



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف المسيلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

القسم : التدريب رياضي . الرقم التسلسلي :

التخصص : تحضير بدني رياضي . الرمز :

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر

عنوان المذكرة

دراسة أهمية التدريب بطريقة التدريب المستمر على بعض عناصر  
اللياقة البدنية الأساسية لدى عدائي المسافات النصف طويلة في  
المرحلة التحضيرية .

دراسة وصفية لدى مدربي العاب القوى بالمسيلة.

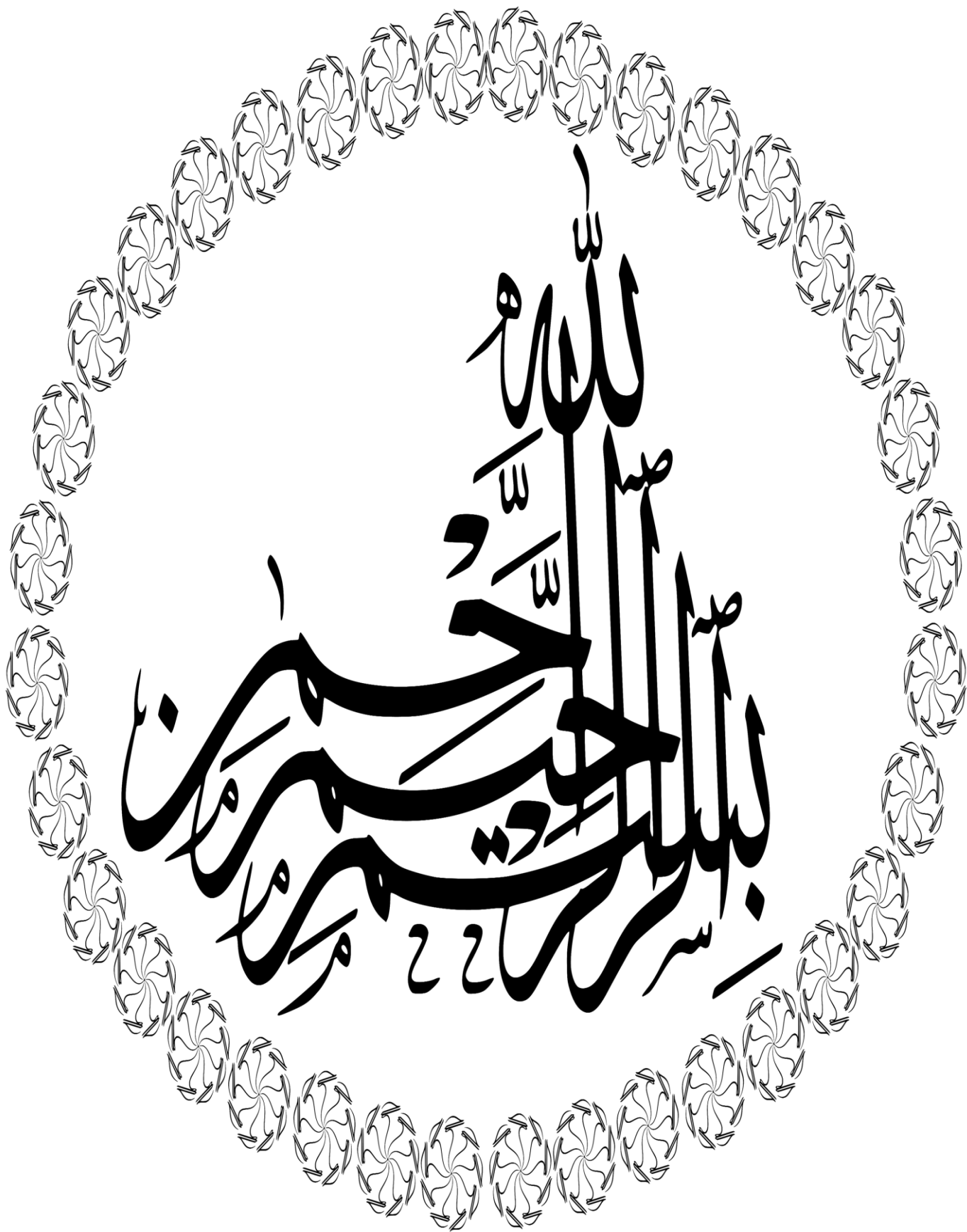
تحت إشراف الأستاذ :

- د. بشير حمادو

من إعداد الطالب :

- حجي علي

السنة الجامعية 2023/2022



## الشكر والتقدير

اللهم لك الحمد حتى ترضى ولك الحمد إذا رضيت ولك الحمد بعد الرضا  
واسألك اللهم ان تجعل عملي هذا صالحا لوجهك الكريم وان تنفعنا به وتنفع كل من يقرؤه  
أتقدم بالشكر الى الاستاذ \* بشير حمادو \* الذي لم يبخل علينا  
بنصائحه وكان نعم المشرف فشكرا جزيلا لك  
والى كل دكاترة وأساتذة معهد التربية البدنية والرياضية بجامعة المسيلة  
وكل من ساعدنا في إنجاز هذا العمل من قريب وبعيد.

حجي علي

## إهداء

الحمد لله الذي هدانا وما كنا لنهتدي

لولا ه ربي اوزعني ان اشكر نعمتك التي انعمت علي

وعلى والدي من عمل صالحا ترضاه وأدخلني برحمتك في عبادك

الصالحين

إلى أحب الناس إلينا، إلى الوالدين الكريمين

إلى إخواننا و أخواتنا والأهل والأقارب

إلى جميع الأصدقاء والأحباب

إلى عمي حجي كريم وزميلي حسين مرابط رحمة الله عليهما

إلى الاستاذ الذي اشرف علي وساعدني حمادو بشير

إلى جميع اساتذة وطلبة معهد التربية البدنية

اهدي ثمرة هذا الجهد لكم ولجميع الأمة المسلمة.

حجي علي

## قائمة المحتويات

الصفحة	العنوان
	شكر
	إهداء
	قائمة المحتويات
	قائمة الجداول
	قائمة الأشكال
	الملخص باللغة العربية
	الملخص باللغة الانجليزية abstract
1	مقدمة
	<b>الجانب المنهجي</b>
	<b>الفصل الأول : الإطار العام للدراسة</b>
4	1-1- إشكالية الدراسة
4	1-2- فرضيات الدراسة
5	1-3- أهمية الدراسة
6	1-4- أهداف الدراسة
6	1-5- تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة
7	1-6- الدراسات السابقة
8	1-7- مميزات الدراسة الحالية
	<b>الجانب النظري</b>
	<b>الفصل الثاني : التدريب الرياضي.</b>
10	تمهيد
10	2-1- مفهوم التدريب الرياضي
11	2-2- الأهداف العامة للتدريب الرياضي
11	2-3- واجبات التدريب الرياضي
11	2-3-1- الواجبات التربوية للتدريب
12	2-3-2- الواجبات التعليمية للتدريب
12	2-3-3- الواجبات التنموية للتدريب

13	2-4- مبادئ التدريب الرياضي
13	2-4-1- مبدأ الاستجابة الفردية للتدريب
13	2-4-2- مبادئ زيادة الحمل (رفع الحمل)
14	2-4-3- مبادئ التعاقب (التناوب)
14	2-4-4- مبدأ التكيف
14	2-5- خصائص التدريب الرياضي
14	2-5-1- التدريب الرياضي عملية تعتمد على الأسس التربوية والتعليمية
15	2-5-2- الأسس والمبادئ العلمية التي بني عليها التدريب الرياضي
16	2-5-3- التدريب الرياضي يتميز بالدور القيادي للمدرب
17	2-5-4- التدريب الرياضي وارتباطه بالاستمرار
17	2-6- طرق التدريب الرياضي
17	2-6-1- مفهوم طرق التدريب
18	2-6-2- أنواع طرق التدريب الرياضي
18	2-6-2-1- طريقة التدريب المستمر
18	أ- مفهومها
18	ب- أهداف وتأثير التدريب المستمر
18	ج- خصائص التدريب المستمر
19	د- أساليب طريقة التدريب المستمر
19	2-6-2-2- طريقة تدريب الفترتي
19	2-6-2-2-1- أنواع التدريب الفترتي
20	أ- حسب الشدة المستخدمة في التدريب
20	ب- حسب زمن الحمل المستخدم
20	2-6-2-3- طريقة التدريب التكراري
21	2-6-2-4- طريقة التدريب الدائري
22	الخلاصة
	<b>الفصل الثالث : التحضير البدني</b>
24	تمهيد
24	3-1- لمحة عن التحضير البدني
25	3-2- مفهوم التحضير البدني
25	3-3- أنواع التحضير البدني

25	3-3-1- مرحلة الإعداد البدني العام
26	3-3-1-1- خصائص الاعداد البدني العام
26	3-3-2- مرحلة الإعداد البدني الخاص
26	3-3-2-1 خصائص الإعداد البدني الخاص
27	3-4- مرحلة المنافسة
27	3-5- المرحلة الانتقالية
28	3-6- التحضير النفسي للاعب
29	خلاصة
	<b>الفصل الرابع : اللياقة البدنية</b>
31	تمهيد
31	4-1- مفهوم اللياقة البدنية
32	4-2- مبادئ تدريب الرياضيين في العاب القوى
32	4-2-1- الاستجابة الفردية للتدريب
32	4-2-2- الوصول بحمل التدريب إلى الحد الخارجي لمقدرة الرياضي
32	4-2-3- التكيف
33	4-2-4- التقدم المناسب في درجة الحمل
33	4-2-4-1- مكونات حمل التدريب
33	4-2-5- مبدأ الموازنة بين خصوصية التدريب و شموليته
33	4-2-6- التنويع
33	4-2-6-1- وسائل التنويع في تدريب الرياضيين
34	4-2-7- العودة للحالة الطبيعية
34	4-2-8- برمجة تدريب اللاعبين
34	4-2-9- مراعاة الأمن و السلامة
34	4-3- قدرات اللياقة البدنية
34	4-3-1- المداومة

34	4-3-1-1- تعريف
35	4-3-1-2- المداومة الفسيولوجية
35	4-3-1-3- المداومة النفسية
35	4-3-1-4- تصنيف
35	4-3-1-5- طرق تطوير المداومة
38	4-3-2- السرعة
38	4-3-2-1- تعريف السرعة
38	4-3-2-2- تحمل السرعة
39	4-3-2-3- أنواع السرعة
39	4-3-2-4- العوامل المؤثرة في السرعة
40	4-3-2-5- أهمية السرعة
40	4-3-3- القوة
40	4-3-3-1- تعريف
40	4-3-3-2- أنماط القوة
41	4-3-3-3- تصنيف القوة
41	4-3-3-3-1- القوة القصوى
42	4-3-3-3-2- قوة السرعة
43	4-3-3-3-3- مداومة القوة
43	4-3-3-3-4- أهمية اللياقة البدنية
45	خلاصة
	<b>الفصل الخامس : المسافات النصف طويلة</b>
47	تمهيد
47	5-1- ألعاب القوى
47	5-1-1- مفهوم ألعاب القوى
47	5-1-2- تعريف ألعاب القوى
48	5-1-3- المضمار و الميدان في ألعاب القوى
48	5-1-3-1- المضمار
48	5-1-3-2- أقسام و فعاليات ألعاب القوى

50	5-2- أهمية مسابقات ألعاب القوى
50	5-3- تعريف المسافات النصف الطويلة
50	5-3-1- نبذة تاريخية لسباقات المسافات النصف الطويلة (800 و1500م)
50	5-3-2- فعالية الركض مسافة 800 متر
52	5-3-3- فعالية الركض مسافة 1500 متر
52	5-3-4- خاصية السباق
53	5-4- القواعد التقنية لسباقات النصف طويلة
54	5-5- تعليم الجري في المسافات المتوسطة
54	5-6- الإعداد الرياضي في سباقات المسافات المتوسطة
55	5-6-1- الإعداد البدني لرياضي المسافات المتوسطة
55	5-6-2- الإعداد المهاري لرياضي المسافات المتوسطة
55	5-6-3- الإعداد التخطيطي لرياضي المسافات المتوسطة
56	خلاصة
	<b>الجانب التطبيقي</b>
	<b>الفصل السادس : منهجية البحث والإجراءات الميدانية</b>
58	تمهيد
58	6-1- الدراسة الاستطلاعية
60	6-2- الدراسة الأساسية
60	6-2-1- منهج البحث
61	6-2-2- مجتمع البحث
61	6-2-3- عينة البحث
61	6-2-4- مجالات البحث
62	6-2-5- متغيرات البحث
62	6-2-6- أدوات البحث
62	6-2-7- الأسس العلمية للأداة
64	6-2-8- الدراسة الإحصائية
64	6-3- صعوبات البحث
65	خلاصة
	<b>الفصل السابع : عرض وتحليل ومناقشة النتائج</b>
67	7-1- عرض وتحليل نتائج استبيان المحور الأول
76	7-2- عرض وتحليل نتائج استبيان المحور الثاني

85	7-3- مناقشة النتائج في ظل الفرضيات
	الفصل الثامن : الاستنتاجات والاقتراحات
87	8-1- الاستنتاج العام
88	8-2- الاقتراحات والفرضيات المستقبلية
90	-قائمة المصادر والمراجع
	-قائمة الملاحق

## قائمة الجداول

الصفحة	رقم الجدول	عنوان الجدول
36	01	تنظيم الحمولة بطرق التدريب ذات المدة المستمرة (منتظمة، متغيرة، فارتلانا)
37	02	تنظيم الحمولة بالطريقة الفترية
51	03	توزيع الجهد للعدائين في سباق 800م
63	04	صدق وثبات الاستبيان
67	05	التدريب المستمر ودوره في تنمية المداومة
68	06	المداومة وعلاقتها بالنظام الهوائي
69	07	المداومة وعلاقتها بالقوة العضلية للعداء
70	08	المداومة ودورها في استهلاك الأكسجين
71	09	المداومة في المرحلة التحضيرية
72	10	تنظيم التنفس وعلاقته بالمداومة
73	11	النظام الهوائي والمداومة
74	12	الرئة و المداومة
75	13	المداومة والجهاز التنفسي
76	14	التدريب المستمر ودوره في تنمية مداومة القوة
77	15	القوة والانجاز الرياضي
78	16	القوة والجهاز التنفسي
79	17	مداومة القوة والمرحلة التحضيرية
80	18	ارتباط السرعة والقوة في المسافات النصف طويلة
81	19	القوة وتحمل العضلي
82	20	القوة وسباق المسافات النصف طويلة
83	21	مداومة القوة وتحمل السرعة للعداء
84	22	تحمل القوة وجهاز القلب لدى العدائين

## قائمة الأشكال

الصفحة	رقم الشكل	عنوان الشكل
16	1	الأسس والمبادئ العلمية للتدريب
35	2	تصنيف المداومة
41	3	تصنيف القوة
42	4	مميزات القوة
53	5	الانطلاق في مختلف المسافات
67	6	دور التدريب المستمر في تنمية المداومة
68	7	علاقة المداومة بالنظام الهوائي
69	8	يوضح علاقة المداومة بالقوة العضلية
70	9	دور المداومة في زيادة استهلاك الأكسجين
71	10	المداومة في المرحلة التحضيرية
72	11	تنظيم التنفس وعلاقته بالمداومة
73	12	النظام الهوائي والمداومة
74	13	الرئة و المداومة
75	14	المداومة والجهاز التنفسي
76	15	دور التدريب المستمر في تنمية مداومة القوة
77	16	القوة والانجاز الرياضي
78	17	القوة و الجهاز التنفسي
79	18	مداومة القوة والمرحلة التحضيرية
80	19	ارتباط السرعة بالقوة في المسافات النصف طويلة
81	20	القوة وعلاقتها بالتحمل العضلي
82	21	مداومة القوة وسباق المسافات النصف طويلة
83	22	مداومة القوة وتحمل السرعة للعداء
84	23	تحمل القوة وجهاز القلب لدى العدائين

## الملخص بالعربية :

دراسة أهمية التدريب بطريقة التدريب المستمر على عناصر اللياقة البدنية الأساسية لدى عدائي المسافات النصف طويلة في المرحلة التحضيرية .

تهدف الدراسة بشكل عام إلى معرفة أهمية التدريب بطريقة التدريب المستمر على عناصر اللياقة البدنية الأساسية والمتمثلة في المداومة و مداومة القوة على عدائي المسافات النصف طويلة ومعرفة تأثيراتها و مميزاتها على اللاعبين أما بالنسبة للنتائج فقد كانت إيجابية وتحققت الفرضية الأساسية.

## ABSTRACT

Studying the importance of continuous training on the basic elements of physical fitness for long distance runners in the preparatory stage.

The study aims, in general, to know the importance of continuous training on the basic elements of physical fitness represented in perseverance and perpetuity of strength for half-distance runners , and to know its effects and advantages on the players. As for the results, they were positive and the basic hypothesis was fulfilled.

## مقدمة

شهدت ألعاب القوى في الآونة الأخيرة تطوراً عالياً في الأداء الرياضي ويرجع الفضل في ذلك إلى طرق التدريب المستخدمة من طرف المدربين للوصول بالرياضي إلى أعلى مستوى ممكن وتحقيق أعلى درجات الإنجاز وهو الأمر الذي يأتي من خلال رفع القدرات البدنية و الوظيفية والنفسية للرياضي والذي ظهر بدرجة ملحوظة في تحطيم الأرقام القياسية حتى وصل إلى حد الإعجاز البشري ويرجع الفضل في ذلك إلى التقدم العلمي الواضح في علوم الرياضة المختلفة مثل علم التدريب والبيولوجي والميكانيكا الحيوية والكيمياء الحيوية والطب الرياضي ، وما تمنحها هذه العلوم في تطوير نظم التدريب وتحسين طرق الأداء التي تساعد اللاعب في الوصول إلى أهدافه المنشودة.

وتعتبر ألعاب القوى من الرياضات التي أخذت نصيباً وافراً من التطور في العالم خلال السنوات الأخيرة، خاصة بعد استفادتها المباشرة من جملة العلوم الأخرى، إضافة إلى تسخير الدول المتقدمة جل إمكانياتها لرفع المستوى الفني والبدني للرياضي في هذا المجال، إذ أن الانجازات الرياضية المحققة على المستوى العالمي والأولمبي لم تكن إلا نتيجة التخطيط العلمي للتدريب وفقاً للبحوث والخبرات والتجارب العلمية الممنهجة و البرامج التدريبية الرياضية الموضوعية ومسطرة بطريقة علمية خاضعة في ذلك لشروط، وبطرق وأساليب تدريبية تضمن الوصول بالرياضي إلى الهدف المنشود وهو تحقيق الأوسمة والميداليات، مع العلم أن هذه الطرق تختلف باختلاف خصائصها والأهداف المرجوة من تطبيقها في تطوير الصفات البدنية المختلفة واختيار الطرق والأساليب العلمية الصحيحة في تطويرها من أجل تجنب كل المعوقات التي قد تؤثر على اللاعب .

كما تقدم ألعاب القوى لممارسيها فوائد كثيرة ومتعددة منها الجوانب البدنية، و الصحية، و النفسية وكل هذه الفوائد يمكن تحقيقها عن طريق الاستمرارية في التدريب وتطبيق أساليب علمية مقننة التي تساهم في تطوير أداء الرياضي و الرفع من مستواه حيث دلت الخبرات العلمية و نتائج البحوث في مجال التدريب الرياضي إلى ضرورة التكامل و الارتباط الوثيق بين الأسس ومبادئ التدريب لتحقيق الارتقاء بالمستوى الرياضي.

حيث تنطلق عملية التدريب الرياضي أساساً من منطلقات علمية وتجارب تطبيقية لتمرينات رياضية تم التوصل إليها من خلال العديد من الأبحاث و الدراسات لفترات طويلة من الزمن وسواء كان التدريب الرياضي للبالغين أو الناشئين فإنه من الأهمية مراعاة الالتزام بمبادئ التدريب الرياضي ومختلف طرق التدريب خاصة ألعاب القوى التي تعتبر من الأشكال الرياضية الأساسية لرفع الكفاءة و القدرة الصحية و

البدنية و العملية للفرد، حيث تصنف من الرياضات العريقة في الألعاب الاولمبية القديمة و عروس الألعاب الحديثة كما تشمل عدة اختصاصات من العدو، القفز، و الرمي ومع التقلص المستمر للأرقام القياسية في هذه الاختصاصات ازداد تركيزها وبشكل كبير لاستخدام احداث الطرق التدريبية لتنمية بعض القدرات البدنية فالتنمية الشاملة المتزنة لمختلف أعضاء الجسم، هي الوسيلة التي تمكن الفرد من ممارسة العمل الشاق و أدائه مع البدن اقل ما يمكن من جهد و طاقة مع تحقيق نتائج إيجابية وفق قدرات اللاعب القابلة للتطور إلى ابعد الحدود.

و تعد السباقات النصف الطويلة من السباقات التي تملك شعبية كبيرة حول العالم نظرا للخصائص الفسيولوجية والصفات البدنية التي يتميز بها العداء من اجل الوصول إلى أعلى انجاز رياضي كما تتميز مدرسة شمال إفريقيا بتفوقها في هذا المجال نظرا لطبيعة المناخ والصفات الجسمية التي يتميز بها اللاعبون عن غيرهم ما جعلها التخصص الأكثر حصدا للميداليات في الجزائر ويأتي هذا نتيجة التدريب العلمي الصحيح وتطوير الصفات البدنية الخاصة بالعداء كالسرعة والمداومة والتحمل مع التدرج في المراحل التدريبية بالإضافة إلى مواكبة كل ما هو جديد حول المجال .

ومن هنا تتجلى أهمية البحث في دراسة أهمية التدريب بطريقة التدريب المستمر على بعض عناصر اللياقة البدنية الأساسية لدى عدائي المسافات النصف طويلة في المرحلة التحضيرية حيث تم التطرق إلى بايين :

الباب الأول يخص الدراسة النظرية و المقسم إلى خمسة فصول ، الفصل الأول تم فيه عرض مختلف الدراسات السابقة و المشابهة الفصل الثاني تم فيه عرض التدريب الرياضي وطرقه . الفصل الثالث تم فيه عرض كيفية التحضير البدني في ألعاب القوى الفصل الرابع تم فيه ذكر عناصر اللياقة البدنية الأساسية في المسافات النصف طويلة ، أما الفصل الخامس فتم فيه التعريف بسباق المسافات النصف طويلة .

أما الباب الثاني فهو الجانب التطبيقي وفيه تم إعداد استبيان للعينة المدروسة بشكل علمي، ثم عرض على خبراء وأخصائيين في المجال التدريبي الرياضي، فأدلو بملاحظاتهم بشكل جدي حول محتوى هذا الاستبيان .

\* الجائب المنهجي \*

الفصل الأول:

الإطار العام

للدراسة

## 1-1- إشكالية الدراسة :

لقد اتفق العديد من الباحثين على أن التدريب عامة هو عملية تعديل سلوك الفرد إلى ناحية إيجابية تبني شخصيته ، والهدف منه اكتساب المعارف والخبرات التي يحتاج إليها الإنسان، وتحصيل المعلومات التي تنقصه من أجل رفع مستوى كفاءته في الأداء وزيادة إنتاجه، بحيث تتحقق فيه الشروط المطلوبة لإتقان العمل وظهور فاعليته مع السرعة والاقتصاد في الجهد المبذول وفي الوقت المستغرق، أما في النشاط الرياضي فيقصد بالتدريب" إكساب الرياضي المهارات والمعارف أو الخبرات والسلوك الذي يمكنه من الوصول إلى أعلى مستوى ممكن في النشاط أو الرياضة المتخصصة .

وعلم التدريب الرياضي أحد العلوم التي ترتبط ارتباطا وثيقا بالعديد من العلوم الأخرى مثل الميكانيك الحيوية، الطب الرياضي ، فسيولوجيا الرياضة، علم التربية، علم النفس والتشريح ..... ويعتمد في تثبيت قواعده وقوانينه على العديد من هذه العلوم، حيث تؤثر هذه العلوم نظريا في وضع خطوط رئيسة ونقاط وقوانين ومبادئ تساعد في توجيه العملية التدريبية تطبيقيا، وتمهد الطريق لرفع المستوى وتحسين وتطوير الأداء الرياضي من خلال استخدام الأساليب العلمية الحديثة .

ومن بين سباقات المسافات نصف الطويلة في ألعاب القوى سباق 800 متر و 1500متر، الذي يحتاج إلى عناصر بدنية خاصة تميزه عن غيره من السباقات الأخرى ومن بين هذه العناصر نذكر السرعة والمدامومة والتحمل حيث تعتبر عناصر أساسية لبناء عداء متكامل من الناحية الرياضية و تستلزم بناء برنامج تدريبي مكثف وخاص من اجل الوصول إلى أقصى قدرات الرياضي بالإضافة إلى المميزات و النمط الجسمي الخاص به في السباقات المتوسطة والذي يميزه عن غيره من السباقات الأخرى .

