

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف - المسيلة

ميدان : علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

فرع : التدريب الرياضي

تخصص : تحضير بدني رياضي



معهد : علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم : التدريب الرياضي

الرقم:

مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر أكاديمي

تحت عنوان

تأثير التدريب البليومتري على تنمية القوة المميزة بالسرعة لعدائي
السباقات النصف طويلة (فئة أشبال لمسافة 1500م و 800م)

دراسة ميدانية لبعض فرق ولاية برج بوعريرج

إشراف الدكتور:

* الورنيق يوسف

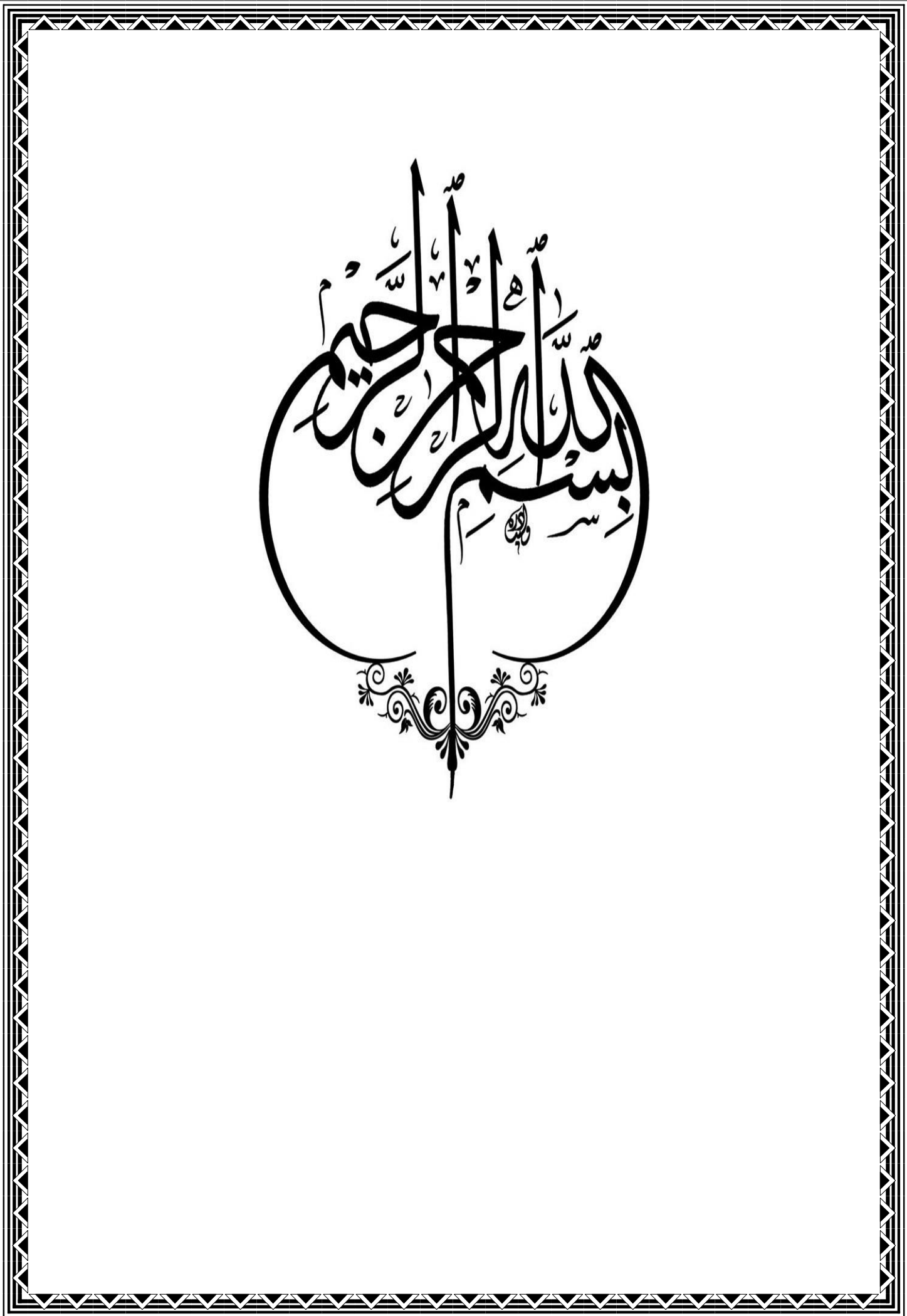
إعداد الطلبة:

✓ شنافي عمر

✓ كنفى الشريف أيمن

السنة الجامعية: 2020 / 2021

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



كلمة شكر

الحمد لله والصلاة والسلام على سيدنا محمد خير خلق الله صلوات الله وسلامه
عليه

نشكر الرب العظيم ونحمده حمدا كثيرا على توفيقنا لإتمام هذا العمل المتواضع
كما نشكر الدكتور المحترم: **الورنيق يوسف** على توجيهاته ومساعداته الجليلة
قصد إتمام هذا العمل ونقدر حلمه علينا ومعاملته الطيبة والحسنة طيلة فترة
الدراسة ولم ييخل علينا يوما بالنصح والتوجيه
فجزاك الله عنا خير الجزاء.

كما نشكر كل من ساهم في هذا العمل من قريب أو بعيد

الهدايا

إلى الوالدين العزيزين

إلى الإخوة والأخوات

إلى كل أفراد العائلة كل باسمه

إلى كل الأصدقاء والرفقاء

إلى كل من عرفته

اهدي هذا العمل المتواضع

قائمة الجداول:

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
01	تصنيف المدربين حسب السن	57
02	تصنيف المدربين حسب الجنس	58
03	تصنيف المدربين حسب المؤهل العلمي	59
04	الطرق الأنسب لتنمية القوة المميزة بالسرعة لعدائي السباقات النصف طويلة	60
05	الصفة التي تنمي بصورة كبيرة الأطراف السفلية لعداء المسافات النصف طويلة	61
06	الصفة البدنية المميزة لعدائي المسافات النصف طويلة	62
07	السن المناسبة لتوجيه عداء إلى المسافات النصف طويلة	63
08	العمل على تقوية الأطراف السفلية للعداء بتدريبات البليومتريك يحسن من قوة المميزة بالسرعة	64
09	العمل على تقوية الأطراف السفلية للعداء بتدريبات البليومتريك يحسن من قوة التحمل	65
10	العوامل التي تؤثر على انجاز عداء المسافات النصف طويلة	66
11	استعملت تدريبات البليومتريك في تنمية صفة من الصفات البدنية	67
12	تحصلت على نتائج مرضية بالنسبة لصفة القوة المميزة بالسرعة	68
13	هل تمارين او تدريبات البليومتريك لها دور في تنمية القدرة العضلية	69
14	صفة القوة المميزة بالسرعة دور في الانجاز الرقمي لعدائي السباقات النصف طويلة	70

قائمة الأشكال:

الرقم	عنوان الشكل	الصفحة
01	يوضح مظاهر ومطالب المراهقة في مواجهة الصراعات النفسية	33
02	تصنيف المدربين حسب السن	57
03	تصنيف المدربين حسب الجنس	58
04	تصنيف المدربين حسب المؤهل العلمي	59
05	الطرق الأنسب لتنمية القوة المميزة بالسرعة لعدائي السباقات النصف طويلة	60
06	الصفة التي تنمي بصورة كبيرة الأطراف السفلية لعداء المسافات النصف طويلة	61
07	الصفة البدنية المميزة لعدائي المسافات النصف طويلة	62
08	السن المناسبة لتوجيه عداء إلى المسافات النصف طويلة	63
09	العمل على تقوية الأطراف السفلية للعداء بتدريبات البليومترية يحسن من قوة المميزة بالسرعة	64
10	العمل على تقوية الأطراف السفلية للعداء بتدريبات البليومترية يحسن من قوة التحمل	65
11	العوامل التي تؤثر على انجاز عداء المسافات النصف طويلة	66
12	استعملت تدريبات البليومترية في تنمية صفة من الصفات البدنية	67
13	تحصلت على نتائج مرضية بالنسبة لصفة القوة المميزة بالسرعة	68
14	هل تمارين او تدريبات البليومترية لها دور في تنمية القدرة العضلية	69
15	صفة القوة المميزة بالسرعة دور في الانجاز الرقمي لعدائي السباقات النصف طويلة	70

قائمة المحتويات	
الصفحة	العناوين
	الإهداء
	كلمة الشكر والتقدير
	قائمة الجداول والأشكال
	الملخص باللغة العربية
	الملخص باللغة الإنجليزية
	قائمة المحتويات
١	مقدمة
	الفصل الأول: الإطار العام للدراسة
05	1- إشكالية الدراسة
06	1-2- فرضيات الدراسة
06	1-2-1 الفرضية العامة
06	1-2-2 الفرضيات الجزئية
06	1-3 أهداف الدراسة
06	1-4 تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة
07	1-4-1 التدريب البليومتري
07	1-4-2 مفهوم التدريب الرياضي
07	1-4-3 يعرفه ماتيفيف (1986)
07	1-4-2 تعريف القوة العضلية
08	1-4-3 مفهوم سباقات الجري المتوسطة (النصف طويلة)
08	1-4-4 القوة المميزة بالسرعة
08	1-4-5 تعريف السباقات المتوسطة
08	1-5 الدراسات السابقة

08	1-5-1 الدراسة الأولى
09	2-5-1 الدراسة الثانية
10	3-5-1 الدراسة الثالثة
11	4-5-1 الدراسة الرابعة
12	5-5-1 الدراسة الخامسة
12	6-5-1 الدراسة السادسة
13	6-1 التعليق على الدراسات
الفصل الثاني: الجانب النظري	
15	تمهيد
16	1-ألعاب القوى
16	1-1 مفهوم ألعاب القوى
16	1-1-1 تعريف ألعاب القوى
17	2-1 المضمار والميدان في ألعاب القوى
17	1-2-1 المضمار
17	2-2-1 أقسام و فعاليات ألعاب القوى:
17	1-2-2-1 الجري و الركض
17	1-1-2-2-1 المسافات القصيرة
17	2-1-2-2-1 المسافات المتوسطة (النصف طويلة)
17	3-1-2-2-1 المسافات الطويلة
18	5-2-2-1 مسابقات الرمي
18	6-2-2-1 مسابقات العشاري والسباعي
18	7-2-2-1 المشي الرياضي
18	8-2-2-1 سباقات الجري
19	9-2-2-1 مسابقات القفز

19	10-2-2-1 مسابقات الرمي
19	11-2-2-1 السباقات المتوسطة
20	12-2-2-1 سباقات الجري المتوسطة أو النصف الطويلة
20	13-2-2-1 القواعد التقنية لسباقات النصف طويلة
21	14-2-2-1 تعليم الجري في المسافات المتوسطة
21	15-2-2-1 الإعداد الرياضي في سباقات المسافات المتوسطة
21	16-2-2-1 الإعداد البدني لرياضي المسافات المتوسطة
22	17-2-2-1 لإعداد المهاري لرياضي المسافات المتوسطة
22	18-2-2-1 الأعداد التخطيطي لرياضي المسافات المتوسطة
23	19-2-2-1 مميزات راكضي المسافات المتوسطة
24	20-2-2-1 تدريب ركض المسافات المتوسطة
24	2- مفهوم التدريب الرياضي
24	3- اللياقة البدنية
24	1-3 اللياقة البدنية العامة
24	2-3 اللياقة البدنية الخاصة
25	3-3 عناصر اللياقة البدنية
25	1-3-3 القوة العضلية
27	2-3-3 القوة
27	1-2-3-3 أنماط القوة
28	3-3-3 التحمل
28	4-3-3 القدرة العضلية
29	5-3-3 المتداومة
29	1-5-3-3 المتداومة الفسيولوجية
29	2-5-3-3 المتداومة النفسية

30	3-3-6 السرعة
30	3-3-6-1 مختلف أنماط السرعة
30	3-3-6-2 سرعة رد الفعل
30	3-3-6-3 سرعة حركية
30	3-3-6-4 السرعة القصوى اللاهوائية اللاحامضية
30	3-3-7 المرونة
30	3-3-7-1 تعريف
31	4- التدريب البليومتري
31	5- المراهقة
31	5-1 تعريفها
32	5-2 مظاهرها
34	5-3 خصوصيات تدريب القوة عند الأطفال و المراهقين
34	5-3-1 السن ما قبل المدرسة
34	5-3-2 السن المدرسي الأول
34	5-3-3 السن المدرسي الثاني
35	5-3-4 تدريب القوة في مرحلة المراهقة
35	5-3-4-1 في مرحلة المراهقة الأولى
35	5-3-4-2: في المرحلة الثانية للمراهقة
35	5-3-5 : تقويم القوة عند الأطفال والمراهقين
36	6- المواهب الشابة في ألعاب القوى
36	6-1 الاختيار والاكتشاف
37	6-2 ماهية الموهوب

38	3-6 تنمية المواهب
38	1-3-6 المرحلة الأساسية : المرحلة العمرية (812 :)، العمر التدريبي (0) :
39	2-3-6 المرحلة الثانية « التدرّب للتدريب » المرحلة العمرية (1316 :)، العمر التدريبي : في سن (1 - 4)
40	3-3-6 المرحلة 3 « التدرّب للفوز » مرحلة العمرية (21 - 24) العمر التدريبي (9 - 12)
40	4-6 العوامل المؤثرة على تنمية المواهب
42	7- خلاصة الفصل الثاني
الفصل الثالث : تدريب البليوم تري	
43	تمهيد
44	1-1- مفهوم البليوم تري.
45	1-2- مراحل العمل البليوم تري
47	1-3- أسس العمل البليوم تري.
47	1-3-1- الأسس الفيزيائية.
47	1-3-2- الأسس الميكانيكية.
47	1-3-3- الأسس النفسية.
48	1-4- أنواع التمارين في البليوم تري.
48	1-4-1- التمارين حسب أشكال التنفيذ.
48	1-4-2- التمارين حسب معالم التنفيذ.
49	1-5- عوامل نجاح التدريب البليوم تري.
51	خلاصة الفصل
55-52	الفصل الرابع : الإجراءات الميدانية للدراسة
53	1- الإجراءات الميدانية للدراسة
53	1-1- الدراسة الاستطلاعية

53	1-1-1 المجال المكاني للدراسة
53	2-1-1 المجال المكاني للدراسة
53	3-1-1 المجال البشري للدراسة الميدانية:
53	2- المنهج المتبع في الدراسة
54	3- المنهج الوصفي
55	4- خلاصة الفصل
71-56	الفصل الخامس: عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها
57	عرض النتائج وتفسيرها
71	مناقشة النتائج في ضوء الفرضيات
75-73	الفصل السادس: الاستنتاجات والاقتراحات
73	الاستنتاج العام
74	توصيات وفرضيات مستقبلية
75	نطمح
77	الخاتمة
	قائمة المصادر والمراجع
	الملاحق

ملخص الدراسة:

عنوان الدراسة: تأثير التدريب البليومتري على تنمية القوة المميزة بالسرعة لعدائي السباقات النصف طويلة صنف أشبال (لمسافة 1500 م و 800م)

أهداف الدراسة :

- معرفة تأثير تدريبات البليومتريك في تحسين القدرة العضلية بالنسبة للعدائين
- إيجاد السبل لتحسين الانجاز الرقمي بهدف الوصول إلى المستوى العالي
- مساعدة المدربين على معرفة التدريب البليومتري وما مدى فاعليته في تنمية عنصر القوة المميزة بالسرعة وكيفية تطبيقها في المجال الرياضي طبق أسس مدروسة وقواعد علمية
- إرجاع هبة ومكانة رياضة ألعاب القوى الجزائرية إلى مكانتها وإيجاد الحلول المناسبة من أصحاب القرار والهيئات المسيرة لهذه الرياضة

إشكالية الدراسة : ما مدى أهمية تمارين البليومتريك في تحسين قوة الأطراف السفلية لعدائي المسافات المتوسطة؟
فرضيات الدراسة :

- هل للتدريب البليومتري دور في تنمية القوة المميزة بالسرعة.
 - هل للتدريب البليومتري دور كبير في تنمية القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلى.
 - ما مدى تأثير تدريبات البليومتري على تنمية القوة المميزة بالسرعة.
- العينة: إن العينة المشكلة لدارستنا هي عينة مقصودة ومختارة، تتمثل في الرياضيين الناشئين ذكور وإناث من صنف الأصاغر والأشبال التابعين للفرق المنخرطة في الرابطتين الولائيتين لألعاب القوى المذكورتين
- المنهج المتبع: المنهج الوصفي
- أدوات الدراسة: خلال الدراسة قمنا باستعمال :
- تقنية الاستبيان بتوجيه استبيانين واحد خاص بمدربي فئة الشبان للسباقات المتوسطة
- المجال المكاني للدراسة: وتنحصر حدود هذه الدراسة من الناحية المكانية بولاية البرج والمسيلة وبالضبط في ملعب الشهيد الطاهر قيدوم بمدينة رأس الوادي وفي ملعب 20 اوت.
- المجال الزمني: امتدت الدراسة على مدى 3 أشهر كاملة ممتدة من شهر مارس غالى غاية أواخر شهر ماي.
- نتائج الدراسة : تدريبات البليومتريك لها دور كبير في تنمية القوة المميزة بالسرعة بالنسبة لعدائي سباقات النصف طويلة (المتوسطة)
- *- العمل بتدريبات البليومتريك يحسن من الإنجاز الرقمي للعدائين.
 - *- الأغلبية الساحقة من المدربين اجمعوا على ان تمارين البليومتريك دور في تنمية القوة المميزة بالسرعة.

الاقتراحات :

- نوصي المدربين بالإطلاع على آخر مستجدات التدريب البليومتري .
- كما نوصي المدربين: العمل بطريقة البليومتري وخاصة في تحسين الصفات البدنية .
- نوصي المدربين بالإطلاع على آخر مستجدات تدريب المواهب الشابة في ألعاب القوى بصفة عامة والسباقات النصف طويلة (المتوسطة) والخصائص التي تميزها عن تدريب البليومتريك .

Summary of the study:

Study title: The effect of plyometric training on the development of speed distinguishing strength for runners in the short category (for distances of 1500m and 800m)

the objectives of the studies:

Know the effect of plyometric exercises on improving the muscle strength of runners

Find ways to improve digital performance in order to reach the top level

- Help coaches to know plyometric training and how effective it is in developing the element of strength that is distinguished by speed and how to apply it in the sports field according to studied foundations and scientific rules

Put in its place the prestige and prestige of Algerian athletics sport and find appropriate solutions with decision-makers and governing bodies of this sport

The problem with the study: How important are plyometric exercises in improving lower limb strength in middle distance runners?

Study the hypotheses:

Does plyometric training have a role in the development of strength and speed?

- Does plyometric training have an important role in the development of the speed characteristic of the lower limbs.

- What is the effect of plyometric training on the development of strength characterized by speed?

The sample: The sample constituted for our study is a targeted and selected sample, represented by male and female junior athletes in the junior category and Cubs of the teams involved in the two national athletics associations mentioned.

The method used: the descriptive method

Study tools: During the study we used:

Technical questionnaire by conducting two questionnaires, one for the coaches of the junior category for the intermediate races

The spatial scope of the study: The limits of this study are spatially confined in the Wilayat of Al-Burj and Al-Masila, and specifically in the stadium of the martyr Al-Taher Qaydoum in the Ras Al-Wadi town and the August 20 stadium.

Time domain: The study spanned a period of 3 full months, extending from March to the end of May.

The results of the study: plyometric exercises have an important role in the development of the strength and speed of runners in semi-long (medium) races.

*** - Working with plyometric exercises improves the digital performance of runners.**

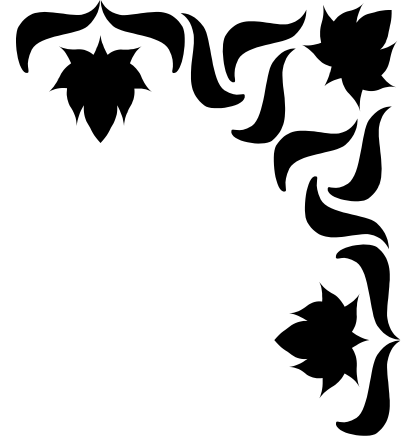
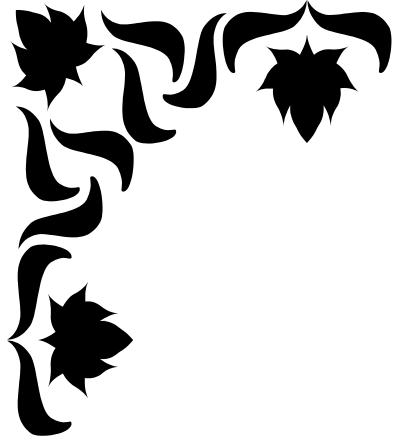
*** - The overwhelming majority of coaches unanimously agreed that plyometric exercises play a role in the development of strength characterized by speed.**

Suggestions:

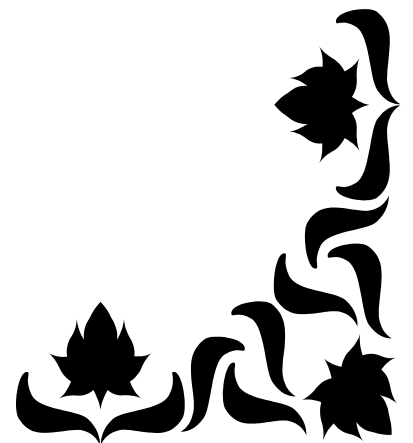
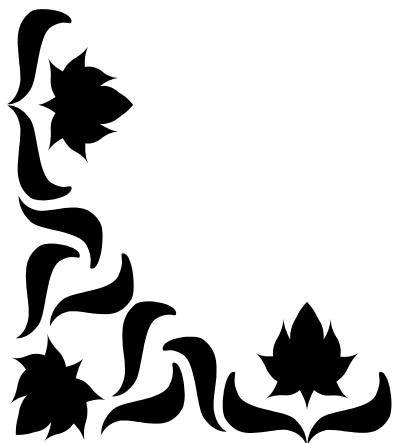
• We recommend trainers to review the latest developments in plyometric training.

• We also recommend that coaches: Work the plyometric method, especially to improve physical attributes.

• We recommend that coaches review the latest developments in training young talent in athletics in general and semi-long (medium) races and the features that distinguish them from plyometric training.



مقدمة



تعتبر عملية التدريب وحدة مركبة ومتسلسلة هدفها تربوي وتنموي لصفات بدنية وعقلية ونفسية غايتها الوصول إلى أعلى إنجاز رياضي ممكن يتلخص في نتيجة عالية توافق مرتبة ضمن الثلاثة الأوائل في كل الاختصاصات تحقق وتشبع رغبات وتطلعات الدول التي لا تبخل لا بالجهد ولا بالإمكانات مادية كانت أم بشرية، وانطلاقاً من تغير المفهوم من استغلال إلى استثمار كل هذه الدراسات والأبحاث مع توأمتها مع التطور العلمي الحاصل على مواهب شابة صاعدة آخذين بعين الاعتبار خصائص ومراحل نموها ومميزاتها وتوظيفها بطريقة ملائمة سلسلة في عملية التنمية والتدريب للوصول إلى الأهداف المرجوة و هو الأمر الذي جعل العملية تكون عملية دقيقة وحساسة عند هذه الفئة و أي خلل خلال مرحلة معينة من نشأة هؤلاء المواهب قد تحدث تذبذباً في نتائجهم وإنجازاتهم مستقبلاً وبالتالي استقرار مشوارهم الرياضي.

ومن هذا كان لزاماً على الخبراء وأهل الاختصاص في مجال التدريب الرياضي إنتاج طرق وأساليب لتنمية مركبات الإنجاز الرياضي من أجل الوصول إلى المستوى العالي و مواجهة أغلب الظروف ومحاولة التحكم في جميع المتغيرات بطرق علمية ومنهجية أو البعض منها سواء كانت عوامل نفسية أو اجتماعية أو بدنية أو عقلية أو مرتبطة بصحة الرياضيين، وقد عمد هؤلاء المختصين إلى الاهتمام بالفئات الشبابية كونها الخزان الرئيسي لصنف الأكاير في جميع التخصصات، وقد أهتم عدة مختصين بالمجال الرياضي على عملية إنتاج طرق وأساليب لتنمية مركبات الإنجاز الرياضات والمنافسات بصفة عامة مع محاولة وضع برامج و طرق ملائمة لخصائص تطور نمو الفرد وإيجاد ذلك الترابط من أجل تحقيق التوازن المركب من المجال البدني والنفسي والعقلي وإيجاد أفضل الطرق والوسائل للحصول على هذا الإنجاز واستمراره لأطول مدة ممكنة في ظل مفهوم التنافس الشديد والصراع الدائم بين مجموع الرياضيين والأبطال وذلك يجعل هؤلاء الأبطال محل دراسة وبحت معمقين هادفين من وراء ذلك إلى استخراج نقاط قوتهم وتدعيمها ونقاط ضعفهم وتحسينها والتي أدت في حالات إلى ثبات في نتائجهم وإنجازاتهم وفي حالات أخرى إلى اعتزالهم و توقف مشوارهم الرياضي.

