين الذي يمكن تأجيله حتى فترة الراحة. (سعد الدين أبو الفتوح الشرنوبى، عبد المنعم صويدي: 1998، ص10)

2-4-4- عائلات ألعاب القوى:

2-4-1- الجري:

هو الاول والبسيط وهو المرحلة التعليمية لكل الاختصاصات الاخرى في ألعاب القوى، في الاول يجب اعطاء الرغبة في الجري لان المضمار غير موفر للممارسة الاولى للجري تكون في الطبيعة ويجب دوما ان لا نتسرع ولكن لا نتباطأ اما من اجل متعة الجري اذن يكون الايقاع متوسط مع اخذ فترات راحة من اجل اتمام الجري ثم تأتي فيما بعد مراقبة الايقاع التقنية السرعة والمقاومة.

2-4-2- القفز:

المعروف هو القفز الطويل ممارسته في الملعب يتطلب حوض من الرمل ومسار للجري وهناك الوثب الثلاثي، تمرين جيد يوضح التوافق هو غير خطير إذا مورس مع مسار له اهمية كبيرة عند الصغار في طور التعليم.

بالإضافة نجد القف العالي والقفز بالزانة هذا الاخير من اجل ممارسته يجب امتلاك قسبة مصنوعة من البلاستيك او من رقائق قصب البامبو طولها 3 أمتار فأكثر.

2-4-3- الرمي:

يحتوي على مشاكل في ايجاد وسائل الرمي الاسهل ممارسة هو رمي الجلة المعروفة بانه قاعدة في المدارس والاندية، الجلة المرمية تكون احيانا المقاييس الرسمية للمنافسة ومرة تكون كيفية مثل كرة المطاط التي تستعمل عند الصغار وفي التمارين التعليمية لرمي الرمح وإذا سمحت المرافق الرياضية المجهزة بالقفص نستطيع ممارسة رمي القرص والمطرقة. (*ligue algéroise*) (d'athlétisme, 2004, p 07)

2-4-4- المشي:

المشي في ألعاب القوى عرف بفرنسا في مرحلة معينة خاصة كاختصاص في الطريق، هذا الاختصاص صعب جدا اخذ مكانته تدريجيا وتصاعديا بين الاختصاصات الأخرى. قانون المش في ألعاب القوى انه الاحتكاك مع الارض ضروري لكلا الرجلين وذلك دون حدوث طيران عن العداء، الرجل المقدمة يجب أن تحتك مع الارضية دون ثنيها عند الركبة، والرجل الأخرى اباء الفخذ مستقيم دون ثنيه عند المرحلة الاولى للارتكاز.

❖ أثناء المنافسة تكون المسافات على النحو التالي:

- اشبال 5 كلم اواسط 10 كلم على المضمار.
- المنافسات الوطنية 20كلم حتى 50 كلم على الطريق.
- الاكابر 10 كلم حتى 20 كلم على المضمار و 50 كلم على الطريق.

2-4-5-العشاري:

يحتوي على السرعة، القفز، الرمي، العشاري وبدون جزم هو من اعلى المستويات في العاب القوى، فاليونانيين يطلقون على العشاري ملكة الالعاب الاولمبية.

العشاري اختصاص مثالي اهتم به العدائين خاصة الشباب الذين يريدون بناء حياة مربى رياضي، الوقت المخصص لعداء العشاري لا ينبغي أن يكون مقسما على عشر مراحل متساوية مثال:

- التدريب المخصص لمسافة 100م، 400م له رد فعل ايجابي على القفز الطويل، و 110م حواجز، و 1500م.

- التدريب على السرعة هو القاعدة الأساسية للعداء ويعطي الأهمية لتطوير نقاط ضعفه خاصة في الاختصاصات التقنية مثل الحواجز، رمي القرص، القفز بالزانة، رمي الرمح.
- ممتهن العشاري يجب أن يكون على بنية مورفولوجية قوية خشنة وسريعة مثال: اقل من 11 ثا في ال 100م، رشاقة جيدة أكثر من 7م في القفز الطويل، و 1.90م في القفز العالي.

❖ ترتيب الاختصاصات في العشاري يوم المنافسة يكون على النحو التالي:

- اليوم الاول: 100م، القفز الطويل، رمي الجلة، القفز العالي.
- اليوم الثاني: 110م حواجز، رمي القرص، القفز بالزانة، رمي الرمح، 1500م. (Robert robin, 1979, p156-157)

❖ أما بالنسبة للسباعي يكون على النحو التالي:

- اليوم الاول: 100م حواجز، رمي الجلة، القفز العالي، 200م.
- اليوم الثاني: القفز الطويل، رمي الرمح، 800م.

2-5- مراحل المضمار لعدائي المسافات المتوسطة:

• 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 أُل 800 متر في الثلث الخارجي للحارة حتى يقطع أطول مسافة في البداية في خط مستقيم ليغلب على قوة الطرد المركزية ، بينما يقف متسابق أُل 1500 متر خلف المحني ويحاول بأقصى سرعة الوصول إلى الحارة الأولى وعندما يستقر المتسابقين في وضع استعداد ينادي الإذن بالبدء (الطاقة) 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.

مرحلة جري السباق: وتبدأ عندما يتخذ العدائين 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 العدائين 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.

• مرحلة نهاية السباق:

تبدأ هذه المرحلة على مسافة 50 متر من خط النهاية ويتطلب من المتسابقين قوة إرادة والعزيمة وبذل الجهد والتغلب على التعب في هذه المرحلة تبدأ السرعة وطول الخطوة وزيادة التنفس وزيادة ميل الجذع للأمام وسرعة الحركة الذراعين المتوافقة مع زيادة ارتفاع الركبتين وطول الخطوة ليصل المتسابق إلى خط النهاية في أقصى سرعة. (فراج عبد الحميد توفيق: 2004، ص 46).

2-6-التدريب الرياضي:

2-6-1-تعريف التدريب:

التدريب الرياضي عملية تربوية منظمة وهادفة موجهة علميا نحو إعداد الرياضيين في مراحل النمو والتطور المختلفة إعداد (بدنيا ومهاريا وفنيا وخططيا وعقليا ونفسيا) للوصول بقدراتهم إلى أعلى مستويات ممكنة وتوظيفها لتحقيق الإنجاز الرياضي الأفضل.

وعلى الرغم من تعدد تعريفات التدريب الرياضي إلا أنها جميعا تتفق على أنه جزء لا يتجزأ من التربية العامة، وهو أحد وسائلها الفاعلة في تحقيق فلسفة الدول والمجتمعات الهادفة إلى إعداد المواطن الصالح الذي يمتلك وسائل الخلق والإبداع في شتى مجالات الحياة ومنها الإبداع الرياضي. ويعرفه العالم (هارا) التدريب الرياضي بأنه: (إعداد الرياضيين للوصول إلى المستويات العالية فالأعلى). ويعرفه العالم ماتيف أنه: (إعداد العدائين فسيولوجيا، تكنولوجيا، عقليا، خلقيا عن طريق التمرينات البدنية وحمل التدريب). (يوسف متعب الحسناوي: 2014، ص25)

ويحدد علماء التدريب الرياضي مفهوم التدريب " كعملية تربوية تخضع لقواعد علمية، وتهدف 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 وتطويرها وتعلم في الأداء الحركي والخططي والتوجيه الإرادي ضمن منهج علمي مبرمج وهادف يخضع لقواعد تربوية، وهدفه الوصول إلى أعلى مستوى ممكن. (المجد محمد السديري: 2009، ص02)

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

2-6-2- أهداف التدريب:

الارتقاء بمستوى عمل الأجهزة الوظيفية لجسم الإنسان من خلال التغيرات الإيجابية للتغيرات الفسيولوجية والنفسية والاجتماعية، ومحاولة الاحتفاظ بمستوى الحالة التدريبية لتحقيق أعلى فترة ثبات المستويات الإنجاز الثلاثة (الوظيفية، النفسية، الاجتماعية).
ويمكن تحقيق أهداف عملية التدريب الرياضي بصفة عامة من خلال جانبين أساسيين على مستوى واحد من ويمكن تحقيق أهداف الأهمية هما:

الجانب التعليمي (التدريبي، التدريسي) والجانب التربوي ويطلق عليهما واجبات التدريب الرياضي. فالأول يهدف إلى اكتساب وتطوير القدرات البدنية (السرعة القوة التحمل... الخ) والمهارية والخططية والمعرفية أو الخبرات الضرورية عدائين في النشاط الرياضي الممارس، والثاني يتعلق في المقام الأول بإيديولوجية المجتمع ويهتم بتكامل الصفات الضرورية للأفعال الرياضية معنويا وإداريا، ويهتم بتحسين التذوق وتطوير الدوافع وحاجات وميول الممارس واكتسابه السمات الخلقية الحميدة كالروح الرياضية وحب الوطن والمثابرة وضبط النفس والشجاعة ... الخ من خلال المنافسات. (أمر الله البساطي: 1998، ص 4-5-2)

- الاهتمام بالتركيز على الأداء الحركي وصولا الى الأداء المثالي الصحيح بأقل جهد.
- تطوير وتحسين خطط اللعب من خلال تعلم طريقة أدائها بأساليب حديثة فردية وجماعية مع تطبيق نماذج لخطط اللعب.
- إعداد برنامج متكامل للأفراد لتنمية خصائص روح الفريق وتحقيق التجانس فيما بينهم وخاصة في الألعاب الجماعية والتتابعات والتجديف والدراجات والألعاب الزوجية وصولا الى تحقيق التآزر بين أفراد الفريق.
- المحافظة على الصحة والقوام والوقاية من الإصابات والأمراض ورعاية الكفاءة الوقائية لأجهزة الجسم وذلك من خلال برنامج متكامل للرعاية الصحية.
- الاهتمام بعنصر الأمان أثناء التدريب والمنافسات وذلك من خلال تدريبات المرونة والاطالة لوقاية العضلات والمفاصل والتركيز على فترة الاحماء والاعداد وخاصة أثناء تدريب المبتدئين مع عدم اغفال فترة التهدئة.

