

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف - المسيلة

معهد: علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية 1985 ميدان: علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

فرع : تدريب رياضي

قسم: التدريب الرياضي

تخصص: التحضير البدني و الذهني

جامعة محمد بوضياف - المسيلة
Université Mohamed Boudiaf - M'sila

رقم :

مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر أكاديمي

إعداد الطالب : هشام قندوز

تحت عنوان

إنعكاس سباقات العدو الريفي على الإعداد العام لعدائي المضمار

(دراسة ميدانية لنادي شبيبة سيدي حملة)

لجنة المناقشة :

رئيسا

جامعة: محمد بوضياف المسيلة

أستاذ: بروج ادريس

مشرفا و مقررا

جامعة: محمد بوضياف المسيلة

الدكتور : فاتح يعقوبي

مناقشا

جامعة: محمد بوضياف المسيلة

الاستاذ: خوجة عبد القادر

السنة الجامعية : 2017/1016

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

** كلمة شكر و عرفان **

"وعلمك ما لم تكن تعلم وكان فضل الله عليك عظيما" سورة النساء الآية 113
نحمد الله حمد الشاكرين، ونحمدك ربي على توفيقك لنا، ومدنا بالقوة والعزم
لإنهاء هذا العمل نتقدم بكل آيات الشكر وكلمات الحب والجميل والعرفان
للوالدين الكريمين، فهما أصحاب الفضل الكبير لما وصلنا إليه من درجات
العلم

واقترءاء بقوله صلى الله عليه وسلم: "من لم يشكر الناس لم يشكر الله" صدق
رسول الله

نتقدم بشكرنا الجزيل إلى كل من قدم لنا يد العون من قريب أو من بعيد في
إنجاز هذا العمل وإتمامه ولو بنصيحة، ونخص بالذكر الأستاذ المشرف
(الدكتور قارة سعيد)

لما قدمه لنا من توجيهات ونصائح قيمة فله خالص التقدير والاحترام
ولا يفوتنا أن نتقدم بفائق التقدير وجميل العرفان لكل أساتذة قسم التدريب
الرياضي

الإهداء

إلى اللذان بعثا فيا نور الحياة واللذان قال فيهما تعالى :

" وقل رب ارحمهما كما ربياني صغيرا "

إلى التي غمرتني بحنانها وزرعت في قلبي العطف والحنان ، إلى التي قال فيها عليه الصلاة والسلام : "الجنة تحت أقدام الأمهات " أمي الغالية . إلى الذي تحدي الدنيا ، تعب وشقي ولم يفرط في تعليمي الى روح ابي

الطاهرة

إلى كل الأهل والأحباب وخاصة.

إلى كل الأصدقاء كل باسمه .

إلى الأستاذ المشرف " الدكتور فاتح يعقوبي " ، وكل من ساهم في

إنجاز هذا العمل

إلى كل أصدقاء الجامعة وكل من عرفتهم أثناء الدراسة .

إلى كل عزيز لم يذكر اسمه من خلال هذا الإهداء، فاسمه منقوش في

قلبي لا يحتاج إلى النقش بقلم قد يزول حبره بطوال الوقت .

هشام قندوز.

قائمة المحتويات

الصفحة	العنوان	الرقم
	- كلمة شكر وعرفان	
	- اهداء	
أ	- مقدمة	
الفصل الأول الخلفية النظرية و الدراسات السابقة		
03	1- التدريب الرياضي.	
03	1-2- خصائص التدريب الرياضي.	
03	2- التخطيط في التدريب الرياضي الحديث	
03	1-2- مفهوم التخطيط الرياضي.	
04	2-2- الخطط التدريبية في مجال التدريب الرياضي الحديث.	
06	3- التحضير البدني	
06	1-3- لمحة عن التحضير البدني.	
06	2-3- أنواع التحضير البدني.	
07	1-2-3- مرحلة الإعداد البدني العام.	
08	2-2-3- مرحلة الإعداد الخاص.	
08	3-2-3- مرحلة ما قبل المنافسة.	
08	4-2-3- فترة المنافسات.	
09	5-2-3- الفترة الانتقالية.	
09	6-2-3- أهمية التحضير البدني.	
10	4- اللياقة البدنية	
10	1-4- أنواع اللياقة البدنية.	
10	2-4- مكونات اللياقة البدنية.	
10	3-4- التحمل.	
10	4-4- طرق تنمية التحمل.	
11	5-4- السرعة.	
11	6-4- طرق تنمية السرعة.	

12	4-7- القوة.
12	4-8- المرونة.
13	5- العدو الريفي.
13	5-1- قصة سباق العدو الريفي.
13	5-2- ركض الضاحية (العدو الريفي).
14	5-3- قواعد السباق.
14	5-3-1- ارض السباق.
14	5-3-2- العلامات.
15	5-3-3- المسافات.
15	5-3-4- المتنافسون.
15	5-3-5- بداية السباق.
15	5-3-6- كيف يتم معرفة الفائز.
15	5-3-7- التحكيم.
15	5-3-8- الملابس.
16	6- الدراسات السابقة
16	الدراسة رقم 01: بن عادل محمد 2014-2015.
16	الدراسة رقم 02: عتاب براهميم 2013-2014.
17	الدراسة رقم 03: بن شتيوي عبد الرزاق 2009-2010.
18	الدراسة رقم 04: عزة عامر 2006-2007.
الفصل الثاني الاطار العام للدراسة	
21	1- الكلمات الدالة للدراسة.
23	2- الاشكالية.
25	3- اهداف الدراسة.
25	4- أهمية الدراسة.
25	5- فرضيات الدراسة.
الفصل الثالث الإجراءات الميدانية للدراسة	
27	1-الدراسة الاستطلاعية.

28	2-المجال المكاني والزمني.
28	3-المنهج المستخدم.
29	4-مجتمع وعينة الدراسة.
30	5- ضبط متغيرات الدراسة.
30	6- الأدوات والتقنيات المستعملة في البحث.
30	7- نوع الأسئلة.
31	8- الاساليب الإحصائية.
الفصل الرابع	
عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها	
33	1- عرض النتائج و تفسيرها و مناقشتها
60	2- مقابلة النتائج بالفرضيات.
60	3- الفرضية الجزئية الأولى.
60	4- الفرضية الجزئية الثانية.
الفصل الخامس	
استنتاجات واقتراحات	
63	1- استنتاجات عامة.
63	2- اقتراحات.
63	3- الآفاق المستقبلية للدراسة.
64	4- المراجع المعتمد في الدراسة.
	5- الملاحق.
	6- ملخص الدراسة.

قائمة الجداول

الرقم	العنوان	الصفحة
01	يمثل مساهمة العدو الريفي في التهيئة البدنية خلال فترة الاعداد للمضمار .	33
02	يمثل مساهمة العدو الريفي في تنمية الصفات البدنية المطلوبة خلال المرحلة الاعدادية لسباقات المضمار.	34
03	يمثل الاشتراك في سباقات العدو الريفي و مدى تقليصه من فترات الاعداد العام لسباقات المضمار .	35
04	يمثل مدى تأثير قلة الاشتراك في سباقات العدو الريفي في الزيادة من فترات الاعداد العام لسباقات المضمار .	36
05	يمثل مساهمة العدو الريفي في الامكانية من الركض على المضمار بدقة .	37
06	يمثل مساهمة العدو الريفي من اكساب الزيادة في الجهد عند الرفع من السرعة .	38
07	يمثل مساعدة العدو الريفي في تحسين عملية التحضير البدني الجيد لسباقات المضمار.	39
08	يمثل مدى تأثير مستوى الاداء بالاشتراك في منافسات العدو الريفي.	40
09	يمثل مساهمة الاشتراك في منافسات العدو الريفي وتحسين من الياقة البدنية وإكساب الثقة بالنفس.	41
10	يمثل مدى اهتمام المدرب بالإعداد البدني العام نتيجة للاشتراك في منافسات العدو الريفي.	42
11	يمثل اسهام العدو الريفي في تطوير القدرات البدنية.	43
12	يمثل مساهمة الاشتراك في سباقات العدو الريفي وعدم مصادفة اي مشاكل بدنية في التحضير العام لسباقات المضمار.	44
13	يمثل مدى امكانية العدو الريفي من اثبت وجود اللاعب في مرحلة التحضير العام لسباقات المضمار.	45
14	يمثل الهدف من الاشتراك في سباقات العدو الريفي.	46
15	يمثل مدى تأثير حجم سباقات العدو الريفي على الاعداد العام لسباقات المضمار.	47
16	يمثل مدى ايجابية الاشتراك في سباقات العدو الريفي على نتائج الأعداد العام لسباقات المضمار.	48
17	يمثل الايجابية في لإعداد العام نتيجة للاشتراك في مسابقات العدو الريفي .	49

50	يمثل الاهتمام بفترة الاعداد البدني العام نتيجة للاشتراك في منافسات العدو الريفي.	18
51	يمثل مدى تأثير سباقات العدو الريفي و على الحالات البدنية .	19
52	يمثل مدى أهمية سباقات العدو الريفي خلال فترات التحضير البدني العام لسباقات المضمار.	20
53	يمثل مدى اعتبار أن سباقات العدو الريفي عامل نجاح في سباقات المضمار.	21
54	يمثل مدى فعالية العدو الريفي في الحالات البدنية الجيد نتيجة الاشتراك فيها.	22
55	يمثل مدى فعالية سباقات العدو الريفي دورها في التحسين من الإعداد البدني العام لسباقات المضمار.	23
56	يمثل مدى ارتباط الاعداد البدني الجيد بسباقات العدو الريفي .	24
57	يمثل مساهمة العدو الريفي في التكيف مع الاحمال التدريبية خلال مرحلة الاعداد العام لسباقات المضمار.	25
58	يمثل مساهمة العدو الريفي في الرفع من قدرات التحمل العام و الخاص لسباقات المضمار.	26
59	يمثل مدى تحقيق سباقات العدو الريفي لأهداف التحضير البدني العام لسباقات المضمار.	27

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

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

ورياضة العاب القوى احدى أشهر الألعاب و الرياضات التي توليها الجماهير و الوسائل الإعلامية أهمية بالغة، حيث يتفق الجميع على أن رياضة العاب القوى بلغت ذروتها في التطور و التنظيم و الإثارة وأصبحت بعض الدول الفقيرة اقتصاديا لها وزن كبير وتصنف ضمن الدول العظمى مثلا "أثيوبيا".....

لتعرف المكانة الكبيرة التي وصلت اليها هذه الرياضة الشعبية حيث أزلت الحدود بين ما يسمى بالدول المتطورة و الدول السائرة في طريق النمو، لكن قد يختلف البعض في النظر لهذه الرياضة ويراهنا بمنظوره الخاص و البعض يراها رياضة ترويجية و ترفيهية و البعض الأخر يراها مؤسسات كبرى قائمة بذاتها وما تواجد هذه الهيئات الكبرى المنظمة لهذه اللعبة والاتحاديات والقوانين المضبوطة التي تتحكم في تسيير هذه اللعبة فلا دليل على انها اكبر من أن تكون وسيلة ترفيهية .

وقد عمدت الدول المتطورة الى إنشاء مدارس لألعاب القوى وهيئات خاصة لتسيير المنشآت الرياضية وأشخاص يهتمون بجلب الرياضيين والتكفل بهم من جميع النواحي المعنوية والمادية قصد الوصول الى مستوى عال من الأداء والتنافس لتحقيق نتائج جيدة، ويتزامن هذا التطور في التنظيم والإنشاء مع التطور الذي يشمل نواحي متعددة ومنها التطور البدني، من أجل تحقيق اسمى شكل لألعاب القوى الذي يهدف إلى بلوغ الرياضي أعلى درجات الأداء و العطاء الفني الجميل بأقل جهد وهذا يسعى إليه المختصون في ألعاب القوى من خلال البرامج التدريبية المنتهجة علميا، حيث أن للتحضير البدني الجيد تأثير على الجانب البدني الذي له أهمية في تطوير الصفات البدنية عند رياضي ألعاب القوى بالإضافة إلى مستوى التحضير وتطوير الصفات البدنية دون أن نهمّل الدور الذي يلعبه المدرب في تقنين وتنظيم مختلف التمرينات التدريبية و إعطائها الشكل المناسب الذي يتلاءم مع القدرات الحركية و البدنية للاعبين وكذا المدة و الجهد المناسبين خلال فترات الاعداد العام و الخاص نحو التطوير الكلي لعناصر اللياقة البدنية ،ورفع كفاءة اعضاء الجسم و أجهزته الوظيفية وتكامل أدائها من خلال التمرينات البنائية العامة والخاصة.

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

وفي هذا الصدد كان اختيارنا لموضوع بحثنا الذي يتناول "سباقات العدو الريفي و انعكاسها على الإعداد البدني العام لعدائي المضمار" لفريق شيبية سيدي حملة لألعاب القوى، حيث شملت الدراسة: الخلفية النظرية وبدورها تنقسم إلى عناصر أساسية و مهمة تخدم الموضوع وهي : طرق التدريب ، التخطيط في المجال الرياضي ، الإعداد البدني ، المسافات الطويلة، أما الفصل الثاني فتعرضنا للإطار العام للدراسة ، الفصل الثالث كانت فيه الإجراءات الميدانية للدراسة، أما الفصل الرابع كان فيه عرض نتائج الدراسة، أما الفصل الخامس كانت فيه الاستنتاجات و الاقتراحات.



الفصل الاول

الخلفية النظرية و الدراسات السابقة

1- التدريب:**1-2- خصائص التدريب الرياضي :**

يتميز التدريب الرياضي بالعديد من الخصائص الجوهرية والمؤثرة والتي تلقى بمتطلبات جديدة ومتطورة دائما على العملية التدريبية والقائمين بها وأهم هذه الخصائص ما يلي:

- حث الاتجاهات التربوية نحو حب الرياضة و تقديرها و جعلها نمط الحياة .
- توجيه ميول الفرد الرياضي و اتجاهاته نحو الأهداف السامية للرياضة .
- غرس و تطوير السمات الخلقية و الإرادية و الإيجابية لدى اللاعبين.
- تخضع عمليات التدريب الرياضي الحديث لأسس و مبادئ علمية التي أمكن التوصيل إليها علوم الرياضة و التربية الرياضية .
- تأثير شخصية و فلسفة و قيم المدرب على شخصية اللاعب تأثيرا حيويا لتحقيق الأهداف الرياضية .
- استمرار عملية التدريب الرياضي منذ بدأ التخطيط لها مرورا بالانتقاء و حتى الوصول لأعلى المستويات الرياضية دون توقف حتى اعتزال اللاعب التدريب .
- استخدام دائرة الإمكانيات المستخدمة في تنفيذ عمليات التدريب الرياضي على الملعب أو الساحة الرياضية فقط.
- نذ كافة الوسائل غير المشروعة التي يمكن أن تستخدم في تحقيق نتائج أو مستويات رياضية مثل المنشطات أو غيرها .
- الاعتماد على الأسس و المبادئ العلمية في عمليات التدريب الرياضي لا يلقي دور الخبرة بل إنها تتكامل للعمل على تحقيق أهداف. (مفتي إبراهيم حماد، 2001م، ص، ص. 25، 26)

2- التخطيط في التدريب الرياضي الحديث :**1-2- مفهوم التخطيط الرياضي :**

إن التخطيط للتدريب يلعب دورا هاما و أساسيا في تحقيق المستويات الرياضية العالية سواء في جانبها البدني أو المهاري أو الخططي أو النفسي .

و تتطلب رفع كفاءة اللاعب أمورا كثيرة منها التخطيط السليم للتدريب الرياضي لجوانب الإعداد المهاري و الفني و الخططي حيث أن الوصول إلى المستويات العالية لا يأتي وليد الصدفة بل نتيجة لخطة طويلة المدى لها أهداف محددة تمتد إلى عدة سنوات .

و الإعداد المهاري و الفني من الأعمدة الأساسية للاعبين يجب على المدرب أن يهتم بهذا الجانب للوصول باللاعب إلى دقة و إتقان أداء المهارات مع التكامل في الأداء وبصورة آلية من خلال مواقف اللعب المتباينة والمتعددة في الأداء التنافسي .

ومن هنا أصبحت البرامج التدريبية الوسيلة الفاعلة في تأسيس و إعداد النشء و رفع مستواهم مهاريا و فنيا لإنجاز

متطلبات اللعبة تحت كافة ظروف الأداء المختلفة. (إبراهيم شعلان، محمد عفيفي، 2001م، ص. 296)

التخطيط يعتبر الوسيلة الأساسية والضرورية لتطوير أداء اللاعبين و الفريق و لما كان التدريب هو الوسيلة الرئيسية للوصول إلى هذا التطور في أدائهم أمرا ضروري لتخطيط التدريب ضمانا لإحداث أفضل درجة ممكنة في المستوى وتقدمه.

2-2- الخطة التدريبية في مجال التدريب الرياضي الحديث :

التخطيط لأي عمل و في أي مجال يضمن دائما الحصول على أعلى النتائج، و يسهل تبعا لذلك وضع البرامج، تعديلها و تقويم العمل بصفة عامة و التخطيط في ألعاب القوى أو في غيرها من الأنشطة الرياضية يضمن الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية لذلك فإنه من الضروري أن يكون لدينا خطة متكاملة عندما نبدأ في العمل مع أي فريق وعلى أي مستوى.(محمد رضا الوقاد،2003م، ص.269)

هناك ثلاث أنواع من الخطط المستخدمة في التدريب في رياضة ألعاب القوى شأنها شأن أي رياضة أخرى هذه الخطط كما يلي :

- خطط الإعداد طويلة المدى.

- خطط التدريب السنوية.

-خطط التدريب اليومية.(مفتي إبراهيم حماد، 2001م، ص.267)

خطة العمل قد توضع لعدة أعوام، و قد تكون لعام واحد، و قد توضع لفترة محددة(شهر،أسبوع،يوم)وعليه فالخطط التدريبية في المجال التدريبي الرياضي هي :

أ- خطط الإعداد طويلة المدى:

ويتفق كل من محمد رضا الوقاد ومفتي إبراهيم حماد " خطة العمل طويلة المدى غالبا ما تكون لمدة 4 سنوات متتالية بالنسبة للفرق أو المنتخبات التي ترتبط بمسابقات أو دورات أو بطولات دولية أو أولمبية كالمشاركة في كأس العالم و البطولات القارية أو الدورات الأولمبية... الخ.

حيث تحتاج هذه الفرق أو المنتخبات إلى وضع التخطيط الذي يضمن لها تحقيق المستويات البدنية و الفنية و التي تؤهلها للمشاركة في البطولة و تحقيق أعلى النتائج و المستويات."

والعمل يكون موجهها نحو التكوين القاعدي للرياضي خلال خطة طويلة المدى، باستعمال طرق تدريبية متنوعة لتطوير و ثبات الكفاءة البدنية، و المهارة و الرفع من الحالة التدريبية للاعبين خلال عملية إعدادهم.(إثير صبري

الجملي،1982م،ص.269)

ب - خطط التدريب السنوية :

تعتبر الخطة السنوية من أهم أسس تخطيط التدريب، لأن السنة تشكل دورة زمنية مغلقة تقع في غضون المنافسات في أوقات معينة و محددة.(قاسم المندلوي و آخرون،1990م،ص.267)

عند الشروع في وضع خطة العمل السنوية فإنه من الواجب أيضا توفر كافة البيانات و المعلومات الخاصة بالفريق سواء

كانت إدارية أو فنية، علمية أو نظرية ففي النواحي النظرية فإن الخطة تشمل المحاضرات التي عن طريقها توضح للاعبين طرق اللعب و الخطط التي من المقرر استخدامها و كذا كل ما يتعلق بأوضاع و ظروف المباريات و الفرق المنافسة ، كما تشمل نواحي القياس و التقويم و الاختبارات التي يشارك فيها اللاعبون في كافة المراحل ، و في النواحي العلمية توضح الخطة و ذلك بتوزيعها في البرنامج و كيفية تقسيم الوقت و الحمل التدريبي عبر مراحل و فترات الخطة السنوية (فترة الإعداد- فترة المنافسة- الفترة الانتقالية). (محمد رضا الوقاد، 1999م، ص. 279)

ت- الخطة الشهرية (ميز و سيكل) :

تعتبر العملية التدريبية سلسلة متسعة الحلقات ، و لهذا فإن الخطة أو المنهاج الشهري هو عملية استمرار لتطبيق الخطة الأسبوعية و في هذا المنهاج يضع المدرب أهدافا يسعى إلى تحقيقها و هي مبنية على الوحدات التدريبية اليومية الأسبوعية.

و يرى كل من عباس احمد السامرائي ، و عبد الكريم السامرائي أن المنهاج العام لا يمكن القيام بتدريسه مرة واحدة لهذا السبب وحب أن يقسم إلى مناهج منفردة ومنها المنهاج(الخطة) الشهري الذي يحتوي على مناهج متوسطة المدى، و حتى هذا المنهاج لا يمكن تطبيقه مرة واحدة و بالتالي يتم تجزئته إلى مراحل يمكن تنفيذها خلال وحدة تدريبية واحدة هي الخطة اليومية و يعتبر المنهاج الشهري بمثابة خطة الأم للمناهج اليومية.

لذلك فإن المدرب يسعى دائما إلى الوصول إلى مستويات لاعبيه لمختلف مكونات اللعبة، و مستوى اللاعب مهما كان جيدا فإنه بحاجة إلى المزيد من

التطور لذلك فإن تمارين الأسابيع التي تضم الشهر الواحد يجب أن تكون واضحة من حيث التطور و التدرج و الارتقاء و أن محتويات الأسبوع الأول من الشهر، مثلا يمكن اعتبارها قاعدة من أجل الانطلاق إلى الأفضل عند تنفيذ مفردات الأسابيع التالية و أثناء وضع المنهاج الشهري يجب على المدرب أخذ عمل الاسترداد بعين الاعتبار، أي يعمل المدرب على خفض حمل التدريب من ناحيتي حجمه أو شدته أو الإثنين معا في سبيل أن يسترد اللاعب و يمكن للمدرب أن يعتمد على مبدأ الاسترداد في اللياقة البدنية فقط.(عباس أحمد السامرائي و عبد الكريم

السامرائي، 1991م، ص. 142)

ج- خطة التدريب الأسبوعية (الميكروسيكل) :

تتكون دورة الحمل الصغرى من مجموعة وحدات تدريبية موزعة على عدة أيام، و من الشائع غالبا أنها توزع على فترة أسبوع، و لذلك يطلق عليها دورة الحمل الأسبوعية، و عادة ما يساعد تشكيل دورة حمل التدريب الصغرى المدرب على توزيع واجبات التدريب و تنوعها خلال الأسبوع ، كما يتحكم في التنوع بين شدة حمل التدريب خلال أيام الأسبوع (أبو علا عبد الفتاح إبراهيم شعلال، 1994م، ص. 367)

د- خطة التدريب اليومية (ماكر وسيكل)

إن وحدة التدريب اليومية هي القاعدة الأساسية لخطة التدريب العامة، و لضمان حسن سير عملية التدريب أثناء الوحدة التدريبية يجب أن يقوم المدرب بتسجيل جميع خطوات الخطة في كراسة خاصة موضحا فيها أهداف خطة التدريب اليومية، و التمرينات التي يعطيها ، لكي يحقق هذه الأهداف ، و طريقة تنظيم و إخراج هذه التمرينات...إلخ. ووحدة التدريب اليومية تحتوي على ثلاث أجزاء هي :

الجزء الإعدادي.