ويعتبر "التحضير البدني استمرار لعملية التدريب المرتكزة أساسا على التطوير والاحتفاظ المستمرين للصفات البدنية لرياضي"

يمكن اعتبار التحضير البدني العام أيضا طريقة علاجية ووقائية لا غنى عنها، إذ لا تكمن مهمة التحضير البدني للرياضي في تطوير الصفات البدنية وحسب، بل تتعداه إلى تطوير قابلية التحمل البدني والبسيكولوجي والنفسي للحصص التدريبية. ( HUGUE, M, 2005 ,p108 )

و من هنا تجلت إشكالية الدراسة في معرفة أهمية التدريب بطريقة التدريب المستمر على بعض عناصر اللياقة البدنية الأساسية لدى عدائي المسافات النصف الطويلة قصد تحقيق انجاز رقمي متقدم و إمكانية استمرار العداء في إكمال السباق إلى نهايته بالمستوى المطلوب، وهذا ما جعلنا نتطرق لمعالجة هذه الإشكالية بطرح التساؤل الجوهري الآتي :

هل التدريب بطريقة التدريب المستمر له أهمية على بعض عناصر اللياقة البدنية الأساسية لدى عدائي المسافات النصف طويلة في المرحلة التحضيرية ؟

ويندرج تحت الإشكالية العامة تساؤلات جزئية تمثلت في الآتي:

- هل التدريب بطريقة التدريب المستمر له أهمية على المداومة لدى عدائي المسافات النصف طويلة في المرحلة التحضيرية ؟

- هل التدريب بطريقة التدريب المستمر له أهمية على مداومة القوة لدى عدائي المسافات النصف طويلة في المرحلة التحضيرية ؟

### الفرضية العامة :

للتدريب بطريقة التدريب المستمر أهمية على بعض عناصر اللياقة البدنية الأساسية لدى عدائي المسافات النصف طويلة في المرحلة التحضيرية.

#### 1-2- فرضيات الدراسة :

- للتدريب بطريقة التدريب المستمر أهمية على المداومة لدى عدائي المسافات النصف طويلة في المرحلة التحضيرية.

- للتدريب بطريقة التدريب المستمر أهمية على مداومة القوة لدى عدائي المسافات النصف طويلة في المرحلة التحضيرية.

#### 1-3- أهمية الدراسة :

##### 1- الجانب العلمي:

- إثراء مكتبة معهد التربية البدنية و الرياضية بموضوع ألعاب القوى وطريقة التدريب المستمر بالنسبة لعدائي المسافات النصف طويلة .

- التعرف على التدريب المستمر و أهميته على عناصر اللياقة البدنية الأساسية لدى عدائي المسافات النصف طويلة في المرحلة التحضيرية.

##### 2- الجانب العملي:

- تزويد الطلبة الباحثين بمعطيات ميدانية في المستقبل للتدريب و الإعداد الأحسن لمسابقات ألعاب القوى للناشئين .

- تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية لعدائي المسافات النصف طويلة باستخدام التدريب المستمر لتحقيق أفضل انجاز رقمي .

#### 1-4- أهداف الدراسة :

- يعتبر موضوع التدريب الرياضي من بين أهم اهتمامات الباحثين والمتخصصين في مجال التدريب الرياضي الحديث، لأن الشغل الشاغل للمدربين هو وضع برنامج تدريبي بطريقة علمية تساعدهم في الوصول بالرياضي إلى المستوى العالي والمحافظة عليه وتكمن أهمية موضوع الدراسة في الآتي :
- تعتبر هذه الدراسة بمثابة الإضافة المرجعية للبنية المعرفية النظرية والتطبيقية في ميدان التدريب الرياضي الحديث، كما يمكن اعتبارها تكملة لبحوث سابقة بمتغيرات جديدة وإطار زمني ومكاني مغاير.
- تقديم بعض المعلومات القاعدية في إطار التدريب الرياضي لرياضة العاب القوى.
- تفتح هذه الدراسة أفقا جديدة لدراسات لاحقة في المجال النظري والتطبيقي للوصول بالعدائين للمستوى العالي والمحافظة عليه.

#### 1-5- تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة :

##### القدرات البدنية :

هي مجموعة خصائص الأداء البدني، كالعدو بسرعة ومقاومة ثقل معين و الاستمرار في الأداء البدني لأطول فترة ممكنة وغير ذلك من القدرات التي تشكل في مجموعها اللياقة البدنية. (الفتاح, أبو العلا أحمد عبد، 2003)

##### المدائمة :

المدائمة هي القدرة على مقاومة التعب الناتج عن الجهد العضلي.

##### السرعة :

هي الارتفاع الذي ينتج عند الحركة و المسافة المقطوعة خلال فترة قصيرة جد .

**مداومة القوة :**

هي قدرة تجمع بين القوة و المداومة و تمثل قدرة الرياضي على إنجاز نتائج عالية للقوة أثناء مدة طويلة نسبية و بدون تعب ملحوظ.

**المسافات نصف طويلة :**

تضم سباقات المسافات المتوسطة 800 متر 1500 متر .

**البرنامج التدريبي:**

عبارة عن عملية التخطيط للمقررات و الأنشطة و العمليات التعليمية المقترحة لتغطية فترة زمنية معينة.

**الانجاز الرقمي :**

هي تلك النتيجة الرياضية المتحصل عليها خلال منافسة رياضية، أو هو التحصيل الحادث في مجال رياضي معي.

**1-6- الدراسات السابقة :****الدراسة الأولى:**

اسم الباحث : عبد الكريم عبد الرؤوف سفيان مرنيذ .

نوع الدراسة : ماستر 2018/2019.

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

(دراسة ميدانية على فريق الحماية المدنية بالمسيلة "صنف اشبال 16-18 " .

هدف الدراسة: القاء الضوء على احدى طرق التدريب الرياضي الا وهي طريقة التدريب المستمر وتأثيرها

على النتائج المحققة من طرف عدائي المسافات النصف طويلة.

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

أدوات الدراسة :تم استخدام تقنية الاختبار.

**النتائج المتوصل اليها :**

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

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

-ان اقتراح برنامج تدريبي على نحو علمي يعمل على تطوير فعالية رياضة او صفة بدنية معينة.

### الدراسة الثانية :

اسم الباحث :شنافي عمر – كتفي الشريف أيمن.

نوع الدراسة : ماستر 2021/2020.

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

### هدف الدراسة:

- معرفة تأثير تدريبات البليومتريك في تحسين القدرة العضلية بالنسبة للعَدائين.
- إيجاد السبل لتحسين الانجاز الرقمي بهدف الوصول إلى المستوى العالي.
- مساعدة المدربين على معرفة التدريب البليومتري وما مدى فاعليته في تنمية عنصر القوة المميزة بالسرعة وكيفية تطبيقها في المجال الرياضي وفق أسس مدروسة وقواعد علمية .
- منهج البحث :استخدم الباحث المنهج الوصفي للائمته لطبيعة إشكالية البحث.
- أدوات الدراسة :تم استخدام تقنية الاستبيان.

### النتائج المتوصل إليها :

- صفة القوة المميزة بالسرعة تنمي بصورة كبيرة الأطراف السفلية لعَداء المسافات المتوسطة مقارنة مع باقي الصفات الأخرى .
- إن العمل على تقوية الاطراف السفلية بتدريبات البليومتريك يحسن من القوة المميزة بالسرعة للعَداء .
- أن الأغلبية الساحقة من المدربين اجمع وان تدريبات البليومتريك لها دور في تنمية القوة العضلية .

### 1-7- مميزات الدراسة الحالية :

- تتميز دراستنا بجدائة الموضوع.
- الاهتمام بطريقة التدريب المستمر التي تعتبر من أهم الطرق استخداما في المرحلة التحضيرية.
- معرفة عناصر اللياقة البدنية الأساسية لتطوير عدائي المسافات النصف طويلة .
- الوصول بالرياضي لتحقيق أفضل انجاز عبر طرق علمية صحيحة.

**\* الجانب النظري \***

**الفصل الثاني:**

**التدريب الرياضي**

### تمهيد :

يعتبر علم التدريب الرياضي من أهم العلوم التي تسعى للوصول بالرياضي إلى أعلى مستوى ممكن وتحقيق أعلى درجات الانجاز خلال المنافسات الرياضية معتمدا في ذلك على الأسس والمبادئ الهامة للوصول بالفرد إلى أعلى قدراته البدنية والوظيفية والنفسية. فطبيعة الأداء في سباقات المسافات النصف الطويلة تعتمد على درجة كفاءة اللاعب في السباق ، وهذا لا يتم إلا بتدريب منتظم مبني على أسس علمية وطرق التدريب المختلفة ، لهذا فقد ساهم العديد من الباحثين الرياضيين في شتى دول العالم في تطوير علم التدريب الرياضي وكذا البرامج التدريبية والنظريات العلمية الحديثة المنبثقة من مختلف العلوم الأخرى التي ترتبط بعضها البعض .

### 2-1- مفهوم التدريب الرياضي:

التدريب الرياضي هو جميع العمليات التنموية والتربوية والنفسية التي تهدف للوصول باللاعب إلى أقصى مردود له حيث يتم ذلك وفق برامج وأسس تدريبية حديثة مرتبطة ومكملة لبعضها البعض بالإضافة إلى تخطيط وقيادة ميدانية والتي تختلف بدورها باختلاف قواعدها ولعبتها حسب الرياضة التخصصية حيث يوجد العديد من تعريفات للتدريب الرياضي ومن هذه التعريفات نذكر منها :

- أوضح "هارا" أن التدريب الرياضي عملية خاصة لمنظمة للتربية البدنية الشاملة التي تخضع للأسس العلمية وخاصة التربوية، والتي تهدف إلى الوصول بالفرد إلى المستويات الرياضية العالية.

ويعرفه محمد علاوي: "التدريب الرياضي عملية تربوية وتعليمية منضمة تخضع للأسس والبادئ العلمية، ويهدف أساسا إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في المنافسات الرياضية أو في نوع معين من أنواع الرياضة.

(محمد حسن علاوي، 2002، ص17).

ويعرفه قاسم حسن حسين "بأنه جميع الحركات التي تحمل الجسم جهدا إضافيا وتعمل على توليد الانسجام الحركي الخارجي وتغيير أنسجة الجسم و أعضائه الداخلية مما يؤدي إلى زيادة قابلية الأداء البدني .

(حسين , قاسم حسن, 1998, ص16).

ومن جهة نظر الفيزيولوجية يعرف التدريب مجموعة من التمرينات أو المجهودات البدنية الموجهة التي تؤدي لإحداث تكيف أو تغيير وظيفي في أجهزة و أعضاء الجسم الداخلية لتحقيق مستوى عال من الانجاز الرياضي .

(امر الله البساطي , , 1998ص12).

كما يعرف التدريب:" على انه جميع العمليات التي تشمل بناء وتطوير عناصر اللياقة البدنية، وتعلم التكنيك، التكتيك، وتطوير القابليات العقلية ضمن منهج علمي مبرمج وهادف خاضع لأسس تربوية قصد للوصول بالرياضي إلى أعلى المستويات الرياضية الممكنة.

( ناهد رسن سكر : ، 2002 ، ص9).

## 2-2- الأهداف العامة للتدريب الرياضي :

تتخصر أهداف التدريب الرياضي في :

-تنمية الصفات والقدرات النفسية والبدنية اللازمة وتطويرها لمواجهة أعباء التدريب والمنافسة.  
-الارتقاء بمستوى عمل الأجهزة الوظيفية للإنسان ، من خلال التغيرات الإيجابية الفسيولوجية والنفسية والاجتماعية .

- ضمان تحسين الإعداد البدني الخاص باللعبة أو الفاعلية الرياضية المحددة.

-الوقاية من حدوث الإصابات اثناء النشاط وتحسين الحالة الصحية للاعبين .

محاولة الاحتفاظ بمستوى الحالة التدريبية لتحقيق أعلى فترة ثبات لمستوى الإنجاز في المجالات الثلاثة ( الوظيفية ، النفسية ، الاجتماعية ) وتشير نتائج الدراسات والبحوث في هذا المجال على ان الصفات النفسية والأسس البدنية مرتبطان ويؤثر كل منهما في الآخر ، والارتقاء بمستوى الإنجاز الحركي يرتبط ارتباطا وثيقا بالجانب التربوي أيضا .

(أمر الله احمد البساطي، 1998، ص54)

## 2-3- واجبات التدريب الرياضي :

يمكن تحديد واجبات التدريب الرياضي كما يلي :

### 2-3-1- الواجبات التربوية للتدريب :

يقع الكثير من المدربين في خطأ جسيم إذ يعتقدون بان العناية بالتوجيه لتنمية السمات الجسدية أمر

أساسي ، وان تطوير الصفات الإرادية للعداء لا قيمة لها ولا يدرك المدرب مقدار خطئه إلا متأخرا بعد أن تتوالى هزائم فريقه . فكثيرا ما يكون الفريق مستعدا من الناحية الفنية تمام الاستعداد ، إلا انه من الناحية التربوية تنقصه العزيمة ، المثابرة والكفاح ، والعمل على النصر ، مما يؤثر بالطبع على إنتاجهم البدني والفني وبالتالي يؤثر على نتيجة المباراة لذلك فان أهم الواجبات التربوية التي يسعى المدرب إلى تحقيقها هي :

- العمل عل أن يحب اللاعب لعبته أولا ، ويكون التفوق هدفه الذي يعمل على أن يحققه برغبة أكيدة وشغف ، و الوصول إلى أعلى مستوى من الأداء الرياضي وما يقتضيه ذلك من بذل جهد في التدريب ، مبتعدا عن أية مبررات للتهرب من التدريب أو الأداء الأقل مما هو مطلوب منه .
- زيادة الوعي القومي للاعب وبيدأ هذا بالعمل على تربية الولاء الخالص للاعبين نحو ناديتهم ووطنهم ، ويكون هذا الولاء هو القاعدة التي يبني عليها تنمية باقي الصفات الإرادية والخلقية .
- أن ينمي المدرب في اللاعبين الروح الرياضية من التسامح ، وتواضع ، وضبط النفس ، وعدالة رياضية
- تطوير الخصائص والسمات الإرادية التي تؤثر في سير المسابقات ، ونتائجها كالمثابرة والتصميم والطموح والجرأة والإقدام والاعتماد على النفس والرغبة في النصر والكفاح والعزيمة ... الخ (حنفي محمود مختار، 1980 ص 11).

### 2-3-2- الواجبات التعليمية للتدريب :

- التنمية الشاملة المتزنة للصفات أو القدرات البدنية الأساسية كالسرعة والتحمل والقوة ..
- التنمية الخاصة للصفات أو القدرات البدنية الضرورية لنوع النشاط الرياضي الذي يتخصص به الرياضي .
- تعلم وإتقان المهارات والحركات الأساسية لنوع الرياضة التخصصية من اجل الوصول لأعلى مستوى ممكن .
- إتقان المهارات الخطئية وتعلمها وتطبيقها في الرياضة التخصصية.

(مفتي إبراهيم حماد، 2001، ص 30)

### 2-3-3- الواجبات التتموية للتدريب:

• تطوير مستوى العداء او الرياضي بصفة عامة يكون وفق تخطيط وتنفيذ متقن الى اقصى درجة ممكنة من اجل تطوير القدرات المختلفة والوصول بها الى اعلى مستوى ممكن في الرياضة التخصصية وذلك باستخدام الأساليب العلمية المستخدمة حديثا .

(مفتي إبراهيم حماد، 2001، ص 30)

### 2-4- مبادئ التدريب الرياضي :

من اجل الوصول بالرياضي إلى أقصى حد ممكن يجد استخدام طرق وأساليب مختلفة من التدريب والتي يجب أن تتوافق مع الأهداف المحددة والتي تتمثل في تطوير قابليته بما يخدم الأداء والانجاز ، حيث هناك إجماع علمي على مبادئ التدريب الآتية في إحداث التكيف والتحسين المنشود في التدريب الرياضي ومن هذه المبادئ نذكر :

#### 2-4-1- مبدأ الاستجابة الفردية للتدريب :

-تختلف استجابات اللاعبين للتدريب حيث أن لكل لاعب خصائص تميزه عن غيره ، فعلى سبيل المثال :إذا ما قدمنا جرعة تدريبية لعدد من اللاعبين فان أجسام كل منهم تستجيب بدرجة مختلفة عن الآخرين .

- وترجع الاستجابة الفردية للتدريب لعدة أسباب منها العامل الوراثي والنضج بالإضافة إلى تأثير البيئة التي عاش فيها الرياضي وعوامل أخرى مثل النوم والراحة وطموح اللاعب ومقدرته البدنية .

(مفتي إبراهيم حماد ، 2001، ص45)

#### 2-4-2- مبادئ زيادة الحمل (رفع الحمل) :

-ينص مبدأ زيادة الحمل التدريبي على استخدام مقاومات أو أعباء اكبر من القدر المعتاد، وذلك من الأمور الأساسية من اجل حدوث تكيفات في الجسم للمتدرب الرياضي.

-فأجهزة الجسم وأعضائه تتكيف للمتغيرات التدريبية المستخدمة فبعد أن يتكيف الجسم فانه يتطلب

متغيرات تدريبية مختلفة للاستمرار في إحداث تكيفات جديدة وبمستويات أعلى .  
- يكون التدريب باستخدام حمل أو مقاومات اعلي من المعتاد ، وذلك لزيادة قوة العضلات ومنها عضلة

القلب ، وتكون الزيادة في الحمل بشكل تدريجي أي درجة بدرجة ولزيادة الحمل يجب أن تعمل العضلات لفترات زمنية أطول من الفترات او الدورات المعتادة في التدريب .  
-وإذا توقف التدريب أو نقصت فيه الأحمال أو المقاومات المستخدمة سوف ينتج عن ذلك نقص وتراجع في مكون معين من مكونات اللياقة البدنية ، وان الاستمرار بمستوى ثابت نسبيا من الأحمال سوف ينتج عنه ثبات في مستوى اللياقة البدنية .

### 2-4-3- مبادئ التعاقب ( التناوب):

-إن مبدأ التعاقب يؤكد إن هناك مستوى مثالي قابل لزيادة الحمل التدريبي ( التحميل) والذي ينبغي ان يطبق في التدريب ، وان هناك إطار زمني مثالي لإجراء أو إحداث زيادة أو تغيير في الحمل التدريبي .  
- زيادة الحمل بشكل بطيء لا يمكنها تحسين الرياضي تحسنا ملاحظا، وفي الوقت نفسه إن الزيادة السريعة للأحمال التدريبية سوف تؤدي للإصابة وتلحق أضرار عضلية ونفسية ، فالتدريب فوق مستوى أهداف التدريب يكون ذا نتائج عكسية وخطرة لهاذا يراعا الأساليب العلمية في الزيادة .  
- وعلى سبيل المثال ( رياضي نهاية الأسبوع ) الذي يتدرب بشدة عالية فقط نهاية الأسبوع والذي لا يتدرب بصورة كافية في المعتاد فهو يخالف مبدأ التعاقب ( التناوب ) .  
- ومبدأ التعاقب يفسر لنا الحاجة إلى الراحة والاستشفاء الصحيح لان الاستمرار في زيادة الحمل التدريبي سوف يؤدي إلى الإعياء وبالتالي حدوث الاصابات .  
(احمد يوسف متعب الحساوي ، 2014 ، ص 35-36).

### 2-4-4- مبدأ التكيف :

- الطبيعة التركيبية للجسم يمكنها أن تتغير سواء في الأعضاء والأجهزة الداخلية أو الخارجية حيث أن الجسم يستطيع مواكبة التأثيرات نتيجة الجهد البدني المؤثر عليه أي (يتكيف ) مع طبيعة الحمل من اجل رفع مستوى الأداء والتطور مستقبلا.  
- انطلاقا من مبدأ التكيف فان التدريب الرياضي يحدث ارتقاء بمستوى الأداء و حيث انه إذا زادت متطلبات الأداء حدثت تغيرات في الجسم ، هذه التغيرات الحادثة في أجسام اللاعبين من جراء تنفيذ وحدة تدريبية ضئيلة جدا يصعب ملاحظتها في البداية أي تحتاج الى دقة ومدة زمنية ، لكن تراكم هذا التغير يمكن لمسه بعد مرور فترة مناسبة من الاستمرار في التدريب قد تتطلب أسابيع وفي بعض الأحيان قد

تصل إلى شهور حتى يمكن لمس التقدم وقياس بعض التكيفات الملاحظة.

- ويمكن القول أن التدريب الرياضي يحدث تغيرات في أجهزة الجسم الوظيفية للاعب ليتكيف مع متطلباته البدنية .

(مفتي إبراهيم حماد ، 2001 ، ص44).

**2-5- خصائص التدريب الرياضي** :تحدد خصائص التدريب الرياضي فيما يلي:

**2-5-1- التدريب الرياضي عملية تعتمد على الأسس التربوية والتعليمية :**

العملية التربوية و التدريب الرياضي وجهان يرتبطان معا برباط وثيق ، ويكونان وحدة واحدة لا ينفصم عراها ، احدهما تعليمي والآخر تربوي نفسي .

فالجانب التعليمي يساهم في عملية التدريب الرياضي والذي يهدف بدوره إلى اكتساب وتنمية الصفات البدنية العامة والخاصة للاعبين ،وتعليم وإتقان المهارات الحركية المختلفة ، بالإضافة الى القدرات الرياضية والخططية حسب رياضة التخصص ،بالإضافة إلى اكتساب المعارف والمعلومات النظرية المرتبطة بالرياضة بصفة عامة ، ورياضة التخصص بصفة خاصة .

إما الجانب التربوي النفسي من عملية التدريب الرياضي فإنه يهدف أساسا إلى تربية الناشئ على حب الرياضة التي يمارسها والعمل على أن يكون النشاط الرياضي ذو المستوى العالي من الحاجات الضرورية والأساسية للفرد ، ومحاولة تشكيل دوافع و حاجات وميول الفرد ، والارتقاء بها بصورة تستهدف أساسا خدمة الجماعة ، بالإضافة إلى تربية وتطوير السمات الخلقية الحميدة كحب الوطن والخلق الرياضي والروح الرياضية ، وكذلك السمات الشخصية كالإرادة والمثابرة وضبط النفس بالإضافة إلى الشجاعة والطموح.

(محمد حسن علاوي، 2002 ،ص19).

كما يمثل التدريب الرياضي في شكله النموذجي وشكل فاعليته تنظيم القواعد التربوية التي تميز جميع الظواهر الأساسية مفاصل قواعد التعليم والتربية الشخصية ودور توجيه التربويين والمدربين التي تظهر بصورة غير مباشرة من جراء قيادته خلال التدريب واثناء القيادة العامة والخاصة وغيرها .

(محمد حسن علاوي ، 2002 ،ص 19).

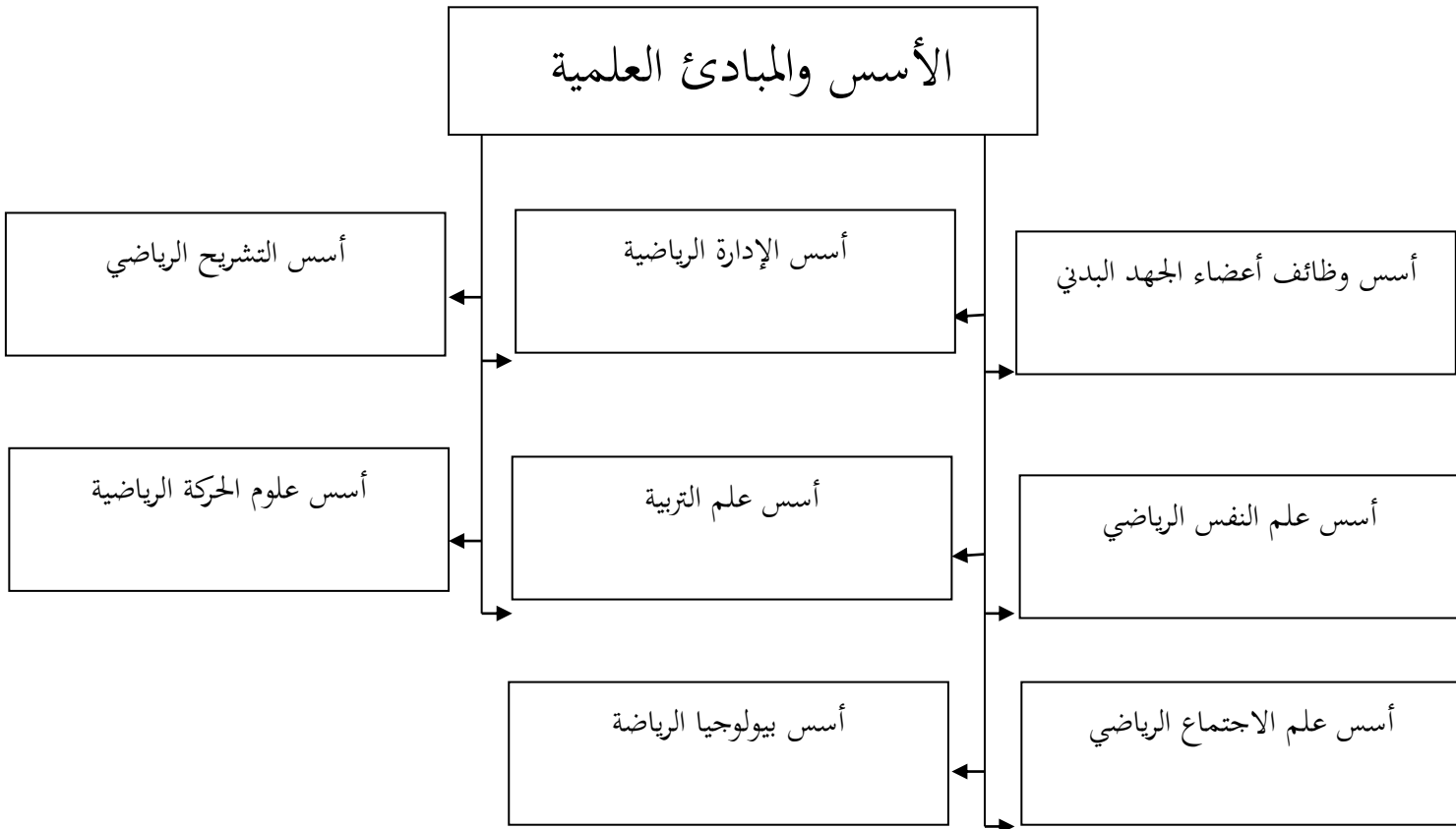
## 2-5-2- الأسس والمبادئ العلمية التي بني عليها التدريب الرياضي: في الثلاثينيات

والأربعينيات قديما كانت للموهبة الفردية تأثير كبير في النتائج ، حيث لعبت دورا أساسيا في وصول الفرد إلى أعلى مستويات الرياضية دون ارتباطها بالتدريب الرياضي العلمي الحديث والذي امرا شبه مستحيل في يومنا هذا .

