– جامعة محمد بوضياف المسيلة –

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية

و الرياضية

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر

في علوم وتقنيات النشطات البدنية والرياضية

شعبة: التدريب الرياضي

تخصص: تحضير بدني و ذهني

الموضوع :

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

(دراسة ميدانية على أواسط نادي الأمل لألعاب القوى راس الوادي)

إعداد الطالب:

– خنفر اسامة.

الأستاذ المشرف: مقاق كمال.

الأستاذ المناقش: سعد سعود فؤاد.

عضو اللجنة: بن قبي امنة.

السنة الجامعية:

2015/2014

فهرس المحتويات	
- كلمة شكر	
- إهداء	
- مقدمة	أ
الفصل الأول:	
الخلفية النظرية والدراسات السابقة	
- تمهيد	
1- كثافة التدريبات	3
1-1 مفهوم كثافة التدريبات	3
1-2 تصنيف وانواع التدريب الزائد	3
1-3 الأسباب التي تؤدي الى التدريب الزائد	5
1-4 اعراض التدريب الزائد	7
1-5 الوقاية والعلاج من التدريب الزائد	8
1-6 الاختلاف بين الإرهاق و التدريب الزائد	9
1-7 أوجه التشابه والاختلاف بين التدريب الزائد والاحتراق	11
1-8 المحاور المكونة لاختبار التدريب الزائد	13
2- المنافسة الرياضية	16
2-1 مفهوم المنافسة الرياضية	16
2-2 طبيعة المنافسة	17
2-3 المنافسة الرياضية كعملية	18
2-4 أنواع المنافسات الرياضية	19
2-5 نظريات المنافسة	19
2-6 أهمية المنافسة الرياضية	20
2-7 أوجه الاختلاف بين المنافسة و التدريب	21
2-8 الإعداد النفسي للمنافسة	21

2-9 الخصائص النفسية للمنافسة	22
2-10 طرق تنمية الصفات النفسية للمنافسات الرياضية	23
2-11 تحليل الاداء التنافسي للرياضي	23
2-12 المظاهر السلبية للمنافسة الرياضية	24
3- اللياقة البدنية	24
3-1 لمحة عن التحضير البدني	24
3-2 مفهوم التحضير البدني في ألعاب القوى	25
3-3 أنواع التحضير البدني	25
3-4 التحضير النفسي لرياضي العاب القوى	26
3-5 أهمية التحضير البدني في لرياضي العاب القوى	27
3-6 اللياقة البدنية	28
3-7 اللياقة البدنية العامة	28
3-8 اللياقة البدنية الخاصة	28
3-9 عناصر اللياقة البدنية	29
3-10 تصنيف الصفات البدنية	31
3-11 قدرات اللياقة البدنية	31
4 المسافات المتوسطة	39
4-1 نبذة تاريخية لسباقات المسافات المتوسطة	39
4-2 تصنيف فعالية الركض المسافات النصف الطويلة	39

4-3 تعريف المسافات النصف الطويلة	39
4-4 خاصية السباق	40
4-5 النواحي الفنية لجري المسافات المتوسطة	40
4-6 متطلبات متسابقي المسافات المتوسطة	42
4-7 المتطلبات المرفولوجية	46
4-8 المتطلبات النفسية	46
4-9 طرائق تدريب جري المسافات المتوسطة	46
4-10 الخطط في جري المسافات المتوسطة	48
الخلاصة	50
الدراسات السابقة	51
الفصل الثاني	
الإطار العام للدراسة	
- تمهيد	59
الكلمات الدالة على الدراسة	60
الاشكالية	62
أهداف الدراسة	63
اهمية الدراسة	63
فرضيات الدراسة	64

الفصل الثالث	
الإجراءات الميدانية للدراسة	
- تمهيد	66
1- الدراسة الاستطلاعية	67
2- المنهج المتبع في الدراسة	67
3- مجتمع وعينة الدراسة	67
4- أدوات جمع البيانات والمعلومات	68
5- إجراءات التطبيق الميداني للأداة	68
6- الأساليب الإحصائية	69
الفصل الرابع	
عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها	
عرض النتائج وتفسيرها	72
مناقشة النتائج في ضوء الفرضيات	96
الخلاصة العامة	98
الفصل الخامس	
الاستنتاجات والاقتراحات	
استنتاجات عامة	100
الاقتراحات	101

الأفاق المستقبلية	101
الخاتمة	103
قائمة المصادر والمراجع	
الملاحق	
ملخص البحث	

فهرس الجداول والأشكال:

الرقم	العنوان	الصفحة
01	عدد حصص التدريب في الاسبوع.	72
02	عدد حصص الراحة المقدمة للاعبين.	73
03	مشاركة اللاعبين في المنافسات.	74
04	نسبة الخوف من المنافسات.	75
05	التدريبات المجهدة أثناء الحصة التدريبية.	76
06	مدى استعمال التقوية العضلية داخل الحصة.	77
07	يوضح عدد مرات التدريب لفئة المتوسط (16–18) سنة لسباقات 1500م في الأسبوع.	78
08	تأثير تدريبات الحواجز والقفز على اللاعبين.	79
09	قيام اللاعبين بجري في منافسات وهو مريض.	80
10	قيام المدرب بإيقاف اللاعب في حالة الارهاق.	81
11	التمرينات المجهدة في العاب القوى التي يكرهها الاعبين.	82
12	إحساس اللاعبين بالإجهاد اثناء التدريبات خلال مرحلة المنافسات.	83
13	مدى قيام اللاعبين بتدريبات عندما يكون مريضا.	84
14	مدى تشابه البرنامج التدريبي في المنافسات مقارنة بالتدريبات العادية.	85
15	تأثير على المستوى البدني بعد اجراء عدد كبير من التدريبات.	86
16	وجود إحساس التعب والارهاق لدى اللاعبين أثناء التدريبات.	87
17	تاثير التعب والارهاق على مستوى الأداء أثناء التنافس.	88
18	قدرة اللاعب على اثبات وجوده بدنيا في كل المنافسات التي يلعبها.	89
19	شعور اللاعب بتدني مستواه البدني من منافسة لأخرى.	90
20	تقيم أداء اللاعب بعد اجراء سلسلة التدريبات.	91
21	أهمية التدريبات قبل المنافسات للاعبين..	92
22	اهتمام المدربين بتنمية الصفات البدنية أثناء المنافسات.	93
23	الصفات البدنية التي يجب تطويرها بصفة مستمرة.	94

24	قدرة اللاعب على القيام بعدة حركات بدينة في مدة زمنية قصيرة.	95

إهداء

بسم الله الرحمن الرحيم والصلاة والسلام على أشرف المرسلين

أهدي ثمرة جهدي هذا إلى من عطرت حياتي

وأبهجتها إلى من كانت السند لي في كل شدة

غلى من رافقني طيلة دربي بدعوات الخير

فأحلى كلمة نطق بها اللسان "أمي الحبية" اطار الله في عمرها

إلى من رباني على الأخلاق والحب والعطاء

إلى رمز الفخر والاعتزاز إلى الذي غرس فيا روح العمل والمثابرة

إلى الذي تعب من أجل تربيتي وضحى بالكثير في سبيل نجاحي وسعادتي

وإلى جدي وجدتي وكامل افراد العائلة

وإلى الأستاذ القدير كمال مقاق و الأستاذ القدير مقري محمد

وكافة الزملاء خاصة فوج "4" ماستر2 تحضير بدني ودهني.

اسامة

مقـدمة:

لقد عرف الإنسان منذ القديم علوما عديدة وطورها، وأخذ منها ما يتناسب مع رقيه وازدهاره، خاصة في عصرنا الحالي الذي يعرف ثورة كبيرة في مجالات العلوم المختلفة والمتكاملة في ما بينها من اجل الوصول بالإنسان إلى أعلى مستوى من الرقي الحضاري.

وتعتبر الرياضة كمجهود عضلي وذهني لازم حياة البشرية منذ القدم، ونظرا لما أوحي به واقع المجتمعات البشرية قديما وحاضرها بأن كل شيء في هذه الحياة إلا وله هدفه وغايته، فالحياة أهداف مسطرة وكذا الشأن بالنسبة لممارسي الرياضة عامة و ألعاب القوى خاصة، فلهم أهداف مسطرة يسعون لتحقيقها.

ورياضة ألعاب القوى إحدى أشهر الألعاب والرياضات التي توليها الجماهير والوسائل الإعلامية أهمية بالغة، حيث يتفق الجميع على أن رياضة ألعاب القوى بلغت ذروتها في التطور والتنظيم و الإثارة وأصبحت بعض الدول الفقيرة اقتصاديا لها وزن كبير وتصنف ضمن الدول العظمى مثلا"أتيوبيا".....

لتعرف المكانة الكبيرة التي وصلت إليها هذه الرياضة الشعبية حيث أزالت الحدود بين ما يسمى بالدول المتطورة والدول السائرة في طريق النمو ، لكن قد يختلف البعض في النظر لهذه الرياضة ويراها بمنظوره الخاص والبعض يراها رياضة ترويحية وترفيهية والبعض الأخر يراها مؤسسات كبرى قائمة بذاتها وما تواجد هذه الهيئات الكبرى المنظمة لهذه اللعبة والاتحاديات والقوانين المضبوطة التي تتحكم في تسيير هذه اللعبة غلا دليل على أنها اكبر من أن تكون وسيلة ترفيهية.

وقد عمدت الدول المتطورة إلى إنشاء مدارس لألعاب القوى وهيئات خاصة لتسيير المنشآت الرياضية وأشخاص يهتمون بجلب الرياضيين والتكفل بهم من جميع النواحي المعنوية والمادية قصد الوصول إلى مستوى عال من الأداء والتنافس لتحقيق نتائج جيدة، ويتزامن هذا التطور في التنظيم والإنشاء مع التطور الذي يشمل نواحي متعددة ومنها التطور البدني، من أجل تحقيق أسمى شكل لألعاب القوى الذي يهدف إلى بلوغ الرياضي أعلى درجات الأداء والعطاء الفني الجميل بأقل جهد وهذا ما يسعى إليه المختصون في ألعاب القوى من خلال البرامج التدريبية والمنتهجة علميا، حيث أن للتحضير البدني الجيد تأثير على الجانب البدني الذي له أهمية تطوير الصفات البدنية عند رياضي العاب القوى بالإضافة إلى مستوى التحضير وتطوير الصفات البدنية دون أن نهمل الدور الذي يلعبه المدرب في تقنين وتنظيم مختلف التمرينات التدريبية وإعطائها الشكل المناسب الذي يتلاءم مع القدرات الحركية والبدنية للاعبين وكذا المدة والجهد المناسبين لتفادي مظاهر التعب والإجهاد بما يتماشى مع اختيار مدة الحمل والشدة الموافقة لهذه القدرات الحركية والبدنية المعروفة الذي يعد احد العناصر الأساسية في التحضير العام والخاص نحو التطور الكلي لعناصر اللياقة البدنية، ورفع كفاءة أعضاء الجسم وأجهزته الوظيفية وتكامل أدائها من خلال التمرينات البنائية العامة والخاصة.

وبالنظر لمتطلبات ألعاب القوى الحديثة وما يبذله الرياضيون من جهد عضلي خلال المنافسات، ومع تطور التنظيم وتشكيل مختلف البطولات مما أصبح يتوجب على الرياضيين إجراء عدد كبير من المنافسات مما ينجر عن ذلك حالات تؤثر على الرياضيين من الحالة البدنية والنفسية.

وفي هذا الصدد كان اختيارنا لموضوع بحثنا الذي يتناول "انعكاس كثافة التدريبات اثناء المنافسات على اللياقة البدنية لرياضي المسافات المتوسطة، لفريق أمل راس الوادي لألعاب القوى ، حيث شملت الدراسة : الخلفية النظرية وبدورها تنقسم الى عناصر اساسية و مهمة تخدم الموضوع وهي : كثافة التدريبات، المنافسة الرياضية، اللياقة البدنية، المسافات المتوسطة. اما الفصل الثاني فتعرضنا للإطار العام للدراسة، الفصل الثالث كانت فيه الإجراءات الميدانية للدراسة. الفصل الرابع كان فيه عرض نتائج الدراسة. أما الفصل الخامس كانت فيه الاستنتاجات و الاقتراحات.

الفصل الأول

الخلفية النظرية و الدراسات السابقة

الخلفية النظرية:

تمهيد:

تعتبر مهنة التدريب تنظيم و إدارة للخبرة التعليمية الرياضية لتصبح خبرة تطبيقية للمدرب الرياضي مهنة تعتمد أولا و أخيرا على الكفاءة الفردية و قدرة فرض الانضباط و التي يجب أن تتوفر في المدرب قبل العمل في هذه المهنة، بحيث عليه أن يكون على مقدرة عالية بفهم التدريب و كيفية استخدام الطرق و الأساليب و الإجراءات الفنية المتصلة بتنظيم وتوجيه خبرات اللاعبين ، فعملية التدريب الرياضي تعتمد في الأساس على أداء مبادئ علمية استمدت من علم التشريح ووظائف الأعضاء البيولوجية وعلم الحركة وإلى غيرها من العلوم التي تساعد في إعداد الرياضي في خوض غمار المنافسة و تطوير قدرات اللاعبين ومستواهم في ألعاب القوى، هذه الأخيرة التي تعتبر عروس الألعاب الأولمبية لأنها اللعبة التي تتعدد فيها الفاعليات بشكل كبير لذا تجلب المشاهدين لمتابعتها لما فيها من إثارة تبرز إمكانيات الفرد و الجماعة في التنافس، و تحتل ألعاب القوى مكانة هامة في جدول الأوسمة حيث يبلغ رصيدها اعلى من جميع الفعاليات الرياضية الأخرى، لذا فإن لها دور الكبير في تسلسل الدور في النتيجة العامة في الدورات الأولمبية و الإقليمية و يعد موضوع كثافة التدريبات من أهم الموضوعات علم التدريب الرياضي الذي يمكن ربطه بألعاب القوى نظرا لتواجده في قلب العديد من المشكلات الرياضية العامة و ذلك بسبب كل من حصيلة نمو البيئات الرياضية .

ولقد تطرقنا في الخلفية النظرية إلى خمس محاور أساسية في موضوع دراستنا: انعكاس كثافة التدريبات أثناء المنافسات على اللياقة البدنية لرياضي المسافات المتوسطة، تم التطرق إلى هذه المحاور على النحو التالي : كثافة التدريبات ، المنافسة ، المنافسة الرياضية ، اللياقة البدنية ، المسافات المتوسطة.

1 كثافة التدريبات:

1-1- مفهوم التدريب الزائد:

هي حالة يكون فيها العبء الملقى على الجسم من جراء التدريب البدني الأكبر من قدرة الجسم على تحمله ، وبالتالي فبدلا من تحسن مستوى الرياضي نجد ان اداءه ينخفض. اذا التدريب الزائد أو الإفراط في التدريب هو حالة من التدهور مستوى الرياضي، وازدياد شعوره بالتعب و الإرهاق من جراء الجرعة التدريبية الاعتيادية ، مع ما يصاحب ذلك من أوجاع في العضلات و يتغير في المزاج. وتشير بعض الدراسات أن زيادة شدة التدريب و حجمه لمدة لا تتجاوز 10ايام فقط قد يقود الرياضي الى حالة من الارهاق و التعب وتدهر مستوى الاداء ، واذا لم يحصل على الراحة الكافية فان حالته ستتطور الى ظاهرة فرط التدريب، فالمؤشر الاول يكون هو انخفاض مستوى الاداء، و تعب غير معتاد اثناء التدريب.(هزاع محمد هزاع،1993،ص57).

ويرى عائد فضل ملحم، على انه حالة من عدم التوازن ما بين التدريب و الراحة اذ يكون الحمل او العبء الملقى على اجهزة الرياضي الحيوية اكبر من قدرة هذه الاجهزة على تحمله وبالتالي حدوث هبوط في مستوى الرياضي وانخفاض في اداءه بدلا من تحسن مستواه، اذ تحدث عمليات هدم وليس بناء . أن الاسترجاع بعد الحصص التدريبية ضروري وهام لكي يستعيد الجسم مخزونه من الطاقة، ولكي يستعيد بدنيا ونفسيا للتدريب او المنافسات القادمة.(عائد فضل ملحم،1999،ص68).

كذلك يفسره عبد الرحمان عبد الحميد زاهر و اخرون انه" تعدي الحمل او التدريب درجة الى ما فوق حدود مقدرة بكثير فيصبح حمل التدريب زائد ويكون تأثيره عكسيا فيهبط المستوى أو يتجمد و يبقى ساكنا و اذا زاد أكثر من ذلك فانه يعمل على هدم المستوى الرياضي. هنا يرتبط التدريب الزائد بالزيادة في الحمل عن مقدور الرياضي بدون ان يتكلم عن الراحة و الاسترجاع.(عبد الرحمان عبد الحميد زاهر و اخرون، 1998،ص155).

1-2- تصنيف و انواع التدريب الزائد:

تصنف انواع التدريب الزائد تبعا للأعراض و الفترة الزمنية و الموقع و المصدر على النحو التالي:

1-2-1 انواع التدريب الزائد نبعا للأعراض المصاحبة: يصنف التدريب الزائد تتبعا للأعراض المصاحبة الى نوعين:

– **النوع الأول**: ينتج هذ النوع من التدريب الزائد بسبب التحفيز العالي (الشد العالي) الناتج عن العمليات الانفعالية، وقد استعير هذ المصطلح من مرض (Basedow) حيث يتميز هذا المرض بزيادة معدل الايض وتسارع معدل ضربات القلب و التعرق وأعراض القلق وسرعة الغضب و الاضطراب النفسي و الاستياء.

– **النوع الثاني**: ينتج هذا النوع من التدريب الزائد من عمليات التثبيط نتيجة للحمل العالي للتدريب ، وقد استعير هذا الاسم من مرض (Addison) الذي يتميز بحالة فقر الدم وانخفاض ضغط الدم واضطراب الهضم و غيرها من الأعراض الاخرى . كل من النوعين تأثيره ارتباطا بالمرض المنسب اليه ، وأهن تلك التأثيرات هي الفترة الزمنية للاستشفاء منه.(Weineck,J,1997,p490-491).

1-2-2 انواع التدريب الزائد تبعا للفترة الزمنية:

يصنف التدريب الزائد تبعا للفترة لزمنية الى نوعين:

– **التدريب الزائد القصير المدى**: ينتج هذا النوع من التدريب الزائد عندما تعطى فترة استعادة الشفاء غير كافية بين عناصر الحمل التدريبي وبين دورات الحمل ، وتعد العلامات و الأعراض النفسية المؤشر على حدوثه، ويتطلب فترة استعادة اطول من تلك التي تعطي عادة لغرض استعادة الاتزان البدي ويكون الانجاز ضعيفا في حالة الاصابة بهذا النوع من التدريب الزائد.

– **التدريب الزائد طويل المدى**: ينتج هذا النوع من التدريب الزائد عندما لا تتم معالجة التدريب الزائد القصير الامد، و تكون العلامات و الاعراض النفسية و الفيسيولوجية هي المؤشر على حدوثه حيث تكون اكثر وضوحا وجلاء مقارنة التدريب الزائد القصير الأمد، و يكزن هذا النوع مصحوبا بزيادة الاصابة بالأمراض (ضعف المقاومة لمسببات المرض) . ويتطلب قدرة استعادة الاستشفاء شفاء طويلة قد تكون لأسابيع او اشهر . هذا النوع من التدريب الزائد قد يعيق الرياضي بدنيا ونفسيا لمدة طويلة قد تبعده عن المنافسة و بصفة عامة عن التدريبات لمدة طويلة اذا لم يتلقى هذا الاخير عناية خاصة.(Mortin.D.Coe.P.1992.p253).

1-2-3 أنواع التدريب الزائد المدى:

– **التدريب الزائد المحيطي (الموضعي)**: وهو عبارة عن عملية التدريب الزائد الموضعي على مستوى عضلة أو مجموعة عضلية.

– التدريب الزائد المركزي: وهو التدريب الزائد الاكثر تعقيدا و الأكثر قسوة ، ويتضمن تصلب العضلة و التعب الناتج عن التغيرات في الجهاز العصبي المركزي. التدريب الزائد المركزي يبعد الرياضي عن المنافسة وعن التدريب لمدة قد تعيق مردوده لمدة زمنية طويلة.(Lehmann .M et autres.1993,p854-862).

1-2-4 أنواع التدريب الزائد تبعا للمصدر (نشاط الجهاز العصبي الذاتي): يصنف التدريب الزائد تبعا للمصدر (الجهاز العصبي الذاتي) الى نوعين:

1-2-4-1 التدريب الزائد الودي (السيمباتيك): هو عبارة عن حالة التدريب الزائد المهددة بقرب الحدوث ، ويكون تقدم هذا النوع من التدريب الزائد ببطء فب اجهاد الجهاز العصبي السمباتيكي (الودي) ويتضمن هذا النوع زيادة نشاط الجهاز العصبي الودي اثناء الراحة ، وتكون زيادة معدل ضربات القلب في حالة الراحة وانخفاض الشهية و الارق و الضجر وسرعة التهيج من الأعراض و المعاملات الشائعة لهذا النوع من التدريب الزائد .(نشوان ابراهيم النعيمي،2004،ص9).

ويرى عائد فاضل ملحم ان النمط السمبثاوي تكون مرتبطة بزيادة في مستوى استهلاك الاوكسيجين مصحوب بزيادة التهوية الرئوية وزيادة ضربات القلب وارتفاع نسبة حمض اللاكتيك خلال الجهد البدني ذات الشدة المتوسطة (sibmaximal) . وعملية استعادة الشفاء تتم ببطء وعودة معدل ضربات القلب وقت الراحة يكون ايضا بطيئا . وقد يشعر اللاعب بالتعب أو الانهاك لعدة ساعات بعد الاداء البدني. يمكن للرياضي استرجاع قدراته البدنية بعد فترة لا تفوق عشرة ايام على الأكثر ، والتدرب الزائد الودي هو الأكثر انتشارا ، بحيث يمكن للرياضي الوقوع فيه والخروج منه بدون ان يرتبط بحالة التدريب. (عائد فاضل ملحم، 1999،ص72-73).

1-2-4-2 التدريب الزائد الباراسمبتيك (لا الودي): يعرف على انه حالة متقدمة من التدريب الزائد او حالة الإرهاق او الإعياء او الاجهاد ويطلق على هذه الحالة ايضا " الرياضي المحترق" ، ويتضمن هذا النوع من التدريب الزائد انخفاض نشاط الجهاز العصبي الودي اثناء الراحة ، ويتميز بالأعراض و المعاملات الاولية كفقدان الاحساس بالحرارة وزيادة (طول فترات النوم والكأبة ويصاحب هذا النوع انخفاض الانجاز لدى الرياضي) ويحدث نتيجة الافراط في النشاط الهوائي. وان ما يؤكد ذلك ما اشار اليه (Arijal) من ان التدريب الزائد اللاودي يظهر لدى رياضيي المطاولة ذو الجبرة لان ردهم (رد فعلهم) يكون عن طريق الجهاز العصبي الباراسمبتيك.(نشوان ابراهيم النعيمي،2004، ص 9).

اما ملحم فيرى ان في التدريب الزائد الباراسمبثاوي (اللاودي) يكون انخفاض في نسبة سكر الدم مع انخفاض في مستوى تكيز اللكتيك في الدم اثناء الاداء البدي، وخلل في افراز بعض الهرمونات مثل التيستوستيرون و الكرتيزون و الادرينالين و النورادرينالين و الثيروكسيين .التدريب الزائد اللاودي يؤثر كثيرا على الجانب الفسيولوجي للرياضي، بحيث يحدث خلل في افرازاته الداخلية ذا ما يؤثر على مزاجه بصفة عامة و على مردوده بصفة خاصة.(عائد فاضل ملحم،1999،ص73).

1-3 الاسباب التي تؤدي الى التدريب الزائد: ان اسباب حدوث التدريب الزائد عديدة و كثيرة وسنحاول حصرها فيما يلي، فيرى الدكتور عائد فضل ملحم من الاسباب:

1- زيادة مفاجئة في حمل التدريب او التدريب غير المناسب.

2- الاجهاد البدني و النفسي يؤدي الى وصول الرياضي الى حد الافراط في التدريب ويشير Morgan حسب ما اورد عند عائد فضل ملحم الى ان شدة التدريب تعتبر اكثر اسهاما في وصول الرياضي الى حد التدريب الزائد لذلك لابد من حصول الرياضي على فترات الراحة الكافية و المناسبة.

3- الضغوط النفسية و التدريبية و المهنية و الظروف الشخصية للرياضي قد تفوق قدرته على تحمل هذه الضغوطات و بالتالي عدو حدوث التكيف المناسب.

4- عدم مناسبة نوعية وكمية الغذاء لطبيعة الاداء الرياضي.

5- العوامل الجوية مثل درجة الحرارة المرتفعة خاصة الحرارة الجافة.

6- اصابة الرياضي ببعض الامراض المعدية او الاصابات الموضوعية و العامة.

7- دخول الرياضي في حلقة مفرغة من التدريب المستمر مع عدم حدوث اي تحسن في الاداء يقود الرياضي زيادة في حمل التدريب بشكل كبير وبطرقة مفاجئة .(عائد فاضل ملحم،1999،ص69-70).

اما ابراهيم سالم سكار و اخرون فقد لخص الاسباب في مجموعتين من الاخطاء:

أولا: اخطاء في بناء حمل التدريب أو المسابقات:

1- اهمل فترة الراحة او القلال منها بعد كل حمل او مجهود.

2- اطالة فترة الراحة بعد (مرض طويل) ثم زيادة الحمل بسرعة و بقوة دون اي عملية انتقال تدريجية.

3- التحكم غير سليم في مكونات الحمل ودرجاته وعدم مراعاة العلاقة الصحيحة بين الجسم و الشدة.

4- الزيادة السريعة لمتطلبات التدريب بحيث لا تسمح هذه السرعة الى تثبيت عمليات تكيف الفرد.

5- رفع المتطلبات بشكل سريع بعد الراحة الاجبارية(بعد الشفاء من الاصابات الرياضية).

6- المغالاة في تصحيح الاخطاء الفنية الدقيقة لما يتطلب ذلك مجهود عصبي.

7- عدم التدرج في تعلم النواحي النهارية للحركات الرياضية المعقدة.

8- المغالاة في الاشتراك في المسابقات و ما يتطلبه ذلك من ايضا من مجهود عصبي و استنزاف قاسي لقوة اللاعب.

9- التدريب غير شامل او ذو الاتجاه الواحد.

10- خبرات الفشل المتكررة نتيجة وضع هدف اكبر من طاقة الرياضي.

ثانيا: اخطاء في اسلوب حياة الفرد و حالته الصحية:

1- عدم انتظام الحياة اليومية.

2- النوم الغير الكافي.

3- عدم تنظيم الوقت الحر.

4- نقص في التغذية او الغذاء ذي الجانب الواحد.

5- التدخين و تناول كميات كبيرة من الشاي و القهوة .

6- اصابة بالأمراض مثل امراض الجهاز التنفسي.

7- الالتهابات المزمنة (اللوزتين، اللثة).(ابراهيم سالم السكار و اخرون ، 1998،ص156-157).

4-1 أعراض التدريب الزائد:

يمكن تشخيص ظاهرة التدريب الزائد من خلال العديد من المؤشرات و الاعراض الوظيفية و النفسية فضلا عن تلك الأعراض المتعلقة بالعملية التدريبية و التي يمكن ملاحظتها ميدانيا او عن طريق استقاء المعلومات الخاصة بالرياضي من قبل المدرب بطرائق ووسائل مختلفة وحسب ما متوفر ومتح اماه، وهناك مؤشرات اخرى يمكن الحصول عليها من خلال اجراء الفحوصات المخبرية للبعض المتغيرات الوظيفية و التي يمكن ان يلجا اليها الطاقم الطبي و التقني عندما تتوفر العديد من المؤشرات الميدانية الدالة على ظاهرة التعب الزائد. مما تقدم يمكن ان نقسم هذه المؤشرات الى ما يأتي:

1-4-1 الأعراض الوظيفية و النفسية الميدانية لتشخيص التدريب الزائد: قد تختلف هذه الاعراض من الرياضي الى و ليس بالضروري ان تظهر جميعا في وقت واحد(ابراهيم سالم السكارواخرون،1992،ص157).

- انخفاض المقاومة العامة للجسم، ويكون ذلك واضحا في اصابة اللاعبين بالصداع و الحرارة المرتفعة.

- الم متوسط الشدة في الرجلين.

- فقدان الرغبة في مواصلة التدريب و المشاركة في المنافسات او المباريات الى جانب الرغبة في الانسحاب من المنافسة في بعض الاحيان.

- الشعور بالملل و السام من روتين التدريب و المباريات.

- فقدان الشهية او القابلية للطعام.(عائد فاضل ملحم،1999،ص71)

- زيادة معدل ضربات القلب في حالة الراحة.

- ضعف او تأخر الشفاء.

- زيادة معدل ضربات القلب أثناء الحمل الاقل من الاقصى الثابت.

- انخفاض القدرة اثناء الجهد الاقصى ارتباط النوم بالكوابيس.

- بطء عودة معدل ضربات القلب الى حالة الطبيعية بعد التمرين.

- زيادة القابلية للإصابات.(ابراهيم سالم السكار و اخرون ، 1998، ص 157).

1-4-2 الاعراض الوظيفية المخبرية و الفسيولوجية لتشخيص التدريب الزائد:

هناك اخرى اخرى يمكن الحصول عليها من خلال اجراء الفحوصات المخبرية لبعض المتغيرات الوظيفية و التي يمكن ان يلجا اليها المدرب وطبيب الفريق عندما تتوفر العديد من المؤشرات الميدانية الدالة على ظاهرة التدريب الزائد و هي:

- انخفاض هرمونات الكاتيكولامين في البلازمة.

- زيادة استهلاك الاوكسيجين عند مستوى المعدل الثابت من العمل او الاداء.

- تخطيط القلب الكهربائي غير الطبيعي حيث يرينا انقلاب او انعكاس الموجه (T).

- التغير في الانزيمات في الدم التي توجد بشكل طبيعي داخل الخلايا.(نشوان إبراهيم النعيمي،20014،ص9).

- انخفاض في تركيز حمض اللبن في الدم.

- انخفاض افراز الغدة الدرقية للتيروكسين Thyroxine . المؤشرات المخبرية يتحصل عليها من خلال اجراء فحوصات طبية ، اغلبيتها بتغيير الدم ففي داخل مخبر مختص بالفحوص الدموية و غيرها من الفحوصات الاخرى.(عائد فاضل ملحم،1999،ص73-74)

1-5 الوقاية و العلاج من التدريب الزائد:

مما سبق الذكر فالوقاية و العلاج من حالة التدريب الزائد شيء ضروري وأكيد، فيقول الدكتور عائد فضل ملحم عن الوقاية : " ان الوقاية خير من قنطار علاج ، ولذلك فان افضل الوسائل و التدبير التي يمكن استخدامها لوقاية الرياضي من وصوله الى التدريب الزائد هي برنامج تدريبي متوازن من ناحية الحجم و الراحة و مراعاة مبدا التدرج". الى جانب ذلك ضرورة استعمال و سائل الاستشفاء كالتدليك والساونا، و الاهتمام بالتغذية المناسبة و اجراء الفحوصات الطبية الدورية و التخفيف قدر المستطاع من الضغوط النفسية الناتجة عن المحيط الاجتماعي و المنافسة ، بالإضافة الى خلق جو ثقة في وسط الفريق.(عائد فاضل ملحم،1999،ص74).

اما العلاج ، فيتفق الجميع بان الراحة هي افضل علاج وجه الاختلاف يكمل في فترة او نوع تلك الراحة فالدكتور عائد فاضل ملحم يقترح " التوقف عن التدريب لفترة 3 – 5 ايام خاصة بعد ظهور اعراض التدريب

الزائد ثم العودة الى التدريب بحجم منخفض مرة كل يومين ، اجبار الرياضي عل النوم على الاقل 8 ساعات و الاسترخاء الى جانب مراقبة غذائية ".(عائد فاضل ملحم،1999،ص76).

اما نشوان ابراهيم عبد الله النعيمي ، 2044 نقلا عن (Arijal,2001) فيؤكد على ان المعالجة الافضل هي الراحة وتجنب الانشطة لمدة اسبوعين و بعدها يستطيع الرياضي المصاب ان يبدا بالتدريب الخفيف، الراحة وتجنب الانشطة لمدة اسبوعين وبعدها يستطيع

الرياضي ان يبدا بالتدريب الخفيف ، و يجب ان يتم التقدم بالتدريب بشكل بطئ جدا مع الاهتمام بالتغذية الكافية لأنها تسرع من استعادة الشفاء ...نقلا عن (Weineck) فيرى انه يجب على الرياضي المصاب ان يمارس التدريب الهوائي لمدة 30 دقيقة فقط . في حين يرى (Richard) عن ما ورد عند نشوان ابراهيم عبد الله النعيمي ان استخدام استراتيجية الراحة و الاسترخاء مع التمرين الخفيف جدا و المنظم يكون الوسيلة الافضل لعلاج التدريب الزائد.(نشوان ابراهيم النعيمي، 2004،ص 14).

النوع الاول Basedowide ينخفض في اسبوع او اسبوعين بمتابعة مناسبة... و يتم الرفع في الحمل التدريب بجرعات عند استئناف التدريبات ، اما النوع الثاني Addisooide يتطلب اسابيع الى اشهر للاختفاء . وعند الانطلاق في التدريب الخاص ، يجب انتظار حوالي 6 اسابيع للعودة الى المستوى
.(J.Weineck.1997.p461) . النوع الاول تأثيراته نوعا ما خفيفة بالنسبة للنوع الثاني الذي يتطلب عناية خاصة و طويلة نسبيا قد تصل مدة الاسترجاع الى عدة شهور اذا لم يؤخذ بجدية عناية كافية.

اما الباحث فيرى بالنسبة للعلاجات المقترحة انه بما ان للتدريب الزائد عدة اوجه و ان عناك فروق فردية بين الرياضيين في التفاعل مع الحمل و الاسترجاع فان قسط الراحة يختلف من حالة الى اخرى ، فعند الكشف المبكر لحالة التدريب الزائد مثلا فالتخفيف من حجم التدريب و محاولة التقليل من الضغوط النفسية على الرياضي مع مراعاة الجانب الغذائي و الاستشفاء يكون كافي، في نفس الوقت على المدرب و طبيب الفريق البحث على مسببات الحالة.