الجزء الرئيسي.

الجزء الختامي.(حنفي محمود مختار، 1998م ،ص،ص. 208، 207)

3- التحضير البدني:

يرى بعض العلماء أن الهدف من التحضير البدني للفرد الرياضي هو اكتسابه للياقة البدنية وفي الواقع أن استخدام مصطلح اللياقة البدنية في عملية التدريب الرياضي قد يثير الكثير من الجدل ،وقد يؤدي إلى عدم التحديد الواضح للإعداد البدني نظرا لإختلاف مفاهيم المدارس الفكرية التي يؤمن بها علماء الثقافة الرياضية في البلدان المختلفة ومن جهة أخرى يطلق علماء التربية الرياضية في الإتحاد السوفياتي مصطلح الصفات البدنية أو الحركية للتعبير عن القدرات الحركية أو البدنية في الولايات المتحدة الأمريكية عليها إسم مكونات اللياقة البدنية باعتبارها أحد المكونات الشاملة التي تحتوي على مكونات اجتماعية ،نفسية ، وعاطفية.

ولكن كلا المدرستين اتفقتا على أن لها مكونات وإن اختلف في بعض العناصر فالمدرسة السوفياتية تعتبر أنّ مكونات اللياقة هي:

القوة، السرعة، الرشاقة، المرونة ،وترتبط هذه الصفات بما نسميه " الفورمة الرياضية " والتي تتشكل من عناصر بدنية ،فنية وخططية ونفسية وهذه الصفات المهارات الحركية

أمّا من وجهة نظر العلماء الأمريكيين فعناصر اللياقة البدنية في العناصر السابقة مع إضافة مقاومة المرض ،القوة البدنية ،والمقاومة العضلية ،التحمل الدوري التنفسي ،القدرة العضلية ،التوافق ،التوازن والدقة وتربية هذه الصفات تتحقق من خلال عمليات التدريب البدني باستعمال طرق تنميته(محمود عوض بسيوني وفيصل ياسين الشاطي ،1992،ص.158)

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 الإعتماد بجسمه وتدريبه وتقوية أجهزته المختلفة وإستخدام وسائل وطرق مختلفة. فعلى الرغم من قلة المعلومات عن الإنسان القديم إلا أن هناك إتفاق على أن المجتمعات الأولى لم تكن بحاجة إلى فترة زمنية لمزاولة الأنشطة الحركية المختلفة أو التدريب عليها.

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

وخلال العصر الحديث شهد العالم تطور في مختلف الميادين الصناعية الإقتصادية، الإجتماعية، العلمية والتقنية مما إنعكس على تطور الفعاليات والألعاب الرياضية إيجاباً، 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. (أبو العلاء عبد الفتاح وإبراهيم شعلان، 1994م، ص. 367)

3-2- 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 صفتهم البدنية العامة 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, p. 19)

ويقسم الإعداد البدني إلى قسمين أساسيين وهما كالاتي:

3-2-1- مرحلة الإعداد البدني العام:

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

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

تحتوي هذه المرحلة مجموعة من التمارين تخص جميع أجزاء الجسم والعضلات، بالإضافة إلى التمرينات الفنية والتمارين بالأجهزة والألعاب الصغيرة. (مفتي إبراهيم حماد، 2001م، ص. 39)

ومن ناحية أخرى تحتوي هذه المرحلة على جميع الجوانب المختلفة لإعداد اللاعب بصفة شاملة، إلا أن النسب تتفاوت وفقاً لهدف تلك المرحلة.

ومما تقدم فإن هذه المرحلة تهدف إلى تطوير الصفات البدنية العامة للاعب. (طه إسماعيل وآخرون ، 1989 ، ص 27، 29)

فترة الإعداد العام:

ولههدف منها، و نوعية العمل بها تشمل التمرينات العامة، و يزداد حجم فيها بدرجة كبيرة ما بين (70% - 80%) من درجة العمل الكلية و الشدة تكون متوسطة، و ذلك لتطوير الحالة التدريبية و أيضا الإرتقاء بعناصر اللياقة البدنية و لا بد أن تهدف التمرينات العامة إلى بناء القوام السليم للاعبين خلال تلك المرحلة.

وتستغرق مرحلة الإعداد العام من 2 إلى 3 أسابيع و يجري التدريب من 3-5 أسبوعيا و تحتوي هذه المرحلة على تمرينات عامة لجميع أجزاء الجسم و العضلات بالإضافة إلى تمرينات الإحساس و التمرينات الفنية، و التمرينات بالأجهزة الصغيرة (مفتي إبراهيم، 1994 م، ص ص. 38، 39)

3-2-2- مرحلة الإعداد الخاص :

تستغرق هذه المرحلة من (4-6) أسابيع، و تهدف إلى التركيز على الإعداد البدني الخاص من خلال تدريبات الإعداد الخاص باللعبة من حيث الشكل و الموقف و بما يضمن معه متطلبات الأداء التنافسي و تحسين الأداء المهاري، و الخططي، و تطويره و اكتساب اللاعب الثقة بالنفس. (طه اسماعيل و آخرون، 1989 م، ص. 29)

أما الجانب المهاري فيتم التدريب عليها خلال هذه المرحلة من خلال تثبيتها ثم تركيبها ثم التدريب كوسائل لخطط اللعب تدريجيا، و يستخدم لذلك التمرينات المركبة (مهاري مع بدني) و (مهاري مع مهاري) و التدريب عليها في الأماكن المختلفة من الملعب و طبقا لفعالية استخدامها. (مفتي إبراهيم حماد، 1994، ص. 281)

. و تهدف هذه المرحلة، بصورة مباشرة إلى محاولة وصول الفرد إلى أقصى مستوى، و تشمل الإعداد البدني الخاص و إتقان الأداء المهاري و اكتساب القدرات الخططية إلى جانب الاشتراك في المنافسات.

3-2-3- مرحلة ما قبل المنافسة :

وهذه المرحلة تخدم مباشرة الفترة القادمة و هي فترة المنافسات و بالتالي فإن الهدف الرئيسي للمدرب في هذه المرحلة هو الحفاظ على جميع مكتسبات المراحل السالفة الذكر و الاستفادة من المقابلات التجريبية لأنها المحك الرئيسي في تكوين الفريق للوقوف على أهم الأخطاء لتفاديها في المنافسة.

وتستغرق ما بين 3 إلى 5 أسابيع و طبقا لظروف كل فريق و تتضمن 4 إلى 8 مباريات تجريبية و يخطط خلالها للاستمرار في رفع الإعداد المهاري و الخططي و طرق اللعب يكون هو هدف المرحلة بشكل أساسي، و تستكمل الجوانب البدنية خاصة تلك التي تحتاج إلى فترة طويلة لتطويرها و تنميتها مثل أنواع القوة العضلية و التحمل في ظروف المباريات.

3-2-4- فترة المنافسات :

يوقف أداء اللاعبين خلال فترة المنافسات على التخطيط السليم للتدريب، و الحمل في فترة الإعداد و تكون مهمة المدرب الرئيسية خلال هذه الفترة في العمل على احتفاظ اللاعب بالحالة التدريبية و تطوير المعرفة الخاصة، و

الكفاءة الإبداعية للعدائين، ورفع التحضير السيكولوجي عن طريق التأثير التربوي المنظم، و تنمية الجوانب الأخلاقية كالعزيمة مثلا.

إن الهدف الرئيسي المرحلة يركز في الاستمرار لتحسين و تطوير الحالة التدريبية (الفورمة الرياضية) و الاستفادة منها في المسابقات و تثبيتها و المحافظة عليها حتى نهاية فترة المسابقات و تؤدي عملية الاشتراك في سباقات خلال هذه المرحلة إلى الزيادة الكبيرة في الشدة المستخدمة إلى جانب التطوير الواضح في الأداء المهاري و الخططي ، و كذلك الارتقاء بالنواحي النفسية للاعدائين.(محمد عبد الغاني عثمان، 1987م، ص.415)

3-2-5- الفترة الانتقالية:

وهي محصورة بين نهاية فترة المنافسات و بداية فترة الإعداد و تهدف على الترويح على اللاعبين الشد العصبي خلال فترة المباريات ، و إراحة الأجهزة الحيوية بعد المجهود البدني خلال الموسم الرياضي و علاج الإصابات التي حدثت للاعبين خلال هذه الفترة و تستغرق الفترة الانتقالية ما بين 4-6 أسابيع و لا يحتوي التدريب في هذه الفترة على أحجام كبيرة من العمل و تعتبر من أهم الفترات في الخطة السنوية إذ أنها القاعدة الأساسية لتحقيق التقدم في العام الجديد و تحقيق مستوى أعلى عن ذي قبل ، و هذا إذا خطط لذلك بشكل جيد(علي فهمي البيك ، 1996م، ص ص.200، 201)

3-2-6- أهمية التحضير البدني:

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

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

ولقد أثبتت البحوث التي أجريت أن الصفة البدنية الواحدة كالسرعة مثلا تتحسن أسرع إذا كان التدريب يشمل أيضا تمرينات تعمل على تنمية الصفات البدنية الأخرى كالقوة والتحمل في نفس الوقت ،بالعكس فإن العمل والتركيز على تنمية صفة بدنية واحدة أثناء التدريب لا يأتي بالأثر السريع المطلوب لذلك فإن من واجب المدرب أن يراعي هذه

العلاقة بين تنمية الصفات البدنية المختلفة عن ما يهدف إلى تنمية صفة بدنية واحدة. (حنفي محمود مختار، 1988م، ص ص. 54، 63)

4- اللياقة البدنية :

4-1- أنواع اللياقة البدنية :

وتنقسم اللياقة البدنية إلى قسمين :

أ- اللياقة البدنية العامة : وتعني اكتساب اللاعب لجسم متكامل، متمرن، و إعداده لبذل المجهود البدني.

ب- اللياقة البدنية الخاصة : وهي ضرورية لإنجاز الحركات قصد الوصول على مستوى معين من القدرات التي تتطلبها اللعبة، و قد تبرز في حركات اللعب ، و هذه الحلات متصلة باستمرار مع الواجبات المثبتة و التي تقف مع اللاعب و مع الحالة المستجدة في الملعب ، و التي يجد اللاعب نفسه فيها.

4-2- مكونات اللياقة البدنية :

من خلال تصنيف (تشبيك) (TECHEBIK) 1986، فإن الصفات البدنية الضرورية لفعالية الركض للمسافات المتوسطة تتمثل فيما يلي: (Nour Dahlar et d'autre , 1990p.18)

4-3- التحمل :

" فراي " 1971 بأنها قدرة الرياضي على تحمل التدريب بدون انقطاع و لأكبر مدة ممكنة (Jungen windech, 1986, p.19)

ب- أنواع التحمل:

- المطاولة العامة:

و يعرفها كل من " أوزلين " 1959، و "زيمكين"، عل أن المطاولة العامة هي مقدرة الفرد على أداء جهد ديناميكي مستمر بشدة معلومة (عالية أو هادئة) خلال فترة زمنية طويلة. (ريسان مجيد خريط، ص. 31)

- المطاولة الخاصة :

إن مفهوم المطاولة الخاصة يعني قابلية المقاومة، تحت مستلزمات خاصة كالحمل و بتشديد وظائف الأجهزة العضوية لتحقيق المستوى في الألعاب الخاصة. و تتطلب مواصفات خاصة مناسبة للفروع التي يمارسها الرياضي ، إن سرعة المطاولة تعتبر إحدى أقسام المطاولة الخاصة، و أهم واجباتها هو العمل المضاد لتعب و نشاط العضلة عند عدائي المسافات القصيرة و المتوسطة. (قاسم المندلاوي وآخرون، 1990م، ص ص. 119، 121)

4-4- طرق تنمية التحمل (المطاولة) :

أ- طرق تنمية التحمل العام :

إن المبدأ الأساسي في تنمية التحمل يشمل على الزيادة التدريجية في طول مدة التمارين بشدة متوسطة مع تجنيد أكبر مجموعة من العضلات في النشاط، و يمكن أن تستخدم هذه الطريقة في تنمية التحمل في رياضة العدو الريفي و الجري

متوسط السرعة ، و الطريقة الأساسية لتنمية التحمل هو استخدام الحمل تدريجيا إلى شدة أكبر و لمدة أطول و كقاعدة فإنه لا يجب أن لا تزيد المدة عن 30د.

ب- طرق تنمية التحمل الخاص :

إن التحمل الخاص يستخدم تمارين بدنية خصيصا لنوع النشاط الممارس ، و في نفس الوقت ، فإن هذه التمارين تؤدي بشدة تناسب تقريبا مع شدة المسابقات ، أو أقل قليلا ، و يمكن هنا التدريب بطريقة الحمل المستمر و الحمل الفترتي ، و التدريب عليه للمسافات المتوسطة و الميل ، تستخدم الطريقة الفترية حيث يجب التركيز على التدريب بالحمل الفترتي المتوسط و الحمل الفترتي القصير ، و عليه مراعاة الزيادة في دوام الحمل الكلي عن مثيله أثناء المسابقات (محمود عوض بسيوني ، فيصل ياسين الشاطي، 1992م، ص.192، 193).

4-5- السرعة :

وهي سهولة القيام بحركات متشابهة في أقل مدة زمنية.

ويعرفها " هارة " 1975 بأنها القابلية العالية لسرعة الحركة الإنتقالية. و تعرف كذلك بأنها قدرة الرياضي على التبادل السريع بين الشد و الارتخاء ، و بأقصى وقت ممكن ، فهذا التبادل ناتج عن المهارة العالية ، و قدرة الرياضي على أداء التكنيك بشكل كامل ، و من الناحية البيولوجية فإن السرعة عبارة عن عمليات فسلجية و إشارات مقرونة بدرجة إمكانية الإنسان فسرعة إشارة العضلات و درجة التقلص في الأنسجة الموجودة بالجسم تعطي و تكسب الرياضي السرعة المطلوبة (GEOR LAMBERT, 2001, p.14)

ر- أنواع السرعة :

السرعة الحركية :

وهي سرعة انقباض العضلة أو مجموعة عضلية معينة عند اداء الحركات

السرعة الانتقالية:

وهي الإمكانية الانتقالية من مكان إلى آخر، و بأقصى سرعة ممكنة، إذ تعني بذل مجهود أكبر لمسافة معينة بأقصر وقت ممكن.

4-6- طرق تنمية السرعة :

في كثير من النشاطات الرياضية فإنه من المهم دائما أن يكون الرياضي صفة السرعة جيدة (منظورة) فالسرعة الحركية لمسافة قصيرة (100م-200م) تكون متعلقة خاصة بالمخزون الفوسفاجيني و كذا القدرة على تقلص الألياف العضلية، و التدريب الرياضي في هذه الحالة له تأثيرات في تطوير هذه الصفة يمكن تمييزها من خلال الخصائص التالية :

- تمارين لتقوية العضلات باستخدام أحمال ثقيلة، حيث يقوم بتنفيذ التمرين بسرعة.

- سلسلة من الانطلاقات بالجري للمسافات القصيرة.

- الشدة: تكون فوق القصوى، يجب أن تكون من 95% إلى 100%. (Claude Bye, 1986, p.15)

- المدة : إن تطوير القدرة يتطلب ضرورة استخدام تمارين ذات المدة من 8 ثا إلى 10 ثا أما بالنسبة لتطوير الكفاءة فيتطلب ضرورة استخدام تمارين ذات المدة من 15 ثا إلى 30 ثا.
- الراحة: قد تكون قصيرة من 5 ثا إلى 30 ثا بين كل تكرار آخر، وهذا إذا كان عدد التكرارات غير كبير من 3 د بين كل مجموعة نشطة من 40% إلى 50% من المستهلك الأقصى للأكسجين.
- عدد التكرارات: يحدد على حسب مستوى التحضير للعداء، حيث يكون العدد ضعيف في بداية الموسم (5%) و يصل في فترة المسابقات إلى 30% من الحصة
- 4-7- القوة :**

وهي النتيجة التي يمكن الحصول عليها بعد تطبيق أو استخدام القدرة العضلية (إمكانية تحريك أو إزاحة قوة) وتعرف كذلك بإمكانية التغلب على المقاومات الخارجية المهمة و مواجهتها من خلال التقلصات العضلية بعبارة أخرى، فإنها تعرف بكفاءة العضلة أو مجموعة عضلية لبذل جهد أقصى ضد مقاومة. (D.K.Matveiv Fox Elet 1986,p.271)

- أنواع القوة :

مطاولة القوة :وهي مركبة من القوة والقدرة على التحمل، و لقد عرفها العلماء على أنها قدرة الجسم في مقاومة التعب أثناء الجهد المتواصل المرتبط بالقوة العضلية، و التي تقدر ما بين 25% إلى 55% من القوة العضلية القصوى.

القوة العضلية السريعة: وهي مركبة من القوة العضلية وعنصر السرعة، حيث تنتج العضلات بين 40% إلى 70% من قوتها القصوى بسرعة انفجارية هائلة.

القوة الانفجارية :و هي أعلى قوة قصوى مميزة بسرعة الحركة.

4-8- المرونة:

يعرفها " خرابوجي" بأنها القدرة على أداء الحركات لأقصى مدى معين أو ممكن ويعرفها "تسالزيوتشر" بأنها المدى الواسع للحركة، سواء لمفصل معين او مفاصل الجسم كله".

-و- أنواع المرونة :

- المرونة الإيجابية: و يقصد بها الوصول إلى مدى حركي كبير في أي مفصل من المفاصل من خلال نشاط العضلات العاملة على هذا المفصل.
- المرونة السلبية:تظهر في تمدد العضلة أو بمساعدة الزميل أو الأداء أو الثقل وهذا يتوقف على قوة وسرعة رد فعل العضلة للتمدد الناتج عن الجهد الواقع عليها.(محمد عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي 1992م، ص ص. 17، 159)

5- العدو الريفي:

5-1- قصة سباق العدو الريفي:

ظهرت سباقات العدو الريفي في وسط أوروبا في القرن الثامن عشر ولم تكن معروفة ايام الإغريق، لقد دخلت ضمن برنامج الالعاب الاولمبية الحديثة في الدورة الثانية في باريس عام 1900 م حيث كانت لمسافة 5 كم تؤدي بين الفرق، وفي دورة سانت لويس عام 1904 م كانت لمسافة 4 ميل للفرق، وفي دورة لندن عام 1908 م كانت لمسافة 3 ميل للفرق، أما في دورة أستوكهولم عام 1912 م فقد كانت لمسافة 3 كم للفرق، و8 كم للفرق، ولكن في دورة أنتجورب عام 1920 م ودورة باريس في 1924 م كانت سباقاتها لمسافة 3 كم فرق و 10 كم فردي وألغيت بعد ذلك من الدورات الأولمبية حتى يومنا هذا. (ريسان خريط مجيد، 2002، ص.25)

5-2- ركض الضاحية (العدو الريفي):

يعتبر ركض الضاحية او الركض على الاراضي الوعرة نوعا مستقلا من انواع المباريات بما فيها على النطاق الدولي وينتشر في الكثير من دول العالم ، ويجري ركض الضاحية في الحدائق وضواحي المدن ، في الهواء الطلق ولذلك يعتبر افضل وسيلة لنهوض بالتحمل لدى الرياضيين وتحسين حالتهم الصحية ، وركض الضاحية نوع من انواع ألعاب القوى .
بنسبة لجميع الفئات العمرية، وكذلك في برنامج التربية البدنية للمؤسسات الدراسية العامة والخاصة .
وبسبب اختلاف ظروف أجراء المباريات يختلف تكنيك ركض الضاحية بعض الشيء عن تكنيك الركض على مضمار الملعب .

فيركض الرياضي على مدى المسافة المنتظمة والمستوية من السباق بحرية وبخطوات واسعة، وعلى الارض الحجرية القاسية يقل طول الخطوات، ويضع العداة رجله على الارض عن طريق مقدم القدم وبشكل حذر ينبغي على العداة ان يركض على الارض اللينة والرمل والتربة الرطبة و الاعشاب العالية بخطوات اقصر وذات تكرار أكبر والارتكاز على الارض بوضع كل القدم على السطح.

وعند اجتياز حواجز يجب السعي لكي لا يتم الاخلال بوتيرة التنفس وصرف اقل ما يمكن من الطاقة على ذلك، وينبغي عدم القفز في حالة ما اذا لم تكن هناك ضمانات لسلامة الهبوط، ويفضل الركض حول القنوات الكبيرة و البرك العميقة و العوائق العالية بدلا من القفز فوقها.

أما العوائق الصغيرة فإ يمكن اجتيازها قفزا من رجل الى أخرى بعد ان يتم بشكل تمهيدي زيادة سرعة الركض لبعض الشيء، ويمكن اجتياز العوائق الأكثر علوا بالقفز فوقها عن طريق الدوس على العائق برجل واحدة والارتكاز على اليد في نفس الوقت.

اما عند الركض في المرتفعات فينبغي على الرياضي الانحناء، وتقليص طول خطواته، وزيادة عدد تكرارها، اما عند الانحدار من المرتفعات فأن الجذع يميل الى الخلف بعض الشيء، ويزداد طوال الخطوات.

ويبدأ بتعليم ركض الضاحية، بعد أن يستوعب الرياضي الركض على مضمار العدو في الملعب، ام الوسائل الرئيسية

المستعملة عند تعليم ركض الضاحية فهي القفز الطويل والعالي من الركض تقريبية، والهبوط بشكل مختلف في البداية على رجلين ومن ثم على رجل واحدة مع الوقوف و متابعة الركض، ومن ثم يتم اجتياز مختلف الحواجز . ويمكن القيام بالإعداد التمهيدي لركض الضاحية في الملاعب المغلقة، اما التكميل فينبغي تحقيقه في ظل نفس الظروف اجراء المباريات، والإعداد لمباريات ركض الضاحية مشابهة للإعداد لمباريات الركض العادي للمسافات المتوسطة و الطويلة ولكي تكون المشاركة في المباريات ناجحة من حيث النتائج ينبغي التعرف بشكل تمهيدي على مسافة السباق، والتضاريس الارضية التي يحتويها، وطبيعة الأرض، والعوائق والحواجز الموجودة، وكذلك ينبغي الاخذ بالحسبان حالة الجو ومن ثم ارتداء الملابس المناسبة، ففي الجو البارد ينبغي الركض بملابس التدريب او لبس سروال و كتنزة صوفية، وان يكون الحذاء مطاطيا ويفضل ان يكون نعاله مضلعا او ان يكون ذا مسامير قصيرة .

وتعتمد شعبية دروس ركض الضاحية كثيرا على حسن تنظيم مبارياتها، يجذب ان تكون هذه المباريات تقليدية وان تجرى سنوياً، عند اختيار المسافة التي يجري فيها سباق ركض الضاحية، من الضروري مقدماً اختيار مكان جيد لتجميع العدائين والحكام و اماكن للمتفرجين.

وينبغي وضع سياجات خاصة في منطقة الانطلاق و منطقة انتهاء السباق وعلى طول طريق السباق، وتزويد مكان إقامة السباق بأجهزة الراديو وتزيين مكان الانطلاق و النهاية (ريسان خريط مجيد، ص ص. 77، 75).