"التدريب الرياضي الحديث يعتمد اليوم على العديد من العلوم الأخرى مثل العلوم الطبيعية والعلوم الإنسانية ، الطب الرياضي ، والميكانيك الحيوية وعلم الحركة ، علم النفس الرياضي ، والتربية وعلم الاجتماع الرياضي حيث ساهمت هذه العلوم في تنمية وتطوير التدريب وهو ما نلاحظه اليوم في العديد من المنافسات " . (مهند حسين الشتاوي ،احمد إبراهيم الخواجا، 2005 ،ص26 ) .

يرى مفتي حماد : ان الأسس والمبادئ العلمية التي تساهم في عمليات التدريب الرياضي الحديث تتمثل في : علم التشريح - وظائف أعضاء الجهد البدني - بيولوجيا الرياضة - علوم الحركة الرياضية - علم النفس الرياضي - علوم التربية - علم الاجتماع الرياضي - الإدارة الرياضية .

(مفتي إبراهيم حماد، 2001،ص 21، 22).



شكل رقم 1 : الأسس والمبادئ العلمية للتدريب .

### 2-5-3- التدريب الرياضي يتميز بالدور القيادي للمدرب:

يرتبط التدريب الرياضي ارتباطاً وثيقاً بالمدرب حيث أن الدور القيادي هو ما يقود اللاعبين نحو النجاح ، بالرغم من أن هناك العديد من الواجبات التعليمية ، والتربوية ، والنفسية التي تقع على كاهل المدرب الرياضي فإن التأثير في شخصية اللاعب تتطلب قدرات خاصة من المدرب فهي تختلف حسب كل فرد وقدراته البدنية والرياضية ، إلا أن هذا الدور القيادي للمدرب لن يكتب له النجاح إلا إذا ارتبط بدرجة كبيرة من الفعالية والاستقلال وتحمل المسؤولية والمشاركة الفعلية من جانب اللاعب الرياضي ، إذ أن عملية التدريب الرياضي تعاونية لدرجة كبيرة تحت قيادة المدرب الرياضي من أجل الوصول إلى مستويات عليا . (محمد حسن علاوي، 2002، ص. 22 ) .

كما تنتم عملية التدريب الرياضي في سباقات ألعاب القوى بالدور القيادي للمدرب في العملية التدريبية والتي يقودها من خلال تنفيذ واجبات وجوانب وأشكال التدريب المختلفة الخاصة بالرياضة المعنية ، والعمل على تربية اللاعب بالاعتماد على علم النفس والاستقلال في التفكير والابتكار المستمر والتدريب القوي من خلال إشارات وتوجيهات وتخطيط التدريب . (حسن السيد أبو عبده، 2001 ، ص 27 ) .

### 2-5-4- التدريب الرياضي وارتباطه بالاستمرار :

التدريب الرياضي عملية تتميز بالاستمرارية ليست عملية (موسمية) أي أنها لا تشغل فترة معينة أو موسماً معيناً ثم تنقضي وتزول ، وهذا يعني أن الوصول لأعلى المستويات الرياضية العليا يتطلب الاستمرار في عملية الانتظام في التدريب الرياضي طوال أشهر السنة كلها ، فمن الخطأ أن يترك اللاعب التدريب الرياضي عقب انتهاء موسم المنافسات الرياضية ، ويركن للراحة التامة إذ أن ذلك يساهم بدرجة كبيرة في هبوط مستوى اللاعب و يتطلب الأمر البدء من جديد لمحاولة التنمية وتطوير مستوى اللاعب عقب فترة الهدوء والراحة السلبية .

(مفتي إبراهيم حماد، 2001، ص 22 )

عملية التدريب الرياضي عملية استمرارية مخطط لها تبدأ منذ انتقاء اللاعب حتى وصوله لأعلى المستويات الرياضية دون توقف حتى اعتزال اللاعب للتدريب .

(مفتي إبراهيم حماد، 2001، ص 23 ) .

## 2-6- طرق التدريب الرياضي:

### 2-6-1- مفهوم طرق التدريب :

اختلف تعريف طرق التدريب من باحث إلى آخر " فهو وسيلة تنفيذ الوحدة التدريبية لتنمية وتطوير الصفات البدنية ، والحالات التدريبية للفرد سلوك يؤدي إلى تحقيق الغرض المطلوب " وهو نظام الاتصال المخطط الإيجابي للتفاعل بين المدرب واللاعب خلال الوحدة التدريبية".

(وجدى مصطفى الفاتح ومحمد لطفي السيد، 2002، ص321).

### 2-6-2- أنواع طرق التدريب الرياضي: من اجل رفع وتحسين مستوى الإنجاز الرياضي على المدرب

أن يكون على دراية خاصة بالاختيار الأمثل لطرق التدريب حيث أن طريقة التدريب لها دور في تحقيق النتائج الايجابية، حيث أن معرفة هذه الطرق والمتغيرات الخاصة بها تساعد المدرب في اختيارها وتطبيقها ميدانيا من اجل رفع مستوى وكفاءة اللاعبين ويمكن تقسيم طرق التدريب إلى :

- طريقة التدريب المستمر .
- طريقة التدريب الفتري .
- طريقة التدريب التكراري .
- طريقة التدريب الدائري .

### 2-6-2-1- طريقة التدريب المستمر :

أ- مفهومها :و يقصد به تطبيق حمل تدريبي على اللاعبين بحيث تكون شدته متوسطة لمسافة أو زمن طويل نسبيا .(مفتي إبراهيم حماد، 2001، ص210)

ب- أهداف وتأثير التدريب المستمر •: تنمية وتطوير التحمل العام .

• تنمية التحمل الخاص للاعبين .

• ترقية عمل الجهاز الدوري التنفسي وزيادة كفاءته .

ج- خصائص التدريب المستمر :تتميز هذه الطريقة بمجموعة من الخصائص نلخصها فيما يلي :

• شدة التمرينات تتراوح ما بين 25-80% من اقصى مستوى للفرد .

• يزداد حجم التمرينات عن طريق زيادة طول فترة الأداء سواء بواسطة الأداء المستمر او بواسطة زيادة عدد مرات التكرار .

• فترات الراحة البينية : تؤدي التمرينات بدون فترات راحة أي بصورة مستمرة .

(عادل عبد البصير، 1998، ص157 ) .

د- أساليب طريقة التدريب المستمر :

1- تدريب مستمر منخفض الشدة ( 60 - 80%)

2- تدريب مستمر مرتفع الشدة ( 80 - 90%)

3- تدريب مستمر ثابت الشدة.

4- تدريب مستمر متغير الشدة.

5- تدريب الفارتك .

(احمد يوسف متعب الحساوي ، 2014 ، ص 86-85).

2-2-2-2- طريقة تدريب الفترى :تعتمد هذه الطريقة على التناوب بين فترات الراحة والعمل اثناء

التدريب ، ولهذا سميت بالتدريب الفترى وتتمثل طريقته في القيام بسلسلة من التمارين او تكرار نفس التمرين وحيث يكون بين سلسلة وأخرى أو بين تكرار وآخر فواصل زمنية للراحة ، وتحدد فترات الراحة ( نوعها ومدتها ) طبقا لاتجاه الحمل ( من حيث الحجم والشدة ) والسبب في استعمال هذه الفترات من الراحة هو حتى يتخلص الرياضي الممارس من التعب ومن تراكم حمض اللبن في العضلات ، وكذا تجديد مخزون الطاقة المستهلكة أثناء الأداء ، ومن تم القدرة على مواصلة الأداء وتكرار التمرين بمعدل حمولة معينة تختلف حسب كل رياضي .

وتستخدم هذه الطريقة في معظم الرياضات ، حيث تاتر على القدرة الهوائية واللاهوائية وهو بذلك

( التدريب الفترى ) يساهم في إحداث عملية التكيف بين الحمل الداخلي والحمل الخارجي .

ولتطبيق الحمل الفترى يجب على المدرب تحديد المتغيرات التالية :

• الحجم ( مدة أو مسافة التمرين ) .

• شدة التمرين .

• عدد تكرارات التمرين .

- عدد المجموعات أو السلاسل الخاصة بالتمارين.
- طبيعة ومدة الراحة بين التمارين .

### 2-6-2-1- أنواع التدريب الفتري :

يمكن تفسيم أنواع التدريب الفتري الى نوعين أساسيين هما :

#### أ)- حسب الشدة المستخدمة في التدريب :

1-تدريب فتري منخفض الشدة.

2-تدريب فتري مرتفع الشدة .

#### ب)- حسب زمن الحمل المستخدم :1- تدريب فتري قصير المدى (10-20ث)

2-تدريب فتري متوسط المدى (20 ث - 2د)

3- تدريب فتري طويل المدى (2د -30د )

(احمد يوسف متعب الحسناوي ، 2014 ، ص 92-90).

### 2-6-2-3- طريقة التدريب التكراري :

يتم التدريب في هذه الطريقة على شكل سلاسل أو مجموعات ( مجموعة من التمارين ، أو تكرار نفس التمرين لعدة مرات ) وتزداد شدة الحمل في هذه الطريقة مقارنة بطريقة التدريب الفتري ، حيث تصل أقصاها وبالتالي يقل خلالها الحجم وتزداد مدة الراحة بين التكرارات ، وهي تختلف عن طريقة التدريب الفتري في :

- عدد مرات التكرار ، و طول فترة أداء التمرين وشدته.

- فترات الراحة بين التكرارات .

وتتميز طريقة التدريب التكراري بالمقاومة والشدة القصوى أثناء الأداء الذي ينفذ بشكل قريب من أجواء المنافسة من حيث الشدة و الحجم مع إعطاء فترات راحة طويلة نسبيا بين التكرارات التي ينبغي أن تكون قليلة وذلك من اجل مواصلة التدريب بشدة عالية والمحافظة عليه .

ويهدف هذا النوع من التدريب إلى تطوير صفة القوة القصوى ، القوة المميزة بالسرعة ، السرعة القصوى وتحمل السرعة لمسافات متوسطة وقصيرة ، ولتشكيل حمل التدريب التكراري يجب على المدرب تحديد المتغيرات التالية :

أ- فترة دوام التمرين ( الزمن أو المسافة).

ب- شدة التمرين .

ج- تحديد فترات الراحة وطبيعتها (راحة سلبية أو إيجابية) .

د- عدد تكرارات التمرين .

(عادل عبد البصير، 1998، ص169) .

-يقسم طريقة التدريب التكراري على وفق المدى الزمني للمثير التدريبي الى :

1- قصير المدى ( من 15ثا الى 120ثا).

2- متوسط المدى (من 2د الى 8د).

3- طويل المدى (من 8 الى 15د).

(احمد يوسف متعب الحساوي ، 2014 ، ص 94-93).

2-6-2-4- طريقة التدريب الدائري :

وهو وسيلة لأداء تمارين مختلفة ومنظمة وفق اختيار مدروس لأداء التمرينات المختلفة في شكل دائرة طبقا لخطة معينة ( التدريب الدائري باستخدام الحمل المستمر ، التدريب الدائري باستخدام الفترتي ، التدريب الدائري باستخدام الحمل التكراري ) وتهدف هذه الطريقة إلى تنمية عناصر اللياقة البدنية الأساسية كالسرعة ( vitesse ) القوة ( force ) و التحمل ( endurance )، وعناصر اللياقة البدنية السرعة ( vitesse de endurance ) تحمل القوة ( endurance de force ) والقوة المميزة بالسرعة ( vitesse de force ) .

ومن مميزاته نذكر :

- إمكانية تشكيل وتنويع تمريناته ، بحيث يجب إشراك فيها تمرينات تهدف إلى تطوير المهارات الحركية والخطوية إلى جانب عناصر اللياقة البدنية .

- يشترك فيها عدد كبير من العدائين حيث يقومون بالأداء في وقت واحد .

-يساعد في اكتساب الرياضيين لسمة الإرادة من خلال التدريب الجماعي .

- توفير الجهد والوقت .

- تسمح بالتقويم الذاتي للرياضي من خلال المقارنة الذاتية لأعضاء الفريق .

(عادل عبد البصير، 1998، ص169) .

## خلاصة :

يمكننا أن نعتبر التدريب الرياضي على أنه جميع التمارين البدنية القادرة على تطوير الرياضي سواء من الناحية الوظيفية أو التكوينية مما يؤثر إيجابياً على الأعضاء الداخلية للفرد فيرتفع مستواه خاصة بالنسبة للرياضيين ، حيث يعتبر التدريب بصفة عامة من أحسن الطرق لضمان التطور المستمر ويجعل المتدربين قادرين على الوصول إلى المستويات الرياضية العالية من خلال تنمية وتطوير قدرات الفرد البدنية والوظيفية والنفسية.

\* الجانب النظري \*

الفصل الثالث:

التحضير البدني

**تمهيد :**

يعتبر التحضير البدني مرحلة أساسية بالنسبة للفرد الرياضي حيث يتم فيه رفع كفاءة مكونات عناصر اللياقة البدنية بصورة شاملة ومتزنة وهو ما يؤدي إلى اكتساب القدرة على الأداء الرياضي حيث رغم اختلاف مفاهيم المدارس الفكرية بين المدرسة الشرقية والتي يطلق عليها علماء التربية البدنية مصطلح الصفات البدنية أو الحركية وذلك للتعبير عن القدرات الحركية أو البدنية ومن جهة أخرى تطلق عليها المدرسة الغربية اسم مكونات اللياقة البدنية باعتبارها احد المكونات الشاملة والتي تحتوي على مكونات نفسية واجتماعية وعاطفية .

(محمود عوض بسيوني وفيصل ياسين الشاطي ، 1992 ، ص 158 ) .

غير أن كلا من المدرستين اتفقتا على أن لها مكونات وإن اختلف في بعض العناصر فالمدرسة الشرقية تعتبر أن مكونات اللياقة البدنية هي: القوة، السرعة، الرشاقة، المرونة، وترتبط هذه الصفات بما نسميه "الفورمة الرياضية" والتي تتشكل من عناصر بدنية، فنية وخطوية ونفسية وهذه الصفات المهارات الحركية أما من وجهة نظر العلماء الغربيين فعناصر اللياقة البدنية هي نفسها العناصر السابقة مع إضافة القوة البدنية، والمقاومة العضلية، التحمل الدوري التنفسي، القدرة العضلية، التوافق، التوازن والدقة وتنمية هذه الصفات تتحقق من خلال عمليات التدريب البدني باستعمال طرق مناسبة لتطويره.

**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 الإعتناء بجسمه وتدريبه وتقوية أجهزته المختلفة واستخدام مختلف الوسائل والطرق.

فعلى الرغم من قلة المعلومات عن الإنسان القديم إلا أن هناك إتفاق على أن المجتمعات الأولى لم تكن بحاجة إلى فترة زمنية لمزاولة الأنشطة الحركية المختلفة أو التدريب عليها. ويمرور المجتمعات البشرية في سلم التطور الحركي وتعاقب الأجيال لفترة طويلة إزدادت الحاجة إلى مزاولة الفرد ألعاب وفعاليات حركية مختلفة، حيث إهتمت الحضارات القديمة بالرياضة والأنشطة الحركية. اما خلال العصر الحديث فقد شهد العالم تطور في مختلف الميادين الصناعية الإقتصادية، الإجتماعية، العلمية والتقنية مما إنعكس على تطور الفعاليات والألعاب الرياضية إيجابا، وظهر الكثير من الباحثين الرياضيين في شتى دول العالم أسهمو في تقدم علوم التربية الرياضية، وظهرت إلى حيز الوجود الطرق والنظريات العلمية الحديثة المستقاة من مختلف العلوم الطبيعية والإجتماعية والتي تعتبر مكملة لبعضها البعض .

**3-2- مفهوم التحضير البدني:**

ونقصد به كل الإجراءات والتمرينات، والطرق التدريبية التي ينتهجها المدرب ويتدرب عليها اللاعب ليصل إلى قمة لياقته البدنية كي يستطيع اللاعب أن يقوم بالأداء المهاري والخططي المطلوب منه وفقا لمتطلبات اللعبة ويهدف الإعداد البدني على تطوير الصفات البدنية من قوة، سرعة، تحمل ومرونة . ويهدف التحضير البدني إلى إعداد اللاعب بدنيا، وظيفيا، نفسيا، بما يتماشى مع مواقف الإعداد في سباقات المسافات النصف طويلة ، والوصول به إلى حالة التدريب المثلى عن طريق تنمية القدرات البدنية الضرورية للأداء التنافسي، والعمل على تطويرها لأقصى حد ممكن حتى يتمكن العداء من تحقيق أفضل انجاز رقمي .

(R.telman,Jsimon1991,p53)

**3-3- أنواع التحضير البدني:**

تعتبر مدة التحضير البدني أهم فترة من فترات المنهاج السنوي بأهدافها الخاصة والتي تحاول أن تحققها خلال فترة معينة. فعليها يترتب نجاح أو فشل النتيجة الرياضية والفوز في المباريات فمن الأهداف العامة لهاته الفترة التي تحاول تحقيقها هي تطوير الحالة البدنية للاعبين عن طريق تنمية وتحسين صفاتهم البدنية العامة.

(أبو العلاء عبد الفتاح وإبراهيم شعلان، 1994، ص 367).

والخاصة، بالإضافة إلى الجانب البدني فإن هذه الفترة تحاول أن تصل باللاعب إلى الأداء المهاري العالي واكتساب الكفاءة الخططية وتطوير وتثبيت الصفات الإرادية والخلقية لدى اللاعبين).

(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 الى بناء قوام سليم للاعبين ، وتستغرق هذه المرحلة من الإعداد (3-2) أسابيع ، ويجري التدريب من (5-3) مرات أسبوعيا. تحتوي هذه المرحلة مجموعة من التمارين تخص جميع أجزاء الجسم والعضلات ، بالإضافة إلى التمرينات الفنية والتمارين بالأجهزة والألعاب الصغيرة .

ومن ناحية أخرى تحتوي هذه المرحلة على جميع الجوانب المختلفة لإعداد اللاعب بصفة شاملة، إلا أن النسب تتفاوت وفقا لهدف تلك المرحلة.ومما تقدم فان هذه المرحلة تهدف إلى تطوير الصفات البدنية العامة للاعب.

### 3-3-1-1- خصائص الإعداد البدني العام :

- 1- شمولية عناصر اللياقة البدنية خلال الأعداد العام .
- 2 - ان مكونات التمرينات المستخدمة في الأعداد للعب تختلف من رياضة إلى أخرى.
- 3- أن طول الفترة الزمنية المخصصة للأعداد البدني العام تختلف من رياضة الى أخرى .
- 4 - التدرج خلال الارتقاء بدرجات الحمل من الأقل إلى الأكثر .
- 5 - التمرينات المستخدمة غير تخصصية .
- 6 - أن يتم الانتقال من الأعداد البدني العام إلى الأعداد البدني الخاص تدريجيا .
- 7 - ليس هناك فواصل واضحة بين الفترة المخصصة للأعداد البدني العام والخاص .
- 8 - تستخدم طريقة التدريب المستمر .

### 3-3-2- مرحلة الإعداد البدني الخاص:

تستغرق هذه المرحلة فترة ما بين (4-6) أسابيع وتهدف الى التركيز على تمارين الإعداد الخاص بالعبة من حيث الشكل والمواقف بما يضمن معه متطلبات الأداء التنافسي وتحسين الأداء المهاري، والخططي وتطويره، واكتساب اللاعبين الثقة بالنفس .إن محتويات مرحلة الإعداد الخاص بلعبة كرة القدم تتضمن عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالعبة ،مع التركيز بدرجة كبيرة على الأداء المهاري والخططي. فالعمل في هذه المرحلة يكون موجها بدرجة كبيرة نحو تحسين الصفات البدنية الخاصة وإتقان الجوانب المهارية والخططية للعبة استعدادا لفترة المباريات.

(مفتي إبراهيم حماد ، القاهرة 2001 ، ص145 ) .

### 3-3-2-1- خصائص الإعداد البدني الخاص:

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

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

## 3-4- مرحلة المنافسة :

هدف العمل في هذه الفترة هو احتفاظ اللاعب والفريق بالحالة التدريبية العالية التي وصلوا إليها نهاية فترة الإعداد. واجبات المدرب في هذه الفترة هو أن يخطط للتدريب بدقة جيدة للاحتفاظ وثبيت الحالة التدريبية العالية، عند المستوى الذي وصلت إليه وتعتبر المباريات من أهم الوسائل التي تساهم في تقدم مستوى اللاعب خلال تلك الفترة، حيث يتطلب من اللاعب تهيئة كل قواه وقد ارته إلى أقصى قدر ممكن، حيث تتطلب ظروف المباريات جهدا فسيولوجيا ونفسيا الأمر الذي يؤدي إلى تنشيط الإمكانيات الوظيفية لأجهزة اللاعب بدرجة لا يمكن الوصول إليها تحت ظروف التدريب العادية.

ويشير (علي البيك، 1999، 205) أن "طول فترة البطولة" المباريات "تحدد بشكل مباشر طرق الإعداد الخاصة بها وهذا يحتاج إلى استخدام أحمال مطابقة لبطولة عند هذا الحد فإنه يجب أن يراعى أيضا النظام الخاص بطبيعة المسابقات أو المباريات خلال البطولة وذلك أثناء تنظيم الدورات التدريبية الصغيرة والتي يتم بها تحقيق واجبات الإعداد الخاص"

(مذكرة جريدة عبد المالك 2020/2019 ص16)

## 3-5- المرحلة الانتقالية:

تهدف هذه الفترة إلى استعادة الاستشفاء لأجهزة اللاعب الحيوية من أثر الجهد العصبي والبدني الشديد للأحمال التدريبية لفترتي الإعداد والمسابقات على أن يتم ذلك مع الاحتفاظ النسبي بالحالة التدريبية لضمان الاستعداد الأمثل للاعب للموسم التالي ويجب على المدرب مراعاة الدقة عند تخطيط الفترة الانتقالية للاعبين من حيث الأحمال التدريبية ومحتوى البرنامج التدريبي، حتى يسمح للاعبين بالاستشفاء بالإضافة إلى الاستعداد الجيد للموسم القادم بمستوى أفضل منه في الموسم السابق ويستخدم المدرب في هذه الفترة التمرينات التي تهدف إلى الارتقاء بالصفات الحركية وتخفيض المستوى البدني للاعب واستخدام أحمال تدريبية ذات اتجاهات مختلفة تؤدي إلى الارتقاء بالصفات البدنية حتى يمكن للاعب أن يحافظ على استمرار مستوى الحالة البدنية له نسبيا، في نهاية هذه الفترة وقبل الخوض في فترة الإعداد لموسم الجديد يجب على المدرب أن يرتفع تدريجيا بالأحمال التدريبية مع تقليل وسائل الراحة النشطة وزيادة تمرينات الإعداد العام .

(مذكرة جريدة عبد المالك 2020/2019 ص16).

## 3-6- التحضير النفسي للاعب:

إن عملية التدريب عملية مبنية على أسس علمية وهي ذات شقين لا ينفصلان عن بعضهما البعض :  
-الشق التعليمي: ويشمل الإعداد البدني والتكتيكي.  
-الشق النفسي التربوي: هذا الشق له أهميته مثل الشق التعليمي تماما، فالإعداد النفسي يسرع عملية تكوين الإمكانيات النفسية الضرورية باستعمال الإجراءات النفسية المختلفة .  
(محمد حسن علاوي ، 1985 ، ص 26 ) .

وإذا تتبعنا بدقة منافسات الحديثة وما يبذله اللاعب من جهد بدني وعصبي وما يرافق ذلك من إنفعالات مختلفة، وإذا إطلعنا على طريقة تدريب اللاعب و إعداده من حيث الحجم والشدة وعرفنا الضغوط النفسية الواقعة عليه من جراء حساسية اللّعبة وأهمية المباراة، وذلك من خلال إعداد اللاعب إعدادا سليما وعلميا من أجل أن نستطيع مجارات و تفادي كل السلبيات والتغلب عليها وإحراز الفوز المنشود.

## خلاصة :

التحضير البدني هو مجموعة التمارين الرياضية المتكاملة و المدروسة علميا والتي تهدف إلى إكساب الشخص القوة البدنية والرياضية بشكل شامل وإكسابه المهارات الأساسية للحركة الجسدية حسب طبيعة الرياضة الممارسة حيث يهدف التحضير البدني إلى رفع كفاءة الجسم الفسيولوجية والحركية تحت إشراف مدرب مختص أو لاعب رياضي سابق في مجاله . وذلك لضمان نجاح اللاعبين وزيادة وتطوير مهاراتهم وفق الأسس العلمية الصحيحة حيث كلما ازدادت كفاءة الجسم زادت مقدرة المرء على التحكم بحركته ولياقته ومواجهة الأعباء الرياضية مختلفة الشدة .