- الاهتمام بالجانب المعرفي للأفراد وذلك بتوافر المعلومات الخاصة بقوانين النشاط والمعلومات النظرية عن خطط وأهداف التدريب وكذلك العلوم المرتبطة به كعلم التغذية والتشريح والفسولوجي.
- تكامل الحالة البدنية الوظيفية والمهارية والخطوية والنفسية والسلوكية والمعرفية عدائيتين التي تمكنهم من الأداء المثالي والعمل على استمراره بكفاءة لأطول فترة ممكنة.
- التعود على القيادة والتبعية واحترام الآخرين والانسياغ لقرارات الحكام ومراعاة آراء الآخرين والأخذ بها صواب.
- وأخيرا تنبيه الولاء لحب الوطن والعمل على رفعة شأنه بين الدول واللقاءات والمنافسات الدولية.

2-6-3- أساليب وطرق التدريب الرياضي:

❖ **طريقة التدريب المستمر:** وتتميز هذه الطريقة باستمرار الحمل البدني لفترة طويلة من الوقت دون أن تتخللها فترات راحة بينية ويهدف هذا النوع إلى تنمية وتطوير التحمل العام (تحمل الدوري التنفسي) وبعض الأحيان تنمية التحمل الخاص لدرجة معينة، ومن ناحية فسيولوجية تسهم في ترقية عمل الجهاز الدوري والجهاز التنفسي وتعمل على زيادة قدرة الدم على حمل كمية أكبر من الأكسجين إلى الدم للاستمرار في بذل الجهد، مما يساعد بدرجة كبيرة في زيادة قدرة أجهزة وأعضاء الجسم على التكيف للمجهود البدني الدائم. (أحمد إبراهيم الخواجا، 2010، ص269)

❖ **طريقة التدريب الفتري:** تتضمن هذه الطريقة أداء مجهود بدني بشدة عالية، وهذا 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 والراحة لتحسين القدرات البدنية معتمدا على بناء التكيفات المناسبة من خلال الخصائص الإيجابية الناتجة عن التبادل بين أداء الأحمال والراحة البينية. (يوسف متعب الحساوي: 2014، ص88) وتنقسم طريقة التدريب الفتري إلى نوعين تختلف كل منها عن الأخرى طبقا لدرجة الحمل، كما تختلفان في درجة تأثيرهما على تنمية القدرات البدنية وهما:

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)

- تأثيرها: زيادة كفاءة التمثيل الغذائي للعضلات، تقوية جدران الرئتين والأوردة الشعيرات الدموية، خفض مستوى الكوليسترول على إنتاج الطاقة عن الطرق الأخرى.

خصائصه :

شدة التمرينات تتراوح 60% 80% من أقصى مستوى للفرد وفي تمرينات القوة تصل إلى 50% 60%.

يمكن استخدام تمرينات التقوية بالأثقال أو بدوها إلى حوالي 20-30 ثانية بالنسبة للقوة سواء باستخدام 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.

❖ التدريب الفتري المرتفع الشدة :

▪ 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، ص222)

العمل هنا يخص تطوير القوة بصفة عامة.

▪ تأثيرها:

- تعمل العضلات في غياب الأكسجين.
- حمل مرتفع الشدة.
- دين أكسجين بعد كل أداء .
- تؤدي الى تأخير الإحساس بالتعب.
- تراكم حامض اللبني.

▪ خصائصها :

- شدة التمرينات تتراوح ما بين 80-90% و 7-75% لتمرينات القوة .
 - يقل الحجم في هذه الطريقة نتيجة زيادة الشدة .
 - فترات الراحة تتراوح ما بين 90-180 ثانية للمتقدمين و 11-240 ثانية عدائين ناشئين .
 - ملاحظة عدم هبوط معدل ضربات القلب من 100-120 ضربة/د .
- يمكن استخدام الراحة الإيجابية في الراحة البيئية.
- حيث الراحة الإيجابية أين الرياضي يمارس تمارين رياضية بشدة خفيفة، تسمح له بإزالة حمض اللبن نسبيا مع الاسترخاء العضلات التي كانت تعمل. (محمد علي أحمد القط: 1998، ص191)
- ❖ **طريقة التدريب التكراري:** تهدف هذه الطريقة إلى تنمية السرعة (سرعة الانتقال)، القوة القصوى، القوة المميزة بالسرعة (القوة العضلية)، تحمل السرعة، ويؤدي استخدام حمل التدريب التكراري إلى التدريب على تداخل ميكانيكيات النظم المحددة للمستوى بصورة سليمة دون أن تخل احداها بالأخرى، كما تلعب هذه الطريقة بأحمالها القصوى دورا هاما في زيادة مخزون الطاقة العضلية بصورة هادفة، فهي طريقة تدريبية فعالة جدا لتحسين مستوى التحمل الخاص.
- ❖ **طريقة التدريب الدائري:** وهي تهدف بدرجة كبيرة على تنمية صفات القوة العضلية والسرعة والتحمل بالإضافة إلى الصفات البدنية المركبة من هذه الصفات مثل تحمل القوة والقوة المميزة بالسرعة كما لها دور هام لزيادة كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي وزيادة القدرة على المقاومة التعب والتكيف للمجهود البدني المبدول، كما تتميز بعامل التنويع والتشويق والإثارة ويساهم في إكساب وتنمية السمات الخلقية والإرادية مثل النظام والأمانة. (أمر الله البساطي: 1998، ص81-88)
- ❖ **طريقة حمل المنافسات والمراقبة:** تهدف إلى تطوير قدرات تحمل المنافسة الخاص ويقتصر 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 الانتهاء من المنافسات. (عادل عبد البصير على: 1999، ص192)

❖ **طريقة التدريب البليومتري:** يعتبر التدريب البليومتري أحد المصطلحات التي تستخدم على نطاق واسع في الألعاب التي تتطلب استخدام القدرة والقوة السريعة. فالتدريب البليومتري من أشهر أساليب التدريب فعالية في تطوير القوة الديناميكية وخصوصا في اتجاهات القوة المميزة بالسرعة أو القوة الانفجارية وكلاهما يرتبط بقدرة الفرد على بذل القوة في أقل زمن ممكن .

ويعرف التدريب البليومتري على أنه نظام التمرينات 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.

❖ خلاصة:

لا احد يجادل في مكانة وعلاقة ألعاب القوى فالمسيرة التاريخية لهذه الرياضة عبر العصور اظهرت الاثر التاريخي الذي طرأ عليها كما لا يخفى على احد أن ممارستها ليست كالأمس فلقد أصبحت مرتبطة بجميع مجالات الحياة ففي العصر القديم يذكر التاريخ في الألعاب الاولمبية القديمة بالأبطال مثل كوريابوس kora bosses الذي فاز بأول دورة لسباق الجري لمسافة 200 م ، ثم كيوميس koumisses الذي فاز بثلاث دورات متتالية 200م، 400م وتحصل على ست انتصارات، وهنالك ليون داس lionidasse الذي يعتبر من احسن الرياضيين في العصر القديم واعتبر الفائز الاول ب 12 مسابقة.

ان ملاعب الدورات الاولمبية القديمة كانت مجهزة لمسافة 800م و1500م ولها اماكن لمسابقات رمي الجلة، الرمح، القرص، وكذلك القفز، وتطورت الاختصاصات عبر العصور حتى تصل في الاولمبياد الاولى بأثينا الى 12 اختصاص وعددها منذ الاولمبياد الرابع عشر في لندن عام 1948 وحتى الان قد وصل الى 24 اختصاص.

فيما يخص ألعاب القوى بالجزائر لها تاريخ مكتوب بأحرف من ذهب كتبته النتائج التي حققها نور الدين مرسلي، حسيبة بولمرقة، بنيدة مراح، سعيد قرني، بفضل هذا يمكن القول ان ألعاب القوى في تطور مستمر واخذت مكانة اولى في الرياضة.