5-3- قواعد السباق :

يعد سباق الضاحية نوعاً من سباقات المسافات الطويلة اذ يتسابق العدائون فيه لمسافات لا تقل عن عشرة كيلو مترات للرجال . وخمسة كيلو مترات للسيدات وعلى النقيض من سباقات العدو الاخرى لا ينظم سباق الضاحية على مضمار السباق او طرق ولكنه يقام عبر الحقول والمروج والطرق الوعرة لذلك يعتبر سباق الضاحية اصعب انواع العدو وتقام سباقات الضاحية في الولايات المتحدة كل خريف ام في الدول الاوروبية والاسيوية فانها تقام غالبا في فصل الشتاء.

5-3-1- ارض السباق :

1- تقتصر ارض السباق على الحقول المنبسطة سواء كانت بورا او مغطاة بالنجيل او العشب الاخضر
2- يصرح بان يكون جزء صغير جدا من السباق على ارض ممهدة او محروثة او جزء من الغابة على ان تحدد بعلامات واضحة

3- لاينبغي ان يكون في مسار السباق اى حفر عميقة او موانع طبيعية او مناطق ارتفاع او انخفاض خطيرة

4- لا تستخدم اى موانع اصطناعية الا عند الضرورة القصوى

5- يجب ان تكون اول 1500 متر من السباق ارضا مسطحة تماما

5-3-2- العلامات :

يجب انيحدد مسار السباق بطريقة واضحة تماما وذلك بوضع اعلام بيضاء على اليمين واخرى حمراء على اليسار في

اماكن واضحة حتى يتسنى للعدائين رؤيتها من على بعد 125 متر على الاقل. (سعد الدين البشرنوبي، 1998، ص.99)

5-3-3- المسافات :

- مسافات السباق بالنسبة للكبار يجب ألا تقل عن 7 كلم ولا تزيد عن 14 كلم
- بالنسبة للناشئين يجب أن لا تقل مسافة السباق عن 5 كلم ولا تزيد عن 10 كلم
- بالنسبة للنساء يجب أن لا تقل المسافة عن 2 كلم ولا تزيد عن 5 كلم
- أما بالنسبة لسباقات بطولة العالم للعدو الريفي فيجب أن تكون المسافة على النحو التالي:
- سباقات العدو الطويل رجال (12 كلم) فردي.
- سباقات العدو الطويل نساء (8 كلم) فردي وفرق.
- سباقات العدو للشباب فتيان (8 كلم) فردي وفرق.
- سباقات العدو للشباب فتيات (6 كلم) فردي وفرق.

5-3-4- المتنافسون

المنافسات في البطولات المحلية والاقليمية متاحة للأفراد والفرق على حد سواء. الا ان الاشتراك في المنافسات الدولية مقصور على الفرق فقط وقد حدد الاتحاد الدولي عدد كل فريق بما لا يقل عن 6 عدائين ولا يزيد عن 12 عداء واما فرق السيدات والناشئات فلا تقل عن 4 عداءات ولا تزيد عن 8 عداءات وخلال السباق لا يسمح بالتوقف ولا تناول مشروب ولا مأكولات. (سعد الدين البشرنوبي، ص.101)

5-3-5- بداية السباق

تعطى اشارة الاستعداد قبل 5 دقائق من الوقت الرسمي لبدا السباق و اشارة البداية غالبا ماتكون طلقة مسدس ويتراص العدائون خلف خط البداية ويقف لاعبو الفريق الواحد خلف خط بداية كل مرحلة من مراحل السباق ويكون بدا سباقهم عند وصول اللاعب الذى قبله الى خط بداية المرحلة التالية

بوصول معتمدة في سباقات الماراثون واختراق الضاحية. (سعد الدين البشرنوبي، ص.106)

5-3-6- كيف يتم معرفة الفائز

الفائز هو اول من يصل الى خط النهاية. وفي حالة تنافس الفرق يحسب ترتيب اللاعبين عن كل مرحلة ثم يجمع ترتيب اللاعبين في الفريق الواحد والفريق الفائز هو الفريق الحاصل على اقل مجموع وفي حالة تساوى فريقين في عدد النقاط يكون الفريق الفائز هو الذى كان اخر عداء له اسرع من عداء الفريق المنافس. (سعد الدين البشرنوبي، ص.106)

5-3-7- التحكيم

يحكم السباق عدد من المحكمين منهم من هو مختص بالوقت بدقة واخر مسؤول عن اعطاء اشارة البداية كما يوجد محكم خاص عند كل نقطة من نقاط السباق كم يوجد حكم على علم ودراية بقواعد وقوانين السباق يتم اللجوء اليه.

6- الدراسات السابقة :

1- الدراسة الأولى : بن عادل محمد قسنطينة ماستر 2015/2014.

موضوع الدراسة : أهمية الاعداد البدني العام في التخفيف من الاصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم لصنف أكابر.

هدف الدراسة :

- دور الاسس العلمية للإعداد البدني العام في التخفيف من الاصابات الرياضية.
- أهمية مكونات برامج الإعداد البدني العام ودورها في التخفيف من الاصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم.
- أهمية اختبار فترة الاعداد البدني العام ودورها في التخفيف من الاصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم أكابر.

منهج الدراسة: الوصف التحليلي.

مجتمع الدراسة: أندية رابطة الجهوية الأول "باتنة" لكرة القدم وعددها 16 فريق.

عينة الدراسة: فريق شباب باتنة بلدية عين تاعروت، وفاق سيدي عيسى، أولمي المسيلة، مولدية المسيلة، مولدية بوسعادة.

أدوات الدراسة:

- الاستبيان.

- برنامج الدراسة الاحصائية.

نتائج الدراسة:

- يلعب الاعداد البدني العام دور كبير في التخفيف من الإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم.

2- الدراسة الثانية: عطاب براهيم جامعة الجزائر ماستر 2014/2013.

موضوع الدراسة : تأثير التدريب البدني العام في الرفع من بعض القدرات البدنية و المهارة لدى لاعبي كرة القدم.

هدف الدراسة :

- معرفة مدى أهمية التحضير البدني العام في كرة القدم الجزائرية.
- إبراز طريقة التدريب العلمي الجيد في الرفع من بعض الصفات البدنية والمهارة الاساسية في كرة القدم لدى لاعبي صنف الاواسط الجهوي الثاني وسط.

منهج الدراسة: أعتمد الباحث على المنهج التجريبي.

مجتمع الدراسة: ثلاث نوادي لكرة القدم.

عينة الدراسة: لاعبو شباب نادي العطاف (24) لاعب صنف 18 سنة.

أدوات الدراسة:

- طريقة التحليل البيليو غراف.

- الوسائل الميدانية التطبيقية.

- الاختبارات البدنية (الحجل على ساق واحدة، الوثب العريض من الثبات، ركض 30 م بالكرة اختبار ضرب الكرة

بالجدار).

النتائج الدراسة:

- من خلال البحث أن الاعداد البدني يهدف الى تنمية القدرات البدنية، القوة، السرعة المميزة بالقوة، المطاولة، الرشاقة، المرونة...
- الاعتماد على الاسس العلمية في عمليات التدريب الرياضي لايلغي دور الخبرة بل أنها تتكامل معا في العمل الى تحقيق الأهداف.
- إن عملية التخطيط و التطبيق في التدريب لاغني عن الاخر في التدريب الرياضي.

3- الدراسة الثالثة: بن شتيوي عبد الرزاق جامعة الجزائر ماستر 2010/2009.

- موضوع الدراسة : اثر التحضير البدني العام والخاص في تثبيت وإتقان مهارة السحق في الكرة الطائرة.
- هدف الدراسة :
- التعرف على أهمية التحضير البدني لدى لاعبي الكرة الطائرة
- التعرف على درجة إتقان وتثبيت مهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة وعلاقتها بالتحضير البدني.
- إبراز دور التحضير البدني (العام والخاص) في تثبيت مهارة السحق في الكرة الطائرة.
- منهج الدراسة: المنهج المتبع هو المنهج الوصفي .
- عينة الدراسة: فريق المجمع الرياضي البترولي للكرة الطائرة والبالغ عددهم 20 لاعب والذين تتراوح أعمارهم ما بين 17-19 سنة.
- أدوات الدراسة:
- الاختبارات البدنية و المهارية.
- الوسائل البدغوجية.
- نتائج الدراسة:
- وجود علاقة ارتباطيه موجبة بين مهارة السحق والسرعة.
- وجود علاقة ارتباطيه موجبة بين كل من السحق بأنواعه والقدرات البدنية وهي دالة إحصائيا إلا في حالة السحق القطري على المنطقة 2 مع الوثب فكانت غير دالة إحصائية.

4- الدراسة الرابعة : عزة عامر جامعة المسيلة ماستر 2007/2006.

- موضوع الدراسة : فعالية الاعداد البدني على أداء لاعبي كرة القدم خلال مرحلة المنافسة
- هدف الدراسة :
- تهدف الدراسة إلى إبراز العلاقة الموجودة بين الاعداد البدني وأداء اللاعبين من خلال توضيح أهمية التحضير البدني في تنمية الصفات البدنية والمهارية وتحسين الأداء لدى اللاعبين خلال مرحلة المنافسة.
- منهج الدراسة: المنهج المتبع هو المنهج الوصفي.
- مجتمع الدراسة: مدربي كرة القدم لولاية المسيلة.
- عينة الدراسة: عينة عشوائية شملت 30 مدرب لأندية ولاية المسيلة.
- أدوات الدراسة:
- استمارة استبيان .
- نتائج الدراسة:
- الاعداد البدني له أهمية كبيرة في تنمية الصفات البدنية و المهارية من خلال زيادة فعالية الاعداد البدني مع التحكم في الحمولة المناسبة للتدريب، دون إهمال الجانب التقني والتكتيكي، وهذا ما يبين أن الفرضيات المقترحة لهذا البحث قد تحققت.

التعليق على الدراسات السابقة :

- بعد اطلاع الطالب الباحث و عرضه للدراسات السابقة يهدف إلى التعرف على الجوانب النظرية والإجراءات العلمية لكل دراسة وذلك بهدف الحصول على الدعم المعلومات من هذه الدراسات والتي بدورها تساعد الباحث في تحديد الإجراءات العلمية للدراسة الحالية على أسس علمية سلمية .
- من خلال ما قام به الباحث من استطلاع لنتائج وتقارير الأبحاث السابقة، تمكن من استخلاص أهم الدراسات المرتبطة بموضوع الدراسة والتي تم الاستعانة بها.
- الدراسات السابقة التي استعان بها الباحث كانت قد صدرت في الفترات الزمنية من(2006-2007) حتى (2014-2015) وهذا ما يثبت حداثة تلك الدراسات، والتي كان معظمها يرتبط بانعكاس الاعداد البدني العام - الاطروحة التي تناولتها كانت عبارة عن دراسات غير مباشرة حيث انها اختلفت مع دراستنا من ناحية نوع النشاط الرياضي الممارس، وكذا الجانب البدني .
- اشتركت معها في بعض الجوانب البدنية مع إحدى الدراسات .

- تشابهت كلها في استخدام المنهج الوصفي إلا الدراسة الثانية التي استخدم فيها المنهج التجريبي .
- اختلفت دراستنا من حيث النتائج التي أسفرت على انعكاس سباقات العدو الريفي على الاعداد العام .
- اختلفت دراستنا في توظيف المتغيرات حيث اعتمدنا على سباق العدو الريفي كمتغير مستقل و الاعداد العام كمتغير تابع.



الفصل الثالث

الإجراءات الميدانية للدراسة

1- الكلمات الدالة للدراسة :

يقول سعد الله الطاهر: "لعل أكبر الصعوبات التي يعاني منها الباحثون في مبادئ العلوم الإنسانية عموميّات لغتها". (سعد الله الطاهر، 1999م، ص.29)

- العدو: هو الجرى بأقصى سرعة، بحيث يتحرك المتسابق بخطوات متتابعة سريعة ضمن حارة مخصصة له في المضمار. (إبراهيم سالم السكار و آخرون، 1998م، ص.07)

- العدو الريفي: أو (سباقات اختراق الضاحية) هو سباق يجري على طريق ويكون على الأرض العراء مثل الريف الفسيح والحقول والمروج والمراعي، وتشتمل الطريق على نسبة من الأراضي المحروثة. (سعد الدين الشرنوبي، عبد المنعم هريدي، 1998م، ص.20)

- التعريف الاجرائي: هو سباق ينظم في الارضي المفتوحة وخاصة في المناطق الريفية حيث يخترق المتنافسون الحقول والغابات، ويكون مسار السباق محدد بعلامات ظاهرة لمساعدة المتسابقين كما يجب تجنب تقاطع الطرق بقدر الإمكان. - الاعداد العام: هو تنمية الصفات البدنية والتي تعتبر الأساس لجميع الفعاليات والنشطة الرياضية بصفة عامة ولقد قام علماء التربية والرياضة "سيمينوف، ماتفيت و زار وسكي" بتصنيف الصفات البدنية كما يلي: القوة، السرعة، التحمل، المرونة، الرشاقة. (قسي محمد، 1988م، ص.18)

- التعريف الاجرائي: هي مجموعة الإجراءات والتمرينات، والطرق التدريبية التي ينتهجها المدرب ويتدرب عليها اللاعب ليصل إلى قمة لياقته البدنية وبدونها لا يستطيع اللاعب أن يقوم بالأداء المهاري والخططي المطلوب منه وفقا لمتطلبات اللعبة ويهدف الإعداد البدني على تطوير الصفات البدنية من قوة، سرعة، تحمل ومرونة ورشاقة.

- المضمار: هو عبارة عن مستطيل يوجد في طرفيه نصف دائرة قطر كل منها هو عرض هذا قريبا من البيضاوي يحيط بالميدان الذي تتم فيه سباقات الوثب و القفز والرمي. (سعد الدين الشرنوبي، عبد المنعم هريدي، ص.23)

- التعريف الاجرائي: هي الارضية التي تجرى عليها منافسات الركض، وتكون داخل ملاعب مخصصة لمثل هذه المنافسات، وهي مجموعة من الحارة محددة بخطوط يبلغ عرض كل حارة 122سم بحيث لا يتسبب أى من المتسابقين في عرقلة الآخرين.

- العداء لغة: الشديد العدو والجري الجيد. (المنجد في اللغة والأعلام، 1998م، ص.492)
- اصطلاحاً: هو الشخص الذي لديه القدرة البدنية وقوة التحمل ضمن اختصاصات معينة. (سعد الدين الشرنوبى، عبد المنعم هريدى، ص.28)
- الاجرائى: هو الفرد رياضي الذي لهوا القدرة والتحمل على الجري بسرعة وقطع المسافة المحددة خلال اقصر زمن ممكن.

الإشكالية:

تعد ألعاب القوى عروس الألعاب الأولمبية واللعبة التي تتعدد فيها المنافسات بشكل كبير حيث تجلب المشاهدين لما فيها من آثار تبرز إمكانيات الفرد والجماعة في التنافس وتحتل ألعاب القوى مكانة هامة في جدول الاوسمة حيث يبلغ رصيدها أعلى من جميع الفعاليات الرياضية الأخرى لذي فأن لها الدور الكبير في تسلسل الدول في النتيجة العامة خلال الدورات الأولمبية والقارية و الإقليمية. (ريسان خريط مجيد، 2002، ص.05)

كما اننا نجد من بين منافسات العاب القوى سباقات الركض التي تختلف مسافاتهما بين القصير و المتوسطة وكذا الطويلة حيث ويعتبر ركض الضاحية أو العدو الريفي نوعاً مستقلا من أنواع المنافسات بما فيها على النطاق الدولي وينتشر في الكثير من الدول العالم، ويجرى ركض الضاحية في الحدائق و ضواحي المدن، وفي الهواء الطلق ولذلك يعتبر أفضل وسيلة للنهوض بالتحمل العام لدى العدائين وتحسين حالتهم الصحية ،وركض الضاحية نوع من انواع ألعاب القوى. (ريسان خريط مجيد، ص. 75)

فلقد بذلت مجهودات كبيرة في مجال التدريب الرياضي من أجل تحقيق وتطوير جميع هذه الجوانب و المتعلقة بالعملية التدريبية والتي تخص جهود المختصين و المدربين وكذلك اللاعبين انفسهم ، وتطلب البحث عن وسائل و اساليب لتجاوز مختلف المشكلات ، وخاصة عملية التحضير البدني ، فلهذا تهدف عملية التدريب الرياضي أساسا الى محاولة الوصول بالفرد الرياضي الى أعلى مستوى من الاداء وتحقيق هذا الهدف يرتبط ارتباطا وثيقا بتربية هذا الفرد وصولا لمستويات العليا. (مهند حسين البشتاوي، 2010، ص. 26)

ويعتبر الاعداد البدني من اهم العمليات الموجهة لتحسين القدرات البدنية العامة و الخاصة ورفع كفاءة اجهزة الجسم الوظيفية وتكامل أدائها ،حيث تؤدي تدريبات الاعداد البدني على مدار السنة و التي تدخل ضمن محتويات البرنامج التدريبية بشكل أساسي من خلال وحدات التدريب . (أمر الله احمد، البساطي 1995، ص.74) كما تتضمن تنمية وتطوير عناصر اللياقة البدنية الأساسية لعدائي سباقات المضمار فمن غير هذه الصفات لا يمكن في أي حال من الاحول ان يتماشى العداء مع متطلبات للعبة (tealmaue, one1991, p.53) ولهذا تعتبر صفة التحمل أهم عنصر في الاعداد البدني العام والتي هي مقدرة الفرد الرياضي على الاستمرار في الاداء بفاعلية دون الهبوط في كفاءته البدنية. (مفتي ابراهيم حماد، سنة 2001، ص 147)

ويرى ماتيفيف بأن التحمل هو القدرة على مقاومة التعب لأي نشاط لأطول فترة زمنية ممكنة (محمود عوض فيصل ياسين الشاطري، 1992، ص.186)

حيث تشير العديد من الدراسات منها دراسة "عامر محمد سعيد عبد الرحمان حول أثر استخدام المطاولة الهوائية بطريقتي الفترتي منخفض الشدة والمستمر في عدد من المتغيرات الوظيفية في عدو 800 متر الى رفع الكفاءة الهوائية للعداء لاسيما عدائي المسافات النصف طويلة التي تنعكس عليهم بتحسين المطاولة الهوائية كنتيجة للمشاركة في سباقات العدو الريفي حيث يمكن للمدربين استخدام هذ النوع من المنافسات لتطوير المطاولة الهوائية لدى عدائي مسافة 800 متر لإمكانية

انجاز مقادير كبيرة من العمل البدني وتكيف الأجهزة الوظيفية مع مستوى الحالة التدريبية".
ولهذا فإن التدريب الرياضي البدني المبني على أسس علمية له دور فعال في تقدم مستوى الرياضيين ويعتبر الأهم من بين مكونات المستوى العالي لمسابقي المضمار ، ومن خلال إطلاعنا على الدراسات التي أجريت في هذا المجال على العديد من النوادي الرياضية لألعاب القوى وجدنا نقصا في ذلك وبالتالي فعلى القائم على العملية التدريبية أن يهتم بالإعداد البدني العام.

ونحن في دراستنا هذه نريد معرفة مدى انعكاس الاشتراك في منافسات العدو الريفي على الاعداد البدني العام لدى عدائي سباقات المضمار.

التساؤل العام:

– هل لسباقات العدو الريفي انعكاس على الاعداد البدني العام لعدائي المضمار؟

التساؤلات الجزئية:

– هل لسباقات العدو الريفي انعكاس ايجابي على الاعداد البدني العام لعدائي المضمار؟

– هل لسباقات العدو الريفي انعكاس سلبي على الاعداد البدني العام لعدائي المضمار؟

3- أهداف الدراسة:

ومن خلال هذه الدراسة نهدف إلى:

- التعرف على الانعكاسات التي تولدها الاشتراك في منافسات العدو الريفي.
- معرفة مدى الانعكاس الايجابي لسباقات العدو الريفي على تحضير البدني العام بالنسبة لعدائي المضمار.
- إبراز دور التحضير البدني العام الجيد في تطوير الصفات البدنية الاساسية لعدائي المضمار.

4- أهمية الدراسة :

- طبيعة الموضوع الذي يمثل جانبا مهما من جوانب ألعاب القوى.
- مكانة وقيمة الاعداد البدني العام لعدائي المضمار.
- استغلال منافسات العدو الريفي كوسيلة لتطوير الرياضي عموما وألعاب القوى خصوصا.
- استخدام منافسات العدو الريفي لنهوض بصفة التحمل العام.
- الاعتماد على سباقات العدو الريفي و أهميته لتطوير القدرات الهوائية لعدائي المضمار.
- الحاجة إلى البحوث التي تتناول مثل هذه الموضوعات.
- يعد تكملة وإثراء لبحوث سبقت تهتم بهذا الجانب المهم.
- جذب انتباه المدربين الى مدى أهمية الاشتراك في مثل هذه المنافسات.

5- فرضيات الدراسة:

تقول جازية كيران بأن الفرض هو "عبارة عن اقتراح أو فكرة لاحظ الباحث فيها شيئا بارزا أثار اهتمامه و انتباهه يصلح كتفسير لما شاهده من ظواهر". (جازية كيران 2008، ص.30)

ونحن في دراستنا هذه ومن خلال خلفيتنا النظرية نستطيع وضع الفروض التالية والانطلاق في العمل على أساسها، وهي:

الفرضية العامة:

- لسباقات العدو الريفي انعكاس على التحضير البدني العام لعدائي المضمار.

الفرضيات الجزئية:

- الفرضية الجزئية الاولى: لسباقات العدو الريفي انعكاس ايجابي على التحضير البدني العام لعدائي المضمار.
- الفرضية الجزئية الثانية: لسباقات العدو الريفي انعكاس سلبي على التحضير البدني العام لعدائي المضمار.



الفصل الثاني

الإطار العام للدراسة

1- الدراسة الاستطلاعية:

إن الدراسة الاستطلاعية هي تجربة صغيرة استطلاعية لاختبار مدى صحة التجربة الرئيسية ، فنحدد مجتمع الدراسة الأصلي، ومفرداته أو نوعية الاختيار ، وعينة صغيرة من هذا المجتمع لتجرى عليها التجربة. (وجهه محجوب ، سنة 1993، ص. 253)

كما أنها لا تختلف الدراسة الاستطلاعية في جوهرها عن الدراسات المسحية الوصفية، إلا في أغراضها، وذلك لأنه لا تزال الكثير من الميادين السلوكية والاجتماعية الجديدة، مما يشكل صعوبة في التعرف على المشكلات الجديدة بالبحث، حتى إذا أحس بالرغبة في بحث مشكلة ما أو ظاهرة معينة فإنه قد يجد صعوبة في صياغتها صياغة علمية دقيقة، أو في تحديد الفروض التي تساعد على الاتجاه مباشرة إلى الحقائق العملية والبيانات التي تنبغي له أن يبحث عنها، ومن هنا أصبح إجراء الدراسات الاستطلاعية أمراً ضرورياً يلجأ إليه كثير من الباحثين. (محمد زيان عمر، 1983، ص ص. 130، 131)

حيث يقوم الباحث بأداء دراسة استطلاعية تتعلق بموضوع البحث الذي يقترح إجراءه، وهدف الدراسة الاستطلاعية هو تعميق المعرفة بالموضوع المقترح للبحث سواء من الناحية النظرية أو التطبيقية، وتجميع ملاحظات ومشاهدات عن جميع الظواهر الخاصة للبحث، وكذا التعرف على أهمية البحث وتحديد فروضه. (ناصر ثابت ، 1984، ص. 47)

إن الخطوة الأولى التي قمنا بها في بحثنا هي الدراسة الاستطلاعية التي لها أهمية كبيرة، حيث يعتبر القاعدة التي يبنى عليها الباحث تصورات الأولوية حول دراسته وميدان تطبيقها، وكذلك تفسير النواحي الخاضعة للدراسة، من الممارسة الميدانية المهنية للطالب.