1-6 الاختلاف بين الإرهاق و التدريب الزائد:

1-6-1 مفهوم الإرهاق: تعرف الدكتورة سمعية خليل و يوافقها د.قاسم حسن حسنين في كتابه "الموسوعة الرياضية و البدنية الشاملة" ، أن الإرهاق البدني عند الرياضيين يحدث نتيجة زيادة الحوامض في العضلات، وتزداد

الحموضة في الانسجة لتجمع مخلفات نهايات الدورة الكيميائية الحيوية اللاهوائية (مخلفات التمثيل الغذائي) من حامض اللاكتيك و البايروفيك و الكاربونيك الاحماض الأخرى...ويتم العلاج بوضع الجزء المصاب في وضع يتيح انبساط واسترخاء تام واستخدام مختلف الوسائل التي تساعد على الاسترجاع مثل التدليك. أما Weinneck فيقسم الارهاق الى نوعين : الارهاق بالإعلام الزائد ويعني بذلك التدهور الذي يحدث على بنية الحركة بسبب الإفراط في الإعلام الشفوي...و الإرهاق بالتعب الذي يعود الى عمل تقني حاد الشدة، بالإضافة الى سآمة بدنية معلنة ، تنتج عن ذلك ظاهرة التراجع حركي بالتعب(J.Weineck.1997.p442). كما يرى monod ان الإرهاق البدني راجع الى رفع غير محتمل للتدريب في فترة معينة من الزمن. في اغلب الاحيان ، هذه الحالة الاكلينيكية مارة حيث تتدهور بعد ايام قليلة ، وكثيرا ما تعطي تحسن طفيف للقدرات البدنية بالمقارنة مع الحالة ما قبل الإرهاق البدني.(Monod.h et autres,2005,p127). هذا في حالة مراقبة جدية و متابعة للرياضي من طرف الطاقم التدريبي و توجيهه نحو برنامج خاص في الاسترجاع.

الباحث يرى في الإرهاق انه حالة التعب طويلة نسبيا ، سببها حمل بدني او فكري تفوق قدرة الرياضي العادية، ويتصف بكونه متمركز ليس بشامل لكل الجسم ، حيث يزول بعد ايام قليلة.

1-6-2 الاختلاف بين الإرهاق و التدريب الزائد:

يرى كل من LEHMANN M , FOSTER C حسب دراسة قدما R.Menier ان مفهوم الإرهاق مستعمل خاصة في التدريبات الطويلة وشاقة، أما العبارة" ظاهرة التدريب الزائد" نمثل نتيجة ذلك التدريب، وهي نقص في القدرات البدنية غير الراجعة الى الاسباب اكلينيكية (R.Menier et autres ;2000,p3). اي ان الارهاق سببه حمل التدريب الذي كان شاق على الرياضي ، بينما التدريب الزائد سببه عدم الربط بين ذلك التدريب وراحة الازمة له.

وجه الاختلاف بين الارهاق و التدريب الزائد هو مرتبط خصوصيا بالشدة، المدة وتردد التدريبات. الإرهاق يرجع الى فترات قصيرة من التدريب ذات الشدة العالية التي تفوق قدرات التكيف الفيسيولوجي للرياضي كونها مرتبطة بفترات استرجاع غير كافية . اما التدريب الزائد فهو راجع الى احمال عمل بدني اكثر شدة واكثر تردد من الإرهاق ، وهذ ما يؤدي الى تخفيض مزمن في القدرات البدنية وتدبدب مطول في التدريبات وفي الاسترجاع ، وكذا انخفاض في القدرات البدنية المقاومة .(Armstrong L,Vanheest J ,2002,p185). إن الارهاق مرتبط اساسا بكثرة التدريبات ذات الشدة العالية اين الاسترجاع يكون كافي.

إن القدرات التي يجتازها الرياضي المصاب بالتدريب الزائد تمر بعدة مراحل معقدة ، قد تعرض الرياضي في اي لحظة من اللحظات الى ازمات اكثر تعقيدا من شأنها تعرقل في السيرورة الحسنة لإنجازات الرياضي في كل من الجانب النفسي و البدني ، فمن هذا المنطلق يتضح لنا اعطاء أكثر أهمية و دراسة هذه المحاور و التعرف عليها كل على حدى.

1-7 اوجه التشابه و الاختلاف بين التدريب الزائد و الاحتراق:

1-7-1 مفهوم الاحتراق: يدرس الاحتراق بكثرة في كل من الميدان المهني بالأخص الميدان الصحي و الاجتماعي، بحيث تقول Madeleine Estryn Béhar نقلا عن مجموعة من الاخصائيين ان " مفهوم الاحتراق او التعب المهني تطور في السبعينيات لحصر احسن المشاكل المهنية في الميدان الصحي و الاجتماعي. هذا المصطلح اعطى عدة تعريفات بعدة معايير:

- المعيار الاول: التعب العاطفي emotionnel، يترجم بإنهاك عاطفي للفرد او لغيره بغياب عاطفة.

- المعيار الثاني: تجنب العلاقة مع الاخرين ، لحماية نفسه، فالممرض يضع بينه و بين المرض مسافة كبيرة ، لا يحس باي عاطفة اتجاه المريض . هذا يترجم بتصرفات مثل :"اذا كان مريض بالسيدا او كسر هذا يرجع لخطا منه"

- المعيار الثالث: الاحساس بنقص في الانجاز الشخصي ، تدهور العلاقة في العلاج يؤدي الى خفض في الاداء المهني. الممرض يحس بانه غير صالح لشيء.(Estryu-Béhar,1997,p27).

الاحتراق أو Burn out يوصف تقليدنا في ميدان الصحة، وهو نتيجة لتعرض الى اجهاد نفسي اجتماعي مزمن ، يظهر في الرياضة في شكل تعب عاطفي ، بلاشعور بتدهور في الانجاز الرياضي مع تخفيض في القيمة الرياضية. وتعريف الاحتراق لراتب حيث يرى "بأنه استجابة تتميز بالإنهاك الذهني و الانفعالي، تظهر كنتيجة تكرار جهد كبير غير فعال لمواجهة متطلبات التدريب و المنافسة حيث هذا الاحساس بعدم النجاح تحدث ازمة عاطفية عند الرياضي تعيقه ذهنيا وبدنيا في ادائه الرياضي.(راتب اسامة،1997،ص166)

بينما يرى نصر يوسف نقلا عن Deley et Kyriacon "ان الاحتراق هو ردود الافعال للضغوط المتراكمة ذات التأثير السلبي على الفرد و تتنوع الاستجابة لهذا في طبيعتها من حيث تكرارها ودرجة تعرض الفرد لها،(نصر

يوسف،1996،ص29) حيث التأثر بهذه الضغوط السلبية بنتائج سلبية على انجازه ومعاملته. يعطي محمد حسن علاوي مثالا عن الاحتراق عند المدرب فيقول" الاحتراق النفسي الرياضي انه حالة من الانهاك العقلي و الانفعالي و البدي الذي يشعر به المدرب الرياضي كنتيجة للأعباء و المتطلبات الزائدة و المستمرة الواقعة على كاهله كنتيجة لعمله كمدرب رياضي وادراكه ان جهده و تفانيه في عمله و كذلك علاقة مع اللاعبين او الاخرين (مسير ة جمهور...) لم تنجح في احداث العائد او المقابل الذي يتوقعه ،هذا ما يحدث اضطرابات نفسية عند المدرب بالشك في القدرات و المعارف الشخصية ، ويؤدي ذلك تدهور ثقة بنفسه وعدم الرضى.(محمد حسن علاوي،2002،ص196).

1-7-2 اعراض التدريب الزائد و الاحتراق:

الاحتراق يظهر في كثير من الاحيان عندما يكون الرياضي مصاب بالتدريب و الاعراض تكون عاطفية وسلوكية، واعراض بدنية، سنوضح ذلك من خلال المقارنة التالية : (Nadine debois, laboratoire de psychologie et d'engonomie su sport , INSEP paris)

التدريب الزائد:

- صعوبة الاسترجاع.
- نقص القدرات البنية.
- ارتفاع في معدل ضربات القلب اثناء الراحة.
- التذبذب في الاتزان الهرموني.
- الارتفاع في العرضة للأفكار.
- نقص الشهية.
- نحافة الجسم.
- تذبذب النوم.
- الاثارة.
- سرعة الغضب.
- التغير السريع في المزاج.
- نقص في احترام الذات.
- -اللامبالاة.
- -الاكتئاب.

الاحتراق:

- الاحساس بتعب عاطفي، ذهنيو بدني.

- الاحساس بعدم النجاح، رغم المجهود المبذل.

- تدني احترام الذاتي بالنسبة للرياضي.

- تدني الفوائد الناتجة عن الرياضة.

- تصرف سلبي بالنسبة لقدرات العمل.

- صعوبة التركيز.

- الاحساس بالعزلة.

- الاعراض البدنية (احساس بنقص اللياقة بعدم او ظهور مؤشر كلينيكي، مرض ، اصابة).

- الادراك بان المطلوب يتجاوز قدرات الاجوبة.

- عدم الرضى بالنسبة للحياة الاجتماعية.

1-8 المحاور المكونة لاختبار التدريب الزائد:

بعد تعرضنا في ما سبق الذكر الى التدريب الزائد وتعرفنا عن اسبابه، اعراضه و انواعه، سنتطرق الى مفاهيم المحاور المكونة للتدريب و هي سبعة: القلق، الغضب ، القوة العضلية ، التوتر، التعب ، الاكتئاب و العلاقة مع الاخرين:

1-8-1 مفهوم القلق:

هناك عدة مفاهيم تطرقت للقلق نذكر منها:

حيث احمد عزة راجع في القلق انه" الخوف من الخطر او الا لم او الاعقاب المحتمل أن تحدث لكنها مؤكد الحدوث ، كخوف المجرم من افتضاح أمره وخوف المريض من الموت.(عزة احمد رابح1973،ص134)

ويرى محمد احمد غالي" انه خبرة عنيفة من الخوف والتوجس ويدركها الفرد كشيء ينبعث من داخله ولا يمت الى موقف تهديد خارجي واقعي.(محمد احمد غالي واخرون،1974،ص59)

فمما سبق ذكره يمكننا القول بأن القلق خبرة انفعالية غير سارة حيث انها ناتجة عن توقع الشيء فعلي أو لا ، وفي أغلب الاحيان غير معروف أو غير منتظر من طرف الفرد المعني.

و القلق في الميدان الرياضي هي " سمة تنافسية قد تؤثر على أداء الرياضي بصورة سلبية أو ايجابية ، تعد احد مظاهر الانفعالات النفسية التي قد تؤثر على سرعة الخاطر و القوة البديهية ، وقد يؤثر على الفرد في اختلال توافقه العضلي العصبي و حالات القلق وتمثل الخوف الشديد ... لسبب مجهول بل قد لا يوجد سبب اطلاقا.(قاسم حسن حسين ،2009،ص629-630).

1-8-2 مفهوم الغضب:

هناك دراسات عديدة من طرف خبراء وباحثين في موضوع الغضب، بحيث اشار Frazier ان " الغضب عبارة عن طاقة يمكن استغلالها و توجيهها في اتجاه صحيح ، او يمكن تركها تضيع دون استفادة منها ، من خلال ترك الاطفال يعبرون عنها بأساليب مختلفة غير موجهة. وتجويه هذه الطاقة يقع على عاتق الآباء، من خلال تعليم ابنائهم طرق ايجابية للتعامل مع الغضب.(Frazier.D et autres ,1998,p138)

ومن وجهة نظر عصام صبري فيقول " اننا لا نعلم أن شعورنا بالغضب هو استعداد جسمنا للتهجم جسديا على شخص اخر...وتقتصر سلوكاتنا الغضبية المعروضة عادة على تحذير الاخرين...وقد تكون تعبيرات الوجه كافية.(عصام صبير فاطمة،2007،ص16)

من ناحية وجهة نظر المختصين في الرياضة " انه يؤدي فائدة عامة للإنسان لأنه يزيد من نشاطه و يمنعه في بعض الأحيان من القيام بالأفعال العنيفة للإزالة العوائق التي تعترض سبيله او تهدده بالخطر.(قاسم حسن حسين،2009،ص576).

1-8-3 مفهوم الاكتئاب:

يتميز الاكتئاب بانه من ابرز الاعراض التي تؤدي الى التدريب الزائد من حيث تأثيره على جانب البدني و الوظائف المصاحبة له كالتباطؤ في الاداء الرياضي... أما ايت حمودة نقلا عن Skinner فتقول ان الاكتئاب

انه" ظاهرة انطفاء نابجة عن حرمان كبير من التعزيزات الاجتماعية الايجابية ، مما يترتب عنه فقر أو انخفاض المعلومات حول السلوكات الايجابية، و بالتالي تعزيز وضعية العزلة وكذا التظاهرات الاكتئابية مما يساعد على استمرارها.(حكيمة ايت حمودة،1998،ص178)

اما ابو حامد الغزالي فيرى في الاكتئاب انه " حالة من الالم النفسي تؤدي الى الاحساس بالذنب و الانخفاض في تقدير الذات ، والتحسر على الماضي و التفكير فيه، والبحث في العلل والاسباب وراء المجهول، ويأخذ الاكتئاب اشكال متنوعة كالوجد والمناجاة و العزلة و الانطواء و انماط من الهموم تأخذ طابع الدوام و الاستمرار.(ابو احمد الغزالي،1980،ص1161).

يصب الكسف عن الاكتئاب مبكرا وذلك لتعدد اسبابه ، وتعقد أعراضه ، هذا لا يمنعنا من تعريفه كما جاء في معجم علم النفس حيث يعرفه "كحالة مرضية نسبيا، يتميزها اساسا الحزن انخفاض الجهد و الطاقة ، وعد القدرة على مواجهة ادنى الصعوبات ، ضعف القدرة على التركيز و التذكر مما يزيد من تأزم الوضع الاكتئابي.- (Sillamy N,1996,p135)

1-8-4 مفهوم القوة العضلية:

تكسب القوة العضلية اهمية خاصة في التحضير البدني كونها احد اسسها بحيث يقول درويش " انها تعتبر من أهم القدرات البدنية اللازمة لممارسة الأنشطة البدنية و التفوق فيها، وكذلك للوصول الى المستويات العالية ، وقد تكون أهم هذه القدرات على الاطلاق.(كمال دروبش،1999،ص31). هذا نظرا لدورها المرتبط بالأنشطة الرياضية و الاداء الرياضي وبصحة الانسان على العموم . بحيث برى قاسم حسن حسين ان " توفير العناصر الفسيولوجية و القياسات البدنية و قابلية التدريب الرياضي و الصفة العضلية و النفسية تتطور القوة العضلية . ان زيادة الخلايا العصبية و العضلية ونموها يتم بعد الولادة . وزيادة تضخم الالياف العضلية لدى الانسان يؤدي الى زيادة القوة العضلية.(قاسم حسن حسين،1998،ص323).

ويفهم مصطلح القوة العضلية أنها القدرة العضلية في التغلب على المقاومة الخارجية او التسلط عليها، فالقوة التي تحصل من الخارج تؤثر على الجسم الرياضي، وتؤثر هذه القوة المضادة على جسم الرياضي، وبالتالي تغير خط مسار مركز ثقل الجسم التي تمكن للرياضي من عمل حركات رياضية.(قاسم حسن حسين،1998،ص145)

في ضوء ما سبق ذكره يتضح ان للقوة العضلية دور هام جميع مجالات الحياة، وفي حياة الرياضي بصفة عامة و الانجاز الرياضي بصفة خاصة و هي من محددات الاداء الرياضي فهي دوما محل عنائي و دراسات من طرف المختصين في الميدان الرياضي.

1-8-5 مفهوم التعب:

هو " انخفاض مؤقت في الكفاءة البدنية و الحالة الوظيفية للجسم كنتيجة لأداء عمل سابق، يمكن قياسه من خلال مظاهر خارجية عن طريق العمل الميكانيكي المؤدي، و التعب في حياة الانسان ليس بمعوق بل حماية له من الاجهاد وما له عواقب من نقص الحماس في أداء ذلك العمل أو حدوث اصابات".(كمال درويس،1998،ص69)

ويعرف التعب كذلك " أنه عبارة عن الهبوط وقتي نسبي في القدرة على مواصلة او الاستمرار في اداء العمل و يمكن قياسه في المظاهر الخارجية عن طريق قلة كمية العمل المؤدي.(لازم يوسف كماش،2006،ص191)

ويقول كذلك قاسم حسن حسين انه " عامل فسيولوجي يخفض اللياقة البدنية حيث يجب تمييزه عن الاجهاد و يحدث نتيجة استنفاد الطاقة الموجودة في الجسم، و ان تميز بين التعب الوضعي و التعب الزمني الذي يحدث نتيجة الحمل المستمر لفترة طويلة.(قاسم حسن حسين،2009،ص232)

1-8-6 مفهوم العلاقة مع الاخرين:

ان طبيعة العلاقات الاجتماعية لدى الفرد تؤدي لتكوين علاقة مع أفراد الاخرين من المجتمع، تبدا بالأهل و الاقارب بالمفهوم الضيق ثم تتوسع الى الزملاء في المدرسة او العمل بحيث ترى ريم كمال محمد بكري نقلا عن مرعي(1986) ان " العلاقات الانسانية الطبيعية يتصف بها ابناء الجنس البشري و منهم الطلبة الذين يجتمعون في ظروف رسمية بهدف التواصل و تقل الافكار و تبادلها مع الطلبة انفسهم ومع المعلم وكذا لبد من توفير المناخ النفسي ، الاجتماعي و المادي حتى يتعلم في جو مرح يشعر فيه الطالب بهدوء ، و طمأنينة (كمال محمد بكري ريم،2000،ص14)

يرى يونس في مفهوم العلاقة مع الاخرين أنه" لوكس ارتباطي يقوم بين فرد و اخر بين مجموعة من الافراد، اي أن التفاعل الاجتماعي في اوسع معانيه هو تأثير الشخص بأعمال و افعال و اراء غيره و تأثيره فيهم ، بمعنى ان هناك تأثرا و فعلا و انفعالا في اي موقف انساني. (انصار يونس ، 2000،ص228-229)

و في ميدان الرياضة علاقة الرياضي بالرياضي اخر "يدل على الحل الكامل الفعلي و الانفعال المباشر و غير المباشر في التدريب الرياضي و المنافسة وفق هدف جوهري، فالعلاقة بين الرياضي و الاخر تحصل اولا بواسطة مشاركة فكرية ، و التشوق للرياضي، و الهدف بينهما فضلا على التمتع خلال المشاركة بالنشاط الرياضي ، فالشكل المفيد للعلاقة بين الرياضي و الاخر، تعدد العمل الجماعي يتم بواسطة تنظيم الهدف للعمل التربوي الذي يتطلب اسلوب الانجاز الايجابي للرياضي و تطور مستوى العمل الجماعي.(قاسم حسن حسين،2009،ص561-562)

1-8-7 مفهوم التوتر:

يري مصطفى كامل أن " التوتر بشكل عام يشير الى حقيقة ديناميكية أكثر مما يشير الى حقيقة شعورية، فقد يكون شعوريا او لا شعوريا حيث يؤثر على خصائص الفرد و بنائه النفسي. و هو عموما يستخدم كمفهوم موحد في الدراسات الفسيولوجية و السيكولوجية و الاجتماعية.(كامل مصطفى واخرون،ب-ت،ص152)

ويرى الاخصائي النفساني خليل احمد خليل نقلا عن بيار جانبة " أنه مصطلح يدل على ظاهرتين رئيسيتين مميزتين للدرجات العليا في هرم الوظائف العقلية: 1- التوحيد، التركيز، المهم خصوصا عندما يكون جديدا و عندما يشكل التوليف العقلي. 2- العد، كتلة الاحوال التي ينبغي انتماؤها ال هذا التوليف. اجتماع هتين الظاهرتين يشكل وصفة توليفا جديدا و تركيزا شديدا.(خليل احمد خليل،1996،ص1444)

أما في الميدان الرياضي بحيث يرى قاسم حسن حسين ان " التوتر حالة يكون عليها الرياضي بسبب نقص التوترات نتيجة تنبيه خارجي او تعبير داخلي، بحيث يتأثر به و تضعف الاستجابة. و يقال كذلك أنها حالة يكون عليها الرياضي بسبب نقص التوازن نتيجة تنبيه خارجي أو تغيير داخلي.(قاسم حسن حسين،2009،ص306)

2 المنافسة الرياضية:

2-1-مفهوم المنافسة الرياضية:

تعتبر المنافسة الرياضية من العوامل الهامة والضرورية لكل نشاط رياضي، سواء المنافسة مع الذات أو المنافسة في مواجهة العوامل الطبيعية، أو في مواجهة منافس وجها لوجه، أو المنافسة في مواجهة منافسين آخرين، وغير ذلك من أنواع المنافسة الرياضية.

هناك عدة تعاريف أهمها:

مفهوم1:يعتمد الباحثون في تعريف المنافسة بشكل عام على وصف عملياتها فهناك العديد من المفاهيم التي قدّمها هؤلاء الباحثين كتعريف للمنافسة ومن بين تلك المفاهيم التعريف الذي قدّمه "مورتون دويش"عام 1969 والذي أشار إلى أن المنافسة بصفة عامة هي "موقف تتوزع فيه المكافآت بصورة غير متساوية بين المشتركين أو المتنافسين وهذا يعني أن مكافأة الفائز في المنافسة تختلف عن مكافأة غير الفائز أو المنهزم".

وهذا التعريف الذي قدمه "دويتش" كان أساسا للمقارنة بين عمليتي المنافسة والتعاون على أساس أن التعاون على التنافس يقصد به أن المشاركين يقتسمون المكافآت بصورة متساوية أو طبقا لإسهامات كل فرد وليس كما هو الحال في المنافسة. (محمد حسن علاوي،2002،ص28).

مفهوم2:كذلك نجد من بين التعاريف التعريف الذي قدّمه "ماتيفان" وهو أن المنافسة هي "النشاط الذي يحصل داخل إطار المسابقة المؤقتة في نمط استعدادات معروفة وثابتة بالمقارنة مع الدقّة القصوى. (Matviev,1997,p23)

مفهوم3:ولاحظ "مارتينز" حسب ما ذكره "وانبيرغ غولد" عام 1997 أن المنافسة الرياضية هي "حالة يقوم خلالها شخصين أو أكثر بالتنافس والعمل للحصول على الجائزة أو أكبر حصة وتحقيق مستواه النخبوي. (P-swienberg,1997,p125)

مفهوم4:ويذكر الخولي عن محمد فضالي أنها رغم كل النقد الموجه للمنافسة ألا أنها مازالت الأساس الذي تقوم عليه الرياضة فهي تستخدم لرفع المستوى الصحي ولإضفاء الروح المعنوية العالية للأفراد ومن اجل التباهي أو التفاخر والاعتزاز القومي ،بل ويرى أن درجة حدّة المنافسة تتوقف على ثلاث عوامل هي:

- طبيعة المجتمع من حيث الميل للمنافسة.
- الحوافز المقدرة للمنافسة.
- استغلال المنافسة لرفع مستوى الأداء.

2-2- طبيعة المنافسة:

المنافسة أيا كان مستواها بدءا بمباريات الفصول في المدارس واللقاءات الحساسة في الدوري أو الكأس أو المباريات الودية أو مباريات الإعتزال أو التكريم والمباريات الودية الودية في المناسبات الوطنية أو لقاءات بروتوكولات التعاون الرياضي الخارجي ،فهي على كل حال منافسة مع تباين ظروف واشتراطات التنافس ،بالرغم من عدم ضرورة إحراز نتيجة معينة أو تأثير النتيجة في تحسين وضع الفريق المنافس في البطولة لكنها منافسة بكل المقاييس.

وتمتد ظروف المنافسة في أقل من دقيقة في المنافسات الفردية(سباحة ،ألعاب القوى) على الدقائق كما هو الحال في الجمباز والغطس إلى أكثر من ذلك ،كما هو الحال في كرة القدم والتي تمتد إلى ساعات في بعض لقاءات التنس والكرة الطائرة في الأشواط الحاسمة. (محمود عبد الفتاح،1995،ص422).

2-3- المنافسة الرياضية كعملية:

أشار "رايتر مارتينز"1994م إلى أنه لكي نستطيع الفهم الكامل للمنافسة الرياضية فإنه ينبغي علينا النظر إليها على أنها عملية"process" تتضمن العديد من الجوانب والمراحل في إطار مدخل "التقييم الإجتماعي".

وفي ضوء ذلك يعرف المنافسة الرياضية بأنها "العملية التي تتضمن مقارنة أداء اللاعب الرياضي طبقا لبعض المستويات في حضور شخص آخر على الأقل كما أشار "مارتينز"إلى أن هناك أربعة مراحل في إطار المنافسة الرياضية كعملية ترتبط كل منها بالأخرى وتتأثر بها وهي:

2-3-1-الموقف التنافسي الموضوعي:

إن الموقف التنافسي الموضوعي يعتبر بمثابة الشرط الأول لبدء عملية المنافسة ،فالموقف التنافسي الموضوعي ينبغي أن تتضمن مقارنة الأداء بمستوى معين ،ووجود شخص آخر على الأقل يستطيع أن يقوم بتقييم هذه المقارنة ،وعلى ذلك فهي حالة توافر المتطلبات فعندئذ يمكن لعملية المنافسة أن تبدأ. (أمين أنور الخولي،1996،ص204).

2-3-2-الموقف التنافسي الذاتي:

يعتبر الجانب الذاتي لموقف المنافسة بمثابة الوسيط لبعض العوامل مثل: إستعدادات الفرد واتجاهاته وقدراته، إضافة إلى عوامل شخصية أخرى متداخلة.(اسامة كامل راتب،1997،ص190)

حيث يتضمن الموقف التنافسي الذاتي إدراكات وتفسيرات وتقييمات اللاعب للموقف التنافسي الموضوعي ،ففي هذه المرحلة تلعب الجوانب الذاتية للاعب دورا هاما مثل قدرات اللاعب المدركة ومدى ثقته بنفسه ودافعيته ومدى أهمية المنافسة بالنسبة له ومدى تقديره لمستوى المنافس وغير ذلك من العوامل الشخصية والفروق الفردية الأخرى.(محمد حسن علاوي،2002،ص30-31).

وقد أشارت "دياناجل"1995م إلى أن سمة التنافسية والقلق التنافسي يمكن اعتبارهما من بين أهم العوامل الشخصية التي تؤثر بصورة واضحة على إدراكات وتقييم الفرد للمنافسة وهذا التقييم يعتبر بمثابة الموقف التنافسي الذاتي وهو الذي يحدد استجابة الفرد للمنافسة، فعلى سبيل المثال فإن اللاعب الذي يتميز بسمة التنافسية بدرجة عالية يميل إلى الاشتراك في المواقف التنافسية بالمزيد من الدافعية لتحقيق الإنجاز بدرجة أكبر من اللاعب الذي يتسم بدرجة أقل من سمة التنافسية.

2-3-3-الإستجابة :

مرحلة الاستجابة تتضمن إما الاستجابات الفسيولوجية مثل زيادة دقات نبضات القلب أو زيادة إفراز العرق في اليدين أو الاستجابات النفسية مثل الدافعية أو الثقة بالنفس ،أو الشعور بالتوتر أو القلق أو الضيق ،أو الاستجابات السلوكية التي تتمثل في الأداء أو السلوك العدواني مثلا.

2-3-4-النتائج:

والتي تتضمن النتيجة الظاهرة في الرياضة التنافسية وهي الفوز أو الهزيمة، ويرتبط الفوز والهزيمة بمشاعر النجاح والفشل ولكن العلاقة بينهما ليست علاقة أوتوماتيكية، أي أن النجاح لا يعني الفوز، كما أن الهزيمة لا تعني الفشل.

فقد يشعر اللاعب بالنجاح بعد أدائه الجيد بالرغم من هزيمته من منافس أقوى منه كما يشعر اللاعب بالفشل عقب أدائه السيئ بالرغم من فوزه على منافسه، ومشاعر النجاح والفشل وغيرهما من النتائج الحادثة لعملية المنافسة لا تنتهي عند هذا الحد بل تقوم بإحداث عملية تغذية راجعة نحو كل من الموقف التنافسي الموضوعي والموقف التنافسي الذاتي، حتى يتمكن بذلك التأثير على العمليات التنافسية التالية وبالتالي إمكانية التغيير في بعض العوامل الموضوعية أو الذاتية للموقف التنافسي.(محمد حسن علاوي،2002،ص31).

2-4-أنواع المنافسات الرياضية:

هناك أنواع مختلفة للمنافسة الرياضية فهناك التمهيدية و المنافسات الرئيسية(الرسمية).

2-4-1-المنافسة التمهيدية:

ويعتبر هذا النوع من المنافسات نوعا تجريبيا يستخدمه المدرّب لتعويد الرياضي على الشكل المبدئي للمنافسات، ويعتبر وسيلة من وسائل الإعداد المتكامل.

2-4-2-المنافسة الاختيارية:

وتستخدم المنافسة الاختبارية لغرض اختبار مستوى إعداد الرياضي ودراسة تأثير مراحل التدريب المختلفة على الحالة التدريبية، والتعرف على نقاط الضعف والقوة، ودراسة تركيب النشاط التنافسي، وبناءا على تحليل نتائج هذه المنافسة يتم التخطيط للبرنامج التدريبي للمرحلة المقبلة.

2-4-3-المنافسة التجريبية:

يتم خلال هذه المنافسة التركيز على نموذج المنافسة الرئيسية التي يشارك فيها الرياضي، وبصفة خاصة على الدور المطلوب منه خلال هذه المنافسة، وفي هذه الحالة يجب توفر كافة الظروف المشابهة للظروف الرئيسية بأقصى درجة ممكنة.

2-4-4-منافسات الانتقاء:

يتم بناءا على هذه المنافسة انتقاء الرياضيين وتشكيل الفريق في المنافسات الرسمية.

2-4-5-المنافسة الرئيسية:

تعتبر الهدف الرئيسي من المشاركة في المنافسات الرسمية هو تحقيق أعلى مستوى ممكن ويتحقق هلك من خلال التعبئة القصوى لكافة إمكانيات الرياضة البدنية و المهارية و الخططية والنفسية.(ابو علاء أحمد عبد الفتاح،1997،ص25-26).

2-5-نظريات المنافسة:

2-5-1-المنافسة كوسيلة للتدريب الفعّال:

إن المنافسة الرياضية عموما موجهة إلى تحسن التدريب، فهي تعتبر إذن كوسيلة خاصة للتدريب وعن طريقها تطوير والحفاظ على النتائج الجيدة.(rechard-alderman,p99)

2-5-2-المنافسة كشرط إيجابي:

على نهج "ألدرمان" المنافسة هي حافز يسمح للشخص التطور فهي إحدى الدوافع التي تسمح للشخص أن يصل إلى نتيجة مسرفة وبذلك تتطور.(JurgenweinécleK1997,p27)

2-5-3-المنافسة كوسيلة للتطور:

حالة الشخص في المنافسة تكون متعلقة مباشرة بما يحيط به، إذ سلوكات ومعاملات الفرد يمكن أن تتغير حسب معاملات رفقائه ،مدربين، منافسين، ومتفرجين.(rechard-alderman,p99)

2-5-4-المنافسة كوسيلة للتقييم:

تعتبر المنافسة كوسيلة لتقييم المستوى وفعالية التدريب وبالتالي يمكن ملاحظة مختلف جوانب المنافسة مثل:

- تقييم مستوى اللياقة البدنية والقدرات النفسية في حالة المنافسة.
- تقييم مدى الحفاظ على التقنيات المكتسبة خلال المنافسة.
- إيجاد حلول للمشاكل التقنية والتكتيكية أثناء اللعب.
- المقارنة بين مستوى النتائج المركبة ومستوى النتائج المحددة.(نبيل محمد ابراهيم،2004،ص3).

2-6- أهمية المنافسة الرياضية:

لم تكن الرياضة على هذا الشكل بل عايشت طبيعة الحضارات المختلفة، وإذا كان النشاط الرياضي في البداية شعائري فهو منذ القدم بأهداف خاصة لكل حضارة، رياضات السرعة عند الشعوب القديمة، الرياضات القتالية

عند السبارتياط Spartiates ،رياضة القوة عند المصريين، الرياضات التربوية عند اليونانيين، الديسبوت Despot عند الفرنسيين أو الرياضات الاستعراضية، سجلت وقتها وعبرت عن روح وتقاليد هذه الحضارات.
منذ القدم إلى يمنا هذا ومن المشرق إلى المغرب الحضارات خصصت دائما مكانة للنشاطات البدنية الموجهة نحو التجاوز واللعب إذا كانت الرياضة ظاهرة عامة في الزمان والمكان وإذا كانت هذه الظاهرة عرفت تجاوب دائم ،ذلك يؤكد على وجود متطلبات أساسية عند الإنسان.
يرى "مارتينز" الرياضة تعمل على إخراج أحسن ما نملك ، وكذلك أنه بدون منافسة ينعدم الإنتاج والابتكار.
ويرى أيضا أن المنافسة هي السعي وراء النجاح وتحقيق الأهداف المسطرة فالكثير من أفراد المجتمع الأمريكي يعملون على النجاح والفوز والتمكن من إلحاق الهزيمة بالغير والحصول على المكافأة أو تقسيمها.
من هنا فالفوز والنجاح عندهم هو إلحاق الهزيمة بالغير والحصول على المكافأة لهذا يلجأ أغلبية الرياضيين عندهم إلى الطرق غير القانونية من أجل الفوز .
للمنافسة دور كبير في التحضير حيث أن أغلبية الرياضيين يستعملون المنافسة كدافعية إيجابية للتحضير من أجل الاستمرار في تجديد المواهب وتطوير المهارات.
وكما أشار الخولي عام 1996 انطلاقا من أعمال "أولاند سلي" كثيرا ما يعمد الناس إلى إخفاء مشاعر التنافس وعدم إبرازها بوضوح في الحياة اليومية، لكن الرياضة لا تستهجي هذه المشاعر بل تبرزها وتضعها في إطارها الاجتماعي الصحيح، بل وتعمل على تهذيبها وضبطها بالقيم والمعايير الخلقية للرياضة كالروح الرياضية
أن الناس يشتركون في الرياضة، يتوقعون المنازلة أو المسابقة أو التباري، فهي كلها مضامين تندرج صمن مفهوم التنافس
وهذا ما دعي "فاندروزاج" إلى التساؤل على مدى تنظيم الجماعة للمشاركة في الرياضة في سبيل غناء خصائصها الأولية.
ويبدو أن الإجابة الأسلم أن ما يحدث في هذا الصدد بغض النّظر عن النكهة إنما يتم باللاوعي في غالبه ،أ قصد تنتاب الجماعة بعض المشاعر كالرغبة في التفاعل عبر الرياضة، ولكن في غالب الأحيان ،فأنهم لا يعطون اعتبارا لنمط هذا التفاعل.(أمين انور الخولي،1996،ص204).

2-7-أوجه الاختلاف بين المنافسة والتدريب:

تنحصر أوجه الاختلاف بين المنافسة والتدريب فيما يلي:

- تحتل المنافسة أهمية كبيرة، تفوق أهمية الحصة العادية لدى اللاعبين، نتيجة أنه يحضرها في الغالب متفرجين يفوق عادة الجمهور الموجود خلال الحصة العادية.
- تعتبر المنافسة المجال الحقيقي لاختبار صحة اللاعبين.
- نتائج المنافسة تسجل بشكل رسمي، بخلاف عمليات التسجيل التي تحدث أثناء الحصة العادية.
- يترتب على الأداء في المنافسات الحصول على مراتب مشرفة، الأمر الذي يظهر قيمة المنافسة.