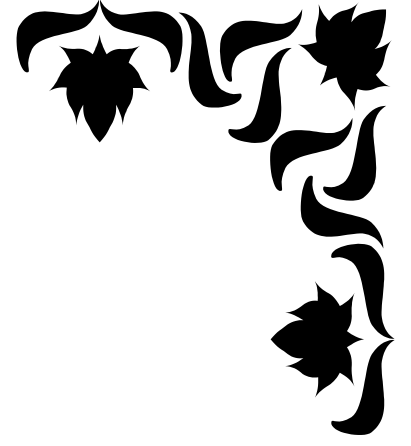
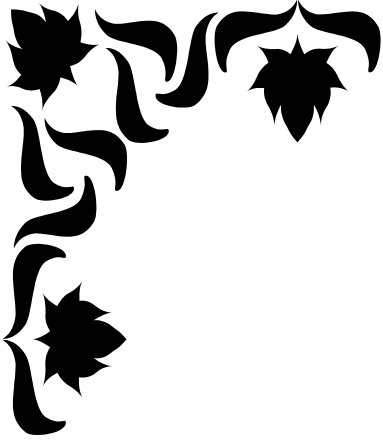
وقد عمد هؤلاء المختصين بالبدء بالتكفل بأبطال الغد مند البداية بتوفير أفضل الطرق التي تضمن الاستمرارية والتصاعد في مستوى الانجاز الرياضي وصولاً إلى المستوى التنافسي ومن ثم المستوى العالي .

آخذين بعين الاعتبار الخصائص والمميزات ومراحل نمو هذا البطل مند السنوات الأولى سواء النفسية منها أو العقلية أو البدنية أو القدرات الفيزيولوجية والتي تتطلب مجتمعة الصقل والتنمية والتحسين.

وكمعظم الدول تسعى الجزائر إلى كسب مكانة رياضية في مجموع الرياضات النخبوية، سواء كانت جماعية أو فردية إلا أنها تولي اهتماماً كبيراً للرياضات التي تتوفر بها المواهب والطاقات الشبانية المتميزة والتي تمتلك القدرة على تشريف الجزائر في المحافل الدولية والإقليمية مجندة كل الوسائل، مادية كانت أو بشرية، فعل سبيل المثال لا الحصر

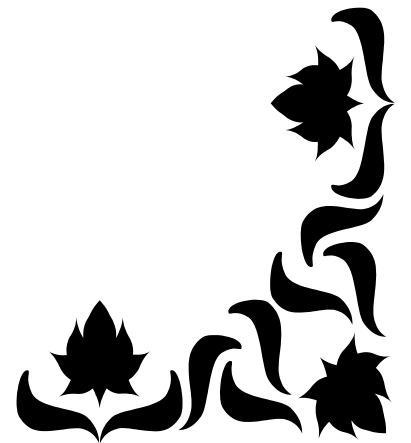
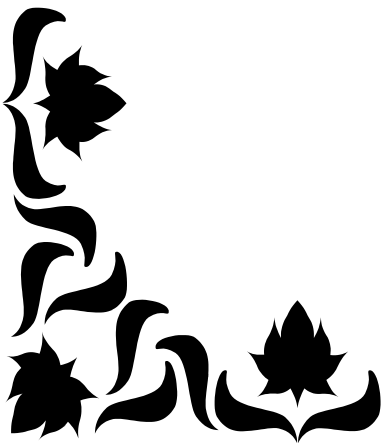
تولي بلادنا اهتماما كبير للرياضات الفردية كألعاب القوى والجيد وأخذا بالنتائج الهامة المحققة في المنافسات الدولية والعالمية، إلا أن هذه النتائج لا تعكس الواقع التطبيقي الميداني المعاش .

فرياضة ألعاب القوى عرفت تفهقرا كبير في الآونة الأخيرة ليس فقط من حيث النتائج على مستوى صنف الأشبالي وإنما كذلك من حيث البرامج التدريبية خاصة التدريب البليومتري الذي عرف في الآونة الأخيرة تراجعاً كبيراً وكذلك الدور الذي يلعبه هذا الأخير في تنمية وتحسين الكثير من الصفات البدنية منها القوة والقدرة العضلية والقوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية وتحمل السرعة ومنه سنتطرق إلى موضوع هام ألا وهو: تأثير التدريب البليومتري على تنمية القوة المميزة بالسرعة لعدائي السباقات النصف طويلة (فئة أشبالي لمسافة 1500 م و 800 م).



الفصل الأول:

الإطار العام للدراسة



1- إشكالية الدراسة

أصبحت المنافسات الرياضية من أهم المجالات التي تريد الدول أن تثبت فيها وجودها وتفوقها لإبراز رقي وتطور وقوة شعوبها ضمن ما يعرف التفوق الرمزي على سائر الدول وبذلك تبوؤ مكانة الزيادة في ظل هذا الصراع مختلف الأشكال اقتصاديا، سياسيا وحتى تكنولوجيا من خلال التفوق في هذه المنافسات التي تعتبرها بعض الدول كمجال خصب للتعويض عن الإخفاقات في مجالات معينة وبإثبات نجاح سياستها في المجال الرياضي المبنية على إعداد رياضي ذو مستوى تنافسي يضمن ويعتمد عليها في البروز دوليا وإقليميا.

ومن هذا كله زاد اهتمام المختصين بالمجال الرياضي على عملية إنتاج طرق وأساليب لتنمية مركبات الإنجاز الرياضي من أجل الوصول إلى المستوى العالي ومواجهة أغلب يتحمل مسؤولية كبيرة في إعداد جيل رياضي المستقبل".

فمثلا وعلى سبيل الحصر في مجال ألعاب القوى وجدت عدة مقاربات من أجل تلاؤم تنمية صفات اللياقة البدنية ومراحل نمو الرياضي من الفئات الصغرى من أجل إعطاء تكوين قاعدي متين يضمن التسلسل وتواصل تطور الرياضي وثبات مستواه حتى صنف تحقيق الإنجاز الرياضي بصفة عامة وتنمية صفات اللياقة البدنية بطريقة خاصة يضمن هذا الثبات وإزالة الشوائب حول تنمية هذا العامل المرتبط بتحقيق التوازن البدني الذي هو جزء من مجموع التوازن العقلي والنفسي إلا أن الملاحظ والمتبع لواقع هذه العملية في الجزائر وخاصة في مسابقات العدو يرى وبوضوح هذا التذبذب وإن لم نقل الانطفاء والانصهار عند الأصناف الكبرى آخذين بعين الاعتبار القدرات والمؤهلات لهؤلاء العدائين أو الرياضيين في أصناف الشباب ذات مستوى عالي ويحققون نتائج هامة على المستوى العالي.

وظهر في الآونة الأخيرة مصطلح كثر استخدامه ودون تعريبه يطلق عليه اسم البيليوميترك والذي لحضناه استخدم في العديد من المراجع العربية وبعض المراجع الأجنبية وطبق أيضا في العديد من الأبحاث العلمية والدراسات التي تناولت بعض النواحي التدريبية كما يعد البيليوميترك أسلوب لتقوية المجموعات العضلية المختلفة سواء العامة على الطرف العلوي أو السفلي وذلك من خلال الاستخدام الأمثل لما يطلق عليه مخزون الطاقة المخزنة داخل العضلة كما أن بعض العلماء قالوا إن التدريب البيليوميترك يخرج في هيئته التدريبية كحركات سريعة وقوية من خلال أقصى انقباض عضلي لا مركزي ويعقبه انقباض مركزي لنفس المجموعة العضلية ومن هذا المنطلق نطرح التساؤل التالي: ما مدى أهمية تمارين البيليوميترك في تحسين قوة الأطراف السفلية لعدائي المسافات المتوسطة؟

وقد انبثقت بعض الأسئلة الجزئية التالية:

- 1- هل للتدريب البليومتري دور في تنمية القوة المميزة بالسرعة.
- 2- هل لتمرينات البليومتريك دور كبير في تنمية القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلى.
- 3- ما مدى تأثير وفعالية تدريبات البليومتريّة على تنمية القوة المميزة بالسرعة.

1-2-2- فرضيات الدراسة

1-2-1 الفرضية العامة

- التدريب البليومتري له دور كبير في تنمية القوة المميزة بالسرعة لعدائي السباقات المتوسطة

- 1- للتدريب البليومتري دور في تنمية القوة المميزة بالسرعة.
- 2- تمرينات البليومتريك لها دور كبير في تنمية القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلى.
- 3- تدريبات البليومتريك لها تأثير وفعالية على تنمية القوة المميزة بالسرعة.

1-3 أهداف الدراسة

الهدف من هذه الدراسة هي معرفة تأثير تدريبات البليومتريك في تحسين القدرة العضلية بالنسبة للعدائين وإيجاد السبل لتحسين الانجاز الرقمي بهدف الوصول إلى المستوى العالي كما تهدف هذه الدراسة إلى مساعدة المدربين على معرفة التدريب البليومتري وما مدى فاعليته في تنمية عنصر القوة المميزة بالسرعة وكيفية تطبيقها في المجال الرياضي طبق أسس مدروسة وقواعد علمية مضبوطة كما تهدف إلى إرجاع هيبة ومكانة رياضة ألعاب القوى الجزائرية إلى مكانتها وإيجاد الحلول المناسبة من أصحاب القرار والهيئات المسيرة لهذه الرياضة غير منا على هذه الرياضة وحبا منا لهذا الوطن الذي نفضل أن يكون دائما في المراتب الريادية عالميا.

1-4-4 تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة

1-4-1 التدريب البليومتري

لغة:

كلمة البليومتري تجدها تتكون من مقطعين أو كلمتين لاتينيتين مثلها مثل كلمة بيولوجي، فيسيولوجي والرجوع إلى الأصل اللاتيني يجد أنها تنقسم إلى كلمتين الأولى منها PLYO وتعني العمل بالكد أو يناضل أو العمل بأقصى اجتهاد شرط أن يكون هذا العمل بتردد حركي دون كلل بينما تعني كلمة METRICES

عربيا متري أو أسلوب قياسي مبني أي يمكن أن تضاف إلى كلمة بليومتريك تعني أسلوب العمل المبني على الجهد أو الاجتهاد الأدائي. (فرح، 2000 _ 2001)
اصطلاحا:

هو العمل لأقصى أو بأقصى جهد من الشخص المؤدي لتدريبات الوفد العميق أو الدفع من أقصى وضع أو أثر. (فرح، 2000 _ 2001)
التعريف الإجرائي:

يرى البحث أن تمارين البليومتريك هي إحدى الأساليب الجديدة للتدريب الذي يعتمد على القوة والسرعة في إطالة ومد العضلات ثم تقصيرها من خلال الإنقباض وهو مهم لتنمية القوة المميزة للسرعة.
1-2 مفهوم التدريب الرياضي: يعتبر التدريب الرياضي عملية تربوية هادفة وموجهة ذا تخطيط علمي، لإعداد اللاعبين بمختلف مستوياتهم وحسب قدراتهم، براعم، ناشئين، ومتقدمين، أعدادا متعدد الجوانب، بدنيا، ومهاريا وفنيا وخطبيا ونفسيا للوصول إلى أعلى مستوى ممكن. (الرحمان، 2001)
ومما تقدم يمكن تعريف التدريب الرياضي وبما يلي:

1-2-1 يعرفه ماتيفيف (1986): إعداد اللاعب فيزيولوجيا تكتيكية، تكتيكية عقليا نفسيا خلقيا عن طريق التمرينات البدنية وحمل التدريب.
اصطلاحا: إعداد الرياضيين للوصول إلى المستوى العلي فالأعلى.

1-2-1- تعريف الإجرائي: عملية تربوية هادفة ذو تخطيط علمي لإعداد اللاعبين بمختلف مستوياتهم بدنيا ومهاريا ونفسيا للوصول إلى أعلى مستوى ممكن.

1-4-2 مفهوم سباقات الجري المتوسطة (النصف طويلة) تنفرد المسافات المتوسطة بخصائص هامة تعطي لها الطابع المميز والفريد فيجمع العداء بين خصائص السرعة والتحمل التي لا تتوافر في كثير من الرياضيين، حيث ينفرد الكثير من متسابقى المسافات المتوسطة بمستويات خاصة من التحمل تعرف بتحمل السرعة".

مع مرور الوقت كل مسافة من المسافات المتوسطة، انفردت بفضل حدودها الزمنية، مؤدية إلى اكتشاف مصادر الطاقة الحيوية في كل سجلات النظام الهوائي، وهذا حتى سنوات الستينيات (1960) ".

والنتائج الكبيرة المحققة من طرف عدائي المعمورة كلها، هي في الحقيقة حرب للمناهج والطرق المتبعة في بناء الأبطال التي توالى ولا تزال تتابع طريقها". (الشاذلي، 1995)

1-4-3 القوة المميزة بالسرعة

❖ -قوة السرعة (الاستطاعة القصوى).

هي العلاقة المثالية بين القوة والسرعة. في المجال الرياضي والتي توافق السرعة القصوى التي بواسطتها يستطيع الرياضي تحريك حمولة ما.

نجدها في جميع الرمي ومختلف القفز والجري (أين تكون الحمولة موافقة لوزن الجسم).

1-4-4 تعريف السباقات المتوسطة (النصف طويلة): يكون نوع الجهد فيها تحمل ومقاومة وتشمل 800م و1500م.

ونظرا لتشابه نوعية الجهد في مسافات 3000م و 5000م والأوقات المحققة حاليا، يمكن اعتبارها عند البعض ضمن المسافات المتوسطة. (الشاذلي، 1995).

1-التعريف الإجرائي :

تندرج ضمن فعاليات المضمار والتي تشمل 800م و 1500م ويكون الجهد تحمل السرعة إلى جانب المقاومة.

1-5-5 الدراسات السابقة

1-5-1 الدراسة الأولى : كانت من طرف الدكتور محمد حسين حميدي

تحت عنوان: تأثير القوة على رجل النهوض في القفز العالي (وزارة التعليم العالي والبحث العلمي جامعة ميسان كلية التربية الرياضية)

الهدف من الدراسة: هدفت الدراسة إلى:

1: التعرف على العلاقة بين المستوى الرقمي في القفز العالي وكل من القوة النسبية والقوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين والسرعة الانتقالية.

2: تحديد أهمية كل صفة من الصفات البدنية (القوة القصوى والقوة النسبية والقوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين والسرعة الانتقالية) تبعا لمدى مساهمتها بالمستوى الرقمي في القفز العالي.

إجراءات الدراسة: تمثلت هذه الدراسة في تطبيق الاختبارات التالية:

1. اختبار القوى القصوى.
2. اختبار الوثب العريض من الثبات.
3. اختبار ركض (30م) من وضع الوقوف.
4. اختبار القوة النسبية.

نتائج الدراسة: تم التوصل للنتائج التالية:

- 1_ وجود ارتباط معنوي بين المستوى الرقمي في القفز العالي والسرعة الانتقالية
- 2_ حصلت صفة القوة المميزة بالسرعة على اعلي نسبة مساهمة بالمستوى الرقمي في وجاءت صفة السرعة الانتقالية بنسبة مساهمة بلغت 42% في المئة القفز العالي بلغت 48%. ثم صفة القوة النسبية بنسبة مساهمة 31 % (جامعة بسكرة محمد خيضر 2013).

1-5-2 الدراسة الثانية: دراسة ضياء مجيد الطالب وآخران، 1997

(علاقة المستوى الرقمي في الوثب الطويل ببعض الصفات البدنية)

الهدف من البحث: هو التعرف على العلاقة بين المستوى الرقمي في الوثب الطويل وكل من (القوة القصوى، والقوة النسبية، والقوة الانفجارية لعضلات الرجلين والسرعة الانتقالية) بالإضافة إلى تحديد أهمية كل صفة من الصفات البدنية السابقة الذكر تبعاً لمدى مساهمتها بالمستوى الرقمي في الوثب الطويل.

استخدم الباحثون المنهج المسحي، وكانت عينة البحث (60 طالباً) من طلاب المرحلة الرابعة لكلية التربية الرياضية (جامعة الموصل) وكانت الاختبارات (القوة القصوى، الوثب الطويل من الثبات، العدو السريع 30م من الوقوف، الوثب الطويل)، وكانت الوسائل الإحصائية المستخدمة (معامل الارتباط البسيط، وقيمته، وطريقة التحليل المنطقي على مراحل).

وكانت النتائج كالاتي:

- 1- وجود إرتباط معنوي بين المستوى الرقمي في الوثب الطويل وكل من (القوة المميزة بالسرعة والقوة النسبية والقوة القصوى للرجلين).
- 2- وجود أرتباط معنوي بين المستوى الرقمي في الوثب الطويل والسرعة الانتقالية.

- 3- حصلت صفة القوة المميزة بالسرعة للرجلين على أعلى نسبة مساهمة من المستوى الرقمي في الوثب الطويل، ثم صفة السرعة الانتقالية، وتلتها صفة القوة النسبية وأخيراً القوة القصوى للرجلين.
- 4- حصلت جميع الصفات البدنية قيد البحث على نسبة مساهمة مقدارها (53%) من المستوى الرقمي في الوثب الطويل لعينة البحث.

1-5-3 الدراسة الثالثة

صاحب الدراسة: بشير نبيل وآخرون رسالة ماجستير سنة 1997.

عنوان الدراسة: أهمية التدريب البليومتري في تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة لمتسابقي 110 م حواجز فئة أواسط

المهدف العام: معرفة مدى مساهمة التدريب البليومتري في تنمية القوة المميزة بالسرعة لمتسابقي 110 م حواجز فئة أواسط

تساؤلات الدراسة

- هل يوجد اهتمام بالتدريب البليومتري في تنمية القوة المميزة بالسرعة من طرف مدربي 110 م حواجز؟
- هل يؤدي استخدام التدريب البليومتري إلى تحقيق نتائج جيدة فيما يخص صفة القوة المميزة بالسرعة؟

المنهج المتبع: المنهج الوصفي

عينة الدراسة وطريقة اختيارها: شملت المدربين وتم اختيارها بطريقة عشوائية

الأدوات المستخدمة: الاستبيان

أهم النتائج المتوصل إليها

- 1- افتقار المركبات الرياضية إلى الوسائل والعتاد التدريبي الذي يخدم التمارين البليومتريه.
- 2- عدم إدراج المدربين لتمارين القوة المميزة بالسرعة التي تتماشى والخصائص المورفولوجية لهاده الفئة.
- 3- عدم الوعي الكافي لبعض المدربين للتدريب البليومتري.

اقتراحات

- 1- ضرورة اختيار المدربين لأنماط تدريبية وتمارين تتوافق مع الخصائص البدنية والنفسية لهذه العينة.
- 2- في حالة عدم وجود إمكانيات خاصة بالتدريب البليومتري يجب ابتكار وسائل بديلة تساعد على تطبيق التمارين عوض إلغائها.

1-5-4 الدراسة الرابعة

صاحب الدراسة : فقير نبيل و رميني رشيد رسالة ماجستير سنة 1999.

عنوان الدراسة: تأثير بعض التمارين البليومترية لتنمية القوة الانفجارية في الانجاز الرقمي للوثب الطويل.

الهدف العام: التعرف على تأثير التمارين البليومترية المقترحة في تنمية القوة الانفجارية.

تساؤلات الدراسة:

- 1- هل الاستخدام التمارين البليومترية على تنمية القوة الانفجارية لدى طلبة السنة الأولى.
- 2- هل التمارين البليومترية تؤثر إيجابا في الانجاز الرقمي للوثب الطويل لدى طلبة السنة الأولى.

المنهج المتبع: تجريبي

عينة الدراسة وطريقة اختيارها: 60 طالب من طلبة التربية البدنية سنة أولى lmd

الأدوات المستخدمة: الاختبارات البدنية والمقابلات الشخصية والمعدلات الإحصائية

أهم النتائج المتوصل إليها

- 1- الأسلوب البليومتري له اثر ايجابي في تنمية القوة الانفجارية في فاعلية الوثب الطويل.
- 2- الأسلوب البليومتري له اثر ايجابي في الانجاز الرقمي في الوثب الطويل.

اقتراحات

- 1- استخدام التمارين البليومترية المقترحة لتنمية القوة الانفجارية في العاب القوى.
- 2- تمديد فترة التدريب من شهرين إلى 3 أشهر للوصول إلى نتائج يمكن الاستفادة منها.
- 3- استخدام الأساليب الحديثة والوسائل المساعدة.

1-5-5 الدراسة الخامسة

صاحب الدراسة: عبير ممدوح محمد علي عيسى رسالة ماجستير سنة 1999.

عنوان الدراسة: تأثير برنامج مقترح لتمارين البليومتريك على تنمية القدرة العضلية وتحسين مستوى الأداء لسباق 100م حواجز لطالبات كلية التربية البدنية الرياضية للبنات في القاهرة.

الهدف العام: تأثير استخدام تدريبات البليومتريك على تنمية القدرة العضلية.

المنهج المتبع: تجريبي .

عينة الدراسة و طريقة اختيارها : 60 طالبة اختيرت بطريقة عمدية.

الأدوات المستخدمة: الاختبارات البدنية.

أهم النتائج المتوصل إليها: يؤثر برنامج التدريب البليومتري تأثيرا ايجابيا على تنمية القدرة العضلية للرجلين.

1-5-6 الدراسة السادسة

صاحب الدراسة: المشهداني محمد يونس سنة 2000م .

عنوان الدراسة: اثر استخدام التدريبات البليومترية في القدرة الهوائية وبعض متغيرات آلية التقلص العضلي .

الهدف العام : هدفت الدراسة إلى ما يأتي:

1- التعرف على اثر استخدام التمرينات البليومترية في القدرة الهوائية .

2- التعرف على اثر استخدام التمرينات البليومترية في التكييفات الحاصلة في بعض متغيرات آلية التقلص العضلي لبعض عضلات الأطراف السفلى.

عينة الدراسة وطريقة اختيارها: أجريت الدراسة على عينة من 18 لاعب يمثلون منتخب محافظة نينوا بكرة القدم للأعمار 17_18 سنة قسموا إلى مجموعتين متساويتين وبشكل عشوائي مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة.

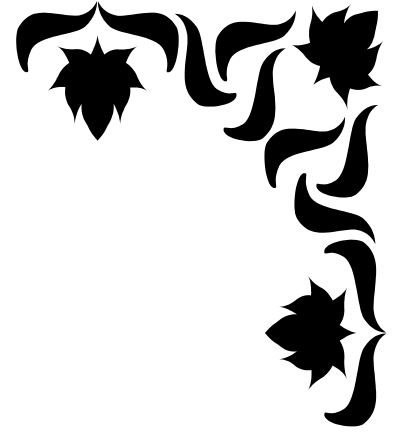
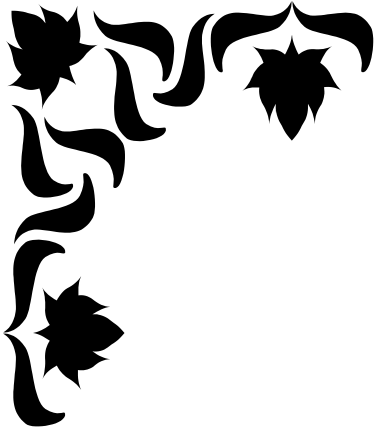
تم تطبيق برنامج التمرينات البليومترية على لاعبي المجموعة الأولى وذلك بتنفيذ 24 وحدة تدريبية بواقع 3 وحدات في الأسبوع: الأحد - الثلاثاء - الخميس الفترة بين 3 الى 4 عصرا وذلك لمدة 8 أسابيع إذ أن زمن الوحدة التدريبية الخاصة بتدريبات البليومتريك بـ 30-35 دقيقة

الأدوات المستخدمة: استخدام الباحث للوسائل الإحصائية التالية:

-الوسط الحسابي - النسبة المئوية.

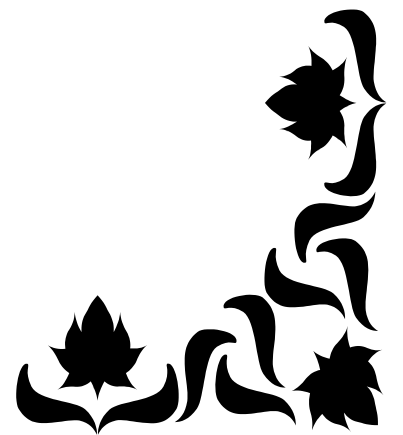
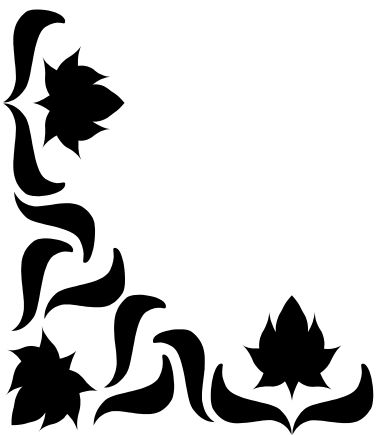
1-6 التعليق على الدراسات

لقد استفدنا كثيرا من هذه الدراسات من حيث الطرق المستعملة في معالجة الظواهر بشكل علمي وكيفية استعمال طرق المنهج العلمي في الدراسة وتحديد الطرق والوسائل المناسبة للدراسة من حيث تقنية المقابلة والاستبيان والذيان يندرجان في ضمن المنهج الوصفي الذي نرى أنه الأنسب لتتبع ووصف العوامل المرتبطة بأهمية تمارين البليوميترك في تحسين قوة الأطراف السفلية بالنسبة لعدائي السباقات المتوسطة.



الفصل الثاني

الجانب النظري



تمهيد

ألعاب القوى رياضة فردية منتشرة في جميع بقاع العالم وهي عروس الألعاب الأولمبية ويمكن اعتبارها الرياضة الأشمل بين جميع الرياضات وذلك لاحتواء فعاليتها من حيث المحتوى جميع حركات الرياضات الأخرى من ركض ووثب ورمي وهو الأمر الذي جعل المختصين يطلقون عليها مصطلح أم الألعاب، وهي رياضة تهدف تنمية شاملة لقدرات العداء قصد الوصول إلى أعلى انجاز ونتيجة رياضية ضمن متطلبات المستوى العالي. (الرحمان،، 2001)

سنتطرق في هذا الفصل إلى ألعاب القوى أولاً من حيث مفهومها، أقسامها وفعاليات ألعاب القوى، وكذا أهمية مسابقات ألعاب القوى ناهيك عن مفهوم التكوين الرياضي في ألعاب القوى وصولاً إلى سباقات الجري المتوسطة أو النصف الطويلة بمحاولة التطرق إلى مميزاتها وكيفية الإعداد الرياضي في سباقات المسافات المتوسطة.