\* الجانب النظري \*

الفصل الرابع:

اللياقة البدنية

## تمهيد :

أصبح بناء الرياضي اليوم يعتمد على الأسس العلمية المتقدمة من خلال معرفة ما يساعد في زيادة كفاءة اللاعبين والنسبة المرتبطة بالعناصر اللياقة البدنية الخاصة بكل رياضة حيث تساهم عناصر اللياقة البدنية في زيادة قدرة اللاعب من خلال رفع الكفاءة الوظيفية والجسمية لمواجهة جميع التحديات التي تقابله بالإضافة إلى تعويد الأجهزة الوظيفية للجسم على مختلف الشدات العالية دون تأثير ذلك على مستوى الرياضي.

مما تقدم يظهر أن اللياقة البدنية يتطلب أن يتناسب أثناء التدريب مع العمر الزمني للرياضي بحيث ينقل تأثيرها على الأجهزة العضوية الخاصة والعضلية وتتعلق بالتوجيه والتوافق الحركي و القابلية النفسية وخاصة عند التدريب الهادف فاللياقة البدنية تتطور خلال تدريب اللياقة البدنية نفسها. ويرتبط هدف اللياقة البدنية بتنمية الخصائص الحركية الأساسية ، القوة، السرعة، المداومة، التحمل، المرونة، الرشاقة، ومن الناحية التدريبية.

## 4-1- مفهوم اللياقة البدنية :

أخذ مفهوم اللياقة البدنية في العصر الحديث يسير على وفق معايير و دراسات علمية ترمي إلى إعداد الأفراد من النواحي العقلية والنفسية والوظيفية والعضلية جميعها. حيث يعرفها (KORYAKVRSKI) بأن اللياقة البدنية هي نتيجة تأثير التربية الرياضية في أجهزة الجسم و التي تشخص المستوى و تطور القدرة الحركية كما أن مفهوم اللياقة البدنية يعطي نفس مفهوم الصفات البدنية أو الصفات الحركية أو القابلية الفيزيولوجية والخصائص الحركية ،فمفهوم اللياقة البدنية يشمل الخصائص البدنية الأساسية للرياضة التي تؤثر على نموه و تطوره، فالغرض من تنمية اللياقة البدنية الوصول إلى الكفاءة كقاعدة أساسية للبناء السليم و الوصول إلى الإنجاز الأعلى.

(حنفي محمود مختار ، 1985 ، ص62-63).

ويرى بسطوسي وعباس صالح في مصطلح و مفهوم الصفات البدنية بأنه ناتج عن ترجمة مصطلحات أجنبية متعددة تعطي نفس المعنى فتجد الصفات الجسمية الصفات الحركية القدرات الفسيولوجية الأساسية للفرد، والتي لها تأثير في حياته ونموه و اتزانه والتي تتكون من الصفات التالية: التحمل، السرعة، القوة، المرونة والرشاقة أما المدرسة الأمريكية فتسميها عناصر اللياقة البدنية .

(بسطوسي أحمد ، عباس أحمد صالح ، 1984 ، ص241).

أما تعريف اللياقة البدنية حسب علماء التربية البدنية و علماء الفيزيولوجيا و من بينهم العالم رذك أندرسون ف جاء على النحو التالي : هي قدرة جهاز التنفس والدورة الدموية على استعادة خالتها الطبيعية بعد أداء عمل معين.

(كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسنين 1997 ،ص35 ).

و مفهوم اللياقة البدنية يشمل الخصائص البدنية للرياضي التي تؤثر على نموه و تطويره و يعطي نفس مفهوم الصفات البدنية أو الصفات الحركية (القوة، السرعة، التحمل، الرشاقة، المرونة) لذا يفهم من هذا المصطلح بأنه الاستعداد البدني و النفسي للرياضي الذي يؤهله إلى تحقيق مستوى عمل الرياضي المطلوب بصورة كاملة.

(مفتي إبراهيم حماد ،2010، ص29).

#### 4-2- مبادئ تدريب الرياضيين في ألعاب القوى :

4-2-1- الاستجابة الفردية للتدريب :من الطبيعي أن يكون الرياضيون غير متشابهين في القدرات حتى في المرحلة السنوية الواحدة , ويرجع ذلك الى العديد من الأسباب منها الوراثة و التغذية و النضج و البيئة التي يعيشون فيها و بالتالي فان استجاباتهم و تقبلهم واستفادتهم من التمرين الواحد تكون مختلفة . وعند القيام بتدريب اللاعبين يجب أن يراعى المدرب فردية التدريب، إن ذلك يشكل له درجة من الصعوبة و خاصة في أنواع الرياضة الجماعية. (حماد, مفتي ابراهيم،2002 ص21).

#### 4-2-2- الوصول بحمل التدريب إلى الحد الخارجي لمقدرة الرياضي :

يعرف حمل التدريب بأنه " الجهد البدني، و النفسي الواقع على أجهزة الجسم المختلفة كرد فعل للممارسة الأنشطة الرياضية" ولتوضيح معنى الوصول بالحمل الخارجي لمقدرة الرياضي يجب ان يقدم لهم حمل يتناسب مع قدراتهم , وكلما تكيفت اجسامهم على الحمل المقدم كان من الأهمية العمل على زيادة هذا الحمل في الوقت المناسب وبالدرجة المناسبة وهو ما يزيد قدرتهم وكفاءتهم.

#### 4-2-3- التكيف : هو تغير أو أكثر في البناء أو الوظيفة، تحدث بصفة خاصة كنتيجة لتكرار

مجموعات من التمرينات البدنية.

(سيد , أبو العلا احمد عبد الفتاح، أحمد نصر الدين، 2003 ص27).

يحدث التدريب الرياضي المقنن تغيرات في الأجهزة العضوية لجسم اللاعب. ففي كل وحدة تدريبية يحدث

لديهم تغيرات طفيفة جدا و دقيقة، وهو أمر لا يمكن لمسه و ملاحظته بالحواس العادية ولكن يمكن لمسه بعد مرور فترات طويلة نسبيا. إن هذا التغيير يكون ايجابيا بمعنى انه يحدث تحسن في كفاءة الأجهزة الوظيفية بالجسم.

#### 4-2-4- التقدّم المناسب في درجة الحمل :

هناك آراء متباينة لمكونات حمل التدريب، وهي، قد اختلفت من حيث الشكل و اتفقت من حيث الجوهر نذكر منها:

#### 4-2-4-1- مكونات حمل التدريب :

أ- التكرارات: وهي تشير إلى عدد وحدات التدريب في الأسبوع أو عدد مرات تكرار التمرين الواحد .

ب- شدة الحمل: وهي تشير إلى درجة الحمل المقدم من حيث تناسبه مع أقصى ما يستطيع الناشئون تحمله.

ج- الوقت و استمرار الأداء: ويشير إلى زمن استمرارية أداء وحدة التدريب أو التمرين الواحد.

#### 4-2-4-5- مبدأ الموازنة بين خصوصية التدريب و شموليته :

نقصد بخصوصية التدريب التركيز على المهارات الحركية للاعبين أو التركيز على عناصر بدنية بعينها أكثر من غيرها، ومن ذلك يتضح أن شمولية التدريب تعني عدم التركيز في التدريب على عنصر من عناصر اللياقة البدنية بعينها أو أكثر على مهارات حركية بعينها لفترة طويلة و تحديدها كهدف نحاول تحقيقه على مدى فترة زمنية طويلة ، أي أن شمولية التدريب نعني بها أن تكون تنمية عناصر اللياقة البدنية و المهارية و الحركية شاملة و متزنة قدر الإمكان للناشئين و خاصة في المرحلة السنية المبكرة، إن ذلك يضمن وضع الأساس البدني و الحركي و البنائي لهم بصورة شاملة و متزنة.

(عبد علي نصيف قاسم حسن حسين المندلاوي ، 1980، ص65).

كما أن التدريب العام يأتي دائما قبل التدريب الخاص في التدريب على المدى الطويل.

#### 4-2-4-6- التنوع : التنوع و التغيير أمر لابد أن يراعى خلال تنفيذ برامج تدريب اللاعبين، فمثلا الصغار من

طبيعتهم السأم و الملل السريع و الاتجاه إلى الخمول و الداء غير المتحمس. وهذا ما يؤدي غالبا إلى ضعف

تحقيق الأهداف الموضوععة للبرامج، لذلك كان اللجوء إلى التنوع الدائم و التغيير في التمرينات باستخدام كافة

الأساليب التربوية التي تؤدي إلى حفز الناشئين على الأداء بأفضل صورة ممكنة.

#### 4-2-4-6-1- وسائل التنوع في تدريب الرياضيين :

استخدام المنافسات المتنوعة المصغرة و القانونية.

- تغيير ظروف التمرين .
  - التغيير في أماكن تنفيذ التمرينات في حالة تكرارها.
  - التغيير في مساحات الملاعب .
  - التغيير في طول مدة تنفيذ التمرين .
  - التنوع في شدة أحمال التمرينات المتتالية.
- 4-2-7- العودة للحالة الطبيعية :** إن توقف الرياضي عن التدريب المنتظم ينتج عنه عودتهم إلى الحالة التي كانوا عليها قبل بدا التدريب , وهذا يعني أنهم يفتقدون الحالة التدريبية التي اكتسبوها بمرور فترة على توقفهم عن التمرين .

**4-2-8- برمجة تدريب اللاعبين :** نعني ببرمجة تدريب اللاعبين أن تتبثق عملية تدريبهم من خلال برامج علمية منظمة تنطلق من خطط طويلة ومتوسطة وقصيرة، كما يقسم الموسم التدريبي إلى فترات، وتقسّم الفترات إلى مراحل و المراحل إلى أسابيع و الأسابيع إلى وحدات تدريبية. إن العمل بالأسلوب المنظم العلمي يضمن الارتقاء بمستوى الناشئين و الوصول بهم إلى أفضل مستوى ممكن.

**4-2-9- مراعاة الأمن و السلامة :** إن اكتساب خبرات الألم و الإصابة تؤدي إلى تسرب العديد من الرياضيين من ممارسة الرياضة، بالإضافة إلى أنها قد تسبب إصابة مستديمة تستمر معهم طوال حياتهم , وقد تؤثر على ممارسة الحياة العادية مستقبلا، إن خبرات الإصابة يمكن أيضا أن تسبب للرياضي خبرات نفسية سلبية، وعلى هذا فإن مراعاة الأمن و السلامة تعتبر مبدأ هاما لأقصى درجة خلال التخطيط و التنفيذ للتدريب الرياضي في قطاعات الرياضة بشكل عام.

#### 4-3- قدرات اللياقة البدنية:

##### 4-3-1- المداومة:

**4-3-1-1- تعريف:** "تمثل المداومة القدرة على مقاومة التعب الناتج عن الجهد العضلي " ويعرفها جون كاليا المداومة تعرف: على أنها القدرة على الحفاظ على شدة لأطول مدة ممكنة. و هذا ما يدفعنا إلى تحديد نمطين للمداومة.

4-3-1-2- المداومة الفسيولوجية.

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

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

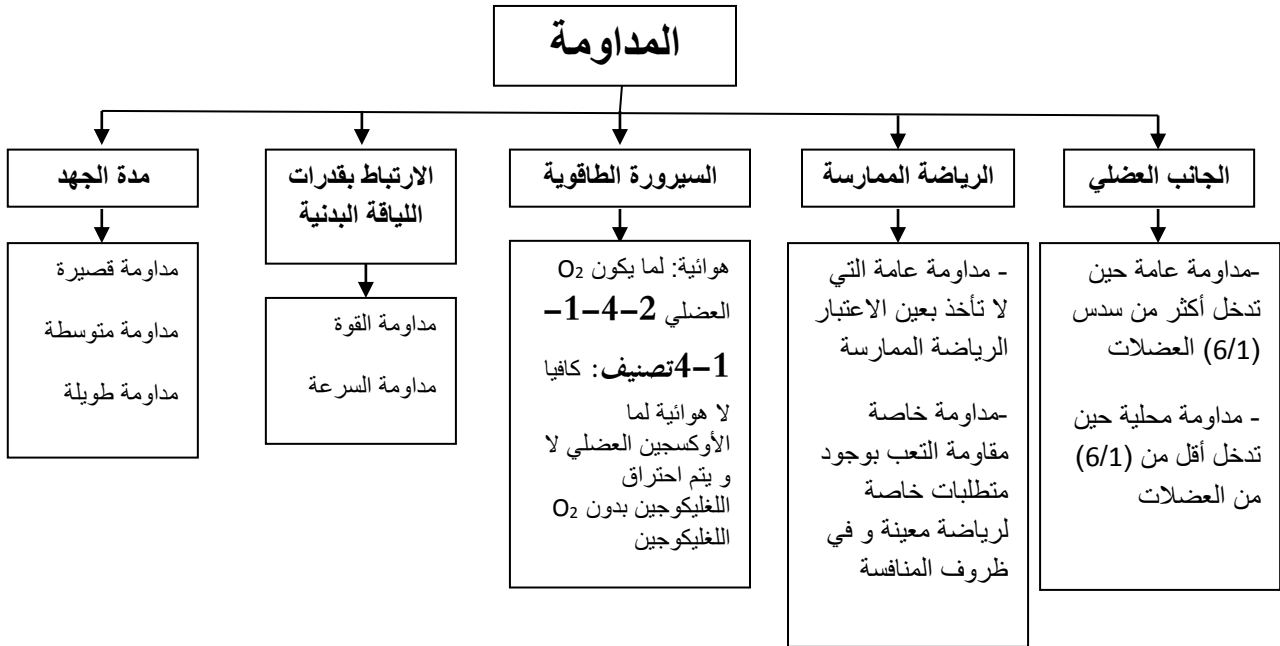
4-3-1-3- المداومة النفسية:

الحد للمداومة المرتبطة بظاهرة تذوق المجهود للرياضي.

( Jean luc Cayla 2007, P113 )

4-3-1-4- تصنيف:

تصنيف المداومة حسب كل من كتلة العضلات المتدخلة الرياضة الممارسة و نظام إنتاج الطاقة و كذا حسب ارتباطها بقدرات اللياقة البدنية الأخرى و غالبا ما تصنف أيضا حسب مدة الجهد العضلي



الشكل رقم (2) يوضح تصنيف المداومة

- في المجال التطبيقي غالباً ما نلجأ إلى تصنيف المداومة حسب مدة الجهد العضلي إلى ما يلي:
- 1- مداومة ذات المدة القصيرة (ممق): تمتد زمنياً من 45ثا إلى دقيقتين يكون فيها منبع الطاقة هو تحليل الغليكوجين دون وجود أوكسجين.
  - 2- مداومة ذات المدة المتوسطة (ممم) تمتد زمنياً من دقيقتين (د2) إلى ثماني (د8) يحقق فيها إنتاج الطاقة بدون حضور الأوكسجين تم بحضور الأوكسجين.
  - 3- مداومة ذات المدة الطويلة (ممط) تزيد المدة فيها عن ثماني دقائق و ما يحقق إنتاج الطاقة فيها هو الغليكوجين و الأحماض الدهنية الحرة.  
(محمد عبد المالك.2000- ص200).
- 4-3-1-5- طرق تطوير المداومة:**

تتمثل طرق تطوير المداومة في كل من الطريقة المنتظمة، الطريقة المتغيرة، الطريقة الفترية، طريقة التكرار و الطريقة التنافسية (راجع درس مناهج التربية البدنية و الرياضة).

المناهج (الطرق)	تركيز الحمولة	تأثير التدريب	أمثلة
الطريقة المنتظمة	حمولة طويلة جداً و غير منقطعة شدة الحمولة تتراوح بين 70-95 %	تطوير -قدرة المداومة القاعدية -قدرة المداومة الطويلة المدى -حساب الحمولة -قدرة الاسترجاع	سباق 10000 م أحسن وقت = 32د 70% = 45:40 ← 3.65 م/ثا 80% = 39:58 ← 4.17 م/ثا 90% = 35:32 ← 4.69 م/ثا 95% = 33:40 ← 4.95 م/ثا
الطريقة المتغيرة	حمولة طويلة و غير منقطعة. شدة الحمولة تتراوح بين 70-95 %	تحسين القدرة الهوائية باقتصاد الأنظمة العضوية. -زيادة السعة الوظيفية للأعضاء -انخفاض الجهد النفسي	جرى لمدة 60 دقيقة على مسافات مختلفة 1000م في 3د و 30 ثا إلى 3د و 42 ثا 500م في 1د و 37 ثا إلى 1د و 39 ثا 1000م في 3د و 30 ثا إلى 3د و 42 ثا
الفارتلاك (Fartlek)	حمولة طويلة جداً و غير منقطعة شدة تتراوح بين 70-95 %	تغير غير مبرمج للسرعة طبقاً للحاجة الشخصية و شكل الميدان	30 إلى 60د من العدو الريفي

جدول 1: تنظيم الحمولة بطرق التدريب ذات المدة المستمرة (منتظمة، متغيرة، فارتلاك).

(محمد عبد المالك. 2000 - ص 201).

أمثلة	تأثير التدريب	تركي الحمولة		الطرق
عداء 5000م يتدرب على مسافات 1000م أحسن توقيت في 1000 يساوي 2د و 30 ثا المهمة: 10 * 1000م ب 60 إلى 80 % 60% = 4د و 10 ثا 70% = 3د و 34 ثا 80% = 3د و 7 ثا	تطوير قدرة المداومة القاعدية القدرة الهوائية اقتصاد في الحركات	حجم كبير للحمولة الحمولة المنعزلة أقصر و أطول من مسافة المنافسة الحمولة الإجمالية أطول من مسافة المنافسة الشدة ضعيفة إلى متوسطة 60-80 %	حمولة منقطعة استرجاع ناقص حتى يصل تواتر القلب إلى 130 ن/د	المنهج الفتري المنخفض الشدة
عداء 5000م يتدرب على 1000م أحسن وقت 2د و 30 ثا المهمة: إنجاز 6 * 1000م 80% = 3د و 7 ثا 90% = 2د و 47 ثا 95% = 2د و 38 ثا	تطوير القدرة الهوائية في مستويات مرتفعة للسرعة القدرة اللاهوائية قدرة المداومة المتوسطة قدرة المداومة القصيرة قدرة قوة المداومة و سرعة المداومة التكتيك: بتحضير للمتطلبات الخاصة بالمنافسة	. محجم ضعيف . الحمولة المنعزلة أقصر من مسافة المنافسة . الحمولة الإجمالية أطول من مسافة المنافسة . الشدة مرتفعة 80-95 %	حمولة منقطعة استرجاع ناقص حتى يصل التواتر القلبي 130ن/د	المنهج الفتري المرتفع الشدة

جدول 2: تنظيم الحمولة بالطريقة الفتريّة.

(محمد عبد المالك. 2000 - ص 203).

ملاحظة: في الجدولين 1 و 2، إن مختلف مستويات الشدة تتحدد انطلاقاً من أحسن نتيجة شخصية التي يجب أن يعاد قياسها دورياً.

إن تركيز الحمولة المشار إليه (%) يحسب عن طريق القانون التالي:

$$\text{تركيز الحمولة (زمن النسبة)} = \frac{\text{أحسن نتيجة بالثواني} \times 100}{\text{على الشدة المطلوبة}}$$

في بعض الأحيان، يتم تعيين تركي الحمولة انطلاقاً من النتيجة المرجو تحقيقها و يتم أيضا استعمال القانون المقدم أعلاه.

#### 4-3-2- السرعة:

#### 4-3-2-1- تعريف السرعة :

يعرفها مفتي إبراهيم على أنها: « الارتفاع الذي ينتج عند الحركة و المسافة المقطوعة خلال فترة قصيرة جد » .

(مفتي إبراهيم حماد ، 2001 ، ص 200).

كما يمكن تعريف مصطلح السرعة في المجال الرياضي بأنها تلك المكونات الوظيفية المركبة التي تمكن الفرد من الأداء الحركي في أقل زمن ممكن .  
(كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسنين 1997، ص 88).

#### 4-3-2-2- تحمل السرعة :

يعرف بأنه المقدرة على استمرار أداء الحركات المتماثلة أو غير المتماثلة وتكرارها بكفاءة وفعالية لفترات طويلة بسرعات عالية دونما هبوط مستوى كفاءة الأداء (د: محمد حسن العلوي ، 1979 ، ص 133).  
وهو قدرة الفرد على الاحتفاظ بالسرعة في ظروف العمل المستمر بتنمية مقدرة مقاومة التعب عند حمل ذو درجة عالية (75-100 من مقدرة الفرد ) والتغلب على التنفس اللاهوائي لاكتساب الطاقة.

ويجب في التمرينات ذات الحركات المتكررة تجنب مظاهر التعب لسرعة الحركة للأمام في المسابقات القصيرة . ( عصام عبد الخالق . 2005.ص152 )

وهي مركبة من صفتين السرعة مع التحمل ونعلم ان الطاقة تتعلق بشدة الحمل ( السرعة مثلا ) وكذلك من حالة التدريب . ( عصام عبد الخالق . 2005.ص153 ) .

#### 4-3-2-3- أنواع السرعة :

-سرعة رد الفعل: تعرف بأنها المقدرة على الاستجابة لمثير الحركة في اقل زمن ممكن . وتنقسم على قسمين :

1- رد فعل بسيط.

1- رد فعل مركب.

(محمد حسن علاوي , 1992 , ص 154).

-السرعة الحركية: القدرة على أداء الحركة أو عدة حركات مركبة في أقل زمن مثل أنجاز التصويب أو التمرير أو السيطرة على الكرة إي أقل زمن ممكن) .

-السرعة الانتقالية: ويعرفها هارا بكونها القدرة على التحرك لأمام بأسرع ما يمكن ويقول علاوي: أنها القدرة على الانتقال أو التحرك من مكان لآخر بأقصى سرعة ممكنة .

#### 4-3-2-4- 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 الخالق , 1992 , ص 172).

#### 4-3-2-5- أهمية السرعة:

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

#### 4-3-3- القوة:

##### 4-3-3-1- تعريف:

في مجال الفيزياء تعرف القوة كتطبيق تسارع على كتلة (ق = ك تع). لكن هذا التعريف لا يمكنه أن يطبق بسهولة في ميدان الممارسة الرياضية .  
في إطار التدريب الرياضي من المهم أن نحدد أنماط القوة.

#### 4-3-3-2- أنماط القوة :

##### ❖ القوة القصوى:

هي أكبر قوة للرياضي القادر على الحصول عليها بواسطة النقل العضلي في حالة القوة القصوى Concentrique، التي تعني الحمولة القصوى التي يستطيع الرياضي التغلب عليها (حملها أو تحريكها) بالنسبة للقوة القصوى Isométrique هذه توافق الحمولة القصوى التي تكون ضد شيء يمكن مواجهته بحيث يبقى ثابت و أخيرا القوة القصوى Excentrique الموافق للقوة القصوى التي نستطيع إنتاجها خلال تمدد العضلة (نبطيء 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 (أين تكون الحمولة موافقة لوزن الجسم).

##### ❖ قوة المتداومة:

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

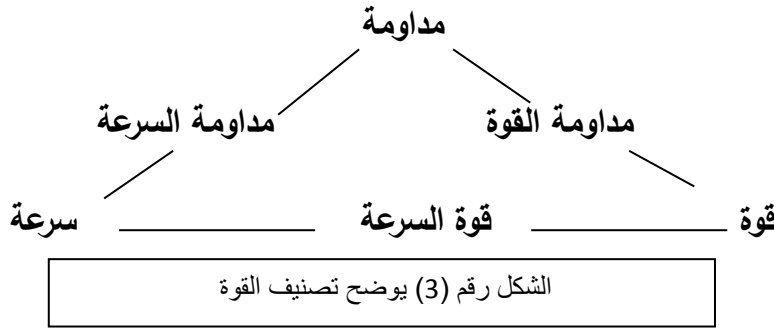
(IDEM. Jean luc Cayla 2007 p113)

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

لكن لدراسة ما سوف يلي سنعتمد تعريف القوة بأنها قدرة الإنسان النفسية و البدنية للتغلب على المقاومات أو على الأقل التصدي لها عن طريق التوتر العضلي.

#### 4-3-3-3- تصنيف القوة:

في الممارسة الرياضية، نادرا ما تظهر اللياقة البدنية بشكل صافي أو منعزل، لكنها تظهر بأشكال مركبة (لاحظ الشكل 3)



#### 4-3-3-3-1- القوة القصوى :

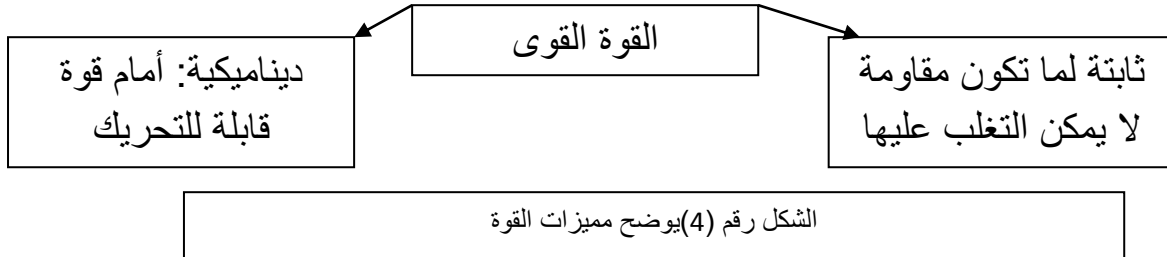
##### تعريف:

تمثل القوة القصوى أكبر قوة يمكن للجهاز العصبي العضلي إظهارها أثناء تقلص إرادي أقصى .