الفصل الثالث

الجانب النظري:



3-المسافات المتوسطة

3-1-نبذة تاريخية للمسافات المتوسطة

3-2-تصنيف فعالية الركض للمسافات النصف الطويلة

3-3-تعريف المسافات النصف الطويلة

3-4-خاصية السباق 800م-1500م

3-5-النحواحي الفنية لجري المسافات المتوسطة

3-6-متطلبات متسابق المسافات المتوسطة

3-7-طرائق تدريب جري المسافات المتوسطة

3-8-الخطط في جري المسافات المتوسطة

3-9-العناصر البدنية الخاصة لعدائي المسافات المتوسطة

تمهيد:

تعتبر سباقات المسافات المتوسطة والتي تشمل 800 متر، 1500 متر من السباقات الأكثر شعبية عن سباقات الجري الأخرى سواء بين المتسابقين أو بين المتفرجين، لأن الوقت الذي تستغرقه سباقات المسافات المتوسطة أكثر من الوقت الذي تستغرقه سباقات العدو، أن الوقت ليس طويلا مثل سباقات المسافات الطويلة، مما يتيح للمتفرجين متابعة المتسابقين خطوة بخطوة ويستطيع المتفرج حصر عدد اللفات ومعرفة المتسابق المتقدم ومتابعته طول مدة السباق.

3- المسافات المتوسطة :

3-1- نبذة تاريخية لسباقات المسافات المتوسطة:

- مسافات 800 متر و 1500 متر استمدوا من النصف الميل (804.62 م) والميل (1609.37 م) منذ 1850 بإنجلترا. (Discos. A, Darnos. A ; p113)
- كانا خلال دورة الالعاب الأولمبية الأولى في اثينا سنة 1896 تاريخ أين أعتمد النظام المتري من قبل CIO برئاسة كوبرتن.
- 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 اروقة هذا يسمح لنهائي يتكون من 8 عدائين.
- حسب التصنيف الدولي للالعاب القوى أول فائز في الالعاب الأولمبية في أثينا الاسترالي (أدوين فلاك) بتوقيت قدره 2. في سباق 800 متر و 4. 30 . 2 في اختصاص 1500 متر.
- أما بالنسبة للسيدات أول رقم حقق سنة 1922 من قبل الفرنسية Georgette Lenoir برقم 5 . 30 . 2

- في سنة 1938 بلندن الألمانية Lina Rdktkke Batschaur برقم 2. 16 . 4 . لكنها لم تنجح والغيت من الدورات حتى ادخلت في دورة روما سنة 1960. (نشرة الاتحاد الدولي لألعاب القوى: 1994)
- في سنة 1949 الجزائري المبروك حقق رقما في سباق 1550 متر قدره 3. 47 . 2 . خلف السويدي Leuant Stand.

3-2- تصنيف فعالية الركض المسافات النصف الطويلة:

نقصد بالسباقات النصف الطويلة هي كل السباقات التي تقع ما بين المسافات القصيرة والمسافات الطويلة.

ومع التطور الحاصل في رياضة ألعاب القوى، فغن سباق ال 800 متر أصبح من فعاليات السرعة المطولة، بالمقابل فان سباق ال 5000 متر الذي كان يصنف ضمن السباقات الطويلة تحول وأصبح ضمن سباقات النصف طويل.

إذن سباقات النصف الطويل القصير تضمن ال 800 متر والميل بينما سباقات النصف الطويل الطويلة تضم ال 3000 متر موانع وال 5000 متر

3-3- تعريف المسافات النصف الطويلة:

هي تضم سباقات مسافات متوسطة 800 متر و 1500 متر. (Dictionnaire Larousse, 1997 ; p234)

3-3-1 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 استعمالا فيه هو التساوي في الأجزاء، الجزء الاول 400 متر = الثاني 400 متر. (حسن بن محمد قيس: 2010، ص 53)

ان العدائين الذين ينطلقون من مسافة (400 متر) دنيا يفضلون اداء الاختبار الأول في أسرع وقت ممكن من الاختبار الثاني، وبالمقابل فان العدائين الذين ينطلقون من مسافة أطول من الثاني.

3-3-2 فعالية الركض مسافة 1500 متر:

العداء في ركض ال 1500 متر يركض مسافة السباق ضمن المجال الاول قاطعا (7) و (8) مستقيمت، وعلى العداء أن يغير من طريقة الركض وشكل الجسم فيما يناسب مع ظروف ركض السباق.

المرحلة الحرجة في هذا السباق تبدأ من 1200 متر و1000 متر بالنسبة إلى العدائين الذين لديهم لياقة عضلية موجهة إلى العمل بالدين الأوكسيجين.

3-4-4 خاصية السباق:

أ) 800 متر: يتقدم كل عداء بمترين عن سابقه، ويجب على العداء أن يجري داخل الممر مسافة 110 متر ليجتمع العدؤون بعد ذلك في الممرين الاول والثاني.

ب) 1500 متر: يعتبر تحديا عقليا وجسديا وهو يتطلب السرعة والتحمل والقوة والمهارات التكتيكية، وميزة السباق في الانطلاقة التي تختلف عن باقي السباقات والتي تكون عادة بالوقوف العدائي بشكل افقي.

3-5- النواحي الفنية لركض المسافات المتوسطة (800 متر-1500 متر):

إن رركض المسافات المتوسطة يختلف عن السباقات السرعة، وفيما يلي عرض المراحل الفنية لسباقات ال 800 متر و1500 متر. (فراج عبد الحميد توفيق: 2004، ص 48-49)

أ) مرحلة البدء:

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

يقف العداء خلف خط البداية بقدم الارتقاء خلف الخط مباشرة و القدم الأخرى تبعد حوالي 20 سم و الذراع المعاكسة للقدم المتقدمة للخلف و الأخرى إماما للارتقاء بحيث يقف عداء ال 800 متر في الثلث الخارجي للحارة حتى يقطع اطول مسافة في البداية في خط مستقيم ليغلب على القوة الطرد المركزية ، بينما يقف متسابق ال 1500 متر خلف المحني و يحاول بأقصى سرعة الوصول إلى الحارة الأولى و عندما يستقر المتسابقين في وضع الاستعداد ينادى الاذن بالبدء (الطلة) لينطلق الجميع في أقصى سرعة ليتمكن كل المتسابق من تحديد موقعه و مكانه بين المتسابقين ليبدأ بعد ذلك تنظيم السرعة و الخطوة طول السباق.

يختلف وضع القدمين على الأرض بالنسبة للمسافات المتوسطة حيث تطأ القدم الفلك الأمامي وقد يصل الكعب بخفة للأرض وفقا لطول المسافة الى ان 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 أخذ النفس.

ب) مرحلة جري السباق: تبدأ عندما يتخذ اللاعب 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. قدرة للاعب على إنهاء هذه المرحلة بشجاعة يعطي الأول في تحقيق مركز مرموق وذلك بقدرته على التغلب على التعب، الذي حل به والذي يجب أن يعلم أن الجميع المتسابقون يشعرون بنفس الشعور من التعب.

(ج) مرحلة نهاية السباق:

تبدأ هذه المرحلة على مسافة 50 متر من خط النهاية ويتطلب من المتسابقين قوة إرادة والعزيمة وبذل الجهد والتغلب على التعب وفي هذه المرحلة تبدأ السرعة وطول الخطوة وزيادة التنفس وزيادة ميل الجذع للأمام وسرعة الحركة الذراعين المتوافقة مع زيادة ارتفاع الركبتين وطول الخطوة ليضل المتسابق إلى خط النهاية في أقصى سرعة. (فراج عبد الحميد توفيق: 2004، ص 49)

3-6-متطلبات متسابق المسافات المتوسطة (800-1550 متر):

3-6-1-الصفات البدنية المحددة للأداء:

يجب أن يمتاز عدائو هذا السياق بلياقة بدنية عالية تمكنهم من مقاومة التعب الناتج عن تراكم حمض اللاكتيك في العضلات والدم، فضلا عن العديد من المتغيرات الوظيفية التي تحدث في الجهاز الدوري والتنفسي، ويمكن توضيح ذلك:

سباق 800 متر: الصفات البدنية الخاصة به (السرعة -تحمل السرعة).

سباق 1500 متر: الصفات البدنية الخاصة به (سرعة مميزة بالقوة -السرعة). (Hani fi p131،Abelhosine.M.2012)

(أ) التحمل: "هو القدرة على مقاومة التعب لفترة طويلة". (بسطو يسي أحمد: 1999، ص 176)

بعد التحمل قدرة بدنية من الضروري تطويرها بنوعيتها الخاص والعام. فالتحمل العام من الضروري تطويره في مرحلة الإعداد العام لأنه يعمل على تحسين كفاءة عمل الجهازين الدوري والتنفسي وذلك بزيادة عما القلب بقله في معدل ضرباته زيادة حجم الدم المدفوع إلى العضلات لتغذيتها كما يعمل على زيادة كمية الهيموغلوبين وزيادة عدد الشعيرات الدموية في الأنسجة.