- يوجد دائما في المنافسات خصم أو منافس.
- نتائج المنافسة عبارة عن ثمار التدريب.(عزت محمد الكاشف،1991،ص12).

2-8-الإعداد النفسي للمنافسة:

يعتبر الإعداد النفسي من الظواهر الأساسية في الحقل الرياضي وفي جميع الأشكال الرياضية، ويلعب هذا النوع من الإعداد دورا كبيرا في زيادة الإنجاز أو نقصانه، ومن خلال التجربة والملاحظة توضح بشكل كبير أنه على الرغم من النقص في الإعداد البدني والتكتيكي عند اللاعب إلا أنه بين الحين والآخر يحقق انتصارا كبيرا غير متوقع من قبل، وقد ارجع الباحثون هذا الانتصار إلى العامل النفسي المتمثل بقوة إرادة الفريق أو اللاعب وتصميمه على مواصلة العمل للوصول إلى نتيجة طيبة.(كمال يحي الريفي،2004،ص116).

ويفسر علماء النفس عدم قدرة اللاعبين على تحقيق الفوز والنصر والنجاح بعدم وجود الحافز أو الدافع لديهم، وبعض الأحيان تكون الحالة الانفعالية لديهم زائدة عن الحد المعقول، ولذا كان من الضروري تهيئة اللاعبين وإعدادهم الإعداد النفسي السّليم.(يحي اسماعيل الحلوي،2004،ص145).

2-8-1-تدريب وتنظيم الطاقة النفسية للمنافسة الرياضية:

في البداية يجب أن نوضح العلاقة بين الطاقة النفسية والطاقة البدنية، حيث أن اللاعب يحتاج إلى تنظيم الطاقة البدنية من خلال التحكم في حمل التدريب وشدة الحمل وحجم الحمل وفترات الراحة، ويتضح ذلك في تنظيم السرعة في مسابقات الجري أو السباحة، فإنه يمكن تنظيم الطاقة النفسية من خلال مساعدة اللاعب في التمرين للسيطرة على أفكاره وانفعاله.

2-8-2-أهمية الإعداد النفسي للمنافسة:

يمكننا تلخيص أهمية الإعداد النفسي للمنافسة فيما يلي:

- تشكيل جو ملائم مع خلق جو ملائم لتحسين النتائج.
- خلق الحيوية وخاصة العوامل العاطفية التي تساعد على الفوز.
- دعم اللاعبين في تحقيق النتائج.
- الأخذ بعين الاعتبار بعض العوامل الخاصة بالجو العام قبل المنافسة وأثناء المنافسة (سلوك المتفرجين، الصحافة، الحكام.....)
- التحضير النفسي للمنافسة شيء رئيسي وأساسي لكل رياضة تنافسية فالمدرّب يستعمل هذا النوع من التحضيرات لتهيئة اللاعبين نفسيا وكذلك خلق الجو الدافعية والانسجام والثقة في قدراتهم على تحقيق النتائج المرضية. (محمد عادل،1965،ص67).

2-9-الخصائص النفسية للمنافسة الرياضية: (اسامة كامل راتب،2000،ص159).

تتميز المنافسة الرياضية بمجموعة من الخصائص التي يمكننا ذكر البعض منها فيما يلي:

2-9-1-مساهمة المنافسة الرياضية في الإرتقاء بمستوى الأجهزة الحيوية للاعب:

إن إعداد اللاعب للمشاركة في المنافسة الرياضية يتطلب ضرورة الارتقاء بجميع الأجهزة الوظيفية للجسم (الجهاز العضلي، الجهاز الدوري، الجهاز العصبي، والجهاز التنفسي) وبالتالي الارتقاء بمستوى جميع الوظائف البدنية والحركية والعقلية والنفيسة، حتى يستطيع اللاعب استخدام هذه الوظائف المختلفة بأقصى قدر من الفاعلية لتحقيق أفضل ما يمكن من مستوى الإنجاز.

2-9-2- المنافسة الرياضية تثير الاهتمام والتشجيع:

نادرا ما يكون في حياة الفرد أو الجماعة ما يحظى بالكثير من الاهتمام والثناء والتشجيع والاعتراف مثلما يحدث في مجال المنافسة الرياضية وخاصة على المستوى القومي والدولي والعالمي، وكثيرا ما يلاحظ اهتمام القيادات العليا في الدولة بالمنافسات الرياضية ونتائجها ويواظبون على حضورها ورعايتها وخاصة في حالات النجاح والفوز في هذه المنافسات الرياضية.

2-9-3- المنافسة الرياضية تحدث بحضور المشاهدين:

تتميز المنافسات الرياضية بحدوثها في حضور جماهير المشاهدين الأمر الذي قد لا يحدث في كثير من فروع الأنشطة الإنسانية الأخرى بالإضافة إلى العدد الهائل من المشاهدين الذين يحضرون المنافسات الرياضية في بعض الأنشطة الرياضية ذات الشعبية الجارفة ككرة القدم مثلا والذي قد يقدر بم يقارب من مئة ألف مشاهد، ,يختلف تأثير المشاهدين على اللاعبين إيجابا أو سلبا طبقا للعديد من العوامل.

2-9-4- تجرى المنافسة طبقا لقوانين ولوائح وأنظمة معترفة بها:

تجرى المنافسات الرياضية طبقا للقوانين واللوائح والأنظمة المعترف بها والتي تحدد الأسس والقواعد المختلفة للجوانب الفنية والتنظيمية لأي نشاط، وبذلك تجبر اللاعبين والفرق الرياضية على احترامها والعمل بمقتضاها ومن ناحية أجرى تضمن المقارنة العادلة والتنافس الشريف المتكافئ بين المستويات بعضها بالبعض الأخر.

2-9-5- المنافسة نوع هام من العمل التربوي :

ينبغي أن لا ننظر إلى المنافسة الرياضية على أنها نوع من أنواع الاختبار والتقييم لعمليات التدريب الرياضي والإعداد الرياضي المتكامل فحسب، ولكنها، أيضا نوع هام من العمل التربوي الذي يحاول فيه المدرب الرياضي اكساب اللاعب الرياضي العديد من المهارات والقدرات والسمات الخلقية واللاإرادية ومحاولة تطوير مختلف السمات الايجابية.

2-10- طرق تنمية الصفات النفسية للمنافسات الرياضية:

يتطلب العمل التدريبي الهادف إلى تحقيق النتيجة الرياضية، وعلى الرياضي التصميم على تحقيق الهدف والإصرار والحزم والتمالك النفسي وغيرها، وتجري تنمية الصفات النفسية بطريقتين:

- تنمية الصفات النفسية بصورة عفوية.
- تنمية الصفات النفسية بصورة واعية.

وفي بعض الحالات يتم تحسين وبناء الصفات النفسية عن طريق العمل التدريبي بصورة عفوية عندما لايهمّ المدرب في التفكير في تنمية الصفات النفسية بوجه خاص أثناء تدريب الرياضيين ولكن مازال بعض المدربين يفضلون أثناء تنظيم التدريب عادة المزيد من الإهتمام والاعتناء لمسائل تطوير عناصر اللياقة البدنية وتحسين التكتيك لأداء الحركات الرياضية وتدريب وتطوير المعارف التكتيكية، ولا يأخذون في اعتبارهم كيف تتطور الصفات النفسية.

لذلك فمن الممكن أن تتطور الصفات النفسية من خلال تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية مثل تطوير الإرادة من خلال تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية منة خلال تمرينات القوة وهكذا، وفي حالات أخرى تجرى تنمية الصفات النفسية بصورة واعية ويبدأ المدرب في مخطط عملية الإعداد النفسي حالة حال التخطيط بين عملية الإعداد البدني والمهاري والتكتيكي وبشكل هادف.

لذلك يجب أن تكون العملية التدريبية والتحضير النفسي وحدة متكاملة ويجب أن تكون تنمية الصفات النفسية مضمونا دائما للعملية التدريبية.(مهند حسين البنشاوي و احمد ابراهيم،2005،ص237).

2-11- تحليل الأداء التنافسي للرياضي:

يعتبر الأداء التنافسي للرياضي هو محصلة جميع عمليات الإعداد البدني و المهاري و الخططي والنفسي، لذا فإن تحليل الأداء التنافسي للرياضي ومدى فاعليته يعتبر من العمليات الهامة التي يمكن الاسترشاد بنتائجها في غضون عمليات التدريب الرياضي.

فمن خلال ذلك التحليل يمكن التعرّف على نقاط الضّعف والقوة في مستوى الرياضي وكذا التخطيط السليم للأداء التنافسي النموذجي الذي يتلاءم مع إمكانات وظروف الرياضي، ويعتبر تنفيذ ذلك من الناحية العملية من العمليات السهلة لأنشطة الحركة الوحيدة المتكررة والقوة المميزة بالسرعة.(نبيل محمد ابراهيم،2004،ص02).

2-12- المظاهر السلبية للمنافسة الرياضية:

قد ينظر البعض إلى المنافسة الرياضية من حيث أنها صراع يستهدف والتفوق على الآخرين كما يرى المتنافس في منافسيه خصوما له.

كما قد ينظر البعض إلى المنافسة الرياضية نظرة فيها الكثير من المغالاة عندما لا يرون في المنافسات الرياضية سوى السبق الجنوني لتسجيل الأرقام والتفوق والفوز، ويتناسون أن الوصول إلى المستوى الرياضي العالي جانب هام من الجوانب التي يسعى إليها اللاعب ويسعى إليها المجتمع ولكنها بطبيعة الحال ليست الهدف الأوحد.

وقد تكون للمنافسة الرياضية بعض الجوانب السلبية حيث تتسم بالعنف الزائد، والعدوان والاضطرابات الانفعالية للمتنافسين، أو حينما يحدث اختلاف بين المتنافسين يختلفون فيه اختلافا كبيرا مما يجعل الفوز أو النجاح مقصورا على فريق معين منهم، أو حينما ينقلب التنافس الرياضي إلى تنافس عدواني أو صراع من أجل الوصول إلى الصدارة.

وينبغي علينا مراعاة أن الطابع الذي تتميز به المنافسات الرياضية إذا ما أحسن استثماره وإذا ما تم في حدود الأسس والقواعد التربوية التي تؤكد ضرورة الالتزام بقواعد الشرف الرياضي والّعب النّظيف وقبول الأحكام والتواضع وعدم الغرور، فإنه يصبح من أتم القوى المحرّكة التي تدفع الأفراد إلى ممارسة النشاط الرياضي والتي تحفّزهم للوصول إلى المستويات العالية.(محمد حسن علاوي،2002،ص35).

3 اللياقة البدنية:

3-1- لمحة عن التحضير البدني:

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

فعلى الرغم من قلة المعلومات عن الإنسان القديم إلا أن هناك اتفاق على أن المجتمعات الأولى لم تكن بحاجة إلى فترة زمنية لمزاولة الأنشطة الحركية المختلفة أو التدريب عليها.

وبمرور المجتمعات البشرية في سلم التطور الحركي وتعاقب الأجيال لفترة طويلة ازدادت الحاجة إلى مزاولة الفرد ألعاب وفعاليات حركية مختلفة، حيث اهتمت الحضارات القديمة بالرياضة، ومما أكتشف في مقابر بني حسن، ومقابر وادي الحلو، والمعبد بجوار بغداد، وحضارة ما بين الرافدين لدليل واضح على العناية الكبيرة بالكثير من الفعاليات البدنية التي تشبه إلى حد كبير ما يمارسه الفرد من ألعاب وفعاليات رياضية في عصرنا الحاضر.

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

3-2- مفهوم التحضير البدني في ألعاب القوى:

ونقصد به كل الإجراءات والتمرينات والطرق التدريبية التي ينتهجها المدرب ويتدرب عليها الرياضي ليصل إلى قمة لياقته البدنية وبدونها لا يستطيع الرياضي أن يقوم بالأداء المهارى المطلوب منه وفقا لمتطلبات اللعبة ويهدف الإعداد البدني على تطوير الصفات البدنية من قوة، سرعة ،تحمل ومرونة.(R.telman,Jasimon,1991,P53)

ويهدف التحضير البدني في العاب القوى إلى إعداد اللاعب بدنيا، وظيفيا، نفسيا ، ما يتماشى مع مواقف الإعداد المتشابهة في نشاط ألعاب القوى، والوصول به إلى حالة التدريب المثلى عن طريق تنمية القدرات البدنية الضرورية للأداء التنافسي. (حسن السيد ابو عبدة، 2001،ص35).

3-3- أنواع التحضير البدني:

تعتبر مدة التحضير البدني أهم فترة من فترات المنهاج السنوي بأهدافها الخاصة والتي تحاول أن تحققها خلال فترة معينة.(ابو العلاء عبد الفتاح و ابراهيم شعلان،1994،ص367).

فعليها يترتب نجاح أو فشل النتيجة الرياضية والفوز في المنافسات فمن الأهداف العامّة لهاته الفترة التي تحاول تحقيقها هي تطوير الحالة البدنية للرياضيين طريق تنمية وتحسين صفاتهم البدنية العامة والخاصّة ،بالإضافة إلى الجانب البدني فإن هذه الفترة تحاول أن تصل بالرياضي إلى الأداء المهارى العالي واكتسابه الكفاءة وتطوير وتثبيت الصفات الإرادية والخلقية لدى الرياضيين. (Aped najem,1998,p19)

ويقسم الإعداد البدني إلى قسمين أساسيين وهما كالآتي:

3-3-1- مرحلة الإعداد البدني العام:

وفقا للهدف منه ونوعية العمل بها تشتمل هذه المرحلة على التمرينات العامة، ويزداد فيها حجم العمل بدرجة كبيرة ما بين (70%-80%) مندرجة العمل الكلية.

تهدف التمرينات خلال هذه المرحلة إلى بناء قوام سليم للاعبين، وتستغرق هذه المرحلة من الإعداد (2-3) أسابيع، ويجري التدريب من (3-5) مرات أسبوعيا.

تحتوي هذه المرحلة مجموعة من التمارين تخص جميع أجزاء الجسم والعضلات, بالإضافة إلى التمرينات الفنية والتمارين بالأجهزة والألعاب الصغيرة.(مفتي ابراهيم حماد،1998،ص 39).

ومن ناحية أخرى تحتوي هذه المرحلة على جميع الجوانب المختلفة لإعداد الرياضي بصفة شاملة, إلا أن النسب تتفاوت وفقا لهدف تلك المرحلة.

ومما تقدم فان هذه المرحلة تهدف إلى تطوير الصفات البدنية العامة للرياضي.(طه اسماعيل واخرون،1989،ص29.27).

3-3-2- مرحلة الإعداد الخاص:

تستغرق هذه المرحلة فترة ما بين (4-6) أسابيع وتهدف إلى التركيز على تمارين الإعداد الخاص بالرياضة من حيث الشكل والمواقف بما يضمن معه متطلبات الأداء التنافسي وتحسين الأداء المهارى, وتطويره, واكتساب الرياضيين الثقة بالنفس.

إن محتويات مرحلة الإعداد الخاص برياضة العاب القوى تتضمن عناصر اللباقة البدنية الخاصة باللعبة ,مع التركيز بدرجة كبيرة على الأداء المهارى.

فالعمل في هذه المرحلة يكون موجها بدرجة كبيرة نحو تحسين الصفات البدنية الخاصة وإتقان الجوانب المهارية للعبة استعدادا لفترة المنافسات.(مفتي ابراهيم حماد،2001،ص145).

3-3-3- خصائص الإعداد البدني الخاص:

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

- يهتم الإعداد البدني الخاص بعناصر اللياقة البدنية الضرورية والهامة في نوع الرياضة الممارسة.
- إن الزمن المخصص للإعداد البدني الخاص أطول من الزمن المخصص للإعداد البدني العام.
- الأحمال المتخصصة تتميز بدرجات أعلى من تلك المستخدمة في فترة الإعداد البدني العام.
- كافة التمرينات المستخدمة ذات طبيعة تخصصية تتطابق مع مايحدث في المنافسة الرياضية لنوع الرياضة الممارسة.
- تستخدم في هذه المرحلة طرق التدريب الفتري والتكراري.(مفتي ابراهيم حماد،2001،ص41)

3-3-4 مرحلة الإعداد للمنافسات:

تستغرق هذه المرحلة من(3-5 أسابيع) وتهدف إلى تثبيت الكفاءة للاّعبين، مع العناية بالأداء المهاري. تحت ضغط ما مع الإكثار من تمرينات المنافسة والمشاركة في المنافسات التجريبية.

إن حجم العمل التدريبي في هذه المرحلة يأخذ النصيب الأكبر .(طه اسماعيل واخرون،1989،ص35).

3-4- التحضير النفسي لرياضي ألعاب القوى:

إن عملية التدريب عملية مبنية على أسس علمية وهي ذات شقين لا ينفصلان عن بعضهما البعض الشق التعليمي: ويشمل الإعداد البدني والتكتيكي.

الشق النفسي التربوي: هذا الشق له أهميته مثل الشق التعليمي تماما، فالإعداد النفسي يسرّع عملية تكوين الإمكانات النفسية الضرورية باستعمال الإجراءات النفسية المختلفة.(محمد حسن علاوي،1985،ص26)

وإذا تتبعنا بدقة منافسات ألعاب القوى الحديثة وما يبذله الرياضي من جهد بدني وعصبي وما يرافق ذلك من انفعالات مختلفة ،وإذا اطلعنا على طريقة تدريب الرياضي و إعداده من حيث الحجم والشدة وعرفنا الضغوط النفسية الواقعة عليه من جراء حساسية اللّعبة وأهمية المنافسة ،وذلك من خلال إعداد الرياضي إعدادا سليما وعلميا من أجل أن نستطيع مجابهة كل السلبيات والتغلب عليها وإحراز الفوز المنشود، وعند الحديث عن موضوع الإعداد النفسي علينا أن نتذكر النقاط التالية:

أولا: لا نقصد بهذا إعداد الكلمات الحماسية والخطب الرنانة التي يطلقها المدرب لإثارة حماس الرياضيين وجعلهم يتقاتلون من أجل تحقيق الفوز بأي ثمن.

ثانيا: لقد أصبح موضوع الإعداد النفسي في ألعاب القوى أحد العناصر الأساسية للّعبة.

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

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

تتمثل الخصائص النفسية لرياضي العاب القوى في الخصائص الخلقية وفي الطباع وفي مستوى المشاعر وروع العمل والعقلانية...الخ

ومن جهة أخرى تتمثل في التوازن الانفعالي، فلا بد من مراعاة هذان العاملان تجاه السوابق العائلية المدرسية والاجتماعية لرياضي ألعاب القوى فالتوازن الانفعالي يتجلى من خلال القدرة على السيطرة على الدوافع والإنفعالات.

عموما أبطال العالم العدوانيون قادرون على تحويل عدوانيتهم إلى تصارع وبهذه الطريقة قادرون على الاستجابة بشكل هادف في مواقف غير منتظرة والمحافظة والتحكم بشكل سريع والتقييم بدقة لقائهم وطريقة لعبهم وكذا تحمل قرارات الحكام وتجاوزات الجمهور والخروج بنتائج إيجابية من الهزيمة وفضلا عن ذلك مع تطور المعاناة البسيكولوجية.(حنفي محمود مختار،1988،ص54.63).

3-5- أهمية التحضير البدني لرياضي العاب القوى:

إن اللياقة البدنية لها الأثر المباشر على مستوى الأداء الفني للرياضي وخاصة أثناء المنافسات ،لذلك فإن التدريب على اللياقة البدنية يكون أيضا خلال التدريب المهاري و التمرينات التي تنمي الصفات البدنية للرياضي تعتبر جزءا ثابتا من برنامج التدريب طول العام فأثناء فترة الإعداد تعطى أهمية كبرى للتدريب البدني العام الذي ينمي صفات السرعة ،القوة، التحمل، الرشاقة، المرونة أما أثناء فترة المنافسات فتقل هذه التمرينات ولكن لا تهمل، تعطي التمرينات البنائية الخاصة من منتصف فترة الإعداد وخلال فترة المنافسات الرسمية.

وإذا ما قارنا الوقت الذي تستغرقه فترة الإعداد بالوقت الذي تستغرقه فترة المنافسات نجد أنها غير متناسبتين نظرا لطول مدة فترة المنافسات عن فترة الإعداد وهناك صفات بدنية كالسرعة مثلا لا يتمكن الرياضي من تحسينها بالدرجة المطلوبة خلال فترة الإعداد لذلك فإنه يتحتم أن تستمر التمرينات التي تعمل على تحسين سرعة الرياضي خلال فترة المنافسات أيضا، ولقد ثبت علميا أن السرعة لا تبقى ثابتة بل إن الرياضي يفقد سرعته إذا لم يتدرب عليها باستمرار بهدف تحسينها ،ومن هنا فقد أصبح لواما على المدرب أن يستمر في تدريب الرياضيين بغرض تحسين سرعتهم أو على الاحتفاظ بها خلال فترة المنافسات.

ولقد أثبتت البحوث التي أجريت أن الصفة البدنية الواحدة كالسرعة مثلا تتحسن أسرع إذا كان التدريب يشمل أيضا تمرينات تعمل على تنمية الصفات البدنية الأخرى كالقوة والتحمل في نفس الوقت ،بالعكس فإن العمل والتركيز على تنمية صفة بدنية واحدة أثناء التدريب لا يأتي بالأثر السريع المطلوب لذلك فإن من واجب المدرب أن يراعي هذه العلاقة بين تنمية الصفات البدنية المختلفة عن ما يهدف إلى تنمية صفة بدنية واحدة. (حنفي محمود مختار،1988،ص54.63).

3-6- اللياقة البدنية:

3-6-1 مفهومها:

مما لاشك فيه أن اللياقة البدنية تلعي دورا هاما في حياة الفرد العادي لأداء الأعمال اليومية بسهولة ويسر، أما الفرد الرياضي فهو يحتاج إليها بشكل أكثر تحديدا طبقا لمتطلبات النشاط الرياضي الممارس، حيث تختلف محددات الياقة البدنية باختلاف النشاط والين والجنس.

وقذ عرفها "إبراهيم احمد سلامة"(1999-2000) نقلا عن "نيكسون وجويت" ، أنها" القدرة العضوية للفرد للقيام باعماله اليومية المضادة دون التعب المفرط مع بقاء احتياطي من الطاقة و القوة الكافية لمواجهة متطلبات طارئة و مفاجئة". (إبراهيم أحمد سلامة،1999-2000،ص105).

ويرى" مفتي إبراهيم" (2004) بأنها " مقدرة يتسم بها الفرد تتمكن من خلال أجهزته الفسيولوجية من الوفاء بمتطلبات بعض الواجبات البدنية و الحياتية بكفاءة و فاعلية". (إبراهيم سالم السكار و اخرون،1998،ص35).

3-7اللياقة البدنية العامة:

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

3-8اللياقة البدنية الخاصة:

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

اتفق العديد من المراجع أحمد فؤاد الشاذلي (1995) ، امر الله البساطي (1998) ، محمد عبد الرحيم اسماعيل (1998) على ان عناصر اللياقة البدنية (القوة – التحمل – القدرة – السرعة – المرونة – الرشاقة – التوافق – التوازن – الدقة).

3-9 عناصر اللياقة البدنية:

3-9-1 القوة العضلية:

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

وعرفها : محمد جابر بريقع"و "إيهاب فوزي البدوي"(2005) أنها "قدرة العضلات على انتاج أقصى من القوة وتقاس بالقدرة على اداء التكرار واحد من تمرين يأقصى مقاومة".(أحمد فؤاد الشاذلي،1995،ص55).

وعرفها " مفتي إبراهيم" (2002) أنها " المقدرة أو التوتر الذي تستطيع عضلة أو مجموعة عضلية أن تنتجها ضد مقاومة في اقصى انقباض إرادي واحد".(مفتي ابراهيم حماد،2002،ص60).

وعرفها كل من "كمال عبد الحميد" و " محمد صبحي"(1997) أنها " قدرة العضلات على مواجهة مقاومات خارجية تتميز بارتفاع شدتها.

ويعرفها "يحي السيد" (2002) نقلا عن "زاتسيورسكي" أنها" قدرة العضلة على التغلب على مقاومة خارجية أو مواجهتها".(يحي السيد الحاوي،2002،ص71).

حيث تختلف أنواع المقاومات الخارجية التي يمكن للعضلة أو العضلات التغلب عليها أو مواجهتها وفقا للنشاط الممارس.

وتتمثل اهمية القوة العضلية في حياتنا في الاسباب الأتية:

- تقليل فرص الإصابة.
- الوقاية من ألم الظهر والتخلص منه.
- الوقاية من تشوهات القوام.
- تحسن من قوة العظام وقوة العضلات والاوتار والأربطة.
- تسهم في إنجاز اي نوع من أنواع الأداء البدني أو المهارى أو الخططي في أي رياضة، وبصفة خاصة المهارات التي تتطلب إحدى أو بعض عناصر اللياقة البدنية.
- القوة مقياس اللياقة البدنية.

3-9-2 التحمل Endurance :

يعتبر التحمل العضلي من عناصر اللياقة البدنية الرئيسية في معظم الأنشطة البدنية ، فهو عنصر هام لجميع الالعاب الرياضية، كمسابقات الميدان و المضمار (ألعاب القوى)،(والسباحة و الجمباز و التمرينات و غيرها).

وعرفه "محمد صبحي "(2001) نقلا عن "لارسون" و "يوكم" بأنه " قدرة الفرد على الاستمرار في بذل جهد متعاقب مع إبقاء المقاومة على المجموعات العضلية". (محمد صبحي حسانين،2001،ص81).

كما عرفه "محمد جابر برقيع" و "إيهاب فوزي البديوي" (2005) على انه " قدرة العضلة على الاحتفاظ بانقباض مستمر أو انقباضات متكررة على مدار زمن طويل ، ويقاس بعدد تكرارات الحركة أو المهارة).(محمد جابر برقيع ، إيهاب فوزي البديوي، 2004،ص75).

و تتمثل أهمية التحمل في انه هام وضروري في إكساب اللاعبين عناصر اللياقة البدنية الاخرى.

3-9- القدرة العضلية:

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

وينظر البعض إلى القدرة العضلية على انها مرادفة للقوة المميزة للسرعة، بينما ينظر البعض اخر اليها على انها مرادفة للقدرة الانفجارية. وتشير القدرة العضلية الى الجهد الناتج عن القوة العضلية لفترة قصيرة من الزمن او الانقباض العضلي المتفجر.Explosive Power ويوضحها البعض على انها قدرة العضلة في العمل ضد مقاومات مختلفة تتطلب درجة عالية من سرعة الاداء.

وعرفها البعض على انها " قدرة العضلة على انجاز أقصى قوة في زمن ممكن".

ويرى " دانيال"(1985) بأنها " القدرة على بذل اقصى قوة أثناء الحركات التي فيها سرعة عالية ". (Danial D.Arheim,1985,p120).

وعرفها كل من "عبد العزيز النمر" و "ناريمان الخطيب"(2005) بأنها " المقدرة على بذل اقصى قوة في اقل زمن ممكن".

حيث يتم تنميتها بزيادة عنصري القوة و السرعة، فبزيادة القدرة فانه يمكن انجاز قوة أكبر في زمن اقل. ويراعى ان تكون سرعة الأداء في تدريبات القدرة مماثلة لسرعة الاداء في المنافسات الفعلية ، لان اداء تدريبات القدرة العضلية ببطء يقلل من تأثير التدريب.

وتعتبر الحركات المتصفة بالقدرة مفيدة في اغلب الرياضات مثل الغطس ، أو الوثب الطويل ، أو قذف القرص او اي حركة رمي الكرة.

3-10 تصنيف الصفات البدنية:

نميز في الصفات البدنية ، قدرات اللياقة البدنية، القدرات التوافقية و المرونة.

قدرات اللياقة : تتوقف على أنظمة انتاج الطاقة.

القدرات : تتوقف على سيرورة المراقبة و القيادة على مستوى الجهاز العصبي المركزي.

المرونة ك تتوقف على التركيبات المفصلية و العضلية.

3-11- قدرات اللياقة البدنية:

3-11-1 المداومة:

تعرف: " تمثل المداومة القدرة على المقاومة التعب الناتج عن الجهد العضلي (أرفن هاهن)". (محمد عبد المالك،2000،ص86).

ويعرفها "جون كاليا " بأنها،" القدرة على الحفاظ على شدة لأطول مدة ممكنة". وهذا ما يدفعنا غلى تحديد نمطين للمداومة.

أ-المداومة الفيسيولوجية:

هي الحد الحفاظ على جهد بدني قبل ظهور التعب و الدي اساسا ينتج من :

* انخفاض مخزون المصادر الطاقوية.

* ارتفاع الحرارة.

*الجفاف من السوائل.

* حامض اللبن.

ب- المداومة النفسية :

الحد للمداومة المرتبطة بظاهرة تذوق المجهود للرياضي. (Jean Luc Cayla Manuel,2007,p 115).

3-11-2 القوة:

أ- تعريف:

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

في اطار التدريب الرياضي من المهم ان نحدد انماط القوة.

ب- أنماط القوة:

القوة القصوى: هي اكبر قوة للرياضي القادر على حصول عليها بواسطة التقلص العضلي في حالة القوة القصوى ن التي تعني الحمولة القصوى التي يستطيع الرياضي التغلب عليها (حملها أو تحريكها) بالنسبة للقوة القصوى هذه توافق الحمولة القصوى التي تكون ضد شيء يمكن مواجهته بحيث يبقى ثابت وأخيرا القوة القصوى الموافق للقوة القصوى التي نستطيع انتاجها خلال تمدد العضلة (نبطئ حركة دون القدرة على توقيفها أو إعاقتها).

قوة السرعة: (الاستطاعة القصوى) هي العلاقة المثالية بين القوة و السرعة. في المجال الرياضي و التي توافق السرعة القصوى التي بواسطتها يستطيع الرياضي تحريك حمولة ما.

نجدها في جميع الرمي و مختلف القفز و الجري (اين تكون الحمولة موافقة لوزن الجسم).

قوة المداومة: هي القدرة على الحفاظ على نفس المستوى للقوة لأطول مدة ممكنة (في حالة حركة ثابتة) او على تكرار اقصى عدد من المرات لنفس الحركة دون خسارة في القوة. (IDEM. Jean Luc ,Cayla,2007,p113).

كما يرى فاينك (1986) انه لا يمكن تعريف القوة التي تجمع في ان واحد جوانب بدنية و نفسية بدون ملاحظة أشكال ظهور هذه القوة وأنواع تقلص و عمل العضلات.

لكن لدراسة ما سوف سنعتمد تعريف القوة بأنها " قدرة الانسان النفسية و البدنية للتغلب على مقاومات أو على الأقل التصدي لها عن طريق التوتر العضلي". (محمد عبد المالك،2000-2001،ص162).

ج- تصنيف القوة:

في الممارسة الرياضية ، نادرا ما تظهر اللياقة البدنية بشكل صافي او منعزل ، لكنها تظهر بأشكال مركبة:

*** القوة القصوى:**

أ- تعريف: تمثل القوة القصوى أكبر قوة يمكن للجهاز العصبي العضلي إظهارها اثناء تقلص ارادي اقصى (ايلجا و مانفردت لت لتر 1990).

ب- مجال و كيفية ظهور القوة القصوى: تظهر القوة القصوى حسب يوهانس و إينجبرج (1985) خاصة عند حاملي الاثقال ، المصارعين و راميي المطرقة. أما إيلجيا وما نفرد لتزيلتر يوسعان مجال ظهور القوة القصوى الى اختصاصات رياضية اخرى التي تظهر فيها بأشكال مختلفة فحاملي الاثقال و راميي الجلة يمتلكون مستوى عالي للقوة القصوى للعضلات الباسطة للذراع. أما عدائي السرعة و رياضيي القفز ، دراجي السرعة و الكيلومتر و كذا متزحلقي السرعة على الجليد يحتاجون بالأخص الى القوة القصوى للسباق و الفخذ و الذراع و الجذع و لقد تم التحصيل على هذه النتائج عن طريق استعمال الطبوغرافيا العضلية. (محمد عبد المالك،2000-2001،ص163).

ج- العوامل المؤثرة في القوى القصوى:

- المقطع الفيسيولوجي للعضلة: المقطع الذي يمر بكل الألياف.

– التوافق المابين العضلي : مساهمة عدة عضلات في حركة معينة.

– التوافق العضلي الداخلي: القدرة على تنشيط أكبر عدد ممكن من الوحدات الحركية (اللوحات الحرة).

***قوة السرعة:**

تعريف: قوة السرعة (القوة المميزة بالسرعة) عبارة عن قدرة التغلب على مقاومات بأكبر سرعة ممكنة.

مجال وكيفية ظهور قوة السرعة: قوة السرعة صفة اكثر من يحتاج اليها هم عداؤو السرعة، المختصون في القفز بكل أنواعه، ممارسو الرياضة الجماعية ممارسوا التامبولين متزحلقو السرعة على الجليد و كذلك الملاكمون.

في حالة ما تردد هذا الشكل من القوة عبر الزمن مثل ما هو الحال عليه في قفزات الصد و الهجوم في كرة الطائرة اثناء اربع او خمس اشواط ، فان المداومة المناسبة تصبح ضرورية . الأمر في هذه الحالة بمداومة قوة السرعة.

العوامل المؤثرة في قوة السرعة:

القوة القصوى: تعتبر القوة القصوى ، المركبة الاساسية القوة السرعة و هي تتوقف على المقطع العرضي للعضلة.

قوة الانطلاق: تمثل قوة الإظهار السريع القوة كبيرة جدا في بداية التقلص العضلي و تتوقف على هذه العملية على العد الاقصى للوحات الحركة المتداخلة في بداية التقلص و التي ينتج عنها قوة ابتدائية عالية.

القوة المفجرة (force explosive): هي المقدرة على انجاز أكبر تزايد للقوة (تصاعد القوة) في اقصر زمن و هي تتوقف على سرعة تنشيط الوحدات الحركية المتصلة بالألياف السريعة (الالياف البيضاء) فالعضلات الباسطة للذراع مثلا تحتاج بين 40 الى 60 ميلي ثانية للتقلص كليا.(فاينك1986).

*** مداومة القوة:**

تعريف: مداومة القوة عبارة عن قدرة تجمع بين القوة و المداومة و تمثل قوة الرياضي على انجاز نتائج للقوة أثناء مدة طويلة نسبيا وبدون تعب ملحوظ.

مجال و كيفية ظهور قوة المداومة:

في بعض الرياضات كالتزحلق الفني مثلا تظهر قوة المداومة على شكل واحد قوة القفز. بينما يحتاج لاعبو كرة السلة الى مداومة قوة الجري بسرعة و مداومة قوة القفز فيحين يحتاج لاعبو الكرة الطائرة زيادة على ما سبق ذكره إلى مداومة قوة السحق. أما السباحون فيحتاجون الى مداومة قوة الانجذاب بالذراعين و مداومة قوة الدفع للطرفين السفلبين. (محمد عبد المالك،2000-2001،ص164-165).