ولقد تم الاتصال بإدارات فرق ألعاب القوة شببية سيدي حملة لألعاب القوى من أجل أخذ معلومات من الاعبين بهدف استطلاعي للتعرف عن دور العدو الريفي في الأعداد البدني العام لعدائي المضمار. واشتملت دراستنا على الخطوات التالية:

- 1- بناء أسئلة الاستبيان المناسبة للتنبؤ بإسهام العدو الريفي في عملية الأعداد البدني العام لعدائي المضمار .
- 2- الحصول على الموافقة من الإدارة للقيام بهذه الدراسة.
- 3- الحصول على الإذن من إدارة النادي للقيام بهذه الدراسة وكان الهدف من الدراسة:
- 4- معرفة الصعوبات والمشاكل التي تواجه الباحث منها.
- 5- معرفة مدى صعوبة أو سهولة الدراسة.
- 6- معرفة الوقت المستغرق عند تنفيذ الدراسة.
- 7- معرفة مدى ملائمة الاختيار لمستوى عينة البحث.

8- التأكد من مدى تنفيذ الدراسة و ملاءمتها .

2- المجال المكاني والزمني:

- المجال المكاني:

أجري البحث الميداني بولاية المسيلة على نادي ألعاب القوى:

- شبيبة سيدي حملة بلدية مسيف(ولاية المسيلة).

- المجال الزمني:

انقسم المجال الزمني الذي قمنا فيه بهذه الدراسة إلى قسمين:

- مجال خاص بالجانب النظري ويمتد من 18 ديسمبر 2016 إلى غاية 17 جانفي 2017

- أما المجال الخاص بالجانب الميداني فيمتد من مارس إلى غاية أبريل 2017.

وتاريخ تسليم الاستبيان الخاص باللاعبين إلى النادي المعني كان يوم 13 مارس 2017، وتم استرجاعها بتاريخ 16

مارس 2017، وقد تمت عملية فرز النتائج وتحليلها ابتداء من 03 أبريل 2017.

3- المنهج المستخدم:

إن المنهج هو طريقة التي تساعد في البحث، ولا يستطيع الباحث العلمي الاستغناء عنه بدون المنهج، ويكون البحث مجرد تجميع للمعلومات لا علاقة له بالواقع العلمي، ويختلف المنهج من دراسة إلى أخرى على حسب طبيعة ومشكلة موضوع البحث.

ومما لا شك فيه أن أي منجز علمي يطمح إلى الاتصاف بصفة علمية يجد نفسه مطالبا بوضع خطة أو طريقة أو منهج يحدد من خلاله الخطوات التي تتبعها في الوصول إلى النتائج التي حققها، ومن دون ذلك يعد هذا المنجز عملا يتصف بالنشاز وعدم الدقة، وتبعاً لاختلاف الباحثين وقدراتهم وإمكاناتهم واستناداً إلى كتب المنهجية فإن المنهج الوصفي هو الأكثر كفاءة في الكشف عن حقيقة الظاهرة، وإبراز حقائقها، وباعتباره دراسة الوقائع السائدة المرتبطة بظاهرة أو موقف معين أو مجموعة من الأفراد أو مجموعة من الأحداث أو مجموعة معينة من الأوضاع. (حسين عبد المجيد رشوان ،

2003، ص. 66)

وتماشياً مع أهداف وطبيعة موضوع الدراسة، فقد اعتمدنا على تطبيق المنهج الوصفي من خلال محاولة التعرف على

مدى انعكاس الاشتراك في منافسات العدو الريفي على الاعداد البدني العام لدى عدائي سباقات المضمار.

4-مجتمع وعينة الدراسة:

- مجتمع الدراسة:

هو تلك المجموعة الأصلية التي تأخذ من العينة، ويطلق على المجتمع الإحصائي اسم العلم، ويمكن تحديده على أنه كل الأشياء التي تمتلك الخصائص أو السمات القابلة للملاحظة والقياس والتحليل الإحصائي. ولذا فقد اعتمدنا في بحثنا هذا وارتأينا أن يكون مجتمع البحث خاص بنوادي ألعاب القوى (المسيلة) التي بلغ عددها 08 نوادي.

- عينة البحث وكيفية اختيارها:

باعتبار العينة هي حجر الزاوية في أي دراسة ميدانية، تستند على الاستبيان كمقوم أساسي أن مفهومها يجلو على النحو الآتي: "العينة هي جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية، وهي تعتبر جزء من الكل، بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة لمجتمع البحث، وفي النموذج الأول الذي يعتمد عليه الباحث لإنجاز العمل الميداني وبالنسبة لعلم النفس وعلوم التربية البدنية والرياضية، تكون في أشخاص والعينة هي المجموعة الفرعية من عناصر مجتمع بحث معين". (رشيد زرواتي الاجتماعية، 2007م، ص. 334)

وفي بحثنا هذا شملت جزءا من مجتمع الدراسة لنادي ألعاب القوى ، وقد تم اختيار عينة البحث بطريقة قصدية اي

عمدية

- العينة القصدية: وهي التي يتم اختيارها بناء على حكم شخصي أو تقدير ذاتي بهدف التخلص من المتغيرات الدخيلة لإلغاء مصادر التعريف المتوقعة لكن لا بد من الوقوع في التحريف الناتج إما بسبب التحيز الشخصي او بسبب الجهل في بعض صفات المجتمع بخاصة وجود ارتباط غير مكتشف بين طريقة المعاينة او المتغير الذي يسعى الباحث لدراسة مثل اختيار مجموعة متخصصة في الإعلام و أخذ رأيهم حول إعلام واعتبارها رأيهم هو الرأي العام. (فريد كامل ابو زيد وآخرون، 2006، ص. 21)

واشتملت العينة على 20 عداء من نادي شبيبة سيدي حملة، لإيجاد فرص متكافئة لكل من الاعبين للإجابة على التساؤلات، وتم استرجاع كل هاته الأخيرة:

- من عند عدائي شبيبة سيدي حملة (مسيف).

5- ضبط متغيرات الدراسة:

استنادا لفرضيات البحث تبين لنا أن هناك متغيرين اثنين أحدهما مستقل والآخر تابع، وهما كالتالي:

- المتغير المستقل:

هو عبارة عن المتغير الذي يفترض الباحث أنه السبب أو أحد الأسباب لنتيجة معينة، ودراسته قد تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر. حيث كان المتغير المستقل في دراستنا هو "سباقات العدو الريفي".

- المتغير التابع:

هو متغير يؤثر فيه المتغير المستقل، وهو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى، حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر على المتغير التابع. (محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب، 1999، ص. 219)

وكان المتغير التابع في دراستنا هو "الاعداد العام لعدائي المضمار".

6- الأدوات والتقنيات المستعملة في البحث:

لإضفاء الموضوعية والدقة اللازمة لأي دراسة علمية لا بد من استعمال بعض الأدوات العلمية والوسائل التقنية التي بواسطتها يصل الباحث إلى كشف النقاب على الظاهرة محل الاهتمام بالدراسة، وقد استخدمنا في دراستنا هذه أداة من أدوات البحث ألا وهو الاستبيان.

ويعرف الاستبيان بأنه أداة من أدوات الحصول على الحقائق والبيانات والمعلومات، فيتم جمع هذه البيانات من خلال وضع استمارة الأسئلة، ومن بين مزايا هذه الطريقة أنها اقتصاد في الجهد والوقت، كما أنها تسهم في الحصول على بيانات من العينات في أقل وقت وتوفير شروط التقنين من صدق وثبات وموضوعية. (حسين أحمد الشافعي، 1996، ص 203، 205)

وقد اعتمدنا في بحثنا على استمارة الاستبيان الموجهة إلى اللاعبين، وكانت طريقة طرح هذه الأسئلة بأسلوب بسيط يتسنى فهمه بسهولة ووضوح، وكذلك باعتباره مناسب للاعبين، والأسئلة هي استجابة للفرضيات، فكل سؤال طرح له علاقة بالفرضيات.

7- نوع الأسئلة: تم الاعتماد على الأسئلة التالية:

- الأسئلة المغلقة: هي الأسئلة التي يحدد فيها الباحث إجاباته مسبقا وغالبا ما تكون بنعم أو لا.

- إجراءات التطبيق الميداني:

بعد أخذ الموافقة من طرف المشرف ولجنة التحكيم قمنا بطباعة الاستمارة الموجهة للاعبين، حيث توجهنا بتاريخ 13 مارس 2017 إلى نادي شبيبة سيدي حملة ألعاب القوى مسيف، حيث سلمناهم استمارة الاستبيان قصد الإجابة عليها، كما أننا قمنا بشرح بعض الأسئلة التي وجدوا فيها غموضا، وساعدنا هم على الإجابة والسماح لهم بالوقت الكافي لها،

وبعد هذه الزيارات التقينا بالمشرف لاستشارته في طريقة تحليل ومناقشة هذه النتائج لنادي ، وقمنا بالتحليل يوم 06 أفريل 2017.

8- الطريقة الإحصائية:

بعد جمع الاستمارات الخاصة باللاعبين قمنا بتفريغ وفرز البيانات وتمت هذه العملية بحساب عدد التكرارات للأجوبة على كل سؤال، وبعدها تم حساب النسب المئوية بالطريقة الثلاثية التالي:

$$س \longrightarrow 100\%$$

$$ع \longrightarrow x$$

$$ومنه: x = 100 \times \frac{ع}{س}$$

س: عدد أفراد العينة.

ع: عدد الإجابات (التكرارات)

X: النسبة المئوية.



الفصل الرابع

عرض النتائج و تفسيرها و مناقشتها

السؤال الاول:

هل يساعدك العدو الريفي في أن تكون مهيبًا بدنيا خلال الفترة الاعدادية لسباقات المضمار ؟

الغرض من السؤال :

معرفة مدى مساهمة العدو الريفي في تهيئة العداء بدنيا خلال الفترة الاعدادية لسباقات المضمار.

الجدول رقم 01: يمثل مساهمة العدو الريفي في التهيئة البدنية خلال الفترة الاعدادية لسباقات المضمار .

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	20	100%
لا	00	00%
المجموع	20	100%

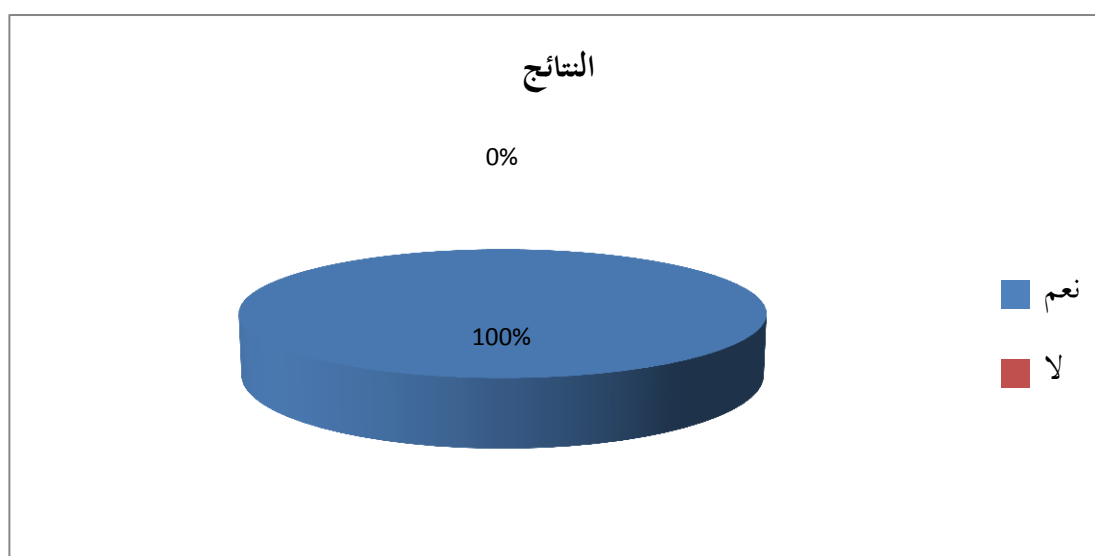
تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول (01) نجد أن 20 عداء من مجموعة العينة أجابوا بنعم أي بنسبة 100% يرون بأن العدو الريفي يساعدهم في التهيئة البدنية خلال فترة الاعداد العام لسباقات المضمار.

الاستنتاج:

نستنتج من خلال ما سبق أن العدو الريفي يساعد في التهيئة البدنية خلال الفترة الاعدادية لسباقات المضمار وهذا يدل على ايجابية العدو الريفي في التهيئة البدنية .

الشكل البياني رقم (01): يمثل نسبة التهيئة البدنية خلال الفترة الاعدادية لسباقات المضمار.



السؤال الثاني:

هل يساعدك العدو الريفي على تنمية الصفات البدنية المطلوبة خلال المرحلة الاعدادية لسباقات المضمار؟

الغرض من السؤال :

معرفة مدى مساهمة العدو الريفي على تنمية الصفات البدنية المطلوبة خلال المرحلة الاعدادية لسباقات المضمار. **الجدول رقم (02)** يمثل مساهمة العدو الريفي في تنمية الصفات البدنية المطلوبة خلال مرحلة الاعداد العام لسباقات المضمار.

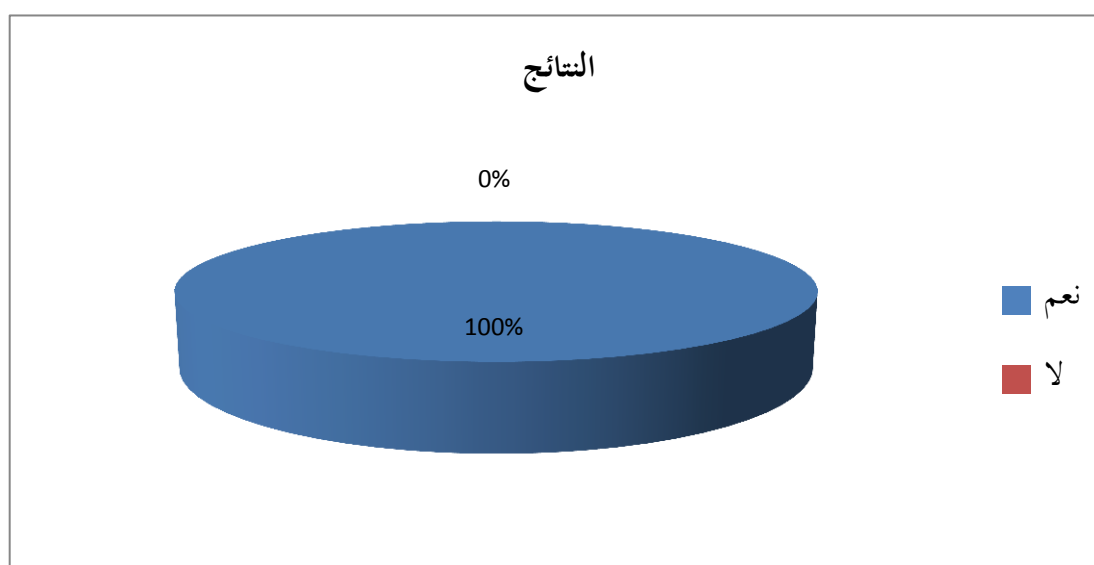
الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	20	%100
لا	00	00
المجموع	20	%100

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول (02) نجد أن 20 عداء من مجموعة العينة أجابوا بنعم أي بنسبة 100 % بحيث يرون بأن العدو الريفي يساعدهم على تنمية الصفات البدنية المطلوبة خلال المرحلة الاعدادية.

الاستنتاج: نستنتج من خلال ما سبق بأن العدو الريفي يساعد عدائي المضمار على تنمية الصفات البدنية المطلوبة خلال المرحلة الاعدادية وهذا يدل على ايجابية الاشتراك في سباقات العدو الريفي.

الشكل البياني رقم (02): يوضح مساهمة العدو الريفي في تنمية الصفات البدنية المطلوبة خلال المرحلة الاعدادية لسباقات المضمار.



السؤال الثالث:

هل اشتراكك في سباقات العدو الريفي يقلص من فترات الاعداد العام لسباقات المضمار ؟

الغرض من السؤال:

معرفة مدى أهمية الاشتراك في سباقات العدو الريفي وتقليصه من فترات الاعداد العام لسباقات المضمار .

الجدول رقم(03): يمثل مدى الاشتراك في سباقات العدو الريفي وتقليصه من فترات الاعداد العام لسباقات المضمار.

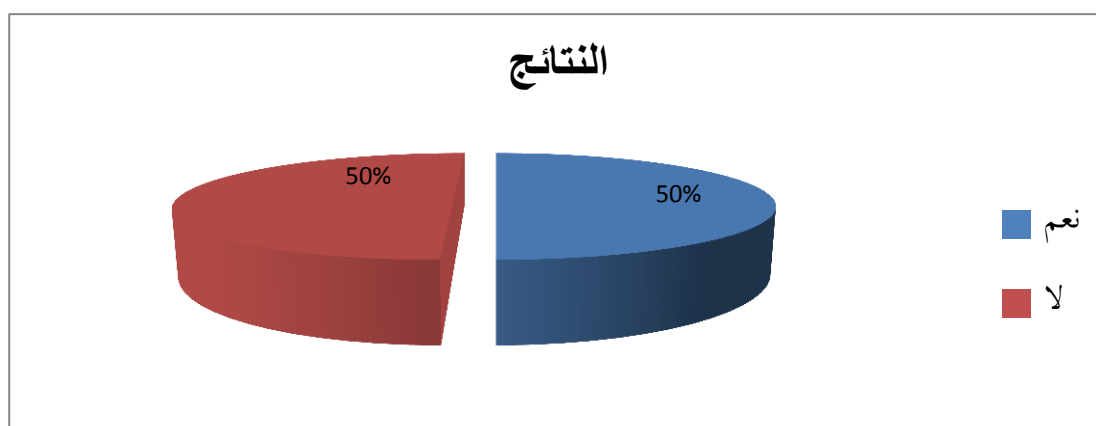
الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	10	50%
لا	10	50%
المجموع	20	100%

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول (03) نجد ان 10 عدائين أجابوا بنعم أي بنسبة 50% يرون بأن الاشتراك في سباقات العدو الريفي يقلص من فترات الاعداد العام لسباقات المضمار، بينما نجد 10 عدائين من مجموعة العينة أجابوا بلا أي بنسبة 50% من العدائين يرون بأن الاشتراك في سباقات العدو الريفي لا يساهم في التقليص من الفترات الاعدادية لسباقات المضمار.

الاستنتاج: نستنتج مما سبق أن هناك تضارب في أهمية الاشتراك في سباقات العدو الريفي وتقليصه من الفترات الاعدادية لسباقات المضمار.

الشكل البياني رقم(03): يوضح مدى أهمية الاشتراك في سباقات العدو الريفي وتقليصه من الفترات الاعدادية.



السؤال الرابع :

هل لقلة الاشتراك في سباقات العدو الريفي تزيد من فترات الاعداد العام لسباقات المضمار؟

الغرض من السؤال:

معرفة مدى اثر قلة الاشتراك في سباقات العدو الريفي في الزيادة من فترات الاعداد العام لسباقات المضمار.

الجدول رقم(04): يمثل مدى اثر قلة الاشتراك في سباقات العدو الريفي في الزيادة من فترات الاعداد العام لسباقات المضمار.

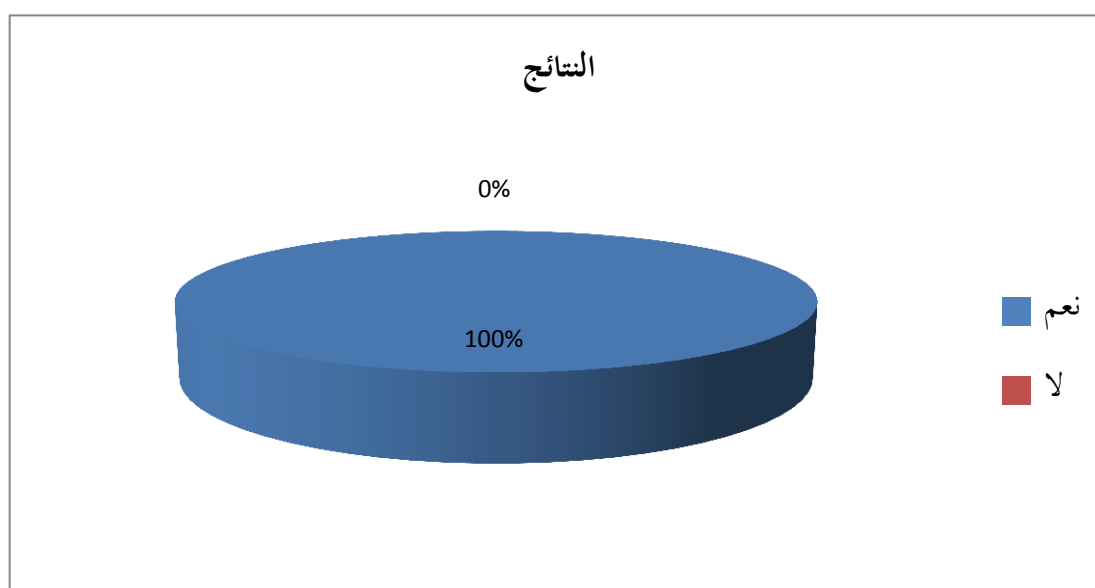
الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	20	%100
لا	00	%00
المجموع	20	%100

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول(04) نجد أن 20 عداء من مجموع العينة أجابوا بنعم أي بنسبة 100 % حيث يرون بأن لقلة الاشتراك في سباقات العدو الريفي تزيد من فترات الاعداد العام للمضمار.

الاستنتاج : من خلال المعطيات السابقة نستنتج بأن كل العدائين يرون بأن زيادة فترات الاعداد العام لسباقات المضمار نتيجة لعدم الاشتراك في سباقات العدو الريفي وأن الاشتراك يقلص من فترة الاعداد العام وبشكل كبير.

الشكل البياني رقم (04): يوضح مدى قلة الاشتراك في سباقات العدو الريفي أثر في الزيادة من فترات الاعداد العام.