وحسب كتابة (Brikci1995) فإن متسابقى النصف الطويل يمتازون عن غيرهم بنبضات جد منخفضة خلال فترة الراحة هذا ناتج عن المميز الذي يمتاز به هؤلاء العدائين. فضلا على ان التحمل يساعد على سرعة عودة النبض على حالته الطبيعية بعد أداء جهد بدني. (عبد الله حين اللامي: 2014، ص 94)

والأساس في تطوير التحمل الخاص وتحمل السرعة الذي هو أحد أنواع التحمل. أما التحمل الخاص هو القابلية لأداء الواجب الرياضي بشكل فعال بحيث متطلبات محددة لفترة زمنية معينة. (قاسم حسن: 1998، ص459)

وأكدت البحوث والدراسات بأنه يمكن تقسيم الأنواع الرئيسية للتحمل الخاص إلى:

- التحمل المميز بالسرعة.
- التحمل المميز بالقوة.
- التحمل العمل والأداء.
- تحمل التوتر العضلي.

❖ أهدافه:

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

أ) السرعة:

يعرفها مفتي إبراهيم " الارتفاع الذي ينتج عند الحركة والمسافة المقطوعة خلال فترة قصيرة جدا". (مفتي ابراهيم حماد: 2001، ص 200)

أما Rmoto. M يعرفها "انطلاقاً من حركية العصبية العضلية و القدرات العضلية بتطوير أو تحسيد أفعال في أقصر مدة زمنية". (Renato. M, 1985, p23)

❖ أنواعها:

- سرعة رد الفعل: تعرف بأنها المقدرة على الاستجابة لمثير حركة في اقل من ممكن. وتقسم على قسمين: (محمد حسن علاوي: 1992، ص 154)

1-رد فعل بسيط.

2-رد فعل مركب.

- سرعة الحركة الوحيدة: تعرف على أنها حركة أو مهارة في أقل زمن ممكن.
- سرعة التردد الحركي: إنجاز الحركات المتشابهة في أقل زمن ممكن.

❖ العوامل المؤثرة في السرعة:

- الخصائص التكوينية بالألياف العضلية.
- النمط العصبي للغرد
- القدرة على الاسترخاء العضلي.
- قابلية العضلة المطاطية.
- حالة التسخين.
- السن والجنس. (عصام عبد الحق: 1992، ص 172).

(ج) القوة العضلية:

هي أعلى قدرة من القوة يتلقها الجهاز العضلي لمجابهة أقصى مقاومة خارجية.
أنواعها: يمكن تقسيم أنواعها إلى:

- القوى العضلية القصوى.
- القوة المميزة بالسرعة.
- القوة المميزة بالمطاولة. (محمد حسن علاوي: 1992، ص 90-91)

❖ القوى العضلية القصوى: هي أقصى قوة يستطيع الجهاز العضلي العصبي إنتاجها في حالة أقصى انقباض غرادي.

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

❖ تحمل السرعة: قدرة اجهزة الجسم على مقاومة التعب أثناء المجهود المتواصل الذي يتميز بطول فتراته وارتباطاته بمستويات من القوة العضلية.

ن الصفات البدنية التي تؤدي دورا مهما في إنجاز مساهمة عدو 800 متر و1500 متر صفة المطاولة التي يسهم النظام الهوائي بنسبة ليست قليلة في تطوير الإنجاز كما تشكل السرعة عاملا أساسيا في رفع المستوى للعدائين، والجدير بالذكر أن المطاولة الخاصة المكونة من مطاولة السرعة ومطاولة القوة أهمية كبيرة لعدائي 800 متر و1500 متر إذ تشكل هاتان الصفتان المركبتان أهم المتطلبات إنجاز عدو المسافات المتوسطة. (عبد الخالق عصام الدين: 1992، ص102)

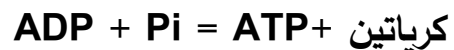
3-6-2- المتطلبات الطاقوية لمتسابق النصف الطويل:

قبل الخوض في الحديث عن هذه المتطلبات لابد أن نعرف عن هذه الأنظمة الطاقوية:

3-6-2-1- مسارات الطاقة:

مسارات الطاقة هي كل طريقة لإعادة تشكيل أل ATP (أدين وزين ثلاثي الفوسفات) وكسر هذا المركب هو الذي يفجر الطاقة الأداء وظيفة الخلية، انتاج هذا المركب الحيوي المسمى استمرار الطاقة في الحياة ويمكن أن يحدث في الطرق: (ابراهيم شحاتة: 2006، ص 112)

3-6-2-2- مسار الطاقة اللاهوائي اللاكتيكي: يوجد في العضلة مخزون من مركب الكرياتين الفوسفات الذي يتكون من الكرياتين بإضافة الى مقدار كبير من الفوسفات. إذا كان يعد انكسار أل ATP الى ADP (أدين وزين ثنائي الفوسفات) أضيف الفوسفات الى أل ADP وبهذه الطريقة أعيد تشكيل ال ATP هذه العملية تتم حتى ينفذ مخزون كرياتين الفوسفات.



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

3-6-2-3- مسار الطاقة اللاهوائية لاكتيك:

هذه الطريقة تتضمن تحطيم الجليكوجين في غياب الأوكسجين ATP حمض اللبن + ADP
 $ATP = Pi + +$ جليكوجين.

تراكم اللاكتيك تنهي استخدام هذه الطريقة بعد بجهود مدته 40-50 ثا.

3-6-2-4- مسار الطاقة الهوائي: يتضمن انتقال واستخدام الاوكسجين في أنشطة العضلة التي تبذل جهدا كبيرا لأكسدة الأوكسجين او أحماض الدهنية، نجدها في الأعمال الطويلة ذات الشدة المنخفضة.

$140^\circ C + H_2O + CO_2 + \text{وحدة ATP} = 20 + ADP + P + \text{وحدة واحدة من الجليكوجين}.$

$140^\circ C + H_2O + CO_2 + \text{وحدة من ATP} = 02 + APD + p + \text{وحدة واحدة من الأحماض الدهنية الحرة}.$

إن المتطلبات الطاقوية لمتسابق النصف الطويلة لها خصوصياتها من حيث المجهود المبذولة على مسافتي 800 و 1500 متر. فهناك عدة بحوث ودراسات تحدد المفهوم حيث يرى (Dessons. C.1982) يرى «سباق 800 متر يعتبر من المسافات ذات الشدة العالية في اختصاص النصف الطويل بحيث يعد الجهود المبذولة على هذه المسافة ب 65% جهود اللاهوائية و 35% هوائية. ويرى " أن سباق 1500 متر أيضا يمثل 50% جهود هوائية و 50% لاهوائية". (Dessons. H, 1982, p140)

حسب (Dougal et gree 1982) فإن الرقم 1. 52 في 800 متر 40% أصلها هوائي. أما بالنسبة إلى 1500 متر لتحقيق رقم قدره 3. 32 فإن نسبة 54% هوائي.

3-6-3- المتطلبات المرفولوجية:

تحتل المعايير المرفولوجية مكانة هامة في الأداء الرياضي، وتشمل هذه المعايير المستعملة لإنجاز هذا النمط بخصوص، الوزن الجسمي، الطول، انطلاقا من هذه المتغيرات هنالك عدة

معايير أخرى مثل الوزن / الطول / المساحة الجسمية... تهدف المقاييس إلى تحديد ضوابط مورفولوجية. (A, p154 .Brikci).

3-6-3-1- استغلال النواحي الميكانيكية للجسم:

حتى يتمكن العداء أن يستفيد برجليه في المسافة وبالتالي يؤخر التعب كما أن استغلال الروافع كطول الخطوة اللاعب الذي يتمتع بأرجل طويلة تساعده في الاقتصاد في الجهد والتقليل من فترة الطيران والجري بأسلوب العداء الطائر سيكون أكثر استفادة في التقليل الاحتكاك. كما أن ميل الجذع واستغلال مركز الثقل الجسم للأمام يساعده في تقليل الدفع القوي للأرض إضافة إلى تقليل سطح المعرض للمقاومة الهواء. (فراج عبد الحميد: 2004، ص 89)

3-6-4- 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 على مستوى تدريب العداء ومن يتمتع بقوة ارادة وتصميم على المقاومة التعب يحل به يتمكن من انتهاء السباق بمستوى جيد. (فراج عبد الحميد: 2004، ص 77)

3-7- طرائق تدريب جري المسافات المتوسطة:

في مسابقات المسافات المتوسطة يجب التركيز على اداء الرياضي لتدريب المناورات السرعة "فارتلك" والتدريب الفكري العادي والمنخفض الشدة لزيادة انتاج الطاقة الحيوية الهوائية، مع استخدام مميز للتدريب تكرر السرعة وذلك في قمة موسم التدريبي لتنمية عناصر اللياقة الحيوية اللاهوائية والتي يحتاجها أيضا لاعب جري المسافات المتوسطة عند اقتراب موعد اشتراكه في المسابقات وتحسين مستوى السرعة لديه.