العوامل المؤثرة على مداومة القوة:

ان الدراسات المنجزة لحد الان تبين اربع منابع لتحسن ماومة القوة هي: القوة القصوى ، قوة السرعة ، المداومة و مداومة القوة العامة (إيلجا و ما نفرد لتز لتر ، 1990 ،ص132).

د- طرق تدريب القوة:

*** الطرق الديناميكية لتدريب القوة:**

* **الطريقة الفترية الشديدة:** هذه الطريقة الملائمة لتدريب قوة السرعة و ترتكز على المبدئ التالية:

- يجب ان تسمح الحمولة الزائدة المختارة بإنجاز الحركة في شكلها المفجر.

- يجب توقيف التكرارات حينما يؤثر التعب على السرعة تنفيذ التمرين.

- يجب أن تكون فترة الراحة كافية بين المتسلسلات لتمكين انجاز الحركة بسرعة قصوى في المتسلسلة الموالية.

* **الطريقة الفترية الخفيفة:** تتميز بتخفيض في شدة الحمولة المفروضة ، بعدد زائد من التكرارات و بفترات و تستعمل هذه الطريقة لتطوير القوة القصوى و قوة السرعة.

* **طريقة التكرار:** تستلزم هذه الطريقة تحريك حمولات كبيرة و تتطلب فترات راحة طويلة ما بين المتسلسلات و تستعمل هذه الطريقة لتطوير القوة القصوى و قوة السرعة.

* **طريقة المراقبة و المنافسة:** يمكن ان توجه هذه الطريقة الى قدرات القوة الثلاثة و تكون الحمولة فيها قصوى و تسمح بذلك من تشخيص نقاط القوة و نقاط الضعف عند الرياضيين. (محمد عبد المالك،2000-2001،ص166-165).

هـ- الطرق الثابتة لتدريب القوة:

أ- التدريب الإيزومتري: في هذا النوع من التدريب لا يوجد تقلص عضلي ملحوظ لكن زيادة في توتر العضلة و تتراوح مدة التقلص المثلى ما بين 8 الى 10 ثواني.

ان التوتر المتولد يؤدي الى ايقاف التنفس و انسداد جرئي في الأوعية الدموية مما يؤدي الى نقص في تزويد العضلات بالأوكسجين لهذا السبب يستحسن ان لا تستعمل هذه عند الاطفال و المسنين.

ب- التدريب عن طريق التحريض بشحنة كهربائية: ينتج التقلص في هذه الحالة من تحريض كهربائي و يتميز هذا التدريب بتنشيط معتبر للألياف العضلية الخارجية لكن العميقة قد تكون اقل تنشيطا. (محمد عبد المالك،2000-2001،ص166)

و- منهجية تدريب السرعة :

* **تعريف:**

" السرعة هي القدرة الممارس على تنفيذ الأفعال الحركية في اقل وقت ممكن".

" السرعة تعرف على انها القدرة على تحقيق او انجاز حركة خلال اقصر وقت ممكن ". هذا التعريف للسرعة يدفعنا الى اعتبار أن هناك أنماط عدة للسرعة، يعني ذلك ان لكل شعبة طاقوية خصائص و مميزات عن السرعة.....

* **مختلف انماط السرعة:** في إيطار التدريب الرياضي نستطيع ان تحدد سرعة رد الفعل و السرعة الحركية.

* **سرعة رد الفعل:** في الوقت الذي نحتاجه للاستجابة لمنبه، قد يكون بسيط مثل منبه انطلاق لسباق الجري او معقد.

* **سرعة حركية:** الوقت الذي نحتاجه لإنتاج فعل حركي . و نحدد سرعة حركة او منعزلة (رمية ، قذف الكرة) سرعة تكرار نفس الحركة (مثل الجري) في هذه الحالة يجب الاخذ بعين الاعتبار مفاهيم سعة الحركة و تواتر تكرارها.

* **السرعة القصوى اللاهوائية اللاحامضية:** هي السرعة القصوى المطلقة للفرد الذي يستطيع انتاجها و التي لا يمكن انتاجها الا ضمن مدة ز منية اقل من 5 ثواني.(IDEM jean luc Cayla,2007 p108)

* **العوامل المحددة للسرعة (مركبات السرعة):**

– **سرعة رد الفعل:** يمكن التميز بين سرعة رد الفعل الحركي البسيط و سرعة رد الفعل الحركي المركب.

– **سرعة رد الفعل الحركي البسيط:** تظهر في الرياضات المتطلبة لاستجابة انية لإشارة أو وضعية متوقعة و منتظرة الحدوث مثل : رمية مسدس الانطلاق ، صفارة ، صوت متحرك في الرمي السريع ....

– **سرعة رد الفعل الحركي المركب:** تظهر في الرياضات المتطلبة للتغير الكثير و الغير المنتظر للوضعيات التي تظهر أثناء حركان الالعاب الجماعية، و رياضيات المقاتلة ، الانحدار على الثلج ، الدرجات النارية...

– **القدرة على التسارع** :هي امكانية الممارس الرياضي على زيادة اكثر فاكثر في السرعة ابتداءا من سرعة معينة في سباق السرعة، تمتد فترة التسارع م بين 28.5 مترا الأول و تصل السرعة القصوى بعد 4 الى 6 ثواني.

– **سرعة الحركة:** يمكن التمييز في سرعة الحركة بين سرعة الحركة اللادورية (سرعة التنفيذ) و سرعة الحركة الدورية.

– **سرعة الحركة اللادورية:** هي القدرة على تنفيذ حركة بسرعة مرتفعة نسبيا مثل القفز ، الرمي، اقدف.

– **سرعة الحركة الدورية:** هي قدرة الرياضي على الوصول الى اقصى سرعة اثناء الحركات الدورية.

– **سرعة الحركة اللادورية:** للحصول على سرعة لا دورية معتبرة فانه من الضروري الحصول على قوة سرعة كبيرة و كذلك تنسيقا حركيا معتبرا. فأحسن مثال للتدريب يكون استعمال الرمي بمختلف أنواع (الرمح، الجلة، القرص) و كذلك رياضات القفز و مختلف الالعاب الجماعية. ومنه نذكر انه يمكن تنمية السرعة لا دورية اذا لا دورية لم تتحكم مسبقا في تقنية الرياضة الممارسة.

– سرعة الحركة الدورية: ان تدريب التنسيق الحركي هو اساس تدريب سرعة الحركة الدورية وافضل طريقة لتنمية السرعة الدورية في طريقة التكرار باستعمال سباقات بانطلاق مندفع و يمكن استعمال الوسائل التالية:

- سباقات بتغير الوتيرة: 30 متر سرعة قصوى + 50 مترا بسرعة تحت القصوى.

- فوج يجري الواحد تلو الاخر ، يجري المتواجد في المؤخرة بسرعة قصوى ليأخذ المقدمة.

- الجري على المنحدر.

- و يمكن التدريب ايضا حسب طريقة التكرار بحمولات متغيرة.

- جري موافق على ميل مرتفع على انحدار و على مستوى افقي. (محمد عبد المالك،2000-2001،ص167)

– تدريب مداومة السرعة:

- الجري على مسافات زائدة ب 10 الى 20% من مسافة المنافسة.

- الجري بتغير في الوتيرة.

3-12 المرونة:

3-12-1 تعريف: " المرونة هي القدرة على انجاز حركات بمدى مفصلي كبير في المصطلحات اللاتينية قد تعرف المرونة ب Flexibilité و تعني اليونة أو Mobilit é articulaire وتعني قابلية حركة الفصل و تعني قابلية التمدد Etirabilité بالعضلات ، الاوتار ، الروابط ، و المحافظ المفصلية Capsules articulaires .

3-12-2 تصنيف المرونة: تصنف المرونة طبقا للمفصل المتدخل في الحركة و طبقا لتدخل القوى الخارجية :

– حسب المفاصل المتداخلة : و تنقسم الى مرونة عامة و مرونة خاصة:

- مرونة عامة: لما تكون مرونة المفاصل الاساسية مثل : الكتف.

- مرونة خاصة: مرونة المفصل الأكثر تدخل في حركة العصبي.

– **حسب تدخل القوى الخارجية:** وتنقسم الى الإيجابية (النشطة) و الإيجابية (الغير النشطة):

– الإيجابية النشطة: المدى الأقصى للمفصل بتقلص العضلات المضادة.

– الإيجابية (الغير نشطة): قدرة انجاز حركة بمدى أقصى .

" تتكون المرونة الايجابية دوما اكبر من المرونة السلبية و يسمى الفرق بين النوعين من المرونة بالاحتفاظ الحركي (Reserve Motrice) ومن جهة اخرى ، يمكن تصنيف كل من المرونة الايجابية و السلبية الى ايجابية ديناميكية و ايجابية ثابتة وسلبية ديناميكية سلبية ثابتة .

3-12-3 طرق و محتوى تدريب المرونة:

* **طريقة التمديد الإيجابي:** تتميز هذه الطريقة بتمارين يفوق مدى الحركة فيها الحدود العادية لحركة المفصل.

– **التدريب بالتمديد العضلي الايجابي الديناميكي** : الذي يتمثل في الحركات المحتوية على تمديد تساهم فيه قوة عطالة وتحت تأثير العضلات المضادة للعضلات الممدة.

– **التمديد بالتدريب العضلي الإيجابي الثابت:** ينتج عن التقلص الإيزومتري للعضلات المضادة لتلك التي تريد تمديدها و يكون هذا التقلص عند تثبيت التمدد في مرحلته الأخيرة يمكن في هذه الوضعية القيام بحركتين اهتزازيتين او ثلاثة ثم التثبيت من جديد في الوضعية النهائية. (محمد عبد المالك،2000-2001،ص168-169)

* **طريقة التمديد السلبي:**

– **التمديد السلبي الديناميكي:** "يكون التمرين يخضع الى ريتم معين يتمثل في زيادة أو نقصان المدى المفصلي تحت تأثير قوة الخارجية".

– **التمديد السلبي الثابت:** يتمثل في تثبيت تطاول العضلة لمدة 6 الى 5 ثواني.

– **طريقة التمديد الثابت (ستريتشينغ):** يتمثل التمديد الثابت في تمديد بطئ و تدريجي يدوم حوالي 5 ثواني متبوع بالحفاظ على هذا التمديد لمدة 10 الى 60 ثانية في و ضعية ثابتة و تمثل هذه الطريقة ايضا في الحد من انعكاس التمدد و تعويضه بانعكاس التمدد المقلوب للأوتار و الذي يشتغل كنظام تنبيه للحفاظ على العضلة من تمزق عضلي محتمل ما قد يكون ذلك التمديد الإيجابي الديناميكي.

بعض مبادئ التمديد الثابت:

- بما ان تحسن المرونة يكون تدريجيا لمدة عدة اسابيع فإن تدريب هذه القدرة يجب ان يبتدأ على الأقل ستة اسابيع قبل بداية الفترة التنافسية.

- يأتي التمديد الثابت بعد تسخين لمدة 5 دقائق (كالجري مثلا).

- يجب مناوبة المجموعات العضلية المراد تمديدها.

- يجب الوصول الى الوضعية النهائية للتمديد ببطيء و بدون انقطاع في الحركة كما يجب المحافظة على هذه الوضعية على الأقل لمدة 10 ثواني لتشغيل انعكاس التمديد المقلوب.

- يجب ان يكون التنفس عميق و بطئ.

4 المسافات المتوسطة:

4-1- نبذة تاريخية لسباقات المسافات المتوسطة:

مسافات 800 متر و 1500 متر استمدوا من النصف الميل (804.62م) و الميل (1609.37م) مند 1850 بإنجلترا.(**Diskos.A ,Darmos.A ;p113**)، كانا خلال دورة الالعاب الأولمبية الأولى في اثينا سنت 1896 تاريخ أين أعتمد النظام المتري من قبل CIO برئاسة كوبرتان.

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

- في سنة 1972 المضمار صار يحتوي على 8 اروقة هذا يسمح لنهائي يتكون من 8 عدائين.

حسب التصنيف الدولي للألعاب القوى أول فائز في الالعاب الأولمبية في أثينا الاسترالي (أدوين فلاك) بتوقيت قدره 2.21 في سباق 800 متر و 4.30.2 في اختصاص 1500 متر.

أما بالنسبة للسيدات أول رقم حقق سنة 1922 من قبل الفرنسية Georgette Lenoir برقم 2.30.5.

في سنة 1938 بلندن الألمانية Lina Rdktke Batschaur برقم 2.16.4 . لكنها لم تنجح و الغيت من الدورات حتى ادخت في دورة روما سنة 1960.(**نشرة الاتحاد الدولي لألعاب القوى .1994**)

في سنة 1949 الجزائري المبروك حقق رقما في سباق 1550 متر قدره 3.47.2 خلف السويدي Leuant Stand .

4-2- تصنيف فعالية الركض المسافات النصف الطويلة:

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

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

إذن سباقات النصف الطويل القصير تضمن ال 800 متر و الميل بينما سباقات النصف الطويل الطويلة تضم ال 3000 متر موانع و ال 5000 متر.

4-3 تعريف المسافات النصف الطويلة:

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

4-3-1 فعالية الركض مسافة 800 متر:

هذه الفعالية تستغرق ركض دورتين حول الملعب و البالغ 400 متر . المرحلة الحرجة في هذا السباق تقع ما بين 400 متر و 600 متر . حيث أن التوزيع في الجهد الاكثر استعمالا فيه هو التساوي في الاجزاء ، الجزء الاول 400 متر = الثاني 400 متر(2). (**حسن بن محمد قيس، 2010، ص 53**)

ان العدائين الذين ينطلقون من مسافة (400 متر) دنيا يفضلون اداء الاختبار الاول في اسرع وقت ممكن من الاختبار الثاني، و بالمقابل فان العدائين الذين ينطلقون من مسافة أطول من الثاني .

4-3-2 فعالية الركض مسافة 1500 متر:

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

المرحلة الحرجة في هذا السباق تبدأ من 1200 متر و 1000 متر بالنسبة إلى العدائين الذين لديهم لياقة عضلية موجهة إلى العمل بالدين الأوكسيجيني.

)

Desson.Drut.Dubois.Herbrard.Hubich.Lacour.Maigrot.monner et,1989,p153(

4-4 خاصية السباق:

4-4-1 800 متر: يتقدم كل عداء بمترين عن سابقه ، و يجب على العداء أن يجري داخل الممر مسافة 110 متر ليجتمع العداؤون بعد ذلك في الممرين الاول و الثاني.

4-4-2 1500 متر: يعتبر تحديا عقليا و جسديا وهو يتطلب السرعة و التحمل و القوة و المهارات التكتيكية ، و ميزة السباق في الانطلاقة التي تختلف عن باقي السباقات و التي تكون عادة بالوقوف العدائي بشكل افقي.

4-5- النواحي الفنية لجري المسافات المتوسطة (800 متر-1500 متر):

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

(فراح عبد الحميد توفيق.2004، ص48-49)

4-5-1 مرحلة البدء:

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

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

يختلف وضع القدمين على الأرض بالنسبة للمسافات المتوسطة حيث تطأ القدم الثلث الأمامي و قد يصل الكعب بخفة للأرض وفقا لطول المسافة الى ان يقترب المتسابق من نهاية ، فيعدل عن وضع القدمين لتكون شبيهة بالبدء للمسافات القصيرة كما تكون الركبة اكثر ارتفاعا ، عدم ميل الجذع الكبير يكون التنفس منتظم و متوافق مع طول سرعة الخطوة و تتوقف طريقة التدريب على أخذ النفس.

4-5-2 مرحلو جري السباق:

تبدا عندما يتخذ اللاعب مكان بين المتسابقين حيث يحاول تنظيم و توقيت الخطوة و سرعتها حتى النهاية تلك المرحلة.

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

قدرة للاعب على انهاء هذه المرحلة بشجاعة يعطي الاول في تحقيق مركز مرموق و ذلك بقدرته على التغلب على التعب، الذي حل به و الذي يجب أن يعلم أن الجميع المتسابقون يشعرون بنفس الشعور من التعب.

4-5-3 مرحلة نهاية السباق:

تبدأ هذه المرحلة على مسافة 50 متر من خط النهاية و يتطلب من المتسابقين قوة إرادة و العزيمة وبذل الجهد و التغلب على التعب و في هذه المرحلة تبدأ السرعة و طول الخطوة و زيادة التنفس و زيادة ميل الجذع للأمام و سرعة الحركة الذراعين المتوافقة مع زيادة ارتفاع الركبتين و طول الخطوة ليضل المتسابق إلى خط النهاية في اقصى سرعة.(**فراح عبد الحميد توفيق،2004،ص 49**)

4-6- متطلبات متسابقي المسافات المتوسطة (800-1550 متر):

4-6-1 الصفات البدنية المحددة للأداء:

يجب أن يمتاز عداؤو هذا السباق بلياقة بدنية عالية تمكنهم من مقاومة التعب الناتج عن تراكم حمض اللاكتيك في العضلات و الدم ، فضلا عن العديد من المتغيرات الوظيفية التي تحدث في الجهاز الدوري و التنفسي ، و يمكن توضيح ذلك :

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

سباق 1500 متر: الصفات البدنية الخاصة به (سرعة مميزة بالقوة- السرعة)
(**Hanifi.A.belhosine.M.2012,p131**).

4-6-2 التحمل:

"هو قدرة على مقاومة التعب لفترة طيلة".(**بسطويسي أحمد ،1999 ،ص 176**)

يعد التحمل قدرة بدنية من الضروري تطويرها بنوعيها الخاص و العام. فالتحمل العام من الضروروي تطويره في مرحلة الإعداد العام لأنه يعمل على تحسين كفاءة عمل الجهازين الدوري و التنفسي و ذلك بزيادة عما القلب بقلة في معدل ضرباته زيادة حجم الدم المدفوع الى العضلات لتغذيتها كما يعمل على زيادة كمية الهيموغلوبين و زياددة عدد الشعيرات الدموية في الأنسجة.(**محمد علي السيد ، ص 17**)

و حسب كتابة (Brikci1995) فإن متسابقي النصف الطويل يمتازون عن غيرهم بنبضات جد منخفضة خلال فترة الراحة هذا ناتج عن المميز الذي يمتاز به هؤلاء العدائين. فضلا على ان التحمل يساعد على سرعة عودة النبض على حالته الطبيعية بعد أداء جهد بدني. (**عبد الله حين اللامي، 20114،ص94**). والأساس في تطوير التحمل الخاص و تحمل السرعة الذي هو احد أنواع التحمل. أما التحمل الخاص هو القابلية لأداء الواجب الرياضي بشكل فعال بحيث متطلبات محددة لفترة زمنية معينة.(**قاسم حسن، 1998، ص459**).

وأكدت البحوث و الدراسات بأنه يمكن تقسيم الأنواع الرئيسية للتحمل الخاص إلى:

- التحمل المميز بالسرعة.

- التحمل المميز بالقوة.

- التحمل العمل و الأداء.

- تحمل التوتر العضلي.

أهدافه:

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

4-6-3 السرعة:

يعرفها مفتي إبراهيم " الارتفاع الذي ينتج عند الحركة و المسافة المقطوعة خلال فترة قصيرة جدا".(**مفتي ابراهيم حماد،2001،ص200**).

أما Rmoto.M يعرفها "انطلاقا من حركية العصبية العضلية و القدرات العضلية بتطوير أو تجسيد أفعال في أقصر مدة زمنية". (**Ronato.M,1985,p23**).

أنواعها:

– **سرعة رد الفعل:** تعرف بأنها المقدرة على الاستجابة لمثير حركة في اقل زمن ممكن .وتقسم غلى قسمين:(**محمد حسن علاوي،1992،ص154**).

1- رد فعل بسيط.

2- رد فعل مركب.

– **سرعة الحركة الوحيدة:** تعرف على أنها حركة أو مهارة في أقل زمن ممكن.

– **سرعة التردد الحركي:** إنجاز الحركات المتشابهة في أقل زمن ممكن.

العوامل المؤثرة في السرعة:

- الخصائص التكوينية للألياف العضلية.

- النمط العصبي للفرد.

- القدرة على الاسترخاء العضلي.

- قابلية العضلة المطاطية.

- حالة التسخين.

- السن و الجنس. (**عصام عبد الحق،1992،ص172**).

4-6-4 القوة العضلية:

هي أعلى قدرة من القوة يتلقها الجهاز العضلي لمجابهة أقصى مقاومة خارجية.(**سامي صفارة،1987،ص75**).

أنواعها: يمكن تقسيم أنواعها إلى: (**محمد حسن علاوي،1992،ص90-91**)

- القوى العضلية القصوى.

- القوة المميزة بالسرعة.

- القوة المميزة بالمطاولة.

أ) القوى العضلية القصوى: هي اقصى قوة يستطيع الجهاز العضلي العصبي انتاجها في حالة اقصى انقباض غرادي.

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

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

إن الصفات البدنية التي تؤدي دورا مهما في إنجاز مساهمة عدو 800 متر و 1500 متر صفة المطاولة التي يسهم النظام الهوائي بنسبة ليست قليلة في تطوير الإنجاز كما تشكل السرعة عاملا اساسيا في رفع المستوى للعدائين، و الجدير بالذكر أن المطاولة الخاصة المكونة من مطاولة السرعة و مطاولة القوة أهمية كبيرة لعدائي 800 متر و 1500 متر إذ تشكل هاتان الصفتان المركبتان أهم المتطلبات إنجاز عدو المسافات المتوسطة.(**عبد الخالق عصام الدين،1992،ص102**).

4-6-5 المتطلبات الطاقوية لمتسابق النصف الطويل:

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

4-6-5-1 مسارات الطاقة:

مسارات الطاقة هي كل طريقة لإعادة تشكيل ألATP (ادين وزين ثلاثي الفوسفات) و كسر هذا المركب هو الذي يفجر الطاقة لأداء وظيفة الخلية، انتاج هذا المركب الحيوي المسمى استمرار الطاقة في الحياة و يمكن ان يحدث في الطرق: (**ابراهيم شحاتة، 2006،ص112**).

4-6-5-2 مسار الطاقة اللاهوائي اللاكتيكي: يوجد في العضلة مخزون من مركب الكرياتين الفوسفات الذي يتكون من الكرياتين بإضافة الى مقدار كبير من الفوسفات . اذا كان يعد انكسار أل ATPالى ADP(ادين وزين ثنائي الفوسفات) أضيف الفوسفات الى أل ADP و بهذه الطريقة أعيد تشكيل أل ATP هذه العملية تتم حتى ينفذ مخزون كرياتين الفوسفات.

طاقة + ATP=ADP +Pi.

كرياتين+ADP+Pi=ATP.

ويتحول تقريبا الكرياتين الفوسفات الى ATPمن 3 على 4 مرات في العضلة و هذا ما يتيح للرياضي للعمل بشدة قصوى مدة 10-15 ثانية بدون انتاج حمض اللبن و بدون الأوكسجين و يلزم تقريبا من 25-30 ثانية لإعادة تشكيل تكوين تقريبا نصف المخزون كرياتين الفوسفات.

4-6-5-3 مسار الطاقة اللاهوائية لاكتيك: هذه الطريقة تتضمن تحطيم الجليكوجين في غياب الأوكسجين ATP.

حمض اللبن + ADP+Pi=ATP+ جليكوجين.

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

4-6-5-4 مسار الطاقة الهوائي: يتضمن انتقال و استخدام الاوكسجين في أنشطة العضلة التي تبذل جهدا كبيرا لأكسدة الأوكسجين او أحماض الدهنية ، نجدها في الأعمال الطويلة ذات الشدة المنخفضة.

H2O+co2+140°+ وحدة P+ADP+ 2o=ATP+ وحدة واحدة من الجليكوجين.

H2O+Co2+140°+ وحدة من p+APD + = O2 ATP+ وحدة واحدة من الأحماض الدهنية الحرة.

إن المتطلبات الطاقوية لمتسابق النصف الطويلة لها خصوصياتها من حيث المجهود المبذولة على مسافتي 800 و 1500 متر. فهنالك عدة بحوث و دراسات تحدد المفهوم حيث يرى (Dessons.C.1982) يرى «سباق 800 متر يعتبر من المسافات ذات الشدة العالية في اختصاص النصف الطويل بحيث بعد الجهود المبذولة على هذه المسافة ب65% جهود اللاهوائية و 35% هوائية. ويرى " أن سباق 1500 متر أيضا يمثل 50% جهود هوائية و 50% لاهوائية".(**Denssons.H,1982,p140**) .

حسب (1982Dougal et gree) فإن الرقم 1.52 في 800 متر 40% اصلها هوائي. أما بالنسبة إلى 1500 متر لتحقيق رقم قدره 3.32 فإن نسبة 54% هوائي.

4-7 المتطلبات المرفولوجية:

تحتل المعايير المرفولوجية مكانة هامة في الاداء الرياضي، و تشمل هذه المعايير المستعملة لإنجاز هذا النمط بخصوص ، الوزن الجسمي، الطول ، انطلاقا من هذه المتغيرات هنالك عدة معايير أخرى مثل الوزن / الطول / المساحة الجسمية.....تهدف المقاييس إلى تحديد ضوابط مرفولوجية. (**Brikci.A,p154**).

4-7-1 استغلال النواحي الميكانيكية للجسم:

حتي يتمكن العداء أن يستفيد برجليه في المسافة و بالتالي يؤخر التعب كما أن استغلال الروافع كطول الخطوة اللاعب الذي يتمتع بأرجل طويلة تساعده في الاقتصاد في الجهد و التقليل من فترة الطيران و الجري بأسلوب

العداء الطائر سيكون اكثر استفادة في التقليل الاحتكاك . كما ان ميل الجذع و استغلال مركز الثقل الجسم للأمام يساعده في تقليل الدفع القوي للأرض إضافة إلى تقليل سطح المعرض للمقاومة الهواء. (**فراح عبد الحميد ،2004، ص 89**).

4-8 المتطلبات النفسية:

عدائي المسافات المتوسطة يجب ان يتميزوا بقوة الإرادة والقدرة على التصميم و العزيمة حتى يتمكن من التغلب على التعب و الإجهاد الدي يتعرض له المتسابق خلال جري مسافة السباق و جميع المتسابقين يشعرون بالتعب بدرجة متفاوتة على مستوى تدريب العداء و من يتمتع بقوة ارادة و تصميم على المقاومة التعب يحل به يتمكن من انهاء السباق بمستوى جيد.(**فراح عبد الحميد،2004،ص77**).

4-9- طرائق تدريب جري المسافات المتوسطة:

في مسابقات المسافات المتوسطة يجب التركيز على اداء الرياضي لتدريب المناورات السرعة "فارتلك" و التدريب الفتري العادي و المنخفض الشدة لزيادة انتاج الطاقة الحيوية الهوائية، مع استخدام مميز للتدريب تكرار السرعة و ذلك في قمة موسم التدريبي لتنمية عناصر اللياقة الحيوية اللاهوائية و التي يحتاجها أيضا لاعب جري المسافات المتوسطة عند اقتراب موعد اشتراكه في المسابقات و لتحسين مستوى السرعة لديه. (**أسامة رياض،1987،ص225-226**).

4-9-1طريقة التدريب الفتري:

هي من الطرق التدريب التي تتميز بالتبادل المثالي لبذل الجهد و الراحة و يرجع هذا الاسم نسبة الى فترة الراحة البينية "Intervalle" بين كل تمرين و تمرين الذي يليه. (**بسطويسي احمد،1999،ص287**) . و التدريب الفتري ليس له مردود على الألعاب الفردية بل جميع الفعاليات الرياضية الأخرى الغير الرقمية و المنازلات.

ويعتمد هذا التدريب على عملية التخطيط المتبادل بين مدة الحمل و الراحة، و الهدف منها من الراحة هو الاستفادة من كمية الدم المدفوع عن النبضة الواحدة للتخلص من الدين الاوكسجيني ، فقد ذكر "رانيدل" ان حجم الدم المدفوع عن النبضة الواحدة له الدور الحاسم في كل عدائي المسافات المتوسطة و الطويلة قد يصل هذا

الى اقصاه مع بداية أو منتصف الدقيقة الثانية و بعدها يهبط النبض الى مستوى الذي كان قبل الحمل.(**الشاعر عبد الحميد و اخرون،1991،ص267**).

وقد أوضح بساطي أن التدريب الفتري هو أكثر استخداما إذ يؤثر في القدرة الهوائية و اللاهوائية، اذ يعتمد على النظام الفوسفاجيني لإنتاج الطاقة فضلا عن نظامي حامض اللبنيك و الاوكسجين. (**البساطي أمر الله ،1998،ص88**).

*** التأثير الفيزيولوجي:**

- زيادة نسبة عمل البناء الأساسية زيادة كفاءة التمثيل الغذائي للعضلات.

- تقوية جدران الرئتين و الأوردة و الشعيرات الدموية و تسهل عملية التبادل الغازي.

- تقدم سريع في القدرة على انتاج الطاقة عن الطرق الأخرى. (**مهند حسن البشاوي، ابراهيم احمد الخوجا،2005،ص271**).

وتنقسم طريقة الى قسمين:

1- طريقة التدريب الفتري المرتفع الشدة.
2- طريقة التدريب الفتري المنخفض الشدة.

وتتميز طريقة التدريب الفتري المرتفع الشدة بزيادة شدة الحمل التدريب و قلة شدة نسبيا فيحين يتميز التدريب الفتري المنخفض الشدة الى تحقيق تطوير القدرة الهوائية و الهدف من طريقة التدريب الفتري المرتفع الشدة عل تكيف الأجهزة الحيوية و بقية أجزاء الجسم مع الدين الاوكسيجيني بمعنى العمل اللاهوائي.(**مهند حسن البشاوي، ابراهيم احمد خوجا،2005،ص171**).

4-9-2 طريقة التدريب الفارتلك:

هو تدريب من اصل سويدي و يسمى باللعب بالسرعة و هو طرقة ذات تأثير ايجابي على تحسين القدرة الهوائية للاعب و بفضل هذه الطريقة قفزت الأرقام في جري المسافات المتوسطة . ومن واجبات تلك الطريقة و شروطها:

- بث روح السرور و الرضا النفسي للاعب ، عمل نفسي.

– تحسين مستوى القدرة الهوائية و لاهوائية الى حد ما ، عامل فيزيولوجي.

– الجري على ارض خلاء مع اختلافها من حيث نوع التربة و التضاريس مرتفعات و منخفضات.(**بسطويسي احمد،1999،ص179**).

4–9–3 طريقة التدريب المستمر:

يعرف بالجري الكمي و الجري بسرعة بطيئة نسبيا قد تصل الى 30كم/سا ليصل معدل النبض 140–150 نبضة في الدقيقة و ذلك دون فترة راحة.

يؤدي التدريب المستمر الى تغيرات فيزيولوجية منها تغير حجم عضلة القلب، زيادة عدد كريات الحمراء و نسبة الهيموغلوبين في العضلات، كما يسهم في زيادة حجم العضلات و بالتالي يزيد من كفاءة أجهزة الجسم الفيزيولوجية خاصة الجهاز الدوري التنفسي. (**اسامة رياض،1987،ص254**).

4–10– الخطط في جري المسافات المتوسطة: (فراح عبد الحميد،2004،ص85–86)

4–10–1 الخطط الجماعية:

ويقوم بتنفيذها أكثر من عداء في نفس الفريق وتتم:

1– أن يقوم المدرب بدفع احد افراد الفريق ليكون ضحية حيث يبدا هو السباق و يقود الطريق و بسرعة فيضطر كل العدائين لمجاراته و الحاق به و بالتالي يصيبهم التعب و الإرهاق و في هذه اللحظة يبدا زملائه بالانطلاق و تحقيق المراكز لهم.
2– وفي هذه الحالة يقوم الزميلين في نفس الوقت بتبادل قيادة الفريق مما يسبب في ارهاق المتسابق الثاني و تعبه.
3– يقوم الزميلين بالجري المتجاوران في المقدمة (قيادة الفريق) وبالتالي يدفع اي متسابق اخر للاضطرار للجري على يمينهم فتزداد السرعة المسافة له في كل حارة في المنحنى مسافة لا تقل عن 3.50 م وهذا مكسب كبير للمتسابقين الزملاء.
4– يحقق المتسابق او المتسابقين الفريق الذي ينفذ الخطة الفردية او الجماعية في كسب نتيجة المسافة و تحقيق المسافة رقم جديد.

5- حيث يقوم المتسابق بأنهاء السباق بأسرع وقت مستخدما ما لديه من طاقة في المسافة المتبقية تصل الى 250م يسبب تعبا للمتسابقين الاخرين.

4-10-2 احتياطات واجب اتباعها:

1- الجري بجوار البرد و بمسافة لا تزيد عن 30 سم للخارج حتى لا تطول مسافة الدورة.

2- يحتاج المتسابق التنظيم الفيزيولوجي للخطة حيث يساعد على عملية الارتخاء.

3- التعدية من المتسابق الذي امامه يتطلب ان يتم قبل دخول للمنحنى و بسرعة.

الخلاصة:

بعد تطرقنا للخلفية النظرية حول موضوع دراستنا انعكاس كثافة التدريبات أثناء المنافسات على اللياقة البدنية لرياضي المسافات المتوسطة يمكن القول بأن كثافة التدريبات ظاهرة شائعة في الوسط الرياضي، وعلى المدرب أن يقو م بدوره في عملية التدريب من حيث التنفيذ بصورة مبرمجة و منتظمة لكي ينطو الأسلوب التدريبي للاعب بما يتناسب مقتضيات التدريب لتحقيق انجازات مثلى، وبالتالي فإن عملية التكامل الرياضي من حيث الإعداد التدريبي وتنمية الصفات المراد تنميتها ، لرفع قدرة الرياضي او الممارس لألعاب القوى على الانجاز الجيد خلال المنافسات يرجع ذلك الى الاعداد البدني و الفني و الذهني وترقية التوافق الحركي بواسطة مجموعة مختلفة من التمرينات الهادفة، وفي الحقيقة إن موضوع كثافة التدريبات هو موضوع هام و حساس الذي يتصل بالدرجة الأولى بدراسة الجانب البدني للرياضي من جهة ومن جهة اخرى كيفية استغلال الهيئات الرياضية لهذا الموضوع الهام، ومن خلال ما تم ذكره في هذا الفصل تبين لنا ان هناك عدد قليل من النظريات و الدراسات التي تناولت موضوع كثافة التدريبات لكن يبقى الإحاطة بموضوع كثافة التدريبات من جميع الجوانب قاصرا على الدراسات البدنية التي تناولت الجانب البدني . وما يمكن أن نميزه في هذا الصدد انعكاس كثافة التدريبات في مرحلة المنافسات وبالأخص لدى رياضي المسافات المتوسطة .

الدراسات السابقة:

الدراسة الأولى: دراسة سكانة جمال

كانت هذه الدراسة حول: أثر التدريب الزائد عند الرياضيين الجزائريين– دراسة ميدانية لطلبة التربية البدنية بجامعة الجزائر3–

مذكرة من متطلبات نيل شهادة الدكتوراه في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية، معهد التربية البدنية والرياضية، سيدي عبد الله–زرالدة– جامعة الجزائر3 سنة 2013/2012.