(ب)- مجال و كيفية ظهور القوة القصوى: تظهر القوة القصوى بصفة خاصة عند حاملي الأثقال، المصارعين و رامبي المطرقة. أما علماء الرياضة يوسعان مجال ظهور القوة القصوى إلى اختصاصات رياضية أخرى التي تظهر فيها بأشكال مختلفة فحاملي الأثقال و رمي الجلة يمتلكون مستوى عالي للقوة القصوى للعضلات الباسطة للذراع. أما عدائي السرعة و رياضيين القفز، دراجي السرعة و الكيلومتر و كذا متزحلي السرعة على الجليد يحتاجون بالأخص إلى القوة القصوى للساق و الفخذ و الذراع و الجذع و لقد تم التحصيل على هذه النتائج عن طريق استعمال الطبوغرافيا العضلية .

(محمد عبد المالك. 2000 - ص 204).

و يمكن التمييز في القوة القصوى بين القوة القصوى الثابتة (Statique) و القوة القصوى الديناميكية (لاحظ الشكل 4)



- العوامل المؤثرة في القوة 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 في الوحدات الحركية (اللوحات المحركة).

4-3-3-2- قوة السرعة:

تعريف:

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

مجال و كيفية ظهور قوة السرعة:

قوة السرعة صفة أكثر من يحتاج إليها هم عداو السرعة، المختصون في القفز بكل أنواعه، ممارسو الرياضة الجماعية مارسوا الترامبولين متزحلغو السرعة على الجديد و كذلك الملاكمون.

في حالة ما تردد هذا الشكل من القوة عبر الزمن مثل ما هو الحال عليه في قفزات الصد و الهجوم في الكرة الطائرة أثناء أربع أو خمس أشواط، فإن المداومة المناسبة تصبح ضرورية. فيتعلق الأمر في هذه الحالة بمداومة قوة السرعة.

العوامل المؤثرة في قوة السرعة:

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

قوة الانطلاق (force de démarrage): تمثل قوة الإظهار السريع القوة كبيرة جدا في بداية التقلص العضلي و تتوقف على هذه العملية على الحد الأقصى للوحات المحركة المتداخلة في بداية التقلص و التي ينتج عنها قوة ابتدائية عالية.

القوة المفجرة (Force explosive) هي القدرة على إنجاز أكبر تزايد للقوة (تساعد القوة) في أقصر زمن وهي تتوقف على سرعة تنشيط الوحدات الحركية المتصلة بالألياف السريعة (الألياف البيضاء)، فالعضلات الباسطة للذراع مثلا تحتاج بين 40 إلى 60 ميلي ثانية لتتقلص كليا (فاينك، 1986).

#### 4-3-3-3-3-4 - مداومة القوة:

##### - تعريف:

مداومة القوة عبارة عن قدرة تجمع بين القوة و المداومة و تمثل قدرة الرياضي على إنجاز نتائج عالية للقوة أثناء مدة طويلة نسبيا و بدون تعب ملحوظ.

##### مجال و كيفية ظهور قوة المداومة:

في بعض الرياضيات كالترحلق الفني مثلا تظهر قوة المداومة على شكل واحد هو مداومة قوة القفز. بينما يحتاج لاعبو كرة السلة إلى 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 إلى مداومة قوة الانجذاب بالذراعين و مداومة قوة الدفع للطرفيين السفليين.

#### 4-3-3-3-3-4 - أهمية اللياقة البدنية :

- تطوير مستوى اللاعب وزيادة قوة تحمله .
- تساعد على زيادة مقاومة الجسم للتعب و التوتر العصبي .
- تقوية ورفع أداء مفاصل الجسم و الأوتار و الأربطة التي تدعمها.
- تحسين أداء أجهزة الجسم الحيوية كالجهاز الدوري التنفسي والجهاز العضلي.
- تساعد على المحافظة على الوزن المناسب للرياضي و إنقاص الوزن الزائد.
- بقاء الرياضي في صحة جيدة وتقليل أثار الشيخوخة.
- تقوية الجسم وأعضائه الداخلية للتكيف مع التمارين .

- زيادة قوة العضلات الرثنتين والقلب.
- زيادة المرونة وتقوية العظام .
- تجنب الإصابة ببعض الأمراض مثل أمراض القلب الشرايين وضغط الدم والسمنة و الألم أسفل الظهر و المفاصل.
- تساعد على زيادة مقاومة الجسم للتعب و التوتر العصبي.
- تحسين النوم والقدرة على التفكير والتفكر .
- تحسين المظهر الخارجي للرياضي .
- (مفتي إبراهيم حماد ، 2010 ، ص 22).

## خلاصة :

يمكننا أن نعتبر عناصر اللياقة البدنية بأنها من الأساسيات القادرة على تطوير الرياضي سواء من الناحية الوظيفية أو التكوينية مما يؤثر ايجابيا على الأعضاء الداخلية للفرد فيرتفع مستواه خاصة بالنسبة للرياضيين , حيث يعتبر تدريب الناشئين أو التدريب بصفة عامة من أحسن الطرق لضمان التطور المستمر ويجعل المتدربين قادرين على الوصول إلى المستويات الرياضية العالية من خلال تنمية وتطوير قدرات الفرد البدنية والوظيفية والنفسية.

**\*الجانب النظري\***

**الفصل الخامس:**

**المسافات النصف**

**طويلة**

## تمهيد :

تعتبر رياضة ألعاب القوى من الرياضات العريقة الأساسية التي تهدف لرفع الكفاءة البدنية والقدرة الصحية والعلمية للفرد وتتميز عن غيرها من الألعاب الأخرى بأنها عبارة عن منافسات بين الرياضيين لإظهار كفاءتهم وقدراتهم البدنية لتحقيق أعلى الأرقام القياسية حيث تسمى عروس الألعاب الأولمبية الحديثة . و من بين اختصاصات و نشاطات العاب القوى نذكر فعالية الركض للمسافات النصف الطويلة (800م-1500م) ، والتي تعد سباقات ترتبط بالتحمل حيث هناك العديد من كبار اللعبة يسمونها سباقات التحمل ، و هذه المسافات تختلف باختلاف الأصناف المعتمدة، كما تشمل هذه الفعاليات وضعا خاصا ومميزا في قائمة الجدول الأولمبي والعالمي لرياضة ألعاب القوى نظرا لقيمتها ومكانتها بين الرياضيين حيث لها أسلوب خاص يميزها عن غيرها من الألعاب والتي تهدف إلى إخراج الطاقة القصوى للرياضي بالإضافة إلى طرق التدريب المدروسة حيث يتم في السباقات النصف طويلة تطوير القدرة على التحمل الهوائي وتحمل الأداء عن طريق الأجهزة الداخلية للرياضي معتمدة على جهاز التنفس كمحرك ألي للإنسان بالإضافة إلى الصفات البدنية التي يجب أن يتميز بها العداء منها السرعة والقوة وتحمل الأداء وذلك لتحقيق أعلى انجاز رياضي .

## 5-1- ألعاب القوى :

## 5-1-1- مفهوم ألعاب القوى:

‘هي نشاط تميزها نتيجة و إنجاز رقمي في وسط قياسي و اجتماعي.

(Jean paulbourdon et char gazzoli ، 2006 p18)

## 5-1-2- تعريف ألعاب القوى :

ألعاب القوى هي تمارين تهدف إلى التنمية الجسدية المتناسقة للإنسان تماشيا مع التنمية الذهنية . تعتبر رياضة ألعاب القوى من الرياضات العريقة ، و من النشاطات التي يمارسها الإنسان منذ الأزل ، و هي عصب الألعاب الأولمبية القديمة و عروس الألعاب الأولمبية الحديثة . كما تعتبر أم الرياضات الأخرى و تقاس بها الحضارات " حيث و صفها فلاسفة الرياضة بأنها ملكة الألعاب الأولمبية الحديثة لأن برنامجها في جميع المسابقات الرياضية يعتبر أوسع برنامج من حيث عدد الميداليات المخصصة لها ، كما أصبحت ألعاب القوى في وقتنا الحالي مقياسا لحضارة الشعوب و تطورها "

كما أنها رياضة محكمة و منظمة يحكمها القياس المتري ( سم ، م ، كلم ) بأجزائه و تسجيل الوقت ( الساعة ، الدقيقة ، الثانية ، الأجزاء من الثانية ) و يشترك في المسابقات العديد من المتنافسين من كلا

الجنسين على حد سواء ، كما أنها تتناول على مدار السنين صيفا ، و شتاءا في الملاعب المفتوحة و المغلقة و تقام بطولات المحلية ، الدولية ، الاقليمية ،الأولمبية ، العالمية ، القارية ، ويعتبر برنامج ألعاب القوى من اسع البرامج في جميع الرياضات .

(شلغوم عبد الرحمان، أطروحة دكتوراه، 2001 ص 83).

مسابقات ألعاب القوى عديدة و متنوعة ,يقام بعضها في المضمار ، كالمشي ، و الجري ، و البعض الآخر يقام في الميدان كالرمي و الوثب .

وعليه أطلق عليها في بعض البلدان إسم ألعاب الساحة و الميدان ( track and field ) و سميت أيضا باشتقاق من المصطلح اللاتيني ( athlitiko ) و الذي يعني بالرياضة الحقيقية ، السهلة و البسيطة ، نظرا لسهولة أدائها . و الذي اشتق منه مصطلح ( athlétisme ) باللغة الفرنسية .

( شلغوم عبد الرحمان، أطروحة دكتوراه، 2001 ص 84).

### 5-1-3- المضمار و الميدان في ألعاب القوى:

#### 5-1-3-1- المضمار :

تكون مضامير الجري المقامة في الهواء الطلق أو الخارجية ببيضاوية الشكل ، و معظم المضامير الحديثة تضم وفق معايير معترف بها دوليا و التي تحدد الطول ب 400 م بدقة و بأرضية صلبة بمادة اصطناعية synthétiques تقسم المضامير الخارجية الى ستة أو ثمانية أروقة أو مسارات ، و يجب على العدائين أن يبقوا في مساراتهم في جميع السباقات التي تكون مسافاتنا 400 م فأقل ، و حت اجتياز المنعرج الأول في ال 800 م .

كما يحدد عرض المسار بين 1.22 م و 1.25 م ، حسب قواعد الاتحاد الدولي لألعاب القوى . و من مميزات المضامير في القاعات المغلقة أن السطح خشبي أو السطح من مادة اصطناعية ، و يكون لها عادة منحنيات مائلة ، و وفقا لقوانين الاتحاد الدولي لألعاب القوى ، فإن المقياس المفضل للمضمار في قاعة مغلقة هو 200 م .

#### 5-1-3-2- أقسام و فعاليات ألعاب القوى :

تطرق "كمال جميل الرضي" في تقسيمها إلى :

أولا : الجري و الركض : يتكون من ثلاثة أنواع :

أ – المسافات القصيرة و ن تكون من الفعاليات التالية : العالمية و الأولمبية : 100 م ، 200 م ، 400 م رجال و سيدات

ب – المسافات المتوسطة تتكون من الفعاليات التالية : العالمية و الأولمبية : 800 م ، 1500 م رجال و سيدات

ت – المسافات الطويلة و تتكون من الفعاليات التالية : 5000 م ، 10000 م ، المارطون 42.195 كلم رجال و سيدات .

2 شلغوم عبد الرحمان، أطروحة دكتوراه مرجع سابق، 2001 ص 84-85

ثانيا : الحواجز و الموانع : تتكون الحواجز و الموانع من الفعاليات التالية :

العالمية و الأولمبية 110 حواجز ، 400 حواجز ، 3000 موانع رجال

100 حواجز ، 400 حواجز ، 3000 موانع سيدات

ثالثا : التتابعات : تتكون التتابعات من الفعاليات التالية : العالمية و الأولمبية 4×100 ، 4×400م رجال و سيدات

رابعا : مسابقات القفز : يتكون القفز من الفعاليات التالية : العالمية و الأولمبية : الوثب الطويل ، الوثب الثلاثي ، الوثب العالي ، القفز بالزانة رجال و سيدات .

خامسا : مسابقات الرمي : يتكون الرمي من الفعاليات التالية : العالمية و الأولمبية دفع الجلة ، رمي الرمح ، رمي القرص ، رمي المطرقة رجال و سيدات .

سادسا : مسابقات العشاري و السباعي : يتكون العشاري عند الجال من الفعاليات التالية :

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

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

يتكون السباعي عند السيدات من الفعاليات التالية

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

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

سابعاً : المشي الرياضي : يتكون المشي الرياضي من الفعاليات التالية : 20كلم ، 50كلم رجال و سيدات .

### 5-2- أهمية مسابقات ألعاب القوى :

تمتاز ألعاب القوى عن غيرها من الألعاب الرياضية بأنها عبارة عن منافسات بين أفراد لإظهار قدراتهم و كفاءتهم البدنية لتحقيق أرقام قياسية جديدة يعترف بها الاتحاد الدولي لألعاب القوى بناء على التقارير المقدمة من اللجنة الفنية المعتمدة التابعة للاتحاد الدولي .

(شलगوم عبد الرحمان، أطروحة دكتوراه، 2001، ص 85-86).

إذا نظرنا إلى أهمية ألعاب القوى من الجانب البدني نرى أنها تجمع بين القوة و السرعة و التحمل و بتصورتنا أن هذه العناصر أساسية في تكوين اللياقة البدنية فإذا أراد اللاعب أن يتفوق في ألعاب القوى ينبغي أن يكون متمتعاً بها بشكل أو بآخر ، و هذا لا يعني إهمال بقية العناصر الأخرى للياقة البدنية كالمرونة و الرشاقة و غيرها .

إن تطوير كل ما ذكر من عناصر اللياقة البدنية يؤدي بالتأكيد إلى رفع كفاءة الأجهزة الداخلية للجسم ، مما يؤدي على زيادة نشاط اللاعب و رفع مستوى الحالة الصحية له . إضافة الى أن الأداء الفني لفعاليات ألعاب القوى تعطي طابعا جماليا يستمتع بها اللاعب ، و التفرج على حد سواء و خاصة إذا كان الأداء بشكل فني متطور حيث يؤدي هذا على زيادة في الإنجاز مع الاستمتاع بالعرض الفني للأداء .

### 5-3 - تعريف المسافات النصف الطويلة :

ويقصد بها سباقات مسافات متوسطة 800 متر و 1500 متر .

(حسن بن محمد قيس ، 2010 ، ص 2 53).

### 5-3-1- نبذة تاريخية لسباقات المسافات النصف الطويلة(800و1500م) :

-تعتبر مسافات 800 متر و 1500 متر سباقات مستمدة من النصف الميل ( 804.62م )والميل (

1609.34) منذ 1850 بإنكلترا

(Darmos.A, Diskos.A, 2004, P113).

-كانا خلال دورة الألعاب الأولمبية الأولى في أثينا سنة 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 يحتوى على 8 أروقة هذا يسمح لنهائي يتكون من 8 عدائين .

- حسب التصنيف الدولي للألعاب القوى أول فائز في ألعاب الأولمبية في أثينا الأسترالي (أدين 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 1928 بلندن الألمانية . Lina Rdktkе Batschaur برقم.2.16.4 لكنها لم تتجح و ألغيت من دورات حتى أدخلت في دورة روما سنة 1960

نشرة الإتحاد الدولي لألعاب القوى : بطولة العالم في شتوتغارت 1990 ,

في سنة 1949 الجزائري المبروك حقق رقما في سباق 1500 قدره 3.47.2 خلف السويدي Leuant . Stand

### 5-3-2- فعالية الركض مسافة 800 متر :

في هذه الفعالية يقوم العدائين بركض دورتين في الملعب بمقدار 400 متر في كل دورة. اما المرحلة الصعبة او الحرجة في هذا السباق تكون ما بين 400 متر و 600 متر ,حيث أن التوزيع في الجهد الأكثر استعمالا فيه هو التساوي في الأجزاء ,الجزء الأول 400 متر = الثاني 400 متر . ( حسن بن محمد قيس , 2010 , ص 53 ) .

إن العدائين الذين ينطلقون من مسافة 400متر دنيا يفضلون أداء الاختبار الأول في أسرع وقت ممكن من الاختبار الثاني , و بالمقابل فان العدائين الذين ينطلقون من مسافة أطول , لديهم مسافة أطول , لديهم ميل لقطع مسافة الجزء الأول من الاختبار في وقت أطول من الثاني .و الجدول التالي بين توزيع الجداول:

الجدول 3 يمثل :توزيع الجهد للعدائين في سباق 800م

العداء	الوقت المقطوع في مسافة 800 متر	400 متر الأولى	400 متر الثانية	الريح او خسارة
ريون (و.م.ا)	9"44'1	3"53	6"51	7"1-
سل (نيوزيلاندا)	3"44'1	51"	1"54	1"3+
كورتني (و.م.ا)	8"45'1	7"50	3"55	4"4+
هاريبف (المانيا)	6"46'1	5"52	1"54	6"1

(حسن بن محمد قيس , 2010 , ص 53 ) .

5-3-3- فعالية الركض مسافة 1500 متر :

العداء في ركض أل 1500 متر يركض مسافة السباق ضمن المجال الأول قاطعا ( 7 ) و ( 8 ) مستقيماً ، و

على العداء أن يغير من طريقة الركض و شكل 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.hebrard.Hubich.Lacour.Maigrot.Monneret,1989

,P158) .

5-3-4- خاصية السباق :

800 متر :يتقدم كل عداء بمترين عن سابقه, و يجب على العداء أن يجري داخل الممر مسافة 110 متر ليجتمع العداءون بعد ذلك في الممرين الأول و الثاني.

1500متر :يعتبر تحديا عقليا و جسديا و هو 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 أفقي.



الشكل (5) يمثل الانطلاق في مختلف المسافات.

موقع <http://www.ikonet.com>

4-5- القواعد التقنية لسباقات النصف طويلة :

يعتمد جري المسافات المتوسطة و الطويلة على السرعة و الوقت ، و مهما عظمت إمكانية اللاعب و خبراته في الجري لا يمكن أن يطور قدراته بمعزل عما وصل إليه علم التدريب الرياضي في العالم ، فالخبرة الميدانية بالاستناد إلى أفضل ما وصل إليه العلم عاملان أساسيان في تطوير الانجاز في جري المسافات المتوسطة . يجب النظر بعمق و بالدقة المتناهية إلى أجزاء عملية الجري المتكونة من :

- الوضع الابتدائي - بديّة التسارع - جري المسافة - الوضع النهائي .

للتنافس أهمية كبيرة في المسافات المتوسطة و الطويلة ، حيث يلزم اللاعب التنفس من الأنف و الفم في آن واحد و بطريقة طبيعية و دون تصنع فيها و تكون عادة عملية التنفس مرتبطة مباشرة مع سرعة اللاعب و الجهد المبذول . بالإضافة إلى السرعة التي يبذلها العداء منذ بداية السباق ، فإنه مطالب في النهاية بزيادتها و مضاعفتها ، فنهاية السباق في هذا التخصص تتحدد قبل كل شيء بناء على قدرة و إمكانية العداء ، إذ في هذه المرحلة تكون حركة الذراعين و الرجلين سريعة جدا ، و هذا يؤدي إلى زيادة تسارع الرياضي " .

#### 5-5- تعليم الجري في المسافات المتوسطة :

يبدأ التعليم بتكيف شخصي لمختلف أنواع الإيقاع و نوعية الميدان . يبدأ على هذا بتعليم اولي شامل ، ليصل بالترج نحو مختلف خصائص الجري في المسافات المتوسطة . "

وبشكل أبسط يمكن إعطاء فكرة عامة و بصورة نظرية واضحة عن الأداء العملي بالشكل السليم و هذا ينطبق على جميع فعاليات ألعاب القوى بأشكالها المختلفة و لشرح تقنيات الجري و التي تشمل حركات الذراعين و الرجلين و حركة الجسم ككل ، يستخدم المربي أو المدرب السائل السمعية و البصرية بالإضافة إلى معارفه العلمية و خبرته الميدانية .بالإضافة إلى تعليم التقنيات الأساسية للجري يجب تعليم العداء طريقة الجري في المضمار ، للمسافات المتوسطة ذلك بتكليفه مع الجري في المعرجات و في خط المستقيم .

( شلغوم عبد الرحمان، أطروحة دكتوراه، 2001 ص 93-94 ) .

#### 5-6- الإعداد الرياضي في سباقات المسافات المتوسطة :

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

لتحقيق هذا المستوى يجب إعداد الرياضي إعدادا جيدا ، و إخضاعه لعملية تدريب منظمة و مخططة تهدف للوصول به إلى مستويات الإنجاز العليا التي تتضمن عوامل داخلية و هي عبارة عن إمكانيات الرياضي ، و عوامل خارجية ، و هي طرق و وسائل و مستويات التدريب التي تؤمن قدرة الرياضي على الإنجاز التي هي عبارة عن حالة ديناميكية تتكون من العديد من العناصر و تتحدد تبعا لمستوى إعداده البدني و المهاري و الخططي و النفسي " .

سيتم إلقاء و تسليط الضوء على العوامل الأربعة فيما يلي :

### 5-6-1- الإعداد البدني لرياضي المسافات المتوسطة :

خلال الإعداد البدني تحدث كمية تأثير على الأعضاء الداخلية و تنعكس على هيئة ردود أفعال وظيفية مليئة تكون السبب الأساسي لحدوث التكيف أو . و ما يرتبط بذلك من ارتفاع في المستوى ."

و يتمثل الإعداد البدني في العناصر البدنية الخاصة بها و طرق تنميتها و على ذلك يلعب عنصر التحمل الدوري التنفسي و السرعة دورا ايجابيا و فعالا في التقدم بمستوى تلك السباقات , كأهم عنصرين و نتيجة لاهتمام المدربين بهاذين العنصرين ظهرت الأرقام القياسية لهذه المسافات .

### 5-6-2- الإعداد المهاري لرياضي المسافات المتوسطة :

يقصد بالإعداد المهاري في مجال جري المسافات المتوسطة تعليم و تثبيت و التقدم و تقنيات مهارات الجري ، و بذلك فإن اكتساب التقنية الجديدة سواء ما يخص أداء الخطوة أو وضع الجذع أو حركات الذراعين أثناء الجري يعمل على تقدم بالمستوى الرقمي ، حيث أظهرت نتائج كثيرة من الأبحاث في هذا المجال أهمية التقنيات للتقدم بالمستوى الرقمي و خصوصا عنج تعلم الشكل الأولي لحركات الجري عند المبتدئين و الناشئين بغض اكتساب التصور الصحيح للداء الحركي " .

( شلغوم عبد الرحمان، أطروحة دكتوراه، 2001 ص 95-96).

### 5-6-3- الإعداد التخطيطي لرياضي المسافات المتوسطة :

يقصد بالإعداد التخطيطي لمتسابق المسافات المتوسطة تنظيم ووضع الأسس العامة و رسم الأساليب الخاصة بتشكيل درجات حمل التدريب و تقنيها و توزيعها ، تقنيها و توزيعا أمثل على شكل مراحل تدريبية قد تكون طويلة أو متوسطة أو قصيرة المدى ، و يتوقف طول كل مرحلة على الهدف الاستراتيجي المرسوم للوصول بالرياضي أعلى مستوى في مرحلة المنافسات ، حيث يعمل ذلك على تسهيل عملية التدريب عامة ، و تنقسم عملية التدريب السنوية إلى مرحلة إعداد عام ، و مرحلة إعداد خاص ، و مرحلة المنافسة ."

(شلغوم عبد الرحمان، أطروحة دكتوراه مرجع سابق، 2001 ص 96).

## خلاصة :

رياضة العاب القوى رياضة عريقة تمتد جذورها منذ ظهور الإنسان وقد تطورت لتصبح إلى ما عليه اليوم وهي رياضة تحتوي على الكثير من المنافسات والفعاليات التي تظهر أداء الرياضيين وقدراتهم حيث يمكن تعليمها لمختلف الأعمار قصد تحقيق أفضل النتائج مستقبلا حيث تطرقنا في هذا الفصل إلى المسافات المتوسطة حيث تعتمد فعالية الركض للمسافات النصف طويلة إلى تطوير الصفات البدنية للرياضي كالسرعة والمداومة والتحمل بالإضافة إلى الجوانب العلمية المرتبطة بهذه الرياضة كالجانب التشريحي والبيوميكانيك إضافة إلى الوقت وهو العامل الأساسي الذي يحدد تطور الرياضي من عدمه حيث تعتبر هذه العوامل مكتملة للرياضي من أجل تحقيق أعلى انجاز رياضي للعداء .

\*الجانب التطبيقي\*

الفصل السادس:

منهجية البحث

والإجراءات

الميدانية

**تمهيد :**

لقد تمحور هذا الفصل حول منهجية البحث و الإجراءات الميدانية التي تم انجازها ووصفها من خلال التجربة الاستطلاعية و الأساسية تماشياً مع البحث العلمي ومتطلباته العلمية و العملية، في سبيل تحقيق الأهداف المنشودة من هذا البحث.

**6-1- الدراسة الاستطلاعية:**

لضمان السير الحسن لتجربة البحث قمنا بهذه التجربة الاستطلاعية لمعرفة :

-تأثير التدريب بطريقة التدريب المستمر على عناصر اللياقة البدنية الأساسية.

-تحديد أنسب الإجابات من مدربي ذو خبرة واسعة.