السؤال الخامس:

هل العدو الريفي يمكنك من الركض على المضمار بدقة ؟

الغرض من السؤال :

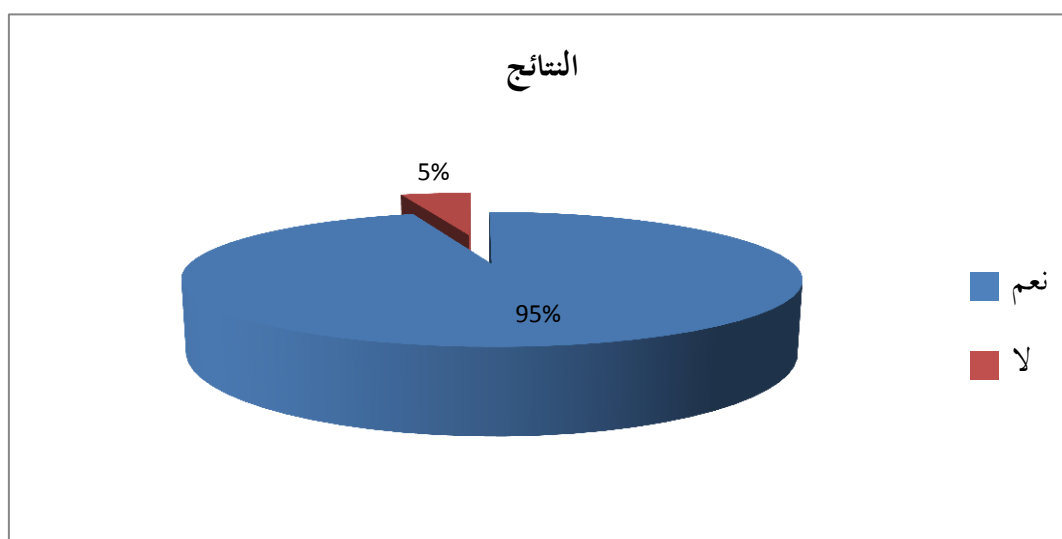
معرفة مدى مساهمة العدو الريفي في الامكانية من الركض على المضمار بدقة.

الجدول رقم (05): يمثل مساهمة العدو الريفي في الامكانية من الركض على المضمار بدقة.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	19	95%
لا	01	05%
المجموع	20	100%

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول رقم (05) نجد أن 19 عداء من العينة أجابوا بنعم أي بنسبة 95% يؤكدون على مساهمة العدو الريفي في الامكانية من الركض على المضمار بدقة، في حين عداء واحد فقط من العينة بنسبة 05% يؤكد العكس. الاستنتاج: نستنتج مما سبق بأن العدو الريفي يساهم وبدرجة كبيرة في تمكين العدائين من الركض على المضمار بدقة، وهذا ما يدل على ايجابية العدو الريفي في تطوير هذا النوع من القدرة. الشكل البياني رقم (05): يوضح مدى مساهمة العدو الريفي في الركض على المضمار بدقة.



السؤال السادس:

هل العدو الريفي يمكنك من اكتساب الزيادة في الجهد عند الرفع من السرعة ؟

الغرض من السؤال:

معرفة مدى مساهمة العدو الريفي من اكتساب الزيادة في الجهد عند الرفع من السرعة.

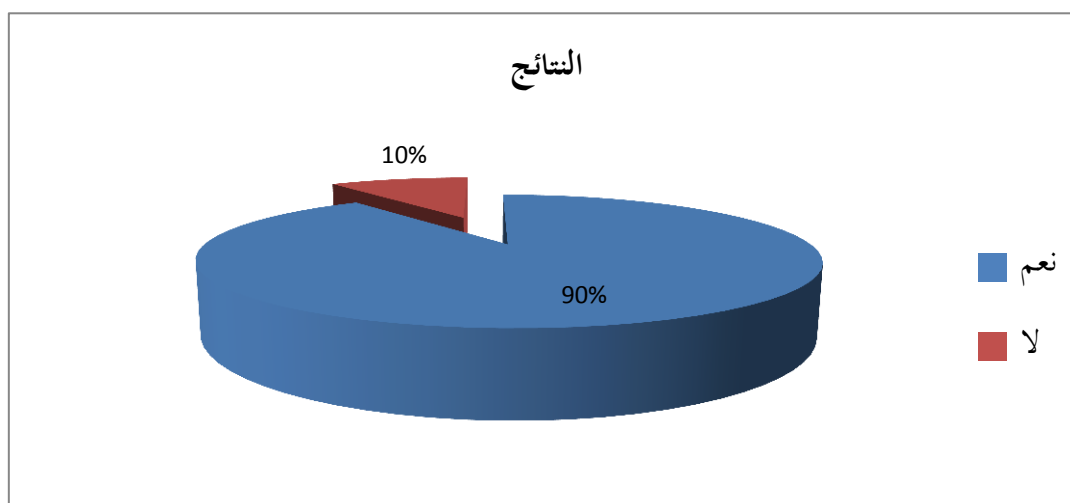
الجدول رقم(06): يمثل مساهمة العدو الريفي من اكتساب الزيادة في الجهد عند الرفع من السرعة.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	18	90%
لا	02	10%
المجموع	20	100%

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول (06) نجد أن 18 عداء من العينة أجابوا بنعم أي بنسبة 90% يرون بأن العدو الريفي يكسب الزيادة في الجهد عند الرفع من السرعة، بينما نجد عدائين من العينة أجابوا بلا أي بنسبة 10% يرون بأن العدو الريفي لا يكسب الزيادة في الجهد عند الرفع من السرعة. الاستنتاج: نستنتج أن العدو الريفي يكسب الزيادة في الجهد عند الرفع من السرعة، وهذا يدل على ايجابية هذا النوع من السباقات.

الشكل البياني رقم (06): يوضح مدى مساهمة العدو الريفي في اكتساب الزيادة في الجهد عند الرفع من السرعة.



السؤال السابع:

هل يساعدك العدو الريفي في التحسين من التحضير البدني العام الجيد لسباقات المضمار؟

الغرض من السؤال:

معرفة مدى مساعدة العدو الريفي في التحسين من التحضير البدني العام الجيد لسباقات المضمار.

الجدول رقم (07): يمثل مساعدة العدو الريفي في التحسين من عملية التحضير البدني الجيد لسباقات المضمار.

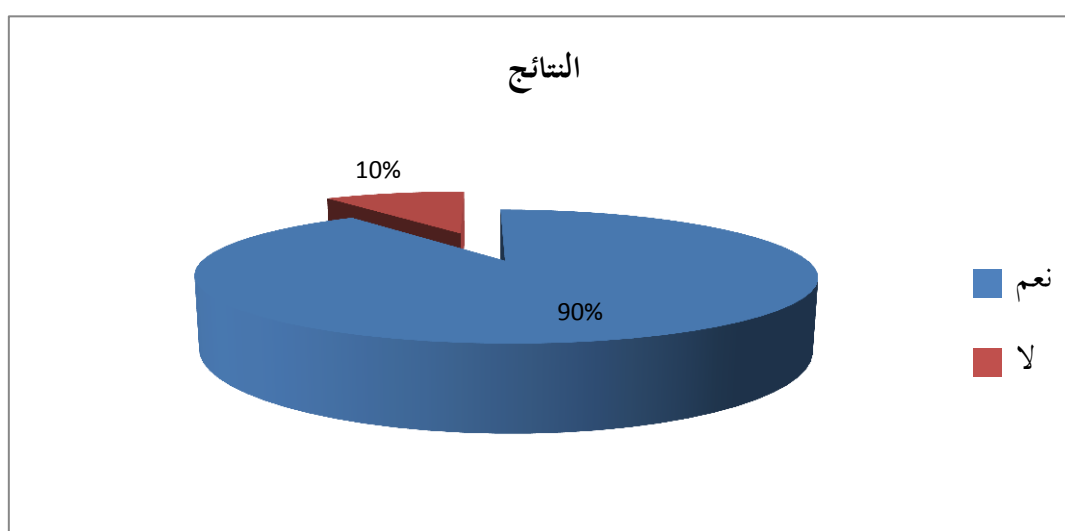
الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	18	90%
لا	02	10%
المجموع	20	100%

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول (07) نجد أن 18 عداء من العينة أجابوا بنعم أي بنسبة 90% يرون بأن العدو الريفي يساعد في التحسين من التحضير البدني الجيد للمضمار، بينما نجد عدائين من العينة أجابوا بلا أي بنسبة 10% يرى بأن العدو الريفي لا يحسن من تحضير البدني الجيد لسباقات المضمار.

الاستنتاج: نستنتج مما سبق أن العدو الريفي يساهم في التحسين من التحضير البدني الجيد لسباقات المضمار، وهذا ما يدل على إيجابية هذا النوع من السباقات.

الشكل البياني رقم (07): يوضح مساهمة العدو الريفي في التحسين من التحضير البدني العام الجيد لسباقات المضمار.



السؤال الثامنة:

هل يتأثر مستوى ادائك بالاشتراك في منافسات العدو الريفي ؟

الغرض من السؤال:

معرفة مدى إمكانية تأثر الاداء بالاشتراك في منافسات العدو الريفي .

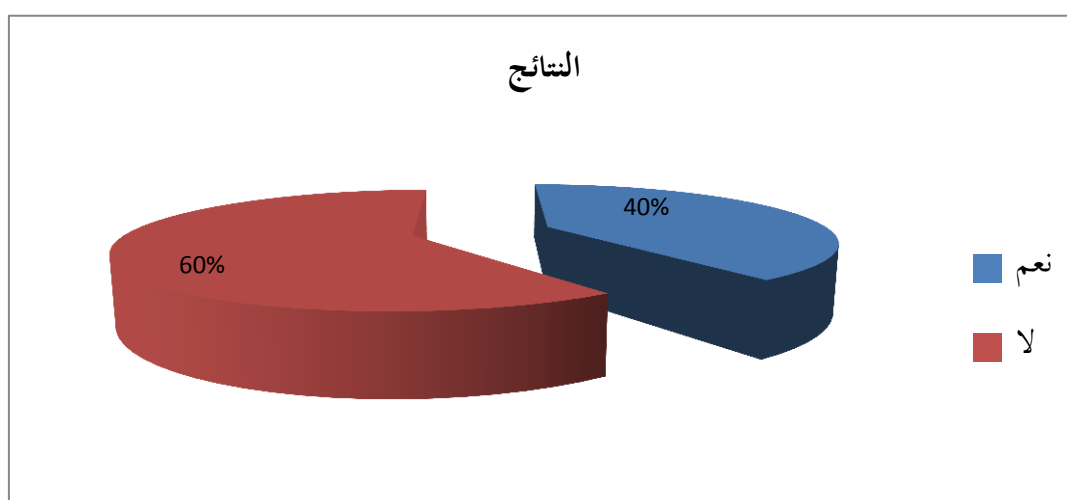
الجدول رقم(08): يمثل مدى إمكانية تأثر مستوى الاداء بالاشتراك في منافسات العدو الريفي .

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	08	40%
لا	12	60%
المجموع	20	100%

تحليل و مناقشة النتائج :

من خلال نتائج الجدول (08) نجد أن 08 عدائين من العينة أجابوا بنعم أي نسبة 40% يرون بأن مستوى الاداء يتأثر بالاشتراك في منافسات العدو الريفي ، بينما نجد 12 عداء من العينة أجابوا بلا أي بنسبة 60% يرون بأن مستوى الاداء لا يتأثر بالاشتراك في منافسات العدو الريفي .

الاستنتاج : نستنتج من خلال ما سبق أن مستوى الاداء لا يتأثر بالاشتراك في منافسات العدو الريفي .
الشكل البياني رقم (08): يبين مدى إمكانية تأثر مستوى الاداء بالاشتراك في منافسات العدو الريفي .



السؤال التاسع:

هل مشاركتك في منافسات العدو الريفي تحسن من لياقتك البدنية وتكسبك الثقة بالنفس؟

الغرض من السؤال:

معرفة مدى مساهمة الاشتراك في منافسات العدو الريفي وتحسين من اللياقة البدنية وإكساب الثقة بالنفس.

الجدول رقم (09): يمثل مساهمة الاشتراك في منافسات العدو الريفي وتحسين من اللياقة البدنية وإكساب الثقة بالنفس.

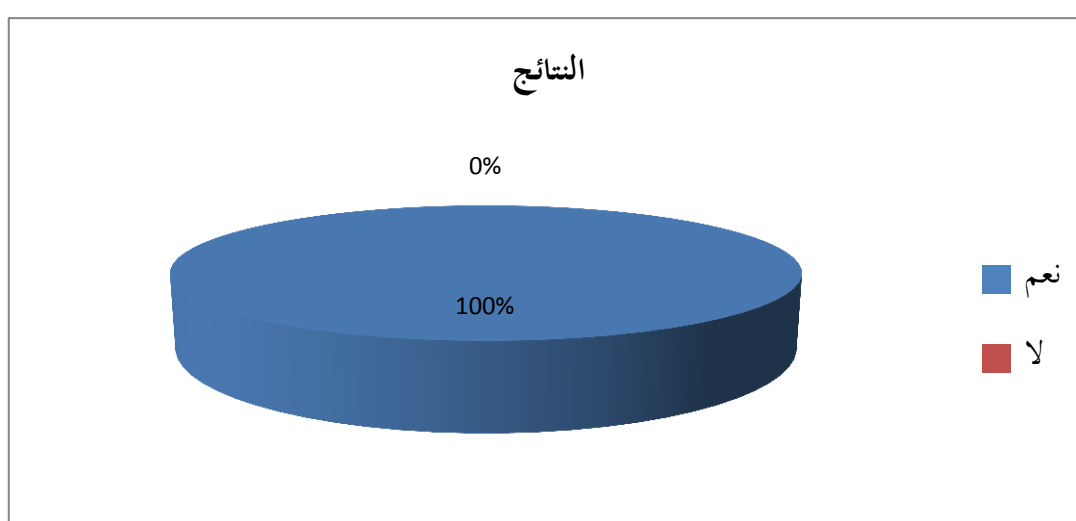
الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	20	100%
لا	00	00%
المجموع	10	100%

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول (09) نجد أن 20 عداء من العينة أجابوا بنعم أي بنسبة 100% يرون بأن مشاركتهم في منافسات العدو الريفي تحسن من لياقتهم البدنية ويكسبهم الثقة بالنفس.

الاستنتاج: من خلال المعطيات السابقة نستنتج بأن المشاركة في منافسات العدو الريفي تحسن من لياقة العدائين البدنية ويكسبهم الثقة بالنفس كنتيجة للاشتراك في مثل هذا النوع من الفعاليات.

الشكل البياني رقم (09): يمثل مدى اسهام منافسات العدو في التحسين من اللياقة البدنية وإكساب الثقة بالنفس.



السؤال العاشر :

هل يهتم مدربك بفترة الإعداد البدني العام كنتيجة للاشتراك في منافسات العدو الريفي ؟

الغرض من السؤال:

معرفة مدى اهتمام المدرب بالإعداد البدني العام نتيجة للاشتراك في منافسات العدو الريفي.

الجدول رقم(10): يمثل مدى اهتمام المدرب بالإعداد البدني العام نتيجة للاشتراك في منافسات العدو الريفي.

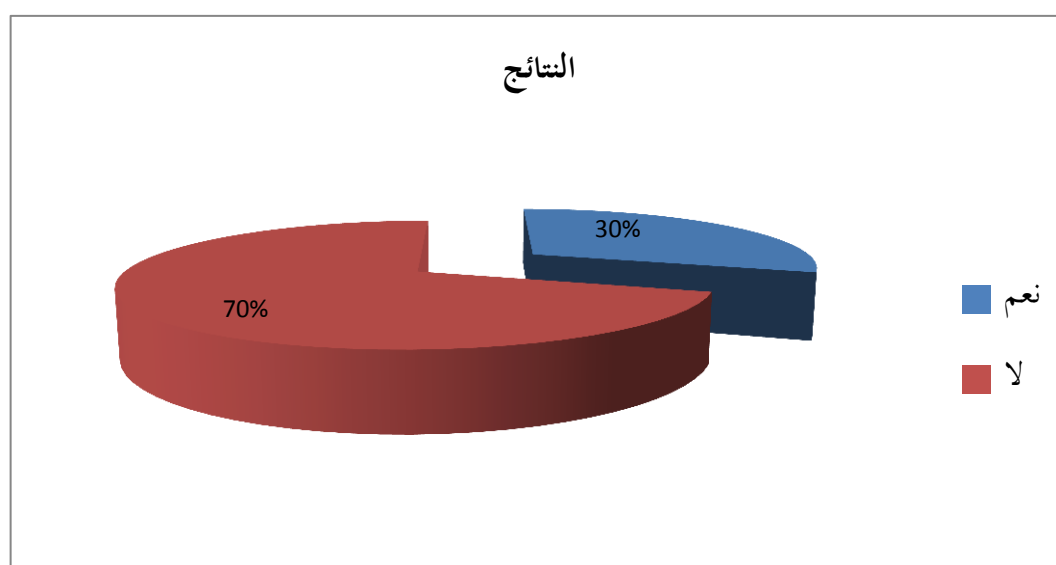
الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	06	30%
لا	14	70%
المجموع	10	100%

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول (10) نجد أن 06 عدائين من العينة أجابوا بنعم أي بنسبة 30% يرون بأن المدرب يهتم بالإعداد البدني العام، بينما نجد 14 عداء أجابوا بنعم بلا أي بنسبة 70% يرون بأن المدرب لا يهتم بمرحلة الإعداد البدني العام نتيجة للاشتراك في منافسات العدو الريفي.

الاستنتاج: من خلال المعطيات السابقة نستنتج أن عدم اهتمام المدرب بفترة الإعداد البدني العام هو نتيجة لاشتراك العدائين في منافسات العدو الريفي، وهذا ما يدل على ايجابية الاشتراك في منافسات العدو الريفي .

الشكل البياني رقم (10): يبين مدى اهتمام المدرب بالإعداد البدني العام نتيجة للاشتراك في منافسات العدو الريفي.



السؤال الحادي عشر :

هل للعدو الريفي دور في تطوير القدرات البدنية ؟

الغرض من السؤال:

مدى اسهام العدو الريفي في تطوير القدرات البدنية.

الجدول رقم(11): يمثل مدى اسهام العدو الريفي في تطوير من القدرات البدنية.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	20	%100
لا	00	%00
المجموع	10	%100

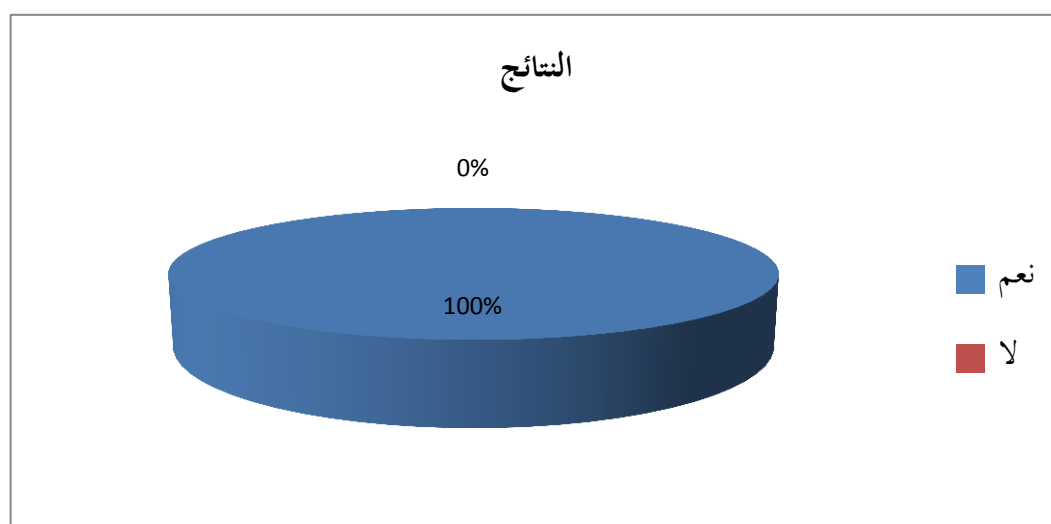
تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول (11) نجد أن 20 عداء من العينة أجابوا بنعم أي بنسبة %100 يرون بأن العدو الريفي يساهم في تطوير القدرات البدنية.

الاستنتاج:

من خلال المعطيات السابقة نستنتج بأن العدو الريفي يساهم في تطوير القدرات البدنية، وهذا ما يدل على ايجابية هذا النوع من الاشتراك في سباقات العدو الريفي.

الشكل البياني رقم (11): يوضح دور العدو الريفي في تطوير القدرات البدنية



السؤال الثاني عشر :

هل الاشتراك في سباقات العدو الريفي لا يسبب مشاكل في التحضير العام لسباقات المضمار ؟

الغرض من السؤال:

مدى مساهمة الاشتراك في سباقات العدو الريفي وعدم مصادفة مشاكل في التحضير العام لسباقات المضمار .

الجدول رقم(12): يمثل مساهمة الاشتراك في سباقات العدو الريفي وعدم مصادفة اي مشاكل بدنية في التحضير العام لسباقات المضمار .

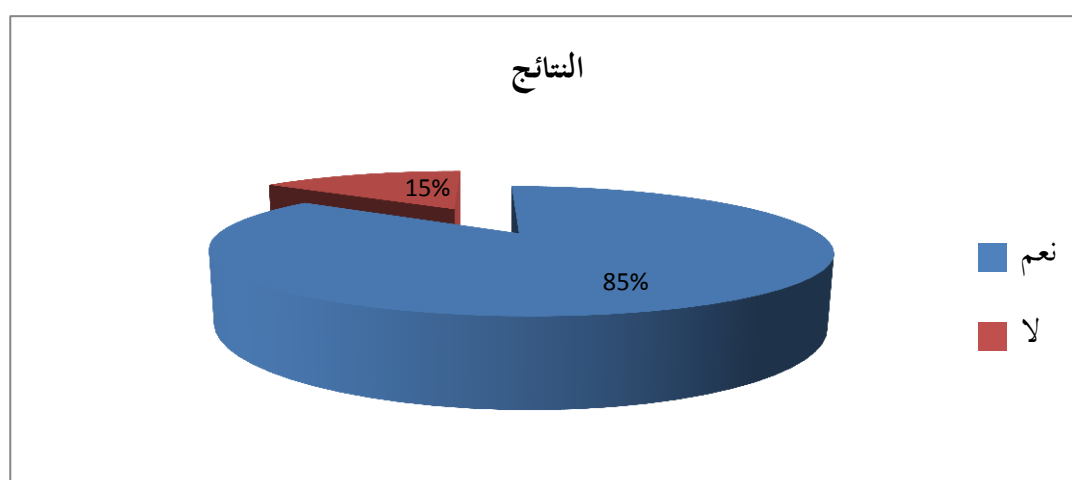
الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	17	85%
لا	03	15%
المجموع	10	100%

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول (12) نجد أن 17 عداء من العينة أجابوا بنعم أي بنسبة 85% يرون بأن الاشتراك في سباقات العدو الريفي لا تصادف مشاكل في التحضير البدني العام لسباقات المضمار ،بينما نجد 03 عدائين أجابوا بلا أي بنسبة 15% يرون العكس من ذلك .

الاستنتاج: من خلال المعطيات السابقة نستنتج بأن الاشتراك في سباقات العدو الريفي لا يسبب للعدائين اي مشاكل في التحضير البدني العام للمضمار ،وهذا ما يدل على ايجابية الاشتراك في سباقات العدو الريفي .

الشكل البياني رقم (12) : يوضح الاشتراك في سباقات العدو الريفي وعدم مصادفة مشاكل في التحضير العام.



السؤال الثالث عشر :

من خلال سباق العدو الريفي اثبت وجودي في التحضير البدني العام لسباقات المضمار؟

الغرض من السؤال:

معرفة امكانية العدو الريفي من اثبات وجود اللاعب في مرحلة التحضير البدني العام لسباقات المضمار.

الجدول رقم(13): يمثل امكانية العدو الريفي من اثبات وجود اللاعب في مرحلة التحضير البدني العام لسباقات المضمار.