الإشكالية:

– هل للرياضي الوقت الكافي للراحة لاسترجاع قواه بعد ادائه لحصصه التطبيقية في الجامعة والتدريبات اليومية مع فريقه زيادة على منافسات في اخر الاسبوع؟ وهل هذا يمنعه من الوقوع في التدريب الزائد؟.

الفرضية العامة:

– بما أن الطلبة مرتبطون ببرنامج تدريبي مع نواديهم الخاصة، ومما نعرفه عن برنامج أو جدول توقيت السنة الثانية في تحضير ليسانس في التربية البدنية والرياضية من حجم الساعي الهائل المخصص للحصص التطبيقية، فهناك عدة متغيرات تتأثر في ما بينهما والتي تنعكس على حياة الرياضي ماديا ومعنويا، ومنه نؤكد على وجود حالة التدريب الزائد عند أفراد العينة بدرجات مختلفة.

أهداف الدراسة:

– معرفة الفترة الزمنية التي تتأثر أكثر حسب اختبار الكشف عن التدريب الزائد.

– معرفة ما إذا كان كانت هناك مراقبة ومتابعة لعملية الاسترجاع من طرف المدربين.

– معرفة ما إذا كان هناك اتصال بين أفراد العينة ومدربيهم حول ما يقومون به في معهد التربية البدنية والرياضية.

المنهج المتبع للدراسة:

- المنهج الوصفي.

النتائج المتوصل إليها:

- تبين ان هناك بصفة عامة وكاستنتاج أولي، فرق بين الفترة الزمنية الأولى أي الخمسة اسابيع الأولى من الدراسة والت هي فترة دروس تطبيقية ونظرية عند طلبة مهد للتربية البدنية والرياضية والفترة الثانية والتي هي فترة اختبارات تطبيقية ونظرية، بحيث افراد العينة يتأثرون أكثر وهذا بصفة عامة في الفترة الأولى.

- أفراد العينة متطلعين على أغلبية طرق الاسترجاع المستعملة في التدريب الرياضي، لكن التطبيق الفعلي لطرق الاسترجاع ليس له متابعة تتماشى ومتطلبات الرياضة في المستوى العالي، وقد برز ذلك بعدد الرياضيين من أفراد العينة التي ظهر عليهم التدريب الزائد في فترة أو اخرى أثناء اجراء الدراسة.

الدراسة الثانية: دراسة نشوان ابراهيم دراسة نشوان ابراهيم

كانت هذه الدراسة حول: اثر ظاهرة التدريب الزائد ودرجتي الحرارة المرتفعة والطبيعة في بعض متغيرات الجهاز المناعي لدى لاعبي الدراجات

مذكرة من متطلبات نيل شهادة الدكتوراه، جامعة العراق 2004.

الإشكالية:

- ماهي الأثار الناجمة عن ظاهرة الحمل الزائد ودرجتي الحرارة المرتفعة والطبيعية في بعض متغيرات الجهاز المناعي؟

الفرضية العامة:

- هناك اثار ناجمة عن ظاهرة الحمل الزائد ودرجتي الحرارة المرتفعة والطبيعية في بعض متغيرات الجهاز المناعي.

اهداف الدراسة:

– الكشف عن أثر ظاهرة الحمل الزائد ودرجة الحرارة المرتفعة والظرف الطبيعي في بعض متغيرات الجهاز المناعي في حالة الراحة وبعد الجهد المتوسط.

– الكشف عن الفروق بين ظاهرة الحمل الزائد ودرجة الحرارة المرتفعة والظرف الطبيعي في بعض متغيرات الجهاز المناعي في حالة الراحة وبعد الجهد المتوسط الشدة.

المنهج المتبع في الدراسة:

– المنهج التجريبي.

النتائج المتوصل إليها:

– الفرق بين الاختبارات القبلية لكل ظاهرة الحمل الزائد ودرجة الحرارة المرتفعة والظرف الطبيعي.

– فرق الاختبار القبلي عن الاختبار البعدي لكل من اختيار ظاهرة الحمل الزائد ودرجة الحرارة المرتفعة والظرف الطبيعي.

– الفرق بين الاختبارات البعدية لكل من ظاهرة الحمل الزائد ودرجة الحرارة المرتفعة والظرف الطبيعي.

الدراسة الثالثة: لورون بوسكات

تحت عنوان: التدريب الزائد في النشاطات البدنية طويلة المدى– المسافات النصف الطويلة–

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة الدكتوراه في علوم النشاط البدني بجامعة موريال بكندا سنة 2000.

الاشكالية:

– لا يوجد اي مؤشر كلينيكي يسمح بتشخيص التدريب الزائد بدون اي خطر للوقع فيها. كون أن البحث تمحور في دراسة المؤشرات البيولوجية معقدة وثمينة، وتركوا المؤشرات البسيطة مثل نبضات القلب.

الفرضية العامة:

- الرياضي المتخصص في رياضات طويلة المدى أين العمل يكون هوائي في ظروف حمل 100/100 يسمح بمعرفة إذا كان الرياضي وقع في التدريب الزائد وذلك بفضل متابعة حمض اللبن.

أهداف الدراسة:

- التعرف إذا كان الرياضي المتخصص في المسافات النصف طويلة اثناء حمل 100/100 خلال ثلاثة أسابيع يمكننا الكشف على أنه وقع في الحمل الزائد وذلك بفضل معرفة إذا كانت نبضات القلب وحمض اللبن عامل اساسي في ذلك.

المنهج المتبع في الدراسة:

المنهج المتبع في هذه الدراسة هو المنهج التجريبي.

النتائج المتوصل غليها:

- نسبة حمض اللبن تنقص اثناء مجهود طويل المدى عند الرياضيين المصابين بداء التدريب الزائد بالمقارنة مع الرياضيين الاخرين، أما بالنسبة إلى نبضات القلب لم تظهر الدراسة اي اختلاف بين حالة الرياضيين اثناء التدريب الزائد وفي الحالة العادية وذلك في حالة راحة كاملة وعلى السرير.

الدراسة الرابعة: سركانة جمال

تحت عنوان: دراسة حالة ظهور اعراض التدريب الزائد عند السباحين الجزائريين–فئة أكابر–

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة الماجستير في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية ، تخصص في التدريب الرياضي النخبوي.

الإشكالية:

- هل خلال فترة المنافسة يصل السباحون إلى حالة التدريب الزائد؟

الفرضية العامة:

– إن البرامج التدريبية الموضوعة من طرف المدربين السباحة (البرنامج التدريبي في كل مراحاه، الاختبارات الطبية والبدنية) لا يعطون أهمية لحالة التدريب الزائد.

أهداف الدراسة:

– التعرف على الحمل الزائد، اسبابه أعراضه علاجه وطرق الوقاية منه.

– وضع أداة عمل بسيطة وسهلة الاستعمال تحت تصرف المدربين للكشف المبكر على التدريب الزائد.

المنهج المتبع:

– المنهج الوصفي.

النتائج المتوصل إليها:

– التدريب مرتين في الأسبوع اعطت نتائج حسنة حيث ظهر ذلك من خلال اختبار روفي ودكسن في الأسبوع الرابع من الدراسة، حيث استرجاع سباحين الذين يمثلون العينة كان حسن.

– كان لاختبار الكشف عن التدريب الزائد واختبار روفيني ودكسن اثاره الإيجابية في الكشف عن التدريب الزائد عند بعض السباحين الذي ظهرت عندهم الحالة والذين عادوا الى الحالة العادية بعد ايام قليلة بنسبة كبيرة.

الدراسة الخامسة: شنافي ميلود

تحت عنوان:واقع لتنمية الصفات البدنية و ملاءمتها لمراحل النمو لعدائي السباقات المتوسطة فئة الشبان (12–15) سنة

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة الماجستير في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر3.

الإشكالية:

– ما مدى تلاؤم طرق تطوير تنمية صفات اللياقة البدنية وخصائص مراحا النمو البدني لعدائي مسافات العدو لفئة الشبان في الجزائر؟

الفرضية العامة:

– لا وجود لتلاؤم بين طرق تنمية الصفات البدنية لعدائي السباقات المتوسطة ومراحل نموهم في الجزائر.

أهداف الدراسة:

– تسليط الضوء على ظاهرة اختفاء الطاقات الشبانية الموهوبة من صنف الاكابر لمسابقات العدو في الجزائر.

– تفسير الظاهرة عبر تتبع واقع طرق تدريب صفات قدرات اللياقة البدنية والمرتبطة بخصائص مراحل النمو في صنف الشبان.

المنهج المتبع في الدراسة:

– المنهج الوصفي.

النتائج المتوصل إليها:

– لا يوجد ارتباط بين تنمية صفات اللياقة وخصائص مراحل النمو في عمل المدربين من فئة الشبان.

– طرق تطوير الصفات البدنية ليست مستغلة بطريقة مثلى خلال النمو ومجمل معلومات المدربين تحتاج الى التدعيم والتجديد وفقا للمعطيات الجديدة لمفاهيم وطرق تنمية الصفات البدنية.

الدراسة السادسة: السعيد بوطي، خالد خضراوي

تحت عنوان: مدى تأثير كثافة المنافسة الرياضية على اللياقة البدنية للاعبي كرة القدم"اكابر"–دراسة ميدانية لفرق القسم الوطني الأول–

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة ليسانس التربية البدنية والرياضية، فرع الإدارة و التسيير الرياضي، جامعة المسيلة 2008/2007.

الإشكالية:

– هل لكثافة المنافسة الرياضية في كرة القدم دور في التأثير السلبي على مستوى اللياقة البدنية للاعبين ؟.

الفرضية العامة:

- إن لكثافة المنافسة الرياضية في كرة القدم دور في التأثير السلبي على مستوى اللياقة البدنية للاعبين.

أهداف الدراسة:

- التعرف على الإنعكاسات التي تولدها كثرة المنافسات وكثافتها.
- معرفة مدى تأثير كثافة المنافسة الرياضية على مستوى أداء اللاعبين.
- إبراز دور وأهمية اللياقة البدنية للاعب كرة القدم.
- تسليط الضوء على أهمية التحضير البدني خلال مرحلة المنافسة.

المنهج المتبع للدراسة:

- المنهج الوصفي.

النتائج المتوصل إليها:

- يعتبر التحضير البدني من أهم العوامل المساعدة في أداء اللاعبين وعلى المدرب الإهتمام بتحضير اللاعب بدنيا، والهدف الحقيقي من التحضير البدني هو تطوير لياقة اللاعب لأنها من أهم العناصر المؤثرة على أداء اللاعب والتغلب على التعب والإرهاق خلال المنافسات وإتباع الطرق اللازمة لتنميتها وتطويرها وهذا ضمان للأداء الجيد للاعبين خلال فترة المنافسة والتغلب على الآثار الناجمة عن كثافة المنافسات نسبيا.

- لكثافة المنافسة الرياضية في كرة القدم دور في التأثير السلبي على مستوى اللياقة البدنية للاعبين خلال المنافسات.

تحليل الدراسات السابقة(المشابهة) ومقارنتها بالدراسة الحالية:

من خلال تحليلنا لمختلف الدراسات السابقة(المشابهة) نجد أنها تطرقت إلى موضوع جد حساس وهو التدريب الزائد(كثافة التدريبات) في مجال الرياضي وهذا الموضوع الذي يستحق الاهتمام أكثر لأنه عامل اساسي في تحقيق النجاح والنتائج الإيجابية في المنافسات الرياضية كما تعرضت هذه الدراسات إلى مؤثرات وأسباب هذا الموضوع حيث تطرقت الدراسة الأولى إلى:" : أثر التدريب الزائد عند الرياضيين الجزائريين".

أما الدراسة الثانية فتمحورت حول:" : اثر ظاهرة التدريب الزائد ودرجتي الحرارة المرتفعة والطبيعة في بعض متغيرات الجهاز المناعي لدى لاعبي الدراجات"

في حين عالجت الدراسة الثالثة:" التدريب الزائد في النشاطات البدنية طويلة المدى- المسافات النصف الطويلة-" لنصل إلى الدراسة الرابعة والتي تطرقت إلى" دراسة حالة ظهور اعراض التدريب الزائد عند السباحين الجزائريين-فئة أكابر-" والدراسة الخامسة التي تطرقت " واقع لتنمية الصفات البدنية و ملاءمتها لمراحل النمو لعدائي السباقات المتوسطة فئة الشبان (12-15) سنة".

بينما الدراسة السادسة تطرقت إلى" مدى تأثير كثافة المنافسة الرياضية على اللياقة البدنية للاعبي كرة القدم"اكابر"-دراسة ميدانية لفرق القسم الوطني الأول-".

بينما الدراسة الحالية نجدها قد تطرقت إلى انعكاس كثافة التدريبات أثناء المنافسات على اللياقة البدنية لرياضي المسافات المتوسطة وذلك من خلال:

- ضرورة وجود تخطيط جيد من قبل المدرب لتفادي كثافة التدريبات اثناء المنافسات والوصول إلى نتائج مقبولة وحسنة أثناء المنافسة.
- ضرورة الاهتمام بالجانب النفسي للرياضي لما له دور وأهمية خلال المنافسات.
- على المدرب أن يبادر لإيجاد الحلول للمشاكل التي قد تواجه لاعبيه اثناء المنافسات.

الفصل الثاني

الإطار العام

للدراسة

تمهيد:

اعتمدنا على خطوات في الإطار العام للدراسة، وهذه الخطوات تبدأ بإشكالية البحث، حيث تتم صياغتها و ضبطها ضبطا دقيقا ومن ثم تحديد تساؤلات البحث، وتتبع بالفرضيات التي تعتبر إجابات احتمالية للأسئلة الجزئية التي دارت حولها الإشكالية وبعدها تذكير بأهمية البحث، ثم تحديد اهداف البحث التي تعرضنا فيها إلى الأغراض التي يمكن الوصول إليها و تحقيقها، لنصل إلى ذكر دوافع و أسباب اختيار الموضوع الذي تناولناه، وبعد ذلك نتطرق إلى المفاهيم الأساسية لمصطلحات البحث، وذلك لأن أي باحث يجد نفسه أمام صعوبات ومشاكل تعرقله في بحثه تتمثل في عموميات اللغة وتداخل المصطلحات، ومن ثم فهو مجبر بأن يتعرض إلى تحديد المفاهيم و المصطلحات التي لها علاقة بموضوع البحث، وأخيرا نتناول في موضوع بحثنا الدراسات التي تناولت بحثنا في جوانبه أو ما شابه، والتي تساعدنا على توسيع نظرتنا للموضوع.

الكلمات الدالة للدراسة:

1كثافة التدريبات: (أو التدريبات الزائدة) يعرف في معجم Larousse بأنه تدريب مفرط بفقد القدرات البدنية(larousse,1989 ;p88).

ويعرف في معجم hachette بأنه في الرياضة التدريب الزائد وبدقة أكثر أعراض التدريب الزائد يدل على فائض في التدريب الرياضي، الذي يمكن أن يكون مضر للرياضي. يمكن ان يظهر في شكل انخفاض بسيط في القدرات البدنية وفي الرغبة ولكن يمكن أن يصل الى فقدان الكلي للدافعية(hachette2010,2009,p1555).

ويعرفه قاسم حسن حسين :"بأنه الجهد البدني و العصبي الذي يزيد بدرجة كبيرة عن مقدار ما يستطيع الرياضي تحمله وينظر الى كثافة التدريبات بأنها ظاهرة معوقة للنشاط البدني و العصبي، ويؤدي إلى هبوط مستوى كفائية وفعالية وغالبا ما تحدث التدريبات الزائدة (كثافة التدريبات) نتيجة لعوامل متعددة.(قاسم حسن حسين،1998،ص378-379).

التعريف الإجرائي: كثافة التدريبات هي عدم التوازن بين قدرة الرياضي لتحمل عبئ التدريب في تزايد الحمل من جهة ، ومن جهة أخرى راحة اللازمة للاستشفاء، ومن اثار ذلك الحمل بدنيا ونفسيا وأن اعراض ومؤشرات التدريب الزائد تختلف من رياضي الى أخر في ظهورها.

2 المنافسة الرياضية:

التعريف اللغوي: مصدر لفعل "نافس"، ونافس في الشيء أي بلغ، ونافس فلان في كذا أي سابقه وبارزه من غير أن يلحق به الضرر.(كمال الدين عبد الرحمان درويش ،2002،ص345).

تعرفها مارغريت ماد بقولها:" هي صراع بين فردين أو مجموعة من الافراد يدخلون المنافسة من اجل المنافسة و الشهرة ونيل مكانة في المجتمع".

ويعرفها شارس:" هي صراع بين فردين أو مجموعة من الافراد للوصول على هدف موحد أو الحصول على نتيجة معينة".(جمال معوش، على بلعباس،2008/2006،ص11).

التعريف الاصطلاحي: هي القسم المهم في تركيب النشاط الرياضي و المرحلة الاكثر أهمية في اي نشاط حيث تعتبر انها محصلة عمليات الأداء الرياضي هذا لتحقيق أعلى مستوى ممكن او التحصيل على نتيجة جيدة و الفوز على الاخرين.(جمال معوش، على بلعباس،2008/2006،ص11)

كما تعرف بانها: موقف نزال فردي أو جماعي مشروط بقواعد تحدد السلوك، وهذا الموقف يتعامل فيه الرياضي بكل ما لديه من قدرات بدنية وعقلية وانفعالية، من أجل تأكيد امتلاكه لهذه القدرات وتمييزها عن القدرات من ينازلهم.(أحمد أمين فوزي،2003،ص211).

التعريف الإجرائي: المنافسة الرياضية هي موفق اختياري ذو شدة عالية تبرز فيه خبرات ومهارات اللاعب أو الفريق والمكتسبة من خلال حياته التدريبية بهدف التفوق على منافس في لقاء تحكمه القواعد والقوانين المحلية أو الدولية.

3اللياقة البدنية:

التعريف الاصطلاحي: هي الحالة السليمة للفرد الرياضي من حيث كفاءة حالته الجسمية، والتي تمكنه من استخدامها بمهارة وكفاءة خلال الأداء البدني الحركي، بأفضل درجة وأقل جهد ممكن.(مفتي إبراهيم حماد،2001،ص143).

ويعرفها "كوباتوفسكي"السوفيتي" بأنها نتيجة تأثير التربية الرياضية في أجهزة الجسم والتي تخص مستوى القدرة الحركية"، كما أن الصفات البدنية أو الصفات الحركية أو القابلية الحركية الفيزيولوجية أو الخصائص الحركية، فمفهوم اللياقة البدنية يشمل الخصائص البدنية الأساسية التي تؤثر على نموه وتطوره، و الغرض من اللياقة البدنية الوصول إلى الكفاءة كقاعدة أساسية للبناء السليم والوصول إلى إنجاز عالي.(حنفي محمود مختار، 1988، ص36).

التعريف الإجرائي: اللياقة البدنية هي مستوى الحالة البدنية التي يعتمد عليها الرياضي في مكونات اللياقة البدنية الخاصة برياضته و التي يتم قياسها بأجهزة القياس و الاختبارات العلمية أو عبارة عن قدرة الفرد وكفاءته البدنية للقيام بدوره في هذه الحياة دون إجهاد أو تعب.

4 المسافات المتوسطة:

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

التعريف الإجرائي: يعتبر هذا النوع من النشاطات تحديا عقليا وجسديا، وهو يتطلب السرعة والتحمل، والقوة، والمهارات التكتيكية، ويتميز سباق 800 متر يتقدم كل عداء بمترين عن سابقه، ويجب على العداء الجري داخل ممره مسافة 110 متر ليجتمع العداؤون بعد ذلك في الممرين الأول والثاني . 1500متر هي مسافة يقطعها المتسابقون في ثلاث دورات ونصف حول الملعب.

الإشكالية:

إن التطور السريع في تحقيق المستويات العالية فشتى مجالات الرياضة سواءا في الألعاب الجماعية أو الألعاب الفردية يسير متواكبا وتكنولوجيات علوم التدريب الحديث الذي يعرف على أنه "مجموعة التمرينات والمجهودات البدنية التي تؤدي إلى إحداث تكيف أو تغيير وظيفي في أجهزة الجسم الداخلية لتحقيق مستوى عالي من الإنجاز الرياضي."

فمن الرياضات التي أصبحت تتطلب من الرياضي إمتلاك قوة بدنية عالية لاعب المسافات المتوسطة من خلال عملية الإعداد البدني التي تهدف إلى الوصول باللاعبين بصفة عامة وبرياضي المسافات المتوسطة بصفة خاصة إلى أعلى مستوى ممكن تسمح به قدراته وإستعداداته وكل ما تميز المدرب الرياضي بالتأهيل والتخصص العالي وكلما زاد إتقانه للمعارف وطرق تطبيقها والإلمام بها ،وعلى مدى ما توصل إليه الرياضي أو الفريق بدنيا وما تحقق من تطوير لعناصر اللياقة البدنية الأساسية من قوة، سرعة، تحمل ، مرونة، ورشاقة، كلما كان أقدر على تخطيط عملية التحضير والإعداد بصورة علمية تساهم بدرجة كبيرة في تطوير وتنمية المستوى الرياضي المسافات المتوسطة إلى أقصى درجة .

فعملية التدريب الرياضي تتأسس على تبادل المعلومات بين المدرب واللاعب حتى يتمكن من كسب الأسس الفنية والبدنية التي تساهم في الإرتقاء بمستواه لأن عملية تدريب المنافسة من المواقف التي تحتاج إلى التحضير البدني الجيد إما بصورة إيجابية تساهم في تعبئة طاقاتهم وقدراتهم أثناء المنافسة أو بصورة سلبية تؤدي إلى عكس ذلك .

حيث أصبح للعامل البدني تأثير واضح على نجاح أو فشل الرياضي والفرق في تحقيق الفوز لهذا يسعى المدربون دائما الإرتقاء بمستوى القدرات البدنية للرياضيين بإتباع مختلف الطرق التدريبية(المستمرة، التكرارية، الدائرية ، الفترية)من خلال إجراء التربصات والمعسكرات التدريبية.

فكثيرا مانشهاد بعض الرياضيين و الفرق تنهار من الناحية البدنية في مرحلة المنافسات بالرغم ما تملكه هذه الفرق من مؤهلات تقنية تكتيكية . وبالتالي بذل مجهودات في مدة زمنية قصيرة مما يؤثر على الحالة البدنية العامة للاعبين وانخفاض مستواهم مع نقص وسائل الاسترجاع.

وعلى الرغم من المجهودات التي يقوم بها المدربون من أجل الرفع والحفاظ على مستوى الرياضيين بدنيا من خلال الرفع من عدد حصص الاسترجاع على انها تبقى معاناة الرياضي و الفريق من الناحية البدنية متواصلة وذلك جراء العدد الكبير من التدريبات وهذا ما أدى بنا الى طرح الإشكالية التالية:

هل لكثافة التدريبات انعكاس سلبي على اللياقة البدنية لرياضي المسافات المتوسطة أثناء المنافسات؟

ومن هذا التساؤل العام تتفرع أسئلة جزئية:

- هل لكثافة التدريبات انعكاس سلبي على التحضير البدني لرياضي المسافات المتوسطة خلال مرحلة المنافسات؟
- هل لكثافة التدريبات انعكاس السلبي على أداء رياضي المسافات المتوسطة خلال مرحلة المنافسات؟
- هل للمدة المخصصة خلال مرحلة المنافسة لإعداد الصفات البدنية دور سلبي على اداء الرياضي المسافات المتوسطة ؟

أهداف الدراسة:

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

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

أهمية الدراسة:

إن دراسة هذا البحث بين لنا:

- طبيعة الموضوع الذي يمثل جانبا مهما من جوانب ألعاب القوى الحديثة.

- مكانة وقيمة اللياقة البدنية بالنسبة لرياضيي المسافات المتوسطة.

- تعتبر ظاهرة كثافة التدريبات جديدة في عصرنا وذلك لكثرة المنافسات والبطولات المختلفة لذلك وجب علينا دراسة مثل هذه المواضيع.

- تأثير التحضير البدني وأهميته البالغة في الارتقاء بمختلف الأجهزة الوظيفية لرياضيي المسافات المتوسطة.

- ضعف وتدني مستوى أداء الرياضيين خلال المنافسات.
- نقص الدراسات في هذا المجال رغم وجود بعض الدراسات السطحية غير المعمقة.
- علاقة ظاهرة كثافة التدريبات بالنتائج المسجلة لدى رياضيي المسافات المتوسطة.
- الميل الشخصي لكل ما تقدمه ألعاب القوى.
- الحاجة إلى مثل هذه البحوث التي تتناول مثل هذه الموضوعات.
- يعد تكملة وإثراء لبحوث سبقت تهتم بهذا الجانب المهم.
- جذب انتباه الباحثين و المدربين من اجل النهوض بألعاب القوى.

فرضيات الدراسة:

الفرضية العامة:

- لكثافة التدريبات انعكاس سلبي على اللياقة البدنية لرياضي المسافات المتوسطة أثناء المنافسات.

الفرضيات الجزئية:

- لكثافة التدريبات انعكاس سلبي على التحضير البدني لرياضي المسافات المتوسطة خلال مرحلة المنافسات.
- لكثافة التدريبات انعكاس السلبي على أداء رياضي المسافات المتوسطة خلال مرحلة المنافسات.
- للمدة المخصصة خلال مرحلة المنافسة لإعداد الصفات البدنية دور سلبي على اداء الرياضي المسافات المتوسطة.

الفصل الثالث

الإجراءات الميدانية

للدراسة

تمهيد:

يمكن وصف البحث العلمي على أنه مغامرة شاقة مليئة بالنشاط و المجازفات التي تجري وقائعها بين أحضان العلم، هذه المغامرة تستدعي الصبر، الموضوعية، الجهد المتواصل، التنظيم، التخيل الخصم، الفطنة الحادة، قابلية التحكم الجيد في الظروف الجيدة. الخ إلى غير ذلك من العناصر الضرورية للنجاح.

وفي هذا الفصل سنحاول أن نوضح اهم الإجراءات الميدانية التي اتبعناها في هذه الدراسة ، من أجل الحصول على نتائج علمية يمكن الوثوق بها ، واعتبارها نتائج موضوعية قالبه للتجريب مرة أخرى ن وبالتالي الحصول على نفس النتائج الأولى كما هو معروف ، فإن الذي يميز أي بحث علمي هو مدى قابلية للموضوعية العلمية ، و هذا لا يمكن أن يتحقق إلا إذا اتبع صاحب الدراسة منهجية علمية دقيقة وموضوعية.

1- الدراسة الاستطلاعية:

من خلال دراستنا حول موضوع " انعكاس كثافة التدريبات أثناء المنافسات على اللياقة البدنية لرياضي المسافات المتوسطة – فئة أواسط – " ، توجهنا إلى نادي أمل راس الوادي لألعاب القوى ، واتصلنا بالمدربين من أجل الوقوف على كيفية انعكاس كثافة التدريبات أثناء المنافسات و عن دوره في تحقيق و تطوير المردود الرياضي.

وتم من خلال هذه الدراسة تقديم استبيان للرياضيين و استبيان للمدربين وهذا من أجل تخصيص و جمع المعلومات و الافكار و التحقق من الفرضيات.

2- المنهج المتبع في الدراسة:

المنهج العلمي المستخدم في انجاز هذه المذكرة هو المنهج الوصفي الذي يعتمد على تحديد العلاقات بين المتغيرات و محل قياسها و هو جمع المعلومات التي يمكن فيما بعد تحليلها و تفسيرها ومن ثمة الخروج باستنتاجات منها ، و يستعمل الاستبيان كأداة بحث (كونه مناسب) ،يعتبره تقنية فعالة ووسيلة علمية لجمع المعلومات و البيانات و المباشرة من مصدرها الاصلي بالإضافة إلى منهج تحليل معطيات المراجع و المصادر التي اعتمدنا عليها في بحثنا و المتمثلة في كتب المؤلفين العرب و الأجانب.

3- مجتمع و عينة الدراسة:

حرصنا على الوصول الى نتائج أكثر دقة و موضوعية و مطابقة للواقع إذ تمثلت عينة البحث في مجموعة من رياضي العاب القوى (المتمثلة في 20 رياضي من نادي أمل راس الوادي لألعاب القوى و10 مدربين) وكان اختيار عينة البحث بطريقة قصدية اي العمدية وهي كالآتي:

- العينة قصدية (العمدية) Purposive sample وهي التي يتم اختيارها بناءا على حكم شخصي أو تقدير ذاتي بهدف التخلص من المتغيرات الداخلية لإلغاء مصادر التعريف المتوقعة لكن لابد من الوقوع في التحريف الناتج إما بسبب التحيز الشخصي او بسبب الجهل في بعض صفات المجتمع بخاصية وجود ارتباط غير مكتشف بين طريقة المعاينة او المتغير الذي يسعى الباحث لدراسة مثل اختيار مجموعة متخصصة في الأعلام و أخذ رأيهم حول إعلام و اعتبارها رايهم هو الرأي العام.(فريد كامل ابو زيد واخرون، 2006،ص21).

ومن أجل تفادي الوقوع في التحريف فغنه لم يتم التحيز إلى أي فريق انما يرجع ذلك الى الاسباب مادية و ايضا لضيق الوقت و ذلك فيما يخص اختيار العينة ، أما فيما يخص الإلمام بصفات اللاعبين فانه تم الأخذ بعين الاعتبار أن اللاعبين من صنف اواسط، اي ان لهم نفس الخصائص في هذه المرحلة و كذلك نفس الإمكانيات فيما يخص التدريب و المنشآت.

4- أدوات جمع البيانات والمعلومات:

- الاستبيان:

لقد استعملنا من أجل الوصول الى الحقيقة ، الاستبيان الموجه للرياضيين و المدربين كي يحصل على اكبر عدد من المعلومات ، و للتأكد من صحة الفرضيات هي تحليل النتائج و إعطاء اقتراحات وتوضيحات لفتح المجال أمام دراسات اخرى اكثر تعمقا في هذا الموضوع.

- الاسئلة المغلقة:

وهي اسئلة بسيطة في غالب الأحبان تطرح على شكل استفهامي ، تكمن خاصيتها في تحديد مسبق للأجوبة من نوع موافقة و عدم الموافقة أو الإجابة بنعم او لا.

- الأسئلة متعددة الأجوبة:

وهي اسئلة مضبوطة بأجوبة متعددة و يختار المجيب الذي يراه مناسبا.

5- إجراءات التطبيق الميداني للأداة:

5-1 المجال الزمني و المكاني:

5-1-1 المجال الزمني:

كانت بداية القيام بهذه الدراسة الميدانية في فترة الممتدة بين 25 مارس 2015 الى غاية يوم 15 افريل 2015، قبل المنافسة الولائية لألعاب القوى داخل المضمار التي كانت يوم 18 افريل 2015 حيث تم توزيع الاستبيان لرياضي و مدربي الفريق.

5-1-2 المجال المكاني:

تم توزيع الاستبيان على فرق امل رأس الوادي لألعاب القوى.

6- تحديد متغيرات الدراسة:

تكتسي مرحلة تحديد متغيرات البحث، اهمية كبيرة لهذا يمكن القول أنه كي تكون فرضية البحث للتحقيق ميدانيا، أنه لا بد من صياغة و تجميع كل متغيرات البحث بشكل سليم و دقيق إذ أنه لا بد أن يحرص كل باحث حرصا شديدا على التميز بين متغيرات بحثه و بين بعض العوامل الاخرى التي من شأنها أن تؤثر سلبا على مسار اجراء دراسته.

6-1 المتغير:

هو ذلك العمال الذي يحصل فيه تعديل اي تغير لعلاقته بمتغير اخر وهو نوعان:

أ- المتغير المستقل:

هو عبارة عن تلك العوامل التي تؤثر على متغير تابع.

ب- المتغير التابع:

هي تلك العوامل أو الظواهر التي يسعى الباحث لقياسها ، وهي تتأثر لمتغير مستقل.

تتمثل متغيرات بحثنا فيما يلي:

- المتغير المستقل يتمثل في: انعكاس كثافة التدريبات اثناء المنافسات .

- المتغير التابع يتمثل في : اللياقة البدنية.

7- الأساليب الإحصائية:

بعد استرجاع أدوات البحث من المبحوثين تم تفريغ البيانات الصالحة لغاية الدراسة في الحاسب الآلي بغرض تحميلها ومعالجتها باستعمال البرنامج الإحصائي للعلوم الاجتماعية spss

(Staical package for social sciences) وهذا من أجل مناقشة الفرضيات وقد استخدمنا الأساليب الإحصائية التالية:

- النسبة المئوية.
- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.

8- تحديد المجالات الافتراضية : وهي مجالات يضعها الباحث افتراضا حتى يحدد مدى وجود الظاهرة ومستوى تأثيرها وهنا اعتمدنا التقسيم الثلاثي بيمن منخفض – متوسط – مرتفع

- مجال الافتراضي للمحور الأول: كان طول الفئة 3.33
- (8-11.33)انعكاس سلبي منخفض
- (11.33-14.66)انعكاس سلبي متوسط
- (14.66-18)انعكاس سلبي مرتفع
- مجالات الافتراضية للمحور الثاني: كان طول الفئة 3
- (8-11)انعكاس سلبي منخفض
- (11-14)انعكاس سلبي متوسط
- (14-17)انعكاس سلبي مرتفع
- مجالات الافتراضية للمحور الثالث: كان طول الفئة 3.66
- (8-11.66)انعكاس سلبي منخفض
- (11.66-15.32)انعكاس سلبي متوسط
- (15.32-19)انعكاس سلبي مرتفع
- المجالات الافتراضية العامة للدراسة: كان طول الفئة 10
- (24-34)انعكاس سلبي منخفض
- (34-44)انعكاس سلبي متوسط.
- (44-54) انعكاس سلبي مرتفع

الفصل الرابع

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

تمهيد:

تعتبر عملية جمع النتائج وعرضها من الخطوات التي تلزم الباحث على القيام بها من أجل التحقق من صحة الفرضيات أو عدم صحتها, ولكن الخلفية النظرية وحدها غير كافية للخروج بنتيجة ذات دلالة علمية, وإنما يجب على الباحث أن يقوم بعملية تحليل ومناقشة هذه النتائج حتى تصبح لها قيمة علمية وتعود بالفائدة على البحث بصفة عامة, ومن خلال هذا الفصل سنقوم بعرض وتحليل ومناقشة النتائج التي تم جمعها والتحصل عليها من خلال الدراسة الميدانية التي أجريت على أندية ولاية المسيلة المنتمية للقسم الثاني هواة, وسنحاول من خلال هذا الفصل إعطاء بعض التحاليل والاستنتاجات لإزالة الغموض المطروح خلال الدراسة, والتي يجب الحرص على أن تكون مصاغة بطريقة منظمة حتى تمكننا من توضيح مختلف الأمور المتعلقة بذلك.

فلقد حرصنا أن تتم العملية بطريقة علمية ومنظمة, حيث سنقوم بعرض النتائج المسجلة في جداول ومعالجتها بطريقة إحصائية لنقدم من خلالها تحليل لهذه النتائج, وبالتالي الخروج باستنتاج لكل سؤال من أسئلة الاستبيان.