-قياس صلاحية الاستبيان المراد استعماله في التجربة الأساسية لمعرفة صدق و ثبات و موضوعيته حتى يكون له ثقل علمي.

-ولقد أنجزت التجربة الاستطلاعية على ممر الخطوات التالية:

لقد قمنا خلال هذه الدراسة في الوقوف على الصعوبات التي تواجه المستجوبين في فهم أسئلة استمارة الاستبيان التي تعتبر من أحد الأدوات الهامة لتجميع البيانات المرتبطة بموضوع البحث و ذلك إعداد مجموعة من الأسئلة للإجابة عليها بنعم أو لا، و أسئلة مفتوحة يطرح السؤال بشكل مفتوح و يترك للمستجوب حرية الإجابة دون التقيد ، و أسئلة أخرى مغلقة مفتوحة و هي تمتاز بالكفاءة في الحصول على معلومات، حيث يعرف حسب احمد بدر على انه أداة للحصول على الحقائق وتجميع البيانات على الظروف و الأساليب القائمة بالفعل و يعتمد الاستبيان على إعداد مجموعة من الأسئلة ترسل لعدد كبير نسبياً من أفراد المجتمع. ( أحمد بدر, 1996, ص 335 ).

كما يذكر خير الدين علي عويس أن الاستبيان هو عبارة عن أداة من أدوات البحث معدة لجمع البيانات بهدف الحصول على إجابات عن مجموعة من الأسئلة والاستفسارات المكتوبة في نموذج اعد لهذا الغرض ويقوم المبحوث بتسجيل استجاباته بنفسه. (خير الدين علي, 1997, ص 55 ).

وفي هذا السياق اعتمدنا على أسئلة مقننة كون المستوجب فيها اعتمد على توجيهات محددة من طرف

الباحث و التي تمحورت حول تأثير التدريب بطريقة التدريب المستمر على عناصر اللياقة البدنية الأساسية لدى عدائي المسافات النصف الطويلة في المرحلة التحضيرية ولقد شمل الاستبيان بعض مدربي العاب القوى بولاية المسيلة كما تم مراعات الباحث لبعض الاعتبارات الهامة نذكر منها :

-إعطاء المستوجب الوقت الكافي للإجابة.

-مراجعة الدراسات السابقة المرتبطة بمضمون الاستبيان.

-مراجعة الإطار النظري للبحث الحالي.

-محتوى الاستبيان جذاب و قصير لا يؤخذ وقت طويل للإجابة.

-ارتبطت أسئلة الاستبيان بمشكلة البحث وهذا يساعد على تحقيق أهداف البحث.

كما تم ترتيب الأسئلة بشكل متسلسل، ذلك من خلال التدرج من العام إلى الخاص و البدء بالأسئلة السهلة فالصعبة إلى السهلة المستثيرة لاهتمام المستجوب ، و مشجعتة إلى تكملة الإجابة على بقية كما تم ترتيب الأسئلة بشكل متسلسل، ذلك من خلال التدرج من العام إلى الخاص . و كصدق الظاهري تم إعداد تلك الأسئلة في البداية على شكل مقترح و عرضها للأستاذ المشرف وتحكيمها من طرف أساتذة خبراء .

و عليه خلص الطالب الباحث إلى الاستنتاجات التالية:

-نقص التكوين للمدربين والإمكانيات والوسائل.

-هناك ضعف من حيث التواصل و التعاون بين المدارس و الأندية الرياضية من حيث الكشف عن الطاقات الشبابية حسب قدراتهم إلى الأندية الرياضية.

-نقص إتباع ومسايرة الناشئين منذ تكوينهم والعناية بهم.

-العباب القوى لا تتطلب إمكانية ضخمة لممارستها ميدانيا بل على أبسط الوسائل البديلة منها (علب كرتون ، حبل ،محيط ملعب،جلة..)

-يوجد سلم تنقيطي واحدا على المستوى الوطني معتمد و مطبق على مختلف الفئات لأجل التذكير في عملية الانتقاء المتفوقين لكم تطبيقه ميدانيا يبقى ضعيف المنال.

-على الرغم من تطور وسائل القياس الحديثة إلا أن مسألة الانتقاء لا زالت تخضع للخبرة.

-ضرورة تعليم و تعميم ممارسة العاب القوى للناشئين بدرس التربية البدنية مع إقحام هذه المسابقة ضمن برنامج المسابقة المدرسية المحلية ، الجهوية و الوطنية و ذلك لأجل الكشف المبكر على المتفوقين و رعايتهم لضمان في المستقبل أبطال في مختلف فعاليات العاب القوى و على أعلى مستوى ممكن.

-انتقاء العدائين لابد أن يخضع إلى مقاييس ومعايير علمية و موضوعية من ضمنها المستويات المعيارية حسب كل اختصاص رياضي مثلما هم موضح و مفصل في مشروع العاب القوى للناشئين و التي هي في الواقع و بالإجماع غير متوفرة بالنسبة لمدربي العاب القوى، كما أصبحت اليوم هذه الوسائل مطلبا أساسيا لأي تطور رياضي كما أن تطبيق المشروع لازال ضعيف على الرغم من أهميته في التتقيب عن المتفوقين باعتبار أن المدرسة خزان حقيقي للأبطال و لها دور كبير فيما إذا حظيت بالاهتمام و الرعاية اللازمة و الضرورية كما هو الشأن لدى بعض الدول المتطورة.

## 6-2-الدراسة الأساسية:

### 6-2-1- منهج البحث:

اعتمد الطالب الباحث على المنهج الوصفي بغية انجاز البحث على نحو أفضل نظرا لأنه أنسب المناهج العلمية المستخدمة في تحديدا لأسباب الظاهرة المطروحة و إيجاد حلولها حيث يذكر خير الدين علي عويس على أن المنهج الوصفي هو عبارة عن وصف تفسير ماهو كائن ودراسة العلاقة بين ما هو كائن وبين الأحداث السابقة والظروف القائمة.

(خير الدين علي عويس, 1997,ص68 )

كما يذكر محمد الصاوي على أنه يقوم بوصف ظاهرة من الظواهر للوصول إلى أسباب هذه الظاهرة والعوامل التي تتحكم فيها لاستخلاص النتائج وتعميمها. (محمد الصاوي , 1987,ص30 ).

ويذكر أيضا محمد الهادي على أنه دراسة الحقائق الراهنة المتعلقة بطبيعة ظاهرة أو موقف معين أو مجموعة من الأحداث أو الأوضاع أو البشر يرغب الباحث في دراستها والتعرف على أبعادها المختلفة. (محمد محمد الهادي, 1995, ص 98).

و اقتصرت العملية على تناول الطالب الباحث دراسة تأثير التدريب المستمر كمتغير مستقل لهذا البحث بينما تمثل المتغير التابع في عناصر اللياقة البدنية الأساسية.

و لإصدار أحكام موضوعية حول المتغير المستقل و تأثيره على المتغير التابع طبق الطالب الباحث مجموعة الأسئلة المتعلقة بالتدريبات الرياضية الخاصة بالمدرين ، أما الدرجات الخام المتحصل عليها ثم معالجتها باستخدام بعض الوسائل الإحصائية المناسبة.

#### 6-2-2- مجتمع البحث:

بعد الدراسة الاستطلاعية وبعد تحديد الطالب الباحث المجتمع الأصلي الذي تمثل في تدريبي العاب القوى ، ونظرا لطبيعة البحث و المنهج المستخدم فيه تم اختيار عينة البحث بطريقة مدروسة.

#### 6-2-3- عينة البحث:

تم اخذ عينة من المدرين التابعين لرابطة العاب القوى لولاية المسيلة بحيث تم اختيار العينة بطريقة عشوائية مع خبرات تدريبية مختلفة.

#### 6-2-4- مجالات البحث:

##### \* المجال البشري :

تمثلت عينة البحث في تدريبي رابطة العاب القوى لولاية المسيلة حيث بلغ عددهم 10 مدرين.

##### \* المجال المكاني :

أنجز البحث في أماكن مختلفة عبر ملاعب وفرق بلديات ولاية المسيلة .

##### \*المجال الزمني:

لقد امتدت فترة العمل على مرحلتين أساسيتين:

##### -المرحلة الأولى:

تمثلت في انجاز الجانب النظري ابتداء من جانفي 2023.

-المرحلة الثانية:

و تمثلت هذه المرحلة في تطبيق التجربة الاستطلاعية الأساسية .

6-2-5- متغيرات البحث :

\*المتغير المستقل:

التدريب المستمر : حيث تتميز هذه الطريقة باستمرارية العمل والأداء لفترات طويلة مع عدم وجود فترات الراحة خلال الوحدة التدريبية.

\* المتغير التابع :

عناصر اللياقة البدنية الأساسية : والتي نقصد بها المداومة ومداومة القوة.

6-2-6- أدوات البحث:

لقد استخدم الطالب الباحث لأجل انجاز البحث على نحو أفضل مجموعة من الأدوات المقدمة على النحو التالي:

1-الإلمام النظري حول موضوع البحث من خلال دراسة في كل من المصادر و المراجع.

2-استمارة استطلاع رأي الأساتذة الخبراء في التدريب الرياضي لكل الأطوار للتعرف على ارتباط الأسئلة بموضوع البحث.

3-الإستبيان :هي وسيلة من وسائل جمع البيانات ويعتمد أساسا على إستمارة تتكون من مجموعة من الأسئلة تسلم إلى أشخاص يتم اختيارهم من اجل القيام بدراسة موضوع معين فيقومون بتسجيل إجاباتهم على الأسئلة الواردة في هذه الاستمارة ويتم إعادتها ثانية إلى الباحث .  
على الأسئلة الواردة في هذه الاستمارة ويتم إعادتها ثانية إلى الباحث.

6-2-7- الأسس العلمية للأداة:

\*صدق الأداة:

يعتبر الصدق أهم شروط الاختبار الجيد الذي يدل على مدى تحقيق الاختبار لهدفه الذي وضع من

اجله . ويقصد بصدق الاختبار مدى صلاحية الاختبار لقياس فيما وضع لقياسه. (مقدم عبد الحفيظ 1993.ص146). وللتأكد من صدق الاستبيان قمنا بتحكيما من طرف 5 دكاترة في التخصص وقد أبدوا موافقتهم بخصوص توافق أسئلة الاستبيان مع تغيير لبعض الأسئلة وذلك لملائمتها موضوع الدراسة.

**\*الثبات:**

يقصد بالثبات أن يعطي الاختبار نفس النتائج إذا ما أعيد على نفس الأفراد وفي نفس الظروف وقد قمنا بتوزيع الاستبيان على عينة مقدره ب 10 مدرين وبعد فترة مقدره بأسبوعين قمنا بإعادة توزيع الاستبيان في نفس الظروف أي في نفس التوقيت والظروف والمكان باستخدام معامل الارتباط سيريمان وأظهرت النتائج ما يلي :

الاستبيان	عدد الأسئلة	الثبات $\alpha$	الصدق $\sqrt{\alpha}$
المحور الأول	9	0.97	0.98
المحور الثاني	9	0,972	0.99
المجموع الكلي	18	0.969	0.98

جدول رقم 4 : صدق وثبات الاستبيان.

ملاحظة 1: يتم حساب الصدق الذاتي بتجزير قيمة معامل الثبات .

ملاحظة 2 : تم استخدام البرنامج الإحصائي apss لحساب الصدق والثبات.

**\*موضوعية**

**الاختبار :**

ويقصد بها مدى وضوح التعليمات الخاصة بتطبيق الاختبار ، وحساب الدرجات والنتائج الخاصة . كما تعني الموضوعية عدم اختلاف المصححين في تقدير الإجابات على أسئلة الاختبار، وهي تعني أيضا أن يكون لأسئلة الاختبار نفس المعنى عند مختلف أفراد العينة التي يطبق عليها .

### 6-2-8- الدراسة الإحصائية :

يهدف إصدار أحكام موضوعية حول فاعلية البرنامج التدريبي لألعاب القوى للناشئين في تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية والانجاز الرقمي ، تم العمل على تحويل مجموعة الدرجات الخام المتحصل عليها من التجربة الأساسية إلى درجات معيارية، وذلك باستخدام الأساليب التالية:

#### - النسب المئوية :

تم استخدام قانون النسبة المئوية من أجل تفرغ البيانات المتحصل عليها وتحليلها.

$$\text{النسبة المئوية} = \frac{\text{التكرارات}}{\text{عدد أفراد العينة}} * 100\%$$

عدد أفراد العينة

- اختبار كا<sup>2</sup> : يسمح لنا هذا الاختبار بإجراء مقارنة بين مختلف النتائج المتحصل عليها من خلال الاستبيان وهي كما يلي:

$$\text{كا}^2 = \frac{\text{مجموع (ت ح - ت ن)^2}}{\text{ت ن}}$$

ت ن

حيث :كا<sup>2</sup> : يمثل القيمة المحسوبة من خلال الاختبار .

ت ح :تمثل عدد التكرارات الحقيقية ( الواقعية أو المشاهدة ) .

ت ن :تمثل عدد التكرارات النظرية ( المتوقعة ) .

-درجة الخطأ المعياري " مستوى الدلالة " a = 0.05 .

-درجة الحرية ن = ه - 1 ، حيث " ه "تمثل عدد الفئات .

### 6-3- صعوبات البحث :

- نقص المعلومات المتعلقة بالبحث .

- صعوبة الوصول بالاستبيان إلى صورته النهائية .

- صعوبة الوصول إلى المدربين بسبب قلتهم .

- قلة نشاط الفرق الممارسة لألعاب القوى .

**خلاصة :**

لقد تمحور مضمون هذا الفصل حول منهجية البحث و الإجراءات الميدانية التي تم انجازها ووصفها من خلال التجربة الاستطلاعية و الأساسية تماشياً مع طبيعة البحث العلمي ومتطلباته العلمية و العملية حيث تطرقت في بداية هذا الفصل إلى منهجية البحث و إجراءاته الميدانية حيث من خلال المنهج الوصفي تم الإشارة على عدة خطوات علمية أنجزت تمهيدا للتجربة الأساسية.

\* الجانِب التَطْبِيقِي \*  
\*

الفصل السابع:

عرض وتحليل

النتائج

**تمهيد :** نحاول في هذا الفصل التطرق إلى عرض وتحليل نتائج الدراسة في ضوء الفرضيات المطروحة ووضع خلاصة عامة واقتراحات حول الموضوع .

### 7-1- عرض وتحليل نتائج استبيان المحور الأول:

**-المحور الأول :** هل التدريب بطريقة التدريب المستمر له أهمية على المداومة لدى عدائي المسافات النصف طويلة في المرحلة التحضيرية؟

**السؤال الأول :** هل التدريب بطريقة التدريب المستمر دور في تنمية المداومة ؟

**-الهدف من السؤال :** معرفة اذا ما كان للتدريب المستمر دور في تنمية المداومة .

**- الجدول رقم ( 5 ) :** التدريب المستمر ودوره في تنمية المداومة .

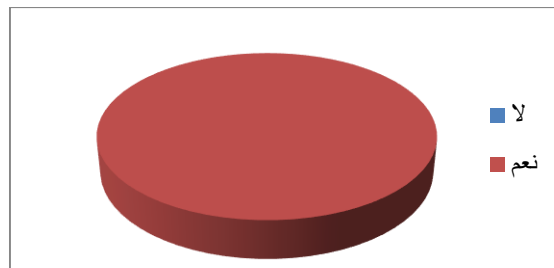
الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
-نعم	10	%100	10	3.84	0.05	1	دال
-لا	00	%00					
المجموع	10	%100					

### تحليل ومناقشة الاستبيان :

من خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن كا<sup>2</sup> المبينة في الجدول أعلاه نجد أن قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة تساوي 10 وهي اكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية 3.84 عند درجة حرية 1 ومستوى الدلالة 0.05 أي توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

حيث نلاحظ من الجدول أعلاه ان نسبة %100 من المدربين كانت إجابتهم أن للتدريب المستمر دور في تنمية المداومة .

**- إذن من خلال الجدول نستنتج أن للتدريب المستمر دور في تنمية المداومة.**



**الشكل رقم (6) :** يوضح دور التدريب المستمر في تنمية المداومة .

المحور الأول :

السؤال الثاني : هل للمداومة علاقة بالنظام الهوائي ؟

-الهدف من السؤال : معرفة اذا ما كان للمداومة علاقة بالنظام الهوائي .

- الجدول رقم ( 6 ) : يمثل المداومة وعلاقتها بالنظام الهوائي .

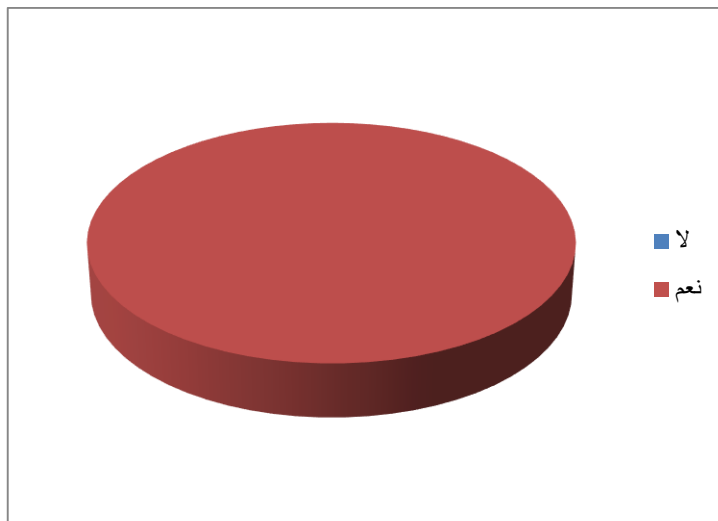
الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
-نعم	10	%100	10	3.84	0.05	1	دال
-لا	00	%00					
المجموع	10	%100					

تحليل ومناقشة الاستبيان :

من خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن كا<sup>2</sup> المبنية في الجدول أعلاه نجد أن قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة تساوي 10 وهي اكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية 3.84 عند درجة حرية 1 ومستوى الدلالة 0.05 أي توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

نلاحظ من الجدول أعلاه أن نسبة %100 من المدربين كانت إجابتهم أن للمداومة علاقة بالنظام الهوائي الرياضي .

- إذن من خلال الجدول نستنتج أن للمداومة علاقة بالنظام الهوائي.



الشكل رقم (7) : يوضح علاقة المداومة بالنظام الهوائي .

المحور الأول :

السؤال الثالث : هل للمداومة علاقة في تطوير القوة العضلية للعداء ؟

-الهدف من السؤال : معرفة اذا ما يمكن تطوير القوة العضلية للعداء عبر المداومة.

- الجدول رقم ( 7 ) : يمثل المداومة وعلاقتها بالقوة العضلية للعداء .

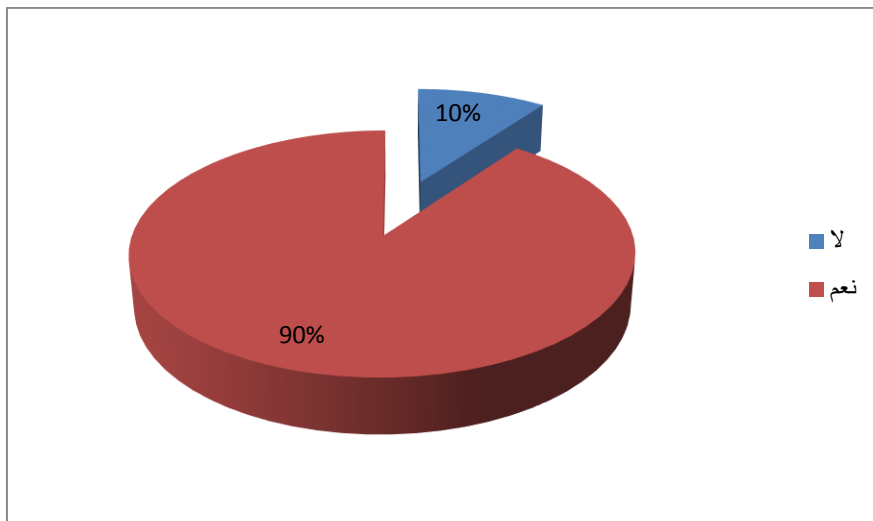
الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
-نعم	9	90%	6.4	3.84	0.05	1	دال
-لا	1	10%					
المجموع	10	100%					

تحليل ومناقشة الاستبيان :

من خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن كا<sup>2</sup> المبنية في الجدول أعلاه نجد أن قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة تساوي 6.4 وهي اكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية 3.84 عند درجة حرية 1 ومستوى الدلالة 0.05 أي توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

نلاحظ من الجدول أعلاه أن نسبة 90% من المدربين كانت إجابتهم بنعم أي ان للمداومة علاقة بالقوة العضلية اما 10% من المدربين يقولون أن المداومة لا علاقة لها بالقوة العضلية للعداء .

- إذن من خلال الجدول نستنتج أن للمداومة علاقة بالقوة العضلية للعداء .



الشكل رقم (8) : يوضح علاقة المداومة بالقوة العضلية .

المحور الأول :

السؤال الرابع : هل للمداومة دور في زيادة استهلاك الأكسجين ؟

-الهدف من السؤال : معرفة إذا ما يمكن زيادة استهلاك الأكسجين عبر المداومة.

- الجدول رقم ( 8 ) : يمثل المداومة ودورها في استهلاك الأكسجين.

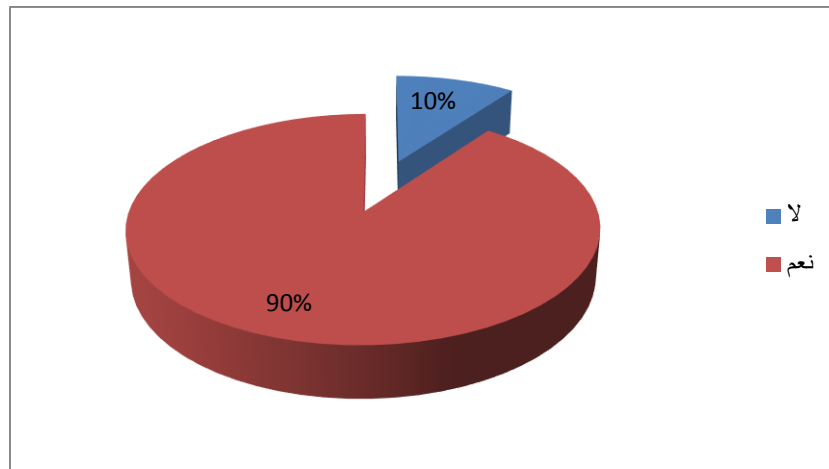
الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
-نعم	9	%90	6.4	3.84	0.05	1	دال
-لا	1	%10					
المجموع	10	%100					

تحليل ومناقشة الاستبيان :

من خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن كا<sup>2</sup> المبنية في الجدول أعلاه نجد أن قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة تساوي 6.4 وهي اكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية 3.84 عند درجة حرية 1 ومستوى الدلالة 0.05 أي توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

نلاحظ من الجدول أعلاه أن نسبة 90% من المدربين كانت إجابتهم بنعم أي ان للمداومة دور في زيادة استهلاك الأكسجين بينما 10% من المدربين كانت إجابتهم أن المداومة ليس لها دور في زيادة استهلاك الاكسجين .

- إذن من خلال الجدول نستنتج أن للمداومة دور في زيادة استهلاك الاكسجين .



الشكل رقم (9) : يوضح دور المداومة في زيادة استهلاك الاكسجين .

المحور الأول :

السؤال الخامس : هل تعتبر المداومة أساسية في المرحلة التحضيرية ؟

-الهدف من السؤال : معرفة إذا ما يمكن اعتبار أن المداومة تكون أساسية في المرحلة التحضيرية أم لا.

- الجدول رقم ( 9 ) : يمثل المداومة في المرحلة التحضيرية.

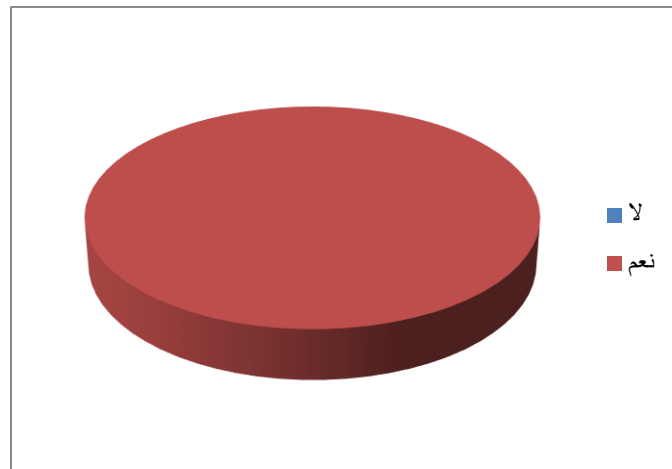
الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
-نعم	10	100%	10	3.84	0.05	1	غير دال
-لا	0	0%					
المجموع	10	100%					

تحليل ومناقشة الاستبيان :

من خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن كا<sup>2</sup> المبنية في الجدول أعلاه نجد أن قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة تساوي 10 وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية 3.84 عند درجة حرية 1 ومستوى الدلالة 0.05 أي توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

نلاحظ من الجدول أعلاه أن نسبة 100% من المدربين كانت إجاباتهم بنعم أي ان المداومة أساسية في المرحلة التحضيرية .

- إذن من خلال الجدول نستنتج أن المداومة أساسية في المرحلة التحضيرية .