مختتمين الفصل بعرض المنافسات الدولية لناشئي ألعاب القوى. (الرحمان،، 2001)

الخلفية النظرية والدراسات السابقة :

1- ألعاب القوى:

1-1 مفهوم ألعاب القوى:

”هي نشاط تميزها نتيجة وإنجاز رقمي في وسط قياسي واجتماعي.

1-1-1 تعريف ألعاب القوى:

ألعاب القوى هي تمارين تهدف إلى التنمية الجسدية المتناسقة للإنسان تماشياً مع التنمية الذهنية.

تعتبر رياضة ألعاب القوى من الرياضات العريقة، ومن النشاطات التي يمارسها الإنسان منذ الأزل، وهي عصب الألعاب الأولمبية القديمة وعروس الألعاب الأولمبية الحديثة. كما تعتبر أم الرياضات الأخرى وتقاس بها الحضارات "حيث وصفها فلاسفة الرياضة بأنها ملكة الألعاب الأولمبية الحديثة لأن برنامجها في جميع المسابقات الرياضية يعتبر أوسع برنامج من حيث عدد الميداليات المخصصة لها، كما أصبحت ألعاب القوى في وقتنا الحالي مقياساً لحضارة الشعوب وتطورها" (الرحمان،، 2001)

كما أنها رياضة محكمة ومنظمة يحكمها القياس المتري (سم ، م ، كلم) بأجزائه وتسجيل الوقت (الساعة، الدقيقة، الثانية، الأجزاء من الثانية) ويشارك في المسابقات العديد من المتنافسين من كلا الجنسين على حد سواء، كما أنها تزاو على مدار السنين صيفاً، وشتاءً في الملاعب المفتوحة والمغلقة وتقام بطولات المحلية، الدولية، الإقليمية، الأولمبية، العالمية، القارية، ويعتبر برنامج ألعاب القوى من اسع البرامج في جميع الرياضات.(حسانين، 2001)

مسابقات ألعاب القوى عديدة ومتنوعة، يقام بعضها في المضمار، كالمشي، والجري، والبعض الآخر يقام في الميدان كالرمي والوثب.

وعليه أطلق عليها في بعض البلدان إسم ألعاب الساحة والميدان (track and field) وسميت أيضا باشتقاق من المصطلح اللاتيني (athlitiko) والذي يعني بالرياضة الحقيقية، السهلة والبسيطة، نظراً لسهولة أدائها. والذي اشتق منه مصطلح (athlétisme) باللغة الفرنسية .

1-2 المضمار والميدان في ألعاب القوى:

1-2-1 المضمار:

تكون مضامير الجري المقامة في الهواء الطلق أو الخارجية ببيضاوية الشكل، وتخطط عادة في ملعب كبير (ملعب كرة القدم عادة)، وحسب قواعد الاتحاد الدولي لألعاب القوى لا يقل طول مضامير الجري الخارجية عن 400م، ومعظم المضامير الحديثة تضم وفق معايير معترف بها دوليا والتي تحدد الطول بـ 400م بدقة. وبأرضية صلبة بمادة اصطناعية (synthétiques) موافقة لقواعد اللعبة. يجب الإشارة إلى أنه في الماضي كانت المضامير ترابية أو تغطي بالرماد أو نفايات المعادن.

تقسم المضامير الخارجية إلى ستة أو ثمانية أروقة أو مسارات، ويجب على العدائين أن يبقوا في مساراتهم في جميع السباقات التي تكون مسافاتهما 400م فأقل، وحتى اجتياز المنعرج الأول في الـ 800 م. كما يحدد عرض المسار بين 1.22 م و 1.25 م، حسب قواعد الاتحاد الدولي لألعاب القوى .

ومن مميزات المضامير في القاعات المغلقة أن السطح خشبي أو السطح من مادة اصطناعية، ويكون لها عادة منحنيات مائلة، ووفقا لقوانين الاتحاد الدولي لألعاب القوى، فإن المقياس المفضل للمضمار في قاعة مغلقة هو 200م.

1-2-2 أقسام و فعاليات ألعاب القوى:

ألعاب القوى من الرياضات التي تتميز بتنوع تخصصها إضافة إلى العدد الكبير من أساليب وأشكال أداء هذه الأنواع (تقنيا وفنيا)، حيث تطرق "كمال جميل الرضي" في تقسيمها إلى:

1-2-2-1 الجري والركض: يتكون من ثلاثة أنواع:

1-1-2-2-1 المسافات القصيرة وتتكون من الفعاليات التالية: العالمية والأولمبية: 100م، 200م، 400م رجال وسيدات.

2-1-2-2-1 المسافات المتوسطة (النصف طويلة) تتكون من الفعاليات التالية: العالمية والأولمبية: 800م، 1500م رجال وسيدات.

3-1-2-2-1 المسافات الطويلة وتتكون من الفعاليات التالية: 5000م، 10000م، المارطون 42.195 كلم رجال وسيدات.(الرحمان،، 2001)

1-2-2-2-1 الحواجز والموانع: تتكون الحواجز والموانع من الفعاليات التالية:

العالمية والأولمبية 110 حواجز، 400 حواجز، 3000 موانع رجال.

100 حواجز، 400 حواجز، 3000 موانع سيدات.

1-2-2-3-1 التتابعات: تتكون التتابعات من الفعاليات التالية: العالمية والأولمبية 4×100م، 4×400م رجال وسيدات.

1-2-2-4-1 مسابقات القفز: يتكون القفز من الفعاليات التالية: العالمية والأولمبية: الوثب الطويل، الوثب الثلاثي، الوثب العالي، القفز بالزانة رجال وسيدات.

1-2-2-5-1 مسابقات الرمي: يتكون الرمي من الفعاليات التالية: العالمية والأولمبية دفع الجلة، رمي الرمح، رمي القرص، رمي المطرقة رجال وسيدات.

1-2-2-6-1 مسابقات العشاري والسباعي: يتكون العشاري عند الرجال من الفعاليات التالية:

اليوم الأول: 100م، الوثب الطويل، دفع الجلة، الوثب العالي، 400م.

اليوم الثاني: 110م حواجز، رمي القرص، القفز بالزانة، رمي الرمح، 1500م.

يتكون السباعي عند السيدات من الفعاليات التالية:

اليوم الأول: 100م حواجز، الوثب العالي، دفع الجلة، 200م.

اليوم الثاني: الوثب الطويل، رمي الرمح، 800م.

1-2-2-7-1 المشي الرياضي: يتكون المشي الرياضي من الفعاليات التالية: 20كلم، 50كلم رجال وسيدات.

1-2-2-8-1 سباقات الجري: هو الأول والأسهل والقسم الأساسي لكل مجموعة رياضية، فيجب قبل كل شيء توفير الرغبة للجري.

ليس من الضروري توفر مضمار رسمي في بداية الممارسة المثالية للجري، ممكن أن تقام في الغابة، أو ميدان في الطبيعة أو ميدان تقليدي أو مثلث من (40) إلى (1Espace_réservé) خمسين (50) مترا من كل جهة يسمح بالتعليم القاعدي للجري.

لا نرغم الأطفال على الجري بسرعة ولمدة طويلة وإنما نجيب لهم الجري، بر يتم متوسط بالتقليل من السرعة أو بالمشي وإعادة الجري دون تعب. ويأتي فيما بعد المراقبة الدقيقة للإيقاع وأولى التقنيات المرتبطة مع أنواع مختلفة من الميادين (المسارات) بالسرعة أو المقاومة.(الرحمان، 2001)

التناوب هو الشكل الجماعي للجري، ونستعمله من أجل روح الفريق (خلق روح الجماعة). سباقات الحواجز مهما كانت أنواعها، يجلبها الصغار كثيرا، حيث يتعلمون تقنيات تجاوز الحواجز بسرعة كبيرة.

1-2-2-9 مسابقات القفز: المسابقات المعروفة أكثر هي القفز الطويل والقفز العالي والتي لا تتطلب ممارستها في مرحلة التعليم الأولى حيزا كبيرا عشرة (10) أو خمسة عشر (15) مترا كافية لتعلم القفز الطويل ستة (6) أو ثمانية (8) مترا كافية لعلم القفز العالي. أما القفز الثلاثي فهو تمرين جيد للتنسيق لا يمثل خطرا على الصغير وينفذ بسرعة ابتدائية صغيرة، وهو يجذب الصغار كثيرا ولديه قيمة تربوية كبيرة.

القفز بالزانة يجلب كثيرا، وسهل عكس ما يتوقعه البعض، تعليمه يتطلب بعض الزانات التعليمية ذات (3) أمتار، بعرض جيد للمراحل التعليمي.

لكل مسابقات القفز، منطقة للاستقبال يجب أن تتوفر على الأمن والأمان أثناء السقوط. وأحسن وسيلة للاستقبال في القفز الطويل والقفز الثلاثي هو ميدان رملي لين، أما بالنسبة للقفز العالي والقفز بالزانة فيستخدم بساط خاص للاستقبال خارج أو داخل القاعة.

1-2-2-10 مسابقات الرمي: تشكل عائق المكان والوسائل، فمن السهل ممارسة دفع الجلة فهي قاعدة في كل المدارس والنوادي، ويمكن تعويض الوسيلة بكرات مملوءة عوض الكرات الحديدية ومختلفة الأوزان.

قبل البداية في تعليم الأنواع المختلفة للرمي يجب تعليم الصغار الأسس التقنية للاستعداد للرمي في مختلف مناطق الرمي.

1-2-2-11 السباقات المتوسطة (النصف طويلة): يكون نوع الجهد فيها تحمل ومقاومة وتشمل 800م و1500م.

ونظرا لتشابه نوعية الجهد في مسافات 3000م و 5000م والأوقات المحققة حاليا، يمكن اعتبارها عند البعض ضمن المسافات المتوسطة.

- المسافات الطويلة : ويطغى عليها جهد التحمل الهوائي، وتشمل مسافات 5000 م ، و 10000 م كما يمكن الإشارة لبعض السباقات التي تقام في الضاحية أو على الطريق كالعدو الريفي وسباقات المارطون ونصف المارطون، والتي تطغى عليها صفة التحمل والتوازن في إيقاع الجري.

1-2-2-12 سباقات الجري المتوسطة أو النصف الطويلة:

تفرد المسافات المتوسطة بخصائص هامة تعطي لها الطابع المميز والفريد فيجمع العداء بين خصائص السرعة والتحمل التي لا تتوافر في كثير من الرياضيين، حيث ينفرد الكثير من متسابقي المسافات المتوسطة بمستويات خاصة من التحمل تعرف بتحمل السرعة".

مع مرور الوقت كل مسافة من المسافات المتوسطة، انفردت بفضل حدودها الزمنية، مؤدية إلى اكتشاف مصادر الطاقة الحيوية في كل سجلات النظام الهوائي، وهذا حتى سنوات الستينيات (1960) ".

والنتائج الكبيرة المحققة من طرف عدائي المعمورة كلها، هي في الحقيقة حرب للمناهج والطرق المتبعة في بناء الأبطال التي توالى ولا تزال تتابع طريقها ".(الرحمان،، 2001)

1-2-2-13 القواعد التقنية لسباقات النصف طويلة:

يعتمد جري المسافات المتوسطة والطويلة على السرعة والوقت، ومهما عظمت إمكانية اللاعب وخبراته في الجري لا يمكن أن يطور قدراته بمعزل عما وصل إليه علم التدريب الرياضي في العالم، فالخبرة الميدانية بالاستناد إلى أفضل ما وصل إليه العلم عاملان أساسيان في تنمية الانجاز في جري المسافات المتوسطة. يجب النظر بعمق وبالدفقة المتناهية إلى أجزاء عملية الجري المتكونة من: الوضع الابتدائي - بداية التسارع - جري المسافة - الوضع النهائي.

بالإضافة إلى الحركات الدقيقة للذراعين والرجلين والتقدم والتحرك بسلاسة ومرونة عاليتي".

للتنفس أهمية كبيرة في المسافات المتوسطة والطويلة، حيث يلزم اللاعب التنفس من الأنف والفم في آن واحد وبطريقة طبيعية ودون تصنع فيها وتكون عادة عملية التنفس مرتبطة مباشرة مع سرعة اللاعب والجهد المبذول. بالإضافة إلى السرعة التي يبذلها العداء منذ بداية السباق، فانه مطالب في النهاية بزيادتها ومضاعفتها، فنهاية السباق في هذا التخصص تتحدد قبل كل شيء بناء على قدرة وإمكانية العداء، إذ في هذه المرحلة تكون حركة الذراعين والرجلين سريعة جدا، وهذا يؤدي إلى زيادة تسارع الرياضي".

لابد من الربط بين سرعة الجري، وتحمل هذه السرعة، لأن السرعة بلا تحمل لا يمكن أي يحقق بها شيء والتحمل بلا سرعة يعطي نفس النتيجة، لذا حينما نعمل على تنمية إمكانية العداء وإعداده، لابد من التأكيد على هاتين الصفتين الأساسيتين في جري المسافات المتوسطة.

1-2-2-14 تعليم الجري في المسافات المتوسطة (النصف طويلة):

يبدأ التعليم بتكيف شخصي لمختلف أنواع الإيقاع ونوعية الميدان. يبدأ على هذا بتعليم أولي شامل، ليصل بالتدرج نحو مختلف خصائص الجري في المسافات المتوسطة."

ويشكل أبسط يمكن إعطاء فكرة عامة وبصورة نظرية واضحة عن الأداء العملي بالشكل السليم وهذا ينطبق على جميع فعاليات ألعاب القوى بأشكالها المختلفة ولشرح تقنيات الجري والتي تشمل حركات الذراعين والرجلين وحركة الجسم ككل، يستخدم المرابي أو المدرب السائل السمعية والبصرية بالإضافة إلى معارفه العلمية وخبرته الميدانية. بالإضافة إلى تعليم التقنيات الأساسية للجري يجب تعليم العداء طريقة الجري في المضمار، للمسافات المتوسطة ذلك بتكيفه مع الجري في المعرجات وفي خط المستقيم. (الرحمان،، 2001)

1-2-2-15 الإعداد الرياضي في سباقات المسافات المتوسطة (النصف طويلة):

يلعب الزمن والمسافة كمقاييس ذات دلالة ومؤشر لتقدم المستوى الذي يسعى لتحطيمه كل الممارسين من الأبطال سواء على المستوى الشخصي أو على المستوى المحلي أو الدولي أو الأولمبي .

لتحقيق هذا المستوى يجب إعداد الرياضي إعدادا جيدا، وإخضاعه لعملية تدريب منظمة ومخططة تهدف للوصول به إلى مستويات الإنجاز العليا إلي تتضمن عوامل داخلية وهي عبارة عن إمكانيات الرياضي، وعوامل خارجية، وهي طرق ووسائل ومستويات التدريب التي تؤمن قدرة الرياضي على الإنجاز التي هي عبارة عن حالة ديناميكية تتكون من العديد من العناصر وتتحدد تبعا لمستوى إعداده البدني والمهاري والخططي والنفسي".

سيتم إلقاء وتسلية الضوء على العوامل الأربعة فيما يلي:

1-2-2-16 الإعداد البدني لرياضي المسافات المتوسطة(النصف طويلة):

كمية تأثير على الأعضاء الداخلية وتنعكس على هيئة ردود أفعال وظيفية مليئة تكون السبب الأساسي لحدوث التكيف أو وما يرتبط بذلك من ارتفاع في المستوى."

يمثل الإعداد البدني المبني على أسس فيزيولوجية، العمود الفقري لجري المسافات المتوسطة، حيث تطورت النظريات الفيزيولوجية في مجال التدريب الرياضي في خلال الربع الأخير من القرن الماضي تطوراً كبيراً، مما كان له الأثر الكبير في تقدم تلك المستويات.

ويتمثل الإعداد البدني في العناصر البدنية الخاصة بها وطرق تنميتها وعلى ذلك يغلب عنصر التحمل الدوري التنفسي والسرعة دوراً إيجابياً وفعالاً في التقدم بمستوى تلك السباقات، كأهم عنصرين و نتيجة لاهتمام المدربين بمهاتين العنصرين ظهرت الأرقام القياسية لهذه المسافات.

1-2-2-17 لإعداد المهاري لرياضي المسافات المتوسطة(النصف طويلة): يقصد بالإعداد المهاري في مجال جري المسافات المتوسطة تعليم وتثبيت والتقدم وتقنيات مهارات الجري، وبذلك فإن اكتساب التقنية الجديدة سواء ما يخص أداء الخطوة أو وضع الجذع أو حركات الذراعين أثناء الجري يعمل على تقدم بالمستوى الرقمي، حيث أظهرت نتائج كثيرة من الأبحاث في هذا المجال أهمية التقنيات للتقدم بالمستوى الرقمي وخصوصاً عند تعلم الشكل الأولي لحركات الجري عند المبتدئين والناشئين بغض اكتساب التصور الصحيح للداء الحركي". (الرحمان، 2001)

1-2-2-18 الأعداد التخطيطي لرياضي المسافات المتوسطة (النصف طويلة) :

يقصد بالإعداد التخطيطي لمسابقي المسافات المتوسطة تنظيم ووضع الأسس العامة ورسم الأساليب الخاصة بتشكيل درجات حمل التدريب وتقنياتها وتوزيعها، تقنياتها وتوزيعها أمثل على شكل مراحل تدريبية قد تكون طويلة أو متوسطة أو قصيرة المدى، ويتوقف طول كل مرحلة على الهدف الاستراتيجي المرسوم للوصول بالرياضي أعلى مستوى في مرحلة المنافسات، حيث يعمل ذلك على تسهيل عملية التدريب عامة، وتنقسم عملية التدريب السنوية إلى مرحلة إعداد عام، ومرحلة إعداد خاص، ومرحلة المنافسة.

رابعاً الإعداد النفسي لرياضي المسافات المتوسطة: يعتبر الإعداد النفسي للرياضيين عامة، ولمسابقي المسافات المتوسطة خاصة، هاماً وأساسياً لمستوى لاعبي تلك المسافات حيث يسهم إسهاماً إيجابياً وفعالاً بالتقدم بالمستوى الرقمي. يتضمن الإعداد النفسي تهيئة المتسابقين وتجهيزهم لظروف المنافسات من حيث الزمان والمكان والمتنافسون أنفسهم، وبالنسبة للزمان ويتمثل في التوقيت الخاص بالمنافسات والذي يتزامن مع مواعيد التدريب، وهنا يلعب الإيقاع الحيوي دوراً كبيراً. أما ما يخص المكان فيتمثل تدريب المتسابق في أماكن ومضامير وفي ظروف مناخية مختلفة مع إعطاء الفرصة للاحتكاك بمستويات متباينة ذات المستوى الأعلى والأقل حتى ينمي عند المتسابق الدوافع والاتجاهات الإيجابية نحو المسابقة أما بوقت قصير أو قبل المنافسة مباشرة".

وبعد التطرق إلى هذا الكم من الدعامة النظرية حول السباقات المتوسطة (الرحمان، 2001)

يجدر بالذكر أن فئة الدراسة (12 - 17) سنة إضافة إلى المسافات الذكورة نشير أيضا إلى المسافات الخاصة بالصغار والمنطوية ضمن سباقات الاتحادية الجزائرية لألعاب القوى بسمى المرجان الوطني للبراعم والأصغر والذي ينظم كل سنة ابتداء من الشهر الخامس من العام الرياضي وعلى مدار يومين ومن تلك السباقات نذكر سبقي. 1200م براعم وأصغر إناث وذكور وسباق 2000م براعم و أصغر إناث وذكور أيضا.

1-2-2-19 مميزات راکضي المسافات المتوسطة (النصف طويلة):

- مميزات جسمية:

يفضل اختيار راکضي المسافات المتوسطة من طوال القامة، نحيف القوام خالي من الشحوم، خفيف الوزن، ألا أن هذه المواصفات ليست ثابتة باستمرار إذ ظهر عدد من أبطال هذه المسابقات ممن لا يمتلكون الكثير من هذه المواصفات.

- مميزات نفسية:

توفر قوة الإرادة والعزيمة والتصميم، إذ أن طول المسافة تظهر على المتسابق تعب يستلزم منه مثابرة والتغلب على عوامل اليأس ويحتاج المتسابق إلى ذكاء من اجل القدرة على توزيع الجهد.

وكذلك التعرف على المتسابقين الآخرين في كيفية توزيع مجهودهم، إذ أن سباق ركض المسافات المتوسطة لا يعتمد على المقدرة الشخصية للفرد فقط بل تستلزم التفكير في مقدرة الآخرين، فمسافة السباق تستلزم توزيع الجهد، وهذا يحتاج من المتسابق قدر من الذكاء لتوزيع الجهد على أساس مقدرته الشخصية إضافة إلى ذلك الخطة التي ينتهجها المتسابقون الآخرون في توزيع جهدهم.

- مميزات فسيولوجية

تتميز المسافات المتوسطة بعنصر تحمل السرعة. إذ تحتاج هذه فعالية إلى قوة تحمل الممزوجة بالسرعة والتي تمكن المتسابق في ركض مسافة السباق دون أن تنقص درجة الإنتاجية وبسرعة مناسبة، وتربط هنا قوة التحمل بالقدرة الوظيفية لأجهزة الجسم (القلب) الدورة الدموية، التنفسي، عمليات الهدم والبناء - إفرازات الهرمونات المختلفة - التغيرات الكيميائية في العضلات.

-عناصر بدنية:

الاهتمام بالعناصر البدنية تميز كل متسابق لمسابقات العاب القوى أمر هام. إذ تتميز المسافات المتوسطة بعنصر السرعة والفعل والقوة. وقد أكد أثير صبرا نقلا عن (باورسفليد) بان المطاولة الخاصة من أهم الصفات البدنية التي تمد مستوى الانجاز في ركض المسافات المتوسطة.

إن الصفات البدنية لراكض المسافات المتوسطة هي التحمل والسرعة والقوة، جميع هذه الصفات مهمة ويشترط تطورها لرفع مستوى ألا نجازف التحمل بنوعية تتم الحاجة إليهما في ركض المسافات المتوسطة بصفة خاصة والطويلة بصفة عامة لغرض تنمية تحمل السرعة أما بالنسبة لاحتياج أحدهما للأخر فيعود إلى خصوصية الفعالية فكلما تزداد المسافة يكون التدريب باتجاه الهوائي، في البداية يكون التركيز على التحمل الهوائي الذي هو التحمل العام لأنه يعد القاعدة الأساسية الذي يبني عليها التحمل ألالهوائي والتحمل الخاص، وهذا ما أكده احمد محمود، إذ قال: أنه يجب إن نبدأ بتنمية التحمل العام أولا ثم الخاص ثم تحمل السرعة.

وأخيرا السرعة كلما اقتربنا من موسم المنافسات وكذلك يذكر كل من كاردنر وبوردي أن التقدم المنطقي للتدريب هو في بناء التحمل الأوكسجيني خلال البداية المبكرة في البرنامج التدريبي.

1-2-2-20 تدريب ركض المسافات المتوسطة (النصف طويلة):

تبنى البرامج التدريبية في ركض المسافات المتوسطة على أساس التحمل بمكوناته الثلاثة نظراً لتمييز هذا النوع من السباقات بهذه السمة، التحمل العام والتحمل الخاص، فمن اجل تنمية عناصر التحمل في هذه المسابقات يجب في المقام الأول إن تهتم بالجانب الوظيفي للاعب فمثلا في عمل القلب والرئتين بكفاءة عالية، ولكن تصل كفاءة القلب إلى حد تصل فيه نبضاته بعد الجهد المبذول (بالنسبة لتنفيذ البرامج التدريبية) إلى اقرب معدل له من الحالة الطبيعية في غضون زمن قصير نسبيا تستخدم طرق وأساليب مختلفة في التدريب، كما يهدف التدريب أيضا إلى الإقلال من الدين الأوكسجيني عند المتسابق بقدر الإمكان حتى يستطيع المتسابق من التنفس بحرية أثناء التدريب وخلال المنافسة، وتسمى هذه الظاهرة بالقدرة الهوائية على التكيف مع المجهود المستمر طوال مسافة السباق إذ تستخدم عادة عدة طرائق للتدريب على مدار السنة لإعداد اللاعب بشكل متكامل، هذه الطرائق بالرغم من اختلافها من الناحية التنفيذية إلا إنها تهدف في النهاية إلى الوصول بالمتسابق في موسم المسابقات الفعلية إلى مستوى رقمي أفضل من الموسم السابق.

- مفهوم التدريب الرياضي: يعتبر التدريب الرياضي عملية تربية هادفة وموجهة ذا تخطيط علمي، لإعداد اللاعبين بمختلف مستوياتهم وحسب قدراتهم، براعم، ناشئين، ومتقدمين، أعدادا متعدد الجوانب، بدنيا، ومهاريا وفتيا وخطبيا ونفسيا للوصول إلى أعلى مستوى ممكن (حسانين، 2001).

ومما تقدم يمكن تعريف التدريب الرياضي وبما يلي:

يعرفه ماتيفيف (1986): إعداد اللاعب فيزيولوجيا تكتيكية، تكتيكية عقليا نفسيا خلقيا عن طريق التمرينات البدنية وحمل التدريب.

3- اللياقة البدنية

- مفهومها:

مما لا شك فيه أن اللياقة البدنية تلعب دوراً هاماً في حياة الفرد العادي لأداء الأعمال اليومية بسهولة ويسر، أما الفرد الرياضي فهو يحتاج إليها بشكل أكثر تحديداً طبقاً لمتطلبات النشاط الرياضي الممارس، حيث تختلف محددات اللياقة البدنية باختلاف النشاط والسن والجنس.