والهدف الرئيسي من هذا الفصل تحويل النتائج الميدانية إلى نتائج ذات قيمة علمية وعملية منظمة يمكن الاعتماد عليها في إتمام هذه الدراسة وبلوغ مقاصدها.

السؤال الأول: كم تتدرب في الاسبوع؟

الغرض من السؤال : معرفة عدد حصص التدريب في الأسبوع.

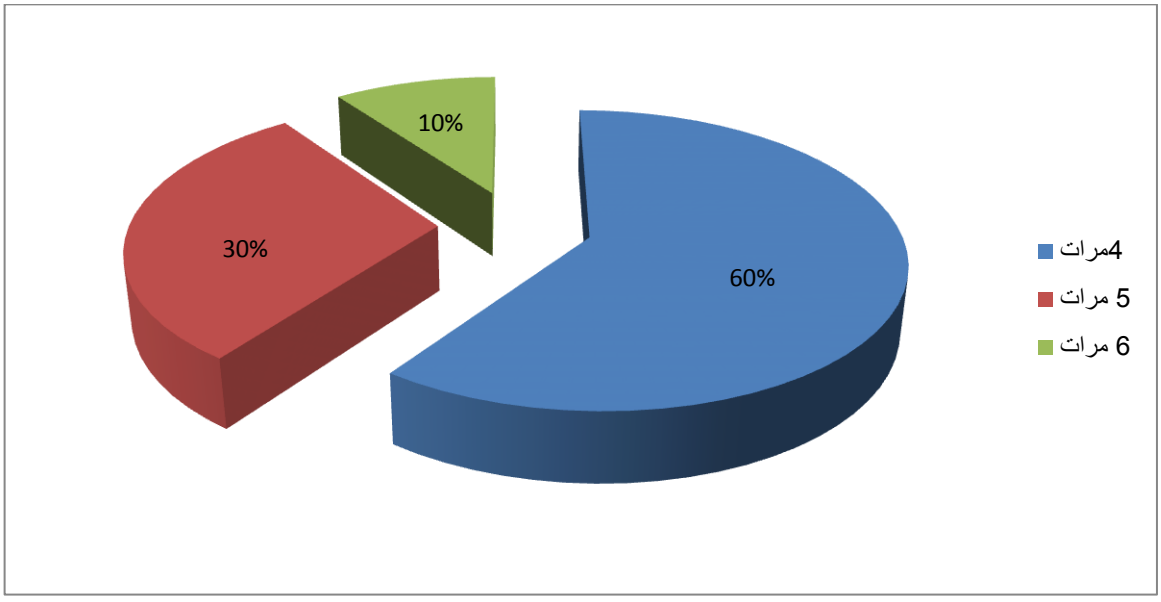
	4 مرات	5 مرات	6 مرات
التكرارات	12	6	2
النسبة المئوية	%60	%30	%10
المتوسط الحسابي	2.5		
الوسيط	01		
الانحراف المعياري	0.68		

الجدول رقم (1). يبن الإجابات حول عدد حصص التدريب في الاسبوع

تشير نتائج الجدول أعلاه الخاصة بنتائج المبحوثين حول عدد حصص التدريب في الأسبوع حيث نجد ان 60 % أجابوا ب 4 مرات بينما المبحوثين أجابوا ب 5 مرات نسبتهم 30% والذين أجابوا ب 6 مرات فكانت نسبتهم 10%

الاستنتاج: من خلال هذه النتائج وجدنا أن المعدل حصص التدريبي تتراوح بين 4 الى 5 حصص وهو حسب قدرات اللاعب الرياضي .

الشكل البياني رقم(1) : عدد حصص التدريب في الأسبوع.



السؤال الثاني:كم عدد مرات الراحة في الأسبوع ؟

الغرض من السؤال: معرفة عدد حصص الراحة للاعبين.

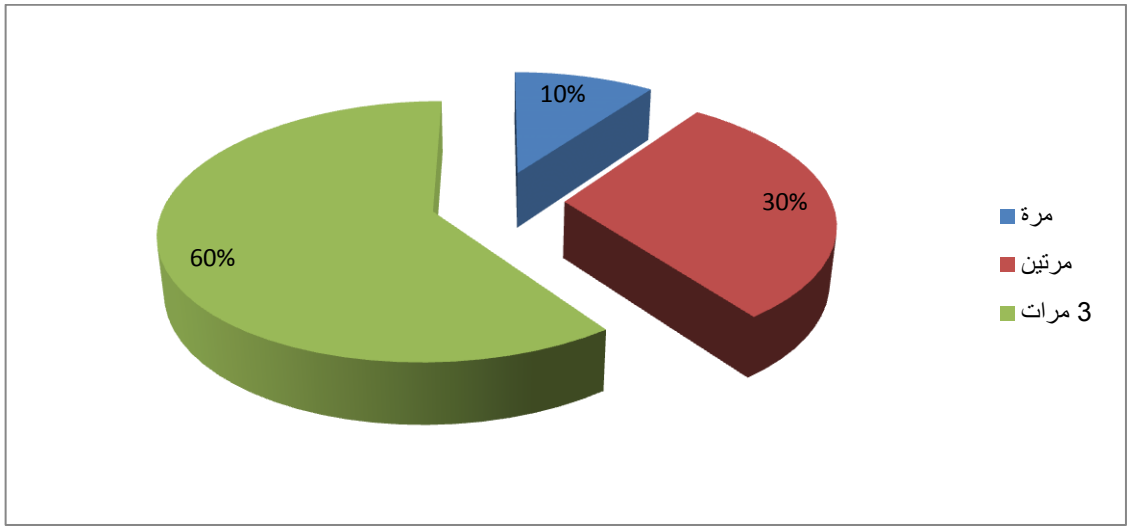
	مرة	مرتين	3 مرات
التكرارات	2	6	12
النسبة المئوية	%10	%30	% 60
المتوسط الحسابي	2.5		
الوسيط	01		
الإنحراف المعياري	0.68		

الجدول رقم(2): يوضح الإجابات حول عدد حصص الراحة المقدمة للاعبين .

تشير نتائج الجدول أعلاه الخاصة بنتائج المبحوثين وجود تحصص كافية للراحة وتبلغ حتى 3 مرات في الأسبوع حيث نجد أن المبحوثين انقسمت إجاباتهم بين 3 مرات في الأسبوع بنسبة 60 % في حين إجابتهم على مرتين في الأسبوع تراوحت نسبتهم ب 30 % وفيما يخص الإجابات حول مرة في أسبوع كانت نسبة تتراوح ب 10 %

الاستنتاج: من خلال هذه النتائج وجدنا أن حصص مقارنة بحصص التدريب يجد اللاعبين متنفسا من اجل إعادة النشاط والحيوية وشحن القدرات.

الشكل البياني رقم (2): عدد حصص الراحة المقدمة للاعبين.



السؤال الثالث: هل تشارك في جميع المنافسات ؟

الغرض من السؤال: معرفة مدى مشاركة اللاعبين في المنافسات.

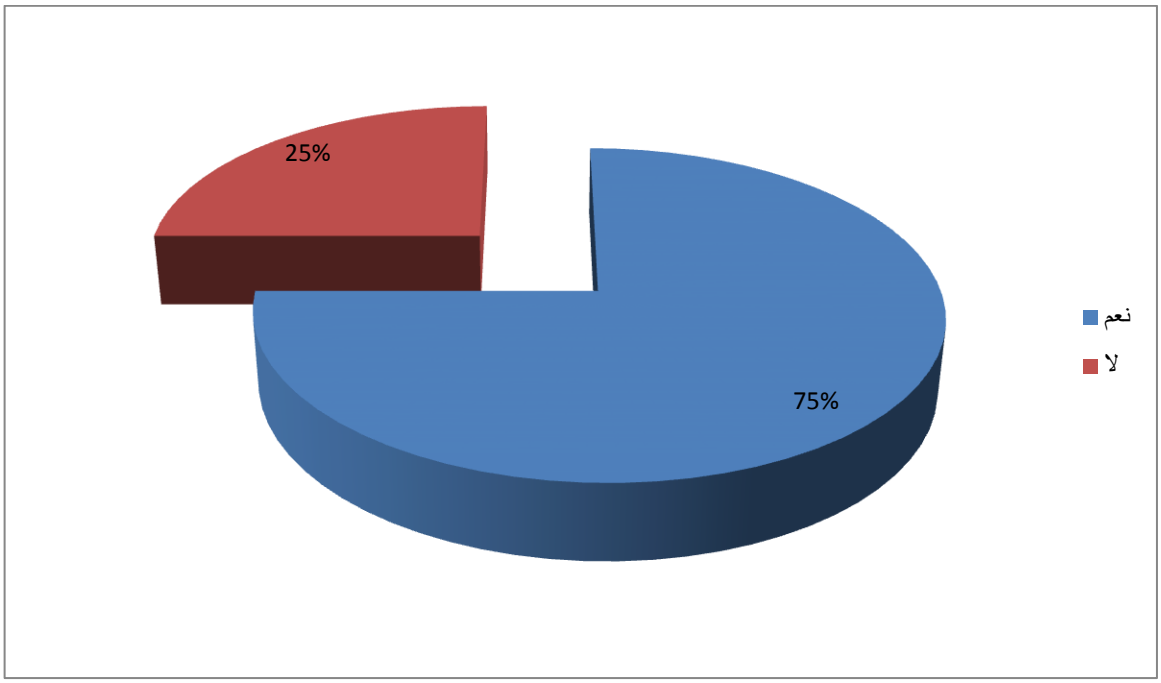
	نعم	لا
التكرارات	15	5
النسبة المئوية	%75	%25
المتوسط الحسابي	1.7	
الوسيط	1	
الإنحراف المعياري	0.44	

الجدول رقم(3): يوضح الإجابات مدى مشاركة اللاعبين في المنافسات .

تشير نتائج الجدول اعلاه الخاصة بنتائج المبحوثين عن وجود رغبة كبيرة من طرف اللاعبين للمشاركة في المنافسات.فكانت أغلب نتائج المبحوثين تؤيد المشاركة في المنافسات كالتالي : 75% في حين أن 25% رأوا عكس ذلك

الاستنتاج: من خلال نتائج الجدول وجدنا أنه هناك رغبة في المشاركة في المنافسات من طرف اللاعبين .

الشكل البياني رقم (3): مدى مشاركة اللاعبين في المنافسات .



السؤال الرابع : هل تخاف من المنافسات ؟

الغرض من السؤال: معرفة نسبة خوف اللاعبين من المنافسات .

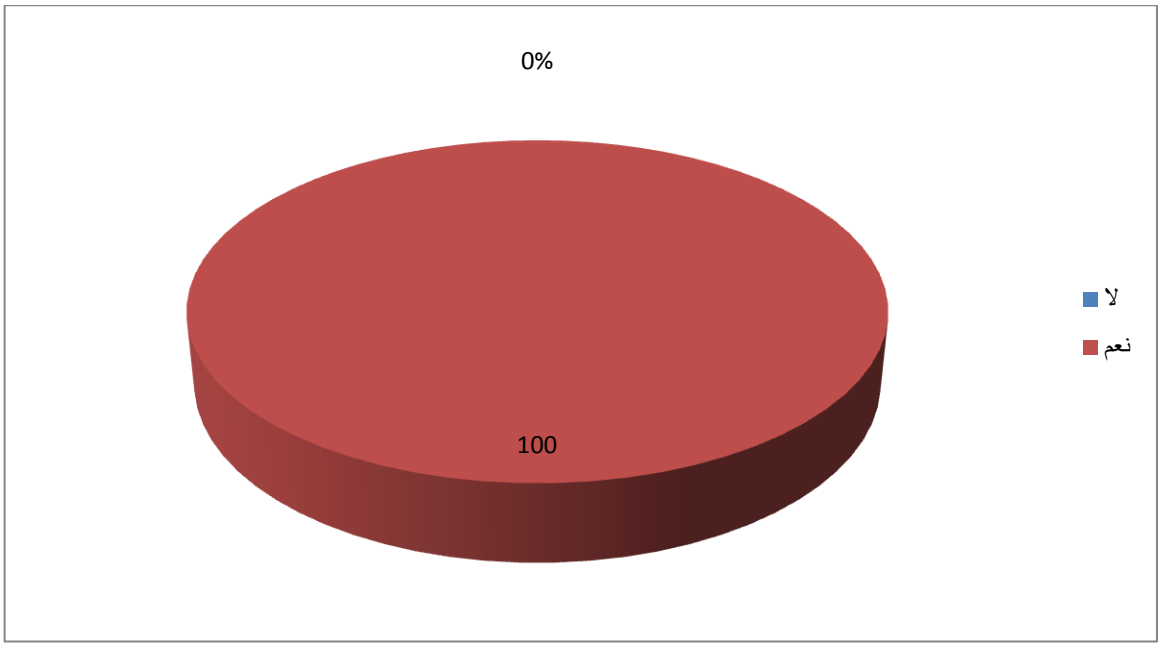
	نعم	لا
التكرارات	20	00
النسبة المئوية	100%	00
المتوسط الحسابي	1	
الوسيط	1	
الانحراف المعياري	0.00	

الجدول رقم(4): يبين الإجابات حول نسبة الخوف من المنافسات .

تشير نتائج الجدول اعلاه الخاصة بنتائج المبحوثين عن مدى الخوف من المنافسات حيث أشارت نتائج الجدول عن ان كل اللاعبين ليس لديهم أي إحساس بخوف من المنافسات وقدرت نسبتهم ب 100 %

الاستنتاج: من خلال هذه النتائج وجدنا ان اللاعبين الرياضين يحبون المشاركة في المنافسات وليس لديهم أي إحساس خوف من هذه المشاركة ولديهم كل الاستعداد لذلك.

الشكل البياني رقم (4): نسبة الخوف من المنافسات.



السؤال الخامس: هل تقومون بتدريبات مجهدة؟

الغرض من السؤال: معرفة ممارسة اللاعبين للتدريبات المجهدة.

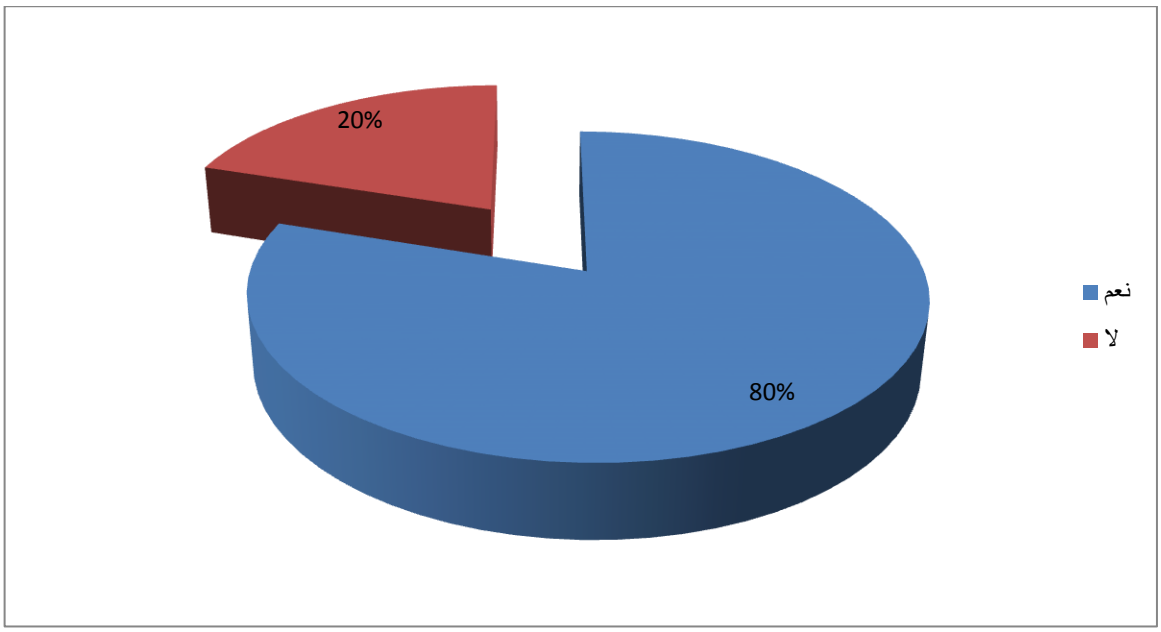
	نعم	لا
التكرارات	16	4
النسبة المئوية	%80	%20
المتوسط الحسابي	1.8	
الوسيط	01	
الانحراف المعياري	0.41	

جدول (5): يمثل وجود تدريبات مجهدة.

تشير نتائج الجدو أعلاه الخاصة بنتائج المبحوثين على ان 80%يرون أن التدريبات التي يقومون بها مجهدة لهم و20% يرون عكس ذلك

الاستنتاج: من خلال نتائج الجدول وجدنا بأن التدريبات الممارسة فيها نوع من الاجهاد للاعبين وقد تؤدي بطبع الى التأثير على اللياقة البدنية لديهم.

الشكل البياني رقم (5): نسبة وجود التدريبات المجهدة أثناء الحصة.



السؤال السادس: هل تستعملون التقوية العضلية؟

الغرض من السؤال: معرفة مدى استعمال أسلوب التقوية العضلية.

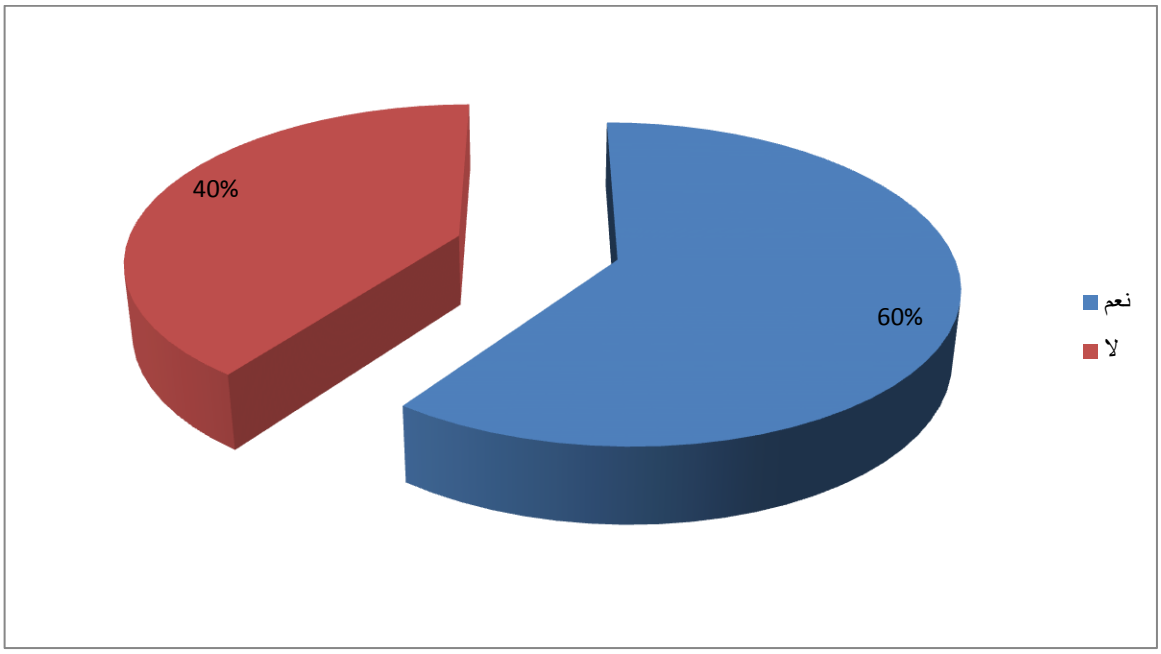
	نعم	لا
التكرارات	12	8
النسبة المئوية	%60	%40
المتوسط الحسابي	1.6	
الوسيط	2	
الإنحراف المعياري	0.5	

جدول(6): **يوضح مدى استعمال أسلوب التقوية العضلية**

تشير نتائج الجدو أعلاه الخاصة بنتائج المبحوثين على ان 60% يقرون أنهم يمارسون التقوية العضلية و40% يقرون انهم لا يمارسون هذا الاسلوب .

الاستنتاج: من خلال نتائج الجدول وجدنا بأن معظم اللاعبين يمارسون التقوية العضلية والتي من قد تزيد من اللياقة البدنية للاعب.

الشكل البياني رقم (6): مدى استعمال التقوية العضلية داخل الحصة.



السؤال السابع : هل تقومون بالألعاب خلال الحصص التدريبية؟

الغرض من السؤال : معرفة ممارسة اللاعبين للألعاب اثناء الحصص التدريبية.

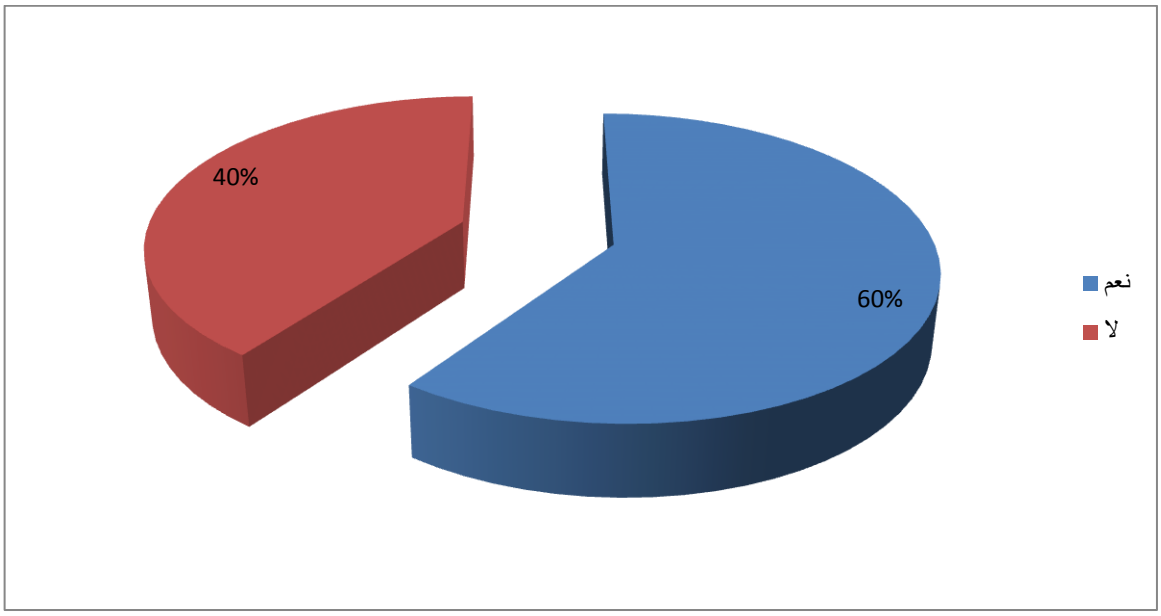
	نعم	لا
التكرارات	12	8
النسبة المئوية	%60	%40
المتوسط الحسابي	1.75	
الوسيط	1	
الإنحراف المعياري	0.44	

جدول(7): يوضح عدد مرات التدريب لفئة المتوسط (15–17) سنة لسباقات 1500م في الأسبوع.

تشير نتائج الجدو أعلاه الخاصة بنتائج المبحوثين على ان 60% يقرون أنهم يمارسون الألعاب اثناء الحصص التدريبية و40% يقرون انهم لا يمارسون هذه الالعاب.

الاستنتاج: من خلال نتائج الجدول وجدنا بأن ليس كل اللاعبين يمارسون الألعاب أثناء الحصص التدريبية وهدا من شانه ان يؤثر على مستوى أدائهم الرياضي.

الشكل البياني رقم (7): يوضح عدد مرات التدريب لفئة المتوسط (15–17) سنة لسباقات 1500م في الأسبوع.



السؤال الثامن : هل تقومون بالتدرب على الحواجز والقفز؟.

الغرض من السؤال : معرفة مدى قيام اللاعبين بالتدرب على الحواجز والقفز.

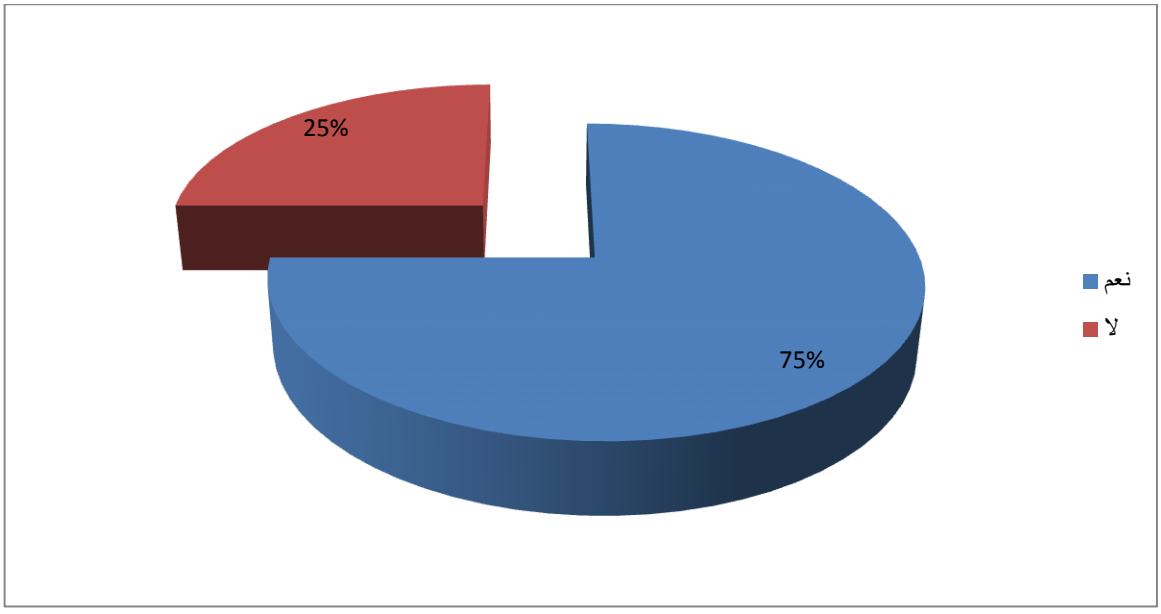
	نعم	لا
التكرارات	15	5
النسبة المئوية	%75	%25
المتوسط الحسابي	1.8	
الوسيط	1	
الإنحراف المعياري	0.41	

الجدول رقم (8). يبين قيام اللاعبين بالتدريبات على الحواجز والقفز.

تشير نتائج الجدول أعلاه الخاصة بنتائج المبحوثين مدى ممارسة الاعبين للتدريبات على الحواجز والقفز فكانت اغلب إجابات البحوثين "بنعم" وانهم يقوموا بهذا النوع من التدريبات بنسبة 75 % بينما المبحوثين أجابوا ب "لا " فكانت نسبتهم 25%.

الاستنتاج: من خلال هذه النتائج وجدنا أن معظم اللاعبين يقومون بتدريبات على الحواجز والقفز وهدا من شانه ان يزيد في لياقة البدينة وفي مستوى أدائه الرياضي.

الشكل البياني رقم (8): تأثير تدريبات الحواجز على اللاعبين.



السؤال التاسع: هل تقوم بجري المنافسات عندما تكون مريضا؟

الغرض من السؤال: معرفة قيام بالجري في المنافسات اثناء المرض.

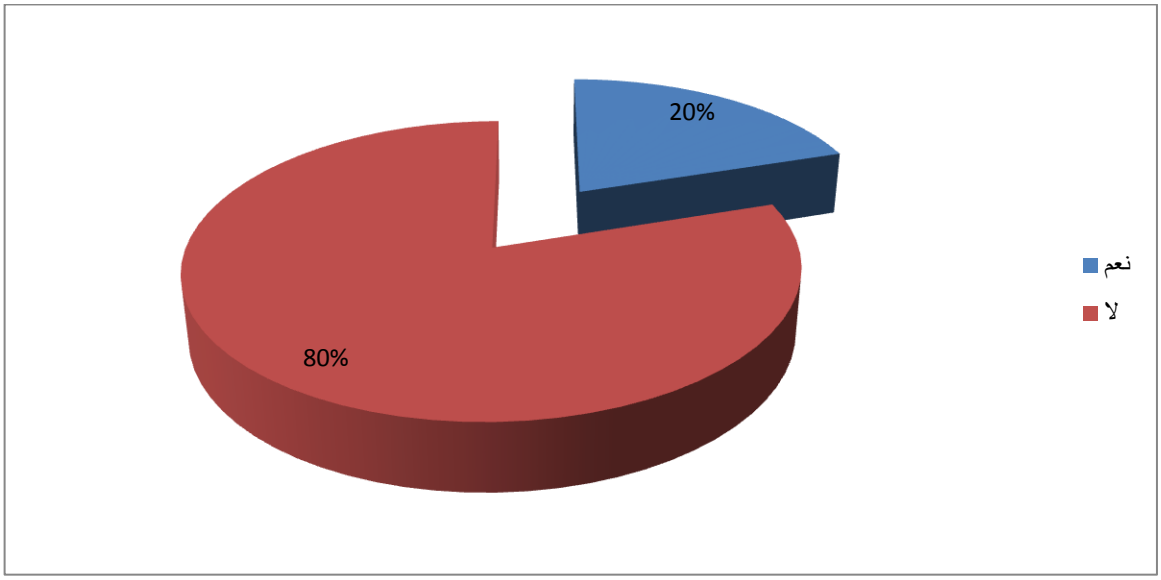
	نعم	لا
التكرارات	4	16
النسبة المئوية	%20	%80
المتوسط الحسابي	1.65	
الوسيط	01	
الانحراف المعياري	0.48	

الجدول رقم (9): يبين قيام اللاعبين بجري في منافسات وهو مريض.

تشير نتائج الجدول أعلاه الخاصة بنتائج المبحوثين الرياضيين الذين يقومون بالجري في المنافسات فكانت نسبة 80 %من المبحوثين اعطو أولية للصحة البدنية انهم لا يشاركون في الجري اثنا المنافسات عندما يكونون مرضى بينما نجد و20% لا يراعون صحة البدينة لهم ويشاركون في كل الظروف حتى وان كان مريضا.

الاستنتاج: من خلال هذه النتائج وجدنا معظم الرياضين يشاركون في الجري في المنافسات عندما يكونون بصحة جيدة وهدا مهم لانهم يعكس بشكل إيجابي على مستوى أدائهم الرياضي.

الشكل البياني رقم (9): قيام اللاعبين بجري في منافسات وهو مريض.



السؤال العاشر : عندما تكون مرهقا هل يقوم المدرب بإيقافك؟

الغرض من السؤال: معرفة هل يقوم المدرب بإيقاف اللاعب في حالة الارهاق.

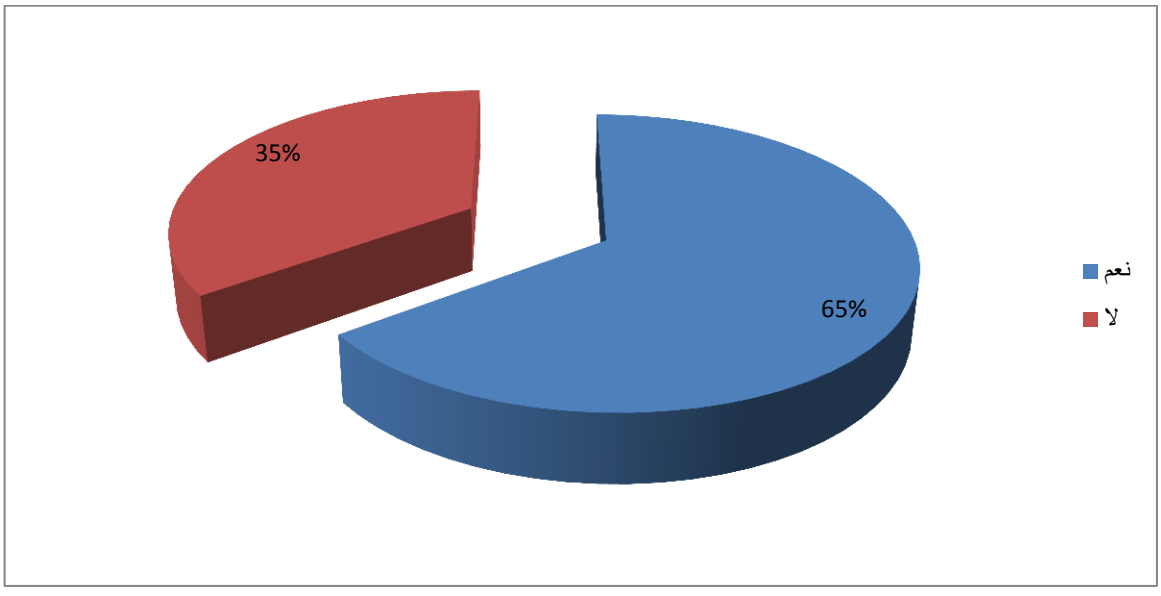
	نعم	لا
التكرارات	13	7
النسبة المئوية	%65	%35
المتوسط الحسابي	1.4	
الوسيط	1	
الإنحراف المعياري	0.50	

جدول (10): يبين قيام المدرب بإيقاف اللاعب في حالة الارهاق.

تشير نتائج الجدول اعلاه الخاصة بنتائج المبحوثين على ان اغلب المدربين يوقفون لاعبين عندما يصلون الى مستوى الارهاق شملت65 % بينما 35% يرون عكس ذلك .

الاستنتاج: من خلال هذه النتائج وجدنا ان اغلب المدربين يسهرون على الصحة الجسدية للاعب لما لها من تأثير إيجابي على أداءه الرياضي.

الشكل البياني رقم (10) : قيام المدرب بإيقاف اللاعب في حالة الارهاق.



السؤال الحادي عشر: هل التمرينات المجهدة في العاب القوى تكرهها؟

الغرض من السؤال: معرفة التمرينات المجهدة في العاب القوى التي يكرهها اللاعبين.

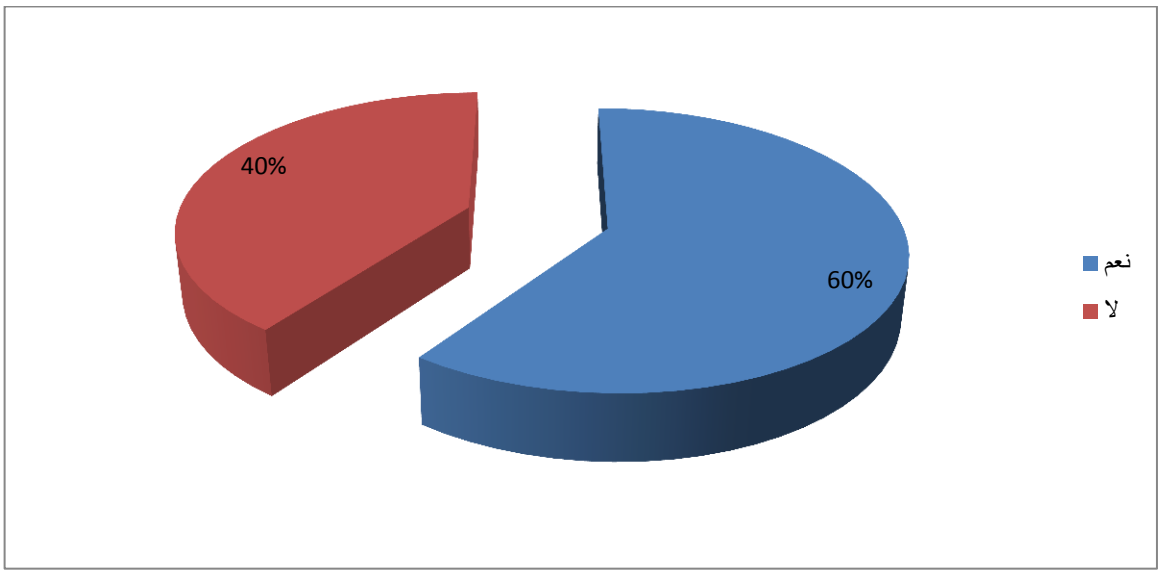
	نعم	لا
التكرارات	12	8
النسبة المئوية	%60	%40
المتوسط الحسابي	1.04	
الوسيط	1	
الإنحراف المعياري	0.50	

جدول رقم(11): يبين الإجابات حول التمرينات المجهدة في العاب القوى التي يكرهها الاعبين.

تشير نتائج الجدول اعلاه الخاصة بنتائج المبحوثين حيث أشارت نتائج الجدول عن 60% أكدوا بأن التمرينات المجهدة في العاب القوى لا يكرهونها بل هي عادية بنسبة اليهم بينما 40% يرون انها مرهقة ويكرهونها.

الاستنتاج: من خلال هذه النتائج وجدنا أن بالتمرينات المجهدة التي يفرضها المدربين على اللاعبين قد تؤدي بهم بالإحساس بالتعب والكره مما يؤثر على أدائهم رياضي.

الشكل البياني رقم (11): نسبة التمرينات المجهدة في العاب القوى التي يكرهها الاعبين.



السؤال الثاني عشر : كم هل تحس بالإجهاد في التدريبات خلال مرحلة المنافسات ؟

الغرض من السؤال : معرفة إحساس اللاعبين بالإجهاد اثناء التدريبات خلال مرحلة المنافسات.

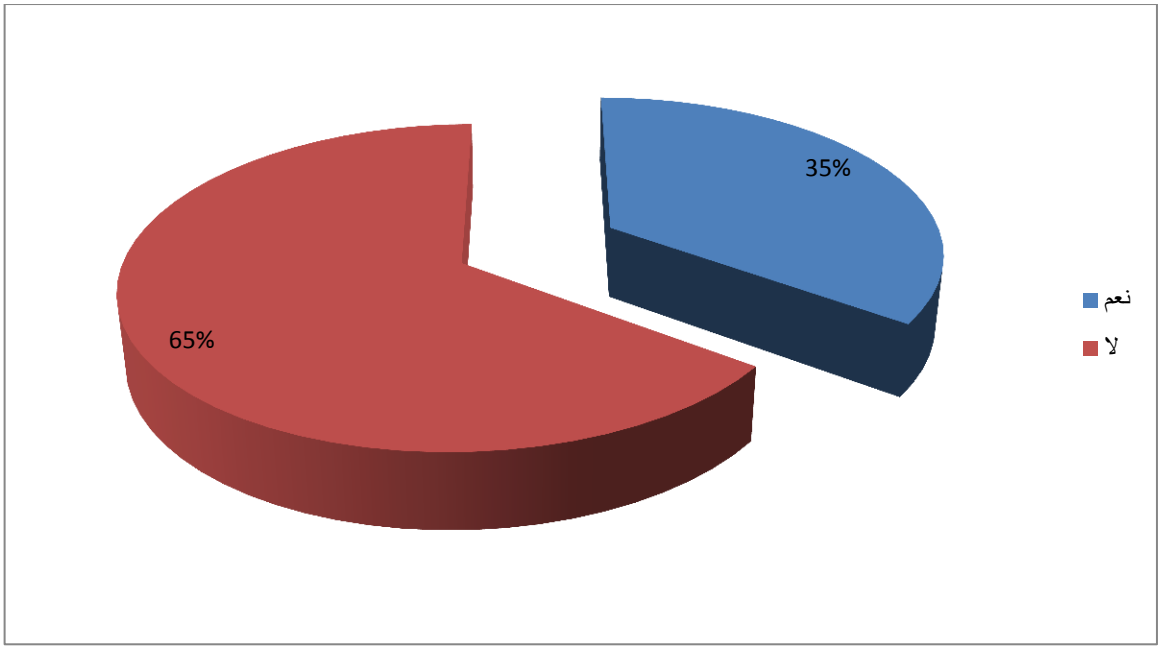
	نعم	لا
التكرارات	13	7
النسبة المئوية	%35	%65
المتوسط الحسابي	1.65	
الوسيط	3	
الإنحراف المعياري	0.48	

جدول (12): يبين إحساس اللاعبين بالإجهاد اثناء التدريبات خلال مرحلة المنافسات.

تشير نتائج الجدو أعلاه الخاصة بنتائج المبحوثين على ان 65%يرون ان التدريبات التي يمارسونها تجعلهم يحسون بالاجهاد وأن 35% يرون عكس ذلك .

الاستنتاج: من خلال نتائج الجدول وجدنا بأن معظم الإجابات اللاعبين تبرز ان كثافة تدريبات اثناء المنافسات تجعلهم يحسون بالجهد .

الشكل البياني رقم (12): نسبة إحساس اللاعبين بالإجهاد اثناء التدريبات خلال مرحلة المنافسات.



السؤال الثاث عشر:هل تقومون بتدريبات عندما تكون مريضا ؟

الغرض من السؤال : معرفة قيام اللاعبين بتدريبات عندما يكون مريضا .

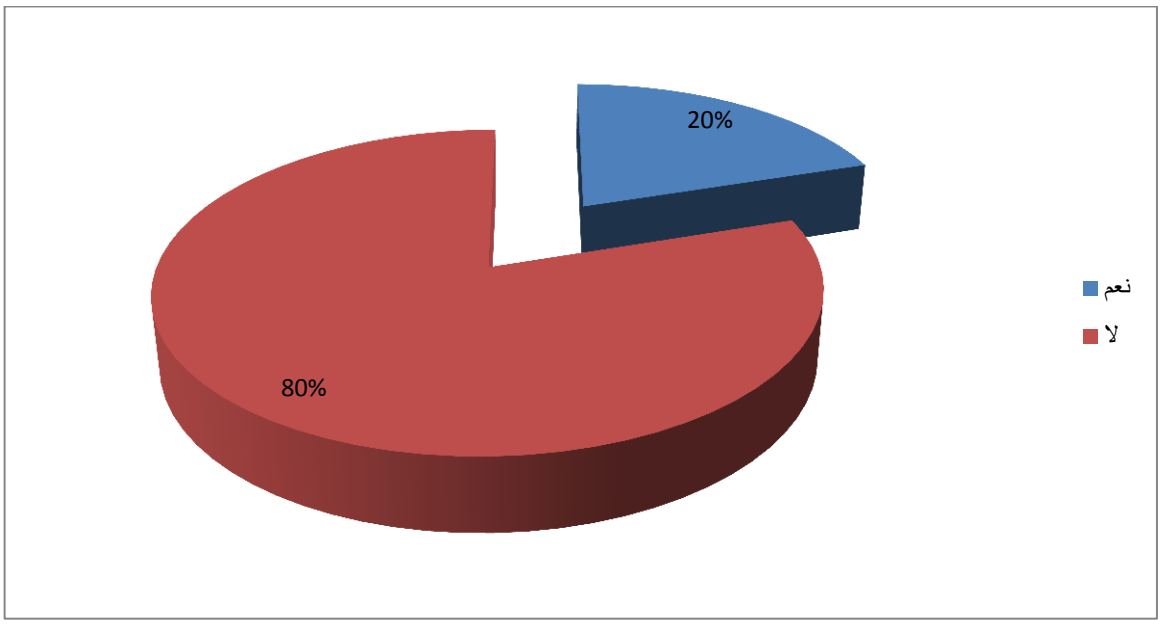
	نعم	لا
التكرارات	8	16
النسبة المئوية	%20	%80
المتوسط الحسابي	1.80	
الوسيط	01	
الإنحراف المعياري	0.41	

الجدول (13): **يوضح مدى قيام اللاعبين بتدريبات عندما يكون مريضا.**

تشير نتائج الجدو أعلاه الخاصة بنتائج المبحوثين على أن 80% لا يقومون بممارسة التدريبات اثناء المرض على عكس بعض منهم يقومون بممارسة التدريبات اثناء المرض وتقدر نسبتهم ب 20%.

الاستنتاج: من خلال نتائج الجدول وجدنا بأن معظم اللاعبين لا يقومون بالتدريبات اثناء المرض وهذا ينعكس فعلا على أدائهم الرياضي ولياقتهم البدنية.

الشكل البياني رقم (13): مدى قيام اللاعبين بتدريبات عندما يكون مريضا.



السؤال الرابع عشر :هل يتشابه البرنامج التدريبي في المنافسات مقارنة بالتدريبات العادية؟

الغرض من السؤال: معرفة مدى تشابه البرنامج التدريبي في المنافسات مقارنة بالتدريبات العادية.

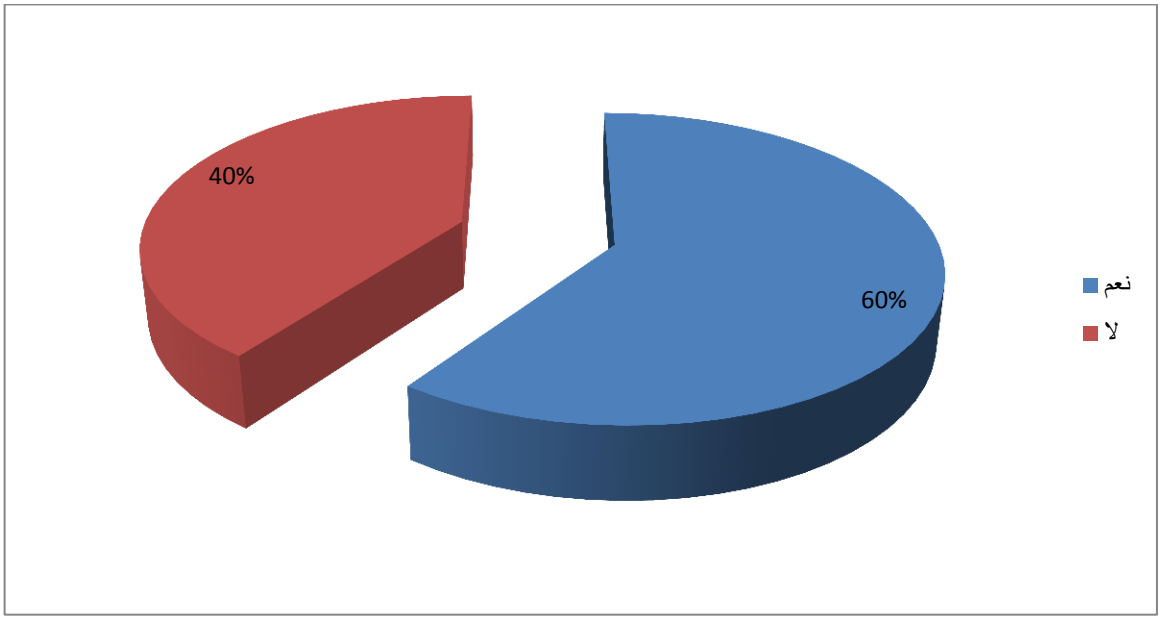
	نعم	لا
التكرارات	12	8
النسبة المئوية	%60	%40
المتوسط الحسابي	1.15	
الوسيط	1	
الإنحراف المعياري	0.36	

جدول (14): يبين مدى تشابه البرنامج التدريبي في المنافسات مقارنة بالتدريبات العادية.

تشير نتائج الجدول اعلاه الخاصة بنتائج المبحوثين على ان معظم اللاعبين يرون هناك تشابه البرنامج التدريبي في المنافسات مقارنة بالتدريبات العادية وقدروا ب80% في حين 40%رأوا هناك اختلاف بين البرنامج التدريبي في المنافسات مقارنة بالتدريبات العادية.

الاستنتاج: من خلال هذه النتائج وجدنا ان هناك تشابه بين البرنامج التدريبي في المنافسات مقارنة بالتدريبات العادية حتى يتوائم مع سيرورة أداء الرياضي اثناء المنافسات.

الشكل البياني رقم (14): مدى تشابه البرنامج التدريبي في المنافسات مقارنة بالتدريبات العادية.



السؤال الخامس عشر: هل يتأثر مستواك البدني بعد اجراء عدد كبير من التدريبات؟

الغرض من السؤال: معرفة وجود تأثير على المستوى البدني بعد اجراء عدد كبير من التدريبات.

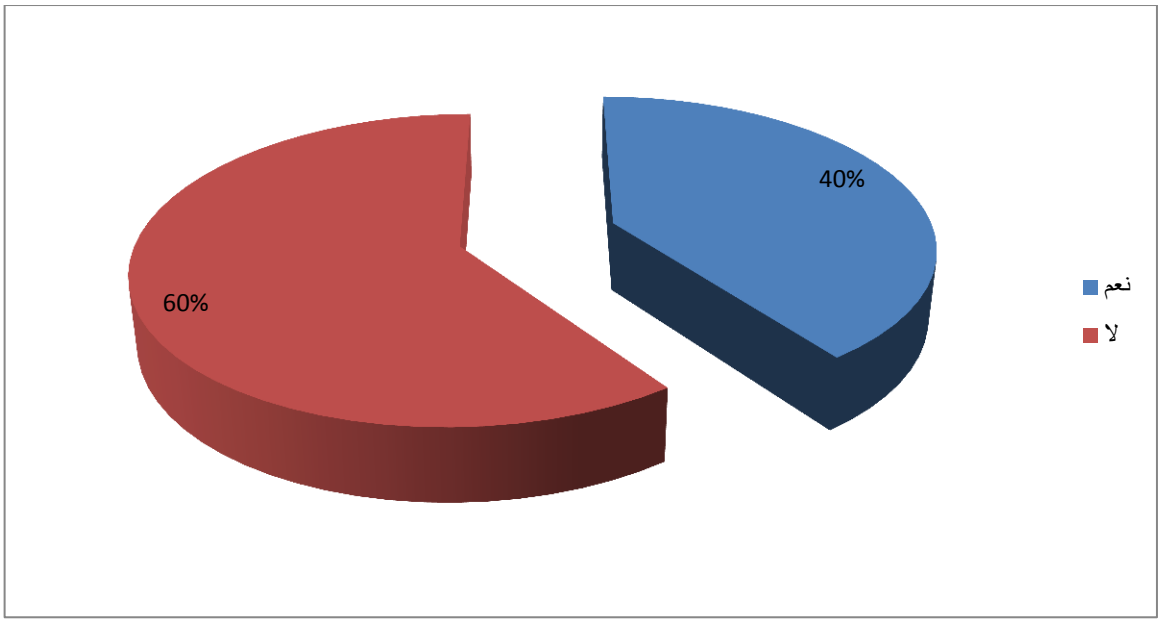
	نعم	لا
التكرارات	8	12
النسبة المئوية	%40	%60
المتوسط الحسابي	1.60	
الوسيط	1	
الإنحراف المعياري	0.50	

جدول (15): يبين وجود تأثير على المستوى البدني بعد اجراء عدد كبير من التدريبات.

تشير نتائج الجدول اعلاه الخاصة بنتائج المبحوثين على ان معظم اللاعبين لا يرون وجود تأثير على المستوى البدني بعد اجراء عدد كبير من التدريبات وهو ما أجابوا بنسبة 80%في حين 20% رأوا هناك تأثير على مستوى البدني

الاستنتاج: من خلال هذه النتائج وجدنا عدد التدريبات لا يؤثر على الأداء الرياضي للاعب.

الشكل البياني رقم (15): وجود تأثير على المستوى البدني بعد اجراء عدد كبير من التدريبات.



السؤال السادس عشر: هل ينتابك الشعور بالتعب والارهاق أثناء التدريبات؟

الغرض من السؤال: معرفة وجود إحساس التعب والارهاق لدى اللاعبين أثناء التدريبات.

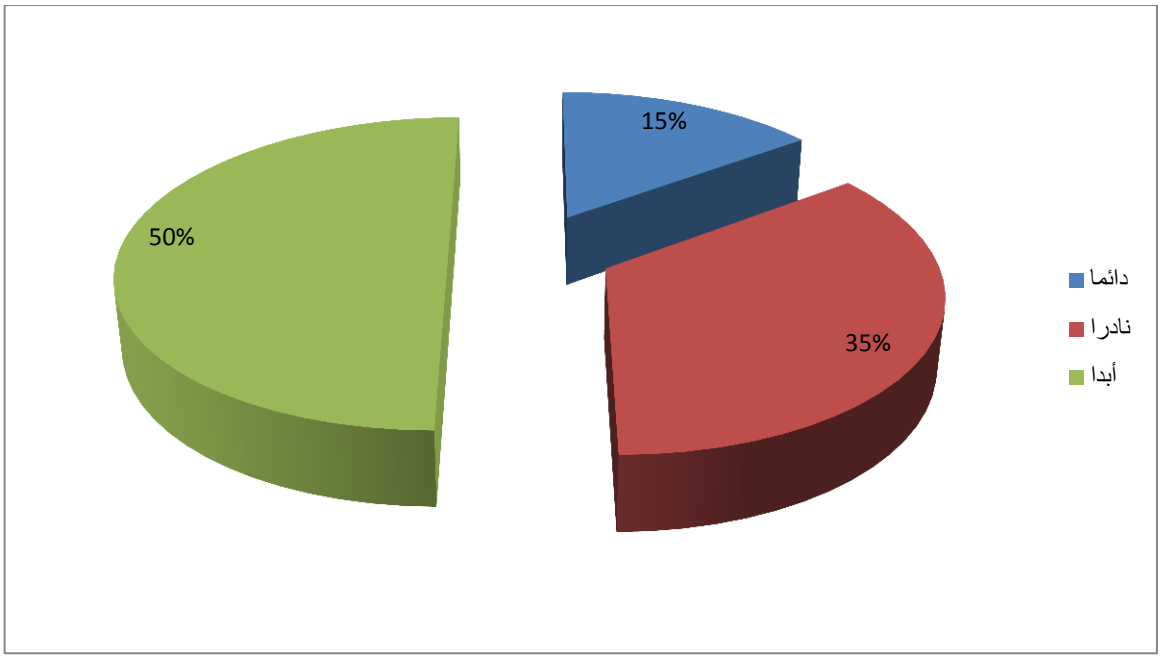
	دائما	نادرا	ابدا
التكرارات	3	7	10
النسبة المئوية	%15	%35	%50
المتوسط الحسابي	2.35		
الوسيط	2		
الإنحراف المعياري	0.74		

الجدول (16): يوضح وجود إحساس التعب والارهاق لدى اللاعبين أثناء التدريبات.

تشير نتائج الجدو أعلاه الخاصة بنتائج المبحوثين على ان 50% يرون بانه لا ينتابهم الشعور بالتعب والارهاق لدى اللاعبين أثناء التدريبات و 35% نادرا ما ينتابهم الشعور بالتعب والارهاق لدى اللاعبين أثناء التدريبات أما نسبة 15% ينتابهم الشعور بالتعب والارهاق.

الاستنتاج: من خلال نتائج الجدول وجدنا بأن كثافة التدريبات ليس لها تأثير كبير على الشعور بالتعب والارهاق أثناء ممارسة التدريبات.

الشكل البياني رقم (16): يوضح وجود إحساس التعب والارهاق لدى اللاعبين أثناء التدريبات.



السؤال السابع عشر : هل يؤثر التعب والارهاق على مستوى أدائك أثناء التنافس ؟

الغرض من السؤال: معرفة تأثير التعب والارهاق على مستوى الأداء أثناء التنافس.

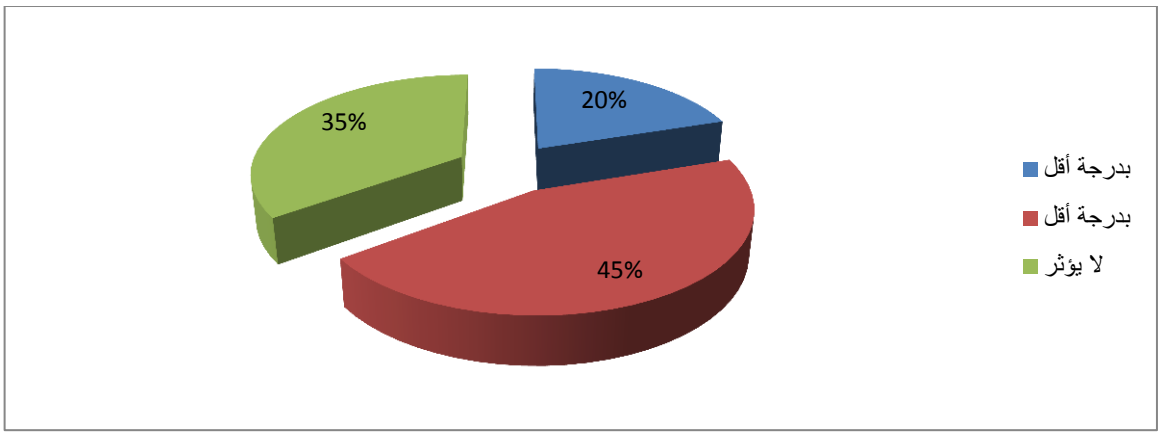
	بدرجة كبيرة	بدرجة اقل	لا يؤثر
التكرارات	4	9	7
النسبة المئوية	%20	%45	%35
المتوسط الحسابي	2.20		
الوسيط	01		
الإنحراف المعياري	0.69		

الجدول رقم (17). يبين تاثير التعب والارهاق على مستوى الأداء أثناء التنافس.

تشير نتائج الجدول أعلاه الخاصة بنتائج المبحوثين انا هناك تأثير متوسط للتعب والارهاق على مستوى الأداء أثناء التنافس بنسبة 45 % اما نسبة 35% كإنو مع عدم وجود تأثير وتبقا نسبة 20% مع وجود تأثير كبير على مستوى الأداء الرياضي.

الاستنتاج: من خلال هذه النتائج وجدنا ان الإرهاق والتعب الصادر من كثافة التدريبات قد يؤثر على مستوى أداء الرياضي ولو بشكل متوسط.

الشكل البياني رقم (17):مدى تاثير التعب والارهاق على مستوى الأداء أثناء التنافس.



السؤال الثامن عشر: هل تجد نفسك قادرا على اثبات وجودك بدنيا في كل المنافسات التي تلعبها؟

الغرض من السؤال: يبين قدرة اللاعب على اثبات وجوده بدنيا في كل المنافسات التي يلعبها.

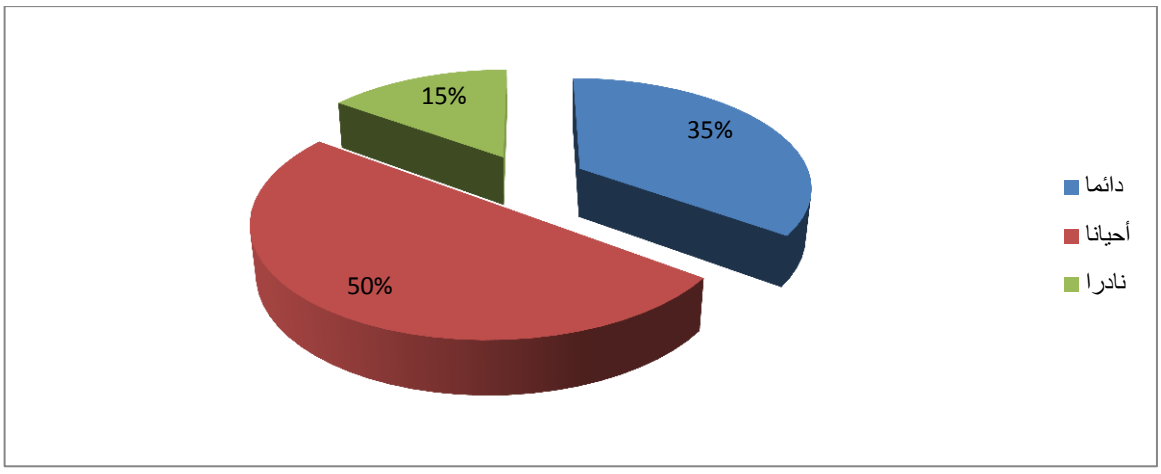
	دائما	أحيانا	نادرا
التكرارات	7	10	3
النسبة المئوية	%35	%50	%15
المتوسط الحسابي	2.20		
الوسيط	01		
الإنحراف المعياري	0.69		

الجدول رقم (18): يبين قدرة اللاعب على اثبات وجوده بدنيا في كل المنافسات التي يلعبها .

تشير نتائج الجدول أعلاه الخاصة بنتائج المبحوثين تبين قدرتهم على اثبات وجودهم بدنيا في كل المنافسات التي يلعبها وبنسبة 35 % بينما نسبة الأكبر والمقدرة ب 50% فكانت اجابتهم أحيانا يمكنهم اثبات وجودهم بدنيا في كل المنافسات بينما نسبة 15%رأوا عكس ذلك انهم غير قادرين على هذا.

الاستنتاج: من خلال هذه النتائج وجدنا ان هناك عدم قدرة عالية على اثبات اللاعبين بدنيا في منافسات مما ينعكس على أدائهم الرياضي.

الشكل البياني رقم (18): يبين قدرة اللاعب على اثبات وجوده بدنيا في كل المنافسات التي يلعبها



السؤال التاسع عشر: هل تشعر بتدني مستواك البدني من منافسة لأخرى؟

الغرض من السؤال: معرفة شعور اللاعب بتدني مستواه البدني من منافسة لأخرى.

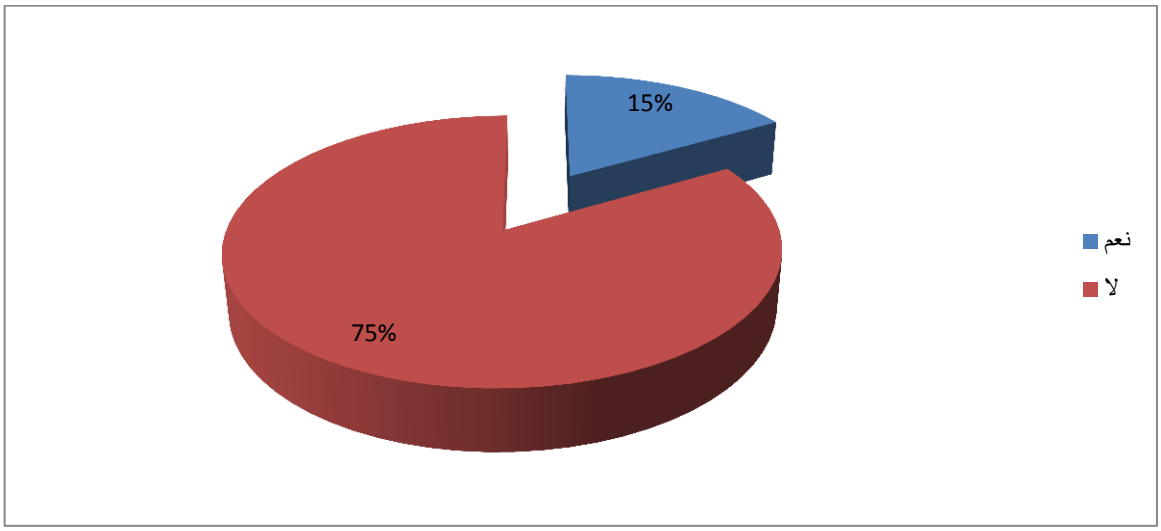
	نعم	لا
التكرارات	5	15
النسبة المئوية	%15	%75
المتوسط الحسابي	1.75	
الوسيط	1	
الانحراف المعياري	0.44	

الجدول رقم (19): يبين شعور اللاعب بتدني مستواه البدني من منافسة لأخرى.

تشير نتائج الجدول أعلاه الخاصة بنتائج المبحوثين أن 75%من اللاعبين لا يشعرون بتدني مستواهم البدني من منافسة لأخرى بينما 25% يرون انهم يشعرون بتدني مستواهم البدني من منافسة لأخرى.

الاستنتاج: من خلال هذه النتائج وجدنا ان التدريبات في مرحلة المنافسات لا تؤثر في المستوى البدني للاعب وهذا ما ينعكس بشكل إيجابي على أدائه الرياضي.

الشكل البياني رقم (19): يبين شعور اللاعب بتدني مستواه البدني من منافسة لأخرى.



السؤال العشرون: كيف تقيم مستوى ادائك بعد اجراء سلسلة من التدريبات؟

الغرض من السؤال: معرفة تقيم أداء اللاعب بعد اجراء سلسلة التدريبات.

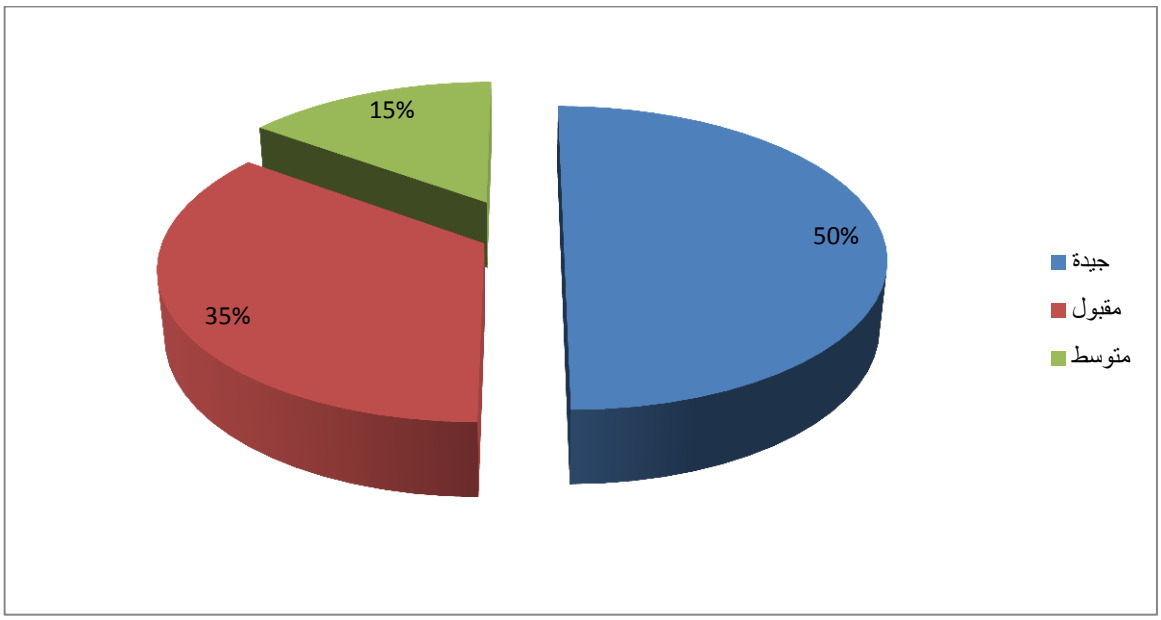
	جيدة	مقبول	متوسط
التكرارات	10	7	3
النسبة المئوية	%50	%35	%15
المتوسط الحسابي	3.35		
الوسيط	02		
الإنحراف المعياري	0.74		

الجدول (20): يوضح تقيم أداء اللاعب بعد اجراء سلسلة التدريبات.

تشير نتائج الجدو أعلاه الخاصة بنتائج المبحوثين على ان 50%من اللاعبين يرون بأن أداءهم جيد بعد اجراء سلسلة التدريبات في حين 35% يرون بأن أداءهم مقبول بعد اجراء سلسلة التدريبات 15% برونه متوسط.

الاستنتاج: من خلال نتائج الجدول وجدنا بأن سلسلة التدريبات التي يقوم بها اللاعبين تزيد من أدائهم الرياضي بصور جيدة.

الشكل البياني رقم (20): يوضح تقيم أداء اللاعب بعد اجراء سلسلة التدريبات.



السؤال الواحد والعشرون: هل للتحضير البدني أهمية قبل المنافسة؟

الغرض من السؤال: معرفة أهمية التحضير البدني قبل المنافسة.

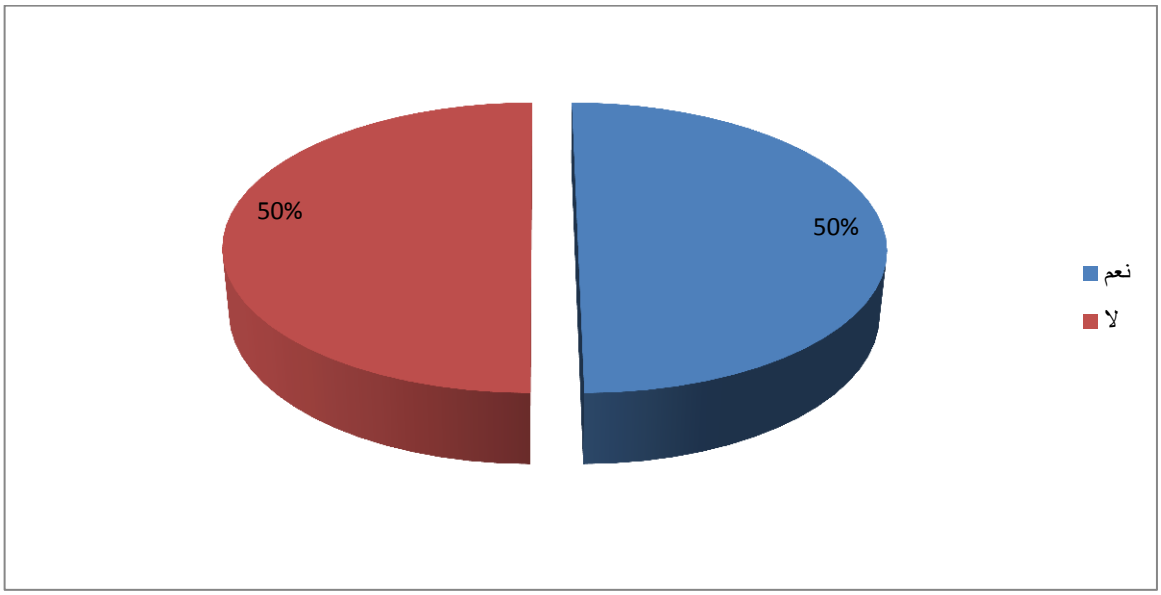
	لا	نعم
التكرارات	10	10
النسبة المئوية	%50	%50
المتوسط الحسابي	1.5	
الوسيط	2	
الإنحراف المعياري	0.51	

جدول (21): يبين إجابات اللاعبين حول أهمية التدريبات قبل المنافسات.

تشير نتائج الجدول اعلاه الخاصة بنتائج المبحوثين على أن 50 % أكدوا على أهمية التدريبات قبل المنافسات و50% رأوا عكس ذلك .

الاستنتاج : من خلال نتائج الجدول وجدنا هناك تضارب في أهمية التدريبات المفروضة على اللاعبين أثناء مرحلة المنافسات وقيما اذا كان لها اثر سلبي ام إيجابي واهمية في الأداء الرياضي.

الشكل البياني رقم (21): أهمية التدريبات قبل المنافسات للاعبين.



السؤال الثاني والعشرون: هل يولي مدربكم اهتماما بتنمية الصفات البدنية أثناء المنافسات؟

الغرض من السؤال: معرفة اهتمام المدربين بتنمية الصفات البدنية أثناء المنافسات.

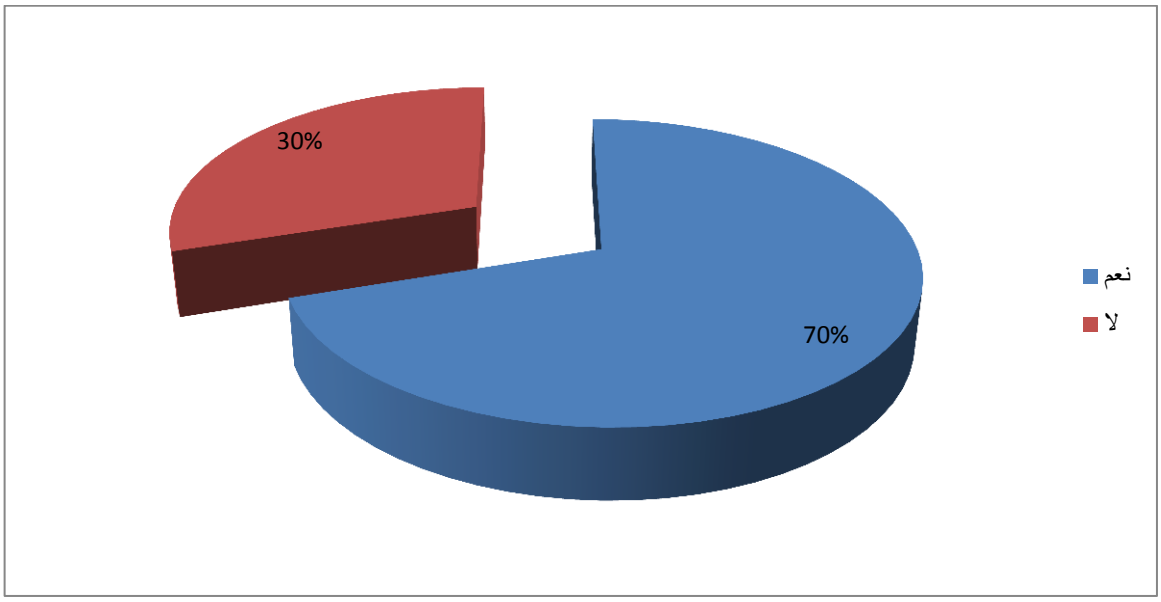
	نعم	لا
التكرارات	14	6
النسبة المئوية	%70	%30
المتوسط الحسابي	1.3	
الوسيط	03	
الإنحراف المعياري	0.47	

الجدول (22): يوضح اهتمام المدربين بتنمية الصفات البدنية أثناء المنافسات.

تشير نتائج الجدو أعلاه الخاصة بنتائج المبحوثين على ان 70%من المدربين يولون اهتماما بتنمية الصفات البدنية أثناء المنافسات في حين 30% يؤكدون عكس ذلك.

الاستنتاج: من خلال نتائج الجدول وجدنا بأن معظم المدربين يولون اهتماما بتنمية الصفات البدنية أثناء المنافسات من اجل تطويرها لما فيها من اثر على الأداء الرياضي للاعب أثناء المنافسات ونتائجه الرياضية.

الشكل البياني رقم (22):**نسبة اهتمام المدربين بتنمية الصفات البدنية أثناء المنافسات.**



السؤال الثالث والعشرون: أي الصفات البدنية يجب عليكم تطويرها بصفة مستمرة ؟

الغرض من السؤال: معرفة الصفات البدنية يجب تطويرها بصفة مستمرة.

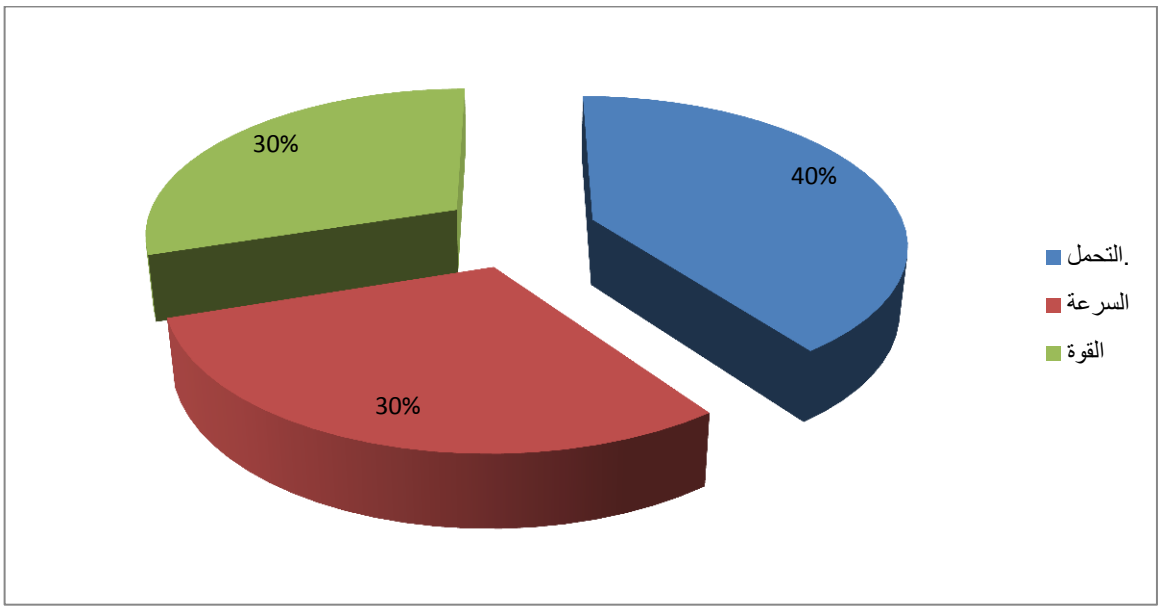
	التحمل	السرعة	القوة
التكرارات	8	6	6
النسبة المئوية	%40	%30	%30
المتوسط الحسابي	2.1		
الوسيط	01		
الإنحراف المعياري	0.85		

الجدول (23): يوضح الصفات البدنية يجب تطويرها بصفة مستمرة.

تشير نتائج الجدو أعلاه الخاصة بنتائج المبحوثين على ان 40%من اللاعبين يرون انا صفة التحمل هي من اهم الصفات البدنية التي يجب تطويرها بصفة مستمرة في حين 30% يؤكدون انها صفة القوة والسرعة .

الاستنتاج: من خلال نتائج الجدول وجدنا بأنصفة التحمل من اهم الصفات التي يرتكز عليها المدربين في تطويرها عند اللاعبين بصفة مستمرة حتى يصبح له القدرة على التحمل والاستمرار .

الشكل البياني رقم (23): يوضح الصفات البدنية يجب تطويرها بصفة مستمرة.



السؤال الرابع و العشرون : هل تستطيع القيام بعدة حركات بدنية في مدة زمنية قصيرة ؟

الغرض من السؤال: معرفة قدرة اللاعب على القيام بعدة حركات بدينة في مدة زمنية قصيرة .

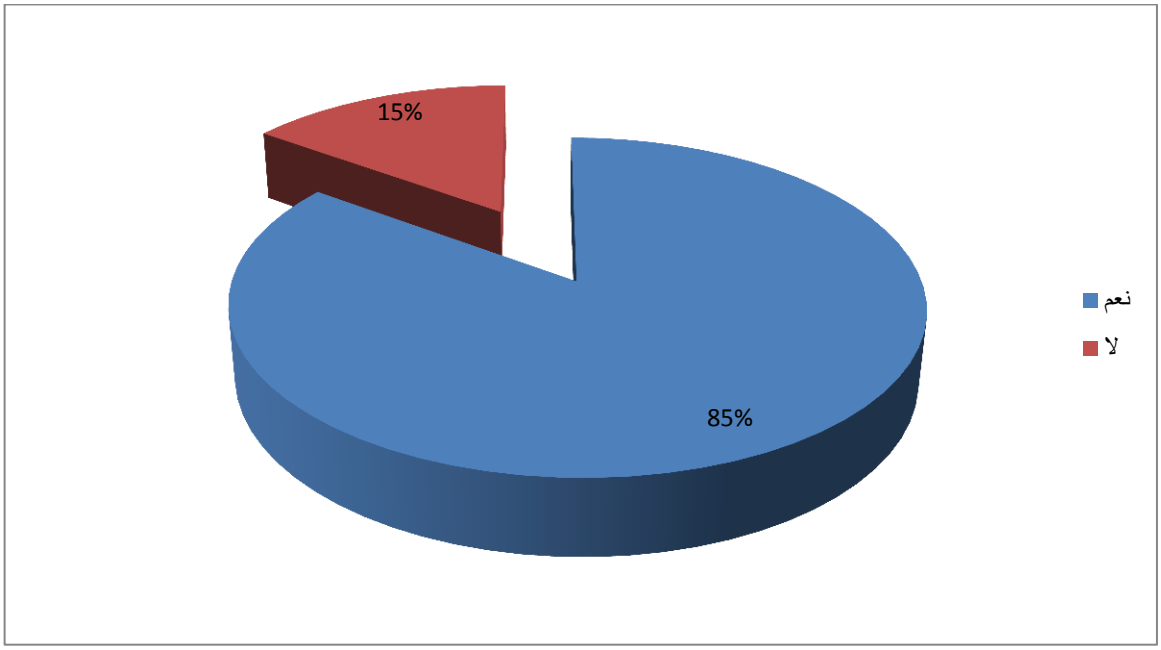
	نعم	لا
التكرارات	17	3
النسبة المئوية	%85	%15
المتوسط الحسابي	1.85	
الوسيط	01	
الإنحراف المعياري	0.36	

الجدول (24): يوضح قدرة اللاعب على القيام بعدة حركات بدينة في مدة زمنية قصيرة.

تشير نتائج الجدو أعلاه الخاصة بنتائج المبحوثين على ان 85%من اللاعبين يرون ان لديهم القدرة على القيام بعدة حركات بدينة في مدة زمنية قصيرة في حين 15% يرون عكس ذلك .

الاستنتاج: من خلال نتائج الجدول وجدنا بأن للاعبين لديهم القدرة على القيام بعدة حركات بدينة في مدة زمنية قصيرة وهذا ما يؤثر على أدائهم الرياضي ولياقتهم البدينة بشكل إيجابي.

الشكل البياني رقم(24): يوضح قدرة اللاعب على القيام بعدة حركات بدينة في مدة زمنية قصيرة.



مناقشة النتائج في ضوء الفرضيات:

الفرضية الأولى :

من خلال الجداول :(**1-2-3-4-5-6-7-8**) والتي ترى أن كثافة التدريبات انعكاس سلبي على التحضير البدني لرياضي المسافات المتوسطة وجدنا هناك انعكاسا سلبيا متوسطا على التحضير البدني لرياضي المسافات المتوسطة هذا ما أكدته نتائج المتوسط الحسابي المقدر ب 14.30 وانحراف معياري قدر ب 2.22 وحسب المجالات المفروضة سابقا الخاصة بالمحور وهو ما يؤكد صحة الفرضية الأولى التي أقرت ب أن لكثافة التدريبات انعكاس سلبي على التحضير البدني لرياضي المسافات المتوسطة

الفرضية الثانية :

من خلال الجداول:(1-2-3-4-5-6-7-8) والتي ترى ان كثافة التدريبات انعكاس سلبي عل أداء رياضي المسافات المتوسطة وجدنا هناك انعكاسا سلبيا متوسطا على أداء رياضي المسافات المتوسطة هذا ما أكدته نتائج المتوسط الحسابي المقدر ب 13.40 وانحراف معياري قدر ب 2.50 وحسب المجالات المفروضة سابقا الخاصة بالمحور وهو ما يؤكد صحة الفرضية الأولى التي أقرت ب أن لكثافة التدريبات انعكاس سلبي على أداء رياضي المسافات المتوسطة

الفرضية الثالثة:

من خلال الجداول (1-2-3-4-5-6-7-8) التي ترى أن المدة المخصصة خلال مرحلة المنافسة دور سلبي على أداء الرياضي المسافات المتوسطة وجدنا هناك دور سلبيا كبيرا للمدة المخصصة خلال مرحلة المنافسة على أداء رياضي المسافات المتوسطة هذا ما أكدته نتائج المتوسط الحسابي المقدر ب 16.20 وانحراف معياري قدر ب 1.79اوحسب المجالات الافتراضية سابقا الخاصة بالمحور الثالث وهذا ما اكد صحة الفرضية الثالثة التي أقرت بان للمدة المخصصة خلال مرحلة المنافسة دور سلبي على أداء رياضي المسافات المتوسطة .

الفرضية العامة:

من خلال النتائج المتحصل عليها من المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمحاور المقياس ودرجته الكلية والتي ترى أن لكثافة التدريبات انعكاس سلبي على اللياقة البدينة لرياضي المسافات المتوسطة أثناء المنافسات وجدنا أن

هناك انعكاسا سلبيا متوسط على اللياقة البدينة لرياضي المسافات المتوسطة أثناء المنافسات وهذا ما أكدته نتائج المتوسط الحسابي المقدر ب 43.90 وانحراف معياري قدر ب 2.84 وحسب المجالات الافتراضية سابقا الخاصة بالمقياس وهذا ما اكد صحة الفرضية العامة التي اقرت لكثافة التدريبات انعكاس سلبي على اللياقة البدنية لرياضي المسافات المتوسطة.

خلاصة عامة:

من خلال تطرقنا بالدراسة والتحليل لمختلف جوانب موضوع بحثنا تأكد بشكل لا يدع مجالا للشك أن هناك دور بالغ لكثافة التدريبات وانعكاسها واثرها على الأداء المهارى لدى رياضي المسافات المتوسطة بمعية المدرب أمر أكيد وهذا ما نصت عليه الفرضية العامة أي أنها تحققت، أما الفرضيات الجزئية الثلاث فقد تمحورت أن لكثافة التدريبات انعكاس سلبي على التحضير البدني لرياضي المسافات المتوسطة وجدنا هناك انعكاسا سلبيا متوسطا على التحضير البدني لرياضي المسافات المتوسطة، وأن لكثافة التدريبات انعكاس سلبي على أداء رياضي المسافات المتوسطة، وأن للمدة المخصصة خلال مرحلة المنافسة دور سلبي على أداء الرياضي المسافات المتوسطة، ما دام أن الأداء تتحكم فيه مجموعة من المتغيرات (شدة، الحجم، الكثافة) فتجعله يتطور ويتحسن او يتدهور لذا حولنا قدر الإمكان معرفة ما هي أهم التأثيرات و الانعكاسات التي تدفع رياضي المسافات المتوسطة الى تدني مستواهم.

ومن خلال تحليلنا لنتائج اسئلة الاستبيان الموجهة للرياضيين استخلصنا انعكاس كثافة التدريبات على اللياقة البدنية للرياضيين وهي بدرجة الأولى الزيادة في حمل وشدة التدريب و التي يستعملها المدرب مع لاعبيه. ومما سبق حول الانعكاس السلبي لكثافة التدريبات أي الفرضية الأول و الثانية والثانية ينمكن القول بأنها قد تحققت.

الفصل الخامس

الاستنتاجات

والاقتراحات

– استنتاجات عامة:

إن الهدف الرئيسي من كل جهد فكري أو عمليي أو بحث علمي أكاديمي هو الحصول على بعض الاستنتاجات و التوصيات والاقتراحات التي يمكن أن تعود بالفائدة على الباحثين الاخرين، حيث يمكن اعتبارها كمرجع أو بداية لدراساتهم واثراء بحوثهم بمعلومات والاستفادة منها ولو بقدر قليل.

ومن خلال موضوع بحثنا هذا وبعد تحليل النتائج توصلنا الى النتائج التالية:

1- التحضير البدني من اهم العوامل المساعدة في أداء الرياضيين وعلى المدرب الاهتمام بتحضير الرياضيين بدنيا.

2- الهدف الحقيقي من التحضير البدني هو تطوير لياقة الرياضي لأنها من أهم العناصر المؤثرة على أداء الرياضي والتغلب على التعب والإرهاق خلال المنافسات والتغلب على الاثار الناجمة عن كثافة التدريبات نسبيا.

3- الرياضي يتأثر بالظروف الخارجية للمنافسة.

4- على المدرب مراعات الظروف الاجتماعية للرياضيين.

5- توفير الجو الملائم للتدريب يساهم في تحسين اداء الرياضيين.

6- للوصول إلى اللياقة البدنية الجيدة والعالية يجب الاهتمام بالتحضير البدني.

7- التدرج في أحمال التدريب من السهل الى الصعب .

- الاقتراحات:

ان هذه الدراسة ماهي إلا محاولة بسيطة لتسليط الضوء على انعكاس كثافة التدريبات اثناء المنافسات على اللياقة البدنية لرياضي المسافات المتوسطة، وعلى ضوء النتائج المسجلة من خلال أسئلة الاستبيان الموجه للمدربين و الرياضيين والتي نامل أن تكون بناءة لتخدم كل من يهمه الأمر سواء كان مدربا او لاعبا لتساعدهم في تجنب العديد من المشاكل التي يعيشونها في أجواء المنافسة كما ان اختلاف الظروف الزمانية واختلاف الخبرة واختلاف شخصية اللاعبين ونوعية المنافسة، تؤثر على مردود الاعب ونفسيته، ولهذا يجب على المدرب البحث في مختلف الوسائل والطرق لضمان سلامة اللاعبين ووحدة الفريق، وخلق الجو المناسب لخوض غمار المنافسات وتحقيق نتائج ايجابية ومن أجل هذا نتقدم بهذه الاقتراحات.

1- عدم إهمال التحضير البدني الجيد باعتباره جزء وعامل مهم لما له الأثر الإيجابي في تحسين أداء اللاعبين وتحقيق النتائج الجيدة أثناء المنافسة.

2- الاهتمام بتنمية الصفات البدنية المختلفة وبصفة مستمرة في برامج التدريبية.

3- اعتبار أن الهدف الحقيقي من التحضير البدني هو تحسين مستوى أداء اللاعبين أثناء المنافسة.

4- اعتبار الجانب البدني عاملا من عوامل التفوق والنجاح.

5- زيادة فاعلية التحضير البدني من شدة وحجم لماله دور في الأداء العام للاعبين خلال فترة المنافسة.

6- ضرورة برمجة حصص تدريبية لتنمية الصفات البدنية المختلفة قبل فترة المنافسة.

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

8- إتباع الطرق العلمية في التحضير البدني للصفات البدنية.

9- توفير الوسائل والمرافق الأساسية للعمل في أحسن الضر وف .

الأفاق المستقبلية للدراسة:

- تأثير التخطيط السيئ للحصص التدريبة على انجاز الرياضي.
- تأثير كثافة التدريبات على الرياضيين للوصول الى المستويات العالية من الانجاز.

الملاحق

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة المسيلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية بالمسيلة

فرع: التدريب الرياضي

تخصص: تحضير بدني وذهني

استبيان موجه للعدائيين

الى السادة:

عدائي العاب القوى لنادي أمل راس الوادي

تحية طيبة وبعد:

في إطار بحثنا لإنجاز مذكرة التخرج لنيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية تخصص تدريب رياضي تحت عنوان: انعكاس كثافة التدريبات أثناء المنافسات على اللياقة البدنية لرياضي المسافات المتوسطة (صنف أواسط 15-17) ،أعددنا هذه الاستمارة راجين منكم سيدي للإجابة بكل صدق و موضوعية ، وهذا قصد التوصل الى المعلومات أو الحلول التي تفيدنا في هذا الموضوع الذي بصدد دراسته ولكم منا جزيل الشكر على تعاونكم معنا.

نحيطكم علما أن اجتابتكم لا تشغل إلا لغرض البحث العلمي.

من إعداد: تحت إشراف:

- خنفر أسامة الدكتور كمال مقاق

السنة الدراسية :2015/2014

استبيان خاص بالعدائين

1- كم تتدرب في الاسبوع؟

4 مرات 5 مرات 6 مرات

2- كم عدد مرات الراحة في الاسبوع؟

مرة مرتين

3- هل تشارك في جميع المنافسات؟

نعم لا

4- هل تخاف من منافسات؟

نعم لا

5- هل تقومون بتدريبات مجهدة؟

نعم لا

6- هل تستعملون التقوية العضلية؟

نعم لا

7- هل تقومون بالألعاب خلال الحصص التدريبية؟

نعم لا

8- هل تقومون بالتدرب على الحواجز و القفز؟

نعم لا

9- هل تقوم بجري المنافسات عندما تكون مرضا؟

نعم لا

10- عندما تكون مرهقا هل يقوم المدرب بإيقافك؟

نعم لا

11- هل التمرينات المجهدة في العاب القوى تكرها؟

نعم لا

12- هل تحس بالإجهاد في التدريبات خلال مرحلة المنافسات؟

نعم لا

13- هل تقوم بالتدريبات عندما تكون مرضا؟

نعم لا

14- هل يتشابه البرنامج التدريبي في المنافسات مقارنة بالتدريبات العادية؟

نعم لا

15- هل يتأثر مستواك البدني بعد إجراء عدد كبير من التدريبات؟

نعم لا

16- هل ينتابك الشعور بالتعب والإرهاق أثناء التدريبات؟

أحيانا دائما نادرا أبدا

17- هل يؤثر التعب والإرهاق على مستوى أدائك أثناء المنافسة؟

بدرجة كبيرة بدرجة أقل لايؤثر

18- هل تجد نفسك قادرا على إثبات وجودك بدنيا في كل المنافسات التي تلعبها ؟

أحيانا دائما نادرا

19- هل تشعر بتدني مستواك البدني من منافسة لأخرى ؟

نعم لا

20- كيف تقيم مستوى أدائك بعد إجراء سلسلة من التدريبات ؟

جيد متوسط مقبول ضعيف

21- هل للتحضير البدني أهمية قبل المنافسة؟

نعم لا

22- هل يولي مدربكم اهتماما بتنمية الصفات البدنية أثناء فترة المنافسات؟

نعم لا

23- أي الصفات البدنية يجب عليكم تطويرها بصفة مستمرة؟

السرعة المداومة التحمل الرشاقة القوة

25- هل تجد نفسك قادرا على إثبات وجودك في كل المنافسات التي تلعبها؟

نعم لا

26- هل تستطيع القيام بعدّة حركات بدنية في مدّة زمنية قصيرة؟

نعم لا

خاتمة:

إن دراستنا لهذا الموضوع لم تكن عشوائية أو من فبل الصدفة بل كانت نابعة من اقتناع لما قد ينعكس إيجابيا أو سلبيا على رياضي العاب القوى.

فمن بين اسباب تألق أي رياضة واحتلالها مكانة مرموقة هو سهر القائمين عليها وبذلهم مجهودات وتضحيات كبيرة لإعطائها العناية الكاملة والكافية من أجل الاستمرارية والتطور.

ونحن في هذا البحث المتواضع حاولنا إزالة الغبار عن مدى انعكاس كثافة التدريبات أثناء المنافسات على اللياقة البدنية لرياضي المسافات المتوسطة.

وتوصلنا من خلال نتائج الاستبيان الموجه للعدائين والمدربين أن كثافة التدريبات تعتبر السبب الرئيسي عن عدم وصول الرياضي للإنجاز وعدم تطور مستواه وتقدمه نحو الافضل فعلى المدرب أن يكون ملما بجميع أساليب

وطرق التدريب وتعتبر كثافة التدريبات العامل الرئيسي في التأثير السلبي على انجاز الرياضي ولهذا اعطى لها الدور والأهمية اللازمة من طرف المدربين في الفرق، فكثافة التدريبات اصبحت في يومنا هذا عاملا اساسي وأمر لا مفر منه لتحقيق النتائج السلبية وينبغي على المدرب أن يبحث عن مختلف الوسائل والطرق التي يستطيع استخدامها لضمان جاهزية الرياضيين ، وينبغي كذلك على المدرب معرفة وتفهم جميع مشاكل الرياضيين، ودون ضغط أو انفعال عليه في إطار جو أخوي يسمح للاعبين باستقبال النصائح والإرشادات والتعليمات بارتياح كبير، وبالتالي يسهل عليهم الدخول في المنافسات بمعنويات مرتفعة ، وهذا ما ينعكس بالإيجاب على وحدة الفريق وتماسكه بالإضافة إلى تحقيق نتائج إيجابية.

قائمة المراجع:

قائمة المراجع بالغة العربية:

1. نشرة الاتحاد الدولي لألعاب القوى، بطولة العالم في شتوتغارت 1994.

2. حسن بن محمد قيس: اللياقة البدنية، دار الهدى، الجزائر2010.

3. فراح عبد الحميد توفيق: النواحي الفنية لمسابقات العدو والجري لحواجز و الموانع، دار الوفاء للطباعة و النشر، الاسكندرية،2004.

4. ريسان خريط ، عبد الرحمان الانصاري: ألعاب القوى، الدار العلمية للنشر و التوزيع، عمان، 2002..

5. بسطويسي أحمد: اسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة،1999.

6. محمد على السيد: فيزيولوجيا الرياضة.

7. عبد الله حين اللامي : الأسس العلمية للتدريب الرياضي، الطفيف للطباعة ، بغداد،2004.

8. قاسم حسن: الاسس التدريبية، دار الفكر العربي،عمان،1998.

9. مفتي ابراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي، القاهرة،2001.

10. محمد حسن علاوي: علم التدريب، دار المعارف، الاسكندرية،1992.

11. عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي، دار المعارف، الاسكندرية،1992.

12. سامي صفارة: كتاب منهجي في التربية و الرياضة، الطفيف للطباعة، بغداد،1987.

13. إبراهيم شحاتة: اساسيات ، المكتبة المصرية، الاسكندرية،2006.

14. أسامة رياض: الطب الرياضي والعاب القوى، دار الهلال، الرياض،1987.

15. الشاعر عبد الحميد واخرون: اساسيات علم الوظائف الاعضاء، دار المستقبل للنشر و التوزيع، عمان، 1991.

16. البساطي أمر الله: قواعد و اسس التدريب الرياضي و تطبيقاته، دار المعارف، الاسكندرية،1998.

17. مهند حسن البشاوي ،ابراهيم احمد الخوجا: مبادئ التدريب الرياضي، دار وائل للنشر، عمان،2005.

18. محمود عوض بسيوني وفيصل ياسين الشاطئ: نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية، بن عكنون، الجزائر،1992.

19. حسن السيد ابو عبدة: الاتجاهات الحديثة في التخطيط والتدريب كرة القدمنط1،مكتبة ومطبعة الاشعاع الفنية،الاسكندرية،مصر،2001.

20. ابو علاء عبد الفتاح وابراهيم شعلان: فسيولوجيا التدريب الرياضي، دار الفكرالعربي،مصر،1994.

21. مفتي ابراهيم حماد: الجديد في الاعداد المهاري و الخططي كرة القدم ، دار الفكر العربي عمان ،الاردن،1998.

22. طه اسماعيل واخرون: كرة القدم بين النظرية و التطبيق، دار الفكر العربي،مصر،1989.

23. مفتي ابراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث، ط2ن دار الفكر العربين القاهرة،2001.

24. محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضين بدون طبعة، مصر،1985.

25. حنيفي محمود مختار: الاسس العلمية في التدريب كرة القدم، بدون طبعة ،دار الفكر، مصر، 1998.

26. إبراهيم سالم السكار واخرون: موسوعة فسيولوجيا المضمار،ط1،مركز الكتاب للنشر،1998.

27. احمد فؤاد الشاذلي: قواعد الاتزان في المجال الرياضين دار الفكر العربي ،1995.

28. مفتي ابراهيم حماد: التدريب الرياضي التربوي ،ط1، المختار للنشر و التوزيع، القاهرة،2002.

29. يحي السيد الحاوي: المدرب الرياضي بين الاسلوب التقليدي و التقنية الحديثة في مجال التدريب،ط1،المركز العربي للنشر،2002.

30. محمد صبحي حسانين: القياس و التقويم في التربية الرياضية، الجزء الاول،ط1،دار الفكر العربي، القاهرة،2002.

31. محمد عبد المالك: الدفتر البيداغوجي، تنمية الصفات البدنية، المعهد العالي للتكنولوجيا الرياضية، دالي ابراهيم،2000-2001.

32. محمد حسن علاوي: علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، بدون طبعة، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر،2002.

33. محمود عب الفتاح عنان: سيكولوجية التربية البدنية، ط1، دار الفكر العربي، مصر،1995.

34. أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضي، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة،1997.

35. أمين انور الخولي: الرياضة و المجتمع، سلسلة عالم المعارف، المجلس الوطني للفنون و الادارة، الكويت،1996.

36. أبو علاء احمد عبد الفتاح: التدريب الرياضين ط1، دار الفكر العربين مصر ، 1997.

37. نبيل محمد ابراهيم: الضوابط القانونية للمنافسة الرياضية، ط1، دار الوفاء للطباعة و النشر، الاسكندرية،2004.

38. عزت محمود الكاشف: الاعداد النفسي للرياضيين، ط2،دار التفكير،بيروت،1991.

39. كمال يحي الريفي: التدريب الرياضي للقرن الواحد و العشرون،ط2، الجامعة الاردنية،2004.

40. يحي اسماعيل الحلوى: الموهبة الرياضية و الابداع الحركي،ط1،المركز العربي للنشر ن مصر،2004.

41. محمد عادل: خطاب التربية البدنية للخدمات الاجتماعية، دار النهضة العربية ن القاهرة، مصر،1965.

42. أسامة كامل راتب: تدريب المهارات النفسية،ط1،دار الفكر العربي، القاهرة، مصر،2000.

43. عائد فاضل ملحم: الطب الرياضي و الفسيولوجي، دار الكندي للنشر و التوزيع ، الاردن،1999.

44. إبراهيم سالم السكار و اخرون: موسوعة فسيولوجيا مسابقات المضمار، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ط1998،1.

45. اسامة كامل راتب: قلق المنافسة(ضغوط التدريب، احتراق الرياضي)،ط1،دار الفكر العربي،مصر،1997.

46. محمد حسن علاوي: سيكولوجية المدرب الرياضي،ط1، مركز المتاب للنشر،القاهرة،2002.

47. عزة احمد رابح: اصول علم النفس،ط9، المكتب المصري الحديث، الاسكندرية،1973.

48. محمد غالي أحمد و اخرون: القلق و امراض الجسم، مطبعة الحلولي، دمشق، 1974.

49. قاسم حسن حسين: الموسوعة الرياضية و البدنية الشاملة،ط2،دار الفكر ، عمان،2009.

50. عصام صبر فاطمة: عيادة الغضب في تربية الاولاد، ط1، شركة العبيكان للأبحاث و التطوير، السعودية،2007.

51. ايت حمودة حكيمة: العوامل النفسية الاجتماعية المساعدة على تطوير داء الربو، رسالة ماجيستير في علم النفس العيادي(غير منشورة)، الجزائر،1998.

52. أبو حامد الغزالي: احياء علوم الدين،ط2،دار الفكر، القاهرة،1980.

53. كمال درويش: الاسس الفيزيولوجية لتدريب كرة اليد (نظريات و التطبيقات)، مركز الكتاب للنشر، مصر ، 1998.

54. لازم يوسف كماش: الاسس الفيزيولوجية لتدريب كرة القدم، دار الوفاء دنيا للطباعة و النشر، الاسكندرية،2000.

55. كمال محمد بكري ريم: العلاقة الاجتماعية السائدة بين الطلبة و بين هيئة التدريس في كل من جامعة الاردنية وجامعة عمان الاهلية(رسالة غير منشورة)، الاردن،2000.

56. احمد امين فوزي: مبادئ علم النفس الرياضي ،ط1،دار الفكر العربي،القاهرة،2003.

57. كمال الدين عبد الرحمن درويش: القياس والتقويم وتحليل مباراة في كرة اليد،ط1،مركز الكتاب للنشر،القاهرة،2002

58. بسطويسي احمد: سباقات المضمار،ط1،دار الفكر العربي،القاهرة،1997.

قائمة المراجع باللغة الأجنبية:

59.Darmos. A,Diskos,A. l'athlétisme à travers les siécles, Editions .Alasutton, paris.

Dictionnaire Larousse,1997.

60.Desson,Drut. Dybois. herbrard Lacour , Maigrot. momert :Les courses , vol 1,paris , 1989.

61.Ronoto .M ; les bases de l'entrainement, Edition reve , Paris,1985.

62.Dessons.H :les cours éditions Vigot :1982.

63.Hanifi.A. Belhosine,M : Basse Physicologique de l'activité physique , op :cit.

64.Barikci.A Pyhsicologie applique aux activités sportives, op ,cit.

65.Aped najem :l'entrainement sportif, edition AA.C batna,alger,1998.

66.Danial D.Arhein :D.P.E.willia m E. Prentice PH.D.P.T.sixth .edition, 1985.

67.Jean luc Cayla Manual pratique de entrainement édition amyhora.2007.

68.Matviev : psychologie sportive, ed vigot,France,1997.

69.P.swienberg.dagould : psychologie du sport de l'activité physique,vigot,paris,1997.

70.Rechard .b.aldermanM manuel de psychologie du sport , édition vigot ,paris.

71.Jurgen Wienécle : manuel d'entrainement, édition 4 , paris.

72.Weineck.J :manuel dentrainement.edition4 vigot . France,1997.

73Mortin.D. and Coe.P tranaining distance runners .champion lesurepress,london,1992.

74.Lehmann.M.and others.overtraining in endurance athletes a bvef review.1993.

75.Monod.H. et autres, médecine du sport 3 édition .publie par elever Masson , France.2005.

76. Armstrong l , vanheestm the unknown mécanisme of the evertraining syndeme , éditions sport.2002.

77.Estryn-béhar.m.stress et souffrance des soignant a lhopital , édition estem , France.1997.

78.Nadine debois , laboratoire de psychologie ,sport.paris.

قائمة الأطروحات:

79. نشوان ابراهيم نشوان: اثر ظاهرة الحمل الزائد و درجتي الحرارة المرتفعة و الطبيعية في بعض متغيرات الجهاز المناعي، اطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة الموصل، كلية التربية الرياضية،2004.

80.جمال معوش على بلعباس: دور التخطيط في إدارة البطولات والمنافسة الرياضية، مذكرة ليسانس غير منشورة، قسم الإدارة و التسير الرياضي ،كلية العلوم الاقتصادية والعلوم التجارية، جامعة المسيلة،2007/2006.

قائمة المجلات:

81. هزاع محمد هزاع: ظاهرة فرط التدريب، المؤشرات الفيسيولوجية، مجلة علوم الطب الرياضي، الاتحاد العربي للطب الرياضي، العدد الاول،1993.

82. نصر يوسف: العلاقة بين مراكز الضغط و الاحتراق النفسي لدى عينة من المعلمين، مجلة علم النفس، الهيئة المصرية، عدد39، 1996.