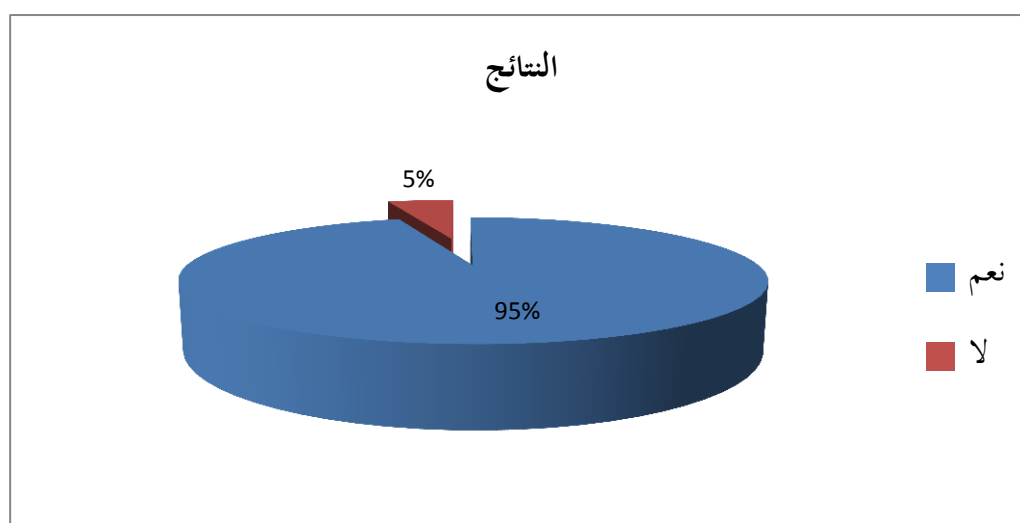
الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	19	95%
لا	01	05%
المجموع	10	100%

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول (13) نجد أن 19 عداء من العينة أجابوا بنعم أي بنسبة 95% يرون بأن الاشتراك في سباقات العدو الريفي تمكن من اثبت وجود اللاعب في مرحلة التحضير العام، بينما نجد فرد واحد أجابا بلا أي بنسبة 05% يرى العكس من ذلك .

الاستنتاج: من خلال المعطيات السابقة نستنتج بان العدو الريفي يمكن اللاعب من اثبت وجوده خلال مرحلة التحضير العام لسباقات المضمار وبنسبة كبير .

الشكل البياني رقم (12) : يوضح امكانية العدو الريفي من اثبت وجود اللاعب في مرحلة التحضير العام لسباقات المضمار.



السؤال الرابع عشر :

هل هدفك من الاشتراك في سباقات العدو الريفي هو التحضير العام لسباقات المضمار؟

الغرض من السؤال :

معرفة الهدف من الاشتراك في سباقات العدو الريفي.

الجدول رقم(14): يمثل الهدف من الاشتراك في سباقات العدو الريفي.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	11	55%
لا	09	45%
المجموع	10	100%

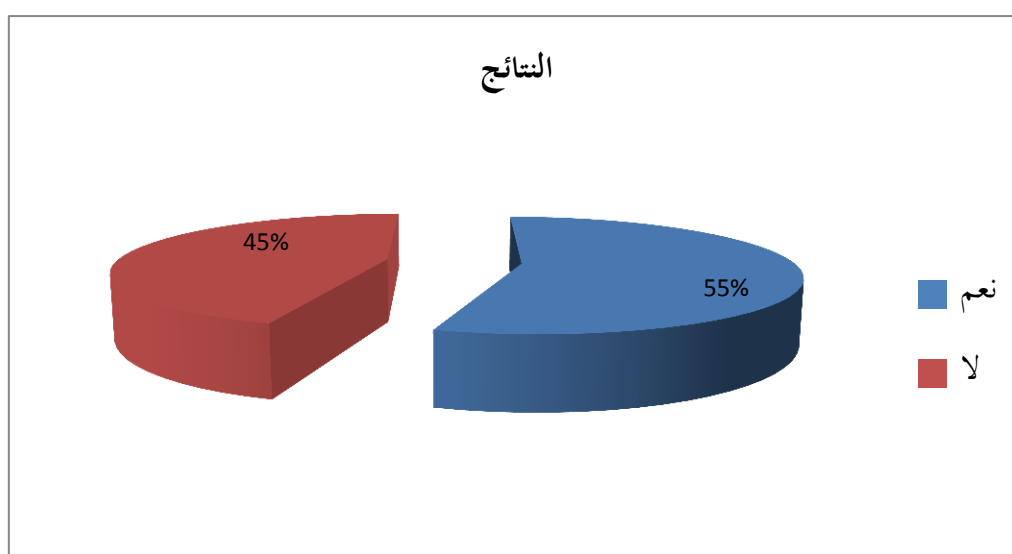
تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول (14) نجد أن 11 عداء من العينة أجابوا بنعم أي بنسبة 55% يرون بأن الهدف من الاشتراك في سباقات العدو الريفي هو التحضير البدني العام، بينما نجد 09 عدائين أجابوا بلا أي بنسبة 45% لا يرون بأن الهدف من الاشتراك في سباقات العدو الريفي هو التحضير البدني العام .

الاستنتاج:

من خلال المعطيات السابقة نستنتج بأن الهدف من الاشتراك في سباقات العدو الريفي هو التحضير البدني العام لسباقات المضمار .

الشكل البياني رقم (14) : يوضح الهدف من الاشتراك في سباقات العدو الريفي.



السؤال الخامس عشر :

هل يؤثر حجم سباقات العدو الريفي على الاعداد البدني العام لسباقات المضمار؟

الغرض من السؤال:

معرفة مدى تأثير حجم سباقات العدو الريفي على الاعداد البدني العام لسباقات المضمار.

الجدول رقم(15): يمثل مدى تأثير حجم سباقات العدو الريفي على الاعداد البدني العام لسباقات المضمار.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	10	50%
لا	10	50%
المجموع	10	100%

تحليل ومناقشة النتائج:

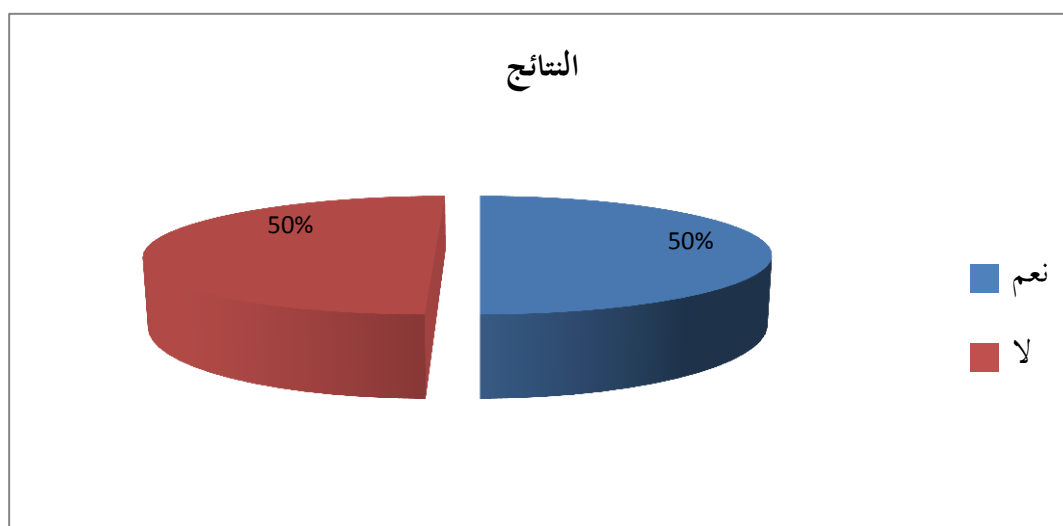
من خلال الجدول (15) نجد أن 10 عدائين من العينة أجابوا بنعم أي بنسبة 50% يرون بأن الاشتراك في سباقات

العدو الريفي يؤثر على حجم الاعداد البدني العام ،بينما نجد أن 10 عدائين من العينة أجابوا بلا أي بنسبة 50%

لا يرون بأن الاشتراك في سباقات العدو الريفي يؤثر على حجم الاعداد البدني العام.

الاستنتاج: نستنتج مما سبق أنه هناك تضارب حول تأثير حجم سباقات العدو الريفي على مرحلة الاعداد البدني العام.

الشكل البياني رقم(15): يوضح مدى تأثير حجم سباقات العدو الريفي على مرحلة الاعداد العام.



السؤال السادس عشر :

هل كثرة الاشتراك في سباقات العدو الريفي تعود بالإيجاب على نتائج الإعداد البدني العام لسباقات المضمار؟
الغرض من السؤال:

معرفة مدى ايجابية الاشتراك في سباقات العدو الريفي على نتائج الإعداد البدني العام لسباقات المضمار.

الجدول رقم(16): يمثل مدى ايجابية الاشتراك في سباقات العدو الريفي على نتائج الإعداد البدني العام لسباقات المضمار.

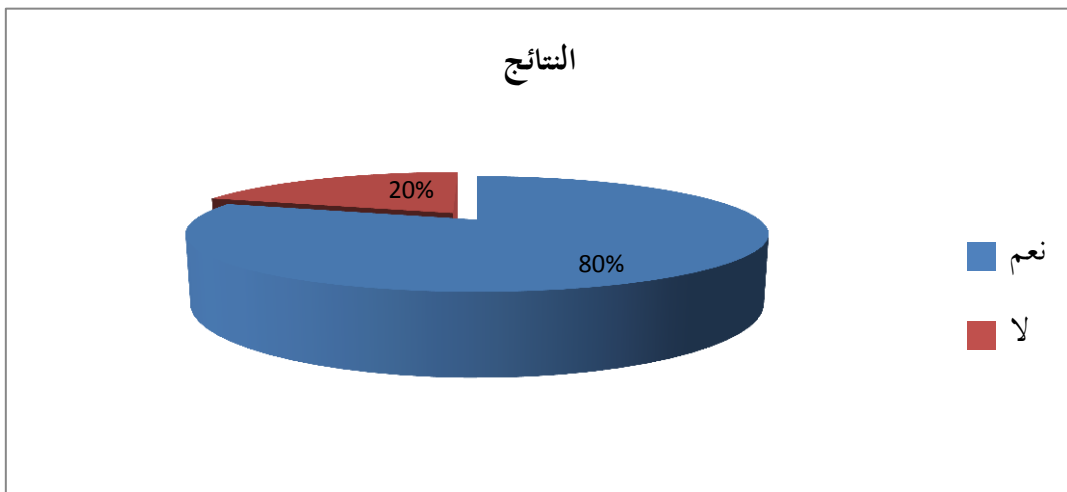
الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	16	80%
لا	04	20%
المجموع	10	100%

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول (16) نجد أن 16 عداء من العينة جابوا بنعم أي بنسبة 80% يرون أن للاشتراك في سباقات العدو الريفي نتائج على الإعداد البدني العام لعدائي المضمار، بينما نجد 04 عدائين أجابوا بلا أي بنسبة 20% يرون بأن الاشتراك في سباقات العدو الريفي لا يعود بالإيجاب على نتائج الإعداد البدني العام.

الاستنتاج: من خلال المعطيات السابقة نستنتج بان سباقات العدو الريفي تعود بالإيجاب على نتائج الإعداد البدني العام لعدائي المضمار .

الشكل البياني رقم(16): يوضح مدى ايجابية الاشتراك في سباقات العدو الريفي على نتائج الإعداد البدني العام لسباقات المضمار.



السؤال السابع عشر :

هل تعود نتائجك الايجابية في الإعداد البدني العام نتيجة مشاركتك في مسابقات العدو الريفي ؟

الغرض من السؤال :

معرفة مدى الايجابية في الإعداد البدني العام نتيجة الاشتراك في مسابقات العدو الريفي .

الجدول رقم(17): يمثل الايجابية في الإعداد البدني العام نتيجة الاشتراك في مسابقات العدو الريفي .

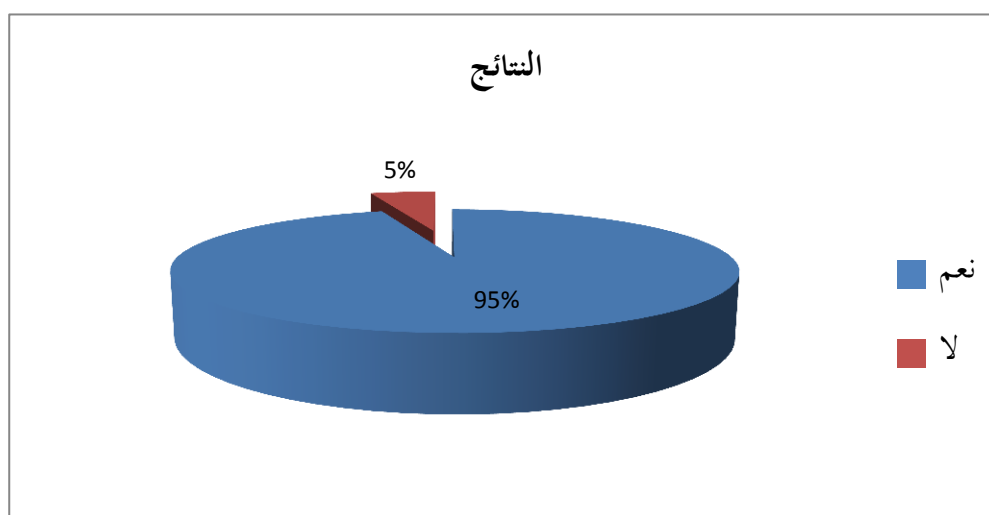
الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	19	95%
لا	01	05%
المجموع	10	100%

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول (17) حيث نجد أن 19 عداء من العينة أجابوا بنعم أي بنسبة 95% يرون بأن ايجابية الإعداد العام تعود نتائجه الى الاشتراك في مسابقات العدو الريفي ،بينما نجد عداء واحد أجاب بلا أي بنسبة 5% يرى أن ايجابية الإعداد البدني العام لا تعود نتائجه الى الاشتراك في مسابقات العدو الريفي .

الاستنتاج: من خلال المعطيات السابقة نستنتج بأن الايجابية في الإعداد البدني العام تعود نتائجه الى الاشتراك في مسابقات العدو الريفي .

الشكل البياني رقم(17): يوضح مدى الايجابية في الإعداد البدني العام نتيجة الاشتراك في مسابقات العدو الريفي .



السؤال الثامن عشر :

هل تولون اهتماما كبيرا بفترة الإعداد البدني العام لسباقات المضمار؟

الغرض من السؤال:

معرفة مدى اهتمام بفترة الإعداد البدني العام لسباقات المضمار نتيجة للاشتراك في منافسات العدو الريفي.

الجدول رقم(18): يمثل مدى الاهتمام بفترة الإعداد البدني العام لسباقات المضمار نتيجة للاشتراك في منافسات

العدو الريفي.

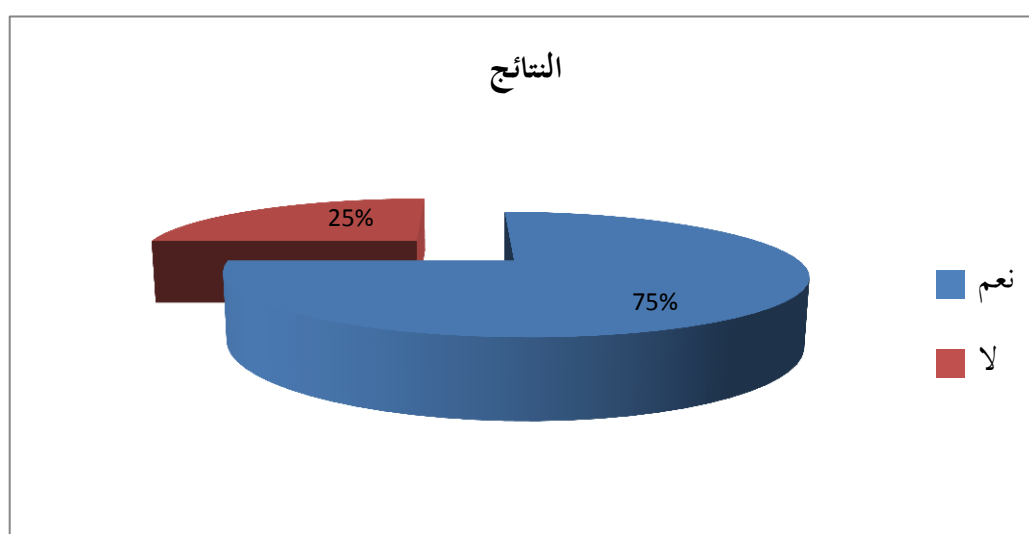
الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	15	75%
لا	05	25%
المجموع	10	100%

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول (18) نجد أن 15 عداء من العينة أجابوا بنعم أي بنسبة 75% يرون بأنهم لا يهتمون بفترة الإعداد البدني العام لسباقات المضمار نتيجة للاشتراك في منافسات العدو الريفي، بينما نجد 05 عدائين أجابوا بلا أي بنسبة 25% يرون عكس ذلك.

الاستنتاج: من خلال المعطيات السابقة نستنتج بان العدائين لا يولون اهتماما كبيرا بفترة الإعداد البدني العام لسباقات المضمار نتيجة للاشتراك في سباقات العدو الريفي.

الشكل البياني رقم(18): يوضح مدى الاهتمام بفترة الإعداد البدني العام لسباقات المضمار.



السؤال التاسع عشر :

هل لسباقات العدو الريفي أثر على حالتك البدنية بالإيجاب ؟

الغرض من السؤال:

معرفة مدى تأثير سباقات العدو الريفي على الحالات البدنية .

الجدول رقم(19): يمثل تأثير سباقات العدو الريفي على الحالات البدنية .

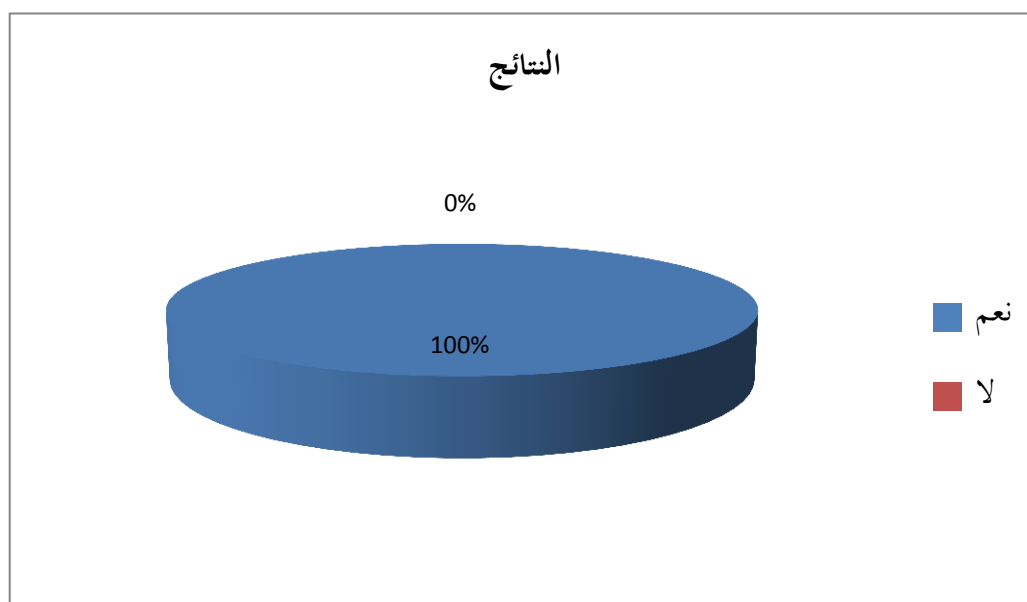
الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	20	%100
لا	00	%00
المجموع	10	%100

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول (19) نجد أن 20 عداء من العينة أجابوا بنعم أي بنسبة %100 يرون بأن لسباقات العدو الريفي أثر على حالتهم البدنية خلال الفترة الإعدادية للمضمار.

الاستنتاج: من خلال المعطيات السابقة نستنتج أن لسباقات العدو الريفي تأثير على الحالات البدنية للعدائين بالإيجاب.

الشكل البياني رقم (19): يوضح مدى اسهام سباقات العدو الريفي في التأثير على الحالات البدنية .



السؤال العشرون :

هل التحضير البدني الجيد يظهر قيمة سباقات العدو الريفي ؟

الغرض من السؤال:

معرفة مدى قيمة الاشتراك في سباقات العدو الريفي خلال فترة التحضير البدني العام لسباقات المضمار.

الجدول رقم(20): يمثل مدى قيمة الاشتراك في سباقات العدو الريفي خلال فترة التحضير البدني العام لسباقات المضمار.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	20	%100
لا	00	%00
المجموع	10	%100

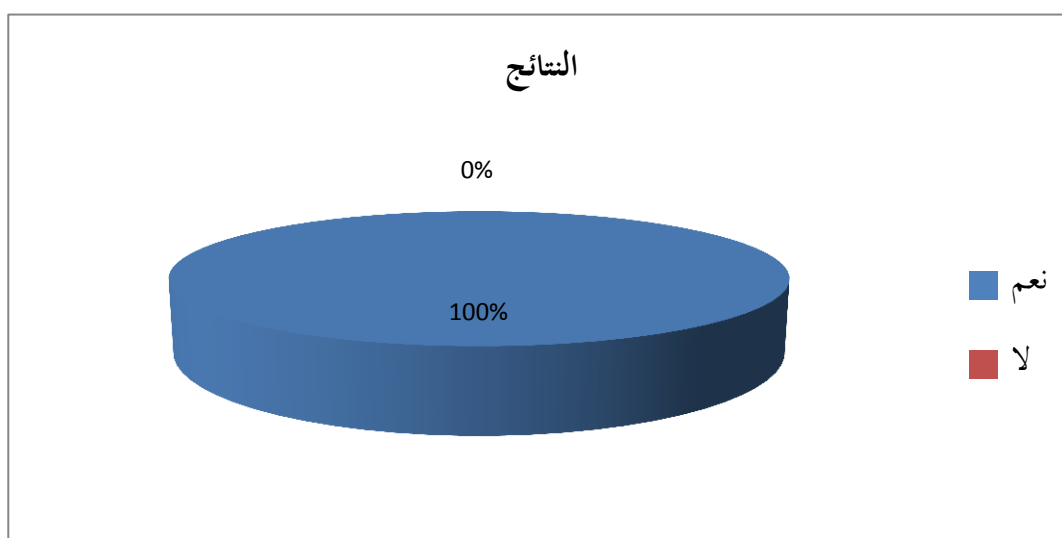
تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول (20) نجد أن 20 عداء من العينة أجابوا بنعم أي بنسبة 90% يرون بأن التحضير البدني الجيد لسباقات المضمار تظهر قيمته من خلال الاشتراك في سباقات العدو الريفي.

الاستنتاج:

من خلال المعطيات نستنتج بأن التحضير البدني الجيد لسباقات المضمار تظهر قيمته من خلال الاشتراك في سباقات العدو الريفي.

الشكل البياني رقم (20): يوضح قيمة سباقات العدو الريفي خلال فترة التحضير البدني.



السؤال واحد وعشرون :

هل تعتبر أن النجاح في سباقات المضمار نتيجة اشتراكك في سباقات العدو الريفي ؟

الغرض من السؤال:

مدى اعتبار أن سباقات العدو الريفي يساهم في نجاح سباقات المضمار.

الجدول رقم(21):يمثل مدى اعتبار أن سباقات العدو الريفي عامل نجاح في سباقات المضمار.