وقد عرفها "إبراهيم أحمد سلامة" (1999-2000) نقلاً عن "نيكسون وجويت " Nixon Jewett، أنها (القدرة العضوية للفرد للقيام بأعماله اليومية المضادة دون التعب المفرط مع بقاء احتياطي من الطاقة والقوة الكافية لمواجهة متطلبات طارئة ومفاجئة)

ويرى "مفتي إبراهيم" (2004) أنها مقدرة يتسم بها الفرد تتمكن من خلال أجهزته الفسيولوجية من الوفاء بمتطلبات بعض الواجبات البدنية والحياتية بكفاءة وفاعلية)

3-1 اللياقة البدنية العامة

هي مقدرة يتسم بها الرياضي تتمكن من خلالها أجهزته الفسيولوجية وأعضاء جسمه من القيام بوظائفها بكفاءة وفاعلية بصورة شاملة ومنتزعة خلال ممارسة أنشطة رياضية عامة .

3-2 اللياقة البدنية الخاصة

هي مقدرة يتسم بها الرياضي تتمكن من خلالها أجهزته الفسيولوجية وأعضاء جسمه من القيام بوظائفها بكفاءة وفاعلية للوفاء بمتطلبات أنشطة حركية ذات طبيعة خاصة.

اتفق العديد من المراجع أحمد فؤاد الشاذلي (1995)، أمر الله أحمد البساطي (1998)، محمد عبد الرحيم إسماعيل (1998) على أن عناصر اللياقة البدنية (القوة - التحمل - القدرة - السرعة - المرونة - الرشاقة - التوافق - التوازن - الدقة). (حسانين، 2001)

3-3 عناصر اللياقة البدنية

3-3-1 القوة العضلية

تعتبر القوة العضلية من أهم عناصر اللياقة البدنية لما لها من تأثير كبير في الحياة بصفة عامة وفي المجال الرياضي بصفة خاصة، إلى جانب أن القوة العضلية تزيد من (التوافق - التحمل - القدرة - السرعة - المرونة)، وتلعب دوراً هاماً في التقدم بالكثير من المهارات.

وعرفها "محمد جابر بريقع" و"إيهاب فوزي البديوي" (2005) أنها (قدرة العضلات على إنتاج أقصى من القوة وتقاس بالقدرة على أداء تكرار واحد من تمرين بأقصى مقاومة). (حسانين، 2001)

وعرفها "مفتي إبراهيم" (2002) أنها المقدرة أو التوتر الذي تستطيع عضلة أو مجموعة عضلية أن تنتجها ضد مقاومة في أقصى انقباض إرادي واحد .

وعرفها كلٌّ من "كمال عبد الحميد" و "محمد صبحي" (1997) أنها قدرة العضلات على مواجهة مقاومات خارجية تتميز بارتفاع شدتها ويعرفها "يحيى السيد" (2002) نقلاً عن "زاتسيورسكي" Zatsuresky أنها (قدرة العضلة على التغلب على مقاومة خارجية أو مواجهتها).

حيث تختلف أنواع المقاومات الخارجية التي يمكن للعضلة أو العضلات التغلب عليها أو مواجهتها وفقاً للنشاط الممارس. (حسانين، 2001)

وتتمثل أهمية القوة العضلية في حياتنا في الأسباب الآتية:

-تقليل فرص الإصابة.

-الوقاية من ألم الظهر والتخلص منه.

-الوقاية من تشوهات القوام .

-تحسن من قوة العظام وقوة العضلات والأوتار والأربطة .

-تسهم في إنجاز أي نوع من أنواع الأداء البدني أو المهاري أو الخططي في أي رياضة، وبصفة خاصة المهارات التي تتطلب إحدى أو بعض عناصر اللياقة البدنية.

القوة مقياس للياقة البدنية .

3-3-2 القوة:

تعريف:

"في مجال الفيزياء تعرف القوة كتطبيق تسارع على كتلة (ق = ك تع). لكن هذا التعريف لا يمكنه أن يطبق بسهولة في ميدان الممارسة الرياضية.

في إطار التدريب الرياضي من المهم أن نحدد أنماط القوة.

3-3-2-1 أنماط القوة

❖ القوة القصوى:

هي أكبر قوة للرياضي القادر على الحصول عليها بواسطة التقلص العضلي في حالة القوة القصوى Concentrique، التي تعني الحمولة القصوى التي يستطيع الرياضي التغلب عليها (حملها أو تحريكها) بالنسبة للقوة القصوى Isométrique هذه توافق الحمولة القصوى التي تكون ضد شيء يمكن مواجهته بحيث يبقى ثابت وأخيرا القوة القصوى Excentrique الموافق للقوة القصوى التي نستطيع إنتاجها خلال تمدد العضلة (نبطيء حركة دون القدرة على توقيفها أو إعاقتها) (حسانين، 2001).

❖ القوة المميزة بالسرعة

❖ -قوة السرعة (الاستطاعة القصوى)

هي العلاقة المثالية بين القوة والسرعة. في المجال الرياضي والتي توافق السرعة القصوى التي بواسطتها يستطيع الرياضي تحريك حمولة ما.

وهي صفة مركبة من القوة والسرعة تعرف بأنها إظهار القوة بأسرع وقت ممكن

نجدها في جميع الرمي ومختلف القفز والجري (أين تكون الحمولة موافقة لوزن الجسم).

❖ قوة المداومة:

هي القدرة على الحفاظ على نفس المستوى للقوة لأطول مدة ممكنة (في حالة حركة ثابتة) أو على تكرار أقصى عدد من المرات لنفس الحركة دون خسارة في القوة (Concentrique ou excentrique).

كما يرى فاينك (1986) أنه لا يمكن تعريف القوة التي تجمع في آن واحد جوانب بدنية ونفسية بدون ملاحظة أشكال ظهور هذه القوة وأنواع تقلص وعمل العضلات.

لكن لدراسة ما سوف يلي سنعتمد تعريف القوة بأنها:

قدرة الإنسان النفسية والبدنية للتغلب على المقاومات أو على الأقل التصدي لها عن طريق التوتر العضلي.

3-3-3 التحمل Endurance

يعتبر التحمل العضلي من عناصر اللياقة البدنية الرئيسية في معظم الأنشطة البدنية، فهو عنصر هام لجميع الألعاب الرياضية، كمسابقات الميدان والمضمار (ألعاب القوى) والسباحة والجمباز والتمارين وغيرها.

وعرفه "محمد صبحي" (2001) نقلاً عن "لارسون" Larson و"يوكم" Yocom أنه (قدرة الفرد على الاستمرار في بذل جهد متعاقب مع إبقاء المقاومة على المجموعات العضلية).

وعرفه "محمد صبحي" (2001) أنه (قدرة الفرد على مواجهة مقاومات متوسطة الشدة لفترات طويلة نسبياً بحيث يقع العبء الأكبر على الجهاز العضلي). ("حسانين، 2001)

كما عرفه "محمد جابر بريقع" و"إيهاب فوزي البديوي" (2005) على أنه (قدرة العضلة على الاحتفاظ بانقباض مستمر أو انقباضاً متكررة على مدار زمن طويل، ويقاس بعدد تكرارات الحركة أو المهارة). (محمد جابر بريقع، 2004)

3-3-4 القدرة العضلية:

القدرة العضلية مكون مركب، فهي مزيج من القوة العضلية والسرعة، إلا أنه يمكن لفرد أن يتمتع بقوة عضلية كبيرة وسرعة عالية لكن لا يحقق أرقاماً عالية في اختبارات القدرة العضلية، كلاعب الجري الذي لا يحقق ما يحققه لاعب الوثب في اختبارات القدرة العضلية .

وينظر البعض إلى القدرة العضلية على أنها مرادفة للقوة المميزة بالسرعة، بينما ينظر البعض الآخر إليها على أنها مرادفة للقدرة الانفجارية. وتشير القدرة العضلية إلى الجهد الناتج عن القوة العضلية لفترة قصيرة من الزمن أو الانقباض العضلي المتفجر. Explosive Power ويوضحها البعض على أنها قدرة العضلة في العمل ضد مقاومات مختلفة تتطلب درجة عالية من سرعة الأداء. (محمد جابر بريقع، 2004)

وعرفها البعض على أنها (قدرة العضلة على إنجاز أقصى قوة في أقل زمن ممكن).

ويرى "دانيال" (1985) Danial D. Arnhem أنها (القدرة على بذل أقصى قوة أثناء الحركات التي فيها سرعة عالية) (محمد جابر بريقع، 2004)

وعرفها كلٌّ من "عبد العزيز النمر" و "ناريمان الخطيب" (2005) أنها المقدرة على بذل أقصى قوة في أقل زمن ممكن. (محمد جابر بريقع، 2004).

حيث يتم تنميتها بزيادة عنصري القوة والسرعة؛ فزيادة القدرة فإنه يمكن إنجاز قوة أكبر في زمن أقل. ويراعى أن تكون سرعة الأداء في تدريبات القدرة ماثلة لسرعة الأداء في المنافسة الفعلية، لأن أداء تدريبات القدرة العضلية ببطء يقلل من تأثير التدريب .

وتعتبر الحركات المتصرفة بالقدرة مفيدة في أغلب الرياضات مثل الغطس، أو الوثب الطويل، أو قذف القرص أو أي حركة رمي كرة .

3-3-5 مداومة:

- تعريف: "تمثل المداومة القدرة على مقاومة التعب الناتج عن الجهد العضلي (إرفنهاهن HAHNE) (الرحمان،، 2001)

" ويعرفها جون كاليا المداومة تعرف: على أنها القدرة على الحفاظ على شدة لأطول مدة ممكنة. وهذا ما يدفعنا إلى تحديد نمطين للمداومة. (المالك، 2000_2001)

3-3-5-1 المداومة الفسيولوجية.

هي الحد على الحفاظ على جهد بدني قبل ظهور التعب والذي أساسا ينتج من:

- انخفاض مخزون المصادر الطاقوية.
- ارتفاع الحرارة.
- الجفاف من السوائل.
- حامض اللبن

3-3-5-2 المداومة النفسية:

الحد للمداومة المرتبطة بظاهرة تذوق المجهود الرياضي."

3-3-6 السرعة :

تعريف

"السرعة هي قدرة الممارس على تنفيذ الأفعال الحركية في أقل وقت ممكن."

"السرعة تعرف على أنها القدرة على تحقيق أو إنجاز حركة خلال أقصر وقت ممكن. هذا التعريف للسرعة يدفعنا إلى اعتبار أن هناك أنماط عدة للسرعة.

يعني ذلك أن لكل شعبة طاقتوية خصائص ومميزات تعبر عن السرعة...

3-3-6-1 مختلف أنماط السرعة.

في إطار التدريب الرياضي نستطيع أن نحدد سرعة رد الفعل والسرعة الحركية.

3-3-6-2 سرعة رد الفعل:

هو الوقت الذي نحتاجه للاستجابة لمنبه. قد يكون بسيط مثل منبه انطلاق لسباق الجري أو معقد.

3-3-6-3 سرعة حركية:

الوقت الذي نحتاجه لإنتاج فعل حركي. ونحدد سرعة حركة مستقلة أو منعزلة (قفزة، رمية، قذف للكرة) سرعة تكرار نفس الحركة (مثل الجري مثلا) في هذه الحالة يجب الأخذ بعين الاعتبار مفاهيم سعة الحركة وتواتر تكرارها.

3-3-6-4 السرعة القصوى اللاهوائية اللاحامضية:

هي السرعة القصوى المطلقة للفرد الذي يستطيع إنتاجها والتي لا يمكن إنتاجها إلا ضمن مدة زمنية أقل من 5 ثواني. (المالك، 2000_2001)

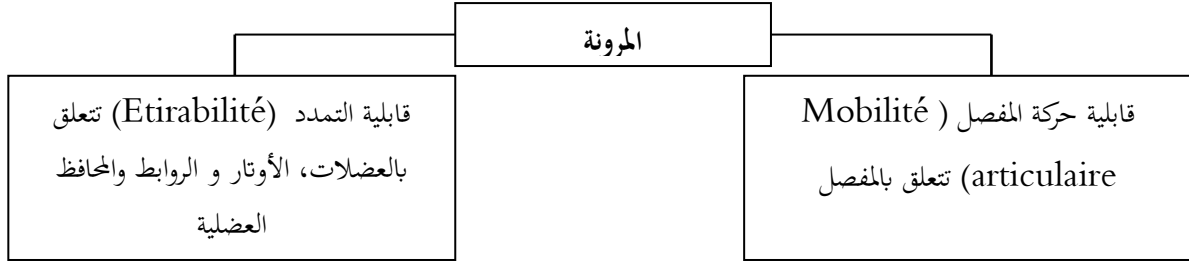
3-3-7 المرونة:

3-3-7-1 تعريف: "المرونة هي القدرة على إنجاز حركات بمدى مفصلي كبير في المصطلحات اللاتينية قد

تعرف المرونة بـ Flexibilité وتعني الليونة أو Mobilité articulaire وتعني قابلية حركة المفصل وتعني

قابلية التمدد (Etirabilité) بالعضلات، الأوتار، الروابط والمحافظة (Capsules articulaires)

المفصلية. (المالك، 2000_2001)



- التدريب البليومتري

1- لغة: كلمة البليومتري تجدها تتكون من مقطعين أو كلمتين لاتينيتين مثلها مثل كلمة بيولوجي، فيسيولوجي والرجوع إلى الأصل اللاتيني يجد أنها تنقسم إلى كلمتين: الأول منها PLYO وتعني العمل بالكد أو يناضل أو العمل بأقصى اجتهاد شرط أن يكون هذا العمل بتردد حركي دون كلل بينما تعني كلمة METRICES عربيا متري أو أسلوب قياسي مبني أي يمكن أن تضاف إلى كلمة بليومتريك تعني أسلوب العمل المبني على الجهد أو الاجتهاد الأدائي (فرح، 2000 _ 2001)

ب - اصطلاحا: هو العمل لأقصى أو بأقصى جهد من الشخص المؤدي لتدريبات الوفد العميق أو الدفع من أقصى وضع أو أثر.

5- المراهقة

5-1 تعريفها:

" المراهقة هي الفترة الانتقالية الانفعالية بين الطفولة والتي تتميز بعدد من التغيرات الجسمية بالإضافة إلى التغيرات الوجدانية المصاحبة لهذه التغيرات..." (الرحمان، 2001) وهذا التعريف هو الأقرب في نظرنا للبحث المراد التطرق إليه كونه يمثل تعريفا وتحليلا وتغير لمراحل النمو التي نريد توضيحها في هذا الفصل كما أن هناك تعريف آخر لعالم أمريكي هو Stanly Hall حيث يرى " أن المراهقة المبكرة هي أكثر مرحلة نهائية تغيرا من النواحي الجسمية والجنسية والنفسية والمعرفية وكل هذا يؤدي إلى تغير في مطالب المراهق الاجتماعية في الاستقلال وتغير العلاقة بين المراهقين وأفراد المجتمع ويمكن أن يتحقق التوافق الجنسي والتعلمي والمهني للمراهق بعد أن يتحقق النضج الجسمي والبيولوجي..." (الحليم، علم النفس النمو، 2001)

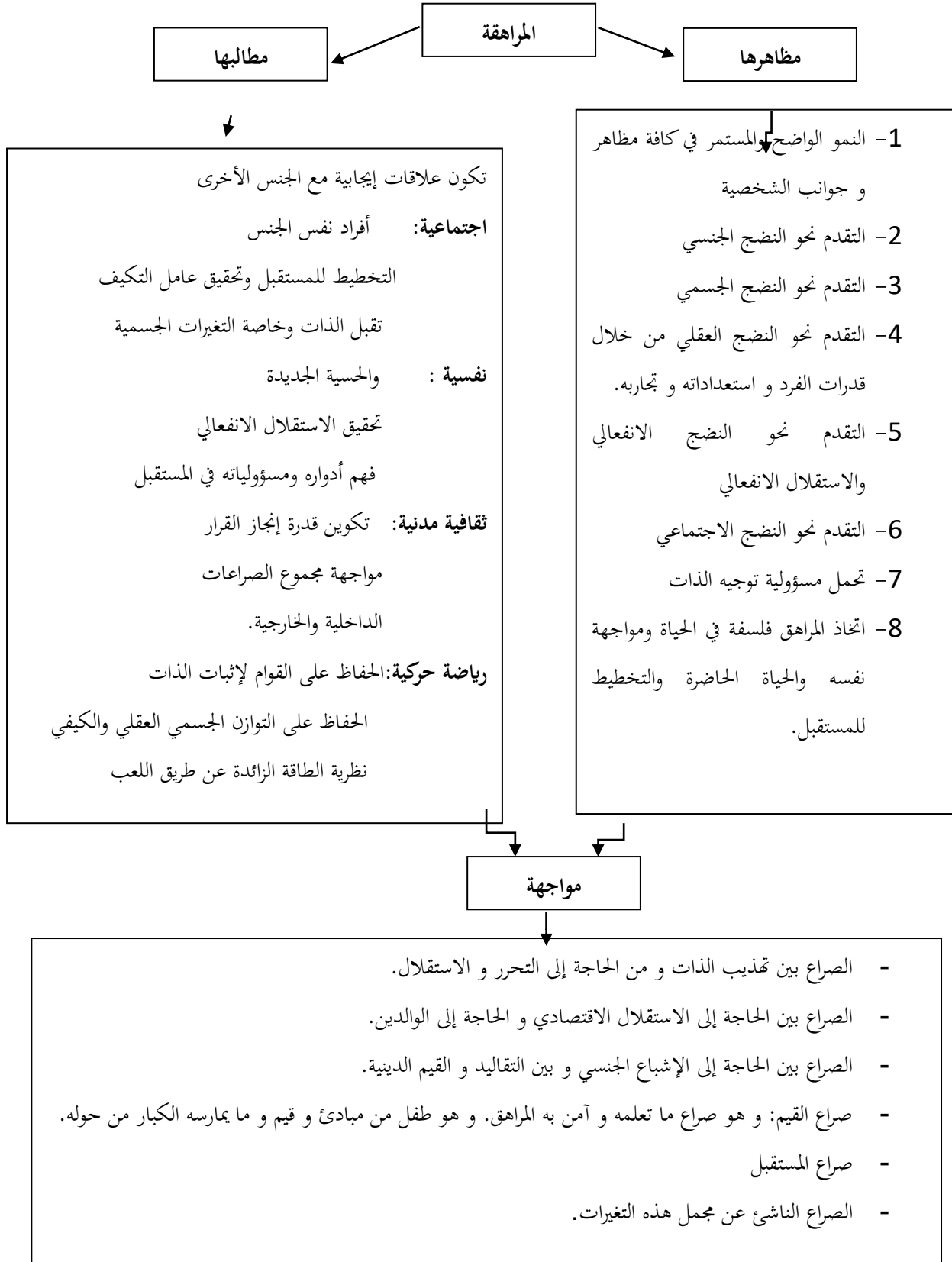
وهذا التوافق نريد أن نسقطه في بحثنا على الجانب الرياضي في رياضة ألعاب القوى بصفة عامة وسباقات العدو بصفة خاصة اعتبارا بهذه التغيرات الجوهرية في حياة الفرد وما يصاحبه من اضطرابات انفعالية سلوكية من شأنها أن تؤثر على العلاقة التفاعلية بين المدرب والرياضي ونقل مميزات هذه المرحلة ومظاهرها حتى نوجه الرياضي

ونقل مميزات المرحلة ومظاهرها المختلفة حيث يجب أن تنقل النمو العقلي للمراهق في تحديد اتجاهاته وقيمه وأهدافه بداية في حياته وتحديدًا في المجال الرياضي بصفة ملائمة ومرتنة.

2-5 مظاهرها:

يجب التطرق إلى مظاهرها كما مطالبها نظرا لارتباطهما بعامل النمو الذي هو من بين العوامل التي سنتطرق إليها محاولة منا إعطاء توضيح علمي نظري حول مجمل التغيرات لهذه المرحلة ويمكن تلخيصها في هذا المخطط المتمثل في الشكل (2)، بشكل عام غير مخصص لنشاط معين. (الحليم، علم النفس النمو، 2001)

الصراعات النفسية: (الحليم، علم النفس النمو، 2001)



الشكل رقم 01: يوضح مظاهر ومطالب المراهقة في مواجهة الصراعات النفسية

وإجمالاً هذه المعطيات ليست وحدها في عمل المدرب لعدائي سباقات العدو ولكن عليه أن يلم بمجمل هذه المعطيات مجتمعا أثناء إعادة تكوين علاقته بعداء المتحول من مرحلة الطفولة إلى المراهقة كما أن هناك معطيات أخرى تحدد مظاهر المراهق الرياضي سواء من تغيرات جسمية أو نفسية أو انفعالية أو اجتماعية مرتبطة مع بعضها في عملية النمو خاصة النمو الجسمي المرتبط بمجتمعنا.

إلا أن المعطيات المصاحبة الأخرى هي تحول اتجاهات المراهق من ممارسة الرياضة ودوافعه، زيادة الضغط النفسي بعد التحول من متعة اللعب إلى ضرورة تحقيق النتائج كل هذه الأعباء على المرء أن يكون على علم بما يعالجها وفقا لمعطيات علمية دون إسقاط لمكبوتاته أو شخصيته أو ذاتية وإنما بطريقة موضوعية محولا التحقيق من هذه الصراعات المحيطة بهذا الرياضي سواء كانت مشتركة مع بني فئته أو خاصة به ونحن نحاول التركيز على الخصوصية من جهة دون إهمال الشيء العام كون أن جل المدربين مثلا ينسون جانب اللعب للمراهق لعامل هام في الوقاية من الاضطرابات وعدد سنوات الممارسة في نظرهم تفقد الرياضي العداء المراهق الفطرية من جهة وفي زيادة الضغط أو تقليله من جهة الاستمرار في رياضة تصبح مبنية على مبدأ الألم والمعاناة في مميزاتها للوصول إلى نتيجة رياضية عالية. (الحليم، علم النفس النمو، 2001)

5-3 خصوصيات تدريب القوة عند الأطفال و المراهقين:

أثناء تنمية القوة، يجب الأخذ بعين الاعتبار خصوصيات الجسم أثناء فترة النمو. فتدريب القوة أثناء الطفولة والمراهقة يجب أن يفيد للتكوين العام والمتناسق ويجب أن يتكيف مع سن الأطفال بأن يكون ذو أشكال متعددة، متنوع وجذاب.

5-3-1 السن ما قبل المدرسي: لا ينصح بتدريب القوة بأتم معنى الكلمة بل يجب وضع الأطفال في ظروف تعليمية حيث تكون المثيرات كافية لتوجيه النمو العضلي والتنمية العضلي.

مثال: تمارين الحواجز، التعلق والاحتذاب.

5-3-2 السن المدرسي الأول: يمكن استغلال الكفاءة الحركية التي يتمتع بها الأطفال لتدريب القوة وبالأخص تدريب قوة السرعة. الطريقة الوحيدة التي يمكن استعمالها هي الطريقة الديناميكية (نظرا لضعف القدرة اللاهوائية) على الشكل الدائري بتركيز ملائم.

مثال: التسلق على الزانة أو تسلق الحبال، الصراع بالحبل، القفز برجلين معا.

5-3-3 السن المدرسي الثاني: في هذه المرحلة تعطى الأولوية لتقوية المجموعات العضلية الهامة بواسطة تمارين تعتمد على وزن الجسم وحمولات زائدة صغيرة كالكرات الطبية والأكياس الرملية.

كأمثلة لوسائل التدريب يمكن استعمال القفزات بأنواعها، تمارين الارتكاز على العمود الثابت وعلى العمودين التوازيين، ارتكاز القبض الأفقي (pompes)، الارتكاز المقلوب على اليدين بالانتقال وكذلك تقوية العضلات الظهرية (dorseaux) و البطنية (abalominaux). (المالك، 2000_2001)

5-3-4 تدريب القوة في مرحلة المراهقة:

5-3-4-1 في مرحلة المراهقة الأولى كثيرا ما يلاحظ أن الجسم سريع التأثر بحمولات التدريب الغير ملائمة خاصة على مستوى العمود الفقري. لكن بالمقابل يلاحظ أحسن معامل في زيادة القوة .

فيجب تكوين عضلات متينة مع التأكيد على عدم وضع حمولة على العمود الفقري (حمولة زائدة في وضعية وقوف) وزيادة على التدريب الديناميكي يمكن اللجوء إلى التدريب الثابت كلما زاد عمر المراهق لتحسين القدرة الهوائية. (المالك، 2000_2001)

5-3-4-2: في المرحلة الثانية للمراهقة يمكن اللجوء إلى طرق الكبار لكن يجب إعطاء الأهمية إلى حجم الحمولة أكثر من شدتها. (المالك، 2000_2001)

5-3-5 : تقويم القوة عند الأطفال والمراهقين:

لتقويم القوة يمكن اللجوء إلى الاختبارات التالية:

قياس القوة المفجرة للطرفين	}	الارتقاء الأفقي من الثابت الارتقاء العمودي من الثبات
مداومة القوة للطرفين العلويين	}	التعلق على العمود الثابت الاجتذاب على العمود الثابت
القوة المفجرة للطرفين العلويين	}	رمي الكرة الطبية 2 كلغ رمي الكرة الرمانة 500
مداومة القوة للعضلات القابضة	}	رقود جلوس (sit-up) لمدة دقيقة

هذا التقييم يكون بعد أجرات طرق لتنمية القوة عند المراهق وذلك من حيث شدة وحجم الحمولة وتأثيرها على مختلف الأجهزة كما توضحه الجداول 5، 6، 7، 8 لكن تبقى هناك صفات أخرى تؤثر على الداء

العام للإنجاز الرياضية تظهر نتائج ذلك التأثير على المدى البعيد مما يدفعنا إلى دراسة خصوصيات وطرق تنمية هذه الصفات منها المرونة والموضحة في الجدول 09 إضافة إلى التوافق الحركي كما ذكر سابقا مع دراسة أحد الصفات الأساسية المهمة والمتمثلة في السرعة بعرض طرق ومنهجية تنميتها. (المالك، 2000_2001)

6- المواهب الشابة في ألعاب القوى

6-1 الاختيار والاكتشاف

" في استعراضه للحالة الراهنة لأموال التي تخص تعريف الموهبة وأفضل طريقة اكتشافها وتنميتها) يؤكد (ترانكل 2004) عدم وجود تعريف واضح ومعترف به على نطاق واسع للموهبة.

وقد أدى هذا الغياب إلى الاستخدام العرضي والمضلل للكلمة في كثير من الأحيان. ومنذ أن تم استخدام كلمة موهبة في وصف المواد الخام وكذلك المنتج النهائي من عملية التنمية، فقد تم تقديم اقتراح يدعو إلى التمييز بين المعينين. ونتج عن ذلك أنه تم وصف المواد الخام على أنها عبارة عن موهبة وتم تعريفها على أنها حيابة واستخدام القدرات الطبيعية غير الموجهة بشكل تلقائي ((يُطلق عليها مؤهلات أو مواهب))، في نطاق قدرة واحد على الأقل، وإلى الدرجة التي تضع الأطفال على الأقل بين أعلى 10 ٪ مقارنةً بأقرانه أو أقرانها من نفس الفئة العمرية.

وعلى الطرف الآخر من الطيف، قدم توصيف المنتج النهائي لعملية التنمية بأنها عبارة عن المواهب، التي يتم تعريفها على أنها أعلى مستوى من كفاءة الأداء لقدرات التنمية بشكل منتظم

أو (المهارات) والمعارف في مجال واحد على الأقل من الأنشطة البشرية إلى احد الذي يضع إنجازات الأطفال على الأقل ضمن أعلى 10 ٪ من أقرانهم من نفس الفئة العمرية، الذين يمارسون أنشطة في هذا المجال أو المجالات

ورغم أن هذا الأمر يلقي قبواً كبيراً لدى الأوساط التعليمية، يحظى هذا التمييز بتقدير أقل في مجال الرياضة.

بدلاً من التعريفات وقضاء الوقت في صياغتها، يولي الرياضيون والمدربون اهتماماً أكبر بالنظر إلى الطرق التي تعمل على تحقيق أقصى استفادة من المواهب في حياة اللاعبين. وعلى ذلك فلا يفرق الوسط الرياضي في العادة بين المواهب الفطرية والمواهب المكتسبة ولكنهم بدأً من ذلك يركزون جل اهتماماتهم على النقاط التالية:

❖ اكتشاف الموهبة = أي اكتشاف القدرات الكامنة للموهبين الذين لا يمارسون في الوقت الحالي هذه

الرياضة محل الدراسة)، " (الإتحاد الدولي لألعاب القوى، 2008)

❖ "التعرف على الموهبة أي = (عملية التعرف على المشاركين الحاليين مع ما يمتلكونه من قدرات كامنة تؤهلهم أن يكونوا من صفوة اللاعبين)

❖ تنمية المواهب = (أي تزويد اللاعبين ببيئة تعلم مناسبة بحيث تتاح لهم الفرصة للتعرف على قدراتهم).
(ترانكل، 2004 ، صفحة 64)

"في ندوة علمية حول مشكلات المواهب الرياضية، وقد أوضحت هذه الندوة أنه لا توجد أية طرق صالحة علمياً اكتشاف المواهب وأن رأي المدربين هو الحل الأفضل لاكتشاف المواهب والتعرف عليها. ويمكن اعتبار البيان التالي الصادر من قبل (كوزل، الذي استشهد به ترانكل، 2004 صفحة 71) على أنه موجز للرأي السائد في الوقت الحالي حول هذه المسألة:

الموهبة هي سمة شديدة التعقيد محددة وراثياً ومعقدة البنية وخاضعة للظروف البيئية.

وهذا هو السبب في أنه لا يوجد إجماع في الرأي، على الصعيد الوطني أو الدولي، بشأن نظرية ومنهجية التعرف على المواهب واختيارها والتدريب في مجال الرياضة.

[...]. وبصفة عامة، لا تزال عين المدرب ورأي الخبير هي الحكم الفصل والحاسم في مراقبة المواهب وعملية الاختيار (الإتحاد الدولي لألعاب القوى، 2008).

6-2 ماهية الموهوب: فالموهوب في المجال الرياضي يعرف القابلية الطبيعية في جسم الإنسان الذي يتمتع بما فكريا بصورة عامة ولا يشترط أن يكون على درجة عالية من الذكاء والعبقرية) كما عرفه بعض المختصين في المجال الرياضي (تركيبية فطرية أو قابلية طبيعية تتكون من القابلية الذهنية والبدنية التي تساعد أو تسهل تحقيق الانجاز الرياضي عامة، أي: أنها موهبة عامة وانجاز رياضي خاص، أي: أنها موهبة خاصة ويبدو أن مفهوم الموهوب أو الموهبة في التربية الرياضية تعني الفرد الرياضي الذي يمتلك مؤهلات وصفات بدنية وذهنية فطرية جيدة يتفوق في مستوى قدراته وقابليته الحركية على أقرانه في نفس المراحل العمرية إذ تضعه في كفة راجحة واستعداد كامل في مزاولته النشاط الرياضي العام والخاص.

كما يعرفها Mill MANN الموهوب الرياضي هو: (خليط لعدد كبير من القابليات الخاصة التي يمكن تنميةها باستمرار)

بينما يرى LENF أن الموهبة (عبارة عن المؤهلات التربوية المعقدة تكون الانجاز العالي بمقدار عال أثناء النشاط الرياضي، كما تعني خصوصية الموهبة الحركية (قاسم حسن حسين، 1999).

3-6 تنمية المواهب

يقدر الاهتمام المنصب على تنمية المواهب، يمكن تمييز المراحل التالية، (كوت، 1999 ، استشهد به ترانكل، 2004، صفحة 67)

❖ سنوات أخذ العينات التي تقع عادةً للاعبين الذي تتراوح أعمارهم بين 6 و 13 عامًا. وخلال هذا الوقت، يمارس الأطفال متعة وإثارة من خلال مجموعة من الأنشطة غير المنهجية. ويمكن أن نطلق على هذه الأنشطة أيضا اسم «ممارسة مقصودة» والتي يمكن وصفها على أنها، أعمال طوعية وتتسم بالمتعة وتوفر الإشباع الفوري وتعمل على تنمية الحوافز الجوهرية. (الإتحاد الدولي لألعاب القوى، 2008)

❖ خلال سنوات التخصص، يميل الأطفال إلى تضيق تركيز مشاركتهم. وتحدث هذه المرحلة عادةً ما بين سن 13 و 15 وعلى الرغم من أن المتعة والإثارة تبقى العناصر المركزية في مشاركة الأطفال، تزداد أهمية تنمية المهارات الخاصة بالرياضة. (الاتحاد الدولي لألعاب القوى ، 2008)

❖ خلال سنوات الاستثمار، والتي تبدأ من حوالي سن 15 عامًا، تركيز مزيد من الاهتمام على جوانب تنمية الرياضة الاستراتيجية والتنافسية والمهارية، إلى جانب الالتزام الشديد والمكثف للغاية وقدر هائل من الممارسة. (الاتحاد الدولي لألعاب القوى ، 2008)

❖ سنوات الاستثمار حتى حوالي سن (18 عامًا)، وتليها سنوات الحفاظ، والتي تنطوي على تحقيق المثالية والمحافظة على المهبة، التي م تنميتها خال سنوات الاستثمار. (الاتحاد الدولي لألعاب القوى ، 2008)

تم تقديم نموذج يختلف اختلافاً طفيفاً لتنمية المواهب، وقدمه الباحث (ديسمبر 2005) :

1-3-6 المرحلة الأساسية : المرحلة العمرية (8 : 12):

تتميز هذه المرحلة بالمتعة والمشاركة أولاً وقبل كل شيء. لا يتم فيها إجراء أية وحدات تدريبية رسمية. فيما يلي عرض للميزات الإضافية التي تتسم بها هذه المرحلة:

❖ التنمية الشاملة والعامية أساسيات رياضة ألعاب القوى الرشاقة والتوازن والتوافق والسرعة).

❖ تقدم أساليب بسيطة.

❖ تنمية مستوى السرعة والقوة والتحمل خلال الألعاب الترفيهية.

❖ تقدم أساليب رياضات اجري والقفز والرمي.

- ❖ التعامل مع وزن الجسم لتنمية القوة بالإضافة إلى الكرة الطبية والكرة المطاطية.
- ❖ المسابقات الترفيهية المعدلة، مع التأكيد على إعطاء كل شخص فرصة للمشاركة.
- ❖ دورات مبنية جيداً، وبدون التقسيم إلى فترات.
- ❖ ممارسة ألعاب القوى مرتين في الأسبوع، مع ترك المزيد من الوقت للممارسة الرياضات الأخرى (الاتحاد الدولي لألعاب القوى ، 2008)
- ❖ 6-3-2 المرحلة الثانية « التدرّب للتدريب » المرحلة العمرية (13 : 16) ، العمر التدريبي : في سن (1 – 4)
- ينصب التركيز في هذه المرحلة على القيام تدريجياً بإدخال مفهوم التدريب بدلاً من اللعب.
- ولا تزال تنطوي هذه المرحلة على الترفيه، ولكن يتم تنظيم الأنشطة وعرضها في أكثر من « وحدة تدريبية حقيقية
- »فيما يلي عرض للميزات الإضافية التي تتسم بها هذه المرحلة:
- ❖ إجراء التهيئة البدنية العامة.
- التنمية المستمر للمهارات الفنية الأساسية إلى مهارات محددة متعددة في نهاية هذه المرحلة. (الاتحاد الدولي لألعاب القوى، 2008)
- ❖ "الأسس الخاصة بالتحضير التكتيكي.
- ❖ المشاركة في الرياضات التي تتشابه نظم إنتاج الطاقة وأنماط الحركة.
- ❖ التدرج بشكل فردي في اللياقة البدنية والتدريب التقني.
- ❖ أسس، «القدرات الإضافية» المتمثلة في الإحماء والاسترخاء والمرونة والإطالة والراحة... إلخ.
- ❖ التقسيم إلى فترات تاريخية مفردة.
- ❖ التحرر من التدريبات المتعلقة بالمسابقات لمدة أربعة مرات أسبوعياً مع المشاركة في رياضات أخرى (الاتحاد الدولي لألعاب القوى ، 2008).

6-3-3 المرحلة 3 « التدريب للفوز»مرحلة العمرية (21 – 24) العمر التدريبي (9- 12)

في هذه المرحلة، يتم توجيه كافة الأمور نحو الأداء. يجب المحافظة على القدرة على التعامل مع الأحمال التدريبية الثقيلة خلال هذه المرحلة ولكن جدير بالذكر أنه لم يتم حتى الآن الوصول إلى هذه القدرة الكاملة على التعامل مع ذلك. فيما يلي عرض للميزات الأساسية لهذه المرحلة:

- ❖ تحقيق الحد الأقصى من التحسن في القدرات البدنية.
- ❖ تنمية إضافي للمهارات التقنية والتكتيكية والميدانية في اللعب. (الإتحاد الدولي لألعاب القوى، 2008)
- ❖ عمل نماذج جوانب التدريب والأداء.
- ❖ فترات الراحة الوقائية المتكررة.
- ❖ الفردية في كافة جوانب التدريب.
- ❖ تحسين نواحي «القدرات الإضافية» والقدرات الخاصة بالمنافسات.
- ❖ التقسيم إلى فترات تاريخية مزدوجة/ متعددة.

وفقا لهذا النموذج، فما زال لاعب ألعاب القوى في مرحلة التنمية حتى يصل هو أو هي إلى منتصف العشرينات من عمر اللاعب. (الاتحاد الدولي لألعاب القوى ، 2008)

6-4 العوامل المؤثرة على تنمية المواهب

هناك عامل مهم جداً في تنمية الموهبة يتمثل في تأثير المعلم أو المدرب على اللاعب. ومع ذلك، فمن النادر للغاية أن ينتقل نفس المعلم أو المدرب مع الفرد في جميع مراحل تنمية الموهبة لديه نظراً للمتطلبات المختلفة التي يجب توفرها لدى اللاعب في كل مرحلة من مراحل تنمية المواهب هذا أن يتم تشجيع لاعبي ألعاب القوى على التنقل بن مدربين مختلفين كلما تقدموا في مراحل تنمية موهبتهم ويتطلب هذا وجود مزيد من الإرشادات والتعليمات من المتخصصين أو من الخبراء في هذا المجال (ترانكل، 2004 ، صفحات 68 - 69).

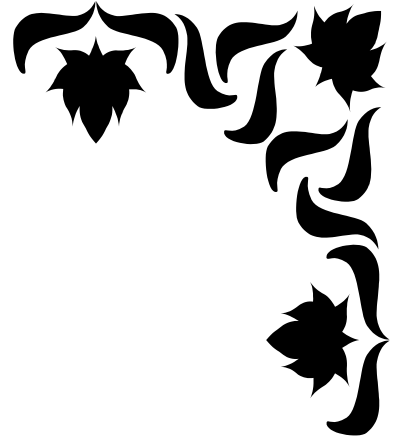
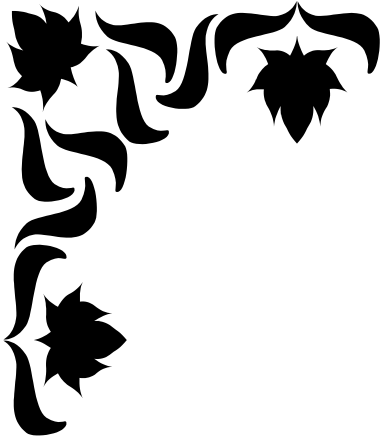
وبالإضافة إلى تأثير المعلمين في تنمية المواهب وتطورها، فإن هناك تأثيراً أكبر وأعمق أهمية يتمثل في ذلك التأثير النابع من الأسرة خلال مرحلة الطفولة. ويأتي الموهوبون غالباً من ما يطلق عليه «الأسر المركبة» التي تتميز بأنها

أسر، متكاملة ومتميزة على حد سواء. ويشير معنى التكامل هنا إلى أن هذه الأسر تتميز باستقرار الأوضاع بين أفراد الأسرة، في الوقت الذي يشعر فيه الأطفال بنوع من الدعم والاتساق. ويشير التمايز إلى فكرة أنه يتم تشجيع أفراد الأسرة على تنمية ملكاتهم الفردية عن طريق البحث عن التحديات والفرص الجديدة. (الإتحاد الدولي للعب القوي، 2008)

(ميهالي تشيكرينتميهالي وآخرون، 1996) وقد تم تناول هذا الجانب أيضًا من قبل (أوجليف 1981) ، الذي تناول مسألة كيف يمكن للوالدين أن يلعبوا دورًا داعمًا ومساندًا في حياة الطفل الطامح إلى تحقيق ذاته. وفي رأي أوجليف، سيكون من المثالي أن مثل الوالدين دور الضيف في حياة الطفل. ومن شأن ذلك أن يتيح للطفل البقاء تحت السيطرة ويتيح له فرصة دعوة الوالد إلى مشاركة فيما يعن له من أمور في الحياة على أساس الحاجة الشخصية. يجب أن يكون المتنافسين الأطفال تحت السيطرة فيما يتعلق بسلوكه الشخصي في الحياة ويجب أن يتمتع مبدأ المسؤولية الكاملة عن تقييم خبراته في الحياة فيما يخص خبراته الشخصية. (الإتحاد الدولي للعب القوي ، 2008)

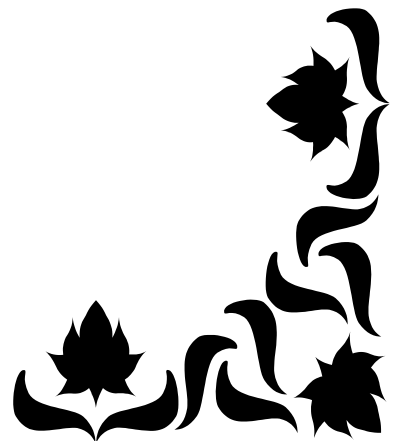
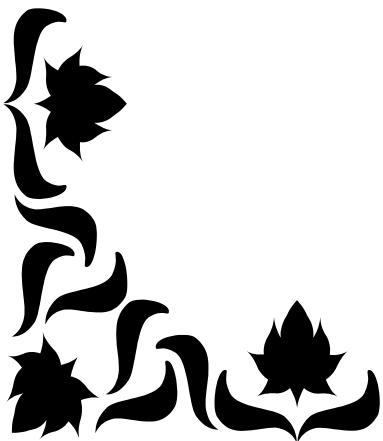
9- خلاصة الفصل الثاني:

إن هذه المعارف والمادة العلمية من شأنها أن توضح للباحث ميزات وخصوصيات رياضة ألعاب القوى وأحد فعاليتها متمثلة في السياقات المتوسطة قصد معرفة هذه الرياضة المذهلة والشاملة. بعد التطرق إلى أقسام ومفاهيم ألعاب القوى بصفة عامة، والسباقات المتوسطة والمسافات الدولية للناشئين بصفة خاصة وهيمن بين أجزاء الداعمة النظرية التي سنركز عليها أثناء دراستنا تحديدا في الباب الثاني من الدراسة والمتمثل في الجانب التطبيقي من حيث التعليق وتحليل وتفسير نتائج الدراسة.



الفصل الثالث

التدريب البليومتري



تمهيد :

منذ فترة بدأ استخدام أسلوب آخر لتنمية القدرة العضلية بمدى واسع في العديد من الأنشطة الرياضية وهو أسلوب التدريب البليومتري يعتمد على تمارين الوثب العميق (فوق الصناديق وبينها)، والعدو، والوثب والحجل فوق المدرجات، والتداخل بين الوثبات والحجالات. (الخالق، 1999، صفحة 124)

ويهدف هذا الأسلوب من التدريب إلى تحسين مستوى عمليات الارتقاء في الاداءات الرياضية المختلفة التي تعتمد على هذه الخاصية في أحد مراحلها، فإذا ما لوحظ أن هناك قصورا في مستوى الارتقاء يرتبط بطول زمنه، فإن استخدام التدريب البليومتري يعد من أفضل أساليب التدريب التي تنمي ما يطلق عليه القوة المطاطية، وقد أفادت نتائج العديد من الدراسات التي استخدمت جهاز قياس النشاط الكهربى للعضلات بان استخدام القوة المطاطية بكفاءة عالية، يعتمد على كفاءة الاستجابة الانعكاسية لمستقبلات الحسية الموجودة في العضلات الباسطة للمفاصل خلال ذلك الجزء من الانقباض بالتطويل في القفز أو الوثب، وتحدد هذه الكفاءة باستجابة مغازل العضلات، لذا فان معظم تدريبات هذا الأسلوب ترتبط بعام الزمن، وعلى المدرب أن يركز على متطلبات العمل. حتى يمكن أن يحدد نوع التحميل الذي تشمله هذه التدريبات، ويسمي البعض هذا الأسلوب من التدريب بالتدريب عن طريق استخدام الخصائص القصورية لمجسم كمقاومة ويفضل استخدامه مع المبتدئين، كما ينصح بأنه مع اقتراب مواعيد المسابقات يفضل أداء عدد أقل من التكرارات مع زيادة السرعة، إذ أن ذلك يساعد على تعود العضلات على التحول السريع من الانقباض بالتطويل إلى الانقباض بالتقصير والعكس خلال لحظات زمنية محددة. (الدين، 1997، صفحة 78)

ويمكن استخدام تدريبات البليومتريك سواء بالأدوات أو بدونها مع زيادة في الشدة في تمارين القوة تصل إلى (75%) من الشدة القصوى للاعب وفي تمارين السرعة تتراوح ما بين (80-90%) أما فترات الراحة الإيجابية المستحسنة بين التمارين للاعبين المتقدمين فتكون في حدود (90-180) ثانية عندما يصل النبض ما بين (110-120) نبضة/دقيقة، أما الناشئون فتتراوح فترات الراحة الإيجابية المستحسنة لهم من (120-140) ثانية، عندما يصل النبض إلى (110-120) نبضة/دقيقة. (أحمد، 1999، صفحة 310)

1-1- مفهوم البليومتريك :

لقد ظهرت تعاريف كثيرة لتدريبات البليومتري من قبل الباحثين والمؤلفين إذ وجد (زكي) "أنه من أبرز طرائق التدريب وأصبح مقبولاً كطريقة عامة من طرائق التدريب المناسبة لجميع الأنشطة الرياضية التي يكون للمقدرة دور في أدائها". (درويش، 1988، صفحة 5)

أما (الفورد Alford) فقد عرفها على أنها " نظام تدريب مصمم من أجل تنمية قوة المطاطية العضلية حيث تبدأ المجموعات العضلية العاملة أولاً بالانقباض تحت تأثير حمل معين قبل أن يبدأ الانقباض بأعلى قدر مستطاع". (Alford, 1989, p. 21) في حين عرفها (مورا Moura) على أنها أنشطة تتضمن دورة مد وانقباض للعضلة العاملة مما يسبب مرونتها ويعمل على استفادة العضلة من الطاقة الميكانيكية المنعكسة والناجحة عن تأثير الإطالة مما يؤدي إلى قوة وسرعة أكبر في الأداء". (Moura, 1988, p. 31) كذلك كل من (عبد العزيز ونزيهان) بأن هذا النوع من التدريب يزيد من الأداء الحركي حيث القوة المكتسبة عنه تؤدي إلى أداء حركي أفضل في النشاط الرياضي الممارس وذلك لزيادة مقدار العضلات على الانقباض بمعد أسرع وأكثر تفجراً خلال مدى الحركة وبكل سرعات الحركة. (الخطيب، 1996، صفحة 19)

وهنا يشير الباحث انه من الممكن أداء مجموعة من التمرينات باستخدام بعض الأثقال فهي تعمل على إكساب العضلة طاقة من خلال الأداء العالي الذي ينتج عنه، بالتالي تنمية وتنمية القوة الانفجارية، إذ نجد أن احمد بدري (و آخرون) أنه عند إعداد لاعبي الساحة والميدان وبالأخص القافزين ولاعب كرة السلة والطائرة تستخدم بشكل واسع تمارين القفز من اجل التغلب على مقاومة كبيرة باستعمال الأثقال (المضافة إلى وزن الجسم) أو الأحذية الحديدية والأحزمة الرجالية أو أي تمارين أخرى تعمل على زيادة الفائدة من الإعداد الرياضي لتنمية القفز". ((وآخرون)، 1999، صفحة 147)

1-2- مراحل العمل البليومتري :

1-3- يمر العمل البليومتري عند أداء التمرينات بمراحل على حسب آراء كل من تشو (Chu, 1998) وفيروتشانسكي (1989) إذ تمر العضلات تحت تأثير العمل البليومتري بمراحل متتالية و كما يأتي :

• تقسيم تشو (Chu) :

يقسم تشو (Chu) العمل البليومتري على ثلاث مراحل :

المرحلة الأولى : (مرحلة الإطالة اللامركزي)

هي المرحلة التي تقع على كاهل العضلات إذ تستثار آلاف العضلة، وتعمل على إطالتها، وتتوقف تلك الإطالة على شدة المثير، وكلما زادت الشدة زادت الإطالة والعكس صحيح وبذلك يكون الانقباض طرفياً من منشأ و اندغام العضلة.

المرحلة الثانية : (مرحلة الاستعداد)

وهي مرحلة قصيرة جداً ولا يمكن ملاحظتها بسهولة، حيث تفصل بين الاستعداد والانقباض العضلة اللامركزية والانقباض الرئيس المركزي.

المرحلة الثالثة : (مرحلة الانقباض المركزي)

هي المرحلة التي تظهر من خلال قدرة العضلة في مزونها للطاقة الكافية والتي بفضل الانقباض البليومتري تتحول إلى الطاقة الحركية وهي دلالة العمل البليومتري.(Chu, 1983)

• تقسيم فيروتشانسكي (Verkhoiansk) :

يقسم فيروتشانسكي (Verkhoiansk) العمل البليومتري على مرحلتين :

المرحلة الأولى :

تقابل المرحلة الأولى من مراحل العمل البليومتري ل (تشو).

المرحلة الثانية :

تقابل المرحلة الثالثة ل (تشو).

وبذلك نرى أن المرحلة الوسطية ل (تشو) مرحلة انتقالية غير ملحوظة أو محسوبة، وبذلك يرى فارنتينوس (Varentinos) أن تقسيم فيروتشانسكي هو أقرب إلى العمل البليومتري من حيث أن العمل البليومتري يمثل

درو إطالة exentrique في المرحلة الأولى ودورة تقصير concentrique في المرحلة الثانية. (أحمد، 1999، الصفحات 295-296)

1-3-أسس العمل البليومتري :

يعتمد العمل البليومتري في مجال التدريب على أسس ثلاثة رئيسة أسس فيزيائية وميكانيكية ونفسية، تمثل الأسس الفيزيائية العناصر البنائية للجسم كالقوة العضلية وحجم العضلات والسرعة وإطالة العضلات ومرونة المفاصل، أما الأسس الميكانيكية فتتمثل في نظام العمل الميكانيكي للعظام والعضلات والشغل والروافع والعجلة الخ. تؤثر هذه الأسس في العمل البليومتري. أما الأسس النفسية فتتمثل الإرادة والتصميم والمثابرة على التدريب والتي في غيابها لا يمكن لمثلث الأسس الثلاثة الرئيسة للعمل البليومتري أن تؤت ثمارها وهذا ما أكده بسطويسي بالنسبة للعوامل النفسية. (أحمد، 1999، الصفحات 44-299)

1-3-1- الأسس الفيزيائية :

تملها العناصر البنائية (البدنية) لجسم الإنسان كالقوة العضلية والسرعة الحركية ومطاطية العضلات ومرونة المفاصل.

1-3-2- الأسس الميكانيكية:

والمتمثلة بنظام العمل الميكانيكي الذي يعتمد على كل من الشغل والروافع والعجلة... الخ، من تلك العناصر التي يعتمد عليها علم البايوميكانيك.

1-3-3- الأسس النفسية :

يمثلها الإعداد النفسي للاعبين سواء أكان إعداد طويل المدى أم قصير المدى.

وفي ضوء ما تقدم بين (روبرت فارتنوس) أهمية الإعداد النفسي ضمن العلاقة المتبادلة بين الأسس الثلاثة (الفيزيائية والميكانيكية والنفسية) ومدى تأثير ذلك للاستفادة من تأثير التمرينات البليومترية إذ لا يمكن أن تعطي ثمارها في مجال تدريبين في غياب إرادة اللاعب وتصميمه ومثابرته وأقلمته على جو المنافسات وظروفها وإعداده اعداداً متعدد الجوانب على مدار السنة التدريبية .

1-4-4- أنواع التمارين في البليومتريك :

توجد مجموعة كبيرة من التمارين تختلف حسب درجة الصعوبة في التدريب البليومتري من القفز البسيط (bondissement) إلى القفز نحو الأسفل (saut au contrebas) ، سوف نتطرق باختصار إلى أنواع القفز حسب الأشكال والإعدادات التي يمكن تغييرها.

1-4-4-1- التمارين حسب أشكال التنفيذ :

هناك نوعان من القفز: الوثب الأفقي والوثب العمودي كما يمكن أن نغير في أدوات التمرين :

- العمل بجبل القفز . La corde
- العمل بالشواخص أو الحواجز المنخفضة . Plot et haie basse
- العمل بالحواجز المرتفعة. Les haies hautes
- العمل بالمقاعد والمصطبات . Les bancs et plinthes
- العمل بالحبل المطاطي. Elastique.
- العمل بالإطارات والألواح . Les cerceaux et les lattes

كما يمكن أن تنفذ القفزات حسب دوافع متغيرة ونوعية الاستثارة فنجد:

- الخطوات العملاقة على اليمين وعلى اليسار .
- القدمين مجتمعتين.
- النخطي بين شئين الى الأمام والى الخلف . Skipping.
- الصدع الجانبي والأمام.
- القدمين متباعدتين.

1-4-4-2- التمارين حسب معالم التنفيذ:

هناك ثلاثة أنواع :

- النوع الأول هو التغيير في طريقة الانتقال: ثابت أو تنقل صغير أو تنقل كبير.
- النوع الثاني هو تنفيذ التمارين بانتقالات مختلفة: اثناء على الرجل، قرفصاء أو نصف قرفصاء.

- النوع الثالث هو التغيير في إيقاع التمارين إما في الحجم أو في التردد. (Delpech, 2004, p. 19)

كما يمكن أن نصنف تمارين البليومتريك حسب شدة الاستثارة و منها :

- تمارين ذات شدة ضعيفة : (القفزات بين الشواخص والألواح والإطارات...)
- تمارين ذات شدة متوسطة : (القفز بين الحواجز والمقاعد والمصطبات...)
- تمارين ذات شدة عالية : (المصطبات العالية (plinthes haut))

تمارين الأثقال الكبيرة على شكل البليومتري مع وجود وقت نابض. ressort.

1-5-1- عوامل نجاح التدريب البليومتري :

البليومتريك هو نشاط عضلي شديد التركيز يتطلب قدراً عالياً من التعامل مع الجهاز العصبي ويجب أن يأخذ في الاعتبار العوامل الأربعة الآتية :

1-5-1- حمل التدريب :

إن العامل الأساسي في التدريب البليومتري هو تحديد أحمال التدريب الملائمة والمناسبة، وبالنسبة للناشئين فإن تفاوت درجة النضج ودرجة الخبرة تشكلان طرفي المشكلة في نوعية التدريب وان حجم التدريب بصفة أساسية يمكن أن يكون عالياً إذا كانت شدة التدريب منخفضة .

1-5-2- القوة الأساسية:

يرى (جامبيتا) أنه عند البدء بالتدريب البليومتري فإن هناك مستويات أساسية مبنية للقوة تعد أمراً ضرورياً، إن القوة الأساسية التي كان يعتقد أنها ضرورية كان مبالغ فيها تماماً ولقد غير (جامبيتا) وجهة نظره حول هذا الموضوع اعتماداً على خبرته العملية والأسس النفسية للتدريب البليومتري، ولا يعني هذا أن القوة الأساسية ليست مهمة، بل أنها واحدة من العديد من العوامل التي يجب مراعاتها قبل البدء في التدريب البليومتري.

1-5-3- المهارة :

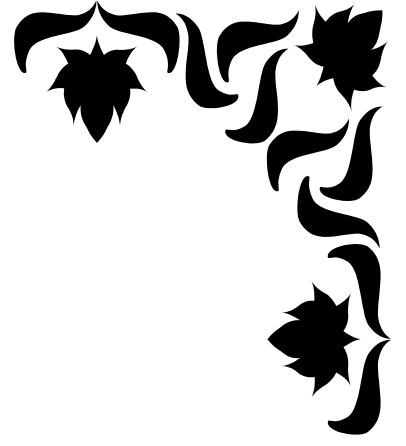
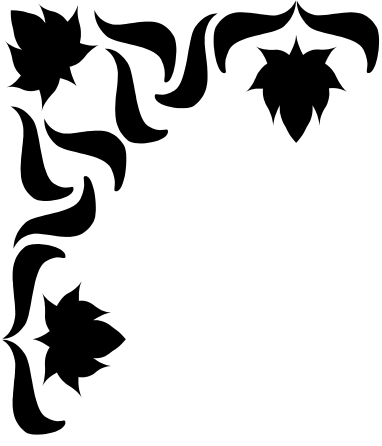
إن التنفيذ السليم للتمرينات يجب أن يركز بشكل دائم على المستويات كافة وأنه من المهم بالنسبة إلى اللاعب المبتدئ أن يؤسس قاعدة متينة راسخة يعتمد عليها البناء (شدة/كثافة) - أعلى من العمل - إن الحركة هي تبادل مستمر بين عملية إنتاج القوة وانخفاض القوة، وتؤدي إلى حصيلة من القوة تستخدم المفاصل الثلاثة للجزء الأسفل من الجسم: الورك - الركبة - الكاحل - إن التزامن والتوافق ما بين المفاصل كافة.

1-5-4- التقدم:

ويقصد به الانتقال التدريجي من أداء المهارة السهلة إلى المهارة الصعبة فمثلا يكون الارتقاء برجلين معاً أكثر من رجل واحدة وذلك في المراحل الأولى من التدريب البليومتري ويجب أن تزيد عدد الحركات لدى تمكن اللاعب المبتدئ من إتقان الحركات التي أعطيت له ومن الأهمية الكبيرة التركيز المستمر على التوافق وعلى تعزيز أداء نماذج الحركة. (درويش، 1988، الصفحات 20-27).

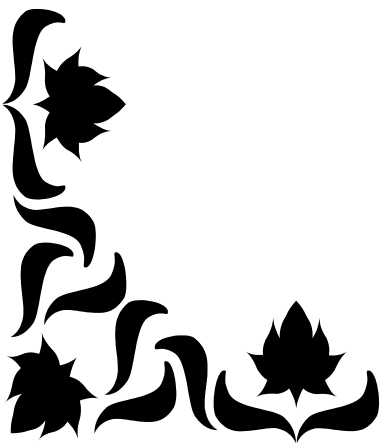
خلاصة:

إن التدريب البليومتري واحد من أهم أنواع التدريب في الوقت الحاضر، والذي أضحي يثير اهتمام المدربين والمختصين في إعداد البرامج والمناهج التدريبية، حيث أن الأداء الرياضي الذي يعتمد على القدرة العضلية يشتمل على أداء مهارة تعتمد بدرجة كبيرة على مكون السرعة واداءات أخرى تعتمد بدرجة كبيرة على مكون القوة وأخرى تتطلب قدراً معيناً من مكون السرعة والقوة، ودائماً فإن الاجتماع الصحيح لنسبة مكون السرعة والقوة لتحديد القدرة وفقاً لنوع النشاط هو الذي يؤدي إلى أفضل النتائج، وبما أن البليومتريك يجمع بين القوة والسرعة فلا بد من إتباع أفضل الطرق المؤدية إلى تحسين اللياقة البدنية.



الفصل الرابع

الإجراءات الميدانية للدراسة



-الإجراءات الميدانية للدراسة:

1-1-1 الدراسة الاستطلاعية: لقد قمنا بإجراء هذه الدراسة في ظل تفشي ازمة فيروس كورونا والتي جرت في ظروف جد صعبة نظرا لتطبيق البروتوكول الصحي من طرف الجهات الوصية وذلك بضرورة التباعد الجسدي بين الرياضيين، حيث كان عدد الرياضيين ضئيل إضافة إلى قصر الحجم الساعي للحصة، مع نقص الوسائل البيداغوجية، لذلك حاولنا بذل قصار جهدنا في الاستفادة من معارف المدرب رغم الظروف التي مررنا بها.

1-1-1-1 المجال المكاني للدراسة

إن هذا المجال هو الذي يحدد النطاق المكاني الذي تجري فيه الدراسة وتنحصر حدود هذه الدراسة من الناحية المكانية بولاية البرج والمسيلة وبالضبط في ملعب الشهيد الطاهر قيدوم بمدينة رأس الوادي وفي ملعب 20 أوت بـبرج بوعريـريـج وبالمركب الرياضي بولاية المسيلة.

1-1-2 المجال المكاني للدراسة

امتدت الدراسة على مدى 3 أشهر كاملة ممتدة من شهر مارس إلى غاية أواخر شهر ماي تناولت على فترات بين جمع المادة النظرية والميدانية وفترات التحليل والربط بين المعطيات النظرية وما يقابلها من معطيات ميدانية.

1-1-3 المجال البشري للدراسة:

إن العينة المشكلة لدارستنا هي عينة مقصودة ومختارة، تتمثل في 29 مدرب رياضيي ناشئ ذكور ومدربة أنثى واحدة للأشبال التابعين للفرق المنخرطة في الرابطتين الولائيتين لألعاب القوى المذكورتين. وقد شملت 30 المدرب.

2- المنهج المتبع في الدراسة:

لكل دراسة أو بحث ما في مجال البحث العلمي منهج يجب انتهاجه حتى يستطيع التحقق من مجموعة الفرضيات وفقا لخصائص الدراسة.

وانطلاقا من اختيارنا للمنهج الوصفي فيجب علينا تحديد مفهومه وكذا مجموعة الإجراءات العلمية من أدوات وتقنيات المنهج الوصفي إلى الطرق الإحصائية في معالجة النتائج مع ذكر خصائص العينة الزماني الذي أجريت.

اخترنا في هذه الدراسة المنهج الوصفي لدرجة ملاءمته لها من حيث تحليل ظاهرة انطفاء المواهب ومحاولة تفسير العوامل المؤثرة في الظاهرة لتشخيصها وإعطاء الحلول لها.

3- المنهج الوصفي:

"طريقة من طرق التحليل والتفسير بشكل منظم من اجل الوصول إلى أغراض محددة لوظيفة اجتماعية أو مشكلة اجتماعية أو سكان معينين" (الحسن، 1982)

"كم يرى آخرون أن النهج الوصفي يعتبر طريقة لوصف الظاهرة المدروسة وتصويرها كميًا عن طريق معلومات متقنة عن مشكلة وتصنيفها وتحليلها وإخضاعها للدراسة الدقيقة". (شفيق، 1985)

وقد استعمل الباحث عدة وسائل تخص المنهج المستعمل من خلال تقنية الاستبيان وعدة مقاييس يمكن توضيحها في عنصر الأدوات المستعملة

أدوات وتقنيات البحث:

خلال الدراسة قام الباحث باستعمال:

تقنية الاستبيان بتوجيه استبيان واحد خاص بمدربي فئة الشبان للسباقات المتوسطة بهدف :

- معرفة مدى تأثير تدريبات البليومترك على تنمية القوة المميزة بالسرعة لعُدائي السباقات النصف طويلة والمتوسطة.

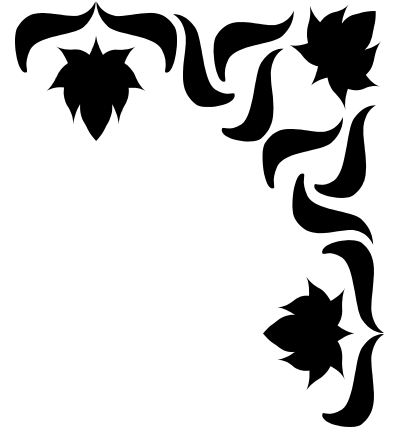
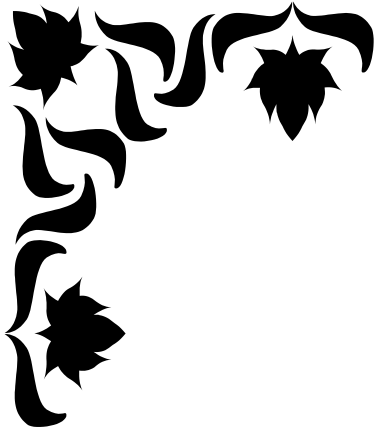
الأدوات الإحصائية

قمنا باستعمال حزمة ال .spss.

خلاصة الفصل الثالث:

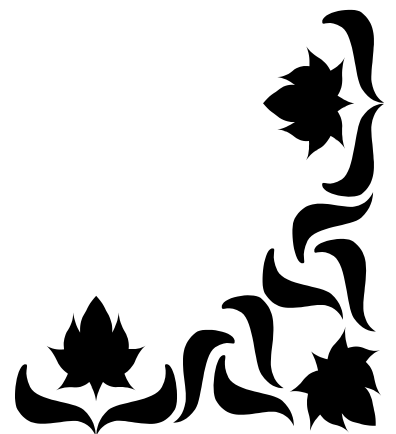
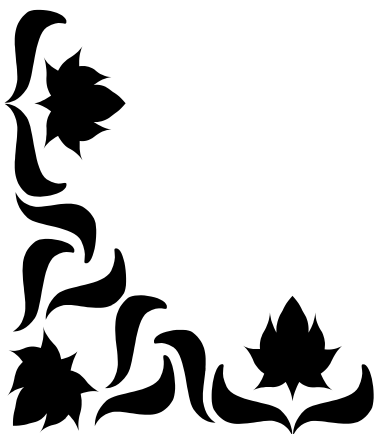
إن هذه المعارف والمادة العلمية من شأنها أن توضح للباحث ميزات وخصوصيات رياضة ألعاب القوى وأحد فعاليتها المتمثلة في السياقات المتوسطة قصد معرفة هذه الرياضة المذهلة والشاملة.

بعد التطرق إلى أقسام ومفاهيم ألعاب القوى بصفة عامة، والسباقات المتوسطة والمسافات الدولية للناشئين بصفة خاصة وهيمن بين أجزاء الداعمة النظرية التي سنركز عليها من الدراسة والمتمثل في الجانب التطبيقي من حيث التعليق وتحليل وتفسير نتائج الدراسة.



الفصل الخامس

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها



سنتناول في هذا العنصر البيانات العامة للإستبيان بالتحليل والتعليق

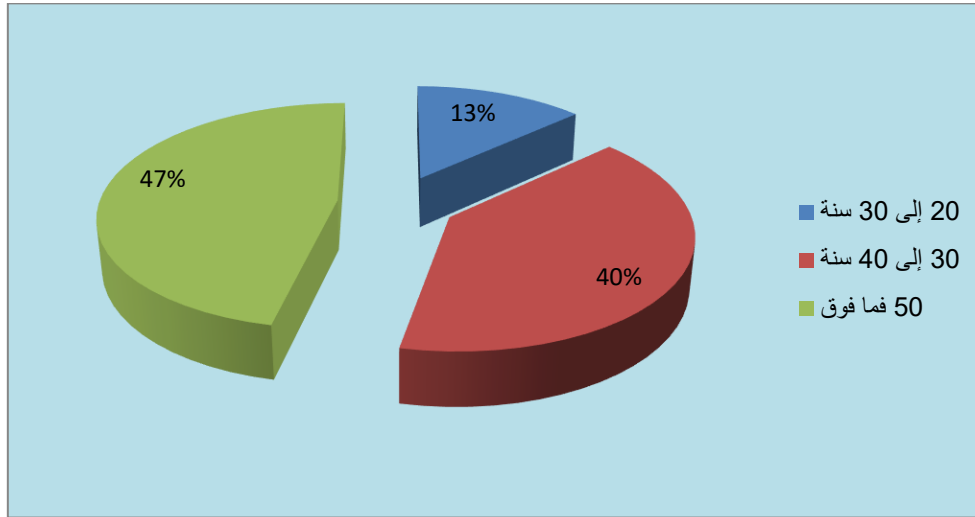
السؤال 01: تصنيف المدربين حسب السن:

الجدول رقم (01): تصنيف المدربين حسب السن

النسب المئوية%	التكرارات	
13.33	4	20 إلى 30 سنة
40	12	30 إلى 40 سنة
46.66	14	40 فما فوق
100	30	المجموع

المصدر: من إعداد الطلاب بالاعتماد على مخرجات spss.

الشكل رقم (02) : تصنيف المدربين حسب السن



المصدر: مخرجات برنامج Excel.

من خلال قراءتنا للجدول لاحظنا ان فئة المدربين المسيطرة هي فئة أكثر 40 سنة ثم تليها فئة من 30

إلى 40 سنة ثم تليها فئة أكثر من 20 إلى 30 سنة.

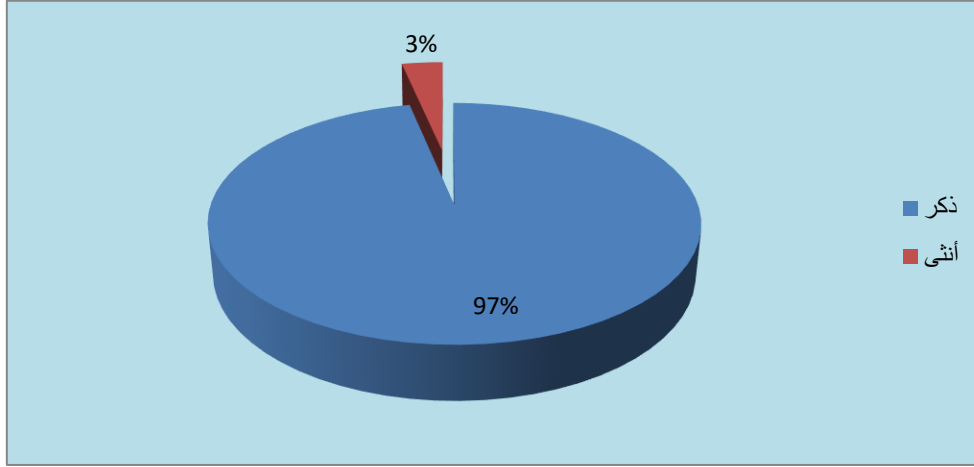
السؤال 02: تصنيف المدربين حسب الجنس

الجدول رقم (02): تصنيف المدربين حسب الجنس

النسب المئوية%	التكرارات	
96.66	29	ذكر
3.33	01	أنثى
100	30	المجموع

المصدر: من إعداد الطلاب بالاعتماد على مخرجات spss.

الشكل رقم (03): تصنيف المدربين حسب الجنس



المصدر: مخرجات برنامج Excel.

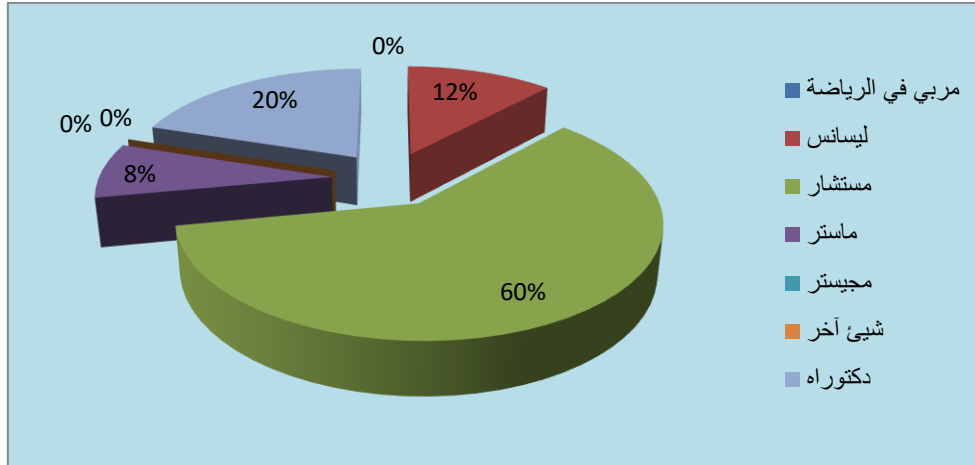
من خلال قراءتنا للجدول لاحظنا أن فئة المدربين الذكور أكبر عددا من فئة المدربين الإناث بشكل كبير

السؤال 03: تصنيف المدربين حسب المؤهل العلمي:
الجدول رقم (03): تصنيف المدربين حسب المؤهل العلمي

النسب المئوية %	التكرارات	
0	0	مربي في الرياضة
10	3	ليسانس
50	15	مستشار
6.66	2	ماستر
0	0	مجيستر
0	0	شئى آخر
16.66	5	دكتوراه
100	30	المجموع

المصدر: من إعداد الطلاب بالاعتماد على مخرجات spss.

الشكل رقم (04) : تصنيف المدربين حسب المؤهل العلمي



المصدر: مخرجات برنامج Excel.

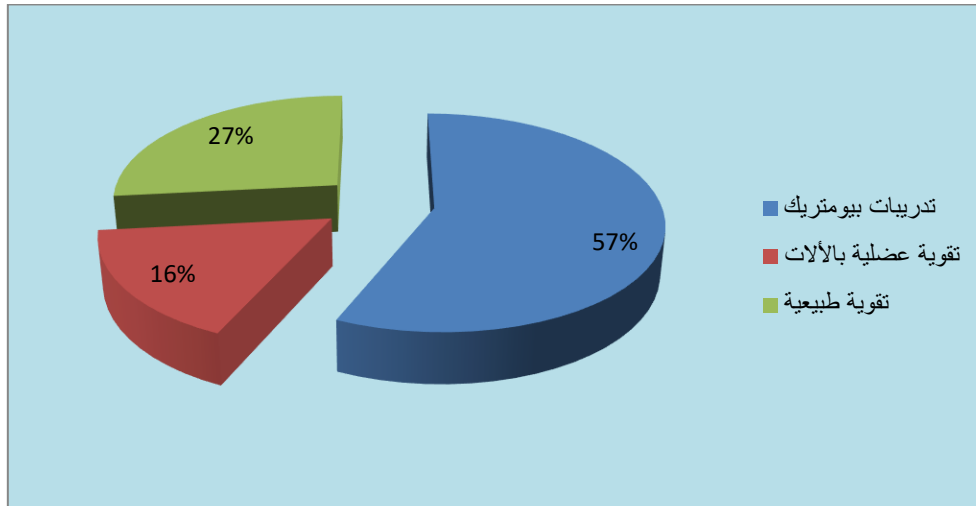
من خلال قراءتنا للجدول لاحظنا أن مستوى المدربين لا بأس به من ناحية المستوى العلمي

السؤال 01: في نظرك اي الطرق انسب لتنمية القوة المميزة بالسرعة لعدائي السباقات النصف طويلة؟
الجدول رقم (04): الطرق الأنسب لتنمية القوة المميزة بالسرعة لعدائي السباقات النصف طويلة

النسب المئوية%	التكرارات	
56.66	17	تدريبات البليومتريك
16.66	5	تقوية عضلية بالألات
26.66	8	تقوية طبيعية
100	30	المجموع

المصدر: من إعداد الطلاب بالاعتماد على مخرجات spss

الشكل رقم (05) : الطرق الأنسب لتنمية القوة المميزة بالسرعة لعدائي السباقات النصف طويلة



المصدر: مخرجات برنامج Excel.

من خلال قراءتنا للجدول لاحظنا أن نسبة 56.66 % من المدربين اجابوا ان الطريقة الأنسب لتنمية قوة الأطراف السفلية لعدائي المسافات النصف طويلة عن طريق تدريبات البليومتريك و 16.66 % اجابوا تقوية عضلية بالألات و 26.66% اجابوا تقوية طبيعية .

*- نستنتج من خلال نتائج الجدول أن من بين أحسن الطرق لتنمية قوة الأطراف السفلية هي تمارين البليومتريك تليها التقوية طبيعية ثم مباشرة التقوية بالألات.

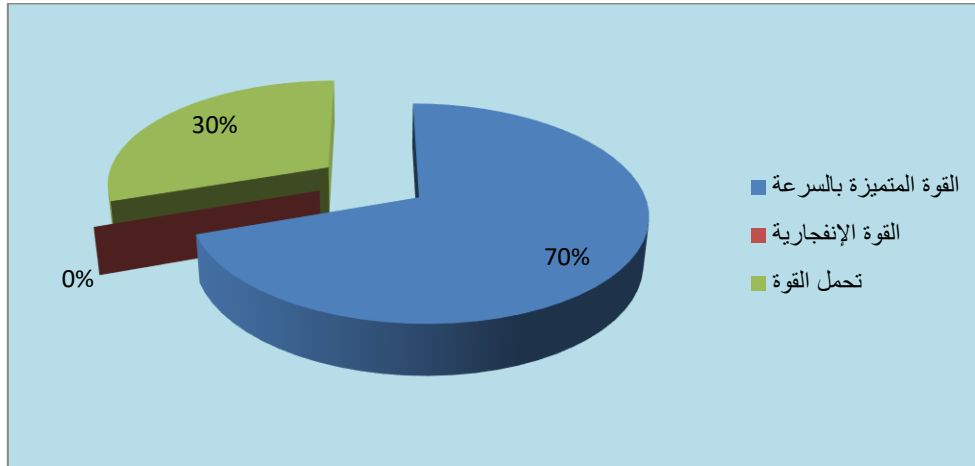
السؤال 02: في رأيك؟ ما هي الصفة التي تنمي بصورة كبيرة الأطراف السفلية لعداء المسافات النصف طويلة؟

الجدول رقم (05) : الصفة التي تنمي بصورة كبيرة الأطراف السفلية لعداء المسافات النصف طويلة

النسب المئوية%	التكرارات	
76.66	23	القوة المتميزة بالسرعة
0	0	القوة الانفجارية
33.33	7	تحمل القوة
100	30	المجموع

المصدر: من إعداد الطلاب بالاعتماد على مخرجات spss.

الشكل رقم (06) : الصفة التي تنمي بصورة كبيرة الأطراف السفلية لعداء المسافات النصف طويلة



المصدر: مخرجات برنامج Excel.

من خلال قراءتنا للجدول لاحظنا أن نسبة 76.66% من المدربين اجابوا ان صفة القوة المميزة بالسرعة و

00% اجابوا القوة الانفجارية و 33.33% اجابوا تحمّل القوة .

*- نستنتج من خلال نتائج الجدول أن صفة القوة المميزة بالسرعة تنمي بصورة كبيرة الأطراف السفلية لعداء

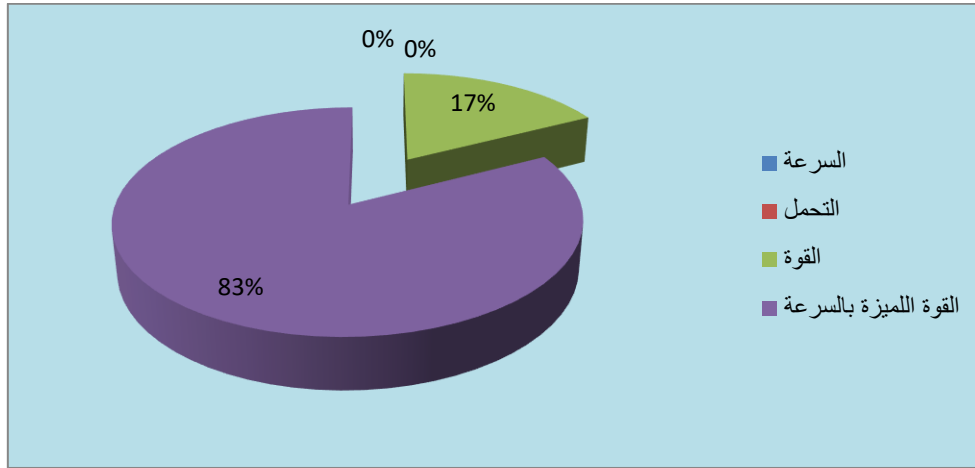
المسافات المتوسطة مقارنة مع باقي الصفات الأخرى.

السؤال 03: في رأيك؟ ما هي الصفة البدنية المميزة لعدائي المسافات النصف طويلة؟
الجدول رقم (06) : الصفة البدنية المميزة لعدائي المسافات النصف طويلة

النسب المئوية%	التكرارات	
0	0	السرعة
0	0	التحمل
17.66	5	القوة
83.33	25	القوة المميزة بالسرعة
100	30	المجموع

المصدر: من إعداد الطلاب بالاعتماد على مخرجات spss.

الشكل رقم (07) : الصفة البدنية المميزة لعدائي المسافات النصف طويلة



المصدر: مخرجات برنامج Excel.

- من خلال الجدول نلاحظ أن نسبة 83.33% من المدربين اجابوا ان القوة المميزة بالسرعة هي الصفة المميزة لعدائي المسافات النصف طويلة.

و17.66% اجابوا القوة و 00% التحمل و 00% اجابوا السرعة

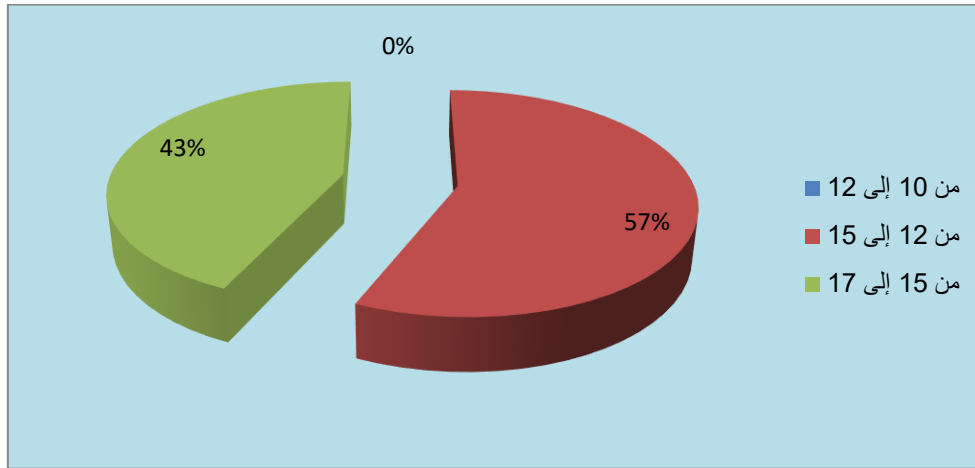
*- نستنتج من خلال نتائج الجدول أن عدائي المسافات النصف طويلة يتميزون بصفة القوة المميزة بالسرعة.

السؤال 04: ما هي السن المناسبة لتوجيه عداء إلى المسافات النصف طويلة؟
الجدول رقم (07): السن المناسبة لتوجيه عداء إلى المسافات النصف طويلة

النسب المئوية %	التكرارات	
0	0	12-10
56.66	17	15-12
43.33	13	17-15
100	30	المجموع

المصدر: من إعداد الطلاب بالاعتماد على مخرجات spss.

الشكل رقم (08) : السن المناسبة لتوجيه عداء إلى المسافات النصف طويلة



المصدر: مخرجات برنامج Excel.

من خلال الجدول نلاحظ أن الإجابات التي تمحورت حول السن المناسبة لتوجيه عداء إلى المسافات النصف طويلة كانت كالتالي : 12-10 كانت 0% و من 15-12 كانت بنسبة 56.66 % ومن 17-15 بنسبة 43.33%

*- نستنتج من خلال نتائج الجدول أن: السن المناسبة لتوجيه عداء إلى المسافات المتوسطة هي من 15-12.

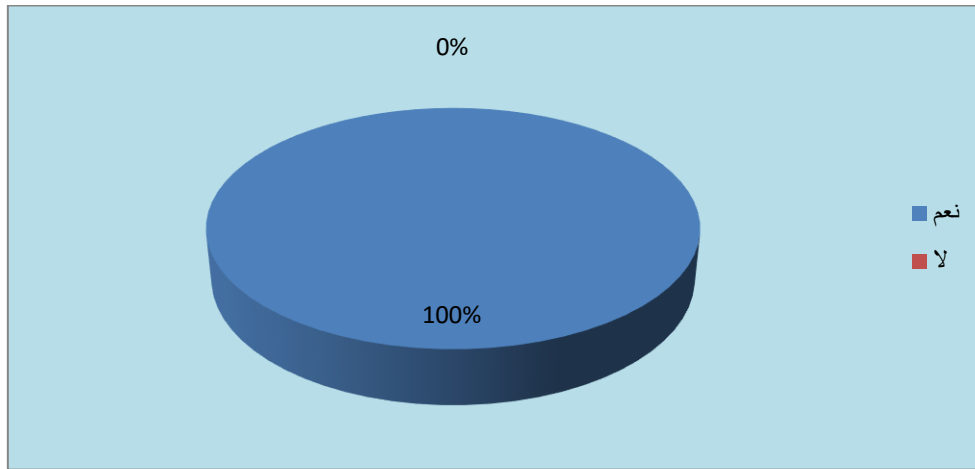
السؤال 05: هل العمل على تقوية الأطراف السفلية للعداء بتدريبات البليومترىك يحسن من قوة المميزة بالسرعة ؟

الجدول رقم (08): العمل على تقوية الأطراف السفلية للعداء بتدريبات البليومترىك يحسن من قوة المميزة بالسرعة

النسب المتوية %	التكرارات	
100	30	نعم
0	00	لا
100	30	المجموع

المصدر: من إعداد الطلاب بالاعتماد على مخرجات spss.

الشكل رقم (09): العمل على تقوية الأطراف السفلية للعداء بتدريبات البليومترىك يحسن من قوة المميزة بالسرعة



المصدر: مخرجات برنامج Excel.

من خلال الجدول نلاحظ أن 100% من المدربين اجابوا " نعم " بان العمل على تقوية الأطراف السفلية بطريقة البليومترىك يحسن من قوة الانفجارية للعداء و 00% من المدربين اجابوا ب: " لا ".
* - نستنتج من خلال نتائج الجدول أن العمل على تقوية الأطراف السفلية بطريقة البليومترىك يحسن من قوة الانفجارية للعداء.

السؤال 06: هل العمل على تقوية الأطراف السفلية للعداء بتدريبات البليومترليك يحسن من قوة التحمل؟

الجدول رقم (09) : العمل على تقوية الأطراف السفلية للعداء بتدريبات البليومترليك يحسن من قوة

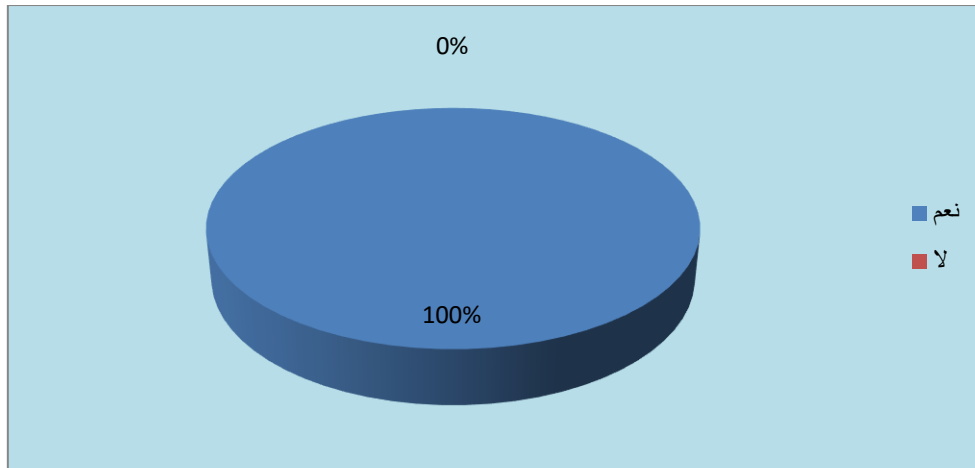
التحمل

النسب المئوية%	التكرارات	
100	30	نعم
00	00	لا
100	30	المجموع

المصدر: من إعداد الطلاب بالاعتماد على مخرجات spss.

الشكل رقم (10) : العمل على تقوية الأطراف السفلية للعداء بتدريبات البليومترليك يحسن من قوة

التحمل



المصدر: مخرجات برنامج Excel.

من خلال الجدول نلاحظ أن 100% من المدربين اجابوا " نعم " بان العمل على تقوية الأطراف السفلية

بطريقة البليومترليك يحسن من قوة التحمل و أن 00% من المدربين اجابوا ب " لا "

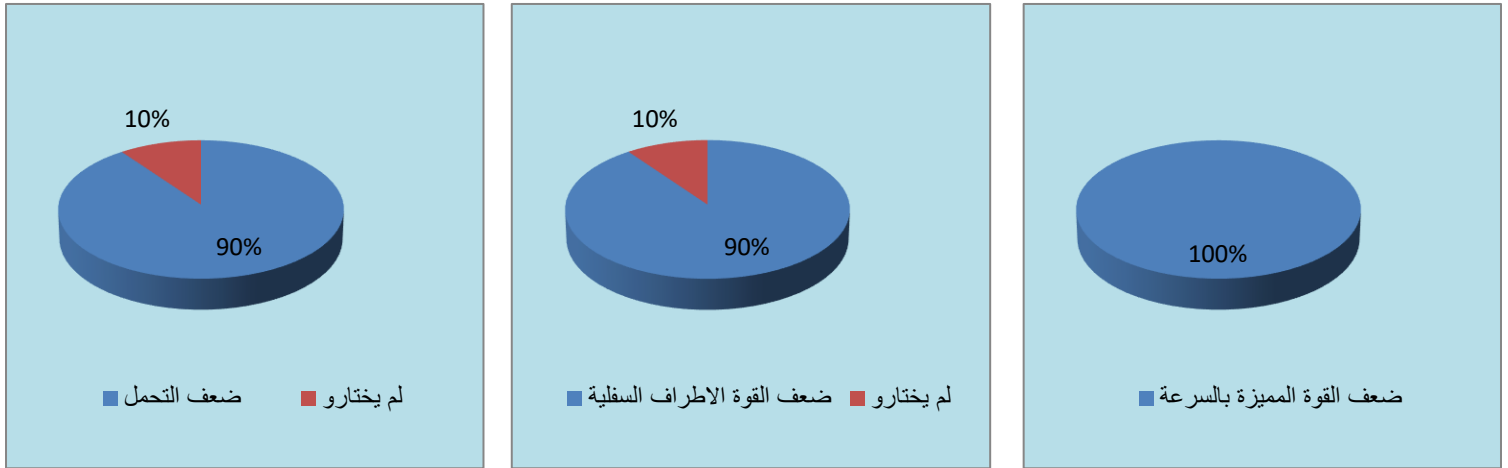
*- نستنتج من خلال نتائج الجدول أن العمل على تقوية الأطراف السفلية بطريقة البليومترليك يحسن من قوة التحمل.

السؤال 07: ما هي العوامل التي تؤثر على انجاز عداء المسافات النصف طويلة ؟
الجدول رقم (10) : العوامل التي تؤثر على انجاز عداء المسافات النصف طويلة

النسب المئوية %	التكرارات	
90	27	ضعف التحمل
90	27	ضعف قوة الأطراف السفلية
100	30	ضعف في القوة المميزة بالسرعة
100	30	المجموع

المصدر: من إعداد الطلاب بالاعتماد على مخرجات spss.

الشكل رقم (11) : العوامل التي تؤثر على انجاز عداء المسافات النصف طويلة



المصدر: مخرجات برنامج Excel.

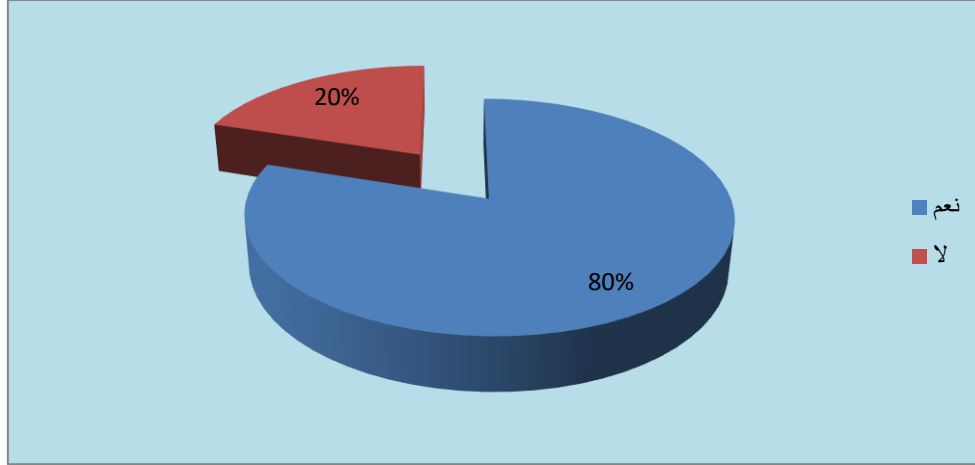
من خلال الجدول نلاحظ أنه من بين مدربين العينة كانت الإجابات كالتالي: 100% من المدربين اجابوا " ضعف في القوة المميزة بالسرعة " و نسبة 90% اجابوا "ضعف التحمل" و نسبة 90% اجابوا "ضعف قوة الأطراف السفلية"
* نستنتج من خلال نتائج الجدول أن العوامل التي تؤثر على انجاز عداء المسافات النصف طويلة تتمثل بصفة كبيرة في ضعف في القوة المميزة بالسرعة.

السؤال 08: هل سبق لك وان استعملت تدريبات البليومتريك في تنمية صفة من الصفات البدنية ؟
الجدول رقم (11) : استعملت تدريبات البليومتريك في تنمية صفة من الصفات البدنية

النسب المئوية%	التكرارات	
80	24	نعم
20	6	لا
100	30	المجموع

المصدر: من إعداد الطلاب بالاعتماد على مخرجات spss.

الشكل رقم (12) : استعملت تدريبات البليومتريك في تنمية صفة من الصفات البدنية



المصدر: مخرجات برنامج Excel.

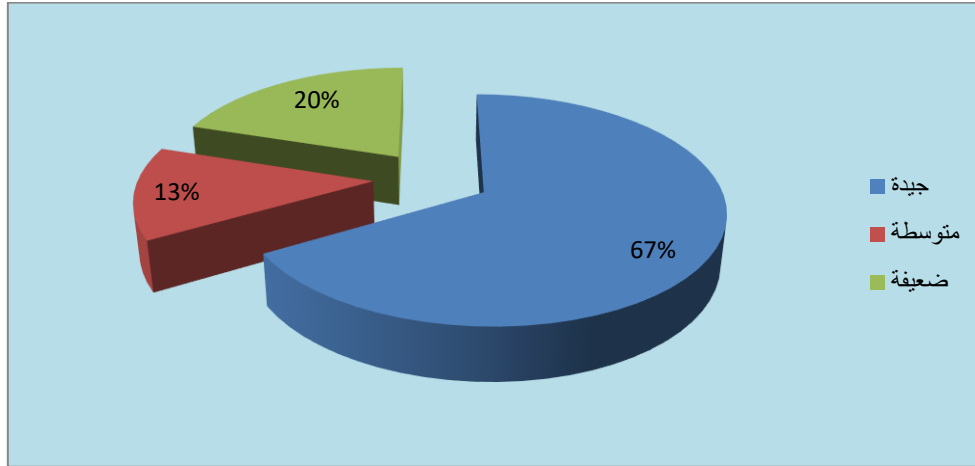
من خلال الجدول نلاحظ ان 80% من المدربين اجابوا " نعم " ان للمركبات اثر على عدائي مسافة نصف طويلة وان 20% من المدربين اجابوا " لا " * - نستنتج من خلال نتائج الجدول ان للمركبات اثر على عدائي المسافات نصف طويلة.

السؤال 09: إذا كان نعم هل تحصلت على نتائج مرضية بالنسبة لصفة القوة المميزة بالسرعة ؟
الجدول رقم (12) : تحصلت على نتائج مرضية بالنسبة لصفة القوة المميزة بالسرعة

النسب المئوية%	التكرارات	
66.66	20	جيدة
13.33	4	متوسطة
20	6	ضعيفة
100	30	المجموع

المصدر: من إعداد الطلاب بالاعتماد على مخرجات spss.

الشكل رقم (13) : تحصلت على نتائج مرضية بالنسبة لصفة القوة المميزة بالسرعة



المصدر: مخرجات برنامج Excel.

من خلال الجدول نلاحظ ان 66.66 % من المدربين أجابو بجيدة و 20 % منهم اجابو بضعيفة وتليها نسبة 13.33% أجابو بمتوسطة.

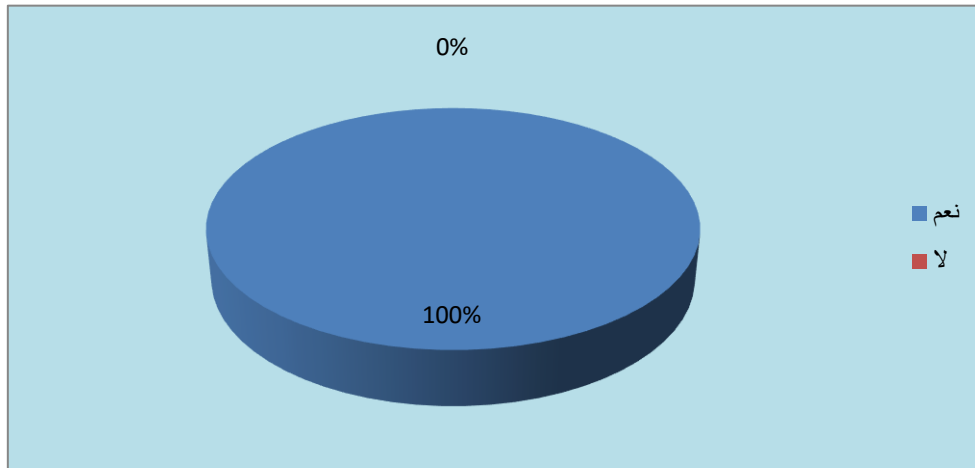
* نستنتج من خلال نتائج الجدول انه يتحصل اللاعبون على نتائج مرضية بالنسبة لصفة القوة المميزة بالسرعة

السؤال 10: هل تمارين او تدريبات البليومترليك لها دور في تنمية القدرة العضلية ؟
الجدول رقم (13) : هل تمارين او تدريبات البليومترليك لها دور في تنمية القدرة العضلية

النسب المئوية%	التكرارات	
100	30	نعم
0	0	لا
100	30	المجموع

المصدر: من إعداد الطلاب بالاعتماد على مخرجات spss.

الشكل رقم (14) : هل تمارين أو تدريبات البليومترليك لها دور في تنمية القدرة العضلية



المصدر: مخرجات برنامج Excel.

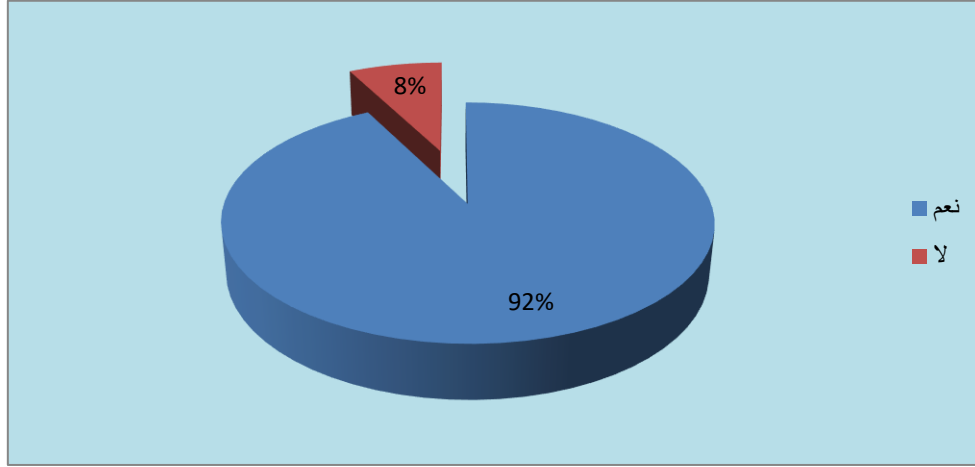
من خلال الجدول نلاحظ ان 100% من المدربين اجابوا بـ نعم و 00% اجابوا بـ لا .
* نستنتج من خلال نتائج الجدول بان تمارين او تدريبات البليومترليك لها دور في تنمية القدرة العضلية

السؤال 11: هل صفة القوة المميزة بالسرعة دور في الانجاز الرقمي لعدائي السباقات النصف طويلة ؟
الجدول رقم (14) : صفة القوة المميزة بالسرعة دور في الانجاز الرقمي لعدائي السباقات النصف طويلة

النسب المئوية%	التكرارات	
93.33	28	نعم
7.66	2	لا
100	30	المجموع

المصدر: من إعداد الطلاب بالاعتماد على مخرجات spss.

الشكل رقم (15) : صفة القوة المميزة بالسرعة دور في الانجاز الرقمي لعدائي السباقات النصف طويلة



المصدر: مخرجات برنامج Excel.

من خلال الجدول نلاحظ ان 93.33% من المدربين اجابوا " نعم " ان صفة القوة المميزة بالسرعة دور في الانجاز الرقمي لعدائي السباقات النصف طويلة وان 7,66% من المدربين اجابوا بـ لا * نستنتج من خلال نتائج الجدول ان الأغلبية الساحقة من المدربين اجمعوا على ان صفة القوة المميزة بالسرعة دور في الانجاز الرقمي لعدائي السباقات النصف طويلة

مناقشة النتائج في ضوء الفرضيات

1- مناقشة النتائج في ضوء الفرضية الأولى

1-1 من خلال تحليل الجداول (05) و(06) و(10) :

1-1-2 من خلال قراءتنا للجدول لاحظنا أن نسبة 86.66% من المدربين اجابوا ان صفة القوة المميزة بالسرعة و30% اجابوا تحمل القوة .

1-1-3 من خلال الجدول نلاحظ أن كل المدربين اجابوا " نعم " بان العمل على تقوية الأطراف السفلية للعداء بتدريبات البليومتريك يحسن من قوة التحمل.

1-1-4 من خلال الجدول نلاحظ ان كل المدربين اجابوا " نعم " ان لتمرين البليومتريك دور في تنمية القدرة العضلية.

1-2 ومنه نستنتج مايلي:

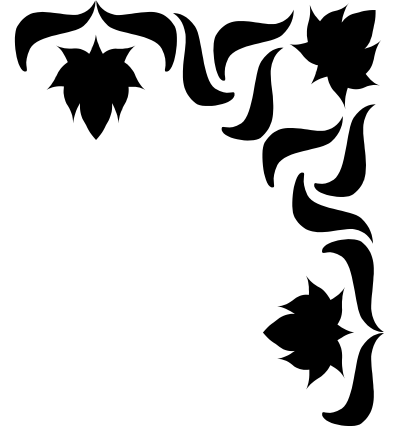
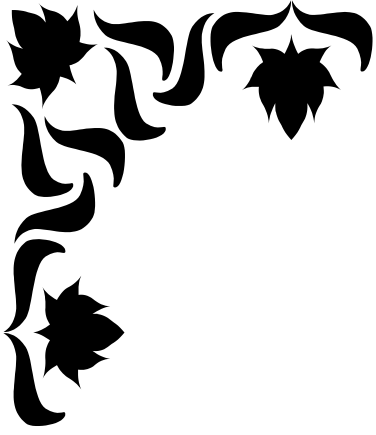
*- نستنتج من خلال نتائج الجدول أن صفة القوة المميزة بالسرعة تنمي بصورة كبيرة الأطراف السفلية للعداء المسافات المتوسطة مقارنة مع باقي الصفات الأخرى.

*- نستنتج من خلال نتائج الجدول أن العمل على تقوية الأطراف السفلية بتدريبات البليومتريك يحسن من القوة المميزة بالسرعة للعداء.

*- نستنتج من خلال نتائج الجدول ان الأغلبية الساحقة من المدربين اجمعوا على أن تدريبات البليومتريك دور في تنمية القدرة العضلية.

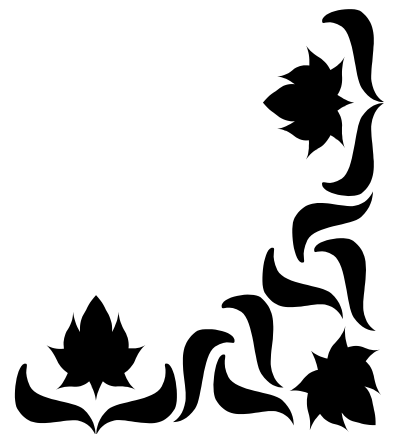
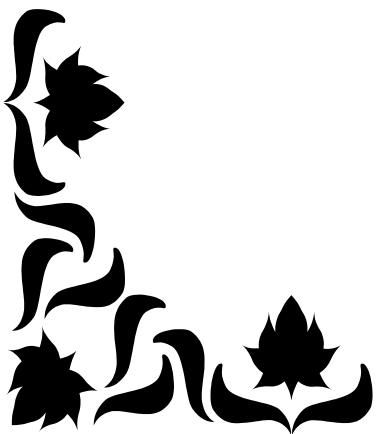
ومم سبق نؤكد صحة الفرضية

لتدريبات البليومتريك لها دور كبير في تنمية القوة المميزة بالسرعة لعدائي السباقات النصف طويلة صنف أشبال .



الفصل السادس:

الاستنتاجات والاقتراحات



الاستنتاج العام :

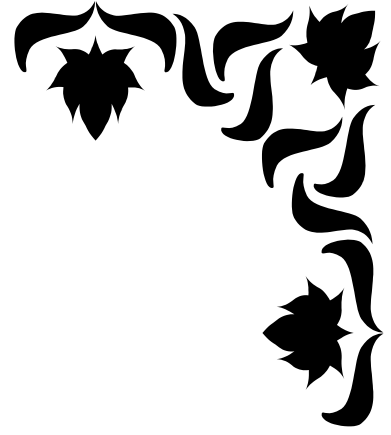
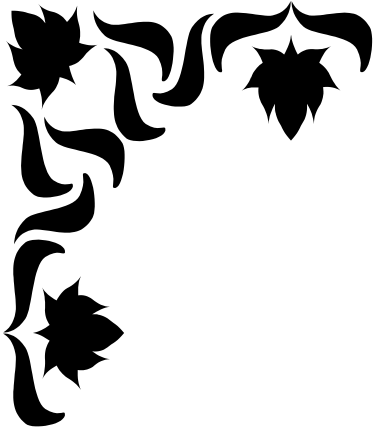
بعد الاحتكاك بالمدرين أثناء فترة إجراء التريص الميداني وتوزيع الاستبيان توصلنا إلى أن المدرين يتميزون ببحرة كبيرة، وهم الذين اكتشفوا ودربوا العديد من المواهب الشابة للسباقات المتوسطة هذه المواهب التي تميزت ببريق كبير ومستوى جيد توقع لها الكثير بالوصول غالى المستوى العالي والمنافسة في كبرى المنافسات وخاصة في مجال تدريب البليومتري الذي له الدور الفعال في العديد من الأنشطة ولا يستطيع أي منا أن ينكر ذلك، حيث أن من خلال استخدامه اثبت العديد من فعالياته ويؤكد الكثير من الخبراء في المجال الرياضي وكذلك المدرين على أهمية تدريبات البليومتريك في تحسين الصفات البدنية وخاصة صفة القوة المميزة بالسرعة الدور الفعال لما يحدثه من تأثيرات فعالة ومنه تستنتج أولا وأخيرا أن التدريب البليومتري وسيلة تدريبية جيدة وكذا أهمية تمارين البليومتريك في تحسين قوة الأطراف السفلية للعدائين.

توصيات وفرضيات مستقبلية

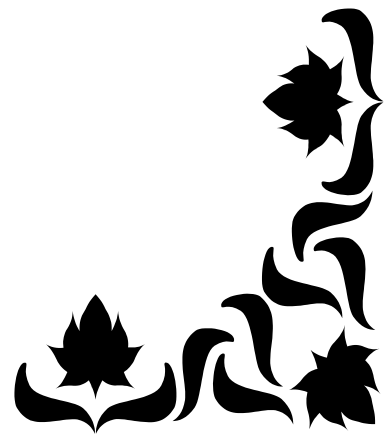
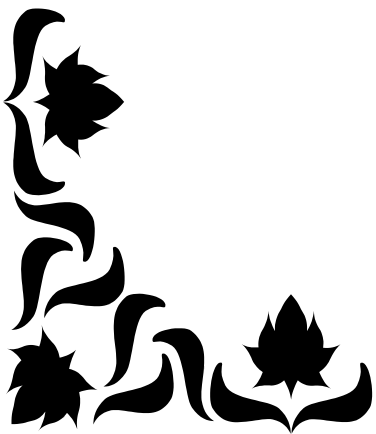
- نوصي المدربين بالإطلاع على آخر مستجدات التدريب البليومتري .
- كما نوصي المدربين: العمل بطريقة البليومتري وخاصة في تحسين الصفات البدنية .
- نوصي المدربين بالإطلاع على آخر مستجدات تدريب المواهب الشابة في ألعاب القوى بصفة عامة والسباقات النصف طويلة (المتوسطة) والخصائص التي تميزها عن تدريب البليومتريك .
- تغيير معايير المدرب الوطني وجعل عملية التأطير عملية دورية هدفها الاحتكاك والتكوين وتبادل المعارف وليس التنزه نفس بطولات نشارك فيها لأجل المشاركة.

ونطمح:

- ❖ نطمح إلى وضع طرق وبرامج تدريبية مكيفة لخصائص مراحل النمو لفئة شبان سباقات العدو في الجزائر.
- ❖ نطمح إلى تحديد الملمح الرياضي والهوية الرياضية للعدائين الجزائريين لسباقات العدو انطلاقا من عمل علمي موضوع من خبراء ومختصين جزائريين في مجال التدريب الرياضي.
- ❖ كما نطمح إلى وضع مسار العداء البطل في المسافات النصف طويلة (المتوسطة) في الجزائر بداية من التدريب البليومتري وصولا إلى التدريب المختص والمستوى العالي.
- ❖ نطمح إلى تحديد الملمح الخاص لمدرّب البليومتريك للمسافات النصف طويلة (المتوسطة) في الجزائر.

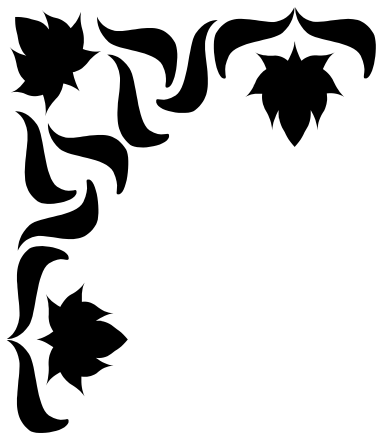


الخاتمة



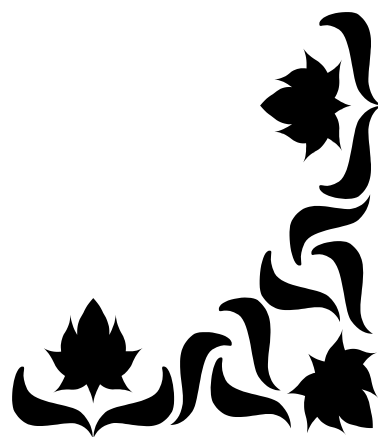
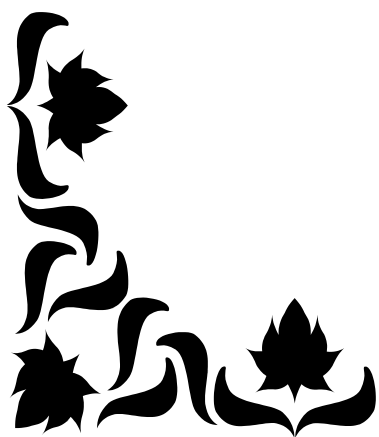
الخاتمة

أراد الباحث من خلال هذه الدراسة استكمال دراسة كانت حول واقع تأثير التدريب البليومتري على تنمية القوة المميزة بالسرعة وتنمية الصفات البدنية ومدى ملاءمتها للسباقات النصف طويلة (المتوسطة) بغرض محاولة تفسير أو تمهيد الطريق لظاهرة طغت في رياضة ألعاب القوى عامة والسباقات النصف طويلة (المتوسطة) بشكل خاص تمثلت في التدريب البليومتري وما مدى أهمية تمارين البليومتريك في تنمية القوة المميزة للسرعة للعدائين والذي أصبح كل متتبع للمنافسات العالمية بطولة عالم كانت أو ألعاب أولمبية يرى التراجع في نتائج الجزائر في هذه الفعاليات بالرغم من توفر الجزائر على مواهب شابة متميزة وعدائين لا بأس بهم وكذلك عدم معرفة المدربين بالجانب البليومتري ونقص خبرتهم في هذا المجال.



قائمة المصادر

والمراجع



باللغة العربية

أولاً: المصادر:

1. إبراهيم أحمد سلامة، المدخل التطبيقي للقياس في اللياقة البدنية، ط1، دار العارف بالإسكندرية، (1999-2000).
2. إبراهيم سالم السكار وآخرون، موسوعة فسيولوجيا المضمار، ط1، مركز الكتاب للنشر، 1998.
3. إحسان محمد الحسن، الأسس العلمية لمناهج البحث الاجتماعي، بيروت، دار الطليعة للطباعة والنشر، 1982.
4. أحمد فؤاد الشاذلي، قواعد الاتزان في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، 1995.
5. وآخرون، (أ. ب. (1999). نظريات و طرائق التربية الرياضية . دار الكتب و الوثائق.
6. أحمد ب، (1999). أسس و نظريات التدريب الرياضي . القاهرة: دار الفكر العربي .
7. الخالق ، ع . ع . (1999). التدريب الرياضي نظريات و تطبيق ، ط 9. الاسكندرية.
8. الخطيب ، ع . ا . (1996). (التدريب الرياضي) تدريب و تصميم و تخطيط الموسم التدريبي (، ط 1. القاهرة : مركز الكتاب للنشر.
9. الدين ، ط . ح . (1997). الموسوعة العلمية في التدريب . القاهرة: مركز الكتاب للنشر
10. درويش ز، (1988). التدريب البليومتري تطوره مفهومه استخدامه مع الناشئين . القاهرة: دار الفكر العربي.
11. بسطويسى أحمد . أسس ونظريات التدريب الرياضى . دار الفكر العربى، القاهرة. 1999 .
12. حنفى محمود مختار . أسس تخطيط برامج التدريب الرياضى . دار زهران للنشر والتوزيع ، القاهرة . 1988
13. سطويسى أحمد: سباقات الميدان ومسابقات المضمار. دار الفكر العربي، ط1- مصر 1997.
14. سمیعة خليل محمد/- كلية التربية الرياضية للبنات / جامعة بغداد آذار 2008
15. شلغوم عبد الرحمان، أطروحة دكتوراه، التدريب الرياضي غني ألعاب القوى عند الناشئين بين الأسس النظرية والواقع العملي التطبيقي، جامعة الجزائر 3، 2011.
16. طلحة حسام علي وعدله عيسى مطر: مقدمة في الإدارة الرياضية، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة 1999.

17. على البيك، عماد الدين عباس أبو زيد المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية. منشأة دار المعارف، الإسكندرية. 2003.
18. على البيك. تخطيط التدريب الرياضي. دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية (د ت).
19. علي سلمي، التخطيط والمتابعة، المعهد القومي للتخطيط، القاهرة 1978.
20. قاسم حسن حسين، فتحي المهشيش يوسف، الموهوب الرياضي، دار الفكر، عمان ط1، 1999
21. محمد جابر بريقع، إيهاب فوزي البديوي، التدريب العرضي أسس - مفاهيم - تطبيقات، ط1، منشأة المعارف بالإسكندرية. 2004
22. محمد شفيق. الخطوات المنهجية لإعداد البحوث الاجتماعية "الإسكندرية المكتب الجامعي الحديث. 1985.
23. محمد صبحي حسانين. القياس والتقويم في التربية الرياضية الجزء الأول، ط4، مزيدة ومنقحة، دار الفكر العربي القاهرة. 2001.
24. محمد عبد المالك. الملف البيداغوجي: "الأفعال الحركية"، المعهد العالي لتكنولوجيات الرياضة دالي إبراهيم الجزائر، 1997.
25. محمد عبد المالك: الدفتر البيداغوجي، "تنمية الصفات البدنية"، المعهد العالي لتكنولوجيات الرياضة دالي إبراهيم الجزائر، 2000-2001.
26. محمد محمود موسى: التخطيط التعليمي أسسه وأساليبه ومشكلاته، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة 1985.
27. محمود عبد الحليم. علم النفس النمو-مركز الإسكندرية للكتاب 2001.
28. المركز الكندي لمختلف الرياضات 2005.
29. مصطفى حسين باهي، صبري إبراهيم عمران، المرجع في علم الاجتماع الرياضي، مركز الكتاب الحديث، ط1.
30. مفتي إبراهيم التدريب الرياضي للجنسين دار الفكر العربي الطبعة الأولى 1996 .
31. مفتي إبراهيم . التدريب الرياضي الحديث. دار الفكر العربي، القاهرة. 1998.
32. مفتي إبراهيم حماد، التطبيقات الإدارية الرياضية، ط1، مركز الكتب للنشر، القاهرة 1999.
33. مفتي إبراهيم حماد ، التدريب الرياضي التربوي ، ط2، المختار للنشر والتوزيع بالقاهرة. 2002 .

34. مفتي ابراهيم حماد ، التدريب الرياضي الحديث ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ط 1 ، 2001.
35. يحيى السيد الحاوي . المدرب الرياضي بين الأسلوب التقليدي والتقنية الحديثة في مجال التدريب, ط 1 , المركز العربي للنشر. 2002 .

ثانيا: الرسائل الجامعية:

1. تيرس عوديشو البرواري محاضرات طلبة الدراسات العليا (الماجستير) الأكاديمية الرياضية العراقية
2. يعرب خيون استاذ جامعة بغداد – كلية التربية الرياضية (أكتوبر) 2008.

ثالثا: مجلات وملتقيات:

1. الاتحاد الدولي لألعاب القوى IAAF، يورجن شيفر، مجلة دراسات حديثة في ألعاب القوى ، IAAF، الترجمة للعربية مركز التنمية الإقليمي – القاهرة ، 3 / 2008 .
2. أحمد الشافعي وأحمد فكري سليمان: مجلة البحوث والدراسات جامعة حلوان، مصر 1979
3. ملتقى تكويني للتربية و التعليم – مادة التربية البدنية والرياضية – برج بوعريريج-2010/11/27.

رابعا: المعاجم:

1. معجم المعاني الجامع - معجم عربي عربي.

باللغة الأجنبية

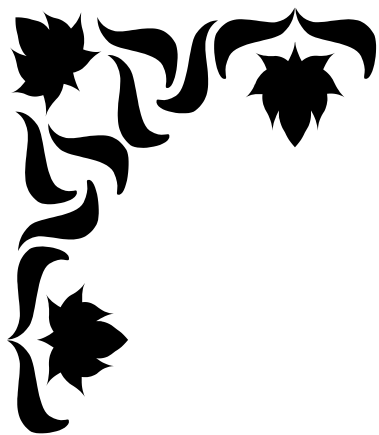
1/ Livre et surse :

1. Alford. (1989). *Plyometrics*. USA: Round table by L.A.A.F ,Magazine Rome.
2. Chu, D. (1983). the link between strength and speed. *national strength condition association ,journal*, 3-4.
3. Danial D .Arheim, D.P.E., A.T.,C.,William E.Prentice, Ph.D., P.T., A.T., C): Athletic Training , Mosby College Publishing , Sixth Edition. 1985.
4. Delpech, N. (2004). *Essai d'individualisation et d'optimisation de certains exercices de pliométrie en athlétisme*. Dijon: UFR staps.
5. IAAF-SFC-E. la base de la théorie de l'entraînement-2000.

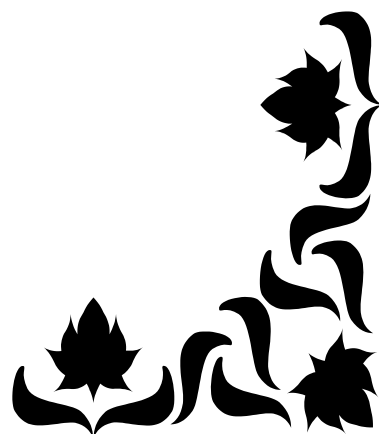
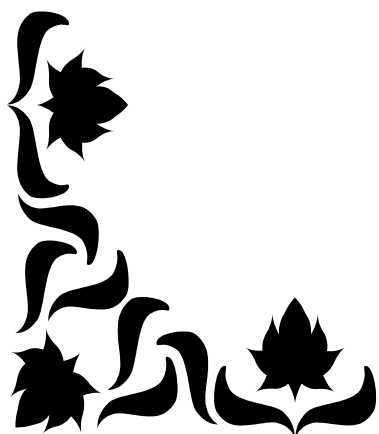
6. Jean luc Cayla Manuel pratique de l'entraînement édition amphora 2007.
7. Jean Paul bourdon et char Gozzoli- les carnets de l'entraîneur- Athlétisme12-15 an-éditons savoir gagner 2006.
8. Michel Morin, Annexe A; Mémoire, préférences des joueurs québécois face aux comportements de leadership des entraîneurs au hockey de glace, université du Québec a Trois – rivières, janvier 1989.
9. Moura. (1988). *Plyometric training introduction to physiological and methodological basics and effects of training international contribution*. Brazil: Jon.

2/ Site Web :

www.rdccairo.org RDC.



الملاحق



قائمة الاساتذة المحكمين



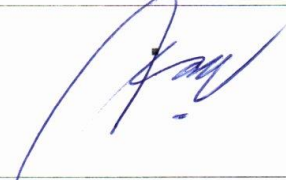
فرضيات الدراسة

الفرضية العامة

- التدريب البليومتري له دور كبير في تطوير القوة المميزة بالسرعة لعدائي السباقات المتوسطة

الفرضيات الجزئية

- 1- للتدريب البليومتري دور في تطوير القوة المميزة بالسرعة
- 2- التدريبات البليومترية لها دور كبير في تطوير القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلى
- 3- تؤثر تدريبات البليومتريك على تنمية القوة المميزة بالسرعة

الاسم و اللقب	الرتبة	القسم	التوقيع
اشناني مملود	استاد محاضر	التدريب الرياضي	
سماح مصباح	استاذ محاضر		
بن عمر مراد	استاذ تعليم العالي	التدريب الرياضي	

استبيان خاص بالمدرّبين

نرجو مساعدتكم في ملئ هذا الاستبيان و ذلك ب بوضع الإشارة (x) في المكان الذي ترونه مناسباً

السن من : 20_ 30 40_30 40 فما فوق

الجنس : ذكر انثى

المؤهل العلمي : ليسانس ماستر دكتوراه مستشار مربى

رياضي ماجستير شئى آخر

1) في نظرك اي الطرق انسب لتنمية القوة المميزة بالسرعة لعدائي السباقات النصف طويلة ؟

تدريبات البليومتريك تقوية عضلية بالالات تقوية طبيعية

مرتبا اياها 3,2,1

2) في رأيك ؟ ما هي الصفة التي تنتمي بصورة كبيرة للأطراف السفلية لعداء السباقات النصف طويلة ؟

القوة المميزة بالسرعة القوة الانفجارية تحمل القوة

3) في نظرك ؟ ما هي الصفة المميزة لعدائي السباقات النصف طويلة ؟

السرعة التحمل القوة القوة المميزة بالسرعة

4) ما هي السن المناسبة لتوجيه عداء إلى المسافات النصف طويلة ؟

من : 12_10 15_12 17_15

5) هل العمل على تقوية الاطراف السفلية للعداء بتدريبات البليومتريك يحسن من القوة المميزة
بالسرعة ؟

نعم لا

6) هل العمل على تقوية الاطراف السفلية للعداء بتدريبات البليومتريك يحسن من قوة التحمل ؟

نعم لا

7) ما هي العوامل التي تؤثر على انجاز عداء المسافات النصف طويلة ؟

ضعف التحمل ضعف قوة الاطراف السفلية ضعف في القوة المميزة بالسرعة

8) هل سبق لك وان استعملت تدريبات البليومتريك في تنمية صفة من الصفات البدنية ؟

نعم لا

9) إذا كان نعم هل تحصلت على نتائج مرضية بالنسبة لصفة القوة المميزة بالسرعة ؟

جيدة متوسطة ضعيفة

10) هل تمارين أو تدريبات البليومتريك لها دور في تنمية القدرة العضلية ؟

نعم لا

11) هل صفة القوة المميزة بالسرعة دور في الانجاز الرقمي لعدائي السباقات النصف طويلة؟

نعم لا

ملخص الدراسة:

عنوان الدراسة: تأثير التدريب البليومتري على تنمية القوة المميزة بالسرعة لعدائي السباقات النصف طويلة صنف أشبال (لمسافة 1500 م و 800م)

أهداف الدراسة :

- معرفة تأثير تدريبات البليومتريك في تحسين القدرة العضلية بالنسبة للعدائين
- إيجاد السبل لتحسين الانجاز الرقمي بهدف الوصول إلى المستوى العالي
- مساعدة المدربين على معرفة التدريب البليومتري وما مدى فاعليته في تنمية عنصر القوة المميزة بالسرعة وكيفية تطبيقها في المجال الرياضي طبق أسس مدروسة وقواعد علمية
- إرجاع هيبة ومكانة رياضة ألعاب القوى الجزائرية إلى مكانتها وإيجاد الحلول المناسبة من أصحاب القرار والهيئات المسيرة لهذه الرياضة

إشكالية الدراسة : ما مدى أهمية تمارين البليومتريك في تحسين قوة الأطراف السفلية لعدائي المسافات المتوسطة؟
فرضيات الدراسة :

- هل للتدريب البليومتري دور في تنمية القوة المميزة بالسرعة.
 - هل للتدريب البليومتري دور كبير في تنمية القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلى.
 - ما مدى تأثير تدريبات البليومتري على تنمية القوة المميزة بالسرعة.
- العينة: إن العينة المشكلة لدارستنا هي عينة مقصودة ومختارة، تتمثل في الرياضيين الناشئين ذكور وإناث من صنف الأصاغر والأشبال التابعين للفرق المنخرطة في الرابطتين الولائيتين لألعاب القوى المذكورتين
- المنهج المتبع: المنهج الوصفي
- أدوات الدراسة : خلال الدراسة قمنا باستعمال :
- تقنية الاستبيان بتوجيه استبيانين واحد خاص بمدربي فئة الشبان للسباقات المتوسطة
- المجال المكاني للدراسة: وتنحصر حدود هذه الدراسة من الناحية المكانية بولاية البرج والمسيلة وبالضبط في ملعب الشهيد الطاهر قيدوم بمدينة رأس الوادي وفي ملعب 20 اوت.
- المجال الزمني: امتدت الدراسة على مدى 3 أشهر كاملة ممتدة من شهر مارس غالى غاية أواخر شهر ماي.
- نتائج الدراسة : تدريبات البليومتريك لها دور كبير في تنمية القوة المميزة بالسرعة بالنسبة لعدائي سباقات النصف طويلة (المتوسطة)
- *- العمل بتدريبات البليومتريك يحسن من الإنجاز الرقمي للعدائين.
 - *- الأغلبية الساحقة من المدربين اجمعوا على ان تمارين البليومتريك دور في تنمية القوة المميزة بالسرعة.

الاقتراحات :

- نوصي المدربين بالإطلاع على آخر مستجدات التدريب البليومتري .
- كما نوصي المدربين: العمل بطريقة البليومتري وخاصة في تحسين الصفات البدنية.
- نوصي المدربين بالإطلاع على آخر مستجدات تدريب المواهب الشابة في ألعاب القوى بصفة عامة والسباقات النصف طويلة (المتوسطة) والخصائص التي تميزها عن تدريب البليومتريك .