3-7-1- طريقة التدريب الفتري:

هي من الطرق التدريب التي تتميز بالتبادل المثالي لبذل الجهد والراحة ويرجع هذا الاسم نسبة إلى فترة الراحة البيئية "Intervalle" بين كل تمرين وتمارين الذي يليه. (بسطويسي احمد: 1999، ص 287)

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 منها من الراحة هو الاستفاده من كمية الدم المدفوع عن النبضة الواحدة للتخلص من الدين الأوكسجين، فقد ذكر "رانيدل" أن حجم الدم المدفوع عن النبضة الواحدة له الدور الحاسم في كل عدائي المسافات المتوسطة والطويلة قد يصل هذا الى اقصاه مع بداية أو منتصف الدقيقة الثانية وبعدها يهبط النبض الى مستوى الذي كان قبل الحمل. (الشاعر عبد الحميد واخرون: 1991، ص 267)

وقد أوضح بساطي أن التدريب الفتري هو أكثر استخداما إذ يؤثر في القدرة الهوائية واللاهوائية، اذ يعتمد على النظام الفوسفاجيني لإنتاج الطاقة فضلا عن نظامي حامض اللبني والاكسجين. (البساطي أمر الله: 1998، ص 88)

❖ التأثير الفيزيولوجي:

- زيادة نسبة عمل البناء الأساسية زيادة كفاءة التمثيل الغذائي للعضلات.
- تقوية جدران الرئتين والأوردة والشعيرات الدموية وتسهل عملية التبادل الغازي.
- تقدم سريع في القدرة على انتاج الطاقة عن الطرق الأخرى. (مهند حسن البشاوي، ابراهيم احمد الخواجة: 2005، ص 271)

❖ وتنقسم طريقة التدريب الفتري إلى قسمين:

أ) طريقة التدريب الفتري المرتفع الشدة.

ب) طريقة التدريب الفتري المنخفض الشدة.

وتتميز طريقة التدريب الفتري المرتفع الشدة بزيادة شدة الحمل التدريب وقلّة شدة نسبيا في حين يتميز التدريب الفتري المنخفض الشدة إلى تحقيق تطوير القدرة الهوائية والهدف من طريقة التدريب الفتري المرتفع الشدة على تكيف الأجهزة الحيوية وبقية أجزاء الجسم مع الدين الأكسجيني على العمل اللاهوائي. (مهند حسن البشاوي، ابراهيم احمد الخوجة: 2005، ص171)

3-7-2- طريقة التدريب الفارتلك:

هو تدريب من أصل سويدي ويسمى باللعب بالسرعة وهو طريقة ذات تأثير ايجابي على تحسين القدرة الهوائية اللاعب وبفضل هذه الطريقة قفزت الأرقام في جري المسافات المتوسطة. ومن واجبات تلك الطريقة وشروطها:

- بث روح السرور والرضا النفسي للاعب، 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. (بسطويسي احمد: 1999، ص 179)

3-7-3- طريقة التدريب المستمر:

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

يؤدي التدريب المستمر الى 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 الدوري التنفسي.

3-8- الخطط في جري المسافات المتوسطة:

3-8-1- الخطط الجماعية:

ويقوم بتنفيذها أكثر من عداء في نفس الفريق وتتم:

- أن يقوم المدرب بدفع أحد افراد الفريق ليكون ضحية حيث يدا هو السباق ويقود الطريق وبسرعة فيضطر كل العدائين حاراته وإلحاق به وبالتالي يصيبهم التعب والإرهاق وفي هذه اللحظة يبدأ زملائه بالانطلاق وتحقيق المراكز لهم
- هذه الحالة يقوم الزميلين في نفس الوقت بتبادل قيادة الفريق مما يسبب في ارهاق المتسابق الثاني وتعبه.
- يقوم الزميلين بالجري المتجاوران في المقدمة (قيادة الفريق) وبالتالي يدفع اي متسابق آخر للاضطرار للجري على يمينهم فتزداد السرعة المسافة له في كل حارة في المنحني مسافة لا تقل عن 3.50م وهذا مكسب كبير للمتسابقين الزملاء.
- يحقق المتسابق او المتسابقين الفريق الذي ينفذ الخطة الفردية او الجماعية في كسب نتيجة المسافة وتحقيق المسافة رقم جديد.
- حيث يقوم المتسابق بانتهاء السباق بأسرع وقت مستخدما ما لديه من طاقة في المسافة المتبقية تصل إلى 250م بسبب تعباً للمتسابقين الاخرين. (فراج عبد الحميد: 2004، ص 85-86)

❖ احتياطات واجب اتباعها:

- الجري بجوار البرد وبمسافة لا تزيد عن 30 سم للخارج حتى لا تطول مسافة الدورة.
- يحتاج المتسابق التنظيم الفيزيولوجي للخطة حيث يساعد على عملية الارتخاء.
- التعدية من المتسابق الذي امامه يتطلب ان يتم قبل دخول للمنحنى وبسرعة.

3-9-العناصر البدنية الخاصة لعَدائي المسافات المتوسطة:

مما لا شك فيه أن جري المسافات الطويلة والمتوسطة تتطلب مجموعة من العناصر البدنية والتي يجب أن تكون لدى العداء حتى يتم تحقيق نتائج عالية والارتقاء بمستواه فبالإضافة الى صفة التحمل والسرعة والتي تعتبر أهم العناصر فلا بد من الأخذ بعين الاعتبار العناصر البدنية الأخرى ولكن بقدر حجم كل عنصر ومدى الاحتياج اليه، فالقوة العضلية والمرونة يلعبان بجانب السرعة والتحمل دورا إيجابيا في تحسين مستوى الأداء حيث يتطلب تنمية هذه العناصر من بداية التحضير البدني.

3-9-1-التحمل الخاص:

هو عبارة عن إمكانية الرياضي في إنجاز عمل خاص ومؤثر حسبما يتطلب هذا العمل من زمن أي السرعة، ويختلف التحمل الخاص من سباق لآخر، وبذلك قسم التحمل الخاص تبعا لطول مسافة السباق إلى ثلاثة أنواع هي:

❖ التحمل ذو الزمن القصير:

يقع في مجاله كل السباقات التي يمكن إنجازها في حدود الدقيقتين 120ثا من الزمن حيث يظهر نقص الاحتياج للأكسجين والذي يتسبب عن قلته التعب، وبذلك فان مستوى تلك السباقات يتوقف وبصورة كبيرة على تحمل السرعة والذي له ارتباط كبير بالتفاعلات البيو كيميائية اللاهوائية في العضلات واللازمة لإنتاج الطاقة الهوائية.

❖ التحمل ذو الزمن المتوسط:

ويقع في مجاله كل السباقات التي تتجز أكثر من دقيقتين 120ثا/08 دقائق من الزمن حيث تحتاج كل السباقات التي تتحدد ما بين 800م و3000م حيث تتميز بشدة أقل من القصوى في الأداء ويعتمد على الطاقة الهوائية وذلك حتى منتصف السباق أو ثلثيه وحسب مستوى المتسابق، وبعد ذلك يظهر النقص في أكسجين العضلة وتبدأ التفاعلات البيو كيميائية اللاهوائية لغرض انتاج الطاقة اللازمة، وعلى ذلك ترتبط العمليات اللاهوائية في العضلة بظهور التعب. (بن يوسف وليد: 2017، الانترنت)

❖ التحمل ذو الزمن الطويل:

يقع في مجاله سباقات الجري والتي يستمر دوامها أكثر من 08 دقائق وبالنسبة للاختلافات الفسيولوجية والبيو كيميائية في احتياج الطاقة لتلك السباقات يمكن تقسيمها لثلاثة مجالات، حيث تلك المجالات على مصادر الطاقة من المواد الكربوهيدراتية والدهون الموجودة بالعضلة، الا أنه في المجال الثاني والثالث حيث تطول المسافة تحتاج أكثر الى المواد الدهنية.

ملاحظة:

- كلما قصرت مسافة الجري زاد الاحتياج الى السرعة القصوى، وزاد بذلك العمل اللاهوائي وزاد الاحتياج الى الأكسجين.
- كلما قصرت مسافة الجري زاد الاحتياج الى تحمل السرعة وتحمل القوة والقوة المميزة بالسرعة.
- كلما طالت المسافة، زاد الاحتياج الى التحمل الخاص والعام، وزاد العمل الهوائي وذلك بعد المرور بالدين الأكسجيني العمل اللاهوائي.

3-9-1-1-1 طرق تنمية التحمل الخاص:

لتحسين التحمل الخاص يمكن استخدام طريقة الفترتي الشديد والتدريب التكراري ذي الشدة العالية، والتي تتناسب مع قدرة الأعضاء الداخلية للجسم على العمل مع ملاحظات مكونات الحمل الأخرى من حجم وراحة وتكرار، هذا بالإضافة الى استخدام أسلوب (الفار تلك) وجري التلال وذلك في موسم الاعداد العام وخاصة في موسم الاعداد الخاص. (alain smail: p63، 2009)

3-9-2-2 التحمل العام:

يعرفه (هيتلر) بإمكانية مقاومة التعب عند الأداء الحركي لمدة طويلة، أما (سيمكر) فيعرفه بإطالة الفترة التي يحتفظ بها الفرد بكفاءته البدنية وارتفاع مقاومة الجسم للتعب ضد المجهود البدني أو المؤثرات الخارجية الطبيعية، وبذلك يعتبر التحمل العام عنصراً أساسياً لتحسين مستوى المسافات الطويلة والمتوسطة. (Alain Smail: 2009، p59)

3-9-2-1- طرق تنمية التحمل العام:

يمكن استخدام الجري لمسافات طويلة باستخدام الحمل المستمر والتدرج به حتى الوصول الى استخدام طريقة التدريب الفكري الأقل شدة، حيث لا يحتاج العداء إلى شدة عالية في الأداء بقدر احتياجه الى حجم الجري، وبذلك يعتبر أسلوبا الفارتك وجري التلال كنظامين هامين لتنمية التحمل العام.

3-9-3- التحمل الأساسي:

يعرف التحمل الأساسي عن (همونولسكي) بأنه مقدرة اللاعب في التغلب على التعب أثناء تأدية حمل طويل سواء كان انجاز هذا الحمل بسرعة منخفضة أو متوسطة أو عالية.

وبذلك تتوقف طرق تدريب التحمل الأساسي على طول المسافة الخاصة بالسباق أو التدريب. ولذلك فهو هام لجميع سباقات المسافات المتوسطة والطويلة والمشي، وبذلك يمكن استخدام أسلوبا الفارتك وجري التلال، بالإضافة الى جري اختراق الضاحية أو الجري على أرض المضمار لمسافات طويلة وبذلك بغرض تنمية التحمل الأساسي.

3-9-4- السرعة والقوة العضلية في السباقات المتوسطة والطويلة:

يلعب عنصر السرعة الى جانب تنمية التحمل عامة دورا رئيسيا في تحسين المستوى بالنسبة لسباقات المسافات المتوسطة والطويلة وخصوصا عند جري 800م وذلك بجري 50م وحتى 80م باستخدام طريقة التدريب الفكري سواء الأقل شدة أو العالي الشدة، فكلما قصرت مسافة سباق الجري كلما احتاج التسابق الى تنمية عنصر السرعة أكثر، وبذلك تعتبر تنمية كل من عنصري السرعة والقوة العضلية عنصرا هاما للتقدم بالمستوى والذي يطلق عليه (القدرة)، فالهدف من تنمية القوة العضلية لمتسابقا الجري عامة، ليس للوصول للقوة القصوى ولكن الهدف تحسين تحمل القوة والسرعة، وذلك من خلال التمرينات الخاصة بذلك. (Alain smail: p65، 2009)

خلاصة:

يعتمد ركض المسافات المتوسطة على السرعة والوقت ومهما عظمت إمكانية اللاعب وخبرته في الجري لا يمكن أن يطور قدراته بمعزل عما وصل إليه علم التدريب الرياضي في العالم فالخبرة الميدانية بالاستناد الى أفضل ما وصل إليه العلم وخاصة في الجانب التكنولوجي والميكانيكي والتشريحي، عاملان أساسيان في تطوير الإنجاز في ركض المسافات المتوسطة. ولنتمكن من أداء تقنيات الجري للمسافات المتوسطة يجب النظر بعمق وبالذقة المتناهية إلى أجزاء عملية الركض كما هو مذكور في فصلنا هذا.

الفصل الرابع

الجانب التطبيقي



منهجية الدراسة



- 4-1- الدراسة الاستطلاعية
- 4-2- منهج الدراسة
- 4-3- متغيرات الدراسة
- 4-4- مجتمع وعينة الدراسة
- 4-5- اساليب جمع البيانات (أدوات جمع البيانات)
- 4-6- الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة
- 4-7- تصميم الدراسة والمعالجة الاحصائية
- 4-8- خطوات اجراء الدراسة الميدانية

تمهيد:

ان طبيعة المشكل التي يطرحها بحثنا تستوجب علينا التأكد من صحة او خطأ الفرضيات التي قدمناها في بداية الدراسة، لذا استوجب علينا القيام بدراسة ميدانية بالإضافة الى الدراسة النظرية لان كل بحث يشترط تأكيده ميدانيا إذا كان قابلا للدراسة. وتعتبر عملية جمع البيانات لأغراض التقويم والبحث العلمي من مراحل هامة التي تحتاج الى عناية خاصة من قبل الباحث، ويؤكد الباحثون على اهمية المنهجية في البحوث العلمية ، ذلك ان قيمة البحث ونتائجه ترتبط ارتباطا وثيقا بالمنهج الذي يتبعه الباحث ،على الباحث ان يصمم بحثه ويحدد الادوات التي سوف يستخدمها بطريقة واضحة حتى يتمكن من تطبيق اهداف بحثه ويحدد الادوات 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 .

وعليه سنتطرق في هذا الفصل الى جمع هذه النقاط وبالتفصيل.

4-1- الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية من المراحل التي يجب القيام بها قصد التأكد من ملائمة مكان الدراسة للبحث ومدى صلاحية الاداة المستعملة حول موضوع البحث، والهدف من هذه الدراسة جمع المعلومات التي لها علاقة وارتباط بموضوع الدراسة والتوصل الى أفضل طريقة لإجراء الاختبارات وتتبع العراقيل والمشاكل التي يمكن أن تواجهنا خلال العمل الميداني، حيث قابلنا مدرب الفريق وتم الاتفاق على الوقت المخصص لإجراء الاختبارات وتعد الدراسة الاستطلاعية الاولية التي تساعد الباحث في لقاء نظرة من اجل الالمام بجوانب دراسته الميدانية وبما اننا بصدد اجراء دراسة ميدانية، لا بد من اجراء دراسة استطلاعية كانت بدايتها:

- التعرف على المكان ومدى امكانية اجراء هذه الدراسة.
- التعرف على كل ما يمكنه عرقلة عملنا، ومختلف الصعوبات المحتمل مواجهتها.
- تحديد العينة ومعرفة الاجواء المحيطة بها، ومختلف ظروفها.
- التقرب من افراد العينة.

- الزمان: ذهبت يوم 2 فيفري 2020 الى الرابطة الولائية لألعاب القوى لولاية المسيلة.
- المكان: الرابطة الولائية لألعاب القوى ولاية المسيلة حيث يوجد 14 فريقا منخرطا بها وقد وقع اختياري على فريق OSA MSILA.

ترتيب الوثائق لإجراء الاختبارات بطريقة قانونية.

وفي ظل هذه الأزمة التي مست العالم بأكمله لم أوفق في تطبيق هذه الاختبارات.

4-2- منهج الدراسة: المنهج العلمي المستخدم في هذه الدراسة هو المنهج الوصفي الذي يعتمد على تحديد العلاقات بين المتغيرات ومحل قياسها وهو جمع المعلومات التي يمكن فيما بعد تحليلها وتفسيرها ومن ثمة الخروج باستنتاجات منها، ويستعمل الاستبيان كأداة بحث كونه مناسب، يعتبره تقنية فعالة ووسيلة علمية لجمع المعلومات والبيانات المباشرة من مصدرها الأصلي.

4-3- متغيرات الدراسة: يعتبر ضبط متغيرات الدراسة عنصر ضروري في أي دراسة ميدانية وهذا بغرض التحكم فيها قدر المستطاع بحيث يكون هذا الضبط مساعدا على تفسير وتحليل نتائج الدراسة الميدانية دون الوقوع في العراقيل والصعوبات وقد جاء ضبط متغيرات بحثنا.

4-4- مجتمع وعينة الدراسة:

📌 **مجتمع البحث:** (رابطة ألعاب القوى ولاية المسيلة) تتكون هذه الرابطة من 14 فريقا فإن المجتمع يعتبر شمول كافة وحدات الظاهرة التي نحن بصدد دراستها.

📌 **العينة:** تم تحديد فريق عشوائيا OSA MSILA كعينة لبحثنا هذا.