الشكل رقم (10) : يوضح المداومة في المرحلة التحضيرية .

المحور الأول :

السؤال السادس : هل لتنظيم التنفس علاقة بالمدامومة ؟

-الهدف من السؤال : معرفة إذا ما كان لتنظيم التنفس علاقة بالمدامومة ام لا .

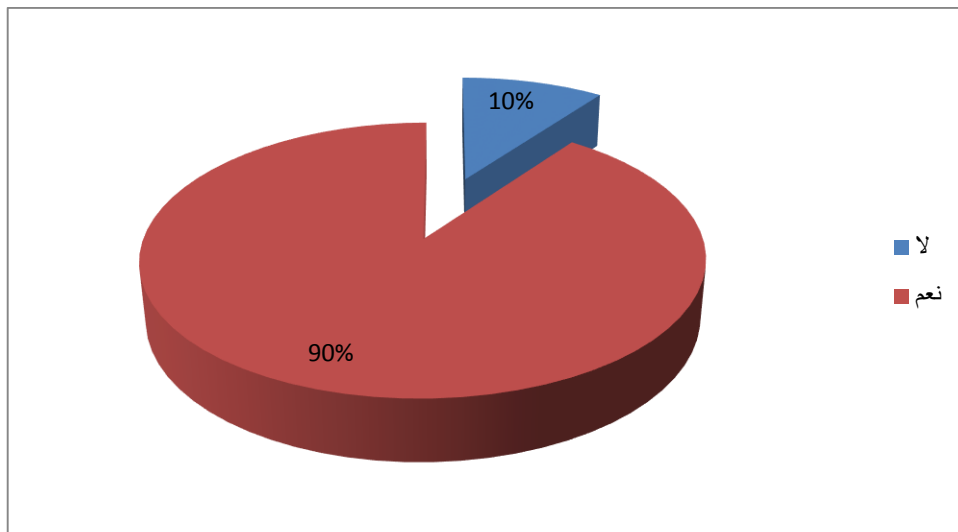
- الجدول رقم ( 10 ) : يمثل تنظيم التنفس وعلاقته بالمدامومة.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
-نعم	9	90%	6.4	3.84	0.05	1	دال
-لا	1	10%					
المجموع	10	100%					

تحليل ومناقشة الاستبيان :

من خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن كا<sup>2</sup> المبنية في الجدول أعلاه نجد أن قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة تساوي 6.4 وهي اكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية 3.84 عند درجة حرية 1 ومستوى الدلالة 0.05 أي توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

نلاحظ من الجدول أعلاه أن نسبة 90% من المدربين كانت إجابتهم بنعم أي تنظيم التنفس له علاقة بالمدامومة بينما 10% من المدربين كانت إجابتهم ب لا اي أن تنظيم التنفس ليس له علاقة بالمدامومة . - إذن من خلال الجدول نستنتج أن لتنظيم التنفس علاقة بالمدامومة .



الشكل رقم (11) : يوضح تنظيم التنفس وعلاقته بالمدامومة .

المحور الأول :

السؤال السابع : هل يمكن اعتبار النظام الهوائي جانب أساسي من المداومة ؟

-الهدف من السؤال : معرفة إذا ما يمكن اعتبار النظام الهوائي جانب أساسي من المداومة .

- الجدول رقم ( 11 ) : يمثل النظام الهوائي والمداومة.

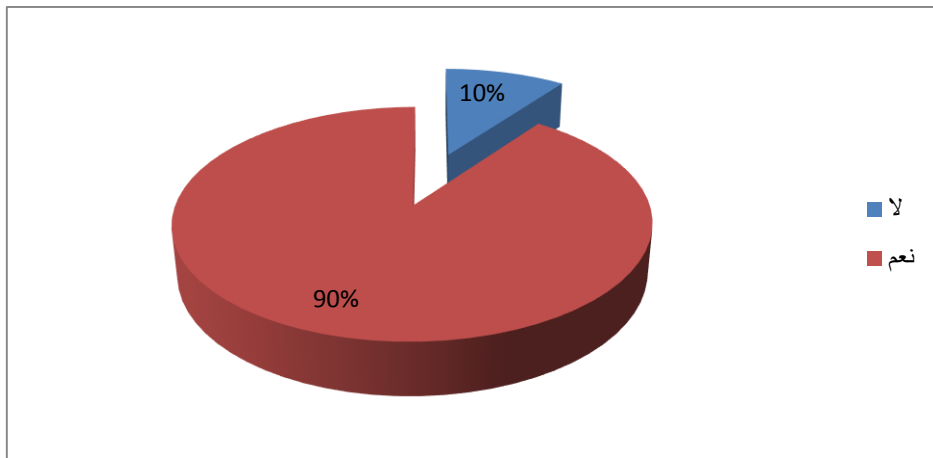
الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
-نعم	9	90%	6.4	3.84	0.05	1	دال
-لا	1	10%					
المجموع	10	100%					

تحليل ومناقشة الاستبيان :

من خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن كا<sup>2</sup> المبنية في الجدول أعلاه نجد أن قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة تساوي 6.4 وهي اكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية 3.84 عند درجة حرية 1 ومستوى الدلالة 0.05 أي توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

نلاحظ من الجدول أعلاه أن نسبة 90% من المدربين كانت إجابتهم بنعم أي النظام الهوائي جانب أساسي من المداومة بينما 10% من المدربين كانت إجابتهم ب لا اي النظام الهوائي ليس جانب أساسي من المداومة .

- إذن من خلال الجدول نستنتج أن النظام الهوائي جانب أساسي من المداومة .



الشكل رقم (12) : يوضح النظام الهوائي والمداومة .

المحور الأول :

السؤال الثامن : هل يمكن القول أن الرئة هي المحرك الرئيسي للمداومة ؟

-الهدف من السؤال : معرفة إذا ما يمكن القول ان الرئة هي المحرك الرئيسي للمداومة .

- الجدول رقم ( 12 ) : يمثل الرئة و المداومة.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
-نعم	4	40%	0.4	3.84	0.05	1	غير دال
-لا	6	60%					
المجموع	10	100%					

تحليل ومناقشة الاستبيان :

من خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن كا<sup>2</sup> المبنية في الجدول أعلاه نجد أن قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة

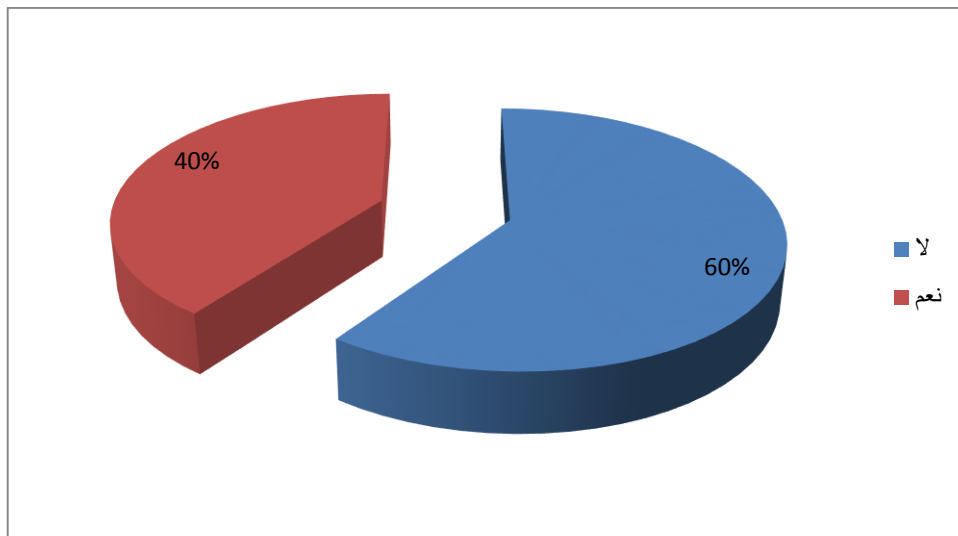
تساوي 0.4 وهي أقل من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية 3.84 عند درجة حرية 1 ومستوى الدلالة 0.05 أي لا

توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

نلاحظ من الجدول أعلاه أن نسبة 40% من المدربين كانت إجابتهم بنعم أي الرئة هي المحرك الرئيسي

للمداومة بينما 60 % من المدربين كانت إجابتهم ب لا أي أن الرئة لا ترتبط بالمداومة .

- إذن من خلال الجدول نستنتج أن الرئة ليست المحرك الرئيسي للمداومة .



الشكل رقم (13) : يوضح الرئة و المداومة .

المحور الأول :

السؤال التاسع : هل تطوير المداومة مرتبط بالجهاز التنفسي؟

-الهدف من السؤال : معرفة ارتباط المداومة بالجهاز التنفسي .

- الجدول رقم ( 13 ) : يمثل المداومة والجهاز التنفسي.

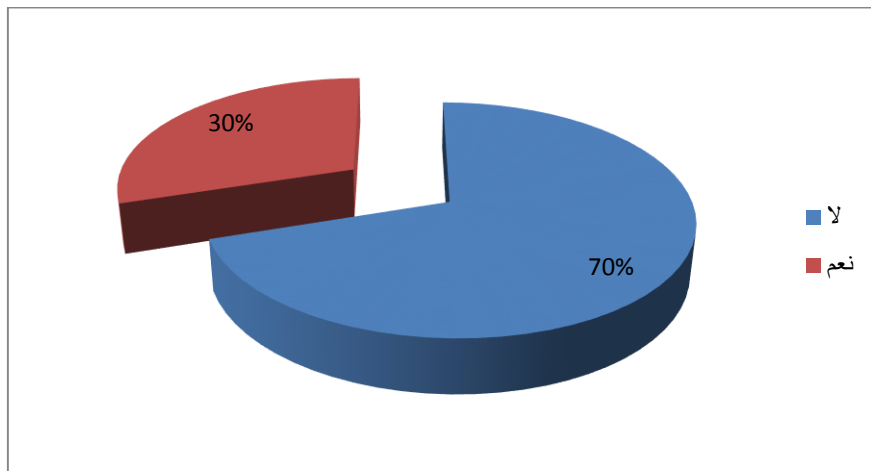
الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
-نعم	3	%30	1.6	3.84	0.05	1	غير دال
-لا	7	%70					
المجموع	10	%100					

تحليل ومناقشة الاستبيان :

من خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن كا<sup>2</sup> المبينة في الجدول أعلاه نجد أن قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة تساوي 1.6 وهي اقل من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية 3.84 عند درجة حرية 1 ومستوى الدلالة 0.05 أي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

نلاحظ من الجدول أعلاه أن نسبة 30% من المدربين كانت إجابتهم بنعم أي ان المداومة مرتبطة بالجهاز التنفسي بينما 70 % من المدربين كانت إجابتهم ب لا أي أن المداومة لا ترتبط بالجهاز التنفسي .

- إذن من خلال الجدول نستنتج أن تطوير المداومة غير مرتبط بالجهاز التنفسي.



الشكل رقم (14) : يوضح المداومة والجهاز التنفسي .

7-2- عرض وتحليل نتائج استبيان المحور الثاني:

-المحور الثاني : هل التدريب بطريقة التدريب المستمر له أهمية على مداومة القوة لدى عدائي

المسافات النصف طويلة في المرحلة التحضيرية؟

-السؤال الاول : هل التدريب بطريقة التدريب المستمر دور في تنمية مداومة القوة ؟

-الهدف من السؤال : معرفة اذا ما كان للتدريب المستمر دور في تنمية مداومة القوة .

- الجدول رقم ( 14 ) : التدريب المستمر ودوره في تنمية مداومة القوة .

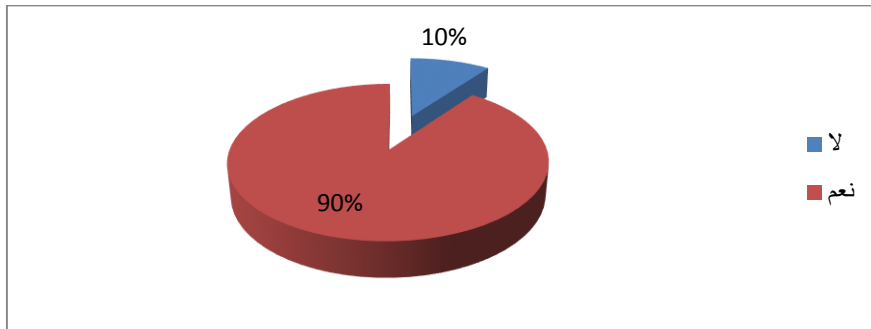
الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
-نعم	9	%90	6.4	3.84	0.05	1	دال
-لا	1	%10					
المجموع	10	%100					

تحليل ومناقشة الاستبيان :

من خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن كا<sup>2</sup> المبينة في الجدول أعلاه نجد أن قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة تساوي 6.4 وهي اكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية 3.84 عند درجة حرية 1 ومستوى الدلالة 0.05 أي توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

نلاحظ من الجدول أعلاه أن نسبة 90% من المدربين كانت إجابتهم بنعم أي أن التدريب المستمر له دور في تنمية مداومة القوة بينما 10% من المدربين كانت إجابتهم ب لا أي أن التدريب المستمر ليس له دور في تنمية مداومة القوة .

- إذن من خلال الجدول نستنتج أن التدريب المستمر له دور في تنمية مداومة القوة .



الشكل رقم (15) : يوضح دور التدريب المستمر في تنمية مداومة القوة .

-المحور الثاني :

- السؤال الثاني : هل تساهم القوة في زيادة الانجاز الرياضي ؟

-الهدف من السؤال : معرفة اذا ما كانت القوة تساهم في زيادة الإنجاز الرياضي .

- الجدول رقم ( 15 ) : القوة والانجاز الرياضي .

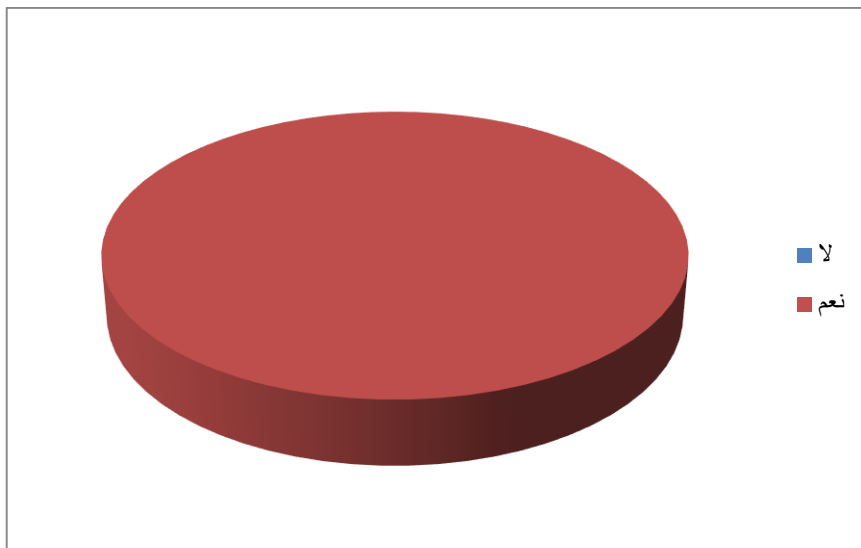
الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
-نعم	10	%100	10	3.84	0.05	1	دال
-لا	0	%00					
المجموع	10	%100					

تحليل ومناقشة الاستبيان :

من خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن كا<sup>2</sup> المبنية في الجدول أعلاه نجد أن قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة تساوي 10 وهي اكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية 3.84 عند درجة حرية 1 ومستوى الدلالة 0.05 أي توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

نلاحظ من الجدول أعلاه أن نسبة %100 من المدربين كانت إجاباتهم بنعم أي أن القوة تساهم في الإنجاز الرياضي .

- إذن من خلال الجدول نستنتج أن القوة تساهم في زيادة الإنجاز الرياضي .



الشكل رقم (16) : يوضح القوة والانجاز الرياضي .

-المحور الثاني :

- السؤال الثالث : هل للقوة علاقة بالجهاز التنفسي ؟

- الهدف من السؤال : معرفة إذا ما كان للقوة علاقة بالجهاز التنفسي.

- الجدول رقم ( 16 ) : القوة والجهاز التنفسي .

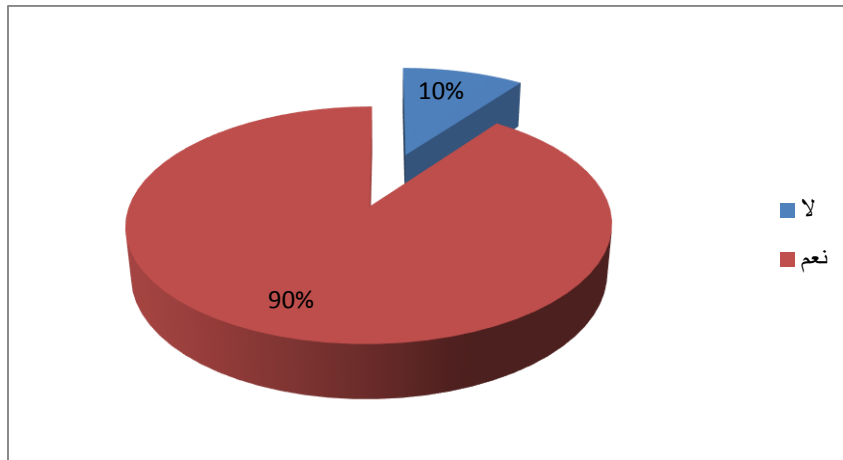
الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
-نعم	9	90%	6.4	3.84	0.05	1	دال
-لا	1	10%					
المجموع	10	100%					

تحليل ومناقشة الاستبيان :

من خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن كا<sup>2</sup> المبنية في الجدول أعلاه نجد أن قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة تساوي 6.4 وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية 3.84 عند درجة حرية 1 ومستوى الدلالة 0.05 أي توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

نلاحظ من الجدول أعلاه أن نسبة 90% من المدربين كانت إجابتهم بنعم أي أن القوة لها علاقة بالجهاز التنفسي بينما 10% من المدربين كانت إجابتهم ب لا أي أن القوة ليس لها علاقة بالجهاز التنفسي .

- إذن من خلال الجدول نستنتج أن القوة لها علاقة بالانجاز الرياضي .



الشكل رقم (17) : يوضح القوة و الجهاز التنفسي .

-المحور الثاني :

- السؤال الرابع : هل يمكن تطوير مداومة القوة في المرحلة التحضيرية ؟
- الهدف من السؤال : معرفة اذا ما كان يمكن تطوير مداومة القوة في المرحلة التحضيرية.
- الجدول رقم ( 17 ) : مداومة القوة والمرحلة التحضيرية .

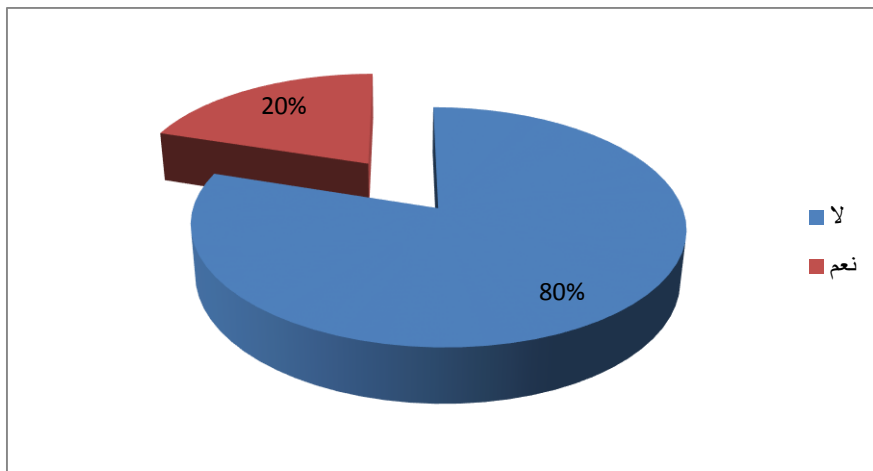
الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
-نعم	2	%20	3.6	3.84	0.05	1	غير دال
-لا	8	%80					
المجموع	10	%100					

تحليل ومناقشة الاستبيان :

من خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن كا<sup>2</sup> المبنية في الجدول أعلاه نجد أن قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة تساوي 3.6 وهي اقل من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية 3.84 عند درجة حرية 1 ومستوى الدلالة 0.05 أي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

نلاحظ من الجدول أعلاه أن نسبة 20% من المدربين كانت إجاباتهم بنعم أي انه يمكن تطوير مداومة القوة في المرحلة التحضيرية بينما 80% من المدربين كانت إجاباتهم ب لا أي لا يمكن تطوير مداومة القوة في المرحلة التحضيرية .

- إذن من خلال الجدول نستنتج انه لا يمكن تطوير مداومة القوة في المرحلة التحضيرية .



الشكل رقم (18) : يوضح القوة والمرحلة التحضيرية .

المحور الثاني :

- السؤال الخامس : هل يمكن اعتبار السرعة في المسافات النصف طويلة مرتبطة بالقوة ؟
- الهدف من السؤال : معرفة ارتباط السرعة في المسافات النصف طويلة بالقوة.
- الجدول رقم ( 18 ) : ارتباط السرعة والقوة في المسافات النصف طويلة .

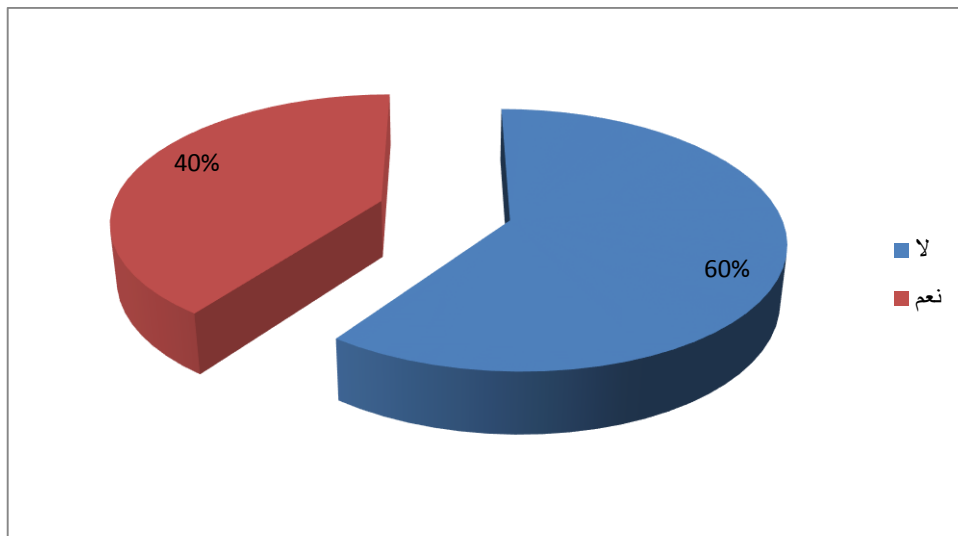
الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
-نعم	4	%40	0.4	3.84	0.05	1	غير دال
-لا	6	%60					
المجموع	10	%100					

تحليل ومناقشة الاستبيان :

من خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن كا<sup>2</sup> المبنية في الجدول أعلاه نجد أن قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة تساوي 0.4 وهي أقل من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية 3.84 عند درجة حرية 1 ومستوى الدلالة 0.05 أي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

نلاحظ من الجدول أعلاه أن نسبة %40 من المدربين كانت إجابتهم بنعم أي أن السرعة والقوة مرتبطان في المسافات النصف طويلة بينما %60 من المدربين كانت إجابتهم ب لا أي أنهم غير مرتبطين .

- إذن من خلال الجدول نستنتج أن السرعة لا ترتبط بالقوة في المسافات النصف طويلة.



الشكل رقم (19) : يوضح ارتباط السرعة بالقوة في المسافات النصف طويلة .

المحور الثاني :

- السؤال السادس : هل للقوة علاقة بالتحمل العضلي ؟
- الهدف من السؤال : معرفة علاقة القوة بالتحمل العضلي.
- الجدول رقم ( 19 ) : القوة والتحمل العضلي .

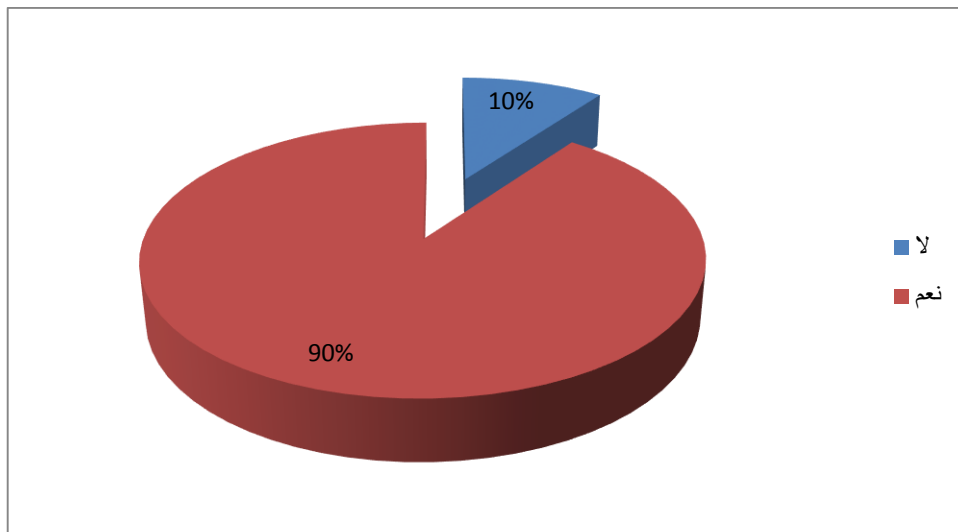
الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
-نعم	9	%90	6.4	3.84	0.05	1	دال
-لا	1	%10					
المجموع	10	%100					

تحليل ومناقشة الاستبيان :

من خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن كا<sup>2</sup> المبنية في الجدول أعلاه نجد أن قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة تساوي 6.4 وهي أقل من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية 3.84 عند درجة حرية 1 ومستوى الدلالة 0.05 أي توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

نلاحظ من الجدول أعلاه أن نسبة 90% من المدربين كانت إجابتهم بنعم أي أن للقوة علاقة بالتحمل العضلي بينما 10% من المدربين كانت إجابتهم ب لا أي أن القوة لا ترتبط بالتحمل العضلي .