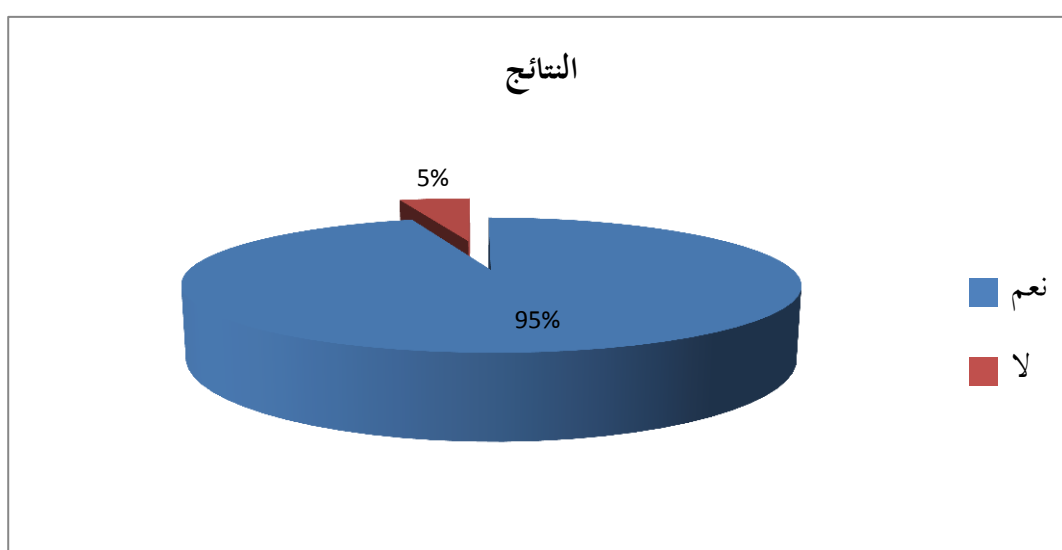
الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	19	95%
لا	01	5%
المجموع	10	100%

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول (21) نجد أن 19 عداء من العينة أجابوا بنعم أي بنسبة 95% يرون بأن سباقات العدو الريفي عامل نجاح في سباقات المضمار ،بينما نجد عداء واحد من العينة أي بنسبة 5% يرى أن سباقات العدو الريفي ليست بعامل نجاح في سباقات المضمار.

الاستنتاج:من خلال المعطيات السابقة نستنتج بأن سباقات العدو الريفي تعتبر عامل نجاح في سباقات المضمار بنسبة للعدائين المشاركين في مثل هذه المنافسات.

الشكل البياني رقم (21): يمثل مساهمة العدو الريفي في الإعداد البدني العام، كونه عامل نجاح في سباقات المضمار.



السؤال اثناني وعشرون :

هل حالتك البدنية الجيدة تعبر على اشتراكاتك الفعالة في سباقات العدو الريفي ؟

الغرض من السؤال :

معرفة مدى فعالية العدو الريفي في الحالات البدنية الجيدة نتيجة الاشتراك فيها.

الجدول رقم(22): يمثل مدى فعالية العدو الريفي في الحالات البدنية الجيدة نتيجة الاشتراك فيها.

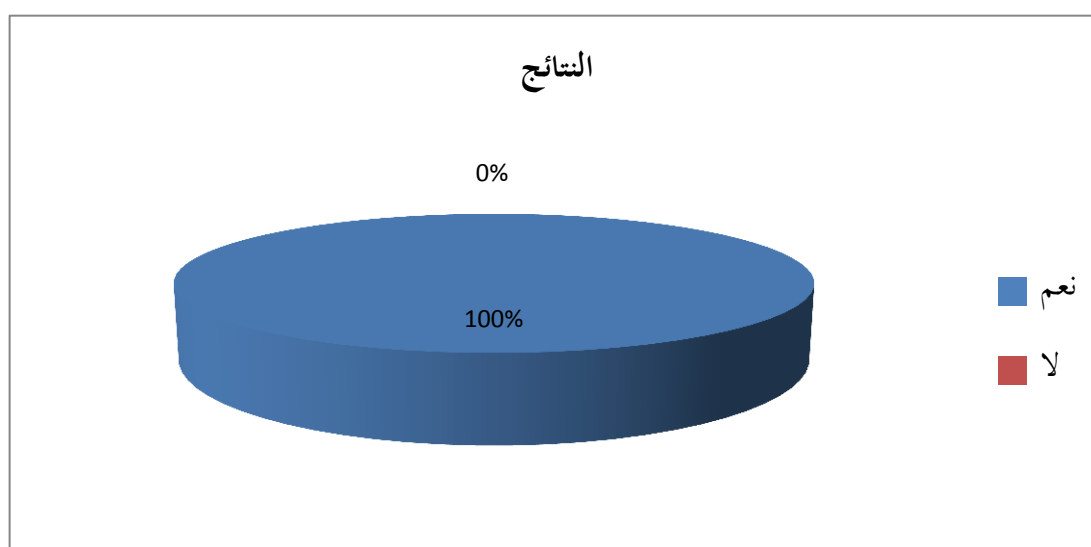
الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	20	%100
لا	00	%00
المجموع	10	%100

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول (22) نجد أن 20 عداء من العينة أحابوا بنعم أي بنسبة %100 يرون بأن للعدو الريفي فعالية على الحالة البدنية نتيجة الاشتراك في مثل هذه المنافسات.

الاستنتاج: من خلال المعطيات السابقة نستنتج بأن للعدو الريفي فعالية تعود على الحالة البدنية بالإيجاب نتيجة الاشتراك في مثل هذه المنافسات.

الشكل البياني رقم (22): يوضح فعالية العدو الريفي على الحالة البدنية نتيجة الاشتراك فيه.



السؤال الثالث وعشرون :

هل لزيادة فعالية سباقات العدو الريفي دور في تحسين الإعداد البدني العام لسباقات المضمار؟

الغرض من السؤال:

معرفة هل لزيادة فعالية سباقات العدو الريفي دور في التحسين من الإعداد البدني العام لسباقات المضمار.

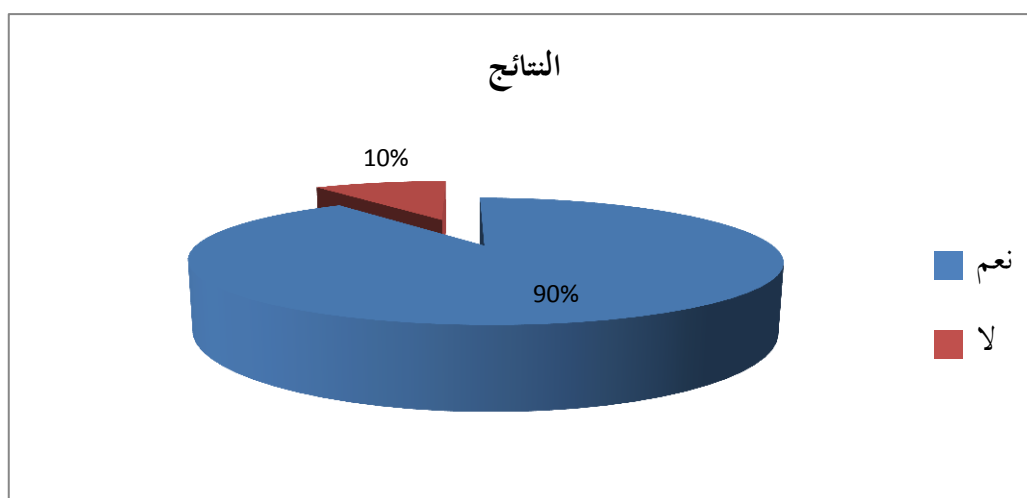
الجدول رقم(23): يمثل مدى فعالية سباقات العدو الريفي ودورها في التحسين من الإعداد البدني العام لسباقات المضمار.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	18	90%
لا	02	10%
المجموع	10	100%

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول (23) نجد أن 18 عداء من العينة أجابوا بنعم أي بنسبة 90% يرون بأن الزيادة في فعالية سباقات العدو الريفي دور في تحسين الإعداد البدني العام لسباقات المضمار، بينما نجد أن هناك عدائين بنسبة 10% يرون أن زيادة فعالية سباقات العدو الريفي ليس لها دور في تحسين الإعداد البدني العام لسباقات المضمار. الاستنتاج: من خلال المعطيات السابقة نستنتج بأن زيادة فعالية سباقات العدو الريفي دور إيجابي في تحسين الإعداد البدني العام لسباقات المضمار.

الشكل البياني رقم (23): يوضح دور سباقات العدو الريفي في التحسين من الإعداد البدني العام لسباقات المضمار نتيجة لزيادة فعالية المنافسة.



السؤال الرابع وعشرون :

هل الإعداد البدني العام الجيد لسباقات المضمار مرتبط باشتراكك في سباقات العدو الريفي ؟

الغرض من السؤال :

معرفة مدى ارتباط الاعداد البدني العام الجيد بسباقات العدو الريفي .

الجدول رقم(24): يمثل مدى ارتباط الإعداد البدني العام الجيد بسباقات العدو الريفي.

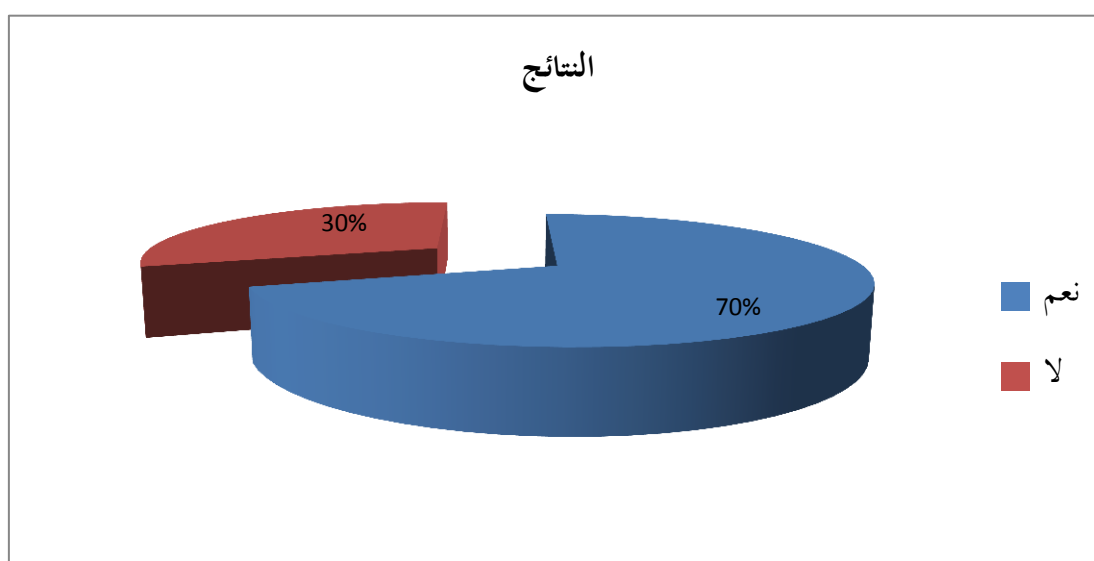
الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	14	70%
لا	06	30%
المجموع	10	100%

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول (24) نجد أن 14 عداء من العينة أجابوا بنعم أي بنسبة 70% يرون بأن الإعداد البدني العام الجيد لسباقات المضمار له علاقة بالاشتراك في سباقات العدو الريفي ،بينما نجد 06 عدائين أجابوا بلا، أي بنسبة 30% يرون أن الاعداد البدني العام الجيد ليس مرتبط بسباقات العدو الريفي .

الاستنتاج: من خلال المعطيات السابقة نستنتج بأن معظم نتائج الإعداد البدني العام الجيد مرتبط بالاشتراك في سباقات العدو الريفي .

الشكل البياني رقم (24): يوضح مدى ارتباط الإعداد البدني العام الجيد بسباقات العدو الريفي .



السؤال الخامس والعشرون :

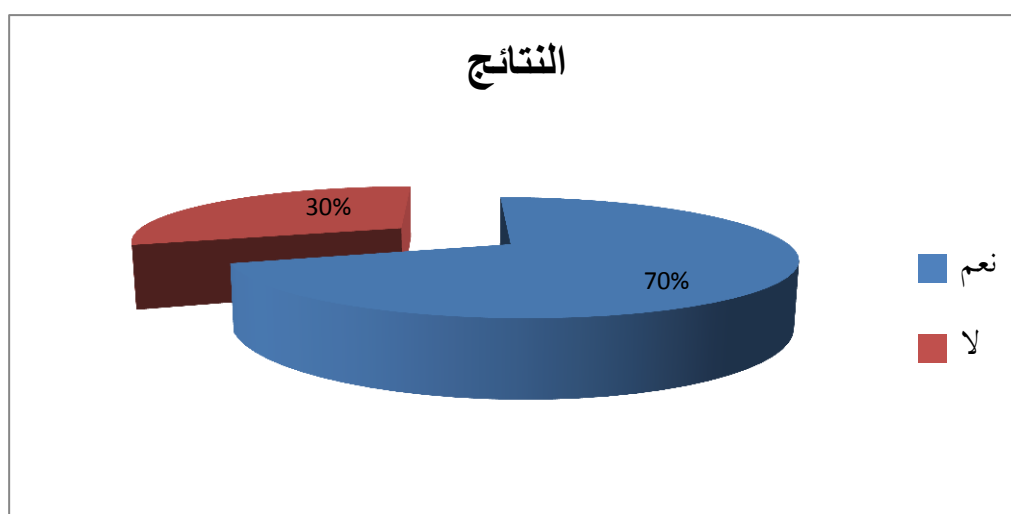
هل العدو الريفي يساعدك في التكيف مع الأحمال التدريبية خلال مرحلة الإعداد البدني العام لسباقات المضمار ؟
الغرض من السؤال :

مدى مساهمة العدو الريفي في التكيف مع الأحمال التدريبية خلال مرحلة الإعداد البدني العام لسباقات المضمار .
الجدول رقم(25): يمثل مساهمة العدو الريفي في التكيف مع الأحمال التدريبية خلال مرحلة الإعداد البدني العام لسباقات المضمار .

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	17	85%
لا	03	15%
المجموع	10	100%

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول (25) نجد أن 17 عداء من العينة اجابوا بنعم أي بنسبة 85% يرون بأن العدو الريفي يساهم في التكيف مع الاحمال التدريبية خلال مرحلة الاعداد العام لسباقات المضمار،بينما نجد 03 عدائين أجابوا بلا أي بنسبة 15% يرون بأن العدو الريفي لا يساهم في التكيف مع الاحمال التدريبية خلال مرحلة الاعداد العام لسباقات المضمار .
الاستنتاج: من خلال المعطيات السابقة نستنتج بان معظم العدائين يرون أن العدو الريفي يساهم في التكيف مع الاحمال التدريبية خلال مرحلة الاعداد العام لسباقات المضمار .
الشكل البياني رقم (25): يوضح مدى مساهمة العدو الريفي في التكيف مع الاحمال التدريبية في مرحلة الاعداد العام لسباقات المضمار .



السؤال السادس والعشرون:

هل العدو الريفي يرفع من قدرتك على التحمل العام والخاص لسباقات المضمار؟

الغرض من السؤال :

معرفة مدى مساهمة العدو الريفي في الرفع من قدرات التحمل العام و الخاص لسباقات المضمار.

الجدول رقم (26): يمثل مساهمة العدو الريفي في الرفع من قدرات التحمل العام والخاص لسباقات المضمار.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	07	35%
لا	13	65%
المجموع	20	100%

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول (26) نجد أن 13 عداء من مجموع العينة أجابوا بلا، أي بنسبة 65 % يرون بأن العدو الريفي

لا يساعدهم في الرفع من قدرتهم على التحمل الخاص، بينما نجد 07 عدائين من العينة أجابوا بنعم أي بنسبة 35%

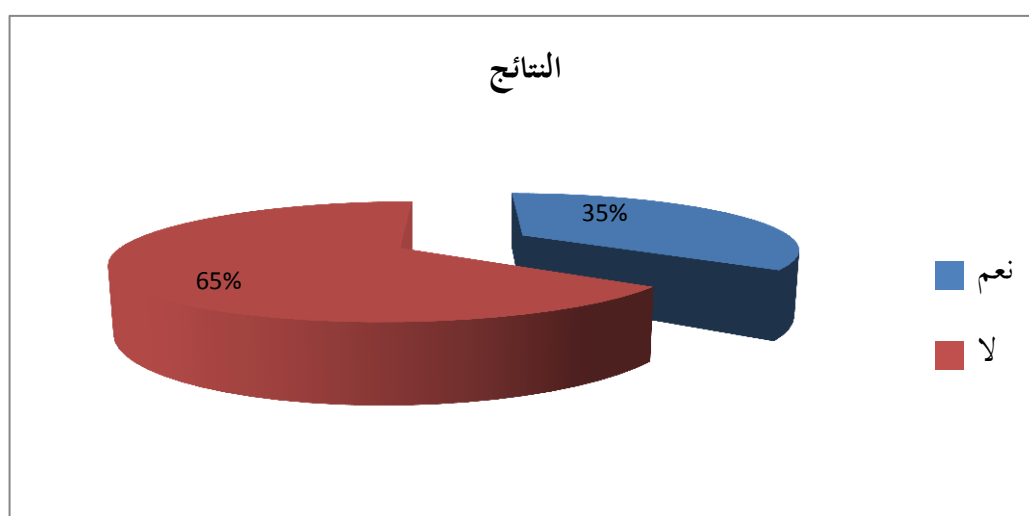
يرون بأن العدو يساعدهم على الرفع من قدرتهم على التحمل العام والخاص.

الاستنتاج : نستنتج من خلال المعطيات السابقة بأن أغلبية العدائين يرون أن العدو الريفي لا يرفع من قدرتهم على

التحمل العام والخاص.

الشكل البياني رقم (26): يوضح مدى مساهمة العدو الريفي في الرفع من القدرة على التحمل العام والخاص لسباقات

المضمار.



السؤال السابع و العشرون :

هل للاشتراك في سباقات العدو الريفي يحقق من أهدافك في التحضير البدني العام لسباقات المضمار؟

الغرض من السؤال:

معرفة مدى تحقيق سباقات العدو الريفي لأهداف التحضير البدني العام لسباقات المضمار.

الجدول رقم(27): يمثل مدى تحقيق سباقات العدو الريفي لأهداف التحضير البدني العام لسباقات المضمار.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	20	100%
لا	00	00%
المجموع	10	100%

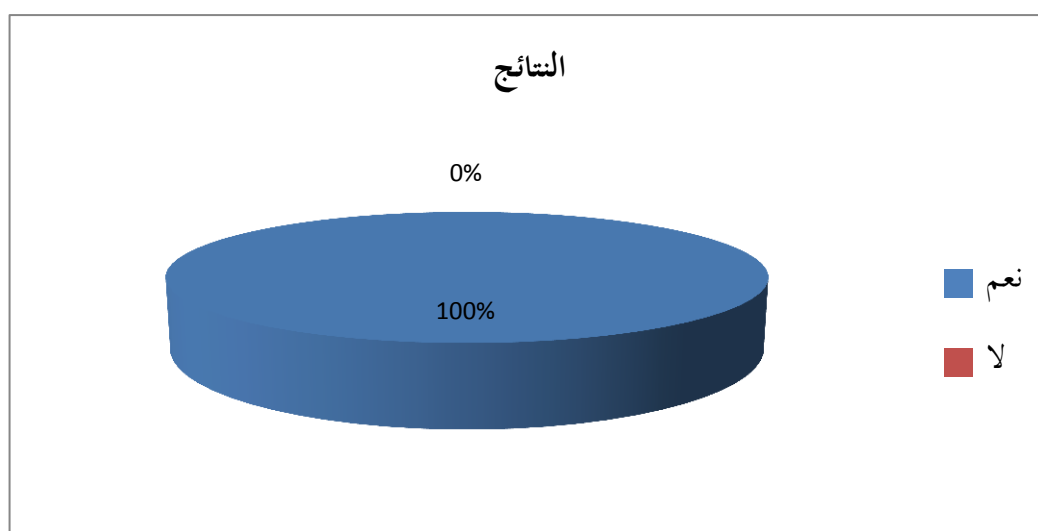
تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول (27) نجد أن 20 عداء من العينة أجابوا بنعم أي بنسبة 100% بحيث يرون بأن الاشتراك في سباقات العدو الريفي يحقق من أهداف العدائين في التحضير البدني العام لسباقات المضمار.

الاستنتاج:

من خلال المعطيات السابقة نستنتج بأن كل العدائين يرون أن الاشتراك في سباقات العدو الريفي يحقق من أهداف العدائين في التحضير البدني العام لسباقات المضمار.

الشكل البياني رقم (27): يوضح مدى تحقيق العدو الريفي من أهداف العدائين خلال فترة التحضير البدني العام لسباقات المضمار.



مقابلة النتائج بالفرضيات :

الفرضية الأولى: التي إفترض فيها الباحث أن تكون "لسباقات العدو الريفي انعكاس إيجابي على الاعداد البدني العام لعدائي المضمار".

ولإثبات صحة أو رفض هذه الفرضية يتبين لنا من خلال الجداول رقم (01-02-04-05-06-07-09-11-12-13-14-16-17-18-19-20-21-22-23-24-25-27)

حيث نجد أن معظم العدائين يعتبرون أن سباقات العدو الريفي لها دور إيجابي عند القيام بعملية التحضير البدني العام خلال الدورة التدريبية الكبرى الثانية وهذا عند الدخول في سباقات المضمار، كما يساهم وبشكل كبير في الرفع من مستوى قدرات العداء وكفاءته البدنية خلال تلك الفترة الإعدادية، كذلك الأخذ بعين الاعتبار اهمية العدو الريفي بالارتقاء بمستوى القابلية البدنية لدى عدائي سباقات المضمار و إضافة إلى زيادة التكيف مع الأحمال التدريبية خلال المرحلة التحضيرية والتي لها علاقة بتدريبات عناصر اللياقة البدنية الاساسية التي يجب العمل على تحضيرها و تحسينها من خلال الاشتراك في مثل هذه المنافسات التي تزيد من فعالية الاعداد البدني العام وهذا ما جاء به محمود عوض بسيوني وفيصل ياسين الشاطي "إن المبدأ الأساسي في تنمية التحمل يشمل على الزيادة التدريجية في طول مدة التمارين بشدة متوسطة مع تجنيد أكبر مجموعة من العضلات في النشاط، ويمكن أن تستخدم هذه الطريقة في تنمية التحمل في رياضة العدو الريفي و الجري متوسط السرعة، و الطريقة الأساسية لتنمية التحمل و استخدام الحمل تدريجيا إلى شدة أكبر و لمدة أطول "ص192.

كما أن الاشتراك في مثل هذه المنافسات يساعد العدائين وبشكل كبير على زيادة صفة التحمل والتي تعتبر عنصر أساسي بنسبة لعدائي المضمار وخاصة عدائي المسافات الطويلة الذي يلعب فيها التحمل دور مهم في ثبات مستوى الاداء خلال السباق، وهذا ما جاء به عامر محمد سعيد عبد الرحمن المولى في رسالته، بحيث تعد سباقات العدو وسيلة أساسية تستخدم في العملية التدريبية لتطوير صفة المطاولة للعدائين في حالة توفر الأوكسجين ، إذ يصل العداء في هذه الطريقة إلى ما يسمى بالحالة الثابتة (Steady State) وهي تتميز بوجود توازن بين عمليتي الاحتياج للأوكسجين والكمية المستهلكة أثناء العمل الرياضي.

وعليه يمكن القول أن فرضية البحث تحققت وهذا ما أكدت عليه نتائج المتوصل إليها وكذا مختلف المراجع العلمية .

الفرضية الثانية: التي إفترض فيها الباحث أن تكون " لسباقات العدو الريفي إنعكاس سلبي على الإعداد البدني العام لعدائي المضمار".

ولإثبات صحة او رفض هذه الفرضية يتبين لنا من خلال الجداول رقم(08-10-26) ومن أصل 27 جدول وهي نسبة قليلة جدا من العدائين الذين أكدوا انطلاقا من معلوماتهم وخبراتهم الميدانية حيث يعتبرون أن سباقات العدو الريفي انعكاس سلبي على تحضيرهم البدني العام لسباق المضمار وأنه لا يعمل على الرفع من قدراتهم البدنية، ولا يساعدهم على تحسينها خلال فترة التحضير البدني العام، وهذا نظرا الى كثافة البرنامج التدريبي وعدم مقدرتهم على مجارات أحمال التدريب كنتيجة للاشتراك في مثل هذه السباقات وعدم مقدرتهم على الاسترجاع بشكل جيد. وعليه يمكن القول أن فرضية البحث لم تتحقق وهذا ما أكدته نتائج الدراسة.



الفصل الخامس

إستنتاجات و إقتراحات

1- استنتاجات عامة:

إن الهدف لرئيسي من كل جهد فكري أو علمي أو بحث علمي أكاديمي هو الحصول على بعض الاستنتاجات و التوصيات و الاقتراحات التي يمكن أن تعود بالفائدة على الباحثين الآخرين، حيث يمكن اعتبارها كمرجع أو بداية لدراساتهم و اثناء بحوثهم بمعلومات والاستفادة منها ولو بقدر قليل. ومن خلال موضوع بحثنا هذا وبعد تحليل النتائج توصلنا الى النتائج التالية:

- 1- للوصول إلى اللياقة البدنية الجيدة والعالية يجب الاهتمام بالتحضير البدني العام.
- 2- العدو الريفي من اهم الوسائل المساعدة في التحضير البدني العام لعدائي المضمار.
- 3- للعدو الريفي انعكاس ايجابي على الاعداد العام لعدائي المضمار.
- 4- ان الاشتراك في سباقات العدو الريفي يساعد على الرفع من لياقة العداء باعتبارها من أهم العناصر المؤثرة على الأداء والتغلب على التعب وإرهاق خلال المنافسات .

2- اقتراحات:

- 1- ادراج سباقات العدو الريفي خلال اعداد الخطط والبرامج الخاصة بالتحضير البدني العام .
- 2- الاهتمام بسباقات العدو الريفي لما له من اهمية على الاعداد العام.
- 3- عقد مؤتمرات و ملتقيات وطنية و دولية للتحسيس بأهمية العدو الريفي على التحضير البدني العام.
- 4- وضع برامج تدريبية للرفع من الاعداد البدني العام مبني على أسس علمية .
- 5- انشاء رابطات محلية في ميدان ألعاب القوى من أجل اندماج الرياضيين خلال منافسات العدو الريفي .
- 6- الاهتمام بالتربص الرياضي بالنسبة للعدائين الذين حققوا نتائج .
- 7- ادراج سباقات العدو الريفي في برامج الاعداد العام لعدائي المضمار.

3- الافاق المستقبلية للدراسة :

- 1- زيادة العمل في البحوث الوصفية و التجريبية التي تتعلق بهذا الموضوع .
- 2- اجراء معمق للدراسات سباقات العدو الريفي .
- 3- استمرارية البحوث والدراسات العلمية لهذا الموضوع بشكل اوسع.
- 4- ان العدو الريفي ضروري ومهم جدا بالنسبة للعدائي سباقات المضمار اثناء التحضير العام .

قائمة المصادر:

- القراءن الكريم.

- السنة النبوية الشريفة.

قائمة المراجع باللغة العربية :

- 1- أبو العلاء عبد الفتاح وإبراهيم شعلان، فسيولوجيا التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، مصر، 1994.
- 2- أمر الله البساطي، الإعداد البدني الوظيفي في كرة القدم، ب ط، دار الجامعة الجديد، الإسكندرية، مصر، 2001.
- 3- إبراهيم سالم السكار وآخرون، موسوعة فسيولوجيا السابقات المضممار، دار مركز الكتاب للنشر، 1998م.
- 4- المنجد في اللغة والأعلام، دار الشرق بيروت لبنان، ط37، 1999م.
- 5- بسطويسي احمد، أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة 1999 .
- 6- جازية كيران :محاضرات في المنهجية لطلاب علم الاجتماع، ديوان المطبوعات الجامعية، ب ط، الجزائر 2008.
- 7- حسين عبد المجيد رشوان، في مناهج العلوم، د ط، مؤسسة شباب الجامعة، الإسكندرية، مصر، 2003.
- 8- حسن السيد أبو عبده، الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم؛ ط1، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، الإسكندرية، مصر، 2001.
- 9- حنفي محمود مختار: الاسس العلمية في تدريب كرة القدم؛ بدون طبعة، دار الفكر العربي، مصر، 1988.
- 10- ريسان خريط مجيد، عبد الرحمان: ألعاب القو، الدار العلمية للنشر و التوزيع، عمان، 2002.
- 11- سعد الدين الشرنوبي، عبد المنعم هريدي، مسابقات الميدان و المضممار، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، 1998م.
- 12- سعد الطاهر، علاقة القدرة على التفكير الابتكاري بالتحصيل الدراسي، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائرية، 1999م.
- 13- طه إسماعيل وآخرون، كرة القدم بين النظرية والتطبيق؛ دار الفكر العربي، مصر، 1989م.
- 14- عادل البصير علي، التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب، ط1، القاهرة، مصر، 1999م.
- 15- علي فهمي البيك، عماد الدين أبو زيد: المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية، ط1، منشأة المعارف بالإسكندرية، مصر، 1996م.
- 16- قاسم حسن حسين، القواعد الاساسية لتعليم الساحة و الميدان في فعاليات الركض و القفز، ط2، بغداد 1972.
- 17- قسي محمد، محاضرات في الاعداد البدني "المنشورات الجامعية" مستغانم الجزائر، 1988م.

- 18- محمد عوض البسيوني، ياسين الشاطيء، نظريات وطرق التدريب في التربية البدنية، "د،م،ج" الجزائر 2004.
- 19- محمد مفتي إبراهيم، "الجديد في الإعداد المهاري والخططى للاعب كرة القدم"، دار الفكر العربي عمان الأردن 1994.
- 20- محمد لطفي السيد، وجدي مصطفى الفاتح، الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب، دار الهدى للنشر والتوزيع، 1997م.
- 21- محمود عوض بسيوني وفيصل ياسين الشاطيء، نظريات وطرق التربية البدنية و الرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية بن عكنوان، الجزائر، 1992 م.
- 22- مفتي إبراهيم حماد، الجديد في الإعداد المهاري و الخططي للاعب كرة القدم؛ دار الفكر العربي عمان، الاردن، 1998.
- 23- مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001.
- 24- وجدي مصطفى الفاتح ،محمد لطفي السيد، الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب، دار الهدى، ألمينيا، 2002.
- 25- يحي السيد الحاوي، امدرپ الرياضي بين الاسلوب التقليدي و التقنية الحديثة في المجال التدريب، ط1، المركز العربي للنشر، 2002.
- 26- وجدي مصطفى الفاتح ،محمد لطفي السيد :الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب، دار الهدى ألمينيا، 2002.
- 27- مصطفى فهمي ،سيكولوجيا التدريب الرياضي، دار المعارف بيروت ،لبنان، سنة 1960.
- (2) قائمة المراجع باللغة الاجنبية:

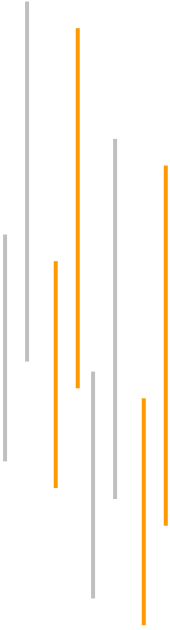
1- Aped najem : "lentrenment sportif;edition A.A.C.batna;alger, 1998.

2-Ladislarka cani et Ladislar Horsky : "entrainement de foot ball" , edition biroodorens, Brakez, 1986.

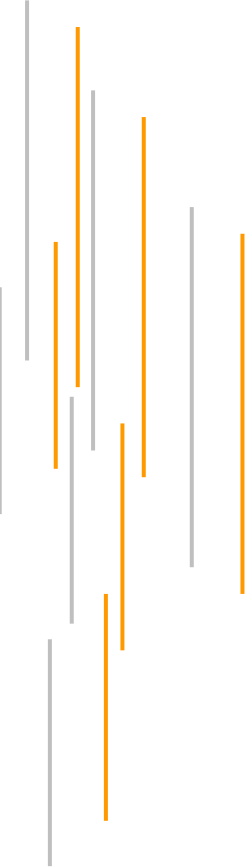
3- R.telman, Jsimon: Football performace. Edition amphora, paris: 1991.

3) قائمة الرسائل والأطروحات :

- 1- دراسة اللويس إسراء فؤاد صالح، رسالة ماجستير، جامعة بغداد، 1999 "تأثير استخدام طريقتي التدريب التكراري والفتري في بعض المتغيرات الوظيفية لإنجاز ركض 800م.
- 2- دراسة بن شتيوي عبد الرزاق، شهادة الماستر، جامعة الجزائر 2010، بعنوان اثر التحضير البدني العام والخاص في تثبيت وإتقان مهارة السحق في الكرة الطائرة.
- 3- دراسة عامر محمد سعيد عبد الرحمن المولى، رسالة ماجستير، جامعة الموصل 2004، بعنوان أثر استخدام المطاولة الهوائية بطريقتي التدريب الفتري منخفض الشدة والمستمر في عدد من المتغيرات الوظيفية والإنجاز في عدو 800 متر.
- 5- دراسة بن عادل محمد ، جامعة قسنطينة 2015، بعنوان أهمية الاعداد البدني العام في التخفيف من الاصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم لصف أكابر.
- 6- دراسة عتاب براهيم جامعة الجزائر 2014، بعنوان تأثير التدريب البدني العام في الرفع من بعض القدرات البدنية و المهارة لدى لاعبي كرة القدم.
- 7- دراسة عزة عامر، شهادة الماستر، جامعة المسيلة 2007، بعنوان فعالية الاعداد البدني على أداء لاعبي كرة القدم خلال مرحلة المنافسة.



الملاحق



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

- جامعة المسيلة -

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

الموضوع :

- انعكاس سباقات العدو الريفي على الإعداد العام لعدائي المضمار.

في إطار إعداد مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر² في التدريب الرياضي

فرع : التحضير البدني و الذهني.

ارجوا منكم التكرم بالاجابية على هذه الأسئلة التالية وذلك باستعمال المعلومات المطلوبة في هذه

الصفحة وقراءة التعليمات إذ أن تعاونكم معنا عنصر أساسي لنجاح هذا البحث العلمي.

*ملاحظة : وضع علامة (X) أمام الإجابة المناسبة ونشكر صدق مساهمتكم ومساعدتكم .

تحت إشراف الأستاذ :

- د/ فاتح يعقوبي .

من إعداد الطالب :

- قندوز هشام .

السنة الجامعية : 2016/2017 .

لا	نعم	الـعـبـارـات
		1. يساعدني العدو الريفي في أن أكون مهياً بدنياً خلال الفترة الاعدادية للمضمار.
		2. يساعدني العدو الريفي على تنمية الصفات البدنية المطلوبة خلال المرحلة الاعدادية لسباقات المضمار.
		3. اشتراكي في سباقات العدو الريفي يقلص من فترات الاعداد العام لسباقات المضمار.
		4. قلة اشتراكي في سباقات العدو الريفي تزيد من فترات الاعداد العام لسباقات المضمار.
		5. العدو الريفي يمكننا من الركض على المضمار بدقة.
		6. العدو الريفي يكسبني الزيادة في الجهد عند الرفع من السرعة.
		7. يساعدني العدو الريفي في التحسين من تحضير البدني الجيد لسباقات المضمار.
		8. يتأثر مستوى ادائي باشتراكني في منافسات العدو الريفي.
		9. مشاركتي في منافسات العدو الريفي تحسن من لياقتي البدنية وتكسبني الثقة بالنفس.
		10. لايهتم مدربي كثيراً بالإعداد البدني العام نتيجة لشتراكني في منافسات العدو الريفي.
		11. للعدو الريفي دور في تطوير قدراتي البدنية.
		12. من خلال اشتراكي في سباقات العدو الريفي لا تصادفني مشاكل في التحضير العام لسباقات المضمار.
		13. من خلال سباق العدو الريفي اثبت وجودي في التحضير العام لسباقات المضمار.
		14. هدفي من الاشتراك في سباقات العدو الريفي هو التحضير العام لسباقات المضمار.
		15. يؤثر حجم سباقات العدو الريفي على اعدادي العام لسباقات المضمار.
		16. كثرة اشتراكي في سباقات العدو الريفي تعود بالإيجاب على نتائج الأعداد العام لسباقات المضمار.

		17. تعود نتائج الالجابفة فف لإعداد العام لسباقات المضمار الى مشاركتي فف مسابقات العدو الرففف .
		18. هل تولون اهتماما كبفرا بفترة الاعداد البدني العام لسباقات المضمار .
		19. لسباقات العدو الرففف عودا على حالفف البدنية بالإلجاب .
		20. هل التحضفر البدني الالف لسباقات المضمار فظهر قفمة سباقات العدو الرففف .
		21. هل فففر أن سباقات العدو الرففف عامل نلحاف فف ففائفك سباقات المضمار .
		22. حالفف البدنية الالف فففر على اشفراكافف الفعالة فف سباقات العدو الرففف .
		23. زفادة فعالية سباقات العدو الرففف دور فف فحسفن الأعداد البدني العام لسباقات المضمار .
		24. اعدادف البدني الالف مرففب بسباقات العدو الرففف .
		25. العدو الرففف فساعدف فف الفكفف مع الاحمال الفرفبفة خلال مرحلة الاعداد العام لسباقات المضمار .
		26. العدو الرففف فرفع من قدرفا على الفحمل العام والخاص خلال المرحلة الاعدادفة لسباقات المضمار .
		27. اشفركف فف سباقات العدو الرففف ففقفق من اهدافف فف الفحضفر البدني العام لسباقات المضمار .

كشف جامعة "محمد بوضياف" بالمسيلة لمذكرات ماستر للفترة [2017/2016] على شكل word

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية.

قسم : التدريب الرياضي

رقم التسلسل : 08

رقم التسجيل : 12\10D\489

الطالب : قندوز هشام

تاريخ المناقشة : 20 ماي 2017

عنوان المذكرة : انعكاس سباقات العدو الريفي على الاعداد العام لعدائي المضمار.

لغة المذكرة : اللغة العربية

نوع المذكرة : ماستر

البلد : الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية – ولاية المسيلة –

الجامعة : جامعة محمد بوضياف بالمسيلة

إشراف : الدكتور فاتح يعقوبي

عدد الصفحات : 66

ملف إلكتروني (cd-Rom * word * PDF)

فرع : التدريب الرياضي

التخصص: تحضير ذهني و بدني

الملخص بالعربية:

عنوان الدراسة: انعكاس سباقات العدو الريفي على الاعداد البدني العام لعدائي المضمار.

أهداف الدراسة:

- التعرف على الانعكاسات التي يولدها الاشتراك في منافسات العدو الريفي على الاعداد البدني العام لعدائي.
- إبراز دور وأهمية العدو الريفي كوسيلة للإعداد البدني العام لعدائي المضمار.
- معرفة مدى الانعكاس الايجابي لسباقات العدو الريفي على تحضير البدني العام بالنسبة لعدائي المضمار.

مشكلة الدراسة:

- هل لسباقات العدو الريفي انعكاس ايجابي على الاعداد البدني العام لعدائي المضمار؟
- هل لسباقات العدو الريفي انعكاس سلبي على الاعداد البدني العام لعدائي المضمار؟

فرضيات الدراسة:

- لسباقات العدو الريفي انعكاس ايجابي على التحضير البدني العام لعدائي المضمار.
- لسباقات العدو الريفي انعكاس سلبي على التحضير البدني العام لعدائي المضمار.

المنهج المتبع: استخدم المنهج الوصفي.

أدوات الدراسة: استمارة استبيان.

النتائج الدراسة :

- لسباقات العدو الريفي انعكاس ايجابي على الاعداد البدني العام لعدائي المضمار.
- العدو الريفي من اهم الوسائل المساعدة في التحضير البدني العام لعدائي المضمار.
- ان الاشتراك في سباقات العدو الريفي يساعد على الرفع من اللياقة البدنية الخاصة باعداء المضمار.

الاقتراحات:

- ادراج سباقات العدو الريفي في برامج الاعداد البدني العام لعدائي المضمار.
- الاهتمام بسباقات العدو الريفي لما له من اهمية على الاعداد البدني العام لعدائي المضمار.
- وضع برامج تدريبية للرفع من الاعداد البدني العام مبني على أسس علمية .
- عقد مؤتمرات و ملتقيات وطنية و دولية للتحسيس بأهمية العدو الريفي على التحضير البدني العام.
- ضرورة مشاركة العدائين في سباقات العدو الريفي .

Faculté Institut des sciences et des activités sportives et techniques et physiques

Département : entraînement sportif

N° d'ordre 08

N° d'inscription 489\D10\12

Chercheur : Guendouz

Soutenu publiquement le : LE 20 MAI 2017

Titre de la thèse (mémoire) : La réflexion des races ennemies rurales sur la préparation physique générale pour une zone hostile.

Language de la thèse : ARABIC

Modèle de la thèse : MASTER

Pays : RÉPUBLIQUE ALGÉRIENNE-M'SILA

Université: Université de M'sila.

Nom et Prénom de l'encadreur : dr fauth wakeib.

Grade : conférencier

Nombre de page 64

Ficher électronique (cd-Rom* word * PDF)

Spécialité : preparation physique et Montale

Option : entraînement sportif

Résumé de la recherche

Titre de l'étude: La réflexion des races ennemies rurales sur la préparation physique générale pour une zone hostile.

Objectifs de l'étude:

- Identifier les réflexions générées par la participation aux compétitions de préparation physique ennemi rural pour une zone hostile.
- Mise en évidence le rôle et l'importance de l'ennemi rural comme moyen de préparer le public à une piste physique hostile.
- Connaître l'étendue de la réflexion positive des races rurales de l'ennemi sur la préparation physique pour une zone hostile.

problème de l'étude:

- est la course réflexion positive ennemi rural sur la préparation physique pour une zone hostile?
- est la course ennemi réflexion négative rural sur la préparation physique pour une zone hostile?

Hypotheses de l'étude:

- course ennemi réflexion positive rural sur la préparation physique pour une zone hostile.
- ennemi course rurale réflexion négative sur la préparation physique générale pour une zone hostile. Méthodologie: Utiliser l'approche descriptive.

Outils d'étude: un questionnaire.

Les résultats de l'étude:

- course ennemi réflexion positive rural sur la préparation physique pour une zone hostile.
- ennemi rural des moyens les plus importants de l'aide dans la préparation physique générale pour une zone hostile.

Suggestions:

- races ennemies rurales incluses dans les programmes de préparation physique générale pour une zone hostile.
- attention aux races rurales de l'ennemi en raison de son importance pour la préparation physique générale pour une zone hostile.
- Mettre au point des programmes de formation destinés à améliorer la préparation physique générale repose sur des bases scientifiques.

Résumé de la recherche

Titre de l'étude: La réflexion des races ennemies rurales sur la préparation physique générale pour une zone hostile.

Objectifs de l'étude:

- Identifier les réflexions générées par la participation aux compétitions de préparation physique ennemi rural pour une zone hostile.
- Mise en évidence le rôle et l'importance de l'ennemi rural comme moyen de préparer le public à une piste physique hostile.
- Connaître l'étendue de la réflexion positive des races rurales de l'ennemi sur la préparation physique pour une zone hostile.

problème de l'étude:

- est la course réflexion positive ennemi rural sur la préparation physique pour une zone hostile?
- est la course ennemi réflexion négative rural sur la préparation physique pour une zone hostile?

Hypothèses de l'étude:

- course ennemi réflexion positive rural sur la préparation physique pour une zone hostile.
- ennemi course rurale réflexion négative sur la préparation physique générale pour une zone hostile. Méthodologie: Utiliser l'approche descriptive.

Outils d'étude: un questionnaire.

Les résultats de l'étude:

- course ennemi réflexion positive rural sur la préparation physique pour une zone hostile.
- ennemi rural des moyens les plus importants de l'aide dans la préparation physique générale pour une zone hostile.

Suggestions:

- races ennemies rurales incluses dans les programmes de préparation physique générale pour une zone hostile.
- attention aux races rurales de l'ennemi en raison de son importance pour la préparation physique générale pour une zone hostile.
- Mettre au point des programmes de formation destinés à améliorer la préparation physique générale repose sur des bases scientifiques.

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

ملخص البحث

عنوان الدراسة: انعكاس سباقات العدو الريفي على الاعداد البدني العام لعدائي المضمار.

أهداف الدراسة:

- التعرف على الانعكاسات التي يولدها الاشتراك في منافسات العدو الريفي على الاعداد البدني العام لعدائي المضمار.
- إبراز دور وأهمية العدو الريفي كوسيلة للإعداد البدني العام لعدائي المضمار.
- معرفة مدى الانعكاس الايجابي لسباقات العدو الريفي على تحضير البدني العام بالنسبة لعدائي المضمار.

مشكلة الدراسة:

- هل لسباقات العدو الريفي انعكاس ايجابي على الاعداد البدني العام لعدائي المضمار؟
- هل لسباقات العدو الريفي انعكاس سلبي على الاعداد البدني العام لعدائي المضمار؟

فرضيات الدراسة:

- لسباقات العدو الريفي انعكاس ايجابي على التحضير البدني العام لعدائي المضمار.
- لسباقات العدو الريفي انعكاس سلبي على التحضير البدني العام لعدائي المضمار.

المنهج المتبع: استخدم المنهج الوصفي.

أدوات الدراسة: استمارة استبيان.

النتائج الدراسة :

- لسباقات العدو الريفي انعكاس ايجابي على الاعداد البدني العام لعدائي المضمار.
- العدو الريفي من اهم الوسائل المساعدة في التحضير البدني العام لعدائي المضمار.
- ان الاشتراك في سباقات العدو الريفي يساعد على الرفع من اللياقة البدنية الخاصة باعداد المضمار.

الاقتراحات:

- ادراج سباقات العدو الريفي في برامج الاعداد البدني العام لعدائي المضمار.
- الاهتمام بسباقات العدو الريفي لما له من اهمية على الاعداد البدني العام لعدائي المضمار.
- وضع برامج تدريبية للرفع من الاعداد البدني العام مبني على أسس علمية .
- عقد مؤتمرات و ملتقيات وطنية و دولية للتحسيس بأهمية العدو الريفي على التحضير البدني العام.
- ضرورة مشاركة العدائين في سباقات العدو الريفي.