4-5- اساليب جمع البيانات (أدوات جمع البيانات): لكل دراسة أو بحث علمي مجموعة من الأدوات والوسائل يستخدمها الباحث في المنهج المتبع، فاعتمدنا في بحثنا هذا على جمع المعلومات النظرية والميدانية حتى تمكننا من الحقائق التي نسعى إليها

الاختبارات التي كنت أنوي تطبيقها على الميدان لإكمال بحثي هذا تمثلت كالتالي:

1- اختبار سرعة 35 متر 35-Meter Speed Test

تعريف: اختبار سرعة 35 متر تحدد فيه مسافة 35 متر مع وضع أقماع تشير الى خط البداية وخط النهاية، يجر الرياضي بأقصى سرعة ممكنة عند اشارة البدء وحتى خط النهاية. (اللجنة الأولمبية البحرينية: 2011، ص15)

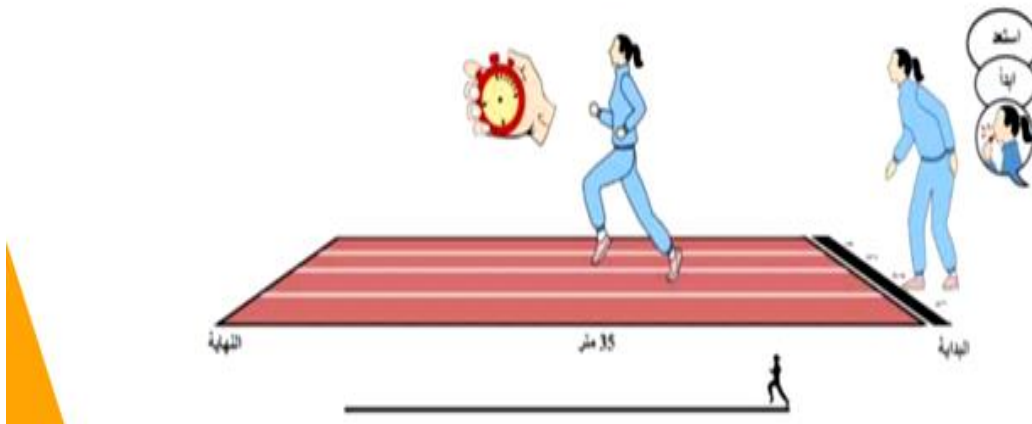
الهدف: يهدف الاختبار الى السرعة في قطع مسافة 35 متر بأقصى سرعة ممكنة.
المواد والاجراءات المطلوبة للاختبار:

- طريق مستوي
- ساعة ايقاف
- استمارة تسجيل

كيفية اجراء الاختبار:

- احماء مع تمرينات إطالة لمدة 5 دقائق
- يتخذ الرياضي وضع الاستعداد خلف خط البدء
- عند سماع إشارة البدء ينطلق الرياضي بأقصى سرعة حتى يتجاوز خط النهاية
- يسجل الزمن الذي قطع فيه المسافة المحددة بالثانية.

التصنيف	ذكور	اناث
ممتاز	أقل من 4.80	أقل من 5.30
جيد	5.09-4.80	5.59-5.30
متوسط	5.29-5.10	5.89-5.60
مقبول	5.60-5.30	6.20-5.90
ضعيف	أكثر من 5.60	أكثر من 6.20



الشكل (2): يوضح كيفية أداء اختبار سرعة 35 متر

2- اختبار البيب Beep Test-Task 5.2:

اختبار جري 20 متر متعدد المراحل للياقة البدنية ويعرف باسم اختبار بيبي أو اختبار صوت، وهو اختبار محدد السرعة لمسافة 20 متر من وضع الأقماع يتكون من 21 مستوى، يتم تنفيذه عن طريق جهاز تشغيل وبرنامج يحتوي على تعليمات صوتية، وهو اختبار مفيد بشكل خاص للرياضات مثل السكواش، كرة القدم، كرة السلة، كرة اليد، التنس، والعديد من الرياضات الأخرى، كما تستخدمه فرق رياضية دولية عديدة تم تصميم الاختبار في جامعة مونتريال بواسطة المدربين الرياضيين لتقدير أقصى استهلاك للأكسجين.

الهدف: يهدف هذا الاختبار الى قياس كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي (التحمل الهوائي) من خلال الجري بحيث يصل الرياضي الى درجة الارهاق أو عدم القدرة على مواصلة الاداء، وهو اختبار سهل القيام به على مجموعة من الرياضيين في وقت واحد.

المواد والإجراءات المطلوبة للاختبار:

- قرص مضغوط أو شريط يحتوي على برنامج الاختبار
- ساعة توقيت
- تحديد مسافة 20 متر
- أقماع تحديد المسافة
- استمارة تسجيل
- مساعدين.

كيفية اجراء الاختبار

- احماء مع تمارينات إطالة لمدة 5 دقائق
 - يتطلب من الرياضي الوقوف عند نقطة البداية
 - يستعد الرياضي لسماع التعليمات الصوتية
 - تعطي إشارة البدء ويبدأ الاختبار
 - يجري الرياضي من نقطة القمع الأول بعد سماع التعليمات الصوتية ونغمة beep الى الثاني ثم يعود مرة اخرى بعد سماع النغمة beep يكرر العملية حتى الشعور بالتعب.
- (اللجنة الأولمبية البحرينية: 2011، ص19)

- إذا وصل اللاعب في نهاية القمع قبل الزمن المحدد، يجب على اللاعب الانتظار حتى يسمع نغمة beep ثم يستأنف الجري مرة أخرى
- إذا فشل اللاعب في الوصول في الزمن المحدد يسمح له بمحاولتين -ثلاث محاولات أخرى لاستعادة وتيرة الجري المطلوبة قبل أن يتم سحبه من الاختبار. (اللجنة الأولمبية البحرينية: 2011، ص20)



Beep test – Task 5.2 اختبار البيب

Level 1	1 2 3 4 5 6 7
Level 2	1 2 3 4 5 6 7 8
Level 3	1 2 3 4 5 6 7 8
Level 4	1 2 3 4 5 6 7 8 9
Level 5	1 2 3 4 5 6 7 8 9
Level 6	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Level 7	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Level 8	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11
Level 9	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11
Level 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11
Level 11	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12
Level 12	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12
Level 13	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13
Level 14	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13
Level 15	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13
Level 16	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14
Level 17	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14
Level 18	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15
Level 19	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15
Level 20	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16
Level 21	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16

4-6- الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة:

- الثبات: والمقصود به "درجة الثقة" وذلك أن الاختبار لا يتغير في النتيجة " أي ذو قيمة ثابتة" خلال التكرار أو الإعادة، وبمعنى آخر اعطاء الثبات للنتائج المتحصل عليها إذا ما أعيدت التجربة على نفس المجموعة المشابهة. (نبيل عبد الهادي: 1999ص 109) ويمثل عامل الثبات أهمية في عملية بناء وتقنين الاختبارات ويقصد به أيضا مدى دقة وإتقان أو الاتساق الذي يقيس به الاختبار الظاهر التي وضع من أجلها. (إيلي السيد فرحات: 2005 ص 143)

- صدق الاختبار:

من أجل التأكد من صدق الاختبار استخدمنا معامل الصدق الذاتي باعتباره صادق للدرجات التجريبية بالنسبة للدرجات الحقيقية والذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات

$$\sqrt{\text{معامل ثبات الاختبار}}$$

▪ موضوعية الاختبار:

تعتمد موضوعية الاختبار على مدى وضوح التعليمات والشروط الخاصة بتطبيق وطرق حساب الدرجات والنتائج الخاصة به والاختبار الموضوعي اختبار يصح بطريقة لا تتأثر بشخص من يقوم بتحكيمة فالنتائج واحدة بالرغم من اختلاف المحكمين. وبالنسبة للاختبارات التي قمنا بها فإن النتائج المحصل عليها لا يمكن ألا تكون موضوعية.

4-7- تصميم الدراسة والمعالجة الإحصائية:

تعتبر من أهم الطرق المؤدية الى فهم العوامل الاساسية التي تؤثر على الظاهرة المدروسة وتساعد في الوصول الى النتائج وتحليلها وتطبيقها ونقدها، علما أن لكل بحث وسائله الاحصائية التي تتناسب مع نوع المشكلة وخصائصها وهدف البحث.

4-8- خطوات اجراء الدراسة الميدانية:

خلاصة:

حاول هذا الفصل باعتباره الإطار التطبيقي للبحث ومن أهم الفصول في البحث إعطاء نظرة عن المنهج المستخدم، كما أحاط بظروف اختيار العينة ووضح أنه في ظل هذه الأزمة لم نستطع العمل على هذا البحث المتواضع.

الفصل الخامس

الجانب التطبيقي



عرض و تحليل و مناقشة النتائج

5-1- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

- نظرا لتعذر قيام الطالب الباحث بالدراسة الميدانية للعينة الاستطلاعية والعينة الأساسية لظروف تسببت لها جائحة كورونا COVID19 وبتوجيهات وتعليمات السيد المشرف تم اختيار اقتراح من مقترحات ميدان التكوين والمتمثلة في دراسة تحليلية تمحيصية للدراسات السابقة وربطها بموضوع البحث.

الدراسة 1: دراسة خنفر أسامة (2014).

عنوان الدراسة: انعكاس كثافة التدريبات أثناء مرحلة ما قبل المنافسات على اللياقة البدنية لرياضي المسافات المتوسطة (17-18 سنة).

أهم النتائج:

- ما يؤكد صحة الفرضية الأولى التي أقرت بأن لكثافة التدريبات انعكاس سلبي على التحضير البدني لرياضي المسافات المتوسطة.
- ما يؤكد صحة الفرضية الثانية التي أقرت بأن لكثافة التدريبات انعكاس سلبي على أداء رياضي المسافات المتوسطة.
- ما يؤكد صحة الفرضية الثالثة التي أقرت بأن للمدة المخصصة خلال مرحلة المنافسة دور سلبي على أداء رياضي المسافات المتوسطة.

الدراسة 2: حسين خريفي (2017)

عنوان الدراسة: أثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب التكراري على تطوير تحمل السرعة لدى عدائي المسافات النصف طويلة صنف أشبال 15-17 سنة.

أهم النتائج:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في تحمل السرعة لدى المجموعة التجريبية

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي لتحمل السرعة.

الدراسة 3: دراسة كريم عبد الحسين جابر (2009).

عنوان الدراسة: أثر تطوير التحمل الخاص بأسلوبي، ركض المستقيم والقوس على المرتفع والمنحدر، والتثقيل بالمضمار في إنجاز ركض 1500م.

أهم النتائج:

- وجود تطور في إنجاز ركض 1500 متر من خلال تدريبات المرتفع والمنحدر أفضل من تدريبات المضمار وذلك من خلال زيادة معدل سرعة الركض للمجموعة الأولى.

الدراسة 4: دراسة مختاري عبد القادر 2006.

عنوان الدراسة: توظيف التدريب الدائري والمستمر في تطوير القدرات اللاهوائية والهوائية للناشئين في جري المسافات المتوسطة.

أهم النتائج:

- توصل الباحث الى أنه توجد فروق دالة إحصائية بين العينة التجريبية والضابطة وذلك لصالح العينة التجريبية.
- استخدام التدريب الدائري والمستمر يساهم في تحسين القدرات اللاهوائية والهوائية في جري المسافات المتوسطة لدى الناشئين.

الدراسة 5: دراسة نوري عمر سنة 2008.

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

أهم النتائج:

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

الدراسة 6: دراسة ساسي محمد 2013.

عنوان الدراسة: أثر برنامج تدريبي مقترح لتحسين الإنجاز الرقمي في سباق 1500 متر للأشبال (15-17) سنة في مرحلة المنافسة.

أهم النتائج:

- البرنامج التدريبي المقترح يؤثر إيجابا على تحسين الإنجاز الرقمي في 1500متر في مرحلة المنافسة.

5-2- أوجه التشابه والاختلاف بين الدراسة الحالية والدراسات السابقة:

• أوجه التشابه:

- تتشابه دراستنا مع معظم الدراسات السابقة من خلال متغير ألعاب القوى أو المسافات المتوسطة
- تتشابه دراستنا مع معظم الدراسات السابقة في منهج الدراسة فمعظمها اتبعث المنهج الوصفي.
- تتشابه دراستنا مع معظم الدراسات السابقة في أداة الدراسة وهي الاستبيان والاختبارات.
- تتشابه دراستنا مع معظم الدراسات السابقة في متغير السرعة والتحمل فمعظمها درست هذين المتغيرين.

• أوجه الاختلاف:

- تختلف دراستنا مع معظم الدراسات في المتغير التابع حيث تهدف دراستنا الى دراسة تحليلية لمتغيري التحمل والسرعة ودورها في مراقبة الحالة الجسمية للرياضي أما معظم الدراسات فتهدف الى التحسين من الإنجاز الرقمي للعداء.
- تختلف دراستنا مع معظم الدراسات في مجتمع أو عينة الدراسة.

الفصل السادس



الاستنتاجات والاقتراحات

6-1- الاستنتاجات:

من خلال الدراسة التي قمنا بها وتحليلنا لأهم النتائج وبعد تناولنا لكل فرضية ومناقشتها وتحليلها واثراء متغيرات البحث نظريا، واعداد أداة لجمع البيانات وتطبيقها توصلا الى اثبات جميع الفرضيات المقترحة والتي تمثلت في دراسة تحليلية لبعض المتغيرات البدنية على عدائي المسافات المتوسطة خلال الموسم الرياضي ودورها في مراقبة الحالة الجسمية للرياضي. ومنه نستنتج أنّ: للدراسة التحليلية لبعض المتغيرات البدنية على عدائي المسافات المتوسطة دورا في مراقبة الحالة الجسمية للرياضي من خلال دراسة متغيري التحمل والسرعة على عدائي المسافات المتوسطة خلال الموسم الرياضي وإعطاء بعض التوجيهات من طرف المدرب للعدائين خاصة بالحالة الجسمية لهم مما تؤدي بهم من تطوير الإنجاز الرقمي خلال المنافسات.

6-2- الاقتراحات:

في حدود الإجراءات المستخدمة والنتائج المتوصل اليها يوصي الباحث بما يلي:

- ❖ مراعاة الحالة الجسمية للعدائين قبل وأثناء التدريب.
- ❖ توجيه المدرب للعدائين خلال نهاية الحصة التدريبية بإعطائهم نصائح حول العناية بالجسم خارج الميدان الرياضي.
- ❖ التركيز على تنمية صفتي التحمل والسرعة أثناء التدريب.
- ❖ تعتبر صفتي التحمل والسرعة عاملان أساسيان لعدائي المسافات المتوسطة خلال الموسم الرياضي فعلى المدرب التركيز عليهما.
- ❖ توفير الوسائل والمرافق الأساسية للعمل في أحسن الظروف.
- ❖ التعرف على الحالة الجسمية للرياضي لإعطاء التوجيهات اللازمة لتقديم الأفضل.
- ❖ عدم اهمال التحضير البدني الجيد باعتباره جزء وعامل مهم لما له من أثر إيجابي في تحسين أداء اللاعبين وتحقيق النتائج الجيدة أثناء المنافس.

قائمة المصادر والمراجع



قائمة المصادر والمراجع العربية:

- 1) فراج عبد الحميد، توفيق، (2004) : النواحي الفنية لمسابقات العدو والجري والحواجز والموانع، ط1 ، الإسكندرية، مصر.
- 2) الرياضي، كمال جميل، (2004) : التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين، ط2 ، الجامعة الأردنية، الأردن.
- 3) البساطي أمر الله، أحمد، (1998) : أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته، منشأة المعارف بالإسكندرية، الإسكندرية.
- 4) بسطويسي، أحمد، (1999) : أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 5) البشتاوي، محمد حسين والخوaja، (2005) : مبادئ التدريب الرياضي، ط1 ، دار وائل للنشر، الأردن.
- 6) قاسم حسن، حسين، (1998) : الميدان والمضمار، ط1 ، دار الفكر للطباعة، عمان.
- 7) أبو الفتوح الشرنوبلي، سعد الدين وهريدي، عبد المنعم، (1998) : مسابقات الميدان والمضمار، مكتبة ومطبعة الاشعاع الفنية، مصر.
- 8) اللامي، عبد الله حسين، (2004) : الأسس العلمية للتدريب الرياضي، كلية التربية الرياضية، جامعة القادسية.
- 9) علاوي، محمد حسن، (1979) : التدريب الرياضي، ط6 ، دار المعارف، القاهرة.
- 10) علاوي، محمد حسن، (1992) : مدخل علم التدريب الرياضي، ط12 ، دار المعارف، القاهرة.
- 11) حسن بن محمد، قيس، (2010) : اللياقة البدنية، دار الهدى، عين مليلة الجزائر.
- 12) عبد الخالق، عصام الدين، (1992) : التدريب الرياضي، دار المعارف، الإسكندرية مصر.

- 13) الشاعر، عبد الحميد واخرون، (1991) : أساسيات علم وظائف الأعضاء، دار المستقبل للنشر والتوزيع، عمان.
- 14) البساطي، أمر الله، (1998) : قواعد أسس التدريب الرياضي وتطبيقاته، دار المعارف، الإسكندرية.
- 15) مفتي إبراهيم، حماد، (2002) : التدريب الرياضي التربوي، ط1 ، المختار للنشر والتوزيع، القاهرة.
- 16) شحاتة، محمد إبراهيم، (2006) : أساسيات التدريب الرياضي، المكتبة المصرية لوران، الإسكندرية مصر.
- 17) منذر هاشم، الخطيب، (1984) : تاريخ التربية البدنية، ط1 ، طبع جامعة بغداد، بغداد.
- 18) أحمد يوسف متعب، الحسناوي، (2014) : مهارات التدريب الرياضي، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل.
- 19) لمجد محمد، السديري، (2009) : علم التدريب الرياضي، كلية التربية البدنية، المملكة العربية السعودية.
- 20) أحمد إبراهيم، الخوaja والبشتاوي، مهند حسين، (2010) : مبادئ التدريب الرياضي، ط2 ، دار وائل للطباعة والنشر والتوزيع، الأردن.

قائمة المصادر والمراجع الأجنبية:

- 1) Alain, smail, (2009) , manuel d'entrainement de l'athlète confirmé, Sénégal.
- 2) Ronoto, m, (1985) , les bases de l'entrainement, éditionne rêve, paris.
- 3) Fédération algérienne d'athlétisme : 30ans d'histoire d'athlétisme.
- 4) Ligue algéroise d'athlétisme, (2004) : athlétique Alger, Alger.
- 5) Robert, bobine, (1979) : athlétisme pour tous, Amphora.s.a, paris.
- 6) Dictionnaire Larousse, (1997).

المجلات والمذكرات:

- 1) المركز الثقافي للشركة ناملي للمطبوعات، (2002) ، الموسوعة العلمية الحديثة.
- 2) نشرة الاتحاد الدولي لألعاب القوى، 1994.
- 3) المدرسة العليا للأساتذة، (1997) : ت. ب. ر. مستغانم، مكتبة الهدى.
- 4) بن يوسف، وليد، (2017) : محاضرات ألعاب القوى، الانترنت.