- إذن من خلال الجدول نستنتج أن للقوة علاقة بالتحمل العضلي.



الشكل رقم (20) : يوضح القوة وعلاقتها بالتحمل العضلي .

المحور الثاني :

- السؤال السابع : هل يمكن القول أن مداومة القوة أساسية في سباق المسافات النصف طويلة ؟
- الهدف من السؤال : معرفة إذا ما كانت مداومة القوة أساسية في سباق المسافات النصف طويلة.
- الجدول رقم ( 20 ) : مداومة القوة وسباق المسافات النصف طويلة .

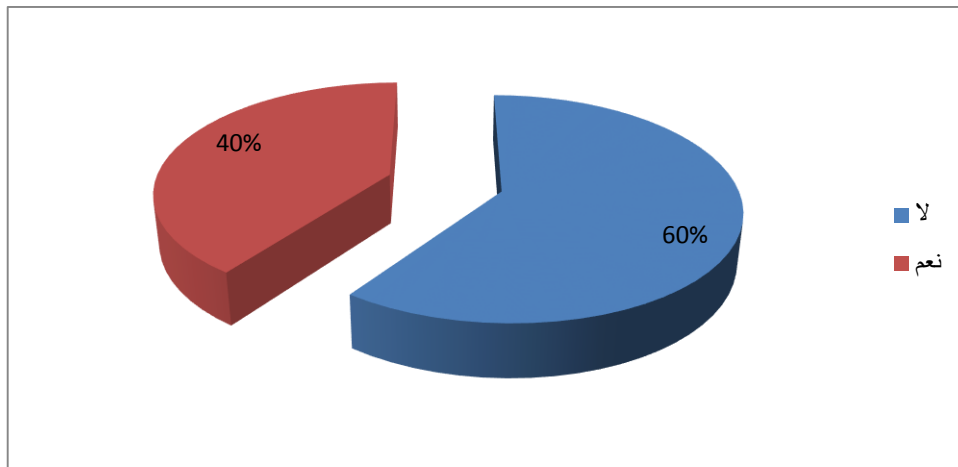
الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
-نعم	4	40%	0.4	3.84	0.05	1	غير دال
-لا	6	60%					
المجموع	10	100%					

تحليل ومناقشة الاستبيان :

من خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن كا<sup>2</sup> المبنية في الجدول أعلاه نجد أن قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة تساوي 0.4 وهي أقل من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية 3.84 عند درجة حرية 1 ومستوى الدلالة 0.05 أي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

نلاحظ من الجدول أعلاه أن نسبة 40% من المدربين كانت إجاباتهم بنعم أي أن مداومة القوة أساسية في سباقات المسافات النصف طويلة بينما 60% من المدربين كانت إجاباتهم ب لا أي ان مداومة القوة ليست أساسية في سباق المسافات النصف طويلة .

- إذن من خلال الجدول نستنتج أن مداومة القوة ليست أساسية في سباق المسافات النصف طويلة.



الشكل رقم (21) : يوضح مداومة القوة وسباق المسافات النصف طويلة.

المحور الثاني :

- السؤال الثامن : هل تساهم مداومة القوة في تحمل السرعة للعداء ؟
- الهدف من السؤال : معرفة اذا ما كان لمداومة القوة مساهمة في تحمل السرعة للعداء.
- الجدول رقم ( 21 ) : مداومة القوة وتحمل السرعة للعداء.

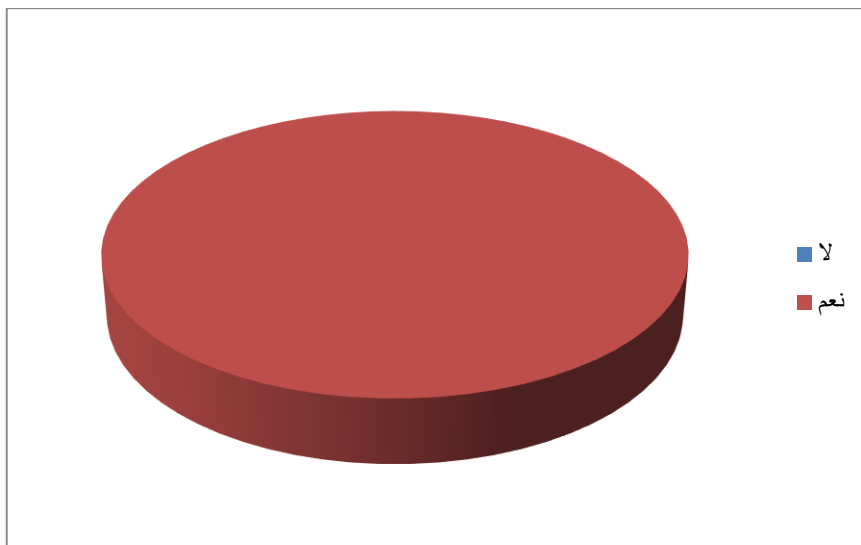
الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
-نعم	10	%100	10	3.84	0.05	1	غير دال
-لا	00	%00					
المجموع	10	%100					

تحليل ومناقشة الاستبيان :

من خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن كا<sup>2</sup> المبنية في الجدول أعلاه نجد أن قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة تساوي 10 وهي اكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية 3.84 عند درجة حرية 1 ومستوى الدلالة 0.05 أي توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

نلاحظ من الجدول أعلاه أن نسبة %100 من المدربين كانت إجاباتهم بنعم أي أن مداومة القوة تساهم بتحمل السرعة للعداء .

- إذن من خلال الجدول نستنتج أن مداومة القوة تساهم في تحمل السرعة للعداء .



الشكل رقم (22) : يوضح مداومة القوة وتحمل السرعة للعداء.

المحور الثاني :

- السؤال التاسع : هل تحمل القوة لدى العدائين مرتبط بجهاز القلب؟

-الهدف من السؤال : معرفة اذا ما كان تحمل القوة لدى العدائين مرتبط بجهاز القلب.

- الجدول رقم ( 22 ) : تحمل القوة وجهاز القلب لدى العدائين.

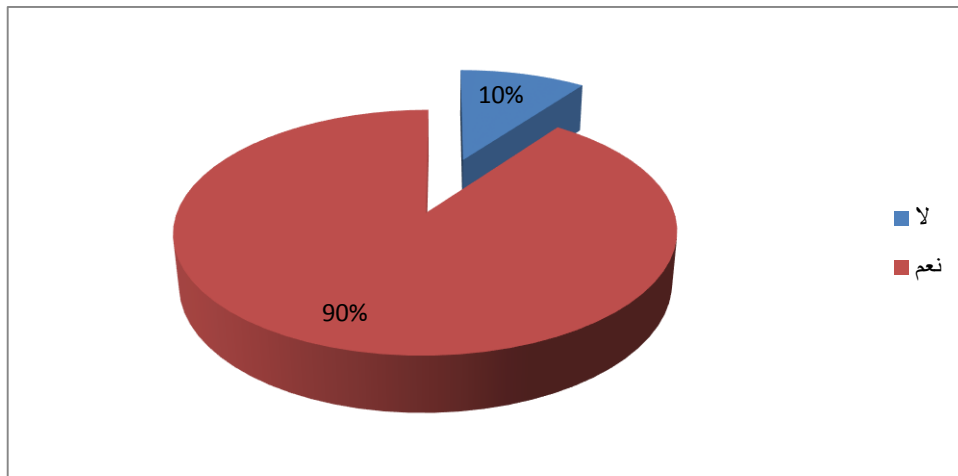
الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
-نعم	9	%90	6.4	3.84	0.05	1	غير دال
-لا	1	%10					
المجموع	10	%100					

تحليل ومناقشة الاستبيان :

من خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن كا<sup>2</sup> المبنية في الجدول أعلاه نجد أن قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة تساوي 6.4 وهي اقل من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية 3.84 عند درجة حرية 1 ومستوى الدلالة 0.05 أي توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

نلاحظ من الجدول أعلاه أن نسبة %90 من المدربين كانت إجابتهم بنعم أي أن تحمل القوة لدى العدائين مرتبط بجهاز القلب بينما % 10 من المدربين كانت إجابتهم ب لا أي أن تحمل القوة لدى العدائين غير مرتبط بجهاز القلب .

- إذن من خلال الجدول نستنتج أن تحمل القوة لدى العدائين مرتبط بجهاز القلب .



الشكل رقم (23) : يوضح تحمل القوة وجهاز القلب لدى العدائين.

### 7-3- مناقشة النتائج في ضل الفرضيات :

- **الفرضية الأولى :** للتدريب بطريقة التدريب المستمر أهمية على المداومة لدى عدائي المسافات النصف طويلة في المرحلة التحضيرية.

ولإثبات صحة هذه الفرضية يتبين لنا من خلال تحليل الاستبيان أن نتائج الأسئلة :

(1). (2). (3). (4). (5). (6). (7) كانت ايجابية وهو ما أظهرته نتائج الجداول والدوائر النسبية الخاصة بهم حيث كانت النسب مرتفعة ومنه للتدريب بطريقة التدريب المستمر أهمية على المداومة لدى عدائي المسافات النصف طويلة في المرحلة التحضيرية وهو ما أكدته دراسة الطالب عبد الكريم عبد الرؤوف سفيان مرنيز تحت عنوان : تأثير التدريب المستمر على نتائج عدائي المسافات النصف طويلة أثناء التحضير البدني العام حيث توصل إلى نتيجة نهائية مفادها أن طريقة التدريب المستمر لها نتائج إيجابية واضحة على نتائج عدائي في مسابقات 800 متر و 1500 متر ومنه الفرضية الأولى تحققت.

-**الفرضية الثانية :** للتدريب بطريقة التدريب المستمر أهمية على مداومة القوة لدى عدائي المسافات النصف طويلة في المرحلة التحضيرية.

ولإثبات صحة هذه الفرضية يتبين لنا من خلال تحليل الاستبيان أن نتائج الأسئلة : (1). (2). (3). (6). (8). (9) كانت إيجابية وهو ما أظهرته نتائج الجداول والدوائر النسبية الخاصة بهم حيث كانت النسب مرتفعة ومنه للتدريب بطريقة التدريب المستمر أهمية على مداومة القوة لدى عدائي المسافات النصف طويلة في المرحلة التحضيرية وهو ما أكدته دراسة الطلبة شنافي عمر و كتفي الشريف أيمن تحت عنوان تأثير التدريب البليومتري على تنمية القوة المميزة بالسرعة لعدائي السباقات النصف طويلة (فئة أشبال لمسافة 1500م و 800 م ) حيث توصل والى نتيجة نهائية مفادها ان لتدريبات البليومتريك لها دور كبير في تنمية القوة المميزة بالسرعة لعدائي السباقات النصف طويلة صنف أشبال وهو ما يتوافق مع دراستنا . ومنه الفرضية الثانية تحققت .

### الفرضية العامة :

لقد تأكدنا أن الفرضية الجزئية قد تحققت والفرضية الجزئية الثانية قد تحققت وبالتالي فين الفرضية العامة والقائلة أن : للتدريب بطريقة التدريب المستمر أهمية على عناصر اللياقة البدنية الأساسية لدى عدائي المسافات النصف طويلة في المرحلة التحضيرية قد تحققت وذلك من خلال ما بينته الدراسة .

\* الجانب التطبيقي \*

الفصل الثامن:

الإستنتاجات

والإقتراحات

### 8-1- الاستنتاج العام :

بعد دراسة أهمية التدريب بطريقة التدريب المستمر على عناصر اللياقة البدنية الأساسية لدى عدائي المسافات النصف طويلة في المرحلة التحضيرية, وبتطبيق الأساليب المناسبة واستقراء الجدول وتحليله وتفسيره جاءت النتائج التي درسناها كالتالي :

- للتدريب المستمر دور فعال في تنمية المداومة بالنسبة للعدائين خاصة في المرحلة التحضيرية .
- مداومة القوة عامل أساسي في سباقات العاب القوى فهي تساعد على تطوير قدرات اللاعب والاتجاه إلى مستويات عالية.
- تحقيق أفضل انجاز رياضي يتم وفق برامج تدريبية مدروسة تعمل على تطوير الصفات الأساسية للعداء .

### 8-2- الاقتراحات والفرضيات المستقبلية :

- الاقتراحات:

- من خلال دراستنا فهي كالتالي :
- إجراء دراسات مشابهة للكشف أكثر حول أهمية التدريب المستمر على عناصر اللياقة البدنية الأساسية للعداء .
- بإمكان المدربين تحقيق نتائج أفضل عبر معرفة الصفات البدنية الأساسية المطبقة في المرحلة التحضيرية .
- يجب على المدرب معرفة كل صفة بدنية و أهميتها على العدائين بالإضافة إلى زمن تدريبها.
- من اجل تحقيق أفضل النتائج يجب مراعات جميع العوامل الخاصة بالعدائين .
- يجب معرفة أهمية بعض التمارين المستخدمة خاصة تلك التي يمكن أن تؤثر سلبيا على العدائين.
- تطوير العداء يحتاج إلى مراحل عديدة وهو ما يأخذ بعض الوقت لرؤية النتائج .

- الفرضيات المستقبلية :

- إن التدريب المستمر ضروري جدا بالنسبة للعداء لذلك يجب الاهتمام بالصفات البدنية الأساسية التي ينمىها أثناء تطبيقه .
- العمل على تعميم استخدام جميع الطرق التدريبية بمختلف أنواعها .
- المداومة صفة أساسية في العداء يجب ممارستها بشكل مستمر .
- يجب أن تكون التمارين المعدة للتدريب تتناسب والصفة أو القدرة المراد تطويرها .
- عدم إهمال صفة مداومة القوة باعتبارها جزء مهم في عملية التحضير العام لعدائي المسافات الطويلة.
- الاستعانة بطرق ومناهج التدريب الحديثة أثناء إعداد البرامج التدريبية.

\* قائمة المصادر \*

\* والمراجع \*

قائمة المصادر و المراجع :

قائمة المصادر :

- القران الكريم .

- السنة النبوية الشريفة .

قائمة المراجع باللغة العربية :

-أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، أحمد نصر الدين سيد ،فسيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي ، القاهرة 2003.

-احمد يوسف متعب الحساوي ، مهارات التدريب الرياضي ، ط1، دار صفاء للنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن 2014 .

- أحمد بدر : " أصول البحث العلمي ومناهجه " ، المكتبة الأكاديمية ، القاهرة ، 1996م .

- أمر الله احمد البساطي: أسس وقواعد التدريب الرياضي، منشأة المعارف،الإسكندرية،مصر 1998.

- بسطويسي أحمد ، عباس أحمد صالح ، طرق التدريب في مجال التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1984.

-وجدي مصطفى الفاتح و محمد لطفي السيد:"الأسس العلمية للتدريب الرياضي اللاعب والمدرّب "دار الهدى، المنيا

- 2002. حنفي محمود مختار:"الأسس العلمية في التدريب "، دار الفكر العربي القاهرة، مصر، 1980.

- حسن السيد أبو عبده:"الاتجاهات الحديثة في التخطيط وتدريب كرة القدم"، مكتبة الإشعاع الفنية، ط 1 ، الإسكندرية، مصر 2001.

- حنفي محمود مختار، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1985.
- حسن بن محمد قيس : اللياقة البدنية ، دار الهدى ، الجزائر ، 2010.
- حسين قاسم حسن:أسس التدريب الرياضي، دار الفكر للنشر، عمان، 1998 .
- كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسنين ، اللياقة البدنية و مكوناتها، الطبعة الثالثة3 ، دار الفكر العربي ، القاهرة، 1997.
- محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، 2002 .
- محمد حسن علاوي:"علم النفس الرياضي"؛ بدون طبعة، مصر، 1985.
- محمد حسن علاوي :علم التدريب الرياضي، دار المعارف ، الإسكندرية ، 1992.
- محمد حسن العلوي، علم التدريب الرياضي، دار المعارف، ط6 ، مصر، 1979.
- محمد الصاوي : " البحث العلمي أسسه وطريقة كتابته " ط1 ، المكتبة الأكاديمية ، القاهرة ، 1987.
- محمد عبد المالك:الدفتري البيداغوجي، "تتمية الصفات البدنية"، المعهد العالي لتكنولوجيات الرياضة دالي إبراهيم الجزائر، 2000-2001 .
- محمد محمد الهادي : " أساليب اعداد وتوثيق البحوث العلمية " ط1 ، المكتبة الأكاديمية ، القاهرة ، 1995.
- مفتي إبراهيم حماد :التدريب الرياضي الحديث ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2001.
- مفتي إبراهيم حماد، المهارات الرياضية : اسس التعلم و التدريب و الدليل المصور مركز الكتاب للنشر، 2002
- مفتي إبراهيم حماد.- اللياقة البدنية للصحة والرياضة.- دار الكتاب الحديث: ط1 ، القاهرة، 2010 .

- مهند حسين الشتاوي، احمد إبراهيم الخواجا: "مبادئ التدريب الرياضي"، دار وائل للنشر، ط 1، عمان، الأردن، 2005 .
- محمود عوض بسيوني وفيصل ياسين الشاطي: "نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية"، ديوان المطبوعات الجامعية، بن عكنون، الجزائر 1992 .
- مقدم عبد الحفيظ الاحصاء والقياس النفسي والتربوي الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية 1993 .
- ناهد رسن سكر: علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية، دار الثقافة للنشر والتوزيع، الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2002 .
- عادل عبد البصير: "التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق"، 1998 .
- عبد علي نصيف و قاسم حسن حسين المندلاوي : مبادئ علم التدريب الرياضي ، بغداد 1980.
- عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي دار المعارف ، الإسكندرية ، 1992 .
- عصام عبد الخالق، التدريب الرياضي نظريات-تطبيقات، منشأة دار المعارف، الطبعة الثانية عشر، الإسكندرية 2005.
- قاسم حسن حسين. التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة , دار الفكر , ط1 , عمان, الأردن, سنة 1998.
- خير الدين علي عويس : " دليل البحث العلمي " ط1 , دار الفكر العربي , القاهرة , 1997.

قائمة المراجع باللغة الفرنسية :

- Aped najem : "l'entrénement sportif"; edition A.A.C.batna;alger:1998.
- **Desson.Drut.Dubois.hebrard.Hubich.Lacour.Maigrot.Monneret:** Les courses, vol 1, Paris, 1989.

- Jean paulbourdon et char gazzoli- les carnets de l'entraîneur-Athlétisme12-15 ans\_éditon savoir gagner .2006.
- 1Jean luc Cayla Manuel pratique del'entrainement édition amphora 2007.
- IDEM. Jean luc Cayla 2007.
- R.telman,Jsimon:Football performace.Edition amphora,paris:1991.
- HUGUE, M, Médecine du Sport. Éd. Elsevier Masson(2005).

#### المذكرات والاطروحات :

- مذكرة جريدة عبد المالك اثر وحدات تدريبية بالطريقة المستمر لتنمية صفة تحمل السرعة لدى عدائي المسافات نصف طويلة U17 2019 / 2020 .
- شلغوم عبد الرحمان، أطروحة دكتوراه، التدريب الرياضي غي ألعاب القوى عند الناشئين بين الأسس النظرية و الواقع العملي التطبيقي ، جامعة الجزائر 3 ، 2001 .

#### المواقع الالكترونية :

موقع <http://www.ikonet.com>

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة محمد بوضياف - المسيلة -

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

قسم التدريب الرياضي

\* اسم الأستاذ الفاضل: بشير حمادو \*الدرجة العلمية: دكتور

استمارة استطلاع رأي الأساتذة الخبراء

تحية طيبة و بعد ...

الاستمارة المعروضة على سيادتكم بشأن استطلاع رأيكم في بناء الاستبيان.

الطالب الباحث و المشرف يشكران مسبقا تفضلكم بالتعاون العلمي في بناء هذا الاستبيان المنشود و إثراء هذه الدراسة الموسومة بعنوان:

دراسة أهمية التدريب بطريقة التدريب المستمر على بعض عناصر اللياقة البدنية  
الأساسية لدى عدائي المسافات النصف طويلة في المرحلة التحضيرية  
دراسة وصفية لدى مدربي العاب القوى بالمسيلة.

❖ الشهادة المحضرة: ماستر LMD

❖ الهدف من الاستطلاع: بناء استبيان

➤ و يأمل الباحث من سيادتكم التفضل بالمساعدة في استكمال خطوات بناء هذا الاستبيان من حيث:

- أولا: مدى مناسبة المحاور المقترحة للاستبيان.
- ثانيا: مدى سلامة صياغة العبارات المقترحة.
- ثالثا: مدى مناسبة العبارات لكل محور.
- رابعا: مدى ارتباط كل عبارة بالمحور نفسه (انتماء العبارة للمحور).
- خامسا: حذف أو تعديل أو إضافة عبارات أخرى مناسبة.

الموسم الدراسي: 2022 / 2023

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة محمد بوضياف - المسيلة -

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

قسم التدريب الرياضي

قائمة أسماء المحكمين

الإمضاء	الدرجة العلمية	اسم و لقب الأستاذ
	استاذ دكتور في العلوم الرياضية	01 حيايا صالح
	أستاذ محاضر	02 سالم العياشي
	استاذ محاضر	03 ستاحي بلود
	استاذ	04 ميثان كمال
	محاضر "أ"	05 بن رجب إدريس



إلى السيد: رئيس النادي ألعاب القوى

الرقم: 2023/26

- بالمسيلة -

## الموضوع: تسهيل مهمة

في إطار الدراسات الميدانية لمذكرة التخرج لطلبة السنة الثانية  
ماستر تحضير بدني رياضي يشرفنا أن نلتمس من سيادتكم تقديم يد العون  
والمساعدة للطالب :

- حجي علي .

تحية أخوية ورياضية

رئيس القسم :



أ.د. حريري عبد الهادي

تيفرلاوي حسين



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة محمد بوضياف - المسيلة -

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

قسم التدريب الرياضي

استمارة استبيان موجهة لمدربي العاب القوى

تحية طيبة و بعد ...

يسرني أن أقدم إلى سيادتكم مجموعة من الأسئلة متعلقة بمذكرة تخرج  
بعنوان :

دراسة أهمية التدريب بطريقة التدريب المستمر على بعض عناصر اللياقة البدنية  
الأساسية لدى عدائي المسافات النصف طويلة في المرحلة التحضيرية  
دراسة وصفية لدى مدربي العاب القوى بالمسيلة.

والمطلوب منكم :

\*الإجابة حسب رأيك في الخانة المناسبة .

\* أرجو أن تكون إجابتك شخصية بوضع علامة (x) في الخانة المناسبة.

2023/2022

لا	نعم	المحور الأول : هل التدريب بطريقة التدريب المستمر له أهمية على المداومة لدى عدائي المسافات النصف طويلة في المرحلة التحضيرية؟	المحور العبارة
		هل التدريب بطريقة التدريب المستمر دور في تنمية المداومة ؟	01
		هل للمداومة علاقة بالنظام الهوائي ؟	02
		هل للمداومة علاقة في تطوير القوة العضلية للعداء ؟	03
		هل للمداومة دور في زيادة استهلاك الأكسجين ؟	04
		هل تعتبر المداومة أساسية في المرحلة التحضيرية ؟	05
		هل لتنظيم التنفس علاقة بالمداومة ؟	06
		هل يمكن اعتبار النظام الهوائي جانب أساسي من المداومة ؟	07
		هل يمكن القول ان الرئة هي المحرك الرئيسي للمداومة ؟	08
		هل تطوير المداومة مرتبط بالجهاز التنفسي؟	09

لا	نعم	المحور الثاني : هل التدريب بطريقة التدريب المستمر له أهمية على مداومة القوة لدى عدائي المسافات النصف طويلة في المرحلة التحضيرية ؟	المحور العبارة
		هل التدريب بطريقة التدريب المستمر دور في تنمية مداومة القوة؟	01
		هل تساهم القوة في زيادة الإنجاز الرياضي ؟	02
		هل للقوة علاقة بالجهاز التنفسي؟	03
		هل يمكن تطوير مداومة القوة في المرحلة التحضيرية؟	04
		هل يمكن اعتبار السرعة في المسافات النصف طويلة مرتبطة بالقوة ؟	05
		هل للقوة علاقة بالتحمل العضلي ؟	06
		هل يمكن القول أن مداومة القوة أساسية سباق المسافات النصف طويلة ؟	07
		هل تساهم مداومة القوة في تحمل السرعة للعداء ؟	08
		هل تحمل القوة لدى العدائين مرتبط بجهاز القلب